This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited

Mgr wychowania fizycznego Jarosław Walczak jest nauczycielem akademickim w Wyższej Szkole Zarządzania i Administracji w Zamościu (WSZiA) oraz nauczycielem wychowania fizycznego w Gimnazjum nr 7 w Zamościu. Sztukami walki zajmuje się od 11 lat, posiada stopień I dan taekwon-do ITF, a od 2001 roku jako trener II klasy prowadzi zajęcia w klubie taekwon-do przy AZS WSZiA zarówno ze studentami, jak i młodzieżą szkolną.

JAROSŁAW WALCZAK
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Zamościu
Gimnazjum nr 7 z Oddziałami Integracyjnymi w Zamościu (Polska)
e-mail: jwalczak@wszia.edu.pl

Autorski program nauczania taekwon-do w gimnazjum / Original programme for teaching taekwon-do in gimnazjum (lower secondary school)

Submission: 30.09.2006, acceptance: 15.10.2006

Słowa kluczowe: nauczanie taekwon-do, szkolnictwo, innowacja, wszechstronność

Człowiek może dokonywać cudów. Najważniejsze – chcieć, reszta jest kwestią treningu.
Jednak regularne ćwiczenie pamięci, mięśni lub charakteru samo w sobie do niczego nie prowadzi. Regularność treningu jest ważna, ale nie decydująca.
Sukces przychodzi tylko wówczas, kiedy każde ćwiczenie (pamięci, mięśni, psychiki, siły woli, wytrwałości) doprowadza człowieka do kresu jego możliwości.
Każdy następny trening ma sens tylko wtedy, jeżeli stanowi próbę bicia rekordu z poprzedniego dnia.
Trening jest skuteczny, gdy człowiek jest świadomy swoich możliwości.

W. Suworow

Dalekowschodnie sztuki i sporty walki (dsw) w ostatnich latach stają się coraz bardziej popularne. Stanowią swoistą bazę do wychowania, kształtowania i rozwoju osobowości ludzi, którzy je uprawiają. Możliwości utylitarne, rekreacyjne, korekcyjne, dostępność praktycznie dla wszystkich, możliwość udziału w rywalizacji sportowej sprawiają, że dsw stają się coraz bardziej pożądaną formą aktywności ruchowej, a ich podłoże etyczno-moralne dla wielu staje się drogowskazem postępowania w życiu codziennym. Zdaniem wielu znawców tematu bogate treści dsw doskonale nadają się do wykorzystania w procesie wychowania, nauczania i kształtowania prospołecznych postaw dzieci i młodzieży. Obecnie obserwuje się coraz częściej zjawisko wprowadzania do istniejących już szkolnych programów nauczania elementów dsw jako formy nowoczesnego, alternatywnego spojrzenia na problemy edukacji w zakresie szeroko rozumianej kultury fizycznej.

Wstęp

Wieloletnie doświadczenia i obserwacje utwierdziły autora niniejszego programu w przekonaniu, że nauczanie taekwon-do wzbogaca proces dydaktyczno-wychowawczy, wychodzi naprzeciw psychofizycznym oczekiwaniom uczestników, pogłębia proces integracji w grupie, uczy wzajemnego szacunku do siebie i prowadzącego zajęcia, wyrabia nawyki higienicznego trybu życia, uczy pokory w pokonywaniu słabości i oporów własnego ciała, a jednocześnie dostarcza ćwiczącym pewności siebie oraz umiejętności radzenia sobie w życiu codziennym lub w przypadku przejawów agresji ze strony innych. Utylitarny charakter taekwon-do, będącego sztuką samoobrony, zapewnia dodatkowo harmonijny rozwój motoryczny w powiązaniu z kształtowaniem osobowości [Bujak 1998].

Przytoczone wyżej zagadnienia skłaniają do refleksji nad możliwością wprowadzenia zajęć taekwon-do do programu nauczania w szkołach masowych. Obserwuje się w ostatnich latach zjawisko tak zwanego „zabiegania czy starania się o ucznia". Istnieje wiele przyczyn takiego stanu rzeczy, np.: niż demograficzny, mniej zamożne kasy samorządów utrzymujących lokalne placówki oświatowe, czy wreszcie perspektywa zamknięcia danej szkoły z ww. przyczyn. Większość z nich, szczególnie gimnazja oraz szkoły ponadgimnazjalne prześcigają się w coraz to

This copy for personal use only — distribution prohibited

Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland

atrakcyjniejszej ofercie różnorakich form nauczania i kształcenia swoich uczniów. Przedstawiane są nowe formy i metody pracy z młodzieżą, np.: zajęcia z informatyki, o której jeszcze kilka lat temu nikt nie myślał, a dziś w dobie współczesnej cywilizacji jest wręcz koniecznością. Podobnie rzecz ma się z zajęciami sportowymi w szkołach.

Generalnie oblicze współczesnego sportu powoli ulega zmianie – nowe dyscypliny wypierają tradycyjne. Brak zainteresowania popularnymi do niedawna formami współzawodnictwa wymusza zmiany przepisów rywalizacji sportowej, a wyniki badań lekarskich sugerują szkodliwość niektórych dyscyplin [Dobrzański 1989].

Stąd też przy UKS powstają nowe sekcje sportowe, np.: tańca, hip-hopu, dance, korfbalu itp. Wiele szkół, w tym gimnazjum nr 7 w Zamościu, nie posiada własnej sali gimnastycznej. Są wprawdzie salki zastępcze, jednak (szczególnie w okresie zimowym) niemożliwe jest prowadzenie tam zajęć choćby z gier zespołowych czy zabaw ruchowych, na których młodzież mogłaby się wykazać, wyszaleć, wzmocnić osłabione siedzeniem w ławkach mięśnie. Taekwon-do może być alternatywą dla tej sytuacji. Zajęcia wcale nie muszą odbywać się w salach gimnastycznych, wystarczy klasa, salka zastępcza, korytarz szkolny, czy wreszcie kawałek zielonego placu przy szkole, co ma niebagatelny wpływ na prawidłowy rozwój młodych ludzi. Istnieje wiele przesłanek, które wskazują właśnie na potrzebę spędzania przez młodzież jak największej ilości czasu na świeżym powietrzu, gdzie jest bezpośredni kontakt z naturą, poza przepełnioną, zakurzoną salą gimnastyczną. Na Wschodzie od tysięcy lat uprawia się różnorakie formy ćwiczeń fizycznych i medytacyjnych na świeżym powietrzu, takich jak sztuki walki czy joga. Na Zachodzie również zjawisko to jest bardzo popularne. Być może warto zatem przełamywać istniejący u nas stereotyp chowania się przed społeczeństwem ze swoją aktywnością fizyczną do sal gimnastycznych, sal fitness czy siłowni. Być może warto zacząć na szerszą skalę uprawiać jogging, jeździć na rowerze, uprawiać inne ćwiczenia fizyczne, ciesząc się i korzystając z piękna otaczającego nas świata. Taekwon-do daje takie możliwości i z pewnością warto je wykorzystywać w wychowaniu młodych ludzi.

Istotne znaczenie w nauczaniu taekwon-do mają ogólnorozwojowe rozgrzewki z przebogatym zasobem ćwiczeń gibkościowych i rozciągających. Uczestnicy zajęć ćwiczą boso, co ma na celu korekcję wad postawy ciała i przeciwdziałanie płaskostopiu w połączeniu z utwardzaniem i hartowaniem powierzchni kończyn dolnych, a jednocześnie pobudzaniem prawidłowego krążenia krwi.

O sferę psychiczno-emocjonalną wszystkich ćwiczących dbać mają fundamentalne zasady taekwon-do, takie jak grzeczność, uczciwość, wytrwałość, samokontrola i odwaga. Mają one za zadanie stać na straży wychowania młodych ludzi i w połączeniu z treningiem taekwon-do kształtować ich prawidłowe postawy moralno-etyczne [Choi, Bryl 1990].

Wprowadzenie nauczania taekwon-do do programu nauczania w szkołach wcale nie musi oznaczać rewolucji organizacyjnej. Można je realizować w formie SKS, zajęć pozalekcyjnych bądź rozwijających zainteresowania uczniów. Wystarczą trzy godziny zajęć tygodniowo (godzina co drugi dzień), aby w stosunkowo krótkim okresie znacznie poprawić takie cechy motoryczne, jak siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość, zwinność czy koordynacja ruchowa. Dzięki wykwalifikowanym instruktorom taekwon-do (jest ich w Zamościu trzech), będącym jednocześnie absolwentami Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, zajęcia mogą być bezpieczniejsze i mniej urazogenne niż np. zespołowe gry sportowe. Zakres materiału nauczania jest szczegółowo opracowywany, przygotowywany i udostępniany wszystkim zainteresowanym przez Polski Związek Taekwon-do, mieszczący się w Lublinie (www.pztkd.lublin.pl). Ponadto jest wiele tekstów, opracowań i materiałów naukowych, między innymi autorstwa dr. Zbigniewa Bujaka, posiadacza stopnia mistrzowskiego 6 dan w taekwon-do, który jest jednocześnie pracownikiem dydaktycznym ZWWF w Białej Podlaskiej oraz wiceprezesem ds. badawczo-naukowych w Polskim Związku Taekwon-do ITF w Lublinie.

Główne założenia oraz cele uprawiania taekwon-do w Gimnazjum nr 7 w Zamościu

Głównym założeniem taekwon-do jest nabycie przez ćwiczących utylitarnych (praktycznych) umiejętności postępowania w sytuacjach trudnych, w oparciu o posiadaną sprawność fizyczną (ruchową) i rozwinięte kierunkowo predyspozycje psychiczne. Trening taekwon-do powoduje między innymi:

Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland
This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy is for personal use only – distribution prohibited

– wspomaganie naturalnego oraz wszechstronnego rozwoju organizmu,
– możliwości utylitarne (podniesienie poziomu sprawności ruchowej oraz umiejętności wykorzystania nieuzbrojonego ciała w samoobronie),
– niezaprzeczalne efekty korekcyjne,
– możliwość rozwoju i osiągnięcia wyższego poziomu walorów duchowych oraz tężyzny fizycznej,
– zyskanie pewności siebie i utrzymanie dobrego stanu zdrowia,
– kształtowanie zainteresowań kulturą i historią Dalekiego Wschodu.

Przymioty te sprawiają, że taekwon-do jest bardzo atrakcyjną formą aktywności ruchowej dla wszystkich (dzieci, młodzieży, jak i dorosłych). Jest ono najliczniej uprawianą sztuką samoobrony na świecie. Rodzina taekwon-do liczy ponad 40 milionów adeptów zrzeszonych w 115 związkach krajowych. Sztuka ta wchodzi także w poczet dyscyplin olimpijskich [Łoboda 1991]. Celem uprawiania taekwon-do jest zdobywanie takich umiejętności, które w konsekwencji prowadzą do osiągnięcia indywidualnego (na miarę możliwości) mistrzostwa. Umiejętnościami tymi, jak podaje Choi [1995], jest sztuka władania własnym ciałem i pełna jego kontrola.

Wszechstronne oddziaływanie taekwon-do na organizmy ćwiczących, możliwości uprawiania w różnych formach praktycznie przez wszystkich i w każdych warunkach sprawiają, że ta sztuka samoobrony nadaje się wręcz idealnie do wykorzystania w szkołach różnych szczebli.

Zdaniem autora wskazane byłoby zatem nawiązanie współpracy z władzami tychże szkół w celu powszechnego wprowadzenia taekwon-do do programu nauczania.

W wyniku osobistych starań i zabiegów autora tego programu związanych z propagowaniem taekwon-do w Zamościu od 1 września 2004 roku w Gimnazjum nr 7 w Zamościu powstała klasa sportowa o profilu taekwon-do, w której treści tej sztuki samoobrony stanowią około 30% materiału nauczania (3 godziny), zaś pozostałą część (7 godzin) stanowią zagadnienia zaczerpnięte z obowiązującej w gimnazjum podstawy programowej nauczania wychowania fizycznego, czyli między innymi: zespołowe gry sportowe, lekka atletyka, gimnastyka, gry i zabawy ruchowe, zajęcia na pływalni itp. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że takie połączenie powyższych zagadnień przyczyni się wymiernie do pełnego i kompleksowego wychowania oraz nauczania młodych ludzi szeroko rozumianej kultury fizycznej.

Autor jest przekonany, iż wprowadzona przez niego w 2001 roku do oferty zajęć pozalekcyjnych innowacja pedagogiczna, czyli samoobrona oparta o elementy taekwon-do, która w konsekwencji zaowocowała powstaniem powyższego **Autorskiego programu nauczania taekwon-do w gimnazjum**, przynosić będzie w przyszłości wszystkim ćwiczącym wiele satysfakcji i korzyści psychofizycznych.

Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej we współpracy z Polskim Związkiem Taekwon-do od kilku lat prowadzi intensywne działania w celu wypromowania jak największej liczby instruktorów i trenerów taekwon-do – magistrów wychowania fizycznego.

Koncepcja autora oraz powstały w jej rezultacie niniejszy program to efekt tych działań, a przyszła realizacja programu autorskiego w klasie sportowej o profilu taekwon-do jest formą weryfikacji procesu szkolenia kadr.

Zadania szkoły i prowadzącego zajęcia a treści nauczania taekwon-do

Taekwon-do jest zbiorem ćwiczeń i technik kompleksowo kształtujących właściwości psychomotoryczne. Stanowi swoisty i bardzo oryginalny system wychowawczy oparty na filozofii i moralnych prawach Dalekiego Wschodu o całościowym oddziaływaniu psychofizycznym, wymagającym od ćwiczących samodyscypliny i samokontroli. Taekwon-do pomimo azjatyckich korzeni zawiera szereg wartości uniwersalnych, charakterystycznych dla kultury ogólnoludzkiej, bez względu na wiek, płeć, rasę, kolor skóry, religię czy narodowość. Opanowanie taekwon-do wymaga rozłożenia w czasie oraz systematyczności, co wymusza ogrom materiału szkoleniowego, bowiem:
– technik podstawowych jest 3200, w tym 1200 nożnych,
– są 24 układy formalne, zawierające od 19 do 72 ruchów, co w sumie wynosi 970 ruchów,
– istnieje 6 podstawowych rodzajów walki, a niektóre posiadają kilka wariantów szczegółowych,

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy for personal use only - distribution prohibited
Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland

– utwardzanie powierzchni uderzających i blokujących wymaga wielokrotnych zderzeń hartowanych części ciała,
– postępowanie w przypadkach nietypowych ataków zmusza do żmudnego powtarzania tych samych sekwencji ruchowych, prowadzących w efekcie do powstania odruchu na określony rodzaj ataku.

Taekwon-do powinno się ćwiczyć całościowo, jednak doskonale sprawdza się również ćwiczone wybiórczo (tylko pewne elementy) pod okiem wykwalifikowanego instruktora [Bujak 1999]. Wszyscy uprawiający taekwon-do wspomagają naturalny rozwój organizmu. Kształtują cechy i właściwości motoryczne, takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa, gibkość. Specyfika zajęć taekwon-do zapobiega powstawaniu i pomaga korygować wady postawy ciała. Większość ćwiczeń na początku zajęć wykonywana jest w formie ścisłej, co ma działanie dyscyplinujące.

Taekwon-do można uprawiać w każdych warunkach bez konieczności posiadania specjalnego zaplecza. Może to być np.: klasa, sala zastępcza, korytarz szkolny, boisko. W przypadku Gimnazjum nr 7, które nie posiada własnej sali gimnastycznej, może to być jeden ze sposobów uatrakcyjnienia lekcji wychowania fizycznego, które w okresie zimowym sprowadzają się głównie do gimnastyki czy tenisa stołowego.

Taekwon-do jest dostępne dla wszystkich – kobiet i mężczyzn, dorosłych i dzieci. Jednak najbardziej optymalnym wiekiem do rozpoczęcia treningów taekwon-do jest wiek między 10 a 15 rokiem życia. Jest to czas, w którym młodzi ludzie są już na ogół w fazie dojrzewania, kiedy wygląd i dbałość o siebie nabierają szczególnego znaczenia. Zmieniają się dotychczasowe poglądy na świat, ludzi i życie. Jest to także okres podatności młodzieży na wpływy środowiska zarówno pozytywne, jak i negatywne. Ponieważ taekwon-do nakłada na ćwiczących wielką samodyscyplinę, przez to wydaje się szczególnie przydatne w kształtowaniu postaw prospołecznych i oddziaływaniu wychowawczym wśród dzieci i młodzieży, zdecydowanie łatwiej dziś ulegającym (niestety) złym niż dobrym wpływom środowiska na drodze poszukiwania wzorów i autorytetów.

I tutaj właśnie naprzeciw niepożądanym wpływom tegoż środowiska wychodzi taekwon-do ze swym systemem wartości zawartym w pięciu fundamentalnych zasadach: grzeczności, uczciwości, wytrwałości, samokontroli oraz odwagi [Choi 1995].

Niestety, nie zawsze akurat takie wartości są dla młodych ludzi atrakcyjne, dlatego też podstawowe znaczenie odgrywa tutaj postawa prowadzącego zajęcia, instruktora taekwon-do, który swoim przykładem, stylem życia i sposobem postępowania jest w stanie zachęcić ćwiczących do pracy nad „kształtowaniem samego siebie". Instruktor może stać się dla nich wzorem do naśladowania i często tak właśnie jest. Współcześnie w sztukach i sportach walki (również w taekwon-do) nauczyciel, instruktor czy trener nie jest ideałem, lecz towarzyszem podróży wskazującym drogę. Od woli ćwiczącego zależy sprawność w pokonywaniu trudności, a od umysłu zdolność dostrzegania celów i przeżywania satysfakcji [Cynarski 2000]. Wtedy wspólne zajęcia, zaangażowanie ćwiczących oraz prawidłowa postawa prowadzącego powodują wytworzenie się specyficznej atmosfery, pozwalającej słabszym wznosić się na poziomy dla nich dotąd niemożliwe do osiągnięcia, a najlepszym zbliżać się do granic swoich możliwości. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że prawidłowe nauczanie taekwon-do spełnia podstawowe zadania szkoły (w tym przypadku w aspekcie sportowym), tj.: kompleksowe nauczanie, kształtowanie oraz wychowanie młodego człowieka.

Skuteczne uczenie się taekwon-do oraz osiąganie zamierzonych celów polegać powinno na świadomym, aktywnym i systematycznym udziale ćwiczących w zajęciach, natomiast ze strony instruktora na ciągłym aktywizowaniu i motywowaniu swoich podopiecznych. Podstawą powodzenia jest fachowy i prawidłowy pokaz oraz objaśnienie nauczanych elementów, co każdy wykwalifikowany instruktor potrafi. Jego wysokie umiejętności techniczne są dla ćwiczących najlepszą motywacją. Nie bez znaczenia jest również wiedza teoretyczna oraz umiejętność przekazania jej ćwiczącym.

Podstawowe zadania prowadzącego zajęcia taekwon-do to:
– zapoznanie ćwiczących z różnymi azjatyckimi systemami walki wręcz, które ewoluując przez wieki, przyczyniły się do powstania ich współczesnego oblicza,
– przedstawienie historii rozwoju taekwon-do na świecie, w Korei i w Polsce,

Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland
This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy is for personal use only - distribution prohibited

– zaznajomienie z podstawami filozoficznymi, moralnymi oraz etycznymi taekwon-do,
– używanie i nauczanie fachowej terminologii oraz nazewnictwa elementów, technik i pozycji w języku koreańskim,
– objaśnienie zasad współzawodnictwa sportowego,
– zapoznanie ćwiczących ze stopniami i zasadami promocji,
– wdrażanie i egzekwowanie od ćwiczących przestrzegania zasad taekwon-do,
– znalezienie wspólnego języka z ćwiczącymi – komunikowanie się,
– znajomość anatomicznej budowy organizmu ludzkiego, funkcji aparatu ruchu oraz procesów zachodzących pod wpływem wysiłku fizycznego,
– znajomość i postępowanie według zasad indywidualizacji, wszechstronności, zmienności pracy mięśniowej oraz stopniowania natężenia wysiłku,
– utrwalanie nawyków higienicznego trybu życia,
– uświadomienie ćwiczącym znaczenia prawidłowego odżywiania się oraz dbałości o czystość ciała [Bujak 2000].

Podstawowe metody i formy pracy

Atrakcyjność prowadzonych zajęć, zaangażowanie ćwiczących, a także prawidłowa postawa prowadzącego powinny przynieść konkretne i wymierne efekty. Nie byłoby to jednak możliwe bez odpowiedniego doboru właściwych metod i form pracy z młodzieżą. Stąd tak ważne jest, aby tego typu zajęcia jak nauczanie taekwon-do prowadziły osoby z konkretnym wykształceniem oraz przygotowaniem pedagogicznym, znające odpowiednie zasady nauczania ćwiczeń fizycznych w powiązaniu z prawidłowym kształtowaniem osobowości młodych ludzi. Niestety, funkcjonują jeszcze (choć jest to zjawisko marginalne) tzw. pseudoinstruktorzy, którzy katują młodych ludzi bezsensownymi ćwiczeniami typu „300 pompek na kościach", rzekomo rozwijającymi wytrzymałość. To oni przynoszą złą sławę sportom i sztukom walki, wywołując wśród przeciętnych ludzi sprzeczne uczucia. Niestety, są także osoby, które dla czerpania korzyści nauczają w komercyjnych sekcjach, tzw. *combat*, nie wdając się w przekazywanie zasad moralnych czy wychowania etycznego. Ćwiczą młodzież w umiejętnościach ataków na jądra, oczy, krtań, wyłamywania karku, a także w innych sposobach łamania, rwania, ucisków, uderzania w miejsca wrażliwe, rzutów etc. [Obodyński 2001].

Autor tego opracowania jako wykwalifikowany instruktor (trener II klasy taekwon-do wersji ITF), a zarazem absolwent Instytutu Wychowania Fizycznego i Sportu ma świadomość odpowiedzialności za prawidłowy rozwój wszystkich swoich potencjalnych podopiecznych. Dlatego też w swojej dotychczasowej pracy zawsze stara się korzystać z zasobów metodyki wychowania fizycznego, teorii sportu czy znajomości fizjologii człowieka. W nauczaniu taekwon-do stosuje szereg metod, np.: analityczną, syntetyczną, mieszaną, wykorzystuje bardzo istotne w rozwoju dzieci i młodzieży elementy gier i zabaw ruchowych. Nic tak nie rozwija dzieci (a ich w głównej mierze będzie dotyczył ten program) jak właśnie zabawa. W sportach i sztukach walki (w tym także w taekwon-do) od dawna stosuje się tzw. zabawowe formy walki z partnerem, które wykorzystuje się w celu [Kalina, Jagiełło 2000]: unikania zderzenia, wytrącania partnera z równowagi, uwalniania z uchwytów, krępowania ruchów współćwiczącego, usunięcia przeciwnika-partnera z danego obszaru, obrony własności i terytorium, kompleksowego rozstrzygnięcia bezpośredniego starcia. Wiedząc, że każdy ćwiczący jest niepowtarzalny w swoim rodzaju, autor stosuje w swej pracy szereg zasad nauczania, tj.: świadomości, aktywności, systematyczności, trwałości, celowości, poglądowości, indywidualizacji. Wszyscy ćwiczą razem, nie ma podziału na chłopców i dziewczęta, a więc pełna integracja, koedukacja, wzajemne uczenie się siebie, odpowiedzialność i współpraca. Treści nauczania realizowane są zarówno w formie zabawowej, jak i ścisłej, a więc radość i dyscyplina, samokontrola i odpowiedzialność za siebie oraz współćwiczącego. W zależności od potrzeb zagadnienia programowe realizowane są jednocześnie przez wszystkich (forma grupowa jednolita) bądź w zespołach dwu- lub więcejosobowych (zespoły zadaniowe). Zajęcia taekwon-do cechuje różnorodność form ruchowych, wszechstronność dozowanych obciążeń fizycznych, dostosowanie i dobór ćwiczeń do możliwości ćwiczących, zmienność pracy mięśniowej oraz stopniowanie natężenia wysiłku fizycznego.

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy is for personal use only - distribution prohibited
Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland

Wieloletnie doświadczenia autora wskazują, że najlepsze rezultaty w nauczaniu taekwon-do można osiągnąć poprzez działanie na swoich podopiecznych przykładem osobistym, tj.: zaangażowaniem, wiedzą i poziomem umiejętności praktyczno-technicznych na sali oraz sposobem postępowania i życia poza nią.

Ewaluacja nauczanych umiejętności taekwon-do oraz kryteria ich oceny

Każdy proces edukacyjny (w tym także nauczanie taekwon-do) uwzględnia kontrolę oraz końcową ocenę wyników. W przypadku taekwon-do są to:
- zbiór specyficznych wymagań egzaminacyjnych, skonstruowanych i opracowanych specjalnie dla potrzeb tej sztuki walki,
- ocena sprawności fizycznej i jej zmian w trakcie realizacji procesu szkolenia,
- ocena uzdolnień ruchowych,
- ocena budowy somatycznej,
- kontrola wybranych wskaźników psychicznych (np. poziomu agresji, poziomu motywacji).

Wśród ćwiczących taekwon-do ocenę umiejętności przeprowadza się dwa razy w roku – z reguły w grudniu oraz w czerwcu i jest to zgodne z semestralnym systemem oceniania w szkolnictwie. Wtedy weryfikowane są postępy ćwiczących. W efekcie stosowania tych procedur przyznawane są odpowiednie stopnie zaawansowania, oznaczane właściwym kolorem pasa. Zarówno system stopni uczniowskich (10 cup – najniższy, 1 cup – najwyższy), jak i wykorzystywane kolory mają symbolikę nawiązującą do natury i historii. Prawidłowo odbyty egzamin daje promocję o jeden stopień. W przypadku prezentowania wysokiego poziomu technicznego ćwiczący może uzyskać promocję o dwa stopnie. Natomiast niski poziom techniczny zdającego może spowodować nałożenie zakazu odbywania następnego egzaminu.

System gradacji ćwiczących ma na celu między innymi:
- umiejscowienie każdego ćwiczącego na określonym etapie opanowania i zgłębiania tajników sztuki walki,
- symboliczne oznaczenie drogi już przebytej oraz czekającej jeszcze każdego w jego indywidualnym dążeniu do mistrzostwa i perfekcji,
- kontrolę i ocenę czynionych postępów,
- nawiązanie do historycznych tradycji Korei,
- wytworzenie swoistej formy rywalizacji z innymi ćwiczącymi, stanowiącej bodziec do intensywniejszej pracy.

Taekwon-do jest czwórbojem, zawierającym takie części składowe, konkurencje, jak:
- **walka** (bezpośrednia konfrontacja z przeciwnikiem);
- **układy formalne** (sformalizowane ćwiczenia ruchów rąk i nóg);
- **testy siły** (rozbicia twardych przedmiotów, stojąc na ziemi);
- **techniki specjalne** (rozbicia twardych przedmiotów w powietrzu);

dlatego też każdy z ćwiczących może znaleźć w taekwon-do coś dla siebie. Jeśli adept ma duszę wojownika, lubi wyzwania, adrenalinę, ma możliwość spełniania się w walce sportowej, jeżeli obawia się bezpośredniej konfrontacji z przeciwnikiem, może ćwiczyć indywidualnie układy formalne. Jeśli ćwiczący dysponuje wysokim poziomem gibkości, to z powodzeniem może zajmować się wykonywaniem technik specjalnych. Jeśli z gibkością nie jest najlepiej, ale dopisuje siła (co w sporcie jest pewną prawidłowością), jest możliwość uprawiania i praktykowania testów siły.

Słowem (mając na uwadze kwestie specjalizowania się w określonej konkurencji), z dostosowaniem obowiązującego materiału nauczania do możliwości ćwiczących nie powinno być żadnego problemu.

Szczegółowy zakres materiału nauczania taekwon-do

Materiał szkoleniowy powyższego programu obejmuje okres trzech lat zgodnie z obowiązującym trzyletnim cyklem nauczania w gimnazjach.

I rok – semestr pierwszy

1. **Pozycje:**
   – charyot sogi, narani junbi sogi, gunnun sogi;

Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland
This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy for personal use only – distribution prohibited

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited

2. **Formy:**
   - uderzenia w cztery strony świata (saju jirugi),
   - bloki w cztery strony świata (saju makgi);
3. **Techniki ręczne (w miejscu i w ruchu):**
   - uderzenie pięścią w przód (narani so kaunde jirugi),
   - uderzenie pięścią w przód (gunnun so kaunde jirugi),
   - blok przed kopnięciem w pachwinę (bakat palmok najunde makgi i sonkal najunde makgi),
   - blok przedramieniem przed ciosem w klatkę piersiową (an palmok kaunde yop makgi);
4. **Techniki nożne:**
   - wymach prostą nogą w górę (apcha olligi),
   - wymach prostą nogą w bok (golcho olligi),
   - kopnięcie w przód (apcha busigi),
   - okrężne kopnięcie (dollyo chagi) wykonywane w miejscu w pozycji (gunnun so);
5. **Walka:**
   - trzykrokowa (sambo matsogi) bez partnera;
6. **Ocena sprawności fizycznej:**
   a) ogólnej:
   - w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
   - w leżeniu tyłem skłony tułowia w przód w czasie 20 sekund,
   - skok w dal z miejsca,
   - wyskok dosiężny,

   b) specjalnej:
   - stojąc, skłon tułowia w przód o prostych nogach,
   - w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;
7. **Ocena sprawności technicznej:**
   - wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w I semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;
8. **Teoria:**
   - wiedza o taekwon-do.

I rok – semestr drugi

Wszystkie elementy z poprzedniego semestru oraz:

1. **Pozycje:**
   - niunja sogi;
2. **Układy formalne:**
   - Chon Ji,
   - Dan Gun;
3. **Techniki ręczne:**
   - blok przedramieniem przed ciosem w klatkę piersiową (palmok daebi makgi),
   - blok otwartą dłonią przed ciosem jw. (sonkal daebi makgi),
   - uderzenie krawędzią dłoni (sonkal yop taerigi),
   - podwójny blok przedramionami (sang palmok makgi),
   - blok (chookyo makgi),
   - dwa bloki łączone (najunde i chookyo makgi);
4. **Techniki nożne** (kopnięcia z poprzedniego semestru w poruszaniu się w tył, w przód i na boki):
   - kopnięcie prostą nogą z góry w dół (naeryo chagi),
   - kopnięcie w tył (dwitcha jirugi),
   - kopnięcie w bok (yopcha jirugi),
   - okrężne kopnięcie w wyskoku (twimyo dollyo chagi),
   - kopnięcie w bok w wyskoku (twimyo yopcha jirugi);
5. **Walka:**
   - trzykrokowa (sambo matsogi) z partnerem;

This copy is for personal use only – distribution prohibited

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited

6. Ocena sprawności fizycznej:

a) ogólnej:
- w leżeniu tyłem liczba skłonów tułowia w czasie 20 sekund,
- w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
- skok w dal z miejsca,
- wyskok dosiężny,

b) specjalnej:
- stojąc, skłon tułowia w przód o nogach prostych,
- w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;

7. Ocena sprawności technicznej:
- wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w II semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;

8. Teoria:
- wiedza o taekwon-do.

II rok – semestr trzeci

Wszystkie elementy z poprzednich semestrów oraz:

1. Pozycje:
- annun sogi, sasun sogi;

2. Układy formalne:
- Do San;

3. Techniki ręczne:
- pchnięcie palcami w przód (sun sonkut tulgi),
- uderzenie w skroń (dung joomok taerigi),
- blok przed chwytem za szyję lub głowę (bakat palmok nopunde hechyo makgi),
- blok przedramieniem przed ciosem w twarz (bakat palmok nopunde yop makgi);

4. Techniki nożne (kopnięcia z poprzednich semestrów w ruchu):
- kopnięcie z góry w dół po obrocie o 180° (tora naeryo chagi),
- zahaczające kopnięcie (goro chagi),
- zahaczające kopnięcie po obrocie (bandae goro chagi),
- kopnięcie w bok (yopcha jirugi),
- zahaczające kopnięcie w wyskoku (twimyo goro chagi),
- kopnięcie z góry w dół w wyskoku (twimyo naeryo chagi),
- kombinacje kopnięć (prostego i okrężnego, prostego i po obrocie, okrężnego i w bok, na ziemi i w wyskoku);

5. Walka:
- dwukrokowa (ibo matsogi);

6. Ocena sprawności fizycznej:

a) ogólnej:
- w leżeniu tyłem liczba skłonów tułowia w czasie 20 sekund,
- w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
- skok w dal z miejsca,
- wyskok dosiężny,

b) specjalnej:
- stojąc, skłon tułowia w przód o nogach prostych,
- w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;

7. Ocena sprawności technicznej:
- wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w III semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;

8. Teoria:
- wiedza o taekwon-do.

This copy for personal use only – distribution prohibited

 Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited

II rok – semestr czwarty

Wszystkie elementy z poprzednich semestrów oraz:

1. **Pozycje:**
   – guburyo sogi, moa junbi sogi A, gojung sogi;
2. **Układy formalne:**
   – Won Hyo;
3. **Techniki ręczne:**
   – podwójny blok przed kopnięciem i uderzeniem (dolimyo makgi),
   – uderzenie krawędzią dłoni (sonkal anuro nopunde taerigi),
   – uderzenie pięścią w przód (gojung so kaunde baro jirugi);
4. **Techniki nożne** (kopnięcia z poprzednich semestrów):
   – zahaczające kopnięcie po obrocie (bandae goro chagi),
   – kopnięcie w tył w wyskoku (twimyo dwitcha jirugi),
   – kopnięcie w bok po obrocie (twio dolmyo yopcha jirugi 180°),
   – kopnięcie okrężne po obrocie (twio dolmyo naeryo chagi 180°);
5. **Walka:**
   – samoobrona (hosin sul) przed 5 rodzajami ataków;
6. **Ocena sprawności fizycznej:**
   a) ogólnej:
   – w leżeniu tyłem liczba skłonów tułowia w przód w czasie 20 sekund,
   – w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
   – skok w dal z miejsca,
   – wyskok dosiężny,
   b) specjalnej:
   – stojąc, skłon tułowia w przód o prostych nogach,
   – w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;
7. **Ocena sprawności technicznej:**
   – wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w IV semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;
8. **Teoria:**
   – wiedza o taekwon-do.

III rok – semestr piąty

Wszystkie elementy z poprzednich semestrów oraz:

1. **Pozycje:**
   – kyocha sogi;
2. **Układy formalne:**
   – Yul Gok;
3. **Techniki ręczne:**
   – przechwycenie ręki przeciwnika (sonbadak golcho baro makgi),
   – uderzenie łokciem w twarz (ap palkup taerigi),
   – uderzenie w skroń (dung joomuk nopunde yop taerigi),
   – wysoki blok przed ciosem w głowę (doo palmok nopunde yop makgi),
   – uderzenie pięścią w przód w wyskoku (twimyo jirugi);
4. **Techniki nożne (kopnięcia z poprzednich semestrów w materace gimnastyczne):**
   – okrężne kopnięcie po obrocie (bandae dollyo chagi),
   – zahaczające kopnięcie w wyskoku po obrocie (twimyo bandae goro chagi);
5. **Walki:**
   – jednokrokowa (ilbo matsogi) – 10 elementów,
   – samoobrona (hosin sul) przed 5 rodzajami ataków;
6. **Ocena sprawności fizycznej:**
   a) ogólnej:

This copy for personal use only – distribution prohibited

– w leżeniu tyłem skłony tułowia w przód w czasie 20 sekund,
– w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
– skok w dal z miejsca,
– wyskok dosiężny,
b) specjalnej:
– stojąc, słony tułowia w przód o prostych nogach,
– w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;

7. **Ocena sprawności technicznej:**
   – wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w V semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;
8. **Teoria:**
   – wiedza o taekwon-do.

III rok – semestr szósty

Wszystkie elementy z poprzednich semestrów oraz:

1. **Pozycje:**
   – moa junbi sogi B, dwitbal sogi;
2. **Układy formalne:**
   – Joong Gun;
3. **Techniki ręczne:**
   – obrona przed ciosem w tułów (sonkal dung kaunde bakuro makgi),
   – uderzenie w skroń (dung joomuk nopunde yop taerigi),
   – cios pięścią w przód (bandae kaunde jirugi),
   – obrona przed jednoczesnym kopnięciem i uderzeniem (sonbadak noollo makgi),
   – podwójny atak bocznych części twarzy (sang joomuk sewo jirugi),
   – podwójny atak brzuchów dwóch przeciwników (sang dwijibo jirugi),
   – obrona przed ciosem z góry (kyocha joomuk chookyo makgi),
   – cios łokciem z dołu w górę w szczękę dolną (wipalgup taerigi),
   – obrona przed ciosem w tułów (dwitbal so sonbadak ollyo makgi),
   – obrona przed uderzeniem kijem (gojung so digutia makgi),
   – uderzenie w skroń w wyskoku (twimyo dung joomuk yop taerigi);
4. **Techniki nożne** (kopnięcia z poprzednich semestrów):
   – okrężne kopnięcie w wyskoku po obrocie (twimyo bandae dollyo chagi);
5. **Walki:**
   – jednokrokowa (ilbo matsogi) – 10 elementów,
   – walka wolna bezkontaktowa,
   – samoobrona (hosin sul) przed 10 rodzajami ataków;
6. **Ocena sprawności fizycznej:**
   a) ogólnej:
   – w leżeniu tyłem skłony tułowia w przód w czasie 20 sekund,
   – w podporze przodem liczba ugięć ramion w czasie 20 sekund,
   – skok w dal z miejsca,
   – wyskok dosiężny,
   b) specjalnej:
   – stojąc, skłon tułowia w przód o prostych nogach,
   – w podporze na pięściach maksymalna liczba ugięć ramion;
7. **Ocena sprawności technicznej:**
   – wykonanie wybranych elementów technicznych (nauczanych w VI semestrze) na ocenę w skali 0–10 punktów;
8. **Teoria:**
   – wiedza o taekwon-do.

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited
This copy is for personal use only – distribution prohibited

 Electronic PDF security powered by Committee of Scientific Research, Stowarzyszenie Idokan Polska ®, Poland

This copy is for personal use only - distribution prohibited - This copy is for personal use only - distribution prohibited

BIBLIOGRAFIA

1. Bujak Z. (1998), *Struktura treningu w taekwon-do. Przesłanki optymalizacji*, praca doktorska, maszynopis, AWF, Warszawa.
2. Bujak Z. (1999), *ABC taekwon-do*, OZTKD, Biała Podlaska.
3. Bujak Z. (2000), *Obciążenia treningowe dzieci i młodzieży na etapie treningu wstępnego i ukierunkowanego w taekwon-do*, IWFiS, Biała Podlaska.
4. Choi H.H. (1995), *Taekwon-do*, ITF, New Zealand.
5. Choi J.H., Bryl A. (1990), *Taekwon-do. Koreańska sztuka samoobrony*, Iglica, Wrocław.
6. Cynarski W.J. (2000), *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*, WSP, Rzeszów.
7. Dobrzański T. (1989), *Medycyna wychowania fizycznego i sportu*, SiT, Warszawa.
8. Kalina M.R., Jagiełło W. (2000), *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*, „Zeszyty Naukowo-Metodyczne", AWF, Warszawa.
9. Łoboda T. (1991), *Taekwon-do – technika, metodyka, trening,* praca magisterska, maszynopis, IWFiS, Biała Podlaska.
10. Obodyński K. (2001), *Specyfika jujutsu i judo*, „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture", t. II, SIP, Rzeszów, s. 46–50.

Key words: teaching taekwon-do, education, innovation, versatility

SUMMARY

Oriental martial arts and combat sports are becoming more and more popular. These particular types of activity are more accessible than ever and have utilitarian and corrective values. Additionally, there are ethical and moral aspects that unquestionably contribute to helping shape lives of individuals. Experts claim that the message accompanying the physical activeness is invaluable in educating the youth. Introducing judo, karate, aikido, and Korean taekwon-do in to schools is gaining in popularity and assuming a key role in educational programmes (as a modern and alternative approach towards educational obstacles).

The author of the paper speaks in favour of cooperation with school authorities on various levels in order to make martial arts part of the current educational programmes. There are a number of benefits that come along with martial arts: they shape psychomotor features; they are a unique system based on philosophy and morality of the Far East which demands self-discipline and self-control; they have a positive psychophysical impact.

Taekwon-do with its affluence of forms and openness to everybody regardless of age and environment presents a perfect supplement for the educational process of young people. It can be implemented in a number of ways: specialization classes, organized sports activities, after-school practice, or extra interest-developing forms of schooling. It is not insignificant that taekwon-do, in its starter phase, can be practised without specialized gear and facilities – it can take place in a gym, corridor, a classroom, or outdoors. Schools that face facility problems should mostly take advantage of this.

This copy for personal use only – distribution prohibited