

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**МУЗИЧНА ТА ХОРЕОГРАФІЧНА ОСВІТА
В КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНОГО
РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

**Матеріали і тези VIII Міжнародної конференції
молодих учених та студентів
(14-15 жовтня 2022 р.)**

1 том

ОДЕСА 2022

<https://music-blog.org.ua/normativnye-dokumenty/kontsepsiya-hudozhno-estetichnogo-viho>

5. Rebrova, O. Ye. (2014). Teoriia i metodyka formuvannia khudozhno-mentalnoho dosvidu maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva ta khoreohrafii [Theory and methods of forming artistic and mental experience of future music art and choreography teachers]. *Doctor's thesis*. Kyiv. National Pedagogical University named after M. P. Drahomanovf
6. Rebrova O. Ye. (2001). Realizatsiia pryntsypu intehtratsii u vykonavskii pidhotovtsi maibutnoho vchytelia muzyky [Implementation of the principle of integration in the performance training of the future music teacher]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohika - Scientific notes of Ternopil State Pedagogical University. Series: Pedagogy. 2, 62–66*. Retrieved from <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8517/1/Rebrova.pdf>
7. Rudnytska, O. P. (2002). *Pedahohika: zahalna ta mystetska [Pedagogy: general and artistic]*. 270 p.
8. Sia Haoian (2018). Metody, formy ta alhorytm polikhudozhnoi pidhotovky maibutnoho vchytelia muzyky u protsesi vyvchennia muzychno-teoretychnykh dystsyplin [Methods, forms and algorithm of polyartistic training of the future music teacher in the process of studying music and theoretical disciplines]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical thought, 3 (05)*, 151 – 154.
9. Shcherban, M., Bekh, I., Buialska, T.&Herasymenko, V. (1994). Kontsepsiia natsionalnoho vykhovannia [Concept of national upbringing]. *Ridna shkola – Native school, 6*, 1-8.

Skalski D.W.², Kowalski D.¹, Czarnecki D.^{1,2}, Kreft P.²

¹ *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej, m. Lwów*

² *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk*

ZDROWIE JAKO ELEMENT SZTUK WALKI W OKRESIE PANDEMII

HEALTH AS AN ELEMENT OF MARTIAL ARTS DURING A PANDEMIC

Streszczenie

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). 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. Głównie różnie jest 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 typowej rywalizacji, a przeciwnika wykorzystuje się, by wzajemnie się doskonalić i udowodnić kto posiada większe umiejętności. Sztuki walki są jedną z form aktywności fizycznych. Nasze zdrowie, zarówno psychiczne i fizyczne często utożsamiany z kondycją fizyczną.

Problem badawczy

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 [9]. Ich motywacja to głównie cel zewnętrzny, najczęściej chęć zdobycia kolejnej nagrody, co podniesie prestiż jednostki. Osoby ćwiczące sztuki walki czerpią motywację z wewnątrz siebie [4]. 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.

Materiał i metody

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. 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.

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, chwytów, rzutów, duszenia, dźwignie oraz walki bronią

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 [3]. Sama nazwa w chińskim oznacza wysokie osiągnięcie umiejętności w jakieś 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 [8]. Ciekawe są ćwiczenia tameshi-wari, które polegają na przełamaniu twardych przedmiotów kantem 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. Podstawowe obrona to zejście z linii ataku poprzez zwrot lub obrót ciała. Bardzo ważna jest szybkość, spostrzegawczość, koordynacja ruchowa [7].

TAI-CHI- dużo osób nie zalicza tej dyscypliny, jako sporty walki, lecz jako relaksacyjna forma lub medyczna gimnastyka. Charakteryzuje się powolnymi ruchami, przypominają 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 [16].

JU-JITSU- powstała w XVII w Japonii. Jej motto to: ustąp, aby zwyciężyć. Jej ruchy są ustępliwe, łagodne i miękkie. W ju-jitsu są dźwignie, duszenia, trzymania rąk itp. Działania te nie polegają, aby używać siły, lecz wykorzystać ruchy przeciwnika przeciw niemu samego [11].

TAEKWONDO- tradycyjna sztuka walki w Korei. W tej dyscyplinie walczy się za pomocą rąk i nóg. Mimo to zaangażowane 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)

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

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 chwytowych (ang. grapple - chwytać; np. brazylijskie jiu-jitsu, judo, aikido);
- "light-contact"/"semi-contact"/"full-contact" - ten podział dzieli systemy walki w zależności od ilości zasad i ograniczeń oraz systemu treningowego:
 - - light-contact (lekkie 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.

Wyniki

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 [1]. 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 [2]. Tak naprawdę, to dzięki nagraniom wideo widzą jak naprawdę wyglądają sztuki walki. Młodzież zaczyna interesować ta dyscyplina i coraz częściej ją uprawiają [5]. 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” [3]. 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 [10]. Żyjemy w coraz bardziej niebezpiecznych czasach, a ludzie (szczególnie kobiety) pragną znać taktyki samoobronne [4].

Podsumowanie

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. 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 [2]. 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 [13]. 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 [4] [10]. Podczas wykonywanych kontroli zdarzyło się dużo nielegalnie działających klubów. Sztuki walki są sportem, który trzeba trenować w klubie specjalnie do tego przeznaczonym [10][13]. 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.

Bibliografia

1. Abraham M.F., *Modern Sociological Theory. An Introduction*, Delhi Oxford University Press, Bombay – Calcuta – Madras 1982;
2. Borys B., *Sytuacje ekstremalne i ich wpływ na stan psychiczny człowieka*, AM w Gdańsku, Gdańsk 2004.
3. Cynarski W.J., *Sztuki walki budo w kulturze Zachodu*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej. Rzeszów, 2000

4. Dragan M., Zdrowie psychiczne w czasie pandemii covid 19, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2020.
5. Gontarczyk A., Dowbor T., Aktywność sportowa Polaków, Raport z badania TNS Polska, Wrzesień 2015, Warszawa.
6. Kawula S., Komplementarność w analizie życia rodzinnego - ujęcie nauk społecznych. W: Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki, red. S. Kawula, J. Brągiel, A. Janke, Toruń 1998.
7. Kobierecki M., M., Kultura fizyczna a kultura, Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku, Włocławek 2016.
8. Kosiewicz J., Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza., AWF, Warszawa 2007.
9. Kowalczyk S., Społeczno-integracyjna funkcja sportu, w: Społeczny wymiar sportu, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2003.
10. Kowalski D., Zysiak-Christ B., Skalski D., Brzoskowska K., Swimming sport in during the COVID-19 pandemic, Scientific Journal of the Military University of Land Forces, vol. 53, nr 2, art. nr 200, s. 272-284.
11. Krawczyk Z., Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej, [w:] Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym. Kraków 1985.
12. Kulik T.B., Edukacja zdrowotna w rodzinie i w szkole. Stalowa Wola 1997.
13. Skalski D., Kowalski D., Grygus I., Kindzer B., Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej w realizacji nordic walking w okresie pandemi, W; Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna: wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym / red. nauk. D. Skalski, B. Kindzer, Starogard Gdański 2021.
14. Wohl A., Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki, t. I, II, AWF, Warszawa 1979.
15. Woynarowska B., Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa 2011.

Ірина БАРАНОВСЬКА

кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

ПРОБЛЕМА ВИБОРУ СЮЖЕТНОЇ ОСНОВИ ДЛЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ТВОРУ

Танець у всі часи був пов'язаний із життям та побутом людини. Витоками мистецтва танцю стали імітація трудових процесів, ритуальні обряди та