

Mateusz Zarzecki

Przed szkolne zabawy z elementami karate



Mateusz Zarzecki

Przedszkolne
zabawy
z elementami karate

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2014

Mateusz Zarzecki

„Przedszkolne zabawy z elementami karate”

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok sp. z o. o.
2014

Copyright © by Mateusz Zarzecki 2014

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Wydawnictwo Psychoskok

Projekt okładki: Wydawnictwo Psychoskok

Zdjęcie okładki © Danomyte - Fotolia.com

Korekta: Paulina Józwiak

ISBN: 978-83-7900-244-3

Wydawnictwo Psychoskok sp. z o.o.

ul. Chopina 9, pok. 23 , 62-507 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom.665-955-131

<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

I. STRESZCZENIE	4
II. WSTĘP	5
III. HISTORIA KARATE	6
3.1 Historia karate na świecie	6
3.1. Historia karate w Polsce	16
IV. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I MOTORYCZNOŚĆ	20
4.1. Sprawność fizyczna.....	20
4.2. Pojęcie motoryczności.....	22
4.3. Zdolności motoryczne	23
V. WIEK PRZEDSZKOLNY	28
5.1. Charakterystyka wieku przedszkolnego	28
5.2. Motoryczność w wieku przedszkolnym	37
VI. ZABAWY RUCHOWE	41
6.1. Definicja zabawy	41
6.2. Klasyczne teorie zabawy	43
6.3. Współczesne teorie zabawy.....	46
6.4. Rola zabawy	50
VII. PROPOZYCJE ZABAW	53
VIII. BIBLIOGRAFIA.....	85
IX. SPIS RYSUNKÓW	87
X. SPIS FOTOGRAFII	88

I. STRESZCZENIE

W niniejszej pracy dokonano przeglądu literatury i przedstawiono w skrócie historię karate, jako sztuki walki, ale także prężnie rozwijającej się dyscypliny sportowej.

Zwrócono uwagę na rozwój karate na świecie, ale także i w Polsce, krótko omówiono tematykę sprawności fizycznej, wymieniono najważniejsze typy koncepcji sprawności fizycznej, omówiono pojęcie motoryczności, przedstawiono definicje istotnych z punktu widzenia dyscypliny cech motorycznych, w których przejawiają się zdolności motoryczne.

Scharakteryzowano wiek przedszkolny, ze szczególnym uwzględnieniem motoryczności w tym okresie ontogenezy. Przedstawiono pojęcie zabawy, a także omówiono klasyczne i współczesne teorie zabawy. W pracy zawarto opis korzyści wynikających ze stosowania zabawy jako środka w kształtowaniu sprawności fizycznej dzieci w wieku przedszkolnym, które biorą udział w zajęciach ruchowych z elementami karate, ale także w ogólnym procesie wychowania.

II. WSTĘP

W sztukach i sportach walki, podobnie jak w wielu innych dyscyplinach i konkurencjach sportowych, sprawność fizyczna odgrywa kluczową rolę. Wysoki poziom poszczególnych elementów sprawności fizycznej bardzo często decyduje o przebiegu i wyniku rywalizacji sportowej, dlatego jest to sfera wymagająca szczególnej uwagi trenerów, zwłaszcza tych, u których młodzi adepci stawiają swoje pierwsze kroki. Kształtowanie sprawności fizycznej nie powinno być zaniedbywane u dzieci w wieku przedszkolnym, które znajdują się w okresie pierwszego apogeum rozwoju motorycznego.

Z środowiskiem karate jestem związany od wielu lat, jako pasjonat, czynny zawodnik, ale także i sędzia. Problematyka sprawności fizycznej nie jest mi obca, dlatego w swojej pracy zdecydowałem się spojrzeć na nią przez pryzmat najmłodszych adeptów uprawianej przeze mnie dyscypliny.

III. HISTORIA KARATE

3.1 Historia karate na świecie

Sztuka walki karate powstała kilkaset lat temu na wyspie Okinawa, która obecnie znajduje się na terytorium Japonii. Okinawa leży na Oceanie Spokojnym i jest częścią archipelagu Ryu-kyu. Znajduje się na południowy zachód od głównych wysp Japonii. Karate jest lokalną adaptacją chińskich sztuk walki, które dzisiaj nazywane są wu-shu. Podstawowym celem karate było pokonanie przeciwnika jednym uderzeniem lub kopnięciem, jednak od zawsze karate było powiązane z aspektami duchowymi, takimi jak kształtowanie prawego charakteru, siły woli i szacunku dla przeciwnika. Rodowód karate jest niezwykle wiekowy i sięga wstecz co najmniej dwa tysiące lat.

Wielu znawców tematyki karate uważa, że korzenie tej sztuki walki sięgają tysiące lat wstecz i związane są z kulturą Indii, a w szczególności z legendarną postacią mnicha Bodhidharmy (czasem nazywanego Darumą). Są to czasy tak odległe, że nie są poddawane weryfikacji historycznej ze względu na brak występowania satysfakcjonującej ilości wiarygodnych dowodów. Opierają się głównie na legendach oraz przekazach ustnych, które w przeszłości przekazywane były z pokolenia na pokolenie.



Rys. 1. Mnich Bodhidharma - legendarny założyciel klasztoru Shaolin.

Bodhidharma rzekomo na przełomie V i VI wieku naszej ery przybył na terytorium Chin i osiadł w klasztorze Shaolin, w którym to był inicjatorem powstania odłamu buddyzmu

nazywanego zen. Życie według zasad zen polegało przede wszystkim na wyrzeczeniu się namiętności i dóbr materialnych, ale także na wielogodzinnej medytacji w pozycji siedzącej.



Fot. 1. Klasztor Shaolin.

Aby utrzymać swoich braci klasztornych w dobrej dyspozycji psychicznej oraz kondycji fizycznej, Daruma opracował i wdrożył w realia codziennego życia mnichów unikalny system ćwiczeń, który tradycyjnie nazywany jest „Osiemnastoma rękami Lo-han”. Większość stylów wushu początki swego istnienia identyfikuje z działalnością klasztoru Shaolin.

Historia karate związana jest również z kulturą chińską. Dowodem, który w sposób jednoznaczny przemawia za chińskimi korzeniami karate, jest nazwa tej sztuki walki. Do końca lat dwudziestych XX wieku karate zapisywano za pomocą dwóch ideogramów: kara - co znaczyło chińskie i te – co oznaczało ręce. W okresie występowania procesów nacjonalizacyjnych w Japonii, ale także pod wpływem nacisków japońskich mistrzów, zamieniono pierwszy ideogram na homonim kara - puste (wymawiano tę nazwę w taki sam sposób, lecz inaczej zapisywano).



Fot. 2. Mnisi ćwiczący w klasztorze Shaolin.

Na Okinawie ścierały się kulturowe wpływy z Chin oraz Japonii. Mieszkańcy wyspy mieli możliwość zapoznania się z kulturą innych nacji przede wszystkim dzięki prężnie działającemu rybołówstwu i handlu. Gdy nastąpiły niespokojne czasy dla mieszkańców Okinawy król Sho Hashi wydał zakaz posiadania broni. Chciał zapobiec walkom na wyspie, która w swojej historii wielokrotnie dzieliła się na mniejsze księstwa, które ze sobą walczyły. Po podbiciu Okinawy przez klan Shimazu w roku 1609, Japończycy potwierdzili edyktem zakaz posiadania broni. Dla mieszkańców wyspy był to bodziec do nauki walki bez broni (karate) oraz walki z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku (kobudo). Po upadku dynastii Ming wielu uchodzących ekspertów z zakresu kung-fu dotarło na wyspę. Przekazywali swoją cenną wiedzę i umiejętności. Ćwiczano potajemnie, najczęściej pod osłoną nocy. Mistrzowie tworzyli nowe kata ściśle określone układy ruchów nazywane walką z cieniem), ale także praktykowali te stare. Ideologia karate podporządkowana była regule ikken hisatsu, czyli zabicia jednym uderzeniem. Z upływem czasu karate przestano ćwiczyć w tajemnicy. Praktykowano je ze względu na poszanowanie kultury i tradycji, ale także dla celów zdrowotnych. Milowym krokiem dla rozwoju karate było wprowadzenie tej sztuki walki do szkół. Była to zasługa mistrza Yasutsune Itosu. Opracował on

także na początku XX wieku pięć podstawowych kata szkoleniowych (nazywanych Pinan lub Heian). Są one fundamentem większości współcześnie istniejących stylów karate. Karate włączono również do systemu szkolenia policji.



Fot. 3. Masatoshi Nakayama – prekursor karate w wersji sportowej.

**Dziękujemy za skorzystanie z oferty
naszego wydawnictwa i życzymy miło
spędzonych chwil przy kolejnych naszych
publikacjach.**

Wydawnictwo Psychoskok

