

## ШЛЯХИ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Роман СИТНИК

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка  
Інститут фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглянуті теоретичні аспекти щодо застосування музичного супроводу на уроці фізичної культури, позитивного її впливу на психофізіологічний розвиток та емоційний стан. Результати анкетування вказують на бажання дітей займатися під популярну і рок-музику. Для запобігання підвищеної збудливості та агресивності слід правильно дотримуватись гучності та тривалості звучання музики, яка сприятиме підвищенню мотивації до уроку фізичної культури.

**Ключові слова:** музика, мотивація, емоційний стан, учні.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі дослідники в сфері фізичної культури і спорту зазначають про зниження інтересу до фізичної культури школярів. Серед негативних моментів відзначають: консервативність і авторитарність уроків фізичної культури, однорідність фізичних вправ, низьку моторну щільність уроків в цілому при умові застосування різних фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, відсутність необхідного тренувального ефекту, розподілу учнів за типологічними групами з урахуванням рівня фізичного розвитку [7]. Науковці піддають критиці програми з фізичного виховання, матеріально-технічну базу шкіл, нормативну базу, емоційно-психологічне та функціональне навантаження, соціально-екологічні умови. Необхідно вести пошук шляхів підвищення мотивації на уроках фізичної культури, тому що її зниження відбивається на погіршенні рухової активності і як наслідок призводить до погіршення стану здоров'я. Статистичні дані Інституту гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва свідчать, що захворюваність дітей шкільного віку за останні 30 років зростає на 26,8 %. У 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50 %, у 9 класі – 64 % (Полька Н., 2008).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Шляхи підвищення мотивації вивчаються великим колом дослідників. Без верхня Г.В., Базіко І.В. пропонують переглянути програму з фізичної культури і відвести більше годин на варіативний компонент, при цьому адаптувавши інтересів учнів конкретної школи [1, 2]. Васильчук А.Г. (2003), Скалій О.В. (2002), Шаньковський В.І. (2002), пропонують використовувати комп'ютерні технології. Власюк О.О. пропонують вести пошук підходів до організації самостійних занять фізичними вправами [4]. Велика кількість науковців пропонують диференційовано підходити до фізичного виховання, враховуючи індивідуальний морфофункціональний розвиток та фізичну підготовленість учнів (Сітовський А.М., 2004; Глазирін І.Д., 2000; Круцевич Т.Ю., 2008; Сітовський А.М., 2004). Також спеціалісти рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчої спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, степ-аеробіки, фітнесу, йоги тощо (Кібальник О.Я., 2004; Петерс Т.Т., 2002; Степанова І.В. 2007). Одним із шляхів підвищення мотивації на уроках фізичної культури в літературних джерелах зазначено музичний супровід [2]. Але методика його впровадження приділено, на нашу думку, недостатньо уваги. Дослідники застосовують його під час фізичного виховання студентства [6], в спортивній практиці (Коджуров Ю.Г., 1998; Кулагін С.І., 2003; Мялук С., 2005; Цветков В.Н., 2004), на уроках фізичної культури під час аеробіки, ритміки та шейпінгу, але шляхи його використання цим не розглядаються і потребують детальнішого розгляду.

**Формулювання цілей статті.**

Мета роботи – визначити шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури.

Завдання роботи:

- проаналізувати в літературних джерелах вплив музики на функціональний стан людини;

- визначити зміст музичних уподобань учнів і створити рекомендації щодо використання музичного супроводу на уроках фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури, та анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Проводячи теоретичне дослідження, було виявлено, що шляхи застосування музики є різнобічними. З давніх часів її використовують в терапевтичній практиці, де Гіппократ, Авіценна, Піфагор, Платон за її допомогою досягали найкращого лікувального ефекту (Блінова О.А., 1998). Вплив музичних ритмів розглядали в психофізіології як на початку, так і наприкінці ХХ століття Бехтерев В.М. (1926), Теплов Б.М. (1947), Захарова Н.Н. (1982), Діксон Р.М. (1990), доводячи сприятливий вплив на серцево-судинну, дихальну і нервову системи. Музикотерапевтичні прийоми вдало використовують в сучасній психоневрологічній психології для профілактики несприятливих функціональних станів (Ассаджолі Р., 1987).

Вплив музичних форм на організм людини відбувається як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. Фізіологічний рівень проявляється у зовнішньому впливі – висота звука, гучності, тривалості, тембру, тональності, ритму. Психологічний рівень – в емоційності музичного твору, усвідомлення його мелодійності, гармонійності, що викликає у слухача певну уяву [8].

Дослідники вказують, що безконтрольне використання музичного супроводу може викликати негативний вплив, особливо серед молоді, викликаючи агресивність, підвищену активність, особливо рок-музика [10]. Хоча в інших літературних джерелах підкреслюється, що при правильному дотримуванні гучності та тривалості звучання можна досягти певного емоційного стану [5]. Широко музичний супровід застосовується і в навчальному процесі для профілактики розумового стомлення, для тонізуючого та релаксаційного впливу на заняття та на перервах.

У фізичній культурі та спорті широко використовують ритми маршів як мобілізуючий вплив, класичну музику як засіб зниження тривожності, ритми вальсів як заспокійливий вплив, популярну естрадну музику як стимулюючий засіб, рок-музику як вибухово-емоційний вплив. Відіграє важливу роль темп, ритм і гучність. Так, тонізуючий ефект досягається енергійна, з чітким ритмом, контрастна, помірного темпу і гучності, бо на електроенцефалограмі збільшується амплітуда та індекс швидких коливань. Седативний ефект досягається музика негучного звучання, бо на електроенцефалограмі фіксується збільшення амплітуди ритму і зниження амплітуди швидких коливань (Шушарджан С.В., 2000).

На думку Цветкова В.Н., Шапошникова В.І. використання музичних розробок надає широкі перспективи в навчальній і спортивній практиці та повинно розвиватися. Найбільше впливає на психологічний і духовний стан учнів, молоді та інших верств населення.

Іntenсивно використовується музика при побудові фізкультурно-оздоровчих занять, а саме в степ-аеробіці, хай-аеробіці, імпакт-аеробіці, памп-аеробіці, танцювально-вальсній аеробіці, тераробіці, роуп-спілінзі тощо, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів (Круцевич Т.Ю., 2008).

Музику в фізичній культурі та спорті можна використовувати не тільки як засіб ритму, але і для тонкої підсвідомої регуляції психічного стану і робочої активності. Займається засіб організації фізкультурно-спортивних занять, використовуючи функціональну музику, допомагає ефективно вирішувати завдання уроку. Це відкриває широкі перспективи її використання, особливо в сучасних високотехнічних умовах (Коджаспіров К.С., Ротерс Т.Т., 2005).

Вирішуючи друге завдання роботи, було проведено анкетування, що дало можливість дослідити мотивацію до занять фізичною культурою учнів 5-х класів і визначити їх музичні уподобання. У дослідженні брали участь 79 учнів п'ятих класів, що навчалися в загальноосвітній школі № 23 м. Суми. Серед них – 38 дівчат і 41 хлопець. Вибірка була випадковою. Для отримання правдивої інформації анкета була анонімною.

На питання «Чи подобаються тобі уроки фізичної культури?» більшість учнів – 89,87 %, відповіли «так»; 1,27 % - «ні»; 8,86 % учнів відповіли «не завжди». Слід відмітити, що серед незадоволених були лише хлопці. Зацікавленість до уроку безумовно пов'язана як з діяльністю вчителя, так і з роллю біологічного фактора - потреби людини в руховій активності, яка є превалюючою, що перед усім властива уроку фізичної культури.

Переважає більшість п'ятикласників (82,28 %) сумлінно відвідують уроки фізичної культури і пропускають їх лише з причини хвороби. Є і такі, що інколи пропускають заняття (17,72 %) і серед них в 2,5 рази більше хлопців, ніж дівчат. Тих учнів, що регулярно пропускали би заняття, не виявлено, це, ймовірно, свідчить про те, що серед дітей байдужих до фізичної культури і спорту немає. Третя частина учнів, що іноді пропускають заняття, роблять це тому, що їм не цікаво, бо на питання «Що тобі не подобається на уроках фізичної культури?» відповіли – «все подобається». Взагалі серед учнів, яким все подобається на занятті, виявилось 45,57 %.

Серед того, що учням не подобається на уроках першу трійку займає нестача позитивних емоцій (26,58 %), одноманітність уроків (22,78 %) і стройова підготовка (18,99 %). На нашу думку, деяких причин можна позбутися, впроваджуючи музику, тим більше, що 72,15 % учнів цього бажають, а 6,33 % ще не визначилися.

Визначаючи музичні уподобання учнів, з'ясовано, що вони віддають перевагу таким музичним жанрам, як популярна музика (54,43 %), рок-музика (45,57 %) і класична музика (22,78 %, що пов'язано, на нашу думку, із міжпредметним зв'язком з уроком музики). Таке співвідношення відображає сучасну тенденцію молоді. За даними фахівців, рок має найбільше спільних рис з поп-музикою: значну гучність, переважання ритмічного начала, аранжування із застосуванням електричних та електронних інструментів, здатність моделювати емоції в області чуттєвого забарвлення і м'язево-тонусних відчуттів, прагнення бути новаторськими, нестандартними, оригінальними, епатуючими, чим і зазнає прихильність молоді [3]. Слід відзначити, що серед хлопців переважає чисельність любителів року (65,85 %), а серед дівчат – популярної музики (68,42 %). Смаки учнів, щодо улюблених гуртів і співаків, розділились, майже половина учнів хотіли би займатися під супровід закордонних гуртів (49,27 %), а решта – під супровід російських і українських виконавців.

### Висновки

Аналіз літературних джерел вказує, що шляхи застосування музичного супроводу досить різноманітні. Вона сприятливо впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, чинить заспокійливий, нормалізуючий і заспокоюючий вплив. На уроці фізичної культури вона може бути використана для підвищення мотивації учнів до занять, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів.

Результати анкетування свідчать про бажання учнів займатися під музичний супровід, тому слід враховувати їх уподобання. Слід використовувати рок і популярну музику, дотримуючись гучності та тривалості звучання. Лише так можна досягти підвищення емоційного стану, а не підвищення збудливості і агресивності. Дослідження вказують, що серед уподобань хлопців та дівчат переважають різні музичні напрямки, де перші віддають перевагу року, а другі – популярній музиці. Для подальшого провадження музичного супроводу в уроки фізичної культури треба використовувати композиції як українських, так і російських виконавців.

У наступних дослідженнях планується розробити підходи до створення бази рекомендацій музичних комплексів в залежності від типу і виду уроку і дослідити їх вплив на мотиваційний стан учнів.

## Список літератури

1. *Бакіко І. В.* Поєднання базової і варіативної частини програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 21 с.
2. *Безверхня Г. В.* Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 23 с.
3. *Васильєва Л. Л.* Рок-музика як фактор розвитку культури другої половини ХХ століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. Мистецтвознавства : спец. 17.00.01 / Л. Л. Васильєва. - К., 2004. — 19 с.
4. *Власюк О. О.* Самостійні заняття фізичними вправами як спосіб покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. О. Власюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 2. – С. 44 – 46.
5. *Євстігнєєва Н. І.* Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постмодернізм. – 2007. - № 2 (73). – С. 37-40.
6. *Кумскова С. Я.* Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / С. Я. Кумскова, Н. А. Орлеанська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. – Вип. 7, т. 4, Кн. 2. - С. 381-385.
7. *Лубышева Л. И.* Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Физическая культура. – 2006. – № 3. - С. 5-13.
8. *Мялук С.* Обоснование необходимости исследований сочетанного применения гимнастики и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов / Светлана Мялук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. под ред. Л. В. Ермакова]. – Х., 2005. - № 3. – С. 45 - 52.
9. *Ротерс Т.* Музика на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів / Тетяна Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, – 2005. – Вип. 9, - Т. 3 - С. 269 - 271.
10. *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.

## ПУТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Роман СЫТНИК

*Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренка  
Институт физической культуры*

**Аннотация.** Пути использования музыки на уроках физической культуры. Роман Ситник. Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренка. В статье рассмотрены теоретические аспекты по использованию музыки на уроке физической культуры, её позитивное влияние на психофизиологическое состояние и эмоциональное состояние. Результаты анкетирования указывают на желание учащихся заниматься под популярную и рок-музыку. Для предупреждения повышенной активности

и агрессивности необходимо правильно придерживаться громкости и продолжительности звучания музыки. Использование музыки будет способствовать повышению мотивации к уроку физической культуры.

**Ключевые слова:** музыка, мотивация, эмоциональное состояние, ученики.

## THE WAYS OF THE MUSIC USAGE DURING THE PHYSICAL CULTURE LESSON

Roman SYTNIK

*Makarenko's Sumy State Pedagogical University,  
Institute of Physical Culture*

**Abstract.** Theoretical aspects are considered in the article music usage while physical culture lessons. The positive influence of the music is proved on psychophysiological development and emotional condition. The results of the questionnaire point out the pupils' interest to go in for with popular and rock-music. It is correct to keep loudness and length of the music. Use of music will promote increased to motivation to the physical culture lessons.

**Key words:** music, motivation, emotional condition, pupils.