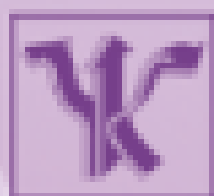


Педагогічні науки

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП



МАУП

ISSN 2787-5137 (Print)
ISSN 2788-5148 (Online)
<https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2>

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PEDAGOGICAL SCIENCES

Випуск 2 (55), 2023



Видавничий дім
“Гельветика”
2023

Редакційна колегія

Бахов І.С., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу, ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна (головний редактор)

Безверхня Г.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, Україна

Блажко О.А., доктор педагогічних наук, професор, декан природничо-географічного факультету, професор кафедри хімії та методики навчання хімії, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна

Бондаренко В.В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ, Україна

Вальчук-Оркуша О.М., доктор габілітований, Факультет географічних і геологічних наук, Університет імені Адама Міцкевича у Познані (Uniwersytet imeni Adama Mickiewicza w Poznaniu), Польща

Василишина Н.М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов, Національний авіаційний університет, Україна

Герасименко Л.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та філософії, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

Головач Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна

Замелюк М.І., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Україна

Кисленко Д.П., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри правоохоронної та антикорупційної діяльності Навчально-наукового інституту права імені Князя Володимира Великого, ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна

Костікова І.І., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і практики англійської мови, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

Кравченко Т.П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Марцева Л.А., доктор педагогічних наук, доцент, заступник директора Вінницького регіонального центру оцінювання якості освіти, доцент кафедри комп'ютерної інженерії та кібербезпеки, Державний університет «Житомирська політехніка», Україна

Млинарчук-Соколовська Анна (Anna Mlynarczuk-Sokołowska), доктор наук, професор, факультет педагогіки, Білостоцький університет (University of Białystok), Білосток, Польща

Москаленко О.І., доктор педагогічних наук, професор кафедри авіаційних робіт та послуг (англомовний проєкт), Національний авіаційний університет, Україна

Осадченко Т.М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Україна

Пліско В.І., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології й методики фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

Поліщук Г.В., доктор педагогічних наук, доцент кафедри англійської мови та методики її викладання, Центральноукраїнський національний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Україна

Потапчук Т.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної та спеціальної освіти, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна

Рибалко П.Ф., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

Рижиков В.С., доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник, Військовий Інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

Даріуш В. Скальські (Dariusz V. Skalski), доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, інженер, професор, Секція плавання та рятування на воді, Академія Фізичного Виховання та Спорту (Academy of Physical Education and Sports), Польща

Солтик О.О., доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет, Україна

Цибільська В.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Чернуха Н.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації і соціальної педагогіки, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 6 від 31.05.2023 року)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB № 25198-15138P, видане Міністерством юстиції України 21.06.2022 р.

DOI: 10.32689/maup.ped

Наукові праці МАУП. Педагогічні науки. 2023. Вип. 2 (55). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. 50 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку педагогічних наук. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток педагогічних наук в Україні.

ЗМІСТ

Віктор ДЖИМ, Руслан КАНУНОВ

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 15–17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ5

Damian KOWALSKI, Dariusz W. SKALSKI, Paulina KREFT

LĘK I FOBIA STARTOWA U DZIECI TRENUJĄCYCH PŁYWANIE.....12

Тетяна ПОТАПЧУК, Ярослав СВЕРЛЮК, Лілія СВЕРЛЮК

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ДИРИГЕНТСЬКО-ОРКЕСТРОВОГО МИСТЕЦТВА.....17

Dariusz W. SKALSKI, Damian KOWALSKI, Bohdan KINDZER

WYBRANE ZAGADNIENIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W REALIZACJI SZTUK WALKI W OKRESIE PANDEMII.....22

Nataliia TSYHANOVSKA, Dariusz W. SKALSKI, Damian KOWALSKI

PRAGMATYKA ZDROWOTNA I JEJ WPŁYW NA ROZWÓJ
PSYCHOFIZYCZNY JEDNOSTKI. TEORIA I PRAKTYKA.....28

Iryna SHESTOPALOVA

ON-LINE LEARNING IN UNIVERSITIES OF UKRAINE: STUDENT MOTIVATION.....36

Nataliia YAMSHYNSKAYA, Yelyzaveta KRYUKOVA, Nataliia DUKHANINA

THE EFFECTIVENESS OF TEACHING ENGLISH GRAMMAR
BY USING THE DEDUCTIVE MODEL AND INDUCTIVE APPROACHES.....43

CONTENTS

Viktor DZHYM, Ruslan KANUNOV

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF TRAINING ACTIVITIES
OF YOUNG ATHLETES 15–17 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED
IN HEAVY ATHLETICS..... 5

Damian KOWALSKI, Dariusz W. SKALSKI, Paulina KREFT

STARTING FEAR AND PHOBIA IN SWIMMING CHILDREN..... 12

Tetyana POTAPCHUK, Yaroslav SVERLIUK, Liliya SVERLIUK

HISTORICAL ORIGIN OF CONDUCTING AND ORCHESTRAL ARTS..... 17

Dariusz W. SKALSKI, Damian KOWALSKI, Bohdan KINDZER

SELECTED ISSUES FROM HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION
OF MARTIAL ARTS DURING A PANDEMIC..... 22

Nataliia TSYHANOVSKA, Dariusz W. SKALSKI, Damian KOWALSKI HEALTH
PRAGMATICS AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF AN
INDIVIDUAL. THEORY AND PRACTICE 28

Iryna SHESTOPALOVA

ON-LINE LEARNING IN UNIVERSITIES OF UKRAINE: STUDENT MOTIVATION..... 36

Nataliia YAMSHYNSKAYA, Yelyzaveta KRYUKOVA, Nataliia DUKHANINA

THE EFFECTIVENESS OF TEACHING ENGLISH GRAMMAR BY USING
THE DEDUCTIVE MODEL AND INDUCTIVE APPROACHES..... 43

УДК 796.894:796.015.31.001.4

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.1>**Віктор ДЖИМ**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри атлетизму та силових видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
ORCID: 0000-0002-4869-4844

Руслан КАНУНОВ

аспірант кафедри атлетизму силових видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська 99, Харків, Україна
ORCID: 0009-0001-0028-116X

Viktor DZHYM

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor at the Department of Athletics and Strength Sports, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska str., Kharkiv, Ukraine
ORCID: 0000-0002-4869-4844

Ruslan KANUNOV

Postgraduate Student of the Department of Athleticism of Power Sports, Kharkiv State Academy of Physical Culture, 99 Klochkivska str., Kharkiv, Ukraine
ORCID: 0009-0001-0028-116X

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 15–17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF TRAINING ACTIVITIES OF YOUNG ATHLETES 15–17 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN HEAVY ATHLETICS

У даній статті приведений порівняльна характеристика розробленої методики тренувальних занять з важкої атлетики юних спортсменів 15–17 років; Дослідження проводилися в КЗ ДЮСШ № 1 м. Полтава та КЗ ДЮСШ ХТЗ м. Харків. Для розв'язання завдання була сформована група спортсменів 15–17 років, які займаються силовими видами спорту, а зокрема важкою атлетикою у складі 30 осіб. У ході експерименту підтверджена доцільність застосування запропонованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість юних важкоатлетів 15–17 років (ді-вчата, хлопці) протягом річного циклу підготовки. Основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту серед спортсменів, які займаються важкою атлетикою спостерігається зростання числа переможців та призерів низки престижних регіональних та національних змагань. Таким чином, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень з важкої атлетики для юних спортсменів підтверджується не тільки результатами контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями. Проведені дослідження дозволили визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів, що надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень вдосконалення та збільшує шанси на одержання перемог у змагальній діяльності. Наведені дані можна використовувати з метою оптимальної побудови і контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості спортсменів, які займаються важкою атлетикою. Авторська методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес юних важкоатлетів 15–17 років, визначило позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість.

Ключові слова: важка атлетика, статодинамічний, експериментальна програма, підготовленість спортсменів, методика, фізична підготовленість, тренувальний процес.

This article provides a comparative description of the developed methodology of weightlifting training classes for young athletes aged 15–17; The research was conducted in the short-term care center of the State University of Applied Sciences № 1 in Poltava and the short-term center of the State University of Applied Sciences and Technology of Kharkiv. To solve the task, a group of 15–17-year-old athletes engaged in strength sports, and in particular weightlifting, was formed, consisting of 30 people. During the experiment, the expediency of applying the proposed volumes of training loads to the physical fitness of young weightlifters aged 15–17 (girls, boys) during the annual training cycle was confirmed. The main integral indicator of improving the preparedness of athletes is the sports result. During the period of the one-year experiment, an increase in the number of winners and prize-winners of a number of prestigious regional and national competitions has been observed among weightlifting athletes. Thus, the effectiveness of the application of the annual program of training loads in weightlifting for young athletes is confirmed not only by the results of the benchmarks of the study on improving physical fitness, but also by their

sports achievements. The conducted research made it possible to determine the level of general and special physical fitness of young weightlifters, which makes it possible to move to a new, higher level of improvement and increases the chances of winning in competitive activities. The given data can be used for the purpose of optimal construction and control of the training process according to the level of physical fitness of athletes engaged in weightlifting. The author's technique included exercises that were performed in static-dynamic and strength modes. The study of the effectiveness of the introduction of the author's methodology in the training process of young weightlifters aged 15–17 years determined a positive effect on special and physical fitness.

Key words: weightlifting, stato-dynamic, experimental program, preparedness of athletes, technique, physical preparedness, training process.

Постановка проблеми. Важка атлетика є олімпійським видом спорту та користується популярністю серед молоді в Україні [7, с. 332]. У важкій атлетиці розглянуті питання щодо навчання й виконання змагальних вправ за для покращення фізичної форми юних спортсменів [3, с. 752; 7, с. 332].

Популярність цього виду змагань викликає не тільки зацікавленість до нього, а також потребує відповіді на багато численні запитання спортсменів, любителів важкої атлетики від представників науки, тренерського складу, щодо принципів і методів побудови тренувального процесу, відновлювальних засобів та засобів з попередження травматизму при організації занять [9, с. 58–64].

Слід зазначити, що за останні роки зазнала великих змін методика тренування, підґрунтям якої стали нові підходи до побудови тренувального процесу у важкій атлетиці, використання тренажерних пристроїв при цьому, передбачаючи урахування індивідуальних морфофункціональних та психологічних особливостей організму юних спортсменів [1, с. 86–90; 2, с. 86–90].

Важливим також є визначення початку тренувань, послідовність засвоєння елементів техніки та розвитку рухових якостей. Поряд з цим виконання окремих елементів техніки потребує наявності визначеного рівня розвитку рухових якостей, які, так само, удосконалюються під час їх виконання [8, с. 10–16].

Ідея виникнення важкої атлетики, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основна мета важкої атлетики – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в дусі доброчесності та любові до Батьківщини. Проте, всі вищезазначені положення мають бути впроваджені згідно регламентованого навчально-методичного програмного забезпечення підготовки спортивного резерву [9, с. 58–64].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом підвищується популярність різних силових видів спорту, а зокрема важ-

кої атлетики, яка серед силових видів спорту вважається по праву королевою силових видів спорту [3, с. 752; 10, с. 429]. Проте, продовжують національні традиції лише деякі вітчизняні силові види спорту мають значний розвиток фізичного вдосконалення [11, с. 429; 12, с. 382]. В окремих наукових працях розкрито значення рухової активності та формування культури здоров'я у юних спортсменів [13, с. 99; 14, с. 120].

В наших попередніх публікаціях [4, с. 14; 5, с. 76; 6, с. 42] наголошувалося про важливість створення тренувальних груп з силових видів спорту в містах та селах, як додаткової форми вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів 15–17 років. Проте, до затвердження на державному рівні навчальної програми з важкої атлетики, розвиток цього виду на території України здійснюється повільно. Тому, завданням даної роботи було виявлення оптимального рівня фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які систематично займаються у секціях з важкої атлетики.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження, які складають основний зміст роботи, виконуються відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у Харківській державній академії фізичної культури кафедри на кафедрі атлетики та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 рр.

Мета роботи полягає у порівняльній характеристиці тренувальних занять юних спортсменів 15–17 років, які займаються важкою атлетикою.

Виклад основного матеріалу досліджень. Дослідження проводилися в КЗ ДЮСШ № 1 м. Полтава та КЗ ДЮСШ ХТЗ м. Харків. Для розв'язання завдання була сформована група спортсменів 15–17 років, які систематично займалися у секції з силових видів спорту, а зокрема важкою атлетикою у складі 30 осіб., стаж безперервних занять у секціях з важкої атлетики – 1,5–3 рокам. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури використовувався для вивчення ступеню актуальності напрямку дослідження, методи дослідження фізичного розвитку – для визначення

Таблиця 1

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів 15–17 років (n=30)

Контрольні випробування	Важкоатлети n=30 (15 дівчат, 15 хлопців)	
	Хлопці	Дівчата
Біг на 100 м, с	14,01	14,5
Біг на 60 м, с	9,0	9,5
Біг на 30 м, с	4,10	5,0
Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,85
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 45°, разів (над хватом)	14	6
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 90°, разів (над хватом)	20	8
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 120°, разів (над хватом)	12	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	29	12
Піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, разів	28	20
Піднімання тулуба із положення лежачи, разів	85	70

рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів 15–17 років, які систематично займаються важкою атлетикою, педагогічне тестування використовувалося, для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей, які в сукупності відображають рівень підготовленості спортсменів 15–17 років, методи математичної статистики – для визначення середнього арифметичного, стандартної похибки середнього арифметичного та достовірності відмінності між показниками хлопців і дівчат однієї групи.

На основі теоретико-методологічних розробок [3, с. 752] про особливості системи тренувань [7, с. 332], науково-методичних рекомендацій [13, с. 99–116], за системою тренувань з важкої атлетики нами розроблена експериментальна програма [5, с. 76–79] підготовки юних спортсменів 15–17 років.

Для виявлення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які займаються у секціях з важкої атлетики проводилось педагогічне тестування за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями: біг на 30 м, 60 м, 100 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук у кутах 45°, 90°, 120° на перекладині (над хватом), згинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи.

Проведені педагогічні тестування, за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями зафіксували такі результати (табл. 1).

У тесті юні важкоатлети (хлопці) в бігу на 100 м фіксувалася середня швидкість 14,01 с, в бігу на 60 м – 9,0 с, в бігу на 30 м – 4,10 с. У тесті юні важкоатлетки (дівчата) в бігу на 100 м фіксувалася середня швидкість 14,5 с, в бігу на 60 м – 9,5 с, в бігу на 30 м – 5,0 с.

Результати визначення «вибухової» сили юних спортсменів 15–17 років у стрибках у довжину з місця складали: хлопці – 2,10 м, дівчата – 1,85 м.

Показники згинання рук юних спортсменів 15–17 років на перекладині у куті 45° (над хватом) складали: хлопці – 14 разів; дівчата – 6 разів.

Показники згинання рук юних спортсменів 15–17 років на перекладині у куті 90° (над хватом) складали: хлопці – 20 разів; дівчата – 8 разів.

Показники згинання рук юних спортсменів 15–17 років на перекладині у куті 120° (над хватом) складали: хлопці – 12 разів; дівчата – 9 разів.

Кількість разів згинання і розгинання рук в упор лежачи хлопці – 29 разів, дівчата – 12 разів.

Результати піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках хлопці – 28 разів, дівчата – 20 разів; піднімання тулуба із положення лежачи хлопці – 85 разів, дівчата – 70 разів.

Дотримання досліджених параметрів рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів 15–17 років надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень вдосконалення та збільшує шанси на одержання перемоги на змаганнях.

Обсяги тренувальних навантажень згідно нормувань запропонованої річної програми гурткової (секційної) роботи з важкої атлетики для юних спортсменів 15–17 років поділяються на теоретичну – 90 годин та практичну підготовку – 1574 годин на рік. Зміст занять теоретичної підготовки складають наступні теми: фізична культура і спорт в Україні, стислий огляд розвитку важкої атлетики – 4 години; відомості про вплив фізичних вправ на організм людини – 16 годин; гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм – 20 годин; техніка

Таблиця 2

Порівняння показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів 15–17 років, на початку і наприкінці річного тренувального циклу (n=30)

Контрольні випробування	До проведення експерименту		Наприкінці експерименту		Приріст за період експерименту	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Біг на 100 м, с	14,01	14,5	13,38	14,01	6%	5%
Біг на 60 м, с	9,0	9,5	8,0	9,1	11%	9%
Біг на 30 м, с.	4,10	5,0	3,9	4,7	9%	6%
Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,85	2,17	1,95	25%	15%
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 45°, разів (над хватом)	14	6	20	11	26%	30%
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 90°, разів (над хватом)	20	8	28	13	26%	29%
Згинання рук на перекладині положення рук у куті 120°, разів (над хватом)	12	9	16	14	32%	33%
Згинання рук в упорі лежачи, разів	29	12	38	19	29%	30%
Піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, разів	28	20	35	27	25%	27%
Піднімання тулуба із положення лежачи, разів	85	70	95	78	17%	15%

і тактика виступів на змаганнях – 20 годин; виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка – 9 годин; організація та місце проведення занять з важкої атлетики – 9 годин; правила змагань та суддівства – 12 годин.

Основні засоби практичної підготовки запропонованої навчальної програми секційної роботи з важкої атлетики в ДЮСШ є наступні: загально-розвиваючі вправи – 200 годин; рухливі ігри загально-розвиваючого характеру – 40 годин; рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри важкої атлетики) – 200 годин; навчання елементів техніки важкої атлетики – 500 годин; складання контрольних нормативів з технічної підготовки (сума двоборства) – 20 годин; заняття іншими видами спорту (легка атлетика, спортивні ігри та ін.) – 200 годин; виконання виправ з різними тренажерами – 150 годин; спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів – 80 годин; участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях, суддівська та інструкторська практика – 104 години; відновлювальні заходи – 80 годин.

Для широкого застосування в ДЮСШ, зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень для юних спортсменів 15–17 років, які займаються у секціях з важкої атлетики, потребує наукового обґрунтування та експериментальної перевірки їх ефективності.

Як вже зазначалося, досі науково не обґрун-

товано впровадження обсягів тренувальних навантажень для окремих вікових груп спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці. Тому, метою річного експерименту було перевірити ефективність впливу зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість юних важкоатлетів 15–17 років.

Для контролю зрушень показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці проводилось педагогічне тестування на початку та наприкінці річного циклу тренувань за передбаченими у програмі контрольними випробуваннями: біг на 100 м, на 60 м, на 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук на перекладині положення рук 45°, 90°, 120° (над хват), згинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг до перекладині у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи. Проведені педагогічні тестування зафіксували такі результати (табл. 2).

Аналізуючи досліджені показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів (n=30, 15 – хлопців, 15 – дівчат), що між показниками на початку та в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення у всіх характеристиках. Це свідчить про те, що рівень фізичної підготовленості за період експерименту має суттєве поліпшення, про що підтверджує відсотковий приріст.

У тесті важкоатлети (хлопців) в бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася

середня швидкість за 14,01 с, в кінці експерименту вона покращилася й становила 13,38 с (приріст склав 6%), в бігу на 60 м на початку експерименту – 9,0 с, після другого заміру – 8,0 с (приріст 11%), в бігу на 30 м на початку експерименту – 4,10 с, після другого заміру – 3,9 с (приріст 9%).

У тесті важкоатлетки (дівчата) в бігу на 100 м на початку експерименту фіксувалася середня швидкість за 14,50 с, після другого заміру вона покращилася й становила 14,01 с (приріст склав 5%), в бігу на 60 м на початку експерименту – 9,5 с, після другого заміру – 9,1 с (приріст 9%), в бігу на 30 м на початку експерименту – 5,0 с, після другого заміру – 4,7 с (приріст 6%).

Показники «вибухової сили» у хлопців покращилися у стрибках у довжину з місця на початку експерименту складали 2,10 м, після другого заміру збільшилися до 2,17 м (приріст склав 25%).

Показники «вибухової сили» у дівчат покращилися: у стрибках у довжину з місця на початку експерименту складали 1,85 м, після другого заміру збільшилися до 1,95 м (приріст склав 15%).

Приріст показників згинання рук у хлопців складає на перекладині: положення рук у куті 45° (над хватом) – 26% (поліпшення від 14 разів до 20 разів); положення рук у куті 90° (над хватом) – 26% (поліпшення від 20 разів до 28 разів); положення рук у куті 120° (над хватом) – 32% (поліпшення від 12 разів до 16 разів).

Приріст показників згинання рук у дівчат складає на перекладині: положення рук у куті 45° (над хватом) – 30% (поліпшення від 6 разів до 11 разів); положення рук у куті 90° (над хватом) – 29% (поліпшення від 8 разів до 13 разів); положення рук у куті 120° (над хватом) – 33% (поліпшення від 9 разів до 14 разів).

Приріст показників згинання і розгинання рук в упор лежачи у хлопців на початку експерименту становить – 44 разів, а в кінці – 50 разів.

Приріст показників згинання і розгинання рук в упор лежачи у дівчат на початку експерименту становить – 18 разів, а в кінці – 33 разів.

У хлопців кількість піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках на початку склали – 29 разів, а в кінці – 38 разів; піднімання тулуба із положення лежачи на початку склали – 85 разів в кінці – 95 разів.

У дівчат кількість піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках на початку склали – 20 разів, а в кінці – 27 разів; піднімання тулуба із положення лежачи на початку склали – 70 разів в кінці – 78 разів.

У результаті педагогічного експерименту підтверджена доцільність застосування запро-

понованих обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість юних важкоатлетів 15–17 років (дівчата, хлопці) протягом річного циклу підготовки. Проте, як відомо, основним інтегральним показником підвищення підготовленості спортсменів є спортивний результат. За період річного експерименту серед важкоатлетів, спостерігається зростання числа переможців та призерів низки престижних регіональних та національних змагань. Таким чином, ефективність застосування річної програми тренувальних навантажень з важкої атлетики для спортсменів підтверджується не тільки результатами контрольних показників дослідження щодо поліпшення фізичної підготовленості, але й їх спортивними досягненнями.

Висновки. Проведені дослідження дозволили визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів 15–17 років, надає змогу переходити на новий, більш якісний, рівень вдосконалення та збільшує шанси на одержання перемоги у змагальних виступах. Наведені дані можна використовувати з метою оптимальної побудови і контролю тренувального процесу за рівнем фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів відображають наступні показники: біг на 100 м, на 60 м, на 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання рук у кутах 45°, 90°, 120° на перекладині (над хватом), згинання рук на перекладині, згинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг до перекладини у висі на прямих руках, піднімання тулуба із положення лежачи.

Висвітлено обсяги тренувальних навантажень для юних важкоатлетів згідно запропонованої програми секційної роботи з важкої атлетики в ДЮСШ за годинним розподілом.

При застосуванні протягом річного циклу підготовки зазначених у навчальній програмі обсягів тренувальних навантажень на фізичну підготовленість юних важкоатлетів виявляється поліпшення їх результатів та відсоткова перевага показників у контрольних вправах, що супроводжується успішними виступами в ряді престижних змагань.

Досліджувана методика включала вправи, які виконувалися у статодинамічному та силових режимах. Дослідження ефективності методики в тренувальний процес юних важкоатлетів 15–17 років у ДЮСШ, визначило позитивний вплив на спеціальну та фізичну підготовленість.

Перспектива наступних наукових пошуків визначення впливу занять важкою атлетикою на морфо-функціональні показники юних спортсменів 15–17 років протягом річного макроциклу

Література:

1. Півень О. Б., Дорофеева Т. І. (2017) Залежність спортивного результату від фізичного розвитку, морфо-функціональної та спеціальної силової підготовленості важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4 (60). С. 86–90.
2. Півень О. Б. (2017) Особливості навчально-тренувального процесу важкоатлетів 15–16 років в змагальному періоді річного макроциклу з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Серія 9. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* (91). С. 86–90.
3. Платонов В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебн. для тренеров : в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., Кн. 2. 752 с.
4. Власко С., Джим В. Ю. (2023). Динаміка показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих армспортсменів. *Єдиноборства*. 1 (27). С. 14–23.
5. Джим В. Ю., Мулик, В. В. (2023). Вплив занять гирьовим спортом на прояв спеціальної фізичної підготовленості школярів 9–11 класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (1(159)). С. 76–79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19)
6. Джим В. Ю., Канунова Л. В. (2022). Аналіз тренувальних занять учнів старшої загальноосвітньої школи, які займаються у секції з важкої атлетики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 5 : *Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. Праць*. Вип. 90. С. 42–47. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09>
7. Олешко В. Г. (2018). Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
8. Джим В. Ю. (2013). Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 11. С. 10–16.
9. Канунова Л.В., Плотніков Є.К., Півень О.Б. (2020). Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі СФП у юних гирьовичок 14–15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5 (79), С. 58–64.
10. Tykhorskyi O. et al. (2021). «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. T. 180. № 9. С. 429–434.
11. Tykhorsky O., Dzhyim E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. (2021), «Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation», *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche* 2021 September, № 180 (9), pp. 429–434.
12. Tykhorsky O., Dzhyim V., Galashko M., Dzhyim E., (2018) Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 52, pp. 382 – 386. DOI:10.7752/jpes.2018.s152
13. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 8(2). pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.
14. Podrihalo, O.O., Podrihalo, L.V., Bezkorovainyi, D.O., Halashko, O.I., Nikulin, I.N., Kadutskaya, L.A., et al. (2020). The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*, 24(2), 120–126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>.

References:

1. Piven O.B., Dorofeeva T.I. (2017) Zaleznist sportivnogo rezyltaty vid fizichnogo rozvitky, morfo-fynktsionalnoi ta silovoi pidgotovlenosti vajkoatletiv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovki [Dependence of sports results on physical development, morpho-functional and special strength training of weightlifters at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. – № 4 (60) – P. 86–90. [in Ukrainian].
2. Piven O.B. (2017) Osoblivosti navchalno-trenyvalnogo procesy vajkoatletiv 15–16 rokiv v zmagalnomy periodi richnogo makrocikly z vikoristannyam riznih metodiv shvidkisno-silovoi pidgotovki [Features of the educational and training process of 15–16-year-old weightlifters in the competitive period of the annual macrocycle using various methods of speed and strength training]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova*, – K.: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, – Issue #9(91) – P. 86–90. [in Ukrainian].
3. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympic literature, Book. 2. 752 p [in Russian].
4. Vlasko S., Dzhyim V. Yu. (2023). Dynamika pokaznykiv zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh armsportsmeniv [Dynamics of poignant physical training indicators of qualified arm-wrestlers]. *Yedynoborstva*. 1 (27) P. 14–23. [in Ukrainian].

5. Dzhym V. Yu., Mulyk, V. V. (2023). Vplyv zaniat hyrovym sportom na proiav spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv 9-11 klasiv [The impact of kettlebell lifting on the manifestation of special physical fitness of schoolchildren of grades 9-11]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, (1(159), P. 76–79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).19) [in Ukrainian].
6. Dzhym V. Yu., Kanunova L. V. (2022). Analiz trenuvalnykh zaniat uchniv starshoi zahalnoosvitnoi shkoly, yaki zaimaiutsia u sektsii z vazhkoi atletyky [Analysis of training classes of senior secondary school students who are engaged in the weightlifting section]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 5 : Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy : zb. nauk. Prats. Vyp. 90. P. 42–47. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.09> [in Ukrainian].*
7. Oleshko V. H. (2018). Teoriia ta metodyka trenerskoi diialnosti u vazhkii atletytsi: pidruch. dlia stud. zakl. vyshchoi osvity z fiz. vykhovannia i sportu. [Theory and methods of coaching activity in weightlifting: tutorial. for students closing higher education in physics education and sports]. *National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Olympic literature*, 332 p. [in Ukrainian].
8. Dzhim V. Yu. (2013). Sravnitelnyi analiz tehniki ryivkovykh uprazhneniy v tyazheloy atletike i girevom sporte [Comparative analysis of jerking technique practiced in weightlifting and weightlifting]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport*, № 11, pp. 10–16 [in Russian].
9. Kanunova L.V., Plotnikov Ye.K., Piven O.B. (2020). Dyferentsiuvannia navantazhen v bazovomu mezotsykli z SFP u yunikh hyrovychok 14–15 rokiv z urakhuvanniam faz spetsyficnoho biolohichnoho tsyklu [Differentiation of loads in the basic mesocycle with SPP in young girls aged 14–15 taking into account the phases of a specific biological cycle]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 5 (79), P. 58–64.
10. Tykhorskyi O. et al. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche. T. 180. № 9. C. 429–434*.
11. Tykhorsky O., Dzhym E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. (2021), Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche 2021 September, № 180 (9), pp. 429–434*.
12. Tykhorsky O., Dzhym V., Galashko M., Dzhym E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 52, pp. 382–386. DOI:10.7752/jpes.2018.s152
13. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. (2010). Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 8(2). Pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936*.
14. Podrihalo, O.O., Podrigalo, L.V., Bezkorovainyi, D.O., Halashko, O.I., Nikulin, I.N., Kadutskaya, L.A., et al. (2020). The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*, 24(2), 120–126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>.

UDC 371.72

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.2>

Damian KOWALSKI

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Magister Wychowania Fizycznego, Student Studiów Podyplomowych, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-4083-5710

Dariusz W. SKALSKI

Doktor Nauk Pedagogicznych, Kandydat Nauk o Kulturze Fizycznej, Inżynier Bezpieczeństwa Narodowego, Profesor Zwyczajny, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska;

Profesor, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Paulina KREFT

Magister Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-6474-0601

Damian KOWALSKI

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Master Of Physical Education, Postgraduate Student, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-4083-5710

Dariusz W. SKALSKI

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Sciences in Physical Culture, National Security Engineer, Professor, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland;

Professor, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Paulina KREFT

Master of Physical Education, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland;

Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-6474-0601

LĘK I FOBIA STARTOWA U DZIECI TRENUJĄCYCH PŁYWANIE

STARTING FEAR AND PHOBIA IN SWIMMING CHILDREN

Celem pracy było przedstawienie zależności pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu u dzieci trenujących pływanie sportowe. W swojej pracy przeprowadziłam badania, które miały również na celu sprawdzenie zależności pomiędzy wiekiem badanych zawodników jak i ich płcią. Do badania użyłam dwóch testów. Pierwszym z nich był Test Mobilizacji Przedstartowej, drugim Kwestionariusz Stylu Atrybucji. Oba testy zostały przeprowadzone na grupie 23 zawodników w wieku

od 13 do 14 lat (14 dziewczynek i 9 chłopców), którzy trenują pływanie sportowe w klubie AQUA Bydgoszcz. Testy zostały wykonane podczas startu w zawodach pływackich w ramach Ligi Województwa Kujawsko – Pomorskiego. Ankiety zostały wypełnione przez każdego z zawodników bezpośrednio przed startem. Otrzymane wyniki testów wskazują, że istnieją zależności pomiędzy przeżywaniem fobii startowej, a poczuciem optymizmu oraz wiekiem i płcią badanych. Dokonując analizy wyników przeprowadzonych testów można wysunąć następujące wnioski:

Zawodnicy, którzy kierowali się optymistycznym stylem atrybucji bardziej przeżywali fobię startową.

Badani chłopcy słabiej odczuwają fobię startową niż dziewczynki.

Badane dziewczynki mają bardziej optymistyczny styl atrybucji niż chłopcy.

Wraz z wiekiem badanych, maleje poziom odczuwania fobii startowej.

Wraz z wiekiem badanych, wzrasta poziom optymizmu.

Analizując wyniki możemy stwierdzić, że istnieje zależność pomiędzy stylem atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej. Wśród badanych przeważała ilość optymistów 56% oraz najwięcej, bo aż 60% badanych przeżywało stan gorączki przedstartowej. Uzyskana korelacja, była bardzo słaba, ale dodatnia. Zatem można stwierdzić, że badani, którzy posiadali wyższy poziom optymizmu, częściej przeżywali stan gorączki przedstartowej.

Słowa kluczowe: fobia, lęk, współzawodnictwo, trening, presja.

The aim of the study was to present the relationship between the experience of competition phobia and the sense of optimism in children practicing sport swimming. In my work, I conducted research, which was also aimed at checking the relationship between the age of the surveyed players and their gender. I used two tests for the study. The first was the Pre-Start Mobilization Test, the second was the Attribution Style Questionnaire. Both tests were carried out on a group of 23 swimmers aged 13 to 14 (14 girls and 9 boys), who train sports swimming at the AQUA Bydgoszcz club. The tests were carried out during the start in the swimming competition as part of the League of the Kuyavian-Pomeranian Voivodeship. The questionnaires were completed by each competitor immediately before the start.

The obtained test results indicate that there are dependencies between the experience of starting phobia and the sense of optimism as well as the age and gender of the respondents.

When analyzing the results of the tests carried out, the following conclusions can be drawn:

1. Contestants who used an optimistic attribution style experienced a phobia of starting more.
2. The surveyed boys experience starting phobia less than girls.
3. The surveyed girls have a more optimistic attribution style than boys.
4. With the age of the respondents, the level of the feeling of starting phobia decreases.
5. The level of optimism increases with the age of the respondents.

Analyzing the results, we can conclude that there is a relationship between the attribution style and the experience of starting phobia. Among the respondents, the number of optimists prevailed – 56%, and the largest number, as much as 60% of the respondents, experienced the state of pre-competition fever. The obtained correlation was very weak but positive. Thus, it can be concluded that the subjects who had a higher level of optimism experienced pre-competition fever more often.

Key words: phobia, fear, competition, training, pressure.

Nie jest jednak z góry powiedziane, że jeśli zawodnik jest w stanie silnego pobudzenia, to musi ponieść porażkę. Nie ma dwóch identycznych osób, dlatego też w sytuacji porównania dwóch zawodników możemy dojść do wniosku, że na jednego z nich stres, nawet ten ponad progowy, działa mobilizująco i pobudzająco do działania, zaś na drugiego zawodnika ten sam poziom spowoduje odwrotne paraliżujące działanie. Dlatego do każdego zawodnika należy podchodzić indywidualnie i o tym należy zawsze pamiętać [10].

We współczesnym świecie psychologia sportu odgrywa bardzo znaczącą rolę. Przez ostatnie lata rozwinęła się ona bardzo dynamicznie. Zarówno trenerzy jak i zawodnicy wkładają wiele wysiłku aby osiągnąć wyznaczony sobie cel. W dużej mierze wyniki, które osiągają są zależne od wielu aspektów, nie tylko ze strony fizycznej zawodnika czy perfekcyjnie dopracowanej techniki ale również psychiki [9]. Wiele osób uważa, że w dzisiejszych czasach króluje moda na psychologię sportu. W dużej mierze mają oni rację. Każdy większy klub sportowy posiada w swoich szeregach psychologa, który dokłada wszelkich starań aby oprócz idealnego przygotowania technicznego, zawodnicy byli w

jak najlepszej formie psychicznej. To od nich w dużej mierze zależy czy zawodnik będzie zdeterminowany i pozytywnie nastawiony do walki czy nie [12]. Psychologowie mają ogromny wpływ na karierę zawodników i jest to niejednokrotnie potwierdzone. Jednak jak pokazuje historia jeszcze kilkadziesiąt czy nawet kilkanaście lat temu zawodnicy również osiągalni sukcesy i potrafili w pełni realizować postawione sobie cele bez pomocy psychologa. Jednak w dzisiejszym sporcie wyczynowym mamy do czynienia z mistrzowsko wypracowanym poziomem, gdzie liczą się setne sekundy [11]. Do osiągnięcia sukcesu idealna kondycja oraz technika, może nie wystarczyć. Tego czego nie są już w stanie poprawić trenerzy, starają się zmienić psychologowie.

Problem badawczy

Podczas startu zawodnikowi zawsze towarzyszą duże emocje. Jednym nadmiar emocji służy, a innym jedynie utrudnia osiągnięcie sukcesu. Przeprowadzono wiele badań nad tym problemem badając różne jego aspekty. Warto wspomnieć o badaniach Turksoy'a, które zostały przeprowadzone zarówno przed startem w zawodach jak i po nich. Turksoy analizował poziom lęku u dziewczynek trenujących piłkę siatkową. Badaniu zostało poddanych 21 zawodniczek w wieku od 11 do 14

lat. Ustalono, że poziom pewności siebie u siatkarzek odnotowała znaczący spadek przed zawodami, a najwyższy poziom lęku przed startem, dziewczynki doświadczały tydzień przed oraz najsilniej na dwie godziny przed meczem. Jednocześnie zauważono, że po rozegranym meczu stwierdzono znaczne obniżenie się poziomu lęku. Turksoy uważał, że wysoki poziom lęku przed startowego, jest pożądanym czynnikiem, dzięki któremu zawodnik jest w stanie osiągnąć zadowalającą wydajność, która z kolei przyczynia się do osiągnięcia sukcesu.

Pytania badawcze

1. Czy problem fobii startowej dotyczy badanych pływaków?
2. Jaki poziom optymizmu odczuwają badani pływacy?
3. Jaki poziom fobii startowej odczuwają badani pływacy?
4. Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem fobii startowej, a odczuwanym poczuciem optymizmu u badanych pływaków?
5. Czy występuje zależność pomiędzy poziomem przeżywanej fobii startowej a wiekiem i płcią zawodników?

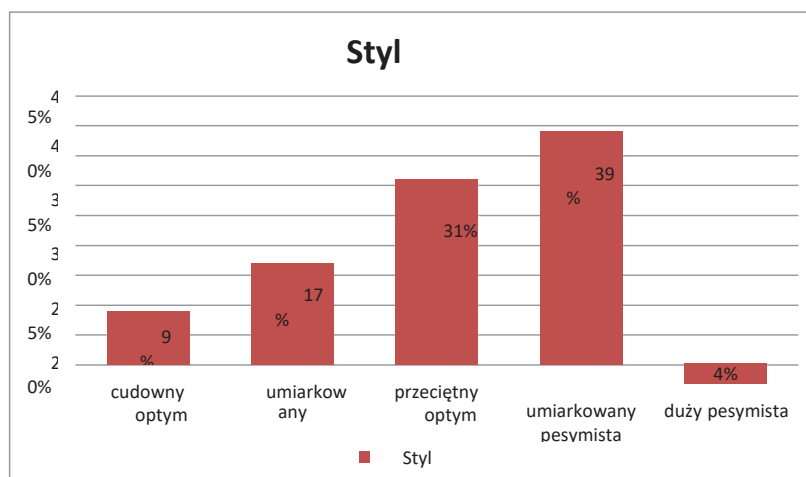
2. Hipotezy

1. Występuje zależność pomiędzy poziomem stylu atrybucji, a przeżywaniem fobii startowej.
2. Występuje odwrotna zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.
3. Występuje zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a stylem atrybucji.
4. Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stopniem przeżywania fobii startowej.
5. Występuje zależność pomiędzy płcią badanych pływaków, a stylem atrybucji.

Metodologia pracy

Celem zaprezentowanej przeze mnie pracy było zbadanie poziomu fobii startowej u zawodni-

ków, którzy trenują pływanie sportowe, określenie poziomu ich optymizmu, a także ukazanie zależności pomiędzy stopniem odczuwania fobii, a poziomem optymizmu zawodników. Metodą badawczą, którą zastosowano wśród badanych pływaków był Test Mobilizacji Przedstartowej. Test ten, daje możliwość sprawdzenia poziomu przeżywania fobii przedstartowej u badanych sportowców. Autorami Testu Mobilizacji przedstartowej jest dr Dominika Wilczyńska oraz dr Andrzej Kochanowicz. Ułożyli oni zestaw 6 pytań, które miały na celu sprawdzić stan emocjonalny zawodnika w następujących aspektach: serce, mięśnie, oddech, trawienie, myśli oraz pamięć. Przy każdym pytaniu zawodnik miał możliwość wyboru jednej odpowiedzi z pięciu wymienionych. Odpowiedzi były dostosowane tak, aby zawodnik mógł wybrać odpowiedź, która najlepiej oddaje stan jego emocji tuż przed rywalizacją. Odpowiedzi były ponumerowane kolejno od 1 do 5 z wyłączeniem pytania nr 4 czyli trawienia, które zawierało jedynie 3 warianty odpowiedzi. Aby określić stan gorączki startowej zastosowano algorytm (AH3-3+AI3-3+AJ3-3+AK3-3+AL3-3+AM3-3), gdzie AH3 oznaczało pytanie dotyczące serca, AI3-mięśnie, AJ3-oddech, AK3-trawienie, AL3-myśli, AM3-pamięć. W skali od 1 do 5, 3 określała stan optymalnej gotowości startowej, a wartości 1,2 oznaczały stan apatii startowej, zaś 4,5 stan gorączki startowej, dlatego też w algorytmie odjęta jest wartość optymalnej gotowości startowej. Drugim testem, który przeprowadziłam u badanych pływaków był Kwestionariusz Stylu Atrybucji (CASQ) w wersji dla dzieci, który został opracowany przez Seligmana [10; 12]. Test ten zawiera 48 życiowych sytuacji, które potencjalnie mogą przydarzyć się każdemu z nas. Dzieli się na dwie połowy. Jedna z nich to pozytywne doświadczenia (sukcesy), a druga połowa to doświadczenia negatywne (porażki). Przy każdym pytaniu zostają wymienione dwa rodzaje odpowie-



Wykres 1. Styl atrybucji ze szczegółowym podziałem

Tabela 1
Analiza korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji u badanych pływaków

	Styl atrybucji
Fobia startowa	0,148

Tabela 2
Korelacja pomiędzy stanem przeżywania gorączki startowej, a wiekiem badanych

	Wiek badanych
Fobia startowa	-0,234

dzi, które wyjaśniają przyczyny powstałej sytuacji. Zawodnicy mieli za zadanie wyobrazić sobie sytuację z każdego pytania i wskazać stwierdzenie, które trafniej wyjaśnia dane zdarzenie. Oprócz ogólnego wskaźnika optymizmu, oznaczonego symbolem P-N, testy pozwalają obliczyć wskaźnik stylu wyjaśniania sukcesów (P) i niepowodzeń (N), oraz ich składowe, które określają bardziej szczegółowo styl atrybucji: SP – miarę stałości przyczyn sukcesów, ZP – miarę zasięgu przyczyn sukcesów, PP – miarę personalizacji przyczyn sukcesów, SN – miarę stałości przyczyn i niepowodzeń, ZN – miarę zasięgu przyczyn niepowodzeń i PN- miarę personalizacji przyczyn niepowodzeń.

Wyniki badań

Korzystając z ankiet wypełnionych przez badanych zawodników przeprowadzono analizę poziomu stylu atrybucji, a przeżywania fobii startowej.

Na podstawie badań, można stwierdzić, że w tej grupie przeważają optymiści 56%. Pesymistów wśród młodych pływaków jest mniej bo 44% całej badanej grupy.

Analizując powyższy wykres możemy zauważyć jak dokładnie dzieli się grupa badanych pływaków. Najwięcej, bo aż 39% to umiarkowani pesymiści, nieco mniej jest przeciętnych optymistów 31%, zaś umiarkowanych 17%. W tej gru-

pie zauważyć można również osoby o skrajnym stylu atrybucji. Za cudownego optymistę uważa się 9 % badanych, zaś za dużego pesymistę zaledwie 4%. Największa ilość zawodników, bo aż 60% przeżywa gorączkę startową. W stanie apatii startowej jest aż 14 % przebadanych, zaś najbardziej pożądanym stanem optymalnej gotowości startowej posiada 26% badanej grupy. Badając styl atrybucji oraz poziom odczuwania fobii startowej u trenujących pływaków należy dokonać również analizy korelacji pomiędzy odczuwaniem gorączki startowej, a stylem atrybucji. Dlatego w tym celu dokonano analizy korelacji pomiędzy tymi dwiema zmiennymi niezależnymi.

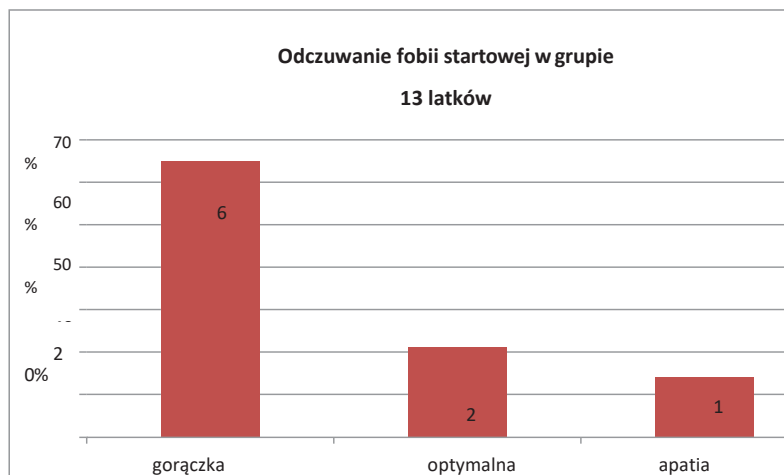
Analizując powyższy wynik korelacji pomiędzy odczuwaniem fobii startowej, a stylem atrybucji możemy stwierdzić, że wynik korelacji jest dodatni. Z racji, iż korelacja jest istotna na poziomie $p < 0,05$, widzimy iż uzyskana korelacja jest bardzo słaba ale dodatnia co świadczy o tym, że pływacy którzy mieli wyższy poziom optymizmu, przeżywali silniej fobie startową. Zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.

Na podstawie hipotezy:

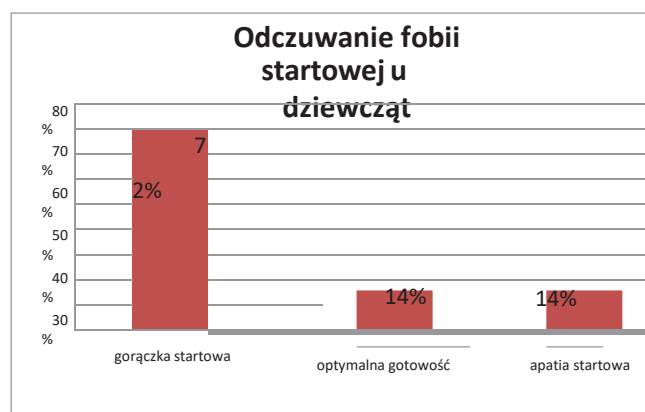
Występuje odwrotna zależność pomiędzy wiekiem badanych pływaków, a poziomem przeżywania fobii startowej.

Badania zostały przeprowadzone na zawodnikach w wieku od 13 do 14 lat. Aby sprawdzić zależność odczuwania fobii startowej, zawodników podzielono na dwie grupy. Pierwsza grupa to grupa zawodników w wieku 14 lat, a druga to zawodnicy w wieku 13 lat.

Analizując powyższy wykresy możemy wywnioskować, że wśród 13latków największą grupę stanowią osoby odczuwające gorączkę startową gdyż jest ich aż 65%. Wyraźnie mniej liczną grupę stanowią osoby będące w stanie optymalnej gotowości startowej 21% badanych,



Wykres 2. Odczuwanie fobii startowej w grupie 13latków



Wykres 3. Odczuwanie fobii startowej u badanych dziewcząt

zaś mniejszość stanowią zawodnicy odczuwający stan apatii startowej 14%. Porównując obie grupy badanych możemy zauważyć, że wśród 13latków poziom gorączki startowej jest wyższy niż u 14latków, a różnica procentowa wynosi 10%. Również znacznie mniejszy procent badanych stanowią osoby będące w najbardziej pożądanej, optymalnej gotowości startowej niż w grupie 13latków, tu różnica wynosi aż 12%. Tak więc możemy wywnioskować po przeprowadzonych badaniach, że czym zawodnik starszy tym zmniejsza się odczuwanie przez niego fobii startowej. Aby potwierdzić wnioski z poprzedniej analizy należy zbadać korelacje pomiędzy wie-

kiem badanych, a poziomem odczuwania przez nich fobii startowej.

Otrzymaliśmy słaby ujemny wynik korelacji. Możemy więc potwierdzić wcześniejsze wnioski. Na podstawie otrzymanej korelacji możemy stwierdzić, że wśród przebadanych zawodników wraz ze wzrostem wieku, maleje odczuwanie fobii startowej.

Wśród badanych dziewcząt ewidentnie przewyższa stan gorączki przedstartowej nad pozostałymi, gdyż wynosi on aż 72%. Optymalną gotowość startową ma jedynie 14% badanych i również tyle samo jest w stanie apatii startowej.

Bibliografia:

1. Bolanowski M., Zadrożna-Śliwka B., Zatońska K. 2005. *Badanie składu ciała – metody i możliwości zastosowania w zaburzeniach hormonalnych. Body composition studies – methods and possible application in hormonal disorders.* Endokr, Otyłość i Zab Przem Mat, 1(1):20–25.
2. Catalani F., Fraire J., Pérez N., Mazzola M., Martínez AM., Mayer MA. 2016. *Underweight, overweight and obesity prevalence among adolescent schoolchildren in the Province of La Pamp Argentina.* Apr 1;114(1):154–158.
3. Cedric X. Bryant, Ph.D., FACSM. Daniel J. Green. 2003. *ACE Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professionals. Fourth Edition.* ACE, United States. s. 34–42.
4. Lieberman HR. 2007. *Hydration and cognition: a critical review & recommendations for future research.* J Am Coll Nutr. Oct; 26(5):555–561.
5. Allen M. S., Jones M. V., Sheffield D. 2011. *Are the causes assigned to unsatisfactory performance related to the intensity of emotions experienced after competition?* Sport & Exercise Psychology Review, Vol. 7. S. 16.
6. Blecharz J., Siekańska M., 2009. *Praktyczna psychologia sportu.* AWF Kraków. S. 151–158.
7. Borek-Chudek D. 2011. *Stany emocjonalne a osiągnięcia sportowe wyczynowych badmintonistów.* KUL Lublin. S. 82–88.
8. Borek-Chudek D. 2007. *Poziom lęku a osiągnięcia sportowe badmintonistów w świetle wieloczynnikowej teorii lęku Martensa.* Medycyna Sportowa, Vol. 23. S. 52–55.
9. Carr A. 2009. *Psychologia pozytywna.* Zys i S-ka Poznań. S. 19–27.
10. Czapiński J., 1988. *Wartościowanie – Efekt negatywności, o naturze realizmu.* Wrocław. S. 43–47.
11. Graczyk M. 2012. *Psychologiczne aspekty treningu i walki sportowej.* COS Warszawa. S. 48–52.
12. Jarmakowski T. 2009. *Styl atrybucji a poczucie kontroli i płęć a podatność na powstawanie syndromu wyuczonej bezradności.* Folia Psychologica Vol. 13.

УДК 784.(477)

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.3>**Тетяна ПОТАПЧУК**

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, 76000, Україна

ORCID: 0000-0003-1680-6976**Ярослав СВЕРЛЮК**

доктор педагогічних наук, професор, директор Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету, вул. Степана Бандери 12, Рівне, 33017, Україна

ORCID: 0000-0003-3182-6924**Лілія СВЕРЛЮК**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри пісенно-хорової практики та постановки голосу Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету, вул. Степана Бандери 12, Рівне, 33017, Україна

ORCID: 0000-0002-9211-7884**Tetyana POTAPCHUK**

Doctor Of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at Theory and Methods Preschool and Special Education Department, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine

ORCID: 0000-0003-1680-6976**Yaroslav SVERLIUK**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Institute of Arts of Rivne State University for the Humanities, Stepan Bandera str., 12, Rivne, 33017, Ukraine

ORCID: 0000-0003-3182-6924**Liliya SVERLIUK**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Singing and Choral Practice and Voice Production, Stepan Bandera str., 12, Rivne, 33017, Ukraine

ORCID: 0000-0002-9211-7884

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ДИРИГЕНТСЬКО-ОРКЕСТРОВОГО МИСТЕЦТВА

HISTORICAL ORIGIN OF CONDUCTING AND ORCHESTRAL ARTS

У пропонованій статті розкрито культурно-історичні передумови розвитку диригентсько-оркестрового мистецтва, яке є однією з найдавніших форм музичного втілення. На основі наукових праць здійснено спробу довести, що оркестрове диригування в країнах Західної Європи, на той час мало стихійний характер, передусім воно розвивалося завдяки національним музичним традиціям. У великих містах, де діяли музичні товариства, за сприяння яких було організовано різноманітні оркестри, диригентське мистецтво наближалося до професійного.

Спираючись на історичні джерела та аналіз музичного виконавства того часу, актуалізовано думку що кінець XVIII і початок XIX століття – це епоха емансипації і реабілітації диригентського мистецтва. Воно відділилося від інших видів музичної діяльності і стало особливим мистецтвом, що потребувало спеціальних знань та природної обдарованості. В цей час вперше в музичному житті появилися професійні диригенти в сучасному розумінні їх. Проте слід зазначити, що перехід до нової системи диригування здійснювався під тиском передових музикантів того часу, але з великими потугами.

З'ясовано, що тільки з епохи Відродження почалося поступове оновлення хейрономічного принципу завдяки новим течіям музичного мистецтва. Виникає вчення про відтінки виконання, залежність модифікації темпу від змісту виконуваної музики. Ритмічні контури п'єси поживалися, а зміни темпу зустрічаються дедалі частіше. Відповідно елементарне відбиття такту за допомогою замаху руки стало недостатнім. Тому в Італії на початку XVII ст. це призвело до зародження подібних рухів, що використовувались у сучасній системі диригування. Першими італійськими теоретиками, котрі вперше показали нові схеми складних диригентських рухів, були Лоренцо Пена, Цаккарія Тево.

Доведено, що основними етапами еволюції диригентського мистецтва були стихійні і примітивні рухи тіла первісних людей, хейрономія давнього періоду і епоха середньовіччя, пошуки засобів керування ритмічним ансамблем і поява батуми з «відбиванням такту» в XVI столітті, генерал-бас і диригування за клавесином в XVII–XVIII століттях і, нарешті, виникнення нового стилю з його дуже розвинутою мовою жестів, які успішно використовуються й сьогодні.

Ключові слова: диригентсько-оркестрове мистецтво, еволюція диригування, мова жестів.

The proposed article reveals the cultural and historical prerequisites for the development of conducting and orchestral art, which is one of the oldest forms of musical embodiment. On the basis of scientific works, an attempt was made to prove that orchestral conducting in the countries of Western Europe at that time had a spontaneous character, primarily it developed thanks to national musical traditions. In large cities, where musical societies operated, with the help of which various orchestras were organized, the art of conducting approached the professional one.

Based on historical sources and the analysis of musical performances of that time, the opinion that the end of the 18th and the beginning of the 19th century is an era of emancipation and rehabilitation of conducting art has been updated. It separated from other types of musical activity and became a special art that required special knowledge and natural talent. At this time, professional conductors in the modern sense of the term appeared for the first time in musical life. However, it should be noted that the transition to the new conducting system was carried out under the pressure of the leading musicians of that time, but with great effort.

It was found out that only from the Renaissance era the gradual renewal of the heironomic principle began due to new trends in musical art. There is a doctrine about the nuances of performance, the dependence of tempo modification on the content of the performed music. The rhythmic contours of the piece became more lively, and tempo changes are more frequent. Accordingly, the elementary reflection of the beat with the help of a swing of the hand became insufficient. Therefore, in Italy at the beginning of the 17th century, this led to the birth of similar movements used in the modern conducting system. The first Italian theoreticians, who for the first time showed new schemes of complex conducting movements, were Lorenzo Pena and Zaccaria Tevo.

It is proved that the main stages of the evolution of conducting art were the spontaneous and primitive movements of the body of primitive people, the heironomy of the ancient period and the Middle Ages, the search for means of controlling a rhythmic ensemble and the appearance of the trampoline with "beating the beat" in the 16th century, the general bass and conducting on the harpsichord in the 17th–XVIII centuries and, finally, the emergence of a new style with its highly developed sign language, which is successfully used even today.

Key words: conducting and orchestral art, evolution of conducting, sign language.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Діяльності диригента, її якісних характеристик, яка у нашому дослідженні розглядається крізь призму дефініції суспільного розвитку, значно еволюціонувала під впливом соціально-економічних, культурно-історичних, моральних і психологічних чинників. Це зумовлює проведення історичного аналізу з метою виявлення генезису диригентського мистецтва, діяльності диригента як педагога, музиканта, керівника, вихователя та його професійної підготовки.

У цьому зв'язку формування диригентського мистецтва ми розглядали в аспекті тих суспільних явищ та культурно-історичних процесів, які відбувалися на певній стадії розвитку людської цивілізації, зокрема, в єдності музичного мистецтва – від найпримітивнішого (вистукування простих мелодій первісними людьми) до створення класичних творів сучасної музики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Автори наукових досліджень (К. Єременко, Г. Макаренко, Л. Кияновська, М. Колесса, Н. Матусевич, О. Поляков, В. Рожок, В. Толба, David Kenneth Smith) зробили ретроспективний аналіз диригентсько-оркестрового мистецтва, що є неоціненним внеском для культурно-історичних умов розкриття сучасного способу диригування музичним колективом. Аналіз наукових досліджень змусив концеп-

туалізувати проблеми культурно-історичного розвитку, відтворення спадщини музикознавства колишніх представників естетичної думки.

Мета статті – дослідити етапи розвитку диригентсько-оркестрового мистецтва в контексті культурно-історичних подій. Обґрунтувати тісний взаємозв'язок удосконалення композиторської творчості з переходом до нових форм диригування, які проходили відповідні трансформаційні етапи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оскільки диригування сформувалося як самостійний вид виконавської діяльності лише у другій половині XIX століття, можна стверджувати, що воно є однією з наймолодших музично-виконавських спеціальностей. Хоч, разом з тим, диригування, як мистецтво керування музично-виконавським колективом сягає глибокої давнини. Зокрема, в часи Давнього Єгипту та Давньої Греції музичний колектив очолювали особи, які за допомогою жестів рук передавали характер виконання твору. Про це свідчать старовинні зображення, що збереглися до нашого часу.

М. Глинський [1] зазначає, що саме диригентське мистецтво є одним з найдавніших видів музичного втілення, оскільки започатковується трансформацією звуків у рухи тіла, що вкорінені у психофізіологічних особливостях людської натури. Він вважав, що усвідомлені враження, зумовлені звуками, розряджаються у вигляді реакцій м'язів. Отже,

музичне мистецтво первісних людей ґрунтувалося на вільному виявленні рефлекторних реакцій, а сприйняття звуків могло бути природним перевтіленням у танець. Це дає підстави припускати, що ритмічний елемент на той час заслоняв мелодію.

Хоча диригентське мистецтво в сучасному його розумінні як самостійний вид музичного виконавства сформувалося відносно недавно (друга чверть XIX ст.), його витoki простежуються з давніх часів. У музикознавчих історичних джерелах про такий спосіб керування колективом йдеться як про ударно-шумовий. Таке диригування здійснювалося за допомогою ведучого, який для вирівнювання ансамблю визначав ритм голосним постукуванням. Проте зазначимо, такий прийом не завжди був зручним у практичній діяльності: при більшому складі виконавців, їхні голоси глушили диригента, через що його керування втрачало будь який сенс. Тому ще на ранній стадії музичного розвитку почали застосовувати складніші засоби диригування, які розвивалися завдяки переходу на інший рівень музикування, коли мелодія стає домінуючим засобом музичної мови.

На той час вже існували диригентські засоби для вираження нюансу виконуваної мелодії. Так, нюанс *piano* виражали за допомогою вказівного пальця правої руки, яким диригент проводив по пальцях лівої. Для того щоб вказати на нюанс *forte*, він притискав праву руку до долоні лівої [1].

Отже, з розвитком та ускладненням мелодичної мови, зростанням труднощів відтворення незафіксованих письмово пісень та різноманітних мелодій призводить до того, що мистецтво диригування за допомогою умовних рухів тіла трансформується у складну науку хейрономію (від *χείρ* – рука, *νόμος* – закон, правило). В її основі була система умовних символічних рухів рук і пальців диригента, які підтримувались відповідно рухами голови та корпусу. Таке диригування було дуже поширеним у давньому Єгипті та Греції у разі спільного керування музикантами та хором.

Якщо спочатку хейрономічний принцип диригування був пов'язаний з музикою, то пізніше він став самодостатнім мистецтвом, незалежним від музики та театру. З таким змістом термін «хейрономія» можна знайти у Ксенофана: «Коли я повернувся додому, – пише він, – я не танцював, тому що я цьому ніколи не вчився, але я хейрономував, тому що я вмів це робити». Таким чином, відділившись від музичного мистецтва, хейрономія лягла в основу мистецтва міміки.

Разом з тим є підстави вважати, що поряд із хейрономією, існували й інші види дири-

гування, більш близькі до нашого часу. Царський жезл поступово перетворювався із символу духовного звання в ознаку диригентської посади і став прообразом диригентської палички (батути). Тепер важко точно визначити коли ж було започатковано диригування диригентською паличкою. До недавнього часу вважали, що диригентську паличку почали застосовувати у XIX столітті. Її застосування пов'язують з іменами композиторів Г. Спонтіні, К. Вебера, Л. Шпора [2]. Хоча в історичній літературі є свідчення про перший випадок диригування батutoю концертів Палестріни (1564 р.), коли він відбивав такт тонкою і довгою золотою паличкою [2].

Зокрема, у латино-польських літургійних нотних книгах (Градуалях) 1406 року знаходимо зображення польської музичної школи, що діяла на території України. Співають 12 підлітків під керуванням двох наставників. Учитель диригує диригентською паличкою, а його помічник співає і рукою відбиває такт. Це дає підстави стверджувати, що диригенти ще на початку XV століття застосовували диригентську паличку, а для керування музично-виконавським процесом колективу використовували подвійне диригування.

Ускладнення багатоголосся, поява мензуральної системи і розвиток оркестрової гри вимагали чіткішої ритмічної організованості ансамблю. Можливо, це було причиною того, що поряд з хейрономією застосовувався спосіб диригування за допомогою «батути» (палички, від італійського *battere* – бити, вдари́ти), яка слугувала для досить голосного відбивання такту. Згаданий спосіб ще називають «шумовим диригуванням». Про застосування батути свідчать художні зображення циркового ансамблю, зроблені до 1432 року. Таке диригування застосовували і в давній Греції. Оскільки воно справляло багато шуму, тому в XVII столітті використовували згорнутий в трубку нотний папір. Такий спосіб диригування проіснував тривалий час. Наприклад, Ж. Люлі до 1687 року користувався великою очеретяною тростиною, якою стукав по підлозі. Б.Вебер застосовував «шумове диригування» навіть на початку XIX століття, вдарюючи по партитурі трубкою зі шкіри, набитою вовною.

Таке критичне ставлення до диригування батutoю призвело до того, що деякі теоретики XVII ст. рекомендували замінити диригентську паличку звернутим у трубку нотним папером. Цей сурогат батути Д. Спієр називає *хартою*. Г. Макаренко вважає, що «гамірний» спосіб керування батutoю був хоч і зручним для музикантів, але у той же час

заважав сприйняттю твору. Відомі випадки, коли ремісники диригентської справи з таким завзяттям користувалися своїм «інструментом», що він розлітався вщент! Зрозуміло, що такі прояви професійної активності керівника музичного колективу дуже заважали слухачам, тому згодом жорстку палицю почали замінювати рулоном нот, який називали «хартою» (charta) [3].

Є окремі свідчення про спроби замінити диригентську паличку носовою хустинкою (в окремих випадках її прикріплювали до батути). Ця різноманітність способів диригування призвела до того, що кожен вокальний чи інструментальний ансамбль вимагав особливого способу диригування.

Удосконалення виконавської техніки вокальних ансамблів та новий імпровізаційний стиль оркестрової музики сприяли народженню нових підходів до диригентської практики, оскільки змах рукою чи диригентською паличкою вже не може з чіткою визначеністю утримувати оркестранта, який імпровізує свою партію в межах гармонії та ритму, вказаних у партитурі. Потрібні були нові форми диригування, які б сприяли кращому контролю над оркестром [4].

Нові способи було взято з вокальної практики того часу. Серед різноманітних інструментів, що їх використовували для супроводу вокальних ансамблів, давно привертала увагу інструменти з клавіатурою. Музикант, який сидів за таким інструментом і читав генерал-бас, дуже швидко витіснив з диригентської практики батуту і сам став очолювати ансамбль. Граючи на інструменті, він одночасно читав партитуру, утримував музикантів і співаків в межах гармонії і ритму та стежив за загальним виконанням твору.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Уперше новий спосіб диригування зображено на титульній сторінці одного з творів Орландо Лассо (1589). На цій ілюстрації можна побачити оркестр, що складається з п'ятнадцяти музикантів під керування диригента, який грає на клавесині. Новий спосіб диригування починає швидко витісняти зі вжитку диригентську паличку, яка утверджувалась у той час в інструментальній музиці. Як більш притаманний особливостям музичного стилю того часу, цей спосіб поширюється протягом короткого часу, досягаючи відомих європейських оркестрів.

З удосконаленням клавесинної системи, яка на початку XVIII століття стає провідною в диригентській практиці, поступово виробляється ряд прийомів керування оркестром.

Наприклад, для того щоб таке керування було зрозумілішим, керівники колективу часто виконували не тільки генерал-бас партитури, а й мелодію, нерідко змінюючи розміщення середніх голосів. Для того щоб одержати можливість стежити лише за загальним виконанням, диригенти запрошували спеціальних клавесиністів для читання партитур. Одними з відомих диригентів того часу були Гассе та Граунь [6].

Природно, що такі незручності спричинили пошук нових, ефективніших форм диригування. У цих випадках обов'язки диригента брав на себе перший скрипаль, як це відбувалося в оркестрах раніше. Такого скрипаля в музичній літературі XVII ст. називали концертмейстером, а система диригування за допомогою смичка набула нової розробки [5].

Захисником цієї системи був один з тодішніх керівників оркестру Петрі, який вважав, що її потрібно не тільки використовувати в нечисленних ансамблях, а й у великих оркестрах. Він стверджував, що ніхто не може помилитися, якщо концертмейстер домовиться з виконавцями, у котрих «дрібні ноти», щоб він виконував такі партії на скрипці. Проте, Ем. Бах, як найбільш ревний захисник клавесинної системи, рекомендував на початку п'єси наслідувати гру першого скрипаля, а не диригента-клавесиніста [1]. Коли генерал-бас написано шістнадцятими, (через що клавесинний супровід диригента ставав не зовсім виразним), прийнято було наслідувати гру концертмейстера. Хоча ця система керування оркестровим колективом на той час була досить популярною в європейських оркестрах, однак з ускладненням музичного стилю почали виявлятися негативні аспекти клавесинної системи, в якій роль концертмейстера в оркестрі стає значимою. Це стало передумовою зародження нової системи диригування, яку впродовж наступних віків використовували на усіх оперних сценах і концертах Європи. Це була система *подвійного диригування*, побудована на постійній участі в оркестрі двох диригентів – диригента-клавесиніста і концертмейстера.

Диригентські обов'язки було розподілено між ними так, що один із них відповідав за оркестр, його виконавський рівень, а інший диригент (роль якого виконував концертмейстер) диригував під час репетицій. При поєднанні окремих видів музичної діяльності, що характерно для тієї епохи, в контракти, укладені з диригентами, включено пункт, за яким диригент був зобов'язаний писати кожен рік певну кількість музичних творів. Він обирав репертуар, призначав репетиції, визначав художній напрям творчої діяльності

колективу. Після репетиційної підготовки, коли твір було розучено з оркестром, в концерті чи в опері диригували вже два диригенти. Один диригент читав за клавесином партитуру, одночасно користуючись деякими хейрономічними рухами (як було прийнято в клавесинному диригуванні), другий – диригент-концертмейстер, сидячи на підвищенні, диригував, граючи на скрипці, інколи стукаючи ногою та рухаючи тілом. В окремих місцях він переставав грати і диригував смичком, користуючись ним як батutoю [1].

Новий стиль виконання творів, відповідно, вимагав іншої диригентської системи, в якій роль інтерпретатора музики зосереджувався в руках одного диригента, а зміст твору трактувався крізь призму своєї художньої індивідуальності. Інакше кажучи, наступала епоха, коли диригент стає

самостійним «виконавцем» музичного твору за допомогою інструменту, яким є оркестр.

Таким чином, подальший розвиток інструментальної музики, становлення національних композиторських шкіл та поява складніших творів обумовлювали до розширення оркестру та удосконалення його виконавської виразності. Ці обставини були головною передумовою звільнення диригента від виконавської участі як скрипаля-концертмейстера та заміни смичка на диригентську паличку із зосередженням в одних руках цілого оркестру. *Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у розкритті концепції становлення та розвитку професійного диригентсько-оркестрового мистецтва. Зокрема, детального розгляду потребує дослідження вітчизняного диригентсько-оркестрового мистецтва, його взаємообумовленість з країнами Європи.

Література:

1. Ільченко О., Сверлюк Я.В. Методологічні проблеми професійної музичної освіти. Рівне: Перспектива, 2004. 200 с.
2. Лошков Ю. Диригентське оркестрове виконавство в контексті української культури XVIII–XIX ст. : дис... д-ра наук: 26.00.01 / ХДАК., 2008. 379 с.
3. Макаренко Г. Творчість диригента в контексті інтегративного підходу : дис... д-ра наук: 17.00.01 К., 2006. 380 с.
4. Сверлюк Я., Сверлюк Л., Потапчук Т. Історичні витоки Західноєвропейської музичної освіти. *Освітні обрії: науково-педагогічний журнал*. № 2 (55), 2022. С. 12–16.
5. Schuneman G. Geschichte des Dirigieren. Leipzig Breitkopf-hartel. 1932. 56 s.
6. Quantz J. Versuch einer Anweisung, die Flöte traversiere zu spielen. Berlin, 1952. S. 68.

References:

1. Ilchenko O., Sverliuk Ya. *Metodolohichni problemy profesiinoi muzychnoi osvity* [Methodological problems of professional music education]. Rivne: Perspektyva, 2004. 200 s. [in Ukrainian].
2. Loshkov Yu.I. *Dyryhentske orkestrove vykonavstvo v konteksti ukrainskoi kultury XVIII–XIX st.* [Conductor-orchestral performance in the context of Ukrainian culture of the 18th-19th centuries]: dys... d-ra nauk: 26.00.01 / Yu.I.Loshkov; KhDAK., 2008. 379 s. [in Ukrainian].
3. Makarenko H. (2006) *Tvorchist dyryhenta v konteksti intehtatyvnoho pidkhodu* [Conductor's creativity in the context of an integrative approach]: dys... d-ra nauk: 17.00.01 K. 380 s. [in Ukrainian].
4. Svrluk Ya., Sverliuk L., Potapchuk T. (2022). *Istorychni vytoky Zakhidnoievropeiskoi muzychnoi osvity* [Historical origins of Western European musical education]. *Osvitni obrii: naukovo-pedahohichniy zhurnal*. № 2 (55), S. 12–16 [in Ukrainian].
5. Schuneman G. (1932). *Geschichte des Dirigieren* / Leipzig Breitkopf-hartel. 56 s.
6. Quantz J. (1952). *Versuch einer Anweisung, die Flöte traversiere zu spielen*. Berlin, S. 68.

UDC 371

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.4>

Dariusz W. SKALSKI

Doktor Nauk Pedagogicznych, Kandydat Nauk o Kulturze Fizycznej, Inżynier Bezpieczeństwa Narodowego, Profesor Zwyczajny, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska;

Profesor, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Damian KOWALSKI

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Magister Wychowania Fizycznego, Student Studiów Podyplomowych, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-4083-5710

Bohdan KINDZER

Kandydat Nauk o Wychowaniu Fizycznym i Sporcie, Profesor Nadzwyczajny, Profesor Katedry „Szermierki, boks i narodowych sztuk walki”, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-7503-4892

Dariusz W. SKALSKI

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Sciences in Physical Culture, National Security Engineer, Professor, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland;

Professor, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Damian KOWALSKI

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Master Of Physical Education, Postgraduate Student, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-4083-5710

Bohdan KINDZER

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor of the Department of “Fencing, Boxing and National Martial Arts”, Lviv State University of Physical Culture named after.

Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-7503-4892

**WYBRANE ZAGADNIENIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W REALIZACJI SZTUK WALKI W OKRESIE PANDEMII**

**SELECTED ISSUES FROM HEALTH EDUCATION
IN THE IMPLEMENTATION OF MARTIAL ARTS
DURING A PANDEMIC**

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna jest bardzo potrzebna w życiu każdego człowieka. Pomaga utrzymać prawidłowe zdrowie fizyczne i psychiczne. Form aktywności jest bardzo dużo. Jednak badania pokazują, że ok. 40% Polaków nie uprawia

żadnej aktywności fizycznej. Pod względem aktywności fizycznej Polska wypada poniżej średniej dla krajów Unii Europejskiej. Istotne jest, iż w ostatnich latach sport stał się bardzo popularny. Coraz większego znaczenia nabiera zdrowie utożsamiane z kondycją fizyczną, które oparte jest na rozwoju fizycznym, poprawie sprawności organizmu i jego wydolności. Aktywność ruchowa człowieka w zależności od wieku przejawia się w różnych formach. Realizując zainteresowania ruchowe, dokonujemy wyboru, jakie formy aktywności uznajemy za najbardziej odpowiednie dla nas. Jednak osobiste preferencje modyfikowane bywają także wpływami środowiska społecznego, które w konkretnych sytuacjach wymusza wybory związane z możliwościami i zapotrzebowaniem społecznym na danym terenie. Aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu. Pozwala młodym ludziom w sposób naturalny rozładować napięcia emocjonalne i chroni przed stresem. Budo (jap. wojenne drogi) jest zbiorem tradycji różnych wojennych dróg – metod, odmian, stylów i szkół sztuk walki. Jest drogą „wysiłku, wyrzeczeń i wytrwałości”. Pojęcie to sensu largo rozumiane jest niekiedy (głównie w obszarze kultury masowej) jako zespół różnych azjatyckich sztuk walki. Karta Budo stanowi zapis ogólnego kanonu etycznego, analogicznego do fair play w zachodnim świecie. Młodzież z potrzeby identyfikacji jest zwykle otwarta na wzorce kształtowane przez media. Młode pokolenia chętnie konsumują treści przekazywane przez kino, telewizję czy Internet. Właśnie dzięki rozwojowi Internetu i nieograniczonej dostępności filmów z pogranicza sztuk walki i kultury samurajskiej (także produkcji szkoleniowych) nastąpił w ciągu ostatnich lat wyraźny wzrost wiedzy o sztukach walki wśród społeczeństw zachodnich. Zainteresowanie sztukami walki ludzi w Europie wg Cynarskiego wynika z faktu, iż „ludzie chcą robić coś szczególniego, trochę egzotycznego. Wielu zajmuje się chińską filozofią albo japońską tradycją samurajską, zen”. Do podjęcia praktyki sztuki walki przyciąga ludzi zatem egzotyka i moda, a także aspekt samoobrony z mitem cudownej techniki.

Słowa kluczowe: edukacja zdrowotna, sztuki walki, pandemia, aktywność fizyczna.

It has long been known that physical activity is very necessary in the life of every human being. It helps to maintain proper physical and mental health. There are many forms of activity. However, research shows that about 40% of Poles do not practice any physical activity. In terms of physical activity, Poland is below the average for the European Union countries. It is important that in recent years the sport has become very popular. Health identified with physical condition, which is based on physical development, improvement of the body's fitness and efficiency, is becoming more and more important. Depending on age, human physical activity manifests itself in various forms. By pursuing physical interests, we choose which forms of activity we consider the most appropriate for us. However, personal preferences are also modified by the influence of the social environment, which in specific situations forces choices related to the possibilities and social needs in a given area. Physical activity shapes fitness and endurance, which has a positive effect on the efficiency of mental and physical work and on the daily functioning of the body. It allows young people to relieve emotional tension in a natural way and protects against stress. Budo (Japanese martial ways) is a collection of traditions of various martial ways – methods, variations, styles and schools of martial arts. It is a path of "effort, sacrifice and perseverance". This term is sometimes understood (mainly in the area of mass culture) as a set of various Asian martial arts. The Budo Card is a record of the general ethical canon, analogous to fair play in the Western world. Young people, out of the need for identification, are usually open to patterns shaped by the media. Young generations eagerly consume content transmitted by cinema, television or the Internet. Thanks to the development of the Internet and the unlimited availability of films from the borderline of martial arts and samurai culture (including training productions), there has been a significant increase in knowledge about martial arts among Western societies in recent years. According to Cynarski, people's interest in martial arts in Europe stems from the fact that «people want to do something special, a bit exotic. Many are into Chinese philosophy or the Japanese samurai tradition, Zen». Therefore, exotics and fashion attract people to practice martial arts, as well as the aspect of self-defense with the myth of a miraculous technique.

Key words: health education, martial arts, pandemic, physical activity.

Wstęp

Pokonywanie własnej słabości w dojo (miejsce treningów) daje siłę przebicia pozwalającą pokonać przeciwności losu [2]. Długotrwałe cyzelowanie technik procentuje perfekcjonizmem i wytrzymałością w życiu codziennym. Człowiek pewny swojej siły i zasad nie jest agresywny. Prócz tego w dojo jest możliwość pełnego odreagowania napięć i stresów w czasie treningu technicznego, a uspokojenia i wyciszenia wewnętrznego podczas medytacji. W sztukach walki często nie ma realnego (w sensie fizycznym) przeciwnika, w wielu przypadkach tym przeciwnikiem są ludzkie słabości czy negatywne emocje. Adept sztuk walki podejmuje zatem walkę z samym sobą. Ma przed sobą drogę, którą wskazuje mu mistrz – sensei, na której adept napotyka różne wyzwania i musi się z nimi zmierzyć. Podąża tą drogą w celu uzyskania psychofizycznej doskonałości, a tym samym wzmacnia własną osobowość.

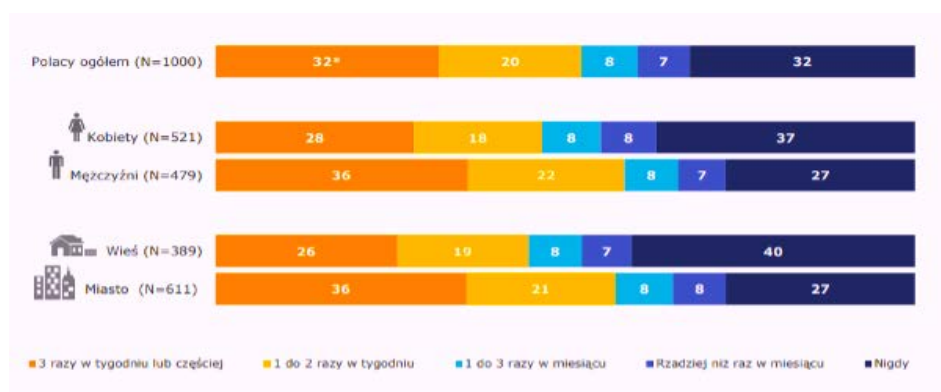
Źródło: Aktywność sportowa Polaków Raport z badania TNS Polska Wrzesień 2019

Co trzeci Polak nie podejmuje aktywności fizycznej. Najbardziej lubiane przez Pola-

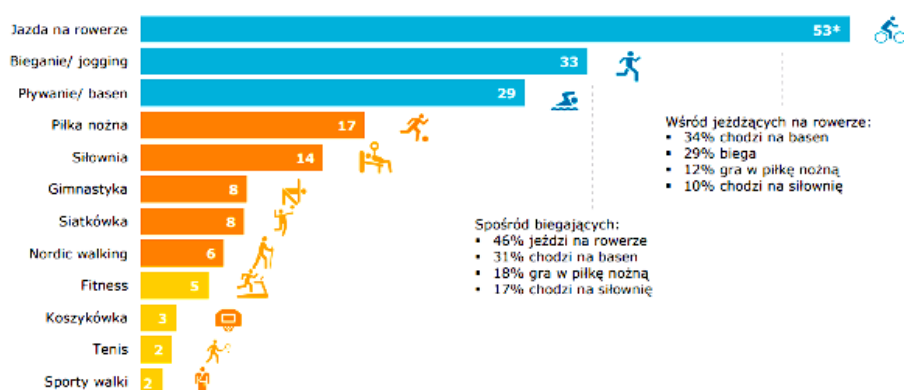
ków aktywności fizyczne to: jazda na rowerze (53% aktywnych fizycznie), bieganie (33%) oraz pływanie (29%). Wśród sportów zespołowych największą popularnością cieszy się piłka nożna (17%), siatkówka (8%), koszykówka (3%).

Sztuki walki

Sztuki walki są jedną z wielu dyscyplin sportowych. Polegają one na nauce zadawania ciosów różnymi częściami ciała, tj. nogi, ręce, łokcie, a nawet specjalne przyrządy. Osoby często uczą się tego, by kontrolować swój umysł i ciało, a także czuć się pewniej w sytuacji zagrożenia (a to w dzisiejszych czasach jest bardzo istotne) [8]. Zdobytych umiejętności nie używa się, by kogoś pokonać, pokazać swoją siłę. Zwiększona siła fizyczna ma na celu rozwijać psychikę człowieka i jego poczucie bezpieczeństwa. Wiele osób ma problem, by odróżnić sporty walki od sztuk walki. Twierdząc, że jest to ta sama dyscyplina. Nie jest to prawidłowe stwierdzenie [4]. Głównie różnie je sam cel ich praktykowania. Sztuki walki to po prostu zwykłe ich praktykowanie, jednostka się rozwija w sposób duchowy i osobowościowy. Nie ma tu tzw. sportowej rywalizacji, udawadniania kto jest lepszy. Natomiast sporty walki polegają na typow-



Wykres 1. Aktywność sportowa Polaków w ciągu ostatnich sześciu miesięcy



Wykres 2. Popularne sporty wśród Polaków

Źródło: Aktywność sportowa Polaków Raport z badania TNS Polska Wrzesień 2019

wej rywalizacji, a przeciwnika wykorzystuje się, by wzajemnie się doskonalić i udowodnić kto posiada większe umiejętności. W sztukach walki zdobyte osiągnięcia czy medale nie są tak ważne, jak w sportach walki. Mają one bardziej charakter uroczysty. Jednostki trenujące sporty walki zdecydowanie bardziej cenią sobie swoje osiągnięcia, szczególnie to rzeczowe. Ich motywacja to głównie cel zewnętrzny, najczęściej chęć zdobycia kolejnej nagrody, co podniesie prestiż jednostki. Osoby ćwiczące sztuki walki

czepią motywację z wewnątrz siebie. Same pragną się doskonalić. Sztuki walki to bardzo ogólna nazwa, bowiem dyscyplina ta zawiera kilka odmian, które różnią się od siebie. Teraz krótko przedstawię kilka z nich. **KUNG-FU** – odmiana ta pochodzi z Chin. Ruchy wykonywane przez adeptów tej dyscypliny przypominają ruchy dzikich zwierząt, tj. lamparta, węża czy tygrysa. Dyscyplina ta charakteryzuje się ciekawą umiejętnością – rozbijaniem pięścią twardych przedmiotów. Sama nazwa w chińskim ozna-



Rysunek 1. Kung-fu

Źródło: <https://www.facebook.com/MizongQuan>



Rysunek 2. Karate

Źródło: <https://allegro.pl/oferta/naklejka-na-sciane-sport-sztuki-walki-karate-140cm-7222501648>



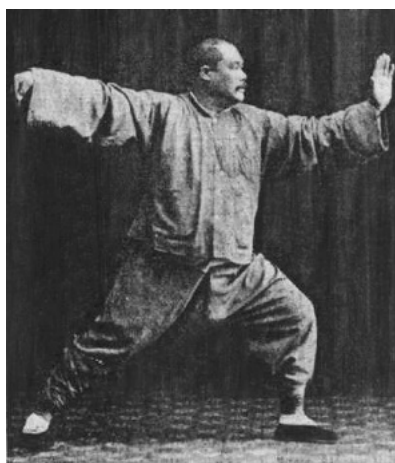
Rysunek 3. Judo

Źródło: <http://ukssadyba.pl/zajecia/judo/>



Rysunek 4. Aikido

Źródło: <https://blackbeltrx.com/pl/aikido/>



Rysunek 5. Tai-chi

Źródło: <https://www.lekcjetaichi.pl/>



Rysunek 6. Ju-jitsu

Źródło: <http://fugetsu.pl/>

cza wysokie osiągnięcie umiejętności w jakiej dziedzinie.

KARATE – zostało stworzone przez mieszkańców Okinawy. Polega na samoobronie bez użycia broni. Wprowadza się ciosy – kopnięcia i uderzenia, a na koniec krzyczy się „kia”. Krzyk ma na celu dodać mocy oraz zdezorientować przeciwnika. Ciekawe są ćwiczenia tameshiwari, które polegają na przełamaniu twardych przedmiotów kaniem dłoni, pięścią lub głową.

JUDO – jest to sztuka walki, która została stworzona w Japonii jako sport przez Jigorō Kanō z Ju-jitsu. Judo to metoda ćwiczeń fizycznych, treningu moralnego i samoobrony. Ważne jest doskonalenie samego siebie, a zawarte jest to w regułach dyscypliny. Odnaleźć można ją w stopniach, które się uzyskuje trenując judo.

AIKIDO – sztuka walki, która ma na celu łączyć w harmonijny sposób ciało i umysł, główny jej cel filozofia rozwoju i pojmowania życia. Taktyka polega na wykonywaniu uników, zasłon czy dźwigni. Podstawowa obrona to zejście z linii ataku poprzez zwrot lub obrót ciała. Bardzo ważna jest szybkość, spostrzegawczość, koordynacja ruchowa.

TAI-CHI – dużo osób nie zalicza tej dyscypliny, jako sportu walki, lecz jako relaksacyjna forma lub medyczna gimnastyka. Charakteryzuje się powolnymi ruchami, przypominającymi figury walczących zawodników. Główny cel tai-chi to utrzymanie ciała w dobrej kondycji fizycznej oraz zachowanie harmonii między ciałem, a duszą. Ta dyscyplina jest szczególnie rekomendowana dla osób starszych bądź zestresowanych.

JU-JITSU powstała w XVII w Japonii. Jej motto to: ustąpić, aby zwyciężyć. Jej ruchy są ustępliwe, łagodne i miękkie. W ju-jitsu są dźwignie, tuszenia, trzymania rąk itp. Działania te nie polegają, aby używać siły, lecz wykorzystać ruchy przeciwnika przeciw niemu samemu.

TAEKWONDO – tradycyjna sztuka walki w Korei. W tej dyscyplinie walczy się za pomocą rąk i nóg. Mimo to angażowane jest całe ciało do ćwiczenia technik samoobrony. Nazwa taekwondo składa się z trzech fonetycznych elementów koreańskiej wymowy (hangul) wywodzących się z trzech znaków chińskich (hancha):

– taе (태 / 跆拳道) oznaczającego stopę, uderzenie stopą lub system technik wykonywanych nogą ;



Rysunek 7. Taekwondo

Źródło: <https://ukorzeni.pl/styl-zycia-to-codzienna-sztuka-zycia-i-aktywnosc-fizyczna/taekwondo-na-czym-polega-i-dlaczego-warto-trenowac/>

– kwon (권 / 拳) oznaczającego pięść, uderzenie pięścią lub system technik wykonywanych pięścią;

– do (도 / 道) oznaczającego sztukę, drogę lub metodę wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikającej z doświadczenia umysłu i ciała.

MUAY THAI – to inaczej boks tajski. Jego podstawa to walka w kłinczu uderzając łokciami, nogami oraz kolanami.

Cechy mistrza Muay Thai

Siła - przeciwnik musi dotkliwie odczuwać Twoje ciosy. Ich siła nie bierze się z rozmiaru mięśni, a z odpowiedniej techniki i dynamiki. Szybkość - najlepszą bronią jest zaskoczenie i dezorientacja. Wyprowadzaj ciosy z dużą szybkością i równie szybko wracaj do pozycji wyjściowej. Precyzja - nawet najsilniejszy cios na nic się zda, gdy nie osiągnie celu. Jeden precyzyjnie zadany cios ma większą wartość niż 10 chaotycznych uderzeń na oślep. Koordynacja - kluczem do zwycięstwa jest kontrola nad swoim ciałem. Utrzymanie właściwej pozycji, płynności ruchów, rytmu oddechu wymaga długiego treningu.

Pojęcie „sztuki walki” jest bardzo obszerne, a w swoim wachlarzu zawiera kilkanaście odmian pochodzących z różnych zakątków świata i różniących się od siebie. Łączy je to, że mogą składać się z następujących elementów: uderzenia pięścią lub łokciem, kopnięcia, chwyt, rzuty, duszenia, dźwignie oraz walki bronią. Obecnie walki dzieli się na kilka schematów: stójka/"parter" - ten podział dzieli systemy walki na oparte w większości technik na walce stojącej (np. aikido, taekwondo, karate) oraz oparte w większości technik na walce w pozycji leżącej (np. brazylijskie jiu-jitsu, zapasy); "uderzeniowe"/"chwytowe" (ang. striking/grappling) – ten podział rozdziela systemy oparte na ciosach ręką albo/i nogą (np. karate, boks tajski, capoeira) od chwytanych (ang. grapple - chwytac; np. brazylijskie jiu-jitsu, judo, aikido); "light-contact"/"semi-



Rysunek 8. Muay thai

Źródło: <https://ast.edu.pl/produkt/kurs-instruktora-muay-thai/>

contact"/"full-contact" – ten podział dzieli systemy walki w zależności od ilości zasad i ograniczeń oraz systemu treningowego:

– light-contact (lekko kontaktowe) to systemy walk, w których nie stosuje się uderzeń na głowę, krocze itp., zazwyczaj zawodnicy noszą ochraniacze, a formuła zapewnia spore bezpieczeństwo walczących (np. poprzez karanie brutalnych ciosów/kopnięć);

– semi-contact (średnio kontaktowe) to systemy walk, w których zawodnicy nie posiadają tak wielu ochraniaczy, dopuszczone są kopnięcia/uderzenia na głowę, a sam proces treningowy zakłada sparingi i walki;

– full-contact (pełno kontaktowe) to systemy walk, zakładające walkę bez ochraniaczy lub z bardzo nielicznymi, z bardzo małą ilością ograniczeń (np. zakaz uderzeń w tył głowy czy dźwigni na stawy);

walka sportowa/samoobrona/systemy wojskowe (tzw. kombaty) - ten podział dzieli systemy walki w zależności od przeznaczenia; walka bez broni/walka z bronią.

Sztuki walki, a zdrowie

Sztuki walki są jedną z form aktywności fizycznych. Nasze zdrowie, zarówno psychiczne i fizyczne często utorzamy z kondycją fizyczną [1]. Aktywność fizyczna zależy od wieku danej jednostki, młodzi częściej preferują sporty zespołowe, a starsze pokolenie np. spacer – wymagające mniej wysiłku. Ruch pozytywnie wpływa na naszą sprawność i wytrzymałość oraz w naturalny sposób rozładowuje emocje i eliminuje stres. „Współcześnie istnieją dwa kierunki rozwoju szkół walki. Pierwszy to utrzymanie tradycyjnych wartości i rozwój duchowy. W tę stronę kieruje się m.in. aikido, karate tradycyjne, kung-fu, a także inne tradycyjne szkoły, których proces treningowy w znacznej mierze nastawiony jest na rozwój duchowy, spokój, umiejętność kontroli umysłu, medytację, a w mniejszym, na brutalną walkę. Inne szkoły, takie jak większość szkół

kyokushin czy taekwondo, zostały zmuszone do rozbudowy procesu treningowego, aby być konkurencyjnymi wobec nowych systemów walki oraz zmieniających się wymagań”.

Zainteresowanie sztukami walki

Sztuki walki z pewnością są sportem, który się dopiero rozwija. Dyscyplina ta nie jest tak powszechna jak piłka nożna czy siatkówka. Ludzie mieszkający w miastach częściej trenują ten sport. Jest to spowodowane łatwiejszym dostępem do odpowiedniego klubu. Mieszkańcy wsi częściej trenują sporty, gdzie niekoniecznie potrzebna jest im jakaś sala czy klub ze względu na utrudniony dostęp. Sztuki walki są sportem wybieranym częściej przez mężczyzn. Kobiety z kolei bardziej preferują takie sporty jak np. fitness, basen czy jazda na rolkach. Jednak przez ostatnie lata sztuki walki cieszą się zdecydowanie większym zainteresowaniem. Młodzi ludzie, którzy bardzo często swoje wzorce kształtują na mediach społecznościowych dzięki rozwojowi Internetu mają łatwiejszy dostęp do filmików czy poradników z tej właśnie dyscypliny sportowej. Tak naprawdę, to dzięki nagraniom wideo widzą jak naprawdę wyglądają sztuki walki. Młodzież zaczyna interesować ta dyscyplina i coraz częściej ją uprawiają. Cynarski twierdzi, że Europejczycy zaczynają się interesować sztukami walki, ponieważ „chcą robić coś szczególnego, trochę egzotycznego. Wielu zajmuje się chińską filozofią albo japońską tradycją samurajską, zen”. Społeczeństwo zaczyna interesować się tym sportem również ze względu na to, że staje się on coraz bardziej popularny, modny ale również jest egzotyczny. Natomiast ludzi coraz częściej interesuje również sama technika tego sportu oraz aspekt samoobrony [2]. Żyjemy w coraz bardziej niebezpiecznych czasach, a ludzie (szczególnie kobiety) pragną znać taktyki samoobronne.

Ograniczenia uprawiania sportu przez COVID-19

Pandemia koronawirusa sprawiła, że każdy z nas zaczął ograniczać kontakty międzyludzkie.

Rozwijająca się epidemia sprawiła, że w Polsce trzeba było wprowadzić lockdown. Jedną z restrykcji było zamknięcie siłowni i różnych klubów sportowych [7]. Dla miłośników sportu z pewnością był to ogromny cios. Społeczeństwo stopniowo zaczęło prowadzić bierny tryb życia. Ludzie coraz rzadziej uprawiali aktywność fizyczną, mimo że wcześniej było to ich pasją. Aż 35% społeczeństwa w 2020 roku rzadziej trenowało niż przed epidemią. A 5% całkowicie zrezygnowało ze sportu. Niektórzy właściciele klubów sportowych, gdzie prowadzone są sztuki w czasie lockdownu próbowali na różne sposoby uporać się z tym problemem. Wykorzystywano do tego niedociągnięcia w przepisach. Bowiem każdy kto miał ochotę mógł uprawiać sporty walki, ale tylko jeśli miał swój sprzęt. „W jednym z centrów szkoleniowych codziennie jest zakłócany przebieg kursów sztuk walki. Z oświadczeń centrum szkoleniowego wynika, że obecnie nie prowadzi siłowni ani zajęć typu fitness, ale wyłącznie kursy sztuk walki oraz treningi funkcjonalne z wykorzystaniem sprzętu własnego uczestników zajęć, a działalność ta, jest zgodna z obowiązującymi przepisami”. Podczas wykonywanych kontroli zdarzyło się dużo nielegalnie działających klubów. Sztuki walki są sportem, który trzeba trenować w klubie specjalnie do tego przeznaczonym. Tylko tam są odpowiednie warunki do ćwiczeń, jest bezpieczeństwo. Ze względu na ewentualny wypadek nie ma możliwości, aby uprawiać ten sport w innym miejscu, np. w plenerze. Dodatkowo jest to charakterystyczny sport, gdzie zawodnicy muszą cały czas siebie wzajemnie dotykać. Jak wiadomo, wirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową, więc ewentualne ryzyko zakażenia jest większe niż np. podczas biegania. Miłośnicy sportów walki dla swojego bezpieczeństwa musieli ograniczyć swoje treningi. Ich dyscyplina jest szczególnie niebezpieczna.

Literatura:

1. J. Bielski (1996). *Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo - Lider, Warszawa 1996, 33–37.
2. K. Rymarczyk (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka- o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg* (52–71). W: R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko- dużo pomysłów. wybrane obszary wspomagania rozwoju*, Warszawa.
3. Praca zbiorowa pod red. N. Wolańskiego, *Czynniki rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 1981, 75–79.
4. J. Fugiel, K. Czajka, P. Połuszny, T. Sławińska, (2017). *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, MedPharm Polska, Warszawa, 75–98.
5. J. Górski (2021). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 11–32.
6. J. Cholewa, (2014). *Rekreacyjna aktywność fizyczna*, AWF Katowice, 11–15; J. Drabik, (1997). *Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki)*, Część III, AWF Gdańsk, 111–119.
7. *Kultura fizyczna i sport w zwierciadle nauk społecznych*, (2012). pod red. W. J. Cynarskiego, J. Kosiewicza, K. Obodyńskiego, Uniwersytet Rzeszowski, 5–9.
8. E. Madejski, J. Węglarz, (2013). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Impuls, Kraków, 7–11.

UDC 371

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.5>

Nataliia TSYHANOVSKA

Magister Wychowania Fizycznego i Sportu, Kierownik Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia, Magister Sportu w Gimnastyce, Charkowska Państwowa Akademia Kultury, Charków, Ukraina

ORCID: 0000-0001-8168-4245

Dariusz W. SKALSKI

Doktor Nauk Pedagogicznych, Kandydat Nauk o Kulturze Fizycznej, Inżynier Bezpieczeństwa Narodowego, Profesor Zwyczajny, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdańsk, Polska;

Profesor, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Damian KOWALSKI

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdańsk, Polska

Magister Wychowania Fizycznego, Student Studiów Podyplomowych, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-4083-5710

Nataliia TSYHANOVSKA

Master of Physical Education And Sports, Head of the Department of Physical Culture and Health, Master of Sports in Gymnastics, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

ORCID: 0000-0001-8168-4245

Dariusz W. SKALSKI

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Sciences in Physical Culture, National Security Engineer, Professor, Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdansk, Poland;

Professor, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Damian KOWALSKI

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80–336, Gdansk, Poland

Master Of Physical Education, Postgraduate Student, Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

ORCID: 0000-0002-4083-5710

PRAGMATYKA ZDROWOTNA I JEJ WPŁYW NA ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY JEDNOSTKI. TEORIA I PRAKTYKA

HEALTH PRAGMATICS AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF AN INDIVIDUAL. THEORY AND PRACTICE

Dynamiczny rozwój wszystkich dziedzin życia wymaga coraz większej odporności psychicznej, energii życiowej, wydolności wysiłkowej. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, ale jej rozwojowi towarzyszą, także zjawiska niekorzystne, które polegają na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej. Żyjemy w czasach, gdzie wiele prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym (np. oglądanie telewizji, gry

komputerowe), stronienie od sportu, rekreacji ruchowej czy też zajęć wychowania fizycznego są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, zwiększonej podatności na zachorowania, wad postawy, nerwic, chorób psychicznych, otyłości, zaburzeń snu, niedotlenienia tkanek, niewydolności mięśniowej, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. "chorób cywilizacyjnych". Ponadto niedobór ruchu przyspiesza procesy starzenia się, upośledza czynności narządów, zmniejsza wydolność i sprawność fizyczną. Powyższe przykłady są przyczyną tragedii osobistej wielu ludzi. Aktywność fizyczna (ruchowa) stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój. Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. Jak wiadomo niedostatek, ale i nadmiar aktywności ruchowej może być przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Podejmowana w sposób regularny, a nie okazjonalny, umiarkowana i utrzymywana w granicach tolerancji ustroju daje w efekcie nie tylko przyrost masy mięśniowej, wzmacnianie kości i połączeń stawowych, ale także przyrost masy serca, obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, zwolnienie rytmu oddechowego itp. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, np. odporność na stresy, równowaga emocjonalna, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Porządkując i nieco uszczegóławiając zasadnicze zmiany dokonujące się pod wpływem regularnej aktywności fizycznej, można je przedstawić w następującym ujęciu schematycznym. Potrzeby ruchowe są oczywiście zindywidualizowane, zależą m.in. od fazy rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, czynników genetycznych. Wiemy, że każde dziecko, aby rozwijało się powinno być aktywne fizycznie przez parę godzin dziennie i w miarę możliwości powinien to być ruch urozmaicony. Wraz z wiekiem, różnicują się zainteresowania a w szczególności różne stają się potrzeby dziewcząt i chłopców (wynika to głównie z różnic płciowych w motoryce, w umiejętnościach ruchowych i w psychice) a, także dorosłych (mężczyźni interesują się bardziej wysiłkami siłowymi, a kobiety raczej koordynacyjnymi i najchętniej o podłożu muzycznym); spontaniczna aktywność ruchowa i potrzeba ruchu wyraźnie się obniża. Stanowi to wyzwanie badawcze wielu dziedzin i dyscyplin naukowych. Niniejsze opracowanie odpowiada na wyzwania w swoim zakresie.

Słowa kluczowe: zdrowie, psychofizyczny rozwój, teoria i praktyka ruchowa.

The dynamic development of all areas of life requires increasing mental resistance, vital energy and exercise capacity. Technology makes human life easier, makes it more efficient, but its development is accompanied by unfavorable phenomena, which consist in eliminating movement and physical work from human life. We live in a time where a lot of work is done in a sitting position. A comfortable lifestyle in the comfort of civilization (e.g. watching TV, computer games), avoiding sport, physical recreation or physical education classes are the most important causes of developmental abnormalities, increased susceptibility to diseases, posture defects, neuroses, mental diseases, obesity, sleep disorders, tissue hypoxia, muscle failure, diabetes, hypertensive disease and many other so-called "civilization diseases". In addition, the lack of exercise accelerates the aging process, impairs the functioning of organs, and reduces efficiency and physical fitness. The above examples are the cause of personal tragedy for many people. Physical (movement) activity is a key and integrating component of a healthy lifestyle, it is one of the basic human needs at every stage of life. Without it, any health strategy, its maintenance and multiplication is impossible, and proper development in children and adolescents. Activating the child's movement affects not only motor development but also other areas of development and functioning of his body. As is known, the deficiency, but also the excess of physical activity can cause many disorders and an increased risk of diseases. Taken on a regular basis, not occasional, moderate and maintained within the tolerance of the system, it results not only in the increase of muscle mass, strengthening of bones and joint connections, but also an increase in heart mass, lowering blood pressure, slowing the heart rate, slowing down the respiratory rhythm, etc. in the mental and social sphere, it helps to obtain a number of features necessary in adult life, e.g. resistance to stress, emotional balance, the ability to psychologically adapt to changing conditions. By arranging and slightly detailing the fundamental changes taking place under the influence of regular physical activity, they can be presented in the following schematic approach. from developmental stage, sex, living conditions, health, fitness level and physical capacity, genetic factors. We know that every child, in order to develop properly, should be physically active for a few hours a day and, if possible, it should be a varied exercise. With age, interests differentiate, and in particular the needs of girls and boys (this is mainly due to gender differences in motor skills, motor skills and psyche) and adults (men are more interested in strength efforts, and women are more interested in coordination and with a musical background); spontaneous physical activity and the need to move noticeably decrease. This is a research challenge for many fields and scientific disciplines. This study responds to the challenges in its scope.

Key words: health, psychophysical development, theory and practice of movement.

Wstęp

Dynamiczny rozwój wszystkich dziedzin życia wymaga coraz większej odporności psychicznej, energii życiowej, wydolności wysiłkowej. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, ale jej rozwojowi towarzyszą, także zjawiska niekorzystne, które polegają na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej. Żyjemy w czasach, gdzie wiele prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym (np. oglądanie telewizji, gry komputerowe), stronienie od sportu, rekreacji ruchowej czy też zajęć wychowania fizycznego są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, zwiększonej podatności na zachorowa-

nia, wad postawy, nerwic, chorób psychicznych, otyłości, zaburzeń snu, niedotlenienia tkanek, niewydolności mięśniowej, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. "chorób cywilizacyjnych". Ponadto niedobór ruchu przyspiesza procesy starzenia się, upośledza czynności narządów, zmniejsza wydolność i sprawność fizyczną. Powyższe przykłady są przyczyną tragedii osobistej wielu ludzi. Aktywność fizyczna (ruchowa) stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój. Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na

rozwój motoryczny ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. Jak wiadomo niedostatek, ale i nadmiar aktywności ruchowej może być przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób [1]. Podejmowana w sposób regularny, a nie okazjonalny, umiarkowana i utrzymywana w granicach tolerancji ustroju daje w efekcie nie tylko przyrost masy mięśniowej, wzmacnianie kości i połączeń stawowych, ale także przyrost masy serca, obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, zwolnienie rytmu oddechowego itp. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, np. odporność na stresy, równowaga emocjonalna, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Porządkując i nieco uszczegóławiając zasadnicze zmiany dokonujące się pod wpływem regularnej aktywności fizycznej, można je przedstawić w następującym ujęciu schematycznym. Potrzeby ruchowe są oczywiście zindywidualizowane, zależą m.in. od fazy rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, czynników genetycznych. Wiemy że każde dziecko aby należało się rozwijało powinno być aktywne fizycznie przez parę godzin dziennie i w miarę możliwości powinien to być ruch urozmaicony. Wraz z wiekiem, różnicują się zainteresowania a w szczególności różne stają się potrzeby dziewcząt i chłopców (wynika to głównie z różnic płciowych w motoryce, w umiejętnościach ruchowych i w psychice) a, także dorosłych (mężczyźni interesują się bardziej wysiłkami siłowymi, a kobiety raczej koordynacyjnymi i najchętniej o podłożu muzycznym); spontaniczna aktywność ruchowa i potrzeba ruchu wyraźnie się obniża. Mimo, że aktywność fizyczna jest pozytywnym miernikiem zdrowia, trudno jest określić optymalny jej poziom i dozowanie w stosunku do osób w różnym wieku. Zwiększona i systematyczna może łagodzić lub usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych. Ruch i aktywność fizyczna poprawia ogólne samopoczucie, ma zbawienny wpływ na przedłużenie życia ludzkiego i uczynienia go przyjemnym i zdrowym. Aktywność fizyczna postrzegana jest również, jako czynnik integrujący zbiorowość i zapobiegający patologiom, a także jako katalizator więzi społecznych. Tymczasem z badań i obserwacji wynika, iż znaczna część naszego społeczeństwa wiecie niezbyt aktywny tryb życia (bierne spędzanie czasu wolnego), który wymaga pewnej modyfikacji w obrębie tych zachowań. Powodem takiego stanu rzeczy mogą być pewne uwarunkowania osobiste np. status ekonomiczny, stan zdrowia, wiek, płeć, wykształcenie, silna wola, wiedza o zdrowotnym znaczeniu aktywności

fizycznej i samomotywacja. Istotne w podejmowaniu aktywności fizycznej są również uwarunkowania środowiskowe, takie jak: brak czasu, brak wsparcia społecznego, brak dostępu do obiektów, urządzeń i taniego sprzętu, brak właściwej reklamy – informacji na temat możliwości udziału w różnych formach rekreacji ruchowej. Przywrócenie pracy fizycznej, uprawianie sportu i turystyki, rekreacja fizyczna, zintensyfikowane wychowanie fizyczne, a także wszelka aktywność ruchowa w formie codziennych dawek profilaktycznych staje się dzisiaj koniecznością. Doskonałą okazję dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport i rekreacja w ramach zajęć pozalekcyjnych. Wpływ wychowania fizycznego i sportu jest wszechstronny, owocuje wzrostem siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, zwinności, koordynacji i innych cech motorycznych; podnosi ogólną sprawność fizyczną, odporność organizmu, wpływa na wyrównanie różnic w rozwoju, a tym samym wzmacnia zdrowie i daje dobre samopoczucie. Kultura fizyczna dysponuje szeroką ofertą form realizacji aktywności ruchowej zarówno instytucjonalnej, jak i osobistych w zakresie wychowania fizycznego, sportu, turystyki, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej. Pozwala każdemu na dokonanie wyboru takiej formy i zakresu aktywności, która jest najdogodniejsza na określonym etapie życia. Aktywność fizyczna wydaje się dziś być przejawem stylu życia człowieka (zdrowego, sprawnego, radosnego, umiającego dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością za ten wybór), związanego z określonym systemem wartości, a nie tylko wąsko rozumianym uprawianiem ćwiczeń fizycznych.

Ruch a rozwój intelektualny

W wyniku badań przyjmuje się, że ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi przez mózg, co także zwiększa dostawę tlenu, substancji energetycznych i odżywczych [2]. Co istotne jednak, ćwiczenia podnoszą przede wszystkim poziom białka BDNF, tzw. neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów. W poniższym opracowaniu przedstawione zostaną wybrane zagadnienia dotyczące wpływu aktywności fizycznej na rozwój układu nerwowego. Dzieciństwo i wiek młodzieńczy to okres najpodatniejszy na wpływy w całym naszym życiu. W chwili narodzin, mózg dziecka waży średnio 350g, ale już pod koniec pierwszego roku życia jego waga wynosi 1000g, a więc nie wiele mniej niż waga mózgu osoby dorosłej (średnio 1300g). W tym czasie ma miejsce tworzenie się oraz reorganizacja połączeń synaptycznych. Proces ten zachodzi w sposób

naturalny podczas uczenia się nowych umiejętności. Tworzenie się i przekształcanie neuronów to nieodłączny aspekt rozwoju układu nerwowego. Na pierwszych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmiarowa liczba synaps i tak jak w przypadku neuronów, te z nich, które nie będą wystarczająco aktywne, ulegną likwidacji. Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w formułowaniu się połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje dzięki genetycznie zaprogramowanym interakcjom chemicznym, to jednak przy powstawaniu funkcjonalnych połączeń, aktywność neuronalna i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) odgrywa istotną rolę w końcowych etapach kształtowania się mózgu. Badania wskazują, że to czego doświadcza dana jednostka, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się, a także moduluje neuronalne połączenia. Dlatego właściwa stymulacja sprzyja w zachodzeniu procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców stymulujących można uzyskać przebywając w tzw. wzbogaconym, stymulującym środowisku. Takie środowisko udostępnia wiele sytuacji bodźcowych wzbudzających ciekawość poznawczą badanego, daje możliwość eksploracji otoczenia oraz możliwość wykonywania różnorodnej aktywności ruchowej. Wymagające środowisko sprzyja w zachodzeniu zmian neurobiologicznych, które można mierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym, czy samych struktur mózgowych [6]. Zmiana objawia się aktywacją słabych synaps, wzrostem liczby rozgałęzień na dendrytach oraz wzrostem liczby kolców dendrytowych jak również wzmożeniem procesu neurogenezy.

Znaczenie ruchu dla zdrowia

Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. Poprzez ćwiczenia fizyczne jesteśmy w stanie oddziaływać na dowolny system organizmu, a tym samym na ogólny poziom sprawności ustrojowej. Wysiłki fizyczne wpływają w sposób istotny na aktywność czynników odpornościowych [3]. Zdrowie przyjmujemy definiować następująco: „zdrowie jest harmonią wszystkich działań duszy i ciała”. Współczesna nauka o motoryczności, czyli antropomotoryka, wyróżnia dwa zasadnicze aspekty tego zagadnienia, a mianowicie aspekt potencjalny, czyli predyspozycje i zdolności oraz aspekt efek-

tywny, czyli sprawność fizyczno-motoryczną. Ogólnie predyspozycje motoryczne dzieli się na: 1. morfologiczno-strukturalne, czyli wysokość ciała, masa ciała, proporcje budowy ciała, stopień inercji, proporcje między włóknami szybko- i wolnokurczliwymi; 2. funkcjonalno-energetyczne – obejmujące sprawności mechanizmów przetwarzających energię i ułatwiających jej wykorzystanie w trakcie pracy, co wiąże się z zaopatrzeniem tkanek w tlen. Za wskaźnik tych predyspozycji motorycznych uznaje się maksymalną moc anaerobową (MMA) i zdolność maksymalnego minutowego wykorzystania tlenu ($VO_2 \max$); 3. koordynacyjne – dotyczące sprawności odbioru informacji, jej przetwarzania i realizacji zadań ruchowych przez narządy wykonawcze. Do nich zaliczamy także gibkość jako cechę związaną z ruchomością stawów.

Sprawność fizyczną rozpatruje się w trzech powiązanych ze sobą kategoriach:

1) zdolność motoryczna umożliwiająca wykonanie zadania ruchowego (to to, co człowiek „może wykonać”), 2) umiejętności ruchowe (człowiek „umie wykonać”), 3) motywacje i chęci (człowiek „chce wykonać”). Definicję sprawności fizycznej dopełniają jej składowe, które są najczęściej badane dla określenia jej poziomu: 1) wytrzymałość krążeniowo-oddechowa i moc, 2) siła mięśni i ich wytrzymałość, 3) koordynacja wyrażona gibkością, zwinnością, szybkością i równowagą.

Wytrzymałość – to odporność na zmęczenie, określona poprzez czas trwania wysiłku o submaksymalnej intensywności. Jej miarą jest zdolność maksymalnego minutowego wykorzystania tlenu (MWT) lub wydolność mechanizmów tlenowych w testach „do odmowy” (wyczerpania). Charakteryzują one całościowo wydolność układów krążenia i oddychania, stąd uważane są za jedno z najważniejszych składowych sprawności, związanych ze zdrowiem – tzw. Health related fitness.

Przez pewien czas sądzono, że udało się znaleźć ekwiwalent zdrowia rozumianego w aspekcie fizycznym. Zakładano, że jest nim MWT. Rozwój „energetycznej koncepcji zdrowia” sprzyjał wyjaśnieniu tzw. bezpiecznego poziomu zdrowia, czyli takiego $VO_2 \max$, przy którym nie rozwijają się nieinfekcyjne choroby chroniczne. Takim poziomem okazała się wielkość 42 ml O_2 /kg/min u mężczyzn i 35 ml O_2 /kg/min u kobiet. Wyjaśnienie roli wytrzymałości w ochronie i umacnianiu zdrowia okazało się znaczącym sukcesem w diagnostyce zdrowia. Jednakże wkrótce pojawiły się wątpliwości co do istotnego jej znaczenia.

Uwaga badaczy tej problematyki została skierowana na czynnik, który oznaczono „x” i ogólnie rzecz ujmując dotyczy on oceny biologicznej

organizacji, czyli współzależności funkcji organizmu, według których można w określonym stopniu ocenić znaczenie energetycznego składnika zdrowia. Szczególnie wrażliwe w odniesieniu do ogólnego stanu organizmu, są odruchy kardialne, czyli przewodzone przez system nerwowy bodźce z mięśni do serca. Praca serca, a w szczególności tętno jest uniwersalnym wskaźnikiem fizjologicznych procesów przebiegających nie tylko w samym sercu, ale i w całym organizmie. Metoda, o której mowa, opiera się na wynikach badań korelacji między tętnem w spoczynku a reakcją na obciążenie i wielkością czasu jego powrotu do wartości wyjściowych.

Rozwój fizyczny wybrane zagadnienia ogólne

Rozwój fizyczny jest efektem działania zarówno czynników genetycznych jak i środowiskowych, wśród których na pierwsze miejsce wysuwa się aktywność ruchowa, wpływ ruchu jako czynnika pobudzającego. Rozwój fizyczny uzależniony jest od systematyczności ćwiczeń i dostosowanej odpowiednio intensywności [4].

Motoryczność to aktywność ruchowa człowieka, która jest warunkowana dwojakiego rodzaju czynnikami, jest to zasób możliwości ruchowych, który obejmuje zewnętrzne dostrzegalne formy aktywności ruchowej oraz formy wewnętrzne organizmu, uwarunkowania psychiczne, czynniki biologiczne budowa somatyczna, sprawność układu ruchu. Zależna od wielu czynników- strona potencjalna tj. predyspozycje, zdolności motoryczne, czyli siła, wytrzymałość, zwinność, siłowe, wytrzymałościowe, zwinnościowe, zdolności motoryczne koordynacyjne a w tym zwinność nadto sprawność układu nerwowego, szybkość i gibkość, to otoczka powyższych zdolności motorycznych, przy czym gibkość nie zależy od zdolności motorycznych. Rozróżniamy dwie strony motoryczności: – potencjalna, na którą składają się predyspozycje i zdolności motoryczne a w tym siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność; – efektywna którą stanowią sprawność fizyczna i ruchowa. Siła mięśniowa oznaczająca zdolność do wykonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku fizycznego którą stanowi iloczyn masy i przyspieszenia.

Wytrzymałość ogólna – zdolność do wykonywania pracy dowolnej przez dłuższy czas angażującej liczne grupy mięśniowe oraz korzystnie wpływające na specjalizację sportową. Wytrzymałość specjalna- zdolność organizmu do efektywnego wykonywania specyficznego obciążenia w czasie uwarunkowanym wymogami danej specjalizacji ruchowej Czynniki warunkujące wytrzymałość – fizjologiczne pozwalające na realizację pracy w dłuższym czasie wykonania,

źródła wytwarzania energii;- somatyczne czyli wzrost, masa ciała, skład ciała; koordynacyjne związane ze stopniem opanowania techniki ruchowej; psychiczne za które uznaje się siłę woli, motywację, chęć do osiągnięcia sukcesu, odporność na stres. Czynniki te decydują o biologicznym potencjale wysiłkowym człowieka. Wytrzymałość zmienia się wraz ze wzrostem organizmu, na wytrzymałość ma wpływ wiek i płeć, podejście do wysiłku a także uwarunkowania psycho-społeczne.

Wszystkie te jak i inne elementy kształtujące poziom naszego zdrowia rozwija się poprzez trening.

Metodyka treningu dzieli się na trzy działy [5]: kształtowanie czasu reakcji, właściwy trening szybkości, trening wspomagający. Zanim rozpoczniemy trening należy pamiętać o tym, że najpierw trenujący musi mieć w stopniu dobrym opanowaną technikę danego ruchu w celu uniknięcia złych nawyków Najbardziej znaną metodą kształtowania jest metoda powtórzeniowa. Metoda powtórzeniowa- krótkie odcinki przykładowo biegów, krótkie serie ćwiczeń, pełne serie wypoczynkowe, polega ona na powtarzaniu krótkich odcinków biegu lub krótkich serii ćwiczeń z pełnymi seriami wypoczynkowymi. Odmianą metody powtórzeniowej jest metoda z maksymalną intensywnością ćwiczeń- polega ona na tym, że wysiłek szybkościowy odbywa się w strefie beztlenowej, czyli występuje krótki czas trwania wysiłku /6–8 s./ i pełne przerwy wypoczynkowe /przerwy w ruchu/. Submaksymalna kontrolowana prędkość- ćwiczenia wykorzystuje się w 80-90% swoich możliwości i zwraca się uwagę na technikę wykonywanego ruchu. Metoda zmienna- np. 20 metrów rozpędzania, 20 metrów maksymalnej prędkości, 20 metrów odpoczynku. Metoda handikapowa- polega na zwiększaniu motywacji ćwiczącego Stosowanie różnych obciążeń- np. bieg z obciążeniem

Czas przerw wyznaczają dwa procesy-zmiana pobudliwości ośrodkowego układu nerwowego, regeneracja funkcji wegetatywnych związanych z wyrównaniem długu tlenowego, pobudliwość ośrodków nerwowych bezpośrednio po wykonaniu ćwiczenia wzrasta, następnie stopniowo maleje. Przerwy nie powinny więc być zbyt długie, tak by trenujący mógł rozpocząć następne ćwiczenie jeszcze w momencie podwyższonej pobudliwości / tzw. faza egzaltacji/. Z drugiej strony na likwidację długu tlenowego niezbędny jest stosunkowo długi czas, min. Kilkadziesiąt sekund.

Przerwy w treningu -zbyt krótkie są niekorzystne dla pełnej odnowy ponieważ powodują zmęczenie, a tym samym obniżenie prędkości. Podstawowy wymóg przy kształtowaniu, to optymalne pobudzenie układu nerwowego,

które osiąga się jedynie w stanie świeżości organizmu. Ćwiczenia na rozwój powinno się przeprowadzać po rozgrzewce na początku zajęć. W mikrocykłach trening powinno się przeprowadzić 1 lub 2 dzień po dniu przerwy lub po dniu zajęć o małej intensywności. W etapie treningu wszechstronnego i ukierunkowanego kształtuje się przede wszystkim ćwiczenia o submaksymalnej intensywności /tzw. Metoda prędkości kontrolowanych/, w wymiarze 85–90% aktualnych możliwości trenującego. Należy również zwrócić uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia technicznie, nawet akcentowanie pewnych jego faz. W ten sposób następuje kompleksowe kształtowanie techniki, formowanie prawidłowej struktury ruchu, kształtowanie właściwej koordynacji nerwowo-mięśniowej. Odbywa się to poprzez stosunkowo dużą objętość pracy, gdyż dzięki obniżeniu intensywności ćwiczeń może wzrosnąć czas pracy /np. długość odcinka/, zwiększyć się ilość powtórzeń i serii, przy jednoczesnym skróceniu czasu przerw wypoczynkowych. W treningu główny akcent kładzie się na ćwiczenia specjalne i wspomagające oraz na ćwiczenia z obciążeniem oraz bez obciążenia. Wprowadzenie do treningu 2 grup środków: trening uzupełniający, zawierający zadania kształtowania skoczności i siły, gibkości, koordynacji i czasu reakcji., trening wspomagający, mieści w sobie m.in. zbieganie po pochyłościach, ćwiczenia w warunkach ułatwionych oraz zastosowanie wszelkiego rodzaju trenażerów do ćwiczeń specjalnych. Na tej dopiero podstawie następuje realizacja właściwego treningu pozwalającego na podniesienie sprawności fizycznej, poziomu i jakości zdrowia oraz ukształtowania organizmu a co za tym idzie modelowania układu nerwowego w połączeniu z układem mięśniowo-kostnym.

Zakończenie

Kondycja biologiczna i sprawność fizyczna polskiego społeczeństwa budzi wiele kontrowersji i nie jest po prostu dobra. Głównymi przyczynami takiego stanu jest styl życia (zdrowie w 50–60% zależy od stylu życia) i niedostateczna aktywność ruchowa. Aktywność ruchowa uważana jest za podstawowy stymulator rozwoju psychosomatycznego i główny czynnik fizycznego oddziaływania. Łączona jest nie tylko z troską o zdrowie ale i sprawnością, z potrzebami wypoczynku, odprężenia, z względami hedonistycznymi i ekspresją ludzkiej osobowości – całokształtem przypisywanych wychowaniu fizycznemu funkcji [6]. Aktywność ruchowa jako warunek pozytywnego pojmowania zdrowia jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia, szczególnego znaczenia nabiera jednak w dzieciństwie i młodości kiedy jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju. Uak-

tywnienie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. W sferze biologicznej kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska jednostkę doskonaląc funkcjonowanie ustroju. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych, a także na prawidłowy przebieg szeregu procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego ustroju. Wpływa na mineralizację kośćca, powoduje zwiększenie się masy aktywnych tkanek ustroju i zmniejszenie się tkanki tłuszczowej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości – zjawiska narastającego również w populacji w wieku rozwojowym. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych. Na okres młodości przypada najintensywniejsze dojrzewanie fizjologiczne i psychiczne, a także rozpoczyna się społeczne. Dla młodzieży właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje zniekształcenia postawy, kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Jeżeli tak nie jest rozpoczyna się proces powstawania przewlekłych chorób cywilizacyjnych (w tym choroby wieńcowej). Problem aktywności ruchowej czy jej braku zaczyna się oczywiście w rodzinie. Aby dziecko należycie się rozwijało, powinno być aktywne fizycznie parę godzin dziennie. Jeżeli nie znajduje ono wsparcia przykładem wśród najbliższych, a później np. w szkole powoli wrasta w stan hipokinezji. W trakcie dorastania różnicują się także zainteresowania i potrzeby ruchowe dziewcząt i chłopców – nie dostrzegając tego problemu można wytworzyć u wielu młodych ludzi niechęć do wszelkiej aktywności.

Kiedy stajemy się dorośli i mamy własne dzieci i sporo kłopotów bytowych, a wszystkie inne zajęcia wypełniają nam treść dnia, na aktywność ruchową brakuje nie tylko czasu ale i chęci. Genetyczny doping młodości wygasa a nowych bodźców nam nie przybywa, w rezultacie przedwcześnie się starzejemy, zaczynamy chorować [7]. Niejednokrotnie nie jesteśmy w stanie zrozumieć aktywności fizycznej jako najsilniejszego remedium na rozliczne problemy zdrowotne, fizyczne i psychiczne. Ruch i aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na przedłużenie życia ludz-

**Rys. 1. Aktywność ruchowa – schemat***Źródło: materiały własne*

kiego, uczynienia go przyjemnym i zdrowym. Tymczasem znaczna część społeczeństwa wie, że nie chodzi o jakąkolwiek aktywność fizyczną. Chodzi o aktywność systematyczną (miesiące, lata), częstą (trzy i więcej razy w tygodniu) i stosunkowo intensywną (męczącą, do potu – równoważną szybkiemu marszowi z prędkością około 3–6 km/godz.). Tylko taka aktywność ruchowa przynosi widoczne korzyści zdrowotne. Podstawową przyczyną tego stanu jest brak motywacji, mimo że wiemy co jest pożyteczne, po prostu nie bardzo nam się chce. Tą chęć nabywa się głównie w drodze praktyki, kiedy samemu doświadcza się co jest konieczne do życia i staje się trwałym przyzwyczajeniem. Owe przyzwyczajenie i nawyki można nabyć jako powielane wzorce czerpane z zachowań rodziców oraz w czasie nauki szkolnej. Innymi przyczynami powodującymi niski stan aktywności fizycznej społeczeństwa są:

- warunki ekonomiczne bieda nie sprzyja zainteresowaniu zdrowiem;
- brak infrastruktury rekreacyjno-sportowej, taniego sprzętu itp;
- niski poziom edukacji zdrowotnej społeczeństwa, a szczególnie wiedzy o znaczeniu ruchu dla zdrowia człowieka;
- polityka zdrowotna państwa, która ogranicza się do walki z chorobami w wąskim zakresie to jest prawie wyłącznie medycznym;
- braku rozwiązań fiskalnych np. odpisów od podatku kosztów zakupionego sprzętu sportowego, a także braku mechanizmów zachęcających obywateli do systematycznej aktywności ruchowej i poprawy sprawności ruchowej;
- konserwatyzm służby zdrowia, dotychczasowa strategia ukierunkowana jest na walkę z chorobami a nie promocję zdrowia;
- brak szerszego i systematycznego zainteresowania się promocją aktywności fizycznej przez mass-media;

– późne wprowadzenie do szkół międzyprzedmiotowej ścieżki edukacji zdrowotnej;

– mało perspektywny proces szkolnego wychowania fizycznego na każdym poziomie edukacji.

Aktywność fizyczna ma ponadto modyfikującą pozytywny wpływ na inne zachowania zdrowotne składające się na styl życia. Najbardziej aktywni fizycznie sportowcy właściwie się odżywiają, nie palą, śpią odpowiednią ilość godzin itd. Wreszcie o wiele prościej stać się aktywnym fizycznie, np. systematycznie chodzić na długie wieczory niż obniżyć poziom innych czynników ryzyka chorób np. nadciśnienia tętniczego krwi, stężenia „złych” frakcji cholesterolu, nadmiernej masy ciała. Nie bez powodu z myślą o poprawie zdrowia publicznego uznano zwiększenie aktywności fizycznej ludności jako pierwszy cel operacyjny narodowego programu zdrowia. Kluczową powinnością nauczyciela wychowania fizycznego jest wprowadzanie uczniów w świat wartości kultury fizycznej – stwarzania okazji do pozytywnych przeżyć emocjonalnych i przekazywania wiadomości na temat roli różnorodnych form aktywności ruchowej w życiu człowieka. W nowej rzeczywistości potrzebny jest nauczyciel doradca zdolny do przyjęcia na siebie roli przewodnika po świecie wartości somatycznych, zdrowotnych i kulturowych. Nauczyciele generalnie powinni stale wznosić się na wyżyny kunsztu pedagogicznego, winni dawać praktyczny wyraz organizując lekcje zgodnie z wypracowanymi przez lata doświadczeniami i wzorcami. Nauczyciel winien być kreatorem zdrowego stylu życia. Wychowanie fizyczne nie powinno być jednym z przedmiotów, który trzeba tylko zaliczyć, ale jest czymś na co się oczekuje, po prostu lubi nawet wtedy, kiedy wyciska się z nas pot, łzy, wywołuje zmęczenie nazywane często przez trenujących „radością mięśniową” [8]. Należy przekazać wychowankom niezbędne wartości dotyczące zdrowego stylu życia oraz odpowied-

nie wzorce zachowań. Jednym z podstawowych komponentów zdrowego stylu życia jest właśnie aktywność ruchowa. Aby nasz wychowanek – uczeń, a potem dorosły człowiek podjął decyzję o aktywności ruchowej, musi najpierw poznać wszechstronne jej znaczenie, możliwość realizowania już uznanych wartości, z kolei poznać nowe wartości możliwe do osiągnięcia poprzez aktywność ruchową, a następnie z tego punktu widzenia uznać aktywność ruchową za element swojego życia na tyle ważny, aby chcieć ją podejmować. Aktywność ruchowa rozwija aspi-

racje samorealizacyjne, które nadają życiu jednostki, czy grupy dynamikę, powodują że jest to dążenie ku czemuś i bycia kimś np. człowiekiem wszechstronnie rozwiniętym, zdrowym, sprawnym, zgrabnym, ładnie wyglądającym, potrafiącym organizować swój wolny czas, czerpiącym z tego radość życia i motywację do działania. Samorealizować się – to nie tylko „mieć” (aczkolwiek i to jest ważne), ale „być” człowiekiem umiejącym dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za ten wybór.

Literatura:

1. J. Bielski, (1996). *Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo – Lider, Warszawa 1996, 33–37.
2. K. Rymarczyk, (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka- o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg* (52–71). W: R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko- dużo pomysłów. wybrane obszary wspomagania rozwoju*, Warszawa.
3. Praca zbiorowa pod red. N. Wolańskiego, *Czynniki rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 1981, 75–79.
4. J. Fugiel, K. Czajka, P. Posłuszny, T. Sławińska, (2017). *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, MedPharm Polska, Warszawa, 75–98.
5. J. Górski (2021). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 11–32.
6. J. Cholewa, (2014). *Rekreacyjna aktywność fizyczna*, AWF Katowice, 11–15; J. Drabik, (1997). *Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki)*, Część III, AWF Gdańsk, 111–119.
7. *Kultura fizyczna i sport w zwierciadle nauk społecznych*, (2012). pod red. W. J. Cynarskiego, J. Kosiewicza, K. Obodyńskiego, Uniwersytet Rzeszowski, 5–9.
8. E. Madejski, J. Węglarz, (2013). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Impuls, Kraków, 7–11.

UDC 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.6>**Iryna SHESTOPALOVA**

PhD in Education, Associate Professor, Lecturer at Department of Foreign Languages and Translation, Interregional Academy of Personnel Management, 2 Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039

ORCID: 0000-0002-0438-6743

Ірина ШЕСТОПАЛОВА

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри іноземних мов та перекладу, Міжрегіональна академія управління персоналом, вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

ORCID: 0000-0002-0438-6743

ON-LINE LEARNING IN UNIVERSITIES OF UKRAINE: STUDENT MOTIVATION

ОН-ЛАЙН НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ УКРАЇНИ: МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ

As practice and scientific researches show, maintaining and developing motivation in the online format during education in the conditions of a pandemic and martial law in Ukraine is a rather difficult task. In the conditions of distance learning and the psychological crisis associated with it, the teacher must take into account the needs of the student and find special approaches to the organization of the educational process. In these situations, it is necessary to find special methods of stimulating and motivating students to study, to the educational process – to join online meetings on time, to work in conditions where there is no live contact with the teacher, to use time management and all its components for student self-organization, choosing an individual approach to each student, stimulating learning using the most common motivational models. The task of the teacher in this situation is to stimulate the student's positive attitude to learning, with the development of positive emotions in them, to apply new types of activities, to make learning a creative process.

The purpose of this article is to determine ways to increase students' motivation for online learning in the special conditions of modern Ukraine. The article analyzes the scientific and methodical literature, compares and summarizes the approaches to motivating students in the form of online learning, which are available in the modern methodical literature.

As a result of the study, the ways of their application in the educational process of the universities of Ukraine in the conditions of the pandemic and martial law were determined. It has been established that a decisive prerequisite for ensuring successful online learning is the conscious consideration of the motivational factor and its management throughout the entire learning process. The factors of effective organization of online classes were considered and analyzed: preservation of interactivity and activity of the educational process; availability of an individual approach; organization of a flexible training system; organization of effective feedback; selection and preparation of educational material; the use of visual aids and technical tools on various educational platforms.

The functions and tasks of the teacher in the conditions of online learning, his/her role in forming a sense of group unity in order to activate the activities of students during distance learning are determined. The results of the study can be considered as recommendations for teachers to increase the motivation of students who work in the online format.

Key words: online learning, motivation, social-communicative motives, interactivity, individual approach, flexibility of the educational process, feedback, structure and design of educational materials, visibility and visualization, eye contact.

Як свідчать наукові дослідження та практика, проблема розвитку та підтримки мотивації здобувачів вищої освіти під час дистанційної форми навчання, які доводиться активно використовувати в університетах України у зв'язку з такими подіями останнього часу, як пандемія та воєнний стан у країні, виявляється досить не простим завданням. Ситуація он-лайн навчання тісно пов'язана з певними психологічними проблемами, з особливими і специфічними потребами здобувачів вищої освіти, які викладач повинен врахувати, застосувати особливі підходи до організації навчального процесу. У даних умовах викладачеві важливо використовувати спеціальні методи стимулювання їх мотивації до навчання, активно залучати до онлайн-зустрічей, ефективно працювати в умовах нестачі живого контакту з одногрупниками та викладачем, стимулювати самоорганізацію студентів, їх уміння використовувати тайм-менеджмент, застосовувати індивідуальний підхід, розуміння найпоширеніших мотиваційних моделей. Отже, головною метою викладача в умовах он-лайн навчання можна вважати формування позитивного ставлення кожного здобувача до навчання, розвиток у них позитивних емоцій і вражень під час навчального процесу в даній ситуації, створення нових видів діяльності, перетворення навчання у такій складній ситуації на цікавий і творчий процес.

Метою даної статті є аналіз шляхів підвищення мотивації здобувачів вищої освіти в умовах он-лайн навчання в університетах України. У статті здійснено огляд науково-методичної літератури, аналіз та узагальнення підходів до вирішення проблеми мотивування студентів університетів під час дистанційного та он-лайн навчання, які були визначені сучасними дослідниками і висвітлені у різноманітних наукових і методичних працях.

В результаті дослідження були проаналізовані та узагальнені шляхи їх застосування в освітньому процесі університетів України. Встановлено, що важливішою передумовою здійснення успішного та ефективного дистанцій-

ного навчання є врахування викладачем мотиваційного фактору, свідомий розвиток і керування ним впродовж усього навчального процесу. Необхідними є збереження інтерактивності і активності навчального процесу; застосування індивідуального підходу; організація гнучкої системи навчання; організація ефективного зворотного зв'язку; підбір та підготовка навчального матеріалу; використання наочних засобів та технічних інструментів на різноманітних навчальних платформах.

Увага приділяється з'ясуванню функцій та завдань викладача в умовах дистанційного навчання, необхідність формування почуття єдності групи, активного спілкування і самореалізації студентів, що призведе до активізації діяльності і зацікавленості під час он-лайн занять. Результати дослідження можна розглядати як рекомендації викладачам щодо підвищення мотивації студентів, які працюють в онлайн-форматі.

Ключові слова: дистанційне навчання, мотивація, соціально-комунікативні мотиви, інтерактивність, індивідуальний підхід, гнучкість навчального процесу, зворотній зв'язок, структура і оформлення навчальних матеріалів, наочність та візуалізація, зоровий контакт.

Introduction. Changes taking place in the world have introduced distance education into our lives, which means the process of acquiring knowledge at a distance, remotely. You can be in any part of the country, the world, and get knowledge from your teacher, ask questions, conduct a dialogue, see the teacher and the audience. This is a relevant form of education, which has been actively practiced in colleges and universities for many years, and the number of those who do it remotely is constantly growing. Remote learning has become a part of the system of the educational process.

This form of education, of course, has its drawbacks. But it is indisputable that this is an excellent alternative to not interrupting the educational process, to acquire knowledge always and in any situation, which is especially relevant in the modern conditions of Ukraine, where there is currently a very difficult and non-standard situation in connection with the state of war in the country, which was formed as a result of the military aggression of the Russian Federation. In this regard, the problem of effective organization of online education and student motivation is particularly relevant for Ukraine.

It is distance education, and especially its form such as online learning, that makes it possible to maintain an active educational process, particularly in foreign languages, in our universities.

Distance education fulfills its function thanks to such possibilities as video lessons, providing students with printed and electronic educational materials, video and audio materials, features such as a free schedule, delayed deadlines for tasks, independent work of students according to their own schedule and time, the implementation are of great importance the principle of an individual approach, a flexible schedule of the educational process in accordance with the teacher's and student's schedule. The advantages of distance learning are accessibility, continuity of the educational process, and location independence. At the same time, an important characteristic of such training is the absence of group classes, the reduction to a minimum of personal contact between the teacher, student, and group. It is the form of online education that helps to solve these

problems to some extent, as it is a form of synchronous education.

If distance education is mainly a form of independent correspondence education, where the teacher may not meet with students at all, but only accompany them in the chat, then online education largely imitates the methods of face-to-face education and is a form of embodiment of traditional face-to-face education, when all participants in the process are in educational communication, the relationship between the teacher and the students is being built, and there is teamwork among the students themselves. There is also simple human interaction, exchange of experiences, conversations, personal impressions, which significantly increases the satisfaction of learning. The advantages of online learning also include the ease of displaying texts, educational materials of various types, presentations and videos, conducting online testing. The disadvantage is that online learning requires a significant investment of energy, time, the ability to discipline and motivate from the teacher, since students at home have more distractions, less discipline and desire to learn.

Despite the fact that online learning is the embodiment of face-to-face learning and involves the presence of contact of the teacher with each student and the group as a whole, there is still a lack of live communication, live contact – both visual and emotional. A student spends a large part of his online time learning the material on his own. This requires concentration, persistence, and a desire to learn. Students do not always have enough motivation for independent learning, willpower and responsibility are not sufficiently developed, the pace of learning may be lost without the constant supervision of the teacher. Students must understand that they are obliged to take the initiative in their own hands and complete their studies independently, without the physical presence of peers and teachers. This raises the question of how to interest the student, how to reinforce the student's correct actions

Therefore, it is very important to use such effective forms of online education that allow establishing contact between the teacher, each student, and the group as a whole. The search for new

forms of student motivation in the online learning environment gave its results, which led to the emergence of several new theories and practical recommendations regarding this problem.

Research Outcomes. As practice shows, with online training, some traditional types of motivation do not work as effectively as in standard face-to-face training, and some, on the contrary, acquire special importance. Teachers must take this into account when organizing the educational process. Research proves that such motivational factors for a student's successful study remain unchanged, such as:

- interest in the future profession, its prestige and high salary;
- interest in the academic discipline;
- relevance and usefulness of the educational material, its connection with the future professional activity of the student;
- operational control of the results of students' educational activities and their objective assessment;
- personal traits and qualities of the student;
- students' satisfaction with the results of their educational activities;
- self-affirmation and self-development of students;
- availability of high-quality round-the-clock access to educational materials of the discipline through the distance learning system, etc. [1].

Among the reasons for low educational motivation are:

- Educational and psychological factors – insufficient level of basic training of students in certain disciplines; the students' lack of formed skills of organizing their own educational and cognitive activities for full-fledged independent processing of educational material; low level of formation of skills to independently make informed decisions and generate new ideas; lack of systematic direct communication between teacher and student; psycho-emotional overload of students, in a situation where many distance learning students work or study in other institutions of higher education – in Ukraine or abroad; teachers' conservatism and insufficient level of their professional competence to work with distance learning students.

- Disadvantages of an organizational and methodological nature: insufficient educational and methodological level of development of distance courses; failure of the teacher to provide timely assistance to the student taking into account his individual characteristics, etc. [1].

These are motivational factors that remain unchanged, universal, which must be taken into account during the implementation of any form of education, in particular, online education. But there are motivational factors that significantly

decrease, lose their effect during online learning. Basically, these are social, communication, status-positional motives, which are very important for a student. Young people have a great need to express their own opinion, to hear the opinion of others, to receive recognition from others, to increase self-respect and self-esteem. It is important to feel emotional satisfaction from successful work, to receive approval, to experience a situation of success. If this is inherent in the traditional classroom form of education, then this is exactly what is lacking during distance education. This causes a feeling of confusion, loneliness, and reduces the feeling of interest and satisfaction in one's studies. The question arises how to overcome this atmosphere of remoteness, to create a sense of community, closeness and unity [1; 4; 8].

Thus, during online learning, the problem of students' educational motivation as a mandatory prerequisite for their active educational and cognitive activity should be solved comprehensively with the aim of overcoming both the general negative factors of low motivation and the restoration and improvement of weakened factors of social-communicative, status-positional nature. The analysis of modern methodical literature allows us to determine the ways of realizing this goal, which have been proposed by various researchers and teachers in recent years. Let's consider them in more detail.

The main recommendation is the use of active and interactive learning methods, that is, active communication between students and the teacher should remain paramount, and the educational process should be constantly filled with active interaction of students. To achieve this goal, the following approaches are offered in the conditions of online education:

- Using active and interactive tasks at different stages of the lesson. The goal of interactive learning is to create comfortable learning conditions in which the student feels successful and intellectually perfect. But it is in online education that problems arise with their application. And here the technology of flipped learning (flipped learning) comes to the rescue, when the new material needed for studying is placed on the Moodle platform, which students get to know and study independently before the online class. And at the lesson itself, work is already underway on the practical application of the learned material. That is, during the lesson there is an opportunity to focus on more interesting, creative activities, the use of interactive tasks (dialogues, discussions, didactic, role-playing games, etc.) [3].

The inverted learning model makes classes more productive and attractive, transforms the

student from a traditional listener into an active participant in the learning process, helps to ensure a full-fledged learning process in the conditions of distance education. But in order for it to work effectively, there are several requirements: clear instructions for tasks and expected results from students; moderate workload, taking into account the capabilities of students; using Viber for online learning, since this application works thanks to the mobile connection that everyone has and functions even with a not very good signal; availability of tasks for each student.

– Provision of an individually differentiated approach to education. Implementation of individualization is carried out by giving students more freedom to choose a topic, task, selection of appropriate material taking into account the interests and needs of students, objective assessment of their work, application of creative types of work. It means the organization of a flexible learning structure, evaluation, adaptation of the program and the involvement of students in its adjustment according to the special needs of the class and students, which will significantly increase their responsibility. Multi-level tasks are also important, which gives the opportunity to do more and better. An objective assessment of a student's knowledge and skills, support in his studies, availability of communication with a teacher are of great importance in the educational process. It is these characteristics of tasks that are best suited for the organization of distance and mixed learning and support educational motivation [4; 8].

– Organization of clear feedback, constant dialogue between teacher and student – written or oral. There is evidence that an important reason for distance students' decreased motivation and increased anxiety is the fact that they did not receive prompt feedback from the tutor. The importance of feedback for remote students is determined in particular by the fact that they are limited in the possibility to additionally ask for explanations regarding the completion of tasks or comments from the teacher. Therefore, feedback is an integral and important part of education and performs such important functions as: providing the student with high-quality information about their academic performance; stimulation of motivation, positive mood and self-esteem; providing the teacher with information that can be useful for adjusting the teaching process. The task of the teaching staff is to encourage the student to communicate, to establish friendly relations, to once again convey information about the availability of help and support.

If in the classroom the teacher immediately receives feedback and can analyze during the

lesson how well the student understood it, then it is more difficult to do this in remote mode. However, it is possible. One of these means is discussion, during which information, opinions, judgments are exchanged, the student can ask questions, and the teacher can answer them, evaluate their level of knowledge, and further adjust the educational process.

Feedback should be two-way, that is, both the teacher and students participate in it. It involves not only the assessment of the teacher's work results, but also the comments and recommendations of students to the work results of other students and the work performed by the teacher [5].

Practice shows that evaluation messages are often negative, contain only critical remarks, lack details, are inconsistent and arrive late. Therefore, students lack precisely detailed corrective feedback with explanations, instructions that can be used to improve further work. Therefore, the teacher's review should be constructive and timely, with the determination of the positive things done by the student. It also means the opportunity for the student to ask questions and get additional clarifications regarding the performance of a certain task, and the teacher's feedback on the work performed, the analysis of errors, and the indication of its positive aspects. Even if the work is done without mistakes, perfectly, it is also important to comment on it, give an analysis of strengths, which will help the student get emotional satisfaction from his work, increase motivation [5].

Feedback is not only a means of communication in a remote environment, but also one of the main means of learning. It can significantly increase the limited influence of the teacher on the student.

– Selection and design of educational materials. Studies prove that the success of using modern technologies in education depends on the quality of the material, which will contribute to increasing the productivity of the student of higher education. The use of visual applications, the introduction of game forms allow to improve the quality and increase the level of acquired knowledge. At the same time, the preparation of a high-quality electronic course is a voluminous and painstaking work aimed at adapting learning tools to the tasks of the discipline, requiring an understanding of the basics of visual design, text and audio design, preparation of tasks, tests, and games. But it allows you to better organize online training, as it helps to increase interest and the efficiency of learning this material.

The first requirement here is methodically competent development of distance courses: the distance course must be well planned and structured

according to a modular system: the theoretical material of each lesson in the distance mode must alternate with practical tasks and various elements of control, contain links to additional sources of information. The system of educational tasks of the distance course should contain applied tasks of an interdisciplinary nature. Students should systematically use the acquired knowledge and practice the acquired skills when solving the problems of the professional direction [3].

When we develop educational content in a digital format, it should be built around the principles of microlearning. There should be small blocks of material with a complete thought. This piece of material should have three phases: strategic – to understand the purpose of this piece of material, implementation – this is the material itself, evaluation and self-evaluation – checking the acquired knowledge. That is, the chosen topic must be structured and segmented, in parallel it is necessary to carry out self-control measures, for example, intermediate questions from the passed material that provide access to the next topic, performance of practical tasks, in the format of online games, quests, etc.

It is necessary to pay attention to the language of the presented material, its comprehensibility, accessibility – avoid clericalisms and very complex sentences, as well as passive expressions. Thus, a Harvard study says that the material presented in a simple narrative with active constructions is better perceived, and dividing the material into small meaningful blocks helps to personalize it [2].

It is important not only to choose an interesting context, but also to arrange and design the material. Researchers note that a well-designed course stimulates positive emotions, activates cognitive activity, educational motivation, and facilitates learning of the material. First of all, it is the structuring of the material: the division of texts into fragments, paragraphs, the selection of important points in italics, which facilitates the perception of the material. It is also recommended to use colors in the design of materials, since gray unformatted text is inconvenient to study, and even unpleasant, and this can be one of the factors in reducing motivation to study [2].

Use of visualization – presentations, videos and audio fragments, etc.

Most people perceive visual information better. It is systematized faster, and color images are better assimilated thanks to the inclusion of an emotional component. The need to visualize educational information is due to the peculiarities of the modern student's thinking, in particular: the ability to quickly switch attention and process information quickly; the predominance of the percep-

tion of graphic information, and at the same time, the inability to perceive linear and homogeneous information, including large book texts.

In e-learning, material acquisition takes place through the visual channel, and the visual series provides a holistic perception of the material. The use of online visibility provides a connection between the concrete and the abstract, helps to identify and identify the qualities and properties of the objects of study, optimizing the online learning process as a whole. Simultaneous audio-visual presentation of information leads to involuntary memorization, which is more effective than mechanical, because information is not replaced by new information, but is stored in the context of acquired knowledge. Visualization is a way to simply talk about a complex [7].

That is why it is so important to enrich the course with audiovisual material. Interest in learning can be increased thanks to innovative methods, such as web quests, business games, screencasts, creation of unusual presentations, including with the participation of students of higher education, well-thought-out video series, etc. Add audio accompaniment to the slides, which at the same time will provide the necessary emotional coloring. Adding a moving component to a stationary image was defined as an effective method, for example, graphic support for text, concepts directly during explanation, use of slides, accompanying video materials with subtitles.

Methodical literature also notes that when developing content, it is important to take into account the peculiarities of the perception of a video series: it is necessary to create a simpler, more organized visual design. Videos should be short, carry a clear message on the topic

Book trailers and mental maps, literary memes and scribing will help vividly illustrate the learning process. And such services as WordArt, LearningApps, Quizlet, Wordwall, Live worksheets provide an opportunity to make the lesson interactive, interesting, and memorable [7].

Visual contact. With the help of eye contact, we receive very important and reliable information about the state of those who are studying, their attitude to events, and control their behavior. In pedagogical communication, visual contact performs a number of the most important functions: from establishing contact and maintaining it to exiting contact and creating favorable conditions for further contacts. It has been proven that information is better remembered when communicating with a person in person. Visual contact forces the brain to concentrate on information as much as possible, which gives a greater effect of learning than the same learning through a screen.

It is clear that through the monitor screen it is much more difficult to charge students and set the right tone for learning, in real life it happens as if by itself. But even in online learning, visual contact also fulfills its functions - it allows you to feel the energy of the group, increase the feeling of involvement, and the quality of receptivity of the material increases many times.

Online learning provides an opportunity to establish visual contact, a way for the teacher to maintain contact with his students, and for the student to express his opinion and ask any question at any time. The online format provides for the presence of all attributes inherent in face-to-face learning, such as group discussions, collective discussion of the material covered, live communication, etc. Such classes bring students together, even at a distance. Students also receive information that we communicate to them: their approval or disapproval, the importance of information, attitudes toward them [6; 8].

The success of learning on the Internet depends not only on the quality of the information and educational environment and educational materials of the disciplinary course, but also largely on the teacher's ability to communicate with students, and vice versa. In the scientific and methodical literature, it is noted the need to observe communication etiquette during online classes. Teachers are recommended to constantly draw the attention of their listeners and motivate them to use during online communication all the norms and rules that we follow in real life: greeting, saying goodbye, thanking for the information or help provided, apologizing, etc. It is important for a teacher to treat students and colleagues with respect, try to understand their problems, their point of view. Thus, to train students in cultural communication in the network. It is psychologically difficult not to answer if you have been addressed personally. Personal contact relieves tension and facilitates communication in the network [9].

Conclusions. The experience of the educational process in the situation of online learning revealed not only problems, but also a number of interesting opportunities, proved what an important role motivation implemented in the modi-

fied educational process can play in the education of students. It should be noted that effective teaching, even with the use of the most modern information technologies, is impossible without constant interaction between the teacher and students, which today requires a new format.

The motivation for distance learning should be based on the active participation of students in the educational process, the principle of interactivity, the presence of active feedback from the teacher, which should create positive emotions, a sense of satisfaction and obtain good learning results.

An important role in the motivation of students belongs to pedagogical design – a systematic approach to the formation of training courses and materials that are completely logically and clearly structured, to convey the necessary information in a form accessible to the student. It can be argued that the success of the course will depend on how clear the structure of the course will be, which elements of the course will be used for the formation of knowledge and skills, how the teacher will motivate students, how the system of knowledge control and evaluation will be organized, and on the activity and interest of the teacher himself. The aesthetic design of materials, the use of visibility, visualization, video, audio materials, and opportunities provided by modern technical means are of great importance.

Online learning provides opportunities for eye contact, which is also very important for motivating students to study, brings the situation closer to the one we have in the classroom during offline classes, and promotes the development of communicative and aesthetic communication skills.

Thus, distance learning provides completely new opportunities for creativity and the teacher is given the main role in this process. The gradual development of the motivational sphere within distance education can create favorable conditions for its effective implementation. Thus, motivation is defined as a key factor in learning and personality development of students in the context of the distance learning process. Higher education institutions and teachers should make every effort to support the interest of everyone who wants to get higher education with the help of distance learning technologies and achieve the intended goals.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Красюк Ю.М. Проблеми мотивації навчальної діяльності студентів дистанційної форми навчання. ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана». 2018. веб-сайт. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/197269711.pdf> (дата звернення: 30.06.2023)
2. Круглій Д. Принципи викладання навчальних матеріалів для платформи дистанційної освіти / Соціальна робота та освіта. 2020. № 7(4). С. 514–523. URL: <https://op.ua/ru/pedclass/nauchnaya-statya/principi-vikladennya-navchalnih-materialiv-dlya-platform-distanciyanoi-osviti> (дата звернення: 7.07.2023)
3. Лузанова Л. Мотивація як основний чинник підвищення ефективності навчання іноземних мов у форматі Blended Learning. Актуальні проблеми навчання іноземних мов в умовах дистанційної освіти:

збірник наукових праць. Ізмаїл. 2021. С. 42–46. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/aktualni-problemy-navchannja-inozemnyh-mov.pdf> (дата звернення: 3.07.2023)

4. Мотивація в дистанційному навчанні. *Дистанційна школа «Оптима»*: веб-сайт. URL: <https://optima.school/info/porady-batkam/motivacia-v-distancijnomu-navcanni> (дата звернення: 30.06.2023)

5. Ойлиник Н.Ю. Зворотний зв'язок у дистанційному навчанні. *Теорія і практика використання системи управління навчанням Moodle*. Збірник конференції. Київський національний університет будівництва і архітектури, 22-23 травня 2014 р. URL: <https://2014.moodlemoot.in.ua/course/view.php?id=61> (дата звернення: 6.07.2023)

6. ТОП-10 відмінностей: онлайн vs офлайн навчання. *Great Event School*: веб-сайт. URL: <https://ges.team/ua/2021/07/top-10-otlichij-online-vs-offline-obucheniya/> (дата звернення: 7.07. 2023)

7. Що таке дистанційне та онлайн навчання. *Planetaclub. Он-лайн школа*: веб-сайт. URL: <https://planetaclub.com.ua/uk/blog/shcho-take-dystancyjne-navchannya>

8. Юрченко С.Л. Візуалізація в освітньому процесі. *На урок. Освітній проект*: веб-сайт. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-vizualizaciya-v-osvitnomu-procesi-198344.html> (дата звернення: 5.07.2023)

9. Яновський А. Інформаційно-освітнє середовище в умовах дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць*. Дрогобицький державний педагогічний університет. 16 листопада 2020 р.. Т. 4. № 30. С. 310–315. DOI:10.24919/2308-4863.4/30.212627

References:

1. Krasiuk, Yu.M. (2018). *Problemy motivatsii navchalnoi diyalnosti studentiv dystantsiynoi formy navchannya* [Problems of motivation of educational activity of distance education students]. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/197269711.pdf> [in Ukrainian].

2. Krugliy D. (2020). *Printsipy vykladanya navchalnykh materialiv dlya platform dystantsiynoi osvity* [Principles of teaching teaching materials for distance education platforms]. *Social Work and Education*, 7(4), 514–523. Retrieved from: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.20.4.8> [in Ukrainian].

3. Luzanova L. (2021). *Motyvatsiya yak osnovnyi chinnik pidvyshchenya efektyvnosti navchannya inozemnykh mov u formati Blended Learning* [Motivation as the main factor in increasing the effectiveness of foreign language learning in the Blended Learning format]. *Proceedings of the Aktualni Problemy Navchannya inozemnykh mov v umovakh dystantsiynoi osvity: zbirnyk naukovykh prats (Ukraine, Izmail, IDGU, 2021, pp. 42–46*. Retrieved from: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/aktualni-problemy-navchannja-inozemnyh-mov.pdf> [in Ukrainian].

4. *Motyvatsiya v dystantsiynomu navchanni* [Motivation in distance learning]. *Dystantsiyna shkola "Optima"*. Retrieved from: <https://optima.school/info/porady-batkam/motivacia-v-distancijnomu-navcanni> [in Ukrainian].

5. Oilynyk N.Yu. (2014). *Zvorotnyi zvyazok u dystantsiynomu navchanni* [Feedback in distance learning]. Retrieved from: <https://2014.moodlemoot.in.ua/course/view.php?id=61> [in Ukrainian].

6. *Top-10 vidminnostey: online vs offline navchannya* [TOP-10 differences: online vs offline learning]. Retrieved from: <https://ges.team/ua/2021/07/top-10-otlichij-online-vs-offline-obucheniya/> [in Ukrainian].

7. *Shcho take dystantsiynе i online navchannya* [What is distance and online learning]. Retrieved from: <https://planetaclub.com.ua/uk/blog/shcho-take-dystancyjne-navchannya> [in Ukrainian].

8. Yurchenko, S.L. *Vizualizatsiia v osvitnomu protsesi. Na urok. Osvitnii proekt* [Visualization in the Educational Process]. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-vizualizaciya-v-osvitnomu-procesi-198344.html> (data zvernennia: 5.07.2023) [in Ukrainian].

9. Yanovsky A. (2019). *Informatsiyno-osvitne seredovyshche v umovakh dystantsiynogo navchannya* [Information and educational environment in the conditions of distance learning.]. *Proceedings of the Aktualni Pytannya Gumanitarnykh Nauk: Mezhdusivskyi Zbirnyk Naukovykh Prats (Drohobyskyi Derzhavnyi Pedagogychnyi Universitet, November 16, 2020)*. V. 4, № 30, pp. 310–315. DOI:10.24919/2308-4863.4/30.212627

UDC 81-13

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.2.7>**Наталія ЯМШИНСЬКА**

викладач, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», просп. Перемоги, Київ, 03056

ORCID: 0000-0002-0518-3657

Єлизавета КРЮКОВА

кандидат педагогічних наук, доцент, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», просп. Перемоги, Київ, 03056

ORCID: 0000-0002-7408-9584

Наталія ДУХАНІНА

кандидат педагогічних наук, доцент, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», просп. Перемоги, Київ, 03056

ORCID: 0000-0002-2228-7984

Nataliia YAMSHYNSKAYA

Lecturer, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", 37, Prosp. Peremohy, Kyiv, 03056

ORCID: 0000-0002-0518-3657

Yelyzaveta KRYUKOVA

PhD, Associate Professor, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", 37, Prosp. Peremohy, Kyiv, 03056

ORCID: 0000-0002-7408-9584

Nataliia DUKHANINA

PhD, Associate Professor, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", 37, Prosp. Peremohy, Kyiv, 03056

ORCID: 0000-0002-2228-7984

THE EFFECTIVENESS OF TEACHING ENGLISH GRAMMAR BY USING THE DEDUCTIVE MODEL AND INDUCTIVE APPROACHES

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНДУКТИВНОГО ТА ДЕДУКТИВНОГО ПІДХОДІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ГРАМАТИКИ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

The study investigates the comparative effectiveness of teaching English grammar by using deductive and inductive approaches. The study also attempts to see which of these two methods has a positive effect on the grammar learning of university students. Grammar plays a crucial role in the process of language acquisition and further in establishing successful communication links. This paper aims to study the awareness and experience of ESL teachers in using deductive and inductive approaches to teach English grammar. Moreover, it is determined to study some factors that can indicate the effectiveness of using these approaches while teaching certain grammar material. The authors find these aims for the research very important as they give the opportunity to deepen the knowledge of ESL teachers about the impact of different approaches on the achievements of ESL students. The authors' purpose is to establish awareness and experience of ESL teachers in using deductive and inductive approaches with the help of surveys and interviews and to outline recommendations to ESL teachers for making teaching English grammar more effective. If they know the main principles of how to use the advantages of both methods, it will definitely ensure the increase of achievements of ESL students. To achieve the purposes of the research the quantitative research method was used and involved collecting data by means of a survey. The data analysis was conducted with the use of descriptive statistics, which permitted summarizing and interpreting of the data obtained. The research was obtained from questionnaires completed by the teachers of English of the National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute". The finding of our research showed the effectiveness of both approaches, though they are quite different. It was established that most ESL teachers implement both approaches: inductive and deductive in their lessons.

Key words: inductive and deductive approaches, explicit instructions, grammar in context, teaching grammar, perception.

У дослідженні вивчається порівняльна ефективність викладання граматики англійської мови за допомогою дедуктивного та індуктивного підходів. Визначено, який з цих двох методів має позитивний вплив на академічну успішність студентів університету при вивченні граматики. Граматика відіграє вирішальну роль у процесі засвоєння мови та подальшому встановленні успішних комунікативних зв'язків. Метою цієї статті є вивчення досвіду викладачів англійської мови професійного спрямування у використанні дедуктивного та індуктивного підходів до викладання граматики англійської мови приділяється увага деяким факторам, які можуть свідчити про ефективність використання цих підходів під час викладання граматичного матеріалу. Автори вважають ці цілі дослідження дуже важливими, оскільки вони дають можливість поглибити знання викладачів англійської мови професійного спрямування про вплив різних підходів на успішність студентів. За допомогою анкетування та інтерв'ю автори ставлять за мету з'ясувати досвід викладачів англійської мови професійного спрямування у використанні дедуктивного та індуктивного підходів, а також окреслити рекомендації для викладачів англійської мови професійного спрямування щодо підвищення ефективності викладання граматики англійської мови за умови знання основних принципів використання переваг обох методів для забезпечення підвищення успішності студентів, які вивчають англійську мову професійного спрямування. Для досягнення мети дослідження було використано кількісний метод дослідження, який передбачав збір даних за допомогою опитування. Аналіз даних проводився з використанням методів описової статистики, що дозволило узагальнити та інтерпретувати отримані дані. Дані дослідження були отримані шляхом анкетування викладачів англійської мови Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Георгія Сікорського". Результати дослідження показали ефективність обох підходів, хоча вони є досить різними. Встановлено, що більшість викладачів використовують обидва підходи: індуктивний та дедуктивний.

Ключові слова: індуктивний і дедуктивний підходи, експліцитні інструкції, граматика в контексті, навчання граматики, сприйняття.

Introduction. The problem of teaching grammar has always been one of the most challenging issues in language teaching and studying. This aspect of language always causes a lot of difficulties, especially for non-native speakers, who try to learn a foreign language. To be able to communicate freely it is not enough for ESL students to learn as many lexical units as they can, develop good listening, reading, and writing skills, but be able to use grammar rules in real communication. This demands from speakers not only a solid understanding of the rules themselves but also the ability to apply them flexibly and creatively. It means that effective communication includes a range of skills and grammar plays a significant role in this process.

The problem of teaching grammar has always been one of the most debated topics in the field of language teaching and a lot of research devoted to finding the best approach has been conducted. As a result, many different approaches and methods to teaching grammar have been developed over the years. However, there is still no solution, which will meet all learners' demands, needs and preferences. Effective grammar instruction requires a balance between explicit instruction and implicit learning, as well as a focus on meaningful communication and context. Ultimately, the key to successful grammar teaching is to create a supportive and engaging learning environment that encourages learners to acquire and develop their language skills.

Inductive and deductive approaches are the two main methods for teaching English grammar. Each approach has its own advantages and disadvantages, and both can be effective depending on the goals and needs of the learners.

Consideration of the inductive and deductive approaches in teaching a foreign language has significant methodological and methodological

importance, being the starting point for the construction of the entire content of education.

Analysis of recent research and publications. The results of numerous experiments conducted to determine one approach or another are quite different, and various conclusions are drawn. Thus, the deductive approach is favored by G. Saliger, R. Erlam, J. Scherer, and M. Wertheimer, while M. Tomasello, M. Takimoto, and W. Rutherford are in favor of the inductive approach. Some researchers found no significant difference between the two approaches.

J. Gollin has a logical conclusion that "from one lesson to another and during the same lesson a teacher can change approaches", using both inductive and deductive teaching techniques. H. Saliger notes that "the difference between inductive and deductive approach is not in the final result, but rather in the means of achieving this result", while deductive approach is presented as a shorter way to achieve the goal, and "if the result is identical in both inductive and deductive teaching strategies, the issue of efficiency should become paramount" [4, p. 7].

Cheryl Preethi Cynthia, Dr. C. Isaac Jebastine in their work advocated for inductive approach in teaching English grammar. They demonstrated more efficient ways of integrating grammar into the context followed by the exercises. The results of their study proved their hypotheses that through these exercises ESL students are able to learn grammar rules more easily and faster. The authors considered the inductive approach more effective and unique and claimed that it "helps the students to acquire a better understanding of grammar when it is being applied in a context" [2, p. 5].

The research of Gladys Jean, Daphne'e Simard (2013) was devoted to the investigation of links between learning gains, preferences and

learning styles of ESL students and approaches ESL teachers apply to teach them English grammar. They concluded that “learning styles where conscious learning plays a role were generally associated with the liking of grammar instruction irrespective of the fact that it was provided inductively or deductively” [7].

The purpose of the research conducted by L. A. Rismayanti, I.G.A.L.P. Utami et al., was to analyze the perception of teachers, especially those who routinely use deductive reasoning, to the use of an inductive approach in teaching grammar. It should be admitted that the majority of ESL teachers are used to implementing a deductive approach in teaching language. Therefore, it is very difficult for some of them to change something in their teaching strategies and techniques. However, the study found that “although English teachers generally prefer a deductive approach, it does not mean that they do not use an inductive approach at all. Findings of positive perceptions of deductive teachers towards inductive instruction in teaching grammar from the interview session” [10, p. 391–397].

O. Ochoa, N. Hernández et al., studied the peculiarities of teaching English grammar to adults, who live in a certain social environment and have their own experience, which should be incorporated into the contexts studying successfully. Therefore, they hypothesized that the inductive approach has a more significant impact in English grammar learning for adults than the deductive one. However, the findings of their research showed that the deductive approach was the most effective in teaching adult learners who needed more explanations not to be confused with grammar rules and be more motivated. They concluded that “in order to make the grammar teaching to be successful, the teacher should use an appropriate approach. In order to do so, it is necessary to know the type of learners there are in the class, their learning styles, and preferences [8].

Analysis of these publications proves the fact that grammar is a complex system and it mostly depends on a teacher how successful his/her students will be in acquiring any grammar material. ESL teachers must take into account a great number of factors before they choose this or that approach to teaching English grammar.

The purpose of the article. Grammar plays a crucial role in the process of language acquisition and further in establishing successful communication links. This paper aims to study the awareness and experience of ESL teachers in using deductive and inductive approaches to teach English grammar. Moreover, it is determined to study some factors that can indicate the effectiveness of using these approaches while teaching

certain grammar material. The authors find these aims for the research very important as they give the opportunity to deepen the knowledge of ESL teachers about the impact of different approaches on the achievements of ESL students.

To reach the following aims, the following tasks are to be completed:

1. to establish awareness and experience of ESL teachers in using deductive and inductive approaches with the help of surveys and interviews;

2. to outline recommendations to ESL teachers for making teaching English grammar more effective if they know the main principles of how to use the advantages of both methods to ensure the increase of achievements of ESL students.

In the study, we hypothesize that teachers of English are aware of the basic principles of deductive and inductive approaches to teaching English grammar and their advantages and disadvantages, but do not use them effectively in everyday practice separately or in combination.

Presentation of the main material of the study. There are different preferences for teaching approaches of grammar used in the English class. As Huang underlines that “grammar instruction has moved from its central position in traditional language teaching approaches to playing virtually no role in communicative approaches.” [6, p. 29].

Ellis argued that teaching might not only be based on the traditional approach but also focused on the form approach. The author has suggested a few forms of grammar teaching are essential for communicative language teaching [3].

Prince and Felder stated that “Inductive teaching and learning is an umbrella term that encompasses a range of instructional methods, including inquiry learning, problem-based learning, project-based learning, case-based teaching, discovery learning, and just-in-time teaching.” The results of numerous experiments conducted to prioritise the use of one approach or another are very different, and different conclusions are drawn [9, p. 124].

Inductive teaching is a bottom-up approach that gives learners greater responsibility for their own learning. When using the inductive method in teaching, students themselves formulate the rule, studying grammatical phenomena from the singular to the general. Learning can be divided into several stages:

- students are given a text in which a new grammatical rule is often used. The teacher asks them to identify and formulate the rule. At this stage various prompts should be used, such as italicizing the text, or a different color, the texts or sentences provided should be clear so that the

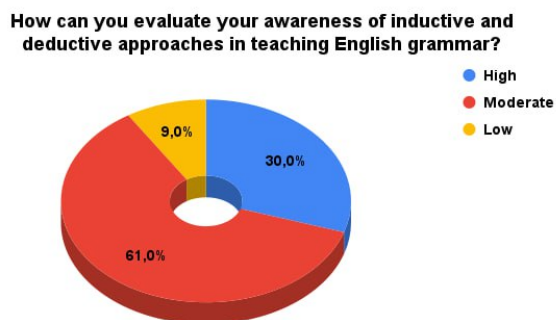


Figure 1. Awareness evaluation of inductive and deductive approaches in teaching English grammar

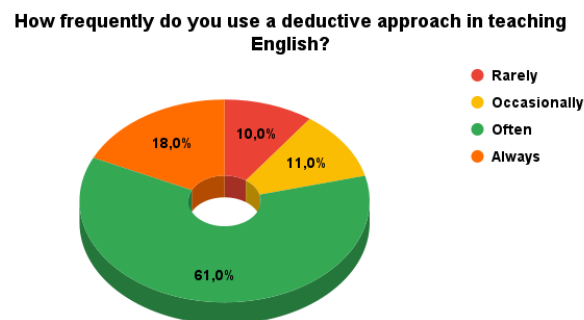


Figure 2. Frequency of using a deductive approach in teaching English

students can easily identify the new grammatical forms and derive the rule.

- the students formulate the rule, and the teacher corrects it.

- The deductive method involves a teacher giving a new grammatical rule and students practicing the new structures in communicative-oriented situations. In other words, learning using the deductive method is learning from the general to the particular, from the rule to the action. The principle of this method can be described in the following stages:

- students are given the task of finding a new grammatical phenomenon in the text, naming the form, and explaining the reason for its application;

- students perform the substitution exercise according to the sample.

Methodology. To achieve the purposes of our research we used a quantitative research method, which involved collecting data by means of a survey. The data analysis was conducted with the use of descriptive statistics, which permitted summarizing and interpreting of the data obtained. The questionnaire was completed by the teachers of English of the National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”. The Likert scale was chosen to measure the respondents’ attitudes toward their favorable approach to teaching grammar. The Likert scale can guarantee data quality and it is easy to understand and implement. To measure central tendency, we calculated the median (Mdn) and to show the spread of the responses we calculated the Interquartile Range (IQR) for the prompts based on a Likert scale’s options. The survey covered the issues related to teachers of English views on alternative approaches to teaching grammar. The questionnaire included 12 questions. To collect the data we used the Google Forms application.

Analysis of relevant research. According to the results of the survey, approximately (51%) the respondents had more than ten years of experience teaching English, (32%) of the respondents had been teaching English for 7–10 years. It allows us to conclude that most of the respondents were experienced teachers of English who had their own opinions about the approaches to teaching English grammar.

The findings of the study showed that 30% of the respondents evaluate their awareness of inductive and deductive approaches in teaching English grammar as high, 61% of the respondents have a moderate level and only 9% indicated a low level (Figure 1). These findings show that teachers have enough knowledge about different methods and techniques of teaching English and are aware of their differences. To generate effective lesson plans and achieve good results from students, ESL teachers should know how to make these approaches an efficient instrument in their work. The calculation of the median (Mdn) and the Interquartile Range (IQR) shows that most respondents have moderate levels (Mdn=2, IQR=1). (See Table 1).

According to the results of the study, practically 57% of respondents claimed that the deductive approach supports the inductive approach and plays an important role in several ways. Less than half of the respondents (43%) considered that the inductive approach supports the deductive approach and plays an important role in several ways. It shows that the majority of ESL teachers rely on the deductive approach in teaching English grammar and consider it a fundamental background for accumulating knowledge by ESL students and further practicing using grammar structures in the context.

The analysis of responses given by ESL teachers on the next question proved their preferences towards the deductive approach. According to the

How frequently do you use an inductive approach in teaching English?

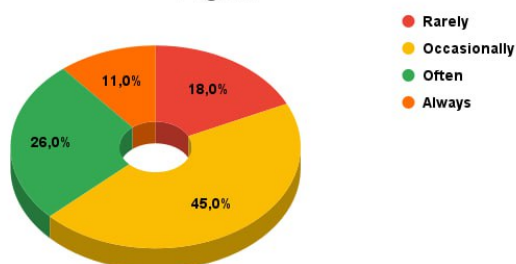


Figure 3. Frequency of using an inductive approach in teaching English

How often do you integrate both inductive and deductive approaches in the same lesson?

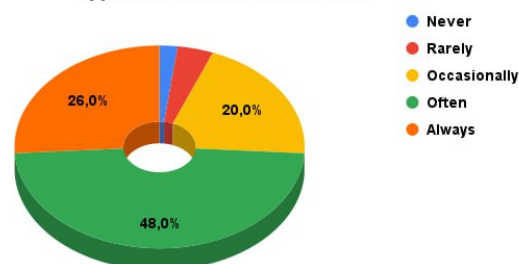


Figure 4. Frequency of integrating both inductive and deductive approaches in the same lesson

results of the study, the majority of respondents (61%) reported that they often use a deductive approach in teaching English in their lessons. The results are proved by $Mdn=4$, and $IQR=0$. (See Table 1). It can be concluded that the experience of the teachers proves the effectiveness of using this approach and as a result, their students feel more confident when they obtain their knowledge through learning definite rules and getting some instructions. (Figure 2).

As for the frequency of implementing an inductive approach the obtained data showed that the majority of ESL teachers (45%) use it only occasionally and accordingly the minority (11%) expressed their commitment to an inductive approach and claimed that they use it often in teaching English grammar. (Figure 3). The obtained data fully correlate with the conclusions made after the analysis of the previous questions that the respondents feel more comfortable using a deductive approach in their practice. However, it indicates the tendency of ESL teachers to combine both methods in their work. ESL teachers should recognise the differences between both approaches and finally define what approach to choose and how efficient it will be to teach certain grammar material. The calculation of the median (Mdn) and the Interquartile Range (IQR) shows that most respondents use occasion-

ally the inductive approach in teaching English grammar ($Mdn=3$, $IQR=1$) (See Table 1).

The responses to the question as for the frequency of integrating both inductive and deductive approaches in the same lesson show that approximately most of the teachers (48%) often integrate both inductive and deductive approaches in their lessons. A great number of respondents reported that they use the combination of these approaches always (26%) and slightly less (20%) occasionally. (Figure 4). It confirms the hypothesis that ESL teachers should enhance their knowledge and broaden their experience in using both approaches and integrating them to achieve the goals of the lessons more effectively. The calculation of the median (Mdn) and the Interquartile Range (IQR) shows that most respondents use the combination of these approaches always ($Mdn=4$, $IQR=2$) (See Table 1).

In addition, the teachers were asked to share their opinions about methods of inductive approach in teaching English grammar they use more often. The majority of respondents (24%) use contextualized learning when the teacher presents grammar rules and examples in a meaningful context, such as in a text or in a real-life situation, and prompts the students to use the rules in their own language use. Slightly less (22%) prefer the inductive reasoning method, when the

Table 1

Teachers' perspective on approaches to teaching English grammar

Questions	Never	Rarely	Occasionally	Often	Always	Median	IQR
1. How frequently do you use an inductive approach in teaching English?	0%	18%	45%	26%	1%	3	1
2. How frequently do you use a deductive approach in teaching English?	0%	10%	11%	61%	8%	4	0
3. How often do you integrate both inductive and deductive approaches in the same lesson?	2%	4%	20%	48%	6%	4	2

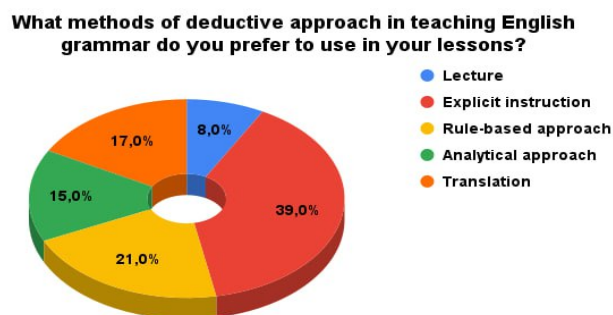


Figure 5. Methods of deductive approach in teaching English grammar do you prefer to use in your lessons

teacher provides examples of language use and encourages the students to make generalizations and hypotheses about certain grammar rules and patterns. 20% of respondents prefer discovery learning when the teacher provides examples of language use and encourages the students to discover the grammar rules and patterns. The least number of respondents (18% and 16% correspondingly) implement problem-solving and guided inquiry methods in their practice. Thus, it can be concluded, that teaching English grammar in a meaningful context is considered the most effective method and has its bonuses.

As for the methods of deductive approach in teaching English grammar it can be seen that the majority of ESL teachers (39%) use explicit instructions when grammar rules are explained through instructions and then a teacher guides the students through exercises that reinforce these rules. 21% of respondents choose a rule-based method, when the teacher presents the grammar rules and provides examples that demonstrate how the rules are applied. The students then practice using the rules in context. 15% of respondents use an analytical approach when the teacher presents examples of language use and encourages the students to analyze the patterns and rules that govern the language. 17% of respondents prefer the translation, when the teacher provides examples of sentences in the students' native language and asks the students to translate them into English. The minority of respondents (8%) prefer the lecture, when the teacher explains the grammar rules and provides examples for the students to analyze and apply.

The deductive method is a traditional approach to language teaching that involves the teacher presenting a grammatical rule or concept to the students, and then having the students practice using the rule in various communicative-oriented situations. This approach assumes that students will learn the language more effectively if they are given clear explanations and rules, and then given opportunities to practice using those rules in context.

Conclusions. The research aims to establish awareness and experience of ESL teachers in using deductive and inductive approaches with the help of surveys and to outline recommendations to ESL teachers for making teaching English grammar more effective if they know the main principles of how to use the advantages of both methods to ensure the increase of achievements of ESL students. 51 experienced teachers of English from the National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" have been involved in the survey. The research has been conducted with the use of quantitative and qualitative methods with the voluntary consent of the participants, the data obtained is visually presented. It was established that most teachers apply both approaches: inductive and deductive in teaching English grammar. Questionnaire results indicated that there are benefits to both approaches, though they are quite different. The combination of these approaches can guarantee the effectiveness of the teaching process. Thus, ESL teachers should deepen their knowledge about them and implement the methods of both approaches effectively to increase the achievements of their students.

References:

1. Al-Kharrat, M.L. (2000). Deductive & Inductive Lessons for Saudi EFL Freshmen Students. *The Internet TESL Journal*, VI/10. Retrieved March 23, 2008 from <http://iteslj.org/Techniques/Al-Kharrat-Deductive/html>
2. Cynthia. B, Dr. C. Isaac Jebastine (2021). A Guided Inductive Approach To Teaching Simple Future Tense In English Grammar. *Journal of Language and Linguistic Studies*, Vol 17, № 3 (2021). Retrieved from <https://jlls.org/index.php/jlls/article/view/4709>

3. Ellis, R. (2006). Current issues in the teaching of grammar: An SLA perspective. *tesol quarterly*, 83–107.
4. Gollin, J. (1998). Deductive vs Inductive language learning. *English Language Teaching Journal*, 52(2), 88–89.
5. Harmer, J. (2007). *The Practice of English Language Teaching* (Second edition). Harlow: Pearson Longman.
6. Huang, J. (2010). Grammar instruction for adult English language learner: A task-based learning framework. *Journal of Adult Education*, XXXIX(1), 29–37.
7. Jean, G., & Simard, D. (2013). Deductive versus inductive grammar instruction: Investigating possible relationships between gains, preferences and learning styles. *System*, 41(4), 1023–1042. <https://doi.org/10.1016/j.system.2013.10.008>
8. Ochoa, O., Hernández, N., de la Torre, N., & Isabeles Flores, S. (2019). Inductive vs. deductive approaches to teach English grammar to adults. *edulear*, n19, Proceedings. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2019.1681>
9. Prince, M. J., & Felder, R. M. (2006). Inductive teaching and learning methods: Definitions, comparisons, and the research bases. *J. Engr. Education*, 123–138
10. Rismayanti L. , Utami I, Suprianti G. (2021). Deductive Teachers' Perception using Inductive Instruction in Teaching English Grammar. *Journal of Education Research and Evaluation*, Vol 5, № <https://doi.org/10.23887/jere.v5i3.31944>

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

Випуск 2 (55), 2023

Видання виходить 6 разів на рік

Коректор *Я. І. Вишнякова*
Комп'ютерне верстання *М. М. Михальченко*

Підписано до друку 01.06.2023 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 5,81.
Наклад 100 прим. Замовлення № 0823/539

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.