

## ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (З ДОСВІДУ ПОЛЬСЬКИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ)

*У статті розглядається застосування музики в процесі занять з фізичної культури у польських загальноосвітніх школах. Показано специфіку підбору музики з врахуванням характеру виконання фізичних вправ та змісту рухливих ігор.*

**Ключові слова:** *музика, фізичні вправи, рухливі ігри, учні, урок фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Значні можливості у широкому використанні музики мають уроки фізичної культури у всіх класах основної школи, гімназії та ліцею. Багатьма дослідженнями у різних країнах світу доведено, що музика, при правильному її використанні, може підвищувати інтерес учнів до цих навчальних занять, а також допомогти їм у кращому опануванні різноманітних фізичних вправ, які заплановані вчителем на даному уроці.

Цікава концепція поєднання музики і рухів була обґрунтована Е. Жаком-Далькрозем, якого можна вважати засновником ритмічної гімнастики. Він вважав, що інтеграція рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає можливість реалізувати природну потребу цього вікового періоду у руховій діяльності. Вона приносить дітям радість, сприяє активному відпочинку і водночас є важливим чинником розвитку їх здібностей та стійкого інтересу до музики, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів. "Мій метод ритмічної гімнастики, писав Е. Жак-Далькроз, намагається до того, щоб рух став мистецтвом. Ритмічна гімнастика має на меті удосконалення сили, гнучкості, рухливості м'язів в часі і просторі" [1, с. 84].

Е. Жак-Далькроз підкреслював, що музика і рухи мають значну цінність у навчально-виховному процесі особливо у дітей дошкільного віку та молодших школярів, вони допомагають у реалізації наступних завдань:

- навчальних (рухова імпровізація формує фантазію, активність, самостійність, вміння обирати правильне рішення, творче ставлення до рухової діяльності, музичну та емоційну вразливість);
- пізнавальних (слухання музики, розвиває пам'ять, увагу, спостережливість та підготовляє дитину до абстрактного мислення);
- розвивальних ( рухи під музику розвивають м'язи, покращують поставу тіла, зміцнюють серцево-судинну систему, формують опірність до стресів);
- виховних (виконання рухів у групі виховує дисциплінованість, колективізм, самоконтроль, наполегливість у подоланні труднощів, пов'язаних із виконанням складних для дітей рухів та ін.).

За думкою Е. Жака-Далькроза всі ритмічні елементи музики спочатку були запозичені з ритмів тіла людини. Тому він вважав, що тіло є своєрідним музичним інструментом, а рух є способом виконання цієї музики. Рух дає можливість своєрідного переживання музики і є зовнішнім виразом тих переживань. Погляди Е. Жака-Далькроза на взаємозв'язок музики з рухом стосуються кожного виду фізичних вправ і кожного музичного стилю. Він використовував природні музично-рухові залежності таким чином, що вони стали підставою створення ним новаторської системи музично-ритмічного виховання підростаючих поколінь.

Новаторська система музично-рухового виховання, яка була розроблена німецьким музикантом та педагогом Карлом Орфом у 30-х роках ХХ століття, отримала значну популярність у більшості країн Західної Європи. Вона враховувала психологічні і фізичні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, зокрема їх високу схильність до імітації та імпровізації ( в музиці та руховій діяльності). Важливим засобом, що стимулює виконання рухів дітьми і поглиблює їх мотивацію до рухової активності є музика. Вона включає дитину до особистої рухової діяльності, а також з партнером або в групі у спосіб творчий.

Характерною рисою методичної системи К. Орфа є обмеження тих рухів, які діти виконують лише за інструкцією або командою педагога. На його думку, перевагу повинні мати творчі рухи, які дитина виконує за власним бажанням та відповідно до власної рухової підготовленості. Головним гаслом під час навчання дітей різноманітним рухам є не те, "чому ми сьогодні навчилися", а те, "якими ми стали". Такий напрямок, що впливає з концепції творчого виконання дітьми основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання предметів тощо) характеризує більшість педагогів-новаторів, які працюють у дошкільних закладах та початкових класах загальноосвітніх шкіл.

К. Орф сконцентрував свою увагу на початковому етапі навчання, який має назву "примітивного навчання", коли дитина ще мало зацікавлена своїми результатами (в сантиметрах, секундах тощо) при виконанні фізичних вправ. Тому головний акцент на цьому етапі робиться на якість виконання руху, а це повинно бути пов'язано з його координацією, пластичністю, ритмічністю, естетичністю, а не з параметрами,

які відображають його кількісні результати. Звідси змагання між дітьми, як невід'ємна частина їх фізичного виховання, мають дещо інший характер, ніж під час традиційних спортивних змагань. Вони спрямовані, перш за все, на якість виконання рухів (правильно виконаний стрибок; чітка, координована ходьба по гімнастичній лаві або біг під час проведення естафетної гри та ін.).

Значну роль у розробці методики поєднання музики і рухів відіграв Р. Лобан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. У методиці експресивну гімнастику запропоновано поєднання рухів з музикою і ритмом. Він постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є: музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, різноманітні народні танці доступні для дітей, драматичні сценки та ін. Їх виконання, за думкою Р. Лобана, стимулює творчість дитини та фантазування у рухової діяльності, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, формує культуру рухів (особливо їх координацію), погодження своїх дій з рухами партнерів та ін.

Застосовуючи цей метод на уроці фізкультури вчитель традиційно визначає оздоровчі, освітні та виховні завдання, інформує учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтує дітей на творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв їхньої фантазії, самодіяльності та ін. Вправи можуть бути різноманітні за їх характером: основні рухи ( ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання та ін.), гімнастичні та акробатичні вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава та стінка).

У процесі уроку фізкультури експресивна гімнастика проводиться у наступних формах:

- замість традиційних загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині уроку;
- у вигляді коротких фрагментів в основній частині уроку;
- вправи та рухливі ігри під музику у різних частинах уроку [2].

Першими фундаторами національної системи фізичного виховання школярів після відродження Польщі були Е. Пясецький і В. Сікорський. Вони вважали, що серед засобів фізичної культури, які належить застосовувати у навчально-виховному процесі школярів, обов'язково повинні бути народні танці і ритмічні вправи під музику. У програмах з фізичного виховання, які вони розробляли для польських шкіл, ці засоби виділялися в окремий розділ.

Мета дослідження. Визначити особливості технології поєднання рухів і музики на уроках фізичної культури у польських загальноосвітніх школах.

Слід зазначити, що за останні 70 років (післявоєнний період) у програмах з фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл переважної більшості Європейських країн включено ритмічні рухи та елементи танців. Дослідженнями, проведеними у Швеції, Англії, Польщі, Україні, Росії та інших країнах встановлено, що широко застосування музики під час уроків з фізичної культури (особливо у молодших та середніх класах шкіл) допомагає підвищити рухову активність, покращує опанування фізичними вправами, підтримує на більш високому рівні фізичну працездатність учнів (М. Клоєнський, А. Познанська, Т. Ротерс та ін.).

У наш час у багатьох європейських країнах до системи фізичного виховання школярів введені нові форми занять (аеробіка, спортивні танці, шейпінг тощо), які отримали назву – "нетрадиційні форми руху". Їх метою є розвиток в учнів особистої творчості у виконанні рухів, імпровізації, самостійності.

У Польщі застосування музики на уроках фізкультури пропонується у програмах з фізичного виховання для всіх класів основної школи, гімназії та ліцею. У програмах є розділ – "Танець-ритм-музика", який охоплює наступну тематику: ритмічні вправи, рухливі ігри під музику, народні танці (не тільки популярні польські танці, а й регіональні), а також інші музично-рухові вправи.

Правильно підібрана музика у поєднанні з виконанням рухів позитивно впливає на всебічний розвиток дитини як фізичний, так і психічний. Вона стимулює зацікавлення фізичними вправами, мобілізує учнів до прикладання своїх зусиль залежно від її характеру. Музика стимулює у дитини спонтанну рухову інтерпретацію, а також дає можливість краще пристосуватися до співпраці з партнерами.

Одним з основних елементів музики є ритм, який регулює зміну звуків у часі. Завдяки ритмічній музиці, дитині легше визначити певні часові параметри і відповідно до них пристосувати виконання своїх рухів. Така обов'язковість рівномірного і правильного виконання руху у чітко визначеному часі сприяє концентрації уваги, розвитку орієнтації у просторі, дає можливість включати в роботу певні групи м'язів й тим самим сприяти розвитку координації рухових дій.

Важливим також є погодженість між тривалістю виконання вправи та тривалістю за часом музичного твору. Найбільш придатним до виконання фізичних вправ є музичні твори на 2/4, 3/4, та 4/4 чверті, що співвідносяться з підрахунком на 2, 3 або 4.

Одним з елементів музики є темп. Повільний темп музики відповідає спокійним рухам, такі музичні твори застосовуються також під час розучування певних (гімнастичних, танцювальних) вправ. Музика у швидкому темпі стимулює учнів до прикладання більших зусиль, концентрації уваги, а також сприяє розвитку швидко-силових якостей.

Завдяки застосуванню в музиці динамічних змін (сили звуків) можна розвивати в учнів вміння керувати своїми зусиллями під час виконання вправ. На тихі звуки (піано) організм реагує слабким руховим імпульсом і, навпаки, гучні звуки (форте) викликають сильні імпульси, вони сприяють більшому напруженню м'язів і широкій амплітуді руху.

Для узгодження рухів та музики поряд з ритмом і темпом необхідно враховувати характер музичного твору. Наприклад, для нескладних за координацією вправ, які виконуються у повільному темпі, підбирається музика, що виконується на високих регістрах і навпаки.

Мелодія і гармонія (поєднання звуків) мають значний вплив на розвиток почуття учнів красиво і естетичне поєднувати рух і музику. Музичні твори мають різну будову і це необхідно враховувати при їх підборі для виконання різноманітних фізичних вправ. Наприклад, до гімнастичних та танцювальних вправ краще підходять музичні твори симетричної будови, вони дають можливість рівномірно розподілити фізичне навантаження на руховий апарат дитини.

Значний вплив має музика на психіку учнів під час занять фізкультурою. Вона позитивно впливає на їх почуття, настрої, емоції, сприяє впевненості і рішучості у процесі виконання фізичних вправ, а також формує артистичні здібності вираження рухами внутрішніх відчуттів музики та емоційних переживань.

Поряд з позитивним впливом музики на психофізичний розвиток учнів, виконання вправ під музику є цінним засобом морального виховання. Під час уроків фізичної культури дитина знаходиться в учнівському колективі, який має спільні інтереси (у навчальній діяльності) і створює певні передумови для формування почуття солідарності, взаємодопомоги, відповідальності, дисципліни.

Залежно від змісту уроків фізичної культури вчитель може застосовувати музику як елемент супроводу рухової діяльності, як музичний фон виконання вправ, або як засіб, інтеграційне пов'язаний з рухом. Цікава думка учнів щодо музичного супроводу різноманітних вправ під час уроків фізичної культури. Анкетування учнів основних шкіл в м. Петрков-Трибунальський, Польща показало, що вони вважають за доцільне застосування музики: на уроках з елементами танців та ритмічної гімнастики (98%), гімнастики (88,5%), рухливих ігор (78%).

Музику можна застосовувати в різних частинах уроку фізкультури. У підготовчій його частині підбирається музика, яка органічно відповідає ритмічним особливостям виконуваних учнями вправ (народні або естрадно-танцювальні мелодії). Така музика стимулює учнів до підсвідомого "укладання" структурних елементів виконуваних ними вправ в чіткі часові рамки, які обмежені музичною фразою, синхронізувати акценти цілісного руху з певним числом сприймаемого музичного рахунку. Гармонія між музикою і виконуваною руховою дією дає учням естетичне задоволення, підвищує мотивацію та бажання до запропонованих їм загальнорозвиваючих вправ.

В цій частині уроку учні виконують також ходьбу і біг. Різноманітні варіанти ходьби доцільно проводити під мелодію маршу, виконуваного в розмірі 4/4 з єдиною у всіх голосах ритмічною структурою, що надає ходьбі особливу чіткість. Біг супроводжується музикою в розмірі 2/4 та 4/4.

Різноманітні стрибки і підстрибування на місці та в русі, на одній та обох ногах супроводжуються танцювальною музикою в розмірі 2/4 та 4/4. Невисокі стрибки та підстрибування виконуються під музику типу польки, а високі та широкі стрибки – під музику типу гавота.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів з широкою амплітудою рухів виконуються під музику трьохдольного розміру (типу вальс) в темпі 50-100 ударів метронома за 1 хвилину. Вправи з чіткими переходами або з акцентами зусиль на певну фазу руху виконуються під музику чотирьохдольного розміру (типу марш) в темпі 120-160 ударів метронома за 1 хвилину.

Виконуючи ці вправи учні вчаться відчувати ритм, такт, висоту звуку та форму музичного твору. Проведення цих вправ під музику звільняє вчителя від підрахунку, дає йому можливість уважно спостерігати за учнями, вчити їх правильного дихання, робити зауваження щодо якості виконання вправ.

В основній частині уроку музика може супроводжувати виконання фізичних вправ (особливо у спортивному залі), а також застосовуватися для акомпанементу елементів танців, рухів з ритміки та рухливих ігор (переважно сюжетного характеру).

На цьому етапі уроку внаслідок накопичення фізичного та психічного стомлення учнів має місце поступове зниження загальної працездатності учнів, тому музична активізація їх рухової діяльності повстає необхідною. Музичну стимуляцію рухової діяльності учнів краще застосовувати тоді, коли вони виконують вправи декілька разів підряд (біг, стрибки, вправи з рівноваги та ін.).

Найбільш доцільно застосовувати музику на уроках де учні виконують тривалий час нескладні за структурою та одноманітні рухи циклічного характеру: біг на середні дистанції, тривала ходьба, плавання та ін. Тому основне завдання музики – затримати процес стомлення від монотонної праці, зробити її емоційно приємною та активізувати рухову діяльність учнів. Музика підбирається у залежності від заданого темпу праці учнів та ритмічної характеристики виконуваних вправ.

Використання музики під час проведення рухливих ігор на уроках фізкультури та в позаурочний час є одним з активних засобів спілкування дітей з музикою. Рухлива гра, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрої учнів, вимагає їх рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання школярів.

Кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням і музика повинна сприяти їх виконанню.

В іграх, змістом яких є основні рухи, що виконуються в індивідуальному темпі (стрибки з розбігу, лазіння по гімнастичні стінці, метання предметів в ціль та на дальність), а також в іграх естафетного

характеру – музика зайва. При виконанні фізичних вправ з музичним супроводом не можна довільно змінювати темп музики, підстроювати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно впливає на її правильне сприйняття учнями.

Наші особисті спостереження свідчать, що завдяки музичному супроводу гри у всіх класах основної школи рухова активність учнів підвищувалась у середньому на 10-15%. Про те слід пам'ятати, що ігри під музику будуть корисними для дітей лише тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухів учасників відповідатимуть змісту і характеру музики та засобам її вираження.

У заключній частині уроку, у відповідності з методичними вимогами, вчитель забезпечує зниження фізичного та психічного навантаження учнів, а також створює сприятливі умови для успішного протікання відповідних фізіологічних процесів в їхньому організмі. Для цього застосовується ходьба та біг у повільному темпі, танцювальні рухи, вправи на розслаблення, які пов'язані з глибоким вдихом та повним видихом. Ефективність впливу на організм цих вправ посилюється застосуванням функціональної музики, яка характеризується повільним темпом, спокійним ритмічним малюнком, відсутністю перепадів гучності звуків. Це можуть бути пісні, інструментальні твори, мелодії повільних вальсів. Тривалість звучання цієї музики обмежується 3-5 хвилинами.

В практиці деяких шкіл на цьому етапі уроку використовуються звукозаписи природи: лісні шуми, голоси птахів та тварин. Для їх прослуховування учні сідають або лягають на підлогу (гімнастичні лави), заплющують очі і уявляють собі, що вони знаходяться на лоні природи. Така форма релаксації проводиться епізодично (щоб не втратити ефект новизни) і застосовується в спортивному залі.

**Висновок.** Систематичне застосування музики на уроках фізичної культури, а також під час проведення рухливих ігор (особливо сюжетного характеру), сприяє піднесенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, допомагає підвищити їх рухову активність, позитивно впливає на розвиток почуття красивого і естетичного, сприяє інтеграції різноманітних рухів і музики.

#### **Використані джерела**

1. Dalkroze E. Pisma wybrane, WSiP Warszawa 1992, 132 s.
2. Gniewkowski W. Gimnastyka twórcza (ekspresyjna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej, "Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna", nr 9, 1974, s. 16-24.
3. Kłosiński M., Człowiek w sytuacji kontakty z muzyką, Warszawa 1995.
4. Orff K., Keetman K., Schulwerk, Musik für Kinder, Mainz 1954.
5. Poznańska A., Rola muzyki w nauczaniu ruchu w szkolnych programach, "Lider" 1993, nr 10, s. 14-16.
6. Ротерс Т. Теорія розвитку особистості школяра через ритм у взаємодії фізичного виховання з естетичним / Ротерс Т. // Зб. наукових праць Волинського ДУ ім. Л.Українки. – Луцьк, 2002. – С. 298-300.

*Vilchkovska A.*

#### **THE USE OF MUSIC ON PHYSICAL TRAINING LESSONS (FROM THE EXPERIENCE POLISH SECONDARY SCHOOLS)**

*This paper deals with the use of music training process of physical culture in Polish schools.  
Displaying specificity selection of music uncle nature physical exercise and content of mobile games.*

**Key words:** *music, exercise, outdoor games, the students, the lesson of physical culture.*

*Стаття надійшла до редакції 23.06.2014 р.*