

MARZENA KURZAK

Akrobatyka sportowa

– w szkole

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie – na przykładzie zajęć z akrobatyki sportowej – jednego ze sposobów zwiększenia spontanicznej aktywności ruchowej dziewcząt, będących w okresie pokwitania.

Pomysł napisania artykułu zrodził się z inspiracji myślą twórcy szkoły dla życia i przez życie – Owidiusza Decrol'ego, który twierdził, iż „spontaniczna aktywność dziecka w jego naturalnym środowisku stanowi najbardziej dynamiczny czynnik w jego przygotowaniu do życia i do uczenia się”¹. Powyższe założenie szkoły alternatywnej Decrol'ego można przenieść na grunt współczesnej lekcji wychowania fizycznego poprzez zwiększone wykorzystanie metod kreatywnych. Metody te zaliczane są do nowoczesnych trendów pedagogiki, choć w praktyce szkolnej traktowane są nieco „po macoszemu” i rzadko są wykorzystywane w nauczaniu.

W światowym szkolnictwie trend szkół alternatywnych powstał już kilkadziesiąt lat temu – na początku XX wieku. Istniejące typy szkół eksperymentalnych i autorskie programy w nich realizowane znacznie różniły się między sobą. Jednakże prawie we wszystkich dominowało uczenie twórcze, często uczniowie samodzielnie dochodzili do prawdy i wiedzy. W procesie nauczania miało miejsce duże zaangażowanie nie tylko dyrekcji szkoły i nauczycieli, ale także dzieci i młodzieży oraz ich rodziców.

Rys historyczny

Geneza akrobatyki sportowej sięga Średniowiecza i jest związana z najstarszymi formami ruchu człowieka. „Wynika to z faktu, że pierwotny człowiek w toku swego rozwoju kształtował

i doskonalił umiejętności ruchowe, które potem wykorzystywał do rozrywek lub popisów zręczności”². „Na przełomie wieków XVIII i XIX akrobatyka zaczęła wylaniać się spod skrzydeł cyrku. W ramach wyodrębnionej już gimnastyki, ćwiczenia akrobatyczne pojawiły się w nowo powstających szkolnych i wojskowych systemach gimnastycznych. Najwcześniej stało się to w Kopenhadze (...)”, gdzie powstał pierwszy w świecie **Wojskowy Instytut Gimnastyczny**³. Pierwsze zawody akrobatyczne rozegrano w 1925 roku w Niemczech, a w 1932 roku skoki akrobatyczne mężczyzn dołączono do dyscyplin sportowych rozgrywanych podczas igrzysk olimpijskich. Następnie wykreślono je z programu igrzysk, a ponownie włączono w 2000 roku.

W Polsce akrobatyka sportowa jako dyscyplina sportowa została wyodrębniona w 1952 roku poprzez powołanie **Komisji Gimnastyki Akrobatycznej i Artystycznej**. Pierwsze Mistrzostwa Polski miały miejsce w Białymstoku w 1955 roku. Akrobatów i działaczy tego sportu zrzesza **Polski Związek Akrobatyki Sportowej**, który powstał w 1957 roku i do dnia dzisiejszego kieruje rozwojem akrobatyki w kraju⁴.

Systematyka ćwiczeń akrobatycznych

Systematyka ćwiczeń akrobatycznych, jest dość rozbudowana i ulega ciągłym zmianom. Aktualny podział przedstawił K. Karkosz⁵.

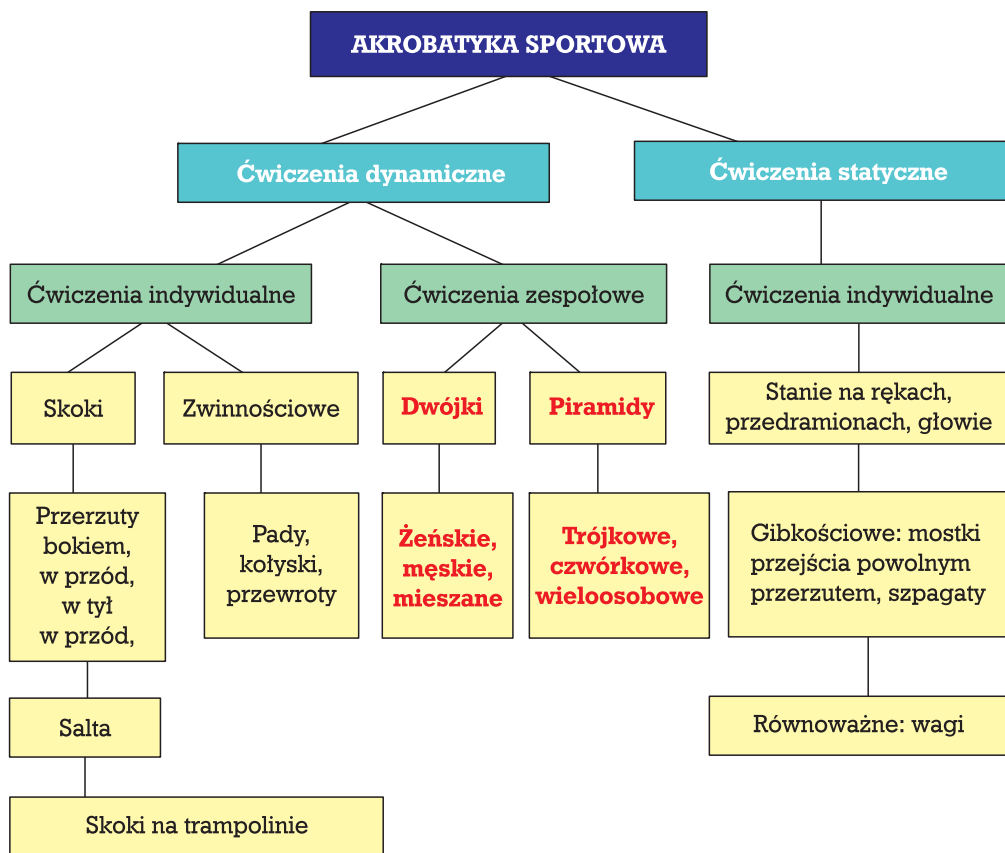
¹ W. Okoń, *Dziesięć szkół alternatywnych*, Warszawa 1997.

² E. Polak, *Akrobatyka sportowa w Polsce*, Rzeszów 2003, s. 9.

³ Tamże, s. 19.

⁴ *Zarys historii akrobatyki sportowej na świecie i w Polsce znaleźć można w następujących pozycjach:* T. Mieczkowski, *Nauczanie akrobatyki*, Szczecin 1997; E. Polak *Akrobatyka...*, dz. cyt.

⁵ K. Karkosz, *Akrobatyka sportowa*, Katowice 1998, s. 20.



Rys. 1. Systematyka ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (wg Karkosza)

Ćwiczenia zespołowe – czyli **dwójki** i **piramidy** stojące na pograniczu ćwiczeń dynamicznych i statycznych są wykonywane zarówno przez mężczyzn jak i kobiety. Wśród dwójek wyróżnia się ćwiczenia kobiet, mężczyzn i ćwiczenia mieszane, natomiast piramidy dzielą się na trójki kobiet, czwórki mężczyzn i piramidy wieloosobowe.

Zawodnicy wykonują w każdej z wymienionych konkurencji trzy układy ćwiczeń. Sędziowie oceniając je odejmują punkty za popełnione błędy, przy czym ocenę wyjściową stanowi 10 pkt.

Dziewczęta w okresie pokwitania

Okres dojrzewania płciowego (**pokwitania**) – charakteryzuje się zmiennością w zaintereso-

sowaniach aktywnością ruchową oraz burzliwymi przemianami motorycznymi. Okresom wzmoczonej aktywności ruchowej towarzyszą okresy apatii i niechęci do zajęć sportowych. Pierwsza faza okresu dojrzewania objawiająca się wyraźną niechęcią do aktywności ruchowej nazywana kiedyś była – „okresem krytycznym rozwoju motoryki”⁶. Osiński ową niechęć tłumaczy utratą pierwotnej harmonii i płynności ruchów, czyli „okresem pubertalnej niezręczności”. W istocie jest to okres dalszego rozwoju motorycznego, lecz o nieco innej jakości – „na nowym poziomie organizacji procesów i zjawisk”⁷. Nauczycielom wychowania fizycznego pracującym z dziewczętami na III i IV etapie kształcenia jest zalecane:

⁶ J. Tatarczuk, *Metodyka wychowania fizycznego – zagadnienia wybrane*, Zielona Góra 2004, s. 54.

⁷ W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań 2002, s. 67.

- zwrócenie bacznej uwagi na indywidualne zainteresowania i możliwości uczennic,
- stymulowanie ich samodzielnej aktywności poprzez różnorodne zadania ruchowe,
- wprowadzenie w proces nauczania elementów samooceny i samokontroli.

Zalety stosowania akrobatyki w szkole

Proponowana forma zajęć z akrobatyki sportowej dla dziewcząt w okresie ich intensywnego rozwoju może przyczynić się do istotnego pobudzenia spontanicznej aktywności ruchowej. Stosowanie metod kreatywnych podczas lekcji wychowania fizycznego wpływa na zwiększenie aktywności i spontaniczności ćwiczących, gdyż zapewniają one swobodę działania, wolny wybór stopnia trudności ćwiczeń gimnastyczno-akrobatycznych czy elementów tanecznych.

Samodzielnie opracowywane i komponowane przez dziewczęta układy dwójkowe i trójkowe oraz wplatanie pomiędzy nimi różnorodne połączenia gimnastyczno-taneczne kształtują pomysłowość uczennic, zwiększają kreatywność, innowacyjność, inwencję twórczą, odwagę, wpływają na polepszenie pracy w grupie poprzez poczucie odpowiedzialności za drugą osobę.

Zajęcia z akrobatyki sportowej, które można z powodzeniem prowadzić w trudnych warunkach – w znacznym stopniu przyczyniają się do uatrakcyjnienia lekcji wychowania fizycznego, a przede wszystkim do zaspokojenia potrzeb ruchowych ćwiczących. Zajęcia twórcze z muzyką rozwijają wrażliwość na piękno i estetykę ruchu, umuzykalnienie i utancznienie ćwiczących. Prowadzenie zajęć z muzyką ułatwia uczennicom zapamiętywanie kolejności ruchów, rozwija ich koordynację ruchową. Muzyka w sposób naturalny wymusza poprawność wykonywania ćwiczeń, uporządkowuje ruch nadając odpowiednie tempo, dokładność i obszerność. Zajęcia prowadzone z muzyką cechuje pozornie mniejszy wysiłek fizyczny, co jest szczególnie pożądane wśród dziewcząt w okresie pokwitania⁸.

Scenariusz zajęć z akrobatyki sportowej

Temat główny cyklu proponowanych zajęć autorskich, opartych na akrobatyce sportowej to: **„Zwiększenie spontanicznej aktywności dziewcząt w okresie pokwitania”**. Osiągnięcie powyższego celu zakłada kilka etapów pracy nauczyciela i uczniów. Rezultatem końcowym ma być samodzielnie opracowany, wykonany i (ewentualnie) utrwalony w postaci nagrania filmowego układ dwójkowy i (lub) trójkowy. Poszczególne etapy zajęć mające zwiększyć spontaniczną aktywność ruchową ćwiczących powinny być realizowane z wykorzystaniem następujących działań gimnastyki:

- gimnastyki podstawowej;
- gimnastyki artystycznej;
- nowoczesnych form gimnastycznych (aerobik, taniec nowoczesny);
- akrobatyki sportowej.

Cykl zajęć nt. **„Zwiększenie spontanicznej aktywności dziewcząt w okresie pokwitania”**

– może trwać cały okres kształcenia gimnazjalnego czy ponadgimnazjalnego lub krócej. Nie znaczy to oczywiście, że zajęcia z gimnastyki mają być realizowane przez cały rok szkolny, lecz przez np. 1 miesiąc w roku – w cyklu trzyletnim lub dwuletnim. O czasie trwania takich zajęć decydować powinny następujące czynniki:

- sprawność ruchowa ćwiczących,
- zainteresowania i potrzeby ruchowe uczennic,
- umiejętności nauczyciela,
- warunki materialno-bazowe szkoły.

Poszczególne etapy lekcji wychowania fizycznego mające na celu **„Zwiększenie spontanicznej aktywności dziewcząt w okresie pokwitania”** – obejmują następujące ćwiczenia i zadania dla nauczyciela i ucznia.

ETAP I. Gimnastyka podstawowa

- **Nauczanie różnorodnych pozycji wyjściowych** – *wysokich, półwysokich i niskich* (fot. 1, 2, 3).

⁸ M. Nowak, *Gimnastyka przy muzyce w szkole*, Warszawa 1995.

- Nauczanie podstawowych elementów gimnastyki podstawowej – przewroty w przód, przewroty w tył, przewroty w bok, z róż-

nych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych (fot. 4, 5, 6).



Fot. 1. Pozycja wyjściowa wysoka



Fot. 2. Pozycja wyjściowa półwysoka



Fot. 3. Pozycja wyjściowa niska



Fot. 4. Przykładowa pozycja wyjściowa lub końcowa do ćwiczeń



Fot. 5. Przykładowa pozycja wyjściowa lub końcowa do ćwiczeń



Fot. 6. Przykładowa pozycja wyjściowa lub końcowa do ćwiczeń

- **Łączenie** – kilku przewrotów w przód, przewrotów w tył lub łączenie przewrotu (ów) w przód z przewrotem (ami) w tył.
- **Nauczanie stania na ramionach** – z asekuracją (fot. 7) i bez asekuracji (fot. 8).
- **Łączenie stania na ramionach** – przewrotem w przód, z przejściem do mostka (podporu łukiem leżąc tyłem), z innymi ćwiczeniami akrobatycznymi.

ETAP II. Ćwiczenia z muzyką

- **Nauczanie poruszania się i wykonywania** – ćwiczeń gimnastycznych, tanecznych i gimnastyczno-tanecznych w rytm muzyki.



Fot. 7. Stanie na rękach z asekuracją



Fot. 8. Stanie na rękach bez asekuracji

- **Samodzielne** (w małych zespołach ćwiczebnych) – tworzenie krótkich układów gimnastyczno-tanecznych do dobranej muzyki.
- **Samodzielne** (w małych zespołach ćwiczebnych) – tworzenie krótkich układów gimnastyczno-tanecznych z przyborem gimnastyki artystycznej (obręcz, laska, skakanka, piłka) do dobranej muzyki.

ETAP III. Akrobatyka sportowa

- Nauka układów dwójkowych⁹ (fot. 9, 10, 11, 12).



Fot. 9. Układ dwójkowy



Fot. 10. Układ dwójkowy

⁹ *Metodykę nauczania układów dwójkowych i piramid trójkowych można znaleźć w następujących pozycjach: T. Mieczkowski, Nauczanie..., dz. cyt. (T. II. Ćwiczenia zespołowe); K. Karosz, Akrobatyka..., dz. cyt.; Lider 2002, nr 9; Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2005, 6-7; Lider 2007 nr 9.*

- Nauka układów (piramid) trójkowych (fot. 13, 14, 15, 16).
- Samodzielne tworzenie układów (piramid) – dwójkowych, trójkowych lub innych.
- Tworzenie choreografii układów – dwójkowych z podkładem muzycznym.



Fot. 11. Układ dwójkowy



Fot. 12. Układ dwójkowy



Fot. 13. Piramida trójkowa



Fot. 14. Piramida trójkowa

- Tworzenie choreografii układów – trójkowych z podkładem muzycznym.

ETAP IV. Pokaz

- **Prezentacja** – dwójkowych układów przed grupą.
- **Prezentacja** – trójkowych układów (piramid) przed grupą.
- **Nagrywanie lub fotografowanie** przygotowanych układów – dwójkowych i (lub) trójkowych.
- **Wspólne ocenianie** układów (piramid) – dwójkowych i (lub) trójkowych.
- **Oglądanie filmu i (lub) zdjęć** z prezentowanych układów – dwójkowych i (lub) trójkowych.

Prezentowane przez dziewczęta samodzielnie opracowane układy dwójkowe i (lub) trójkowe są przez nie same oceniane.

Wdrażanie uczennic do samo-oceny, choć stanowi jeden z trudniejszych elementów oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego, nie można z niego zrezygnować. A to ze względu na kształtowanie spontanicznej aktywności ruchowej dziewcząt w okresie pokwitania.



Fot. 15. Piramida trójkowa

Podsumowanie

W okresie pokwitania dziewczęta charakteryzuje niechęć do wysiłku fizycznego. To powinno dopingować nauczyciela do stworzenia interesującej oferty na lekcjach wychowania fizycznego, aby dzięki atrakcyjnym

Tabela 1. Ocena układów dwójkowych (piramid trójkowych) przez uczennice

Imię i nazwisko uczennicy	Zgodność z tematem	Technika wykonania (stopień trudności)	Estetyka wykonania (pomysłowość)	Dobór muzyki	Razem

Skala ocen: 1-6

zajęciom z akrobatyki sportowej kształtować spontaniczną aktywność ruchową dziewcząt. Czynny udział ćwiczących w zajęciach wychowania fizycznego zapobiegnie stopniowemu spadkowi sprawności fizycznej, a skutkiem będzie systematycznym doskonaleniem ruchowym. Mając na uwadze to, iż od szkolnego wychowania fizycznego zależy poziom kultury fizycznej osób dorosłych i na odwrót – od poziomu kultury fizycznej dorosłych zależy ranga i poziom szkolnego wychowania fizycznego¹⁰. Nauczyciel powinien posiadać się bogata wiedzą teoretycz-

ną, aby podczas zajęć mógł przekazywać odpowiednio dobraną wiedzę z zakresu wpływu ćwiczeń ruchowych na organizm, co wzmocni motywację do czynnego udziału w zajęciach ruchowych.

*Zdjęcia: Jolanta Paruch (1–8),
Adam Bagiński (9–16)*

dr Marzena Kurzak
nauczyciel dypl. wf, doradca metodyczny
Gimnazjum Nr 42 Warszawa,
WSKFiT Pruszków



Fot. 16. Piramida trójkowa

¹⁰ W. Osiński, *Zarys teorii...*, dz. cyt.