

Mgr Rafał Przybycień – absolwent AWF w Krakowie, instruktor *jūjutsu* sportowego, piłki ręcznej i siatkowej. Nauczyciel wychowania fizycznego. Czynn timer uprawiał m.in. *kick-boxing* i boks, a obecnie prowadzi sekcję *hapkido*.

Mgr Katarzyna Sterkowicz-Przybycień – asystentka w Zakładzie Teorii i Metodyki Gimnastyki AWF w Krakowie, trener II klasy gimnastyki sportowej i *jūjutsu*, instruktor siatkówki, pływania, narciarstwa, fitness. Była zawodniczka gimnastyki artystycznej MKS „Krakus” w Krakowie. Od kilkunastu lat uprawia *hapkido* (2 dan). Autorka kilku prac naukowych z zakresu gimnastyki sportowej i sportów walki.

Opracowany przez wymienioną parę autorów „Program wychowania fizycznego dla klas IV–VI szkoły podstawowej – sztuka walki hapkido alternatywą dla wychowania fizycznego i sportu szkolnego” uzyskał wysokie oceny rzeczoznawców Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu dr. Wita Górczyńskiego i dr. Radosława Muszkiety (autorzy dostarczyli pełne teksty recenzji). Program ten [“The program of physical education for class 4–6 of Primary School Hapkido martial arts as an alternative to physical education and school sport”] został opublikowany przez „BK” Wydawnictwo i Księgarnię S.J., Wrocław 2005. DKOS-5002-48/05. Poniższa praca nawiązuje do tego właśnie programu.

RAFAŁ PRZYBYCIEŃ¹, KATARZYNA STERKOWICZ-PRZYBYCIEŃ²

¹ Społeczna Szkoła Podstawowa nr 7 w Krakowie (Polska)

² Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie (Polska)

e-mail: hapki77@poczta.onet.pl

Hapkido – wschodnia sztuka walki w polskiej szkole / Hapkido – eastern martial art at Polish school

Submission: 13.03.2006, acceptance: 30.07.2006

Słowa kluczowe: hapkido, program nauczania, sztuki walki, wychowanie fizyczne, zajęcia pozalekcyjne, pedagogika holistyczna

W 2005 roku ukazał się program wychowania fizycznego oparty na koreańskiej sztuce walki hapkido. Ponadto autorzy uwzględnili w nim gry zespołowe, gimnastykę, elementy tańca, sporty zimowe oraz pływanie. Program ten został wyróżniony jako jeden z pięciu najlepszych w Polsce i jako najlepszy w województwie małopolskim w konkursie organizowanym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu pt. „Alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego” w 2004 roku. Zatwierdzenie tego programu przez MENiS otworzyło drogę do wprowadzania sztuk walki do szkolnej edukacji w ramach wf.

W ostatnich latach pojawiło się na rynku wydawniczym wiele programów autorskich z wychowania fizycznego. Zawierają one opisy realizacji poszczególnych dyscyplin sportowych zgodnie z wymaganiami programowymi, a niektóre z nich posiadają nawet przykładowe scenariusze lekcji. W 2005 roku wydawnictwo „BK” opublikowało nasz program wychowania fizycznego oparty na koreańskiej sztuce walki hapkido. Jest on drugim na rynku zatwierdzonym przez MENiS programem wychowania fizycznego, który uwzględnia prowadzenie zajęć opartych na sztukach walki. Pierwszy tego typu program autorstwa Kazimierza Ostrowskiego przeznaczony był dla trzeciego etapu edukacji. Elementy sportów walki w samoobronie i ćwiczenia formalne oparte były na karate. Ta forma aktywności fizycznej wkomponowana była między inne dyscypliny sportowe, takie jak: koszykówka, piłka nożna, unihokej i inne. Nie wyróżniała się w żaden sposób.

O tym, że nasz program oparty jest na sztuce walki, mówi już sam tytuł. Hapkido jest głównym elementem tego programu, choć uwzględniliśmy również gry zespołowe, gimnastykę, elementy tańca, sporty zimowe oraz pływanie.

Nauka podstawowych technik hapkido przydaje się w nauczaniu powyżej wymienionych dyscyplin sportowych. Opanowanie podstawowych umiejętności amortyzacji upadku przydaje się bowiem w nauczaniu padu siatkarskiego, strzału z przewrotki w piłce nożnej czy też przewracania się w trakcie nauki jazdy na nartach lub łyżwach. Ćwiczenia występujące w hapkido rozwijają zdolności koordynacyjne, co potwierdziły badania własne [Sterkowicz-Przybycień, Przybycień 2004], które z kolei później ułatwiają naukę elementów technicznych poszczególnych dyscyplin sportowych.

„Program wychowania fizycznego dla klas IV–VI szkoły podstawowej – sztuka walki hapkido alternatywą dla wychowania fizycznego i sportu szkolnego” zawiera podstawy programowe zgodne z rozporządzeniem MENiS z dnia 6 listopada 2003 roku oraz uwzględnia pięć z siedmiu

dopuszczalnych form realizacji 4. godziny wychowania fizycznego, które mogą być organizowane przez szkołę jako zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub pozaszkolne:

1. Zajęcia sportowe i rekreacyjne: Program nauczania wychowania fizycznego oparty na sztuce walki hapkido, program nauczania sztuki walki hapkido w ramach zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych (dotyczy dzieci i młodzieży ze szkoły podstawowej i gimnazjum).
2. Zajęcia korekcyjno-wyrównawcze: program gimnastyki korekcyjnej z elementami sztuki walki hapkido.
3. Imprezy rekreacyjne i rozgrywki sportowe: plan organizacji i przeprowadzenia międzyszkolnych zawodów gimnastycznych (w trakcie zawodów odbywa się pokaz sztuki walki hapkido).
4. Uczestnictwo w ważnych dla środowiska wydarzeniach sportowych: plan organizacji i prowadzenia Festiwalu Sztuk Walki o zasięgu ogólnopolskim (w trakcie festiwalu występują uczniowie z szkolnej sekcji hapkido i innych sekcji prezentujących różne sztuki walki).
5. Aktywne formy turystyki: program obozu rekreacyjno-sportowego hapkido.

Program ten został wyróżniony jako jeden z pięciu najlepszych w Polsce i jako najlepszy w województwie małopolskim w konkursie organizowanym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu pt. „Alternatywne programy realizacji wychowania fizycznego i sportu szkolnego” w 2004 roku.

Zatwierdzenie tego programu przez MENiS otworzyło drogę do wprowadzania sztuk walki do szkolnej edukacji w ramach wf. Zaletą tego programu jest także to, że uwzględnia on cechy pedagogiki holistycznej [Szyszko-Bohusz 1989]. Dzięki wykorzystaniu ćwiczeń występujących w sztukach walki, etykiety *dojo* oraz ceremoniału *MUK YUM* można wpływać na sferę fizyczną, psychiczną i duchową wychowanków. Uczą one bowiem: wytrwałości i koncentracji, szacunku dla partnera, nauczyciela i samego siebie, poczucia wspólnoty grupowej, chęci niesienia pomocy słabszym i tolerancji np. dla obcych kultur. Rozwijają takie cechy charakteru, jak: uprzejmość, skromność, poczucie honoru, cierpliwość i sprawiedliwość.



Nauczyciel poprzez swoją osobę jest wzorcem do naśladowania i przestrzegania tych zasad. Sztukę walki hapkido, która jest koreańską odmianą jujitsu, podano jako przykład ze względu na uprawianie jej przez autorów. Może być zastąpiona każdą inną sztuką walki. Jest to forma ruchu, która może się stać sportem całego życia. Różne odmiany sztuk walki bez względu na ojczyznę ich pochodzenia łączy podobne podejście do zasad moralnych i etycznych. Zapoznanie uczniów w trakcie lekcji wychowania fizycznego z najprostszymi elementami techniki sztuk walki pozwala im na ustosunkowanie się do tej formy aktywności fizycznej. Dzieci opanowują elementy samoobrony, które mogą okazać się przydatne w sytuacji niebezpiecznej. Zagłębianie się w tajniki sztuk walki dla każdego ma inne znaczenie. Każdy odnajduje coś dla siebie. Według Sterkowicza [1998] motywy uprawiania sztuk walki są różne w zależności od płci i mogą się zmieniać w trakcie stażu treningowego. Dla niektórych jest to chęć nauczenia się samoobrony, ćwiczenia w celach zdrowotnych, a dla innych chęć przynależenia do grupy

i zaprezentowania się podczas pokazów i zawodów. Z badań własnych [Sterkowicz-Przybycień, Przybycień 2005] wynika, że uzyskanie sprawności fizycznej i poczucia dobrego zdrowia stanowiło najważniejszy motyw niezależnie od wieku i płci ćwiczących hapkido. Według Sterkowicza i Madejskiego [1999, s. 96] każdy absolwent Akademii Wychowania Fizycznego jest przygotowany do tego, aby zastosować wybrane elementy sztuki walki w różnych fragmentach lekcji. „Posługując się fachową literaturą, zapozna się z postępowaniem metodycznym i już może nauczać padów, przewrotów, przerzutów i innych ćwiczeń akrobatycznych – w drugiej części lekcji, a ćwiczeń oddechowych w trzeciej (końcowej)”. Nauczyciel, który posiada doświadczenie i stopień instruktorski w sztukach walki, uprawniony jest do nauczania w pełnym zakresie.

BIBLIOGRAFIA

1. Ostrowski K. (2000), *Program nauczania wychowania fizycznego*, Wydawnictwo eMPI², Poznań.
2. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, AWF, Kraków, s. 21–27.
3. Sterkowicz S., Madejski E. (1999), *ABC Hapkido*, „KASPER”, Kraków.
4. Sterkowicz-Przybycień K., Przybycień R. (2004), *Efektywność ćwiczeń stosowanych podczas obozu rekreacyjno-sportowego hapkido* [w:] *Promocja zdrowia rodziny*, „Annales UMCS”, t. 6, Akademia Medyczna, Lublin, s. 256–262.
5. Sterkowicz-Przybycień K., Przybycień R. (2005), *Zdrowie w hierarchii motywów osób uprawiających hapkido* [w:] *Promocja zdrowia rodziny*, „Annales UMCS”, t. 5, Akademia Medyczna, Lublin, s. 267–270.
6. Szyszko-Bohusz A. (1989), *Pedagogika holistyczna*, Ossolineum, Wrocław.

Key words: hapkido, program of teaching, martial arts, physical education, extra-curricular activities, holistic pedagogics

SUMMARY

In 2005 the program of physical education based on the Korean martial art Hapkido was published. Moreover, the authors took into consideration team games, gymnastics, elements of dance, winter sports and swimming. It contains the program bases in conformity with the Minis-

try of Education and Sport order from 6th November 2003 and it takes into account five out of seven permissible forms of realizing the 4th teaching unit of physical education. They can be organized by school as curricular activities, extracurricular activities or the ones which are organized outside school.

This program was awarded as one of the five best in Poland and as the best in Małopolskie Voivodeship in the competition organized by the Ministry of Education and Sport entitled "Alternative programs of carrying out physical education and school sport" in 2004. The approval of the Ministry of Education and Sport has opened the gate to the introduction of martial arts to school education within the frames of physical education.

The advantage of this program is that it takes into account the features of holistic pedagogy. Thanks to using exercises from martial arts, *dojo* etiquette and *MUK YUM* ceremonial you can influence the physical, psychological and spiritual sphere of pupils and students. Various types of martial arts, regardless of their origin, have common attitude towards moral and ethical rules. Teaching pupils during the classes of physical education the simplest elements of martial arts enables them to take a position on this type of physical activity. Children master the elements of self-defence which can prove to be useful in a dangerous situation.

This copy for personal use only – distribution prohibited