

УДК 37.01:796:78 – 057

**Оксана Бартків**, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри соціальної педагогіки та педагогіки вищої школи  
**Софія Дмитрів**, студентка IV курсу спеціальності “Початкова освіта” педагогічного факультету  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк

### МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розкривається вплив музики на фізичне виховання учнів початкової школи, оскільки виконання рухів під музику виховує дисциплінованість, колективізм, самоконтроль; рухи під музику розвивають м'язи, покращують поставу тіла, зміцнюють серцево-судинну систему, формують опірність до стресів. Наголошено, що використання музики на уроках фізичної культури в початковій школі сприяє ефективній реалізації освітніх, виховних та розвивальних завдань уроку; розвиває особисту творчість дітей у виконанні рухів під час різноманітних фізичних вправ; може виконувати ритмічну, фонову, навчально-пізнавальну, емоційну, виразну та оздоровчу функції.

**Ключові слова:** музика, фізичне виховання, фізична культура, учні початкової школи, функції музики (ритмічна, фонові, навчально-пізнавальна, емоційна, виразна, оздоровча).

**Табл. 1. Літ. 7.**

**Оксана Бартків**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры социальной педагогики и педагогики высшей школы  
**София Дмытрив**, студентка IV курса специальности  
“Начальное образование” педагогического факультета  
Восточноевропейского национального университета имени Леси Украинки, г. Луцк

### МУЗИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье раскрывается влияние музыки на физическое воспитание учащихся начальной школы, поскольку выполнение движений под музыку воспитывает дисциплинированность, коллективизм, самоконтроль; движения под музыку развивают мышцы, улучшают осанку тела, укрепляют сердечно-сосудистую систему, формируют устойчивость к стрессам. Отмечено, что использование музыки на уроках физической культуры в начальной школе способствует эффективной реализации образовательных, воспитательных и развивающих задач урока; развивает личное творчество детей в выполнении движений во время различных физических упражнений; может выполнять ритмическую, фоновую, учебно-познавательную, эмоциональную, выразительную и оздоровительную функции.

**Ключевые слова:** музыка, физическое воспитание, физическая культура, ученики начальной школы, функции музыки (ритмическая, фоновая, учебно-познавательная, эмоциональная, выразительная, оздоровительная).

**Oksana Bartkiv**, Ph.D.(Pedagogy), Associate Professor of the  
Social Education and Pedagogics Department  
**Sofiya Dmytriv**, Student of the fourth course of “Elementary Education” Faculty of Education  
Eastern Lesya Ukrayinka National University, Lutsk

### THE MUSIC AS AN AID OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG LEARNERS

The article deals with the impact of music on the physical education of primary school students, since, moving in rhythm educates the discipline, sociability, and self-control; such movements develop the muscles, improve posture, strengthen the cardiovascular system, form the ability to resist stress. It is claimed that the usage of music at classes of PE in the primary school leads to the effective accomplishment of educational and training tasks of the lesson; and develops the children's individual creativity in movements during the performance of various exercises; it can perform the rhythmic, background, educational, emotional, expressional and recreational functions.

**Keywords:** music, a physical education, a physical culture, the primary school students, music functions (rhythmic, background, educational, emotional, expressional and recreational).

**П**остановка проблеми. Турбота про виховання всебічно розвиненого, фізично міцного молодого покоління є завданням державного рівня. Для його реалізації необхідне використання різноманітних засобів і методів фізичної культури як однієї з найважливіших умов зміцнення здоров'я, правильного виховання та розвитку дітей з

раннього дитинства. Вагомим засобом впливу на фізичний розвиток учнів початкових класів з метою формування їхньої активності, відчуття ритму, такту є музика.

Останніми роками вчителі початкової школи й фізичної культури все частіше говорять про використання музики на уроках. Однак, через відсутність навчально-методичної літератури на цю тему, практики вагаються з пошуками відповідей на основні питання: яку саме музику доцільно використовувати на заняттях фізичної культури?; як, де і коли варто застосовувати її на уроках? Саме тому, в сучасних навчальних закладах під час уроків фізичного виховання дітей, музика використовується недостатньо і без належного результату. З огляду на це, необхідним є обґрунтування доцільності та ефективності застосування музичного супроводу на уроках фізичної культури у початковій школі.

#### **Аналіз останніх досліджень з проблеми.**

У наукову розробку проблеми впливу музики на фізичний розвиток школяра зробили значний внесок А. Вільчківська, В. Драганчук, С. Галінська, В. Гусев, К. Леонтєв, В. Медушевський, Є. Печерська, Т. Ротерс та ін. Проте, вченими поверхово розкривається вплив музики на фізичне виховання молодших школярів.

**Метою статті** є обґрунтування доцільності й ефективності застосування музики на уроках фізичної культури в початковій школі.

**Вклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фундаментальною основою виховання та навчання є турбота про здоров'я дітей. З огляду на це, перед учителями стоїть завдання вибору найбільш оптимальних засобів навчання дітей молодшого шкільного віку з метою покращення їх фізичного розвитку, всебічного вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей. Одним із засобів фізичного виховання школярів є музика, яка часто використовується під час проведення фізкультурних перерв, на спортивних святах, годинах здоров'я та на уроках фізичної культури.

За даними досліджень Т. Ротерс, вправи та заняття під музику позитивно впливають на загальний емоційний стан дитини, а саме: на 8 – 12 % підвищують активність, бадьорість, формують правильну поставу, підтримують позитивний настрій тощо [5]. Поряд з цим, використання музики на уроках впливає на рівень комунікабельності дитини, оскільки в розмові з іншими вона здатна відчувати найменші нюанси інтонації та емоцій співрозмовника, відчуває тон і

темп розмови. Музика удосконалює емоційний стан дитини, формує особливе бачення світу, вчить не тільки слухати, а й чути; не тільки дивитися, а й бачити, а головне – відчувати. Саме почуття задоволеності, щастя, рівноваги залежать від відчуттів та емоцій, з якими дитина ставиться до навколишнього світу, і які виникають під його впливом [6].

Ю. Коджаспіров стверджує, що музика, при правильному її використанні, може підвищувати інтерес учнів до навчальних занять, а також допомогти їм у кращому опануванні різноманітних фізичних вправ, які заплановані вчителем на уроці. Під впливом музики у дитини можна сформувати почуття ритму, скорегувати координацію між слухом та моторикою рук. Необхідність використання музики на заняттях підтверджує й те, що під її впливом “навчальна діяльність дітей молодшого шкільного віку активізується, оскільки в учнів виникає стан піднесення, який сприяє активізації мислення, уваги, уяви, а також рухової активності” [4, 5].

Аналізу поглядів зарубіжних вчених про роль музики на заняттях фізичної культури присвячені статті А. Вільчківської, яка визначає вплив музики на піднесення настрою школярів. Учена наголошує на інтеграції рухів і музики, як цікавої форми реалізації природної потреби дитини цього вікового періоду у руховій активності й діяльності. А. Вільчківська, узагальнюючи погляди Е. Жака-Далькроза (автора новаторської системи музично-ритмічного виховання підростаючих поколінь) про взаємозв'язок музики з рухом, зазначає, що вони стосуються кожного виду фізичних вправ і кожного музичного стилю. Учена підкреслює, що музика приносить дітям радість, сприяє активному відпочинку й, водночас, є важливим чинником розвитку стійкого інтересу до музики, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. Метод ритмічної гімнастики Е. Жака-Далькроза, підсумовує А. Вільчківська, передбачає досягнення того, щоб рух став мистецтвом, так як ритмічна гімнастика має на меті удосконалення сили, гнучкості, рухливості м'язів в часі і просторі [1, 84].

Значну роль музиці у фізичному вихованні школярів відводить Р. Лабан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. Він постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводу. Основними засобами цієї рухової експресії автор визначав музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, доступних для дітей, драматичні сценки

та ін. Їх виконання, на думку Р. Лабана, стимулює творчість дитини та фантазію у руховій діяльності, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, формує культуру рухів (особливо їх координацію), погодження своїх дій з рухами партнерів та ін. [1].

У свою чергу німецький педагог К. Орф відводив важливу роль музиці в організації індивідуальної рухової діяльності школярів. Головним гаслом під час навчання дітей різноманітним рухам він визначав не те, “чому ми сьогодні навчилися”, а те, “якими ми стали” [1]. Такий напрямок властивий педагогам-новаторам, які працюють у початкових класах загальноосвітніх шкіл, оскільки він впливає з концепції творчого виконання дітьми основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання предметів тощо). Характерною рисою методичної системи К. Орфа є обмеження тих рухів, які діти виконують за інструкцією педагога. На його думку, перевагу варто надати творчим рухам, які дитина виконує за власним бажанням, та відповідно до власної рухової підготовленості.

Як свідчить аналіз поглядів вчених [1; 3; 4; 6], усі музичні твори, які вчителі використовують у фізичному вихованні учнів, можна умовно розділити на активізуючі, тонізуючі, розслабляючі та заспокійливі. Тонізуючий ефект дає музика енергійна, з чітким ритмом, контрастна, помірного темпу і гучності, тому що на електроенцефалограмі збільшується амплітуда та індекс швидких коливань. У свою чергу, седативний ефект дає мелодійна музика негучного звучання, оскільки на електроенцефалограмі фіксується збільшення амплітуди  $\beta$ -ритму і зниження амплітуди швидких коливань [6].

Узагальнивши погляди вчених та взявши за основу ідеї Ю. Коджаспірова [3], нами визначено функції, які виконує музика на уроках фізичної культури (таблиця 1).

У наукових дослідженнях А. Вільчовської [1], В. Качашкіна [2], Т. Ротерс [5] також знаходимо думку про те, що музичну активізацію на уроці доцільно використовувати не постійно, а епізодично, лише в тих видах діяльності, які характеризуються повторюваним виконанням простих або завчених вправ, що не вимагають від учнів великого зосередження уваги на виконуваний діяльності. Найкраще цим вимогам відповідають навчальні завдання, що виконуються учнями у ході розминки у вступній частині уроку, під час вдосконалення раніше вивчених вправ або спеціальних рухових навичок в основній частині, а також під час виконання рухових і дихальних вправ на розслаблення у заключній частині уроку.

А види урочної діяльності, які вимагають від учнів особливо уважного спостереження за робочою інформацією, краще здійснювати в звичних умовах, без будь-яких подразників. Сюди відноситься специфічна діяльність учнів під час початкової підготовки до заняття, повідомлення педагогові необхідної усної інформації, а також під час вивчення й закріплення нового матеріалу, різних ігор та змагань. Тут музика, відволікаючи на себе увагу, може знижувати активність сприйняття школярами необхідної робочої інформації і готовність швидко реагувати на безперервні зміни в режимі надходження інформації. У результаті цього знижується якість виконання роботи і підвищується загроза травматизму, особливо під час напружених ігор та змагань, де навіть короткочасні відволікання уваги на побічний подразник загрожують помилкою або травмою.

У процесі фізичного виховання молодших школярів дуже важливо правильно обрати відповідний темпоритм музики, знайти точну відповідність руху внутрішньому змісту музики, що призведе до розуміння органічного взаємозв'язку музики і рухів [3]. Результати власних досліджень свідчать, що чим більше використовується на уроці фізичної культури музика, яка подобається учням, тим помітніше виявляється її позитивний вплив на психічний стан і функціональну діяльність їх організму, тим вища їхня робоча активність і продуктивність усього уроку в цілому. І навпаки, музика, що не подобається дітям, у ході занять викликає у них негативні емоції, додаткову втому, зниження активності та погіршення робочих показників. Поряд із цим, безконтрольне використання музики (зокрема рок-композицій) може мати негативний вплив на дітей молодшого шкільного віку, викликаючи агресивність, підвищену збудливість [7, 63].

Велике практичне значення має правильний, логічно обґрунтований підбір музичних сюжетів, з установкою на опосередковане полегшення та вирішення виховних завдань уроку. Наприклад, учитель, пам'ятаючи про необхідність виховувати у своїх учнів такі особистісні якості, як сміливість, наполегливість, вміння долати труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети, періодично використовує на заняттях утруднені вправи (безстрашне утримування рівноваги в ходьбі по вузькій піднесеній опорі, подолання різних ускладнених перешкод). Ці вправи вимагають прояву таких якостей: сміливість, наполегливість, терплячість тощо [2]. Використання під час вправ музичних творів,

Функції музики на уроках фізичної культури

Функції	Сутність функції
Ритмічна	стимулює ритміку рухів. Школярі у ритмі музики виконують різні рухи. Ритмічна музика передбачає гармонійне співвідношення ритму рухів школярів з ритмом музики, що проявляється у чіткості, виразності та пластичності. Головною умовою ефективності використання ритмічної музики є добір таких музичних творів, які б подобалися школярам та відповідали структурі фізичних вправ.
Навчально-пізнавальна	спрямована на закріплення знань і умінь, які школярі отримали на уроках музики стосовно виконання рухів. Через темп, динаміку, музичний розмір та ін. музика допомагає школярам засвоїти якісні характеристики рухів, рухову структуру різних вправ. Головною умовою реалізації цієї функції є добір спеціальних музично-ритмічних рухів та взаємозв'язок фізичних вправ і засобів музичної виразності;
Емоційна	сприяє покращенню настрою, підвищенню інтересу школярів до таких занять, позитивно впливає на почуття школярів. Музика уможливорює моделювання емоційного стану школярів, вплив на внутрішній світ, удосконалення духовних якостей через рухи тіла. Головною умовою ефективності цієї функції є застосування музики з яскраво вираженою сюжетною лінією;
Виразна	виховує у школярів творче виконання фізичних вправ замість репродуктивного. Саме музика допомагає передавати школярам свої почуття та емоції, створюючи руховий образ пори року (зима, літо, весна, осінь); природи (дерева, вітер, вогонь, вода); відображати рухи та поведки різних тварин, виконувати сучасні та національні танцювальні кроки тощо;
Фонова	створює позитивний емоційний фон уроку фізичної культури з метою підвищення працездатності учнів. Для фонові музики підбирають музичні твори з акцентуванням, підкресленням мелодії, сильних метричних долей такту, які виражаються музичними засобами – ритмічною зупинкою, чи з енергійним поділом тривалості, вступом нової гармонії, акцентом гучності, мелодійною вершиною.
Оздоровча	має лікувальний ефект. Виконання музично-ритмічних рухів підвищує загальний життєвий тонус дітей із порушеннями слуху, зору, затримкою психічного розвитку, розумовою відсталістю, допомагає у формуванні основних рухів, регулює діяльність багатьох систем організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової), виробляє правильну поставу, скоординований м'язовий тонус, формує довольність психічних функцій. Поєднання рухів під музику зі словом чинить корекційний вплив на формування мовленнєвої функції дітей із вадами мовлення.

тонко і ненав'язливо мотивує молодших школярів до виконання, укріплює силу духу, стимулює діяти сміливо, рішуче, надає учням глибокого виховного впливу. Це відбувається тому, що в даному випадку переконання здійснюється не відкрито, а опосередковано, майстерно завуальовано, без всякого видимого примусу. Сприяючи більш ефективному вирішенню найрізноманітніших педагогічних завдань, музика тим самим стає вірним і надійним помічником вчителя в справі подальшого підвищення коефіцієнта корисної дії на уроках фізичної культури з учнями початкової школи.

**Висновки.** Отже, використання музики на заняттях фізичної культури ефективно впливає на реалізацію освітніх, виховних та розвивальних завдань уроку; сприяє формуванню не лише необхідного мінімуму знань, всебічній фізичній підготовці учнів, а й розвиває відчуття ритму, удосконалює моторику рухів, розвиває особисту творчість дітей під час виконання різноманітних вправ. Музика на уроках може виконувати

ритмічну, фонову, навчально-пізнавальну, емоційну, виразну та оздоровчу функції. Найважливіша і обов'язкова умова правильного застосування музики у фізичному вихованні школярів – правильний її добір відповідно до завдань уроку, віку, фізичного розвитку й уподобань учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу музики на психофізіологічний стан учнів початкової школи в процесі занять з фізичної культури.

#### Література

1. Вільчківська А. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл) [Електронний ресурс] / А. Вільчківська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(1). – С. 50 – 53.

2. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 1983.

3. Печерська Є.П. Уроки музики в початкових

класах. Навч. посібник./ Є.П. Печерська. – Київ: Либідь, 2001. – 272 с.

4. Коджаспиров Ю.Г. Фізкульт – ура! Ура! Ура!// Ю.Г. Коджаспиров. – М., 2002. – 320 с.

5. Ротерс Т. Стан духовного розвитку школярів у процесі взаємодії фізичного й естетичного виховання//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Т. Ротерс // Зб. наук. Праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХНПІ), 2006. – №4. – С. 158 – 161.

6. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам / С.В. Шашурджан. – М: Перспектива. – 1994. – 190 с.

7. Цветков В.Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В.Н. Цветков, В.И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62 – 63.

#### References

1. Vilchkovska A. (2014). Zastosuvannia muzyky na urokykh fizychnoi kultury (z dosvidu polskykh zahalnoosvitnykh shkil) [The use of music on PE lessons (from the experience of Polish secondary schools)]. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia

ta sport Chernihi, vol. 118(1), pp. 50 – 53. [in Ukrainian].

2. Kachashkyn V.M. (1983). Fyzycheskoe vospytanye v nachalnoi shkole [Physical education in primary school]. Moscow: Prosveshcheniye Publ. [in Russian].

3. Pecherska Ye. P. (2001). Uroky muzyky v pochatkovykh klasakh. Navch. posibnyk. [Music lessons in primary school]. Kyiv: Lybed, 272 p. [in Ukrainian].

4. Kodzhaspirov Yu.H.(2002). Fizkult – ура! Ура! Ура! [Physical – hooray! Hooray! Hooray!]. Moscow, 320 p. [in Russian].

5. Roters T. (2006). Stan dukhovnoho rozvytku shkoliariv u protsesi vzaiemodii fizychnoho y estetychnoho vykhovannia [State of the spiritual development of students in the interaction of physical and aesthetic education]. Kharkiv: HDADM (HNPI). Vol. 4. pp. 158 – 161. [in Ukrainian].

6. Shushardzhan S.V. (1994). Zdorove po notam [Health on notes]. Moscow: Perspektiva 190 p. [in Russian].

7. Tsvetkov V.N., Shaposhnikova V.I. (2004). Muzika kak faktor povisheniya efektyvnosti zaniaty sportom [Music as the factor of increase of efficiency of sports]. Fyzycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka. Vol.5. pp.62 – 63.[in Russian].

Стаття надійшла до редакції 23.02.2017



Коли широка вся Україна  
Святкує пам'ять свого  
Сина.  
І ми, найменші Вкраїни  
діти,  
Поклін приходим Йому  
зложити...  
За те, що серцем любив  
Вкраїну,  
І служив вірно їй до загину.

Костянтина Малицька  
про Тараса Шевченка: "Поклін Кобзареві"

