

УДК 371.72(438)

## ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ МУЗИКИ Й РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анастасія Вільчківська<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Університет Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Пйотркуві Трибунальському, Польща, a.wilczkowska@wp.pl

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-10-16>

### Анотація

**Актуальність.** Багаторічний досвід учителів фізичного виховання та наукові дослідження свідчать про, те що музика стимулює активність нервової системи, викликає зміни у функціональному стані організму, змінює напруження м'язів, швидкість роботи серця, ритм дихання й ін. Слухання музики створює в учнів певний емоційний стан (залежно від її характеру). Музика також є важливим засобом підвищення мотивації школярів до занять фізкультурою та спортом. **Мета дослідження** – визначити специфіку інтеграції музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів. **Методи дослідження** – аналіз літератури з педагогіки музичного виховання, теорії та методики фізичного виховання; анкетування учнів і вчителів; психолого-педагогічні спостереження на уроках фізкультури. **Результати дослідження.** Аналіз педагогічного досвіду із застосуванням музики на заняттях фізкультури й спорту в школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Її використовують у підготовчій частині, 6–10 хв основної частини (у разі її відповідності вправам, запропонованим учням), на коротких етапах 5–8 хв та в завершальній частині до 3–5 хв. У статті розглянуто також рекомендації щодо вибору музики на різних етапах уроку залежно від засобів фізичної культури. **Висновки.** Інтеграція музики й рухової активності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл спрямована на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізації музично-рухового навчання, підвищенні ролі музичного мистецтва у сфері загальної життєдіяльності дітей. Застосування функціональної музики на уроках фізкультури й позакласних спортивних заняттях сприяє підвищенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, сприяє поєднанню музики та рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

**Ключові слова:** інтеграція, музика, фізична культура, спорт, учні, урок, учитель.

**Анастасія Вільчківська. Особенности интеграции двигательной деятельности школьников в процессе физического воспитания. Актуальность.** Многолетний опыт учителей физического воспитания и исследователей свидетельствует о том, что музыка стимулирует активность нервной системы, вызывает изменения в функциональном состоянии организма, изменяет напряжение мышц, работу сердца, ритм дыхания и т. д. Слушание музыки создает у школьников разное эмоциональное состояние (в зависимости от ее характера). Музыка также является эффективным средством мотивации учащихся к занятиям физкультурой и спортом. **Цель исследования** – определить специфику интеграции музыки и двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников. **Методы исследования** – анализ педагогического опыта использования музыка на занятиях физкультурой и спортом в школах европейских стран свидетельствует о том, что музыка неэффективно используется в течении урока (45 мин). Она применяется 9–10 мин в основной части (если соответствует упражнениям, предлагаемым школьникам), на коротких отрезках 5–8 мин и в заключительной части (до 3–5 мин). В статье рассматриваются рекомендации относительно выбора музыки для разных этапов урока в зависимости от запланированных учителем средств физической культуры. **Выводы.** Интеграция музыки и двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников направлена на гармоничное развитие личности в физическом, психическом и эстетическом аспектах, активизации музыкального и двигательного развития, повешению роли музыкального искусства в сфере жизнедеятельности детей и учащейся молодёжи. Использование функциональной музыки на уроках физкультуры и во внеклассных спортивных занятиях способствует улучшению эмоционального состояния, более качественному выполнению физических упражнений, повышает двигательную активность, влияет на развитие эстетических чувств, способствует интеграции двигательной деятельности и музыки в процессе физического воспитания школьников.

**Ключевые слова:** интеграция, музыка, физическая культура, спорт, учащиеся, учитель.

**Anastasia Vilchkovska. Features of Integration of Music and Motor Activity. Topicality.** Many years of experience of physical education teachers and scientific researchers testify to the fact that music stimulates the activity of the nervous system, causes changes in the functional state of the organism, changes in muscle tension, heart rate,

rhythm of breathing, ect. Listening to music creates a certain emotional state for students (depending on its character). Music is also an important means of enhancing students motivation for physical education and sports. The purpose of the research: to determine the specificity of the integration of music and motor activity in the process of physical education of schoolchildren. **Methods of Research** – analysis of literature on pedagogy of musical education, theory and methods of physical education; questioning students and teachers; psychological and pedagogical observations at physical education lessons. **Results of the Study.** An analysis of pedagogical experience with the use of music in physical education and sports at schools in different European countries suggests that music is not rational use throughout the lessons (45 min). It is performed in the preparatory part of 6–10 minutes the main part (in the case of its compliance with the proposed exercises for students) in the short stages of 5–8 minutes and in the final part up to 3–5 minutes. The article examines the recommendations for choosing music at different stages of the lesson, depending on the means of physical culture. **Conclusions.** Integration of music and motor activity in the process of physical education of students of secondary schools, it is aimed at the harmonious development of the individual in the physical, psychological and aesthetic aspects, activation of musical and motor education and increasing the role of musical art in the field of general life of children. The use of functional music at physical education lessons and extracurricular sports classes contributes to the improvement of the emotional state, the higher quality performance of the students by physical exercises, increases motor activity, positively affects the development of aesthetic feeling, promotes the combination of music and motor activity in the process of physical education of schoolchildren.

**Key words:** integration, music, physical culture, sport, students, lessons, teacher.

**Вступ.** Наприкінці минулого століття та в наш час у різних країнах Європи встановлено тенденцію до зниження інтересу учнів, особливо основних шкіл і ліцеїв, до уроків фізкультури. Вони не отримують задоволення від занять із цього навчального предмету й відвідують їх лише на вимогу вчителя та задля отримання позитивної оцінки. На жаль, ще немало шкіл, де уроки фізкультури проводять шаблонно й нецікаво. На таких заняттях педагог не стимулює учнів до самостійної рухової діяльності, не дає їм можливості проявляти творчу ініціативу, що не викликає в них активного ставлення до виконання запропонованих фізичних вправ. Багаторічний досвід учителів фізичного виховання різних країн світу підтверджує, що важливим засобом підвищення мотивації до занять фізкультурою й спортом є застосування музики в різних формах фізичного виховання школярів.

Відомо, що музика може стимулювати активність нервової системи, викликати зміни у функціональному стані організму, змінювати напруження м'язів, збільшувати швидкість роботи серця або, навпаки, зменшувати темп його скорочень (пульс), впливати на ритм дихання та ін. Слухання музики створює в учнів певний емоційний стан (залежно від її характеру). Стимулює їх до творчої активності. Усе це підтверджується дослідженнями науковців: фізіологів, психологів, педагогів, музикознавців, лікарів (Б. Асаф'єв, Е. Галинська, А. Готсдинер, І. Зязюн, Т. Натансон, О. Рудницька, Б. Теплов й ін.).

Ефект впливу музики не зумовлюються лише її можливостями впливати на емоції, уявлення, думки людини, відповідно до яких в організмі відбуваються певні психофізіологічні зміни. Вплив акустичних хвиль на підпороговому рівні викликає синхронізацію фізіологічних процесів, інтеграцію всіх систем організму, мобілізацію особистих захисних сил. Ця консолідація викликає стан суперкомпенсації, яка проявляється в покращенні самопочуття, зміцненні психофізіологічного захисту, що спрямовується на гармонізацію особистості [5].

Потрібно також зазначити, що на початку ХХІ ст. в багатьох європейських країнах упроваджено реформи шкільної освіти, у яких поставлено завдання – здійснити інтеграцію навчальних предметів у дидактичному процесі початкових й основних шкіл. У цьому плані інтеграція предметів «Фізкультура» та «Музика» є найбільш доцільною і ефективною для засвоєння змісту цих навчальних дисциплін та виконання в комплексі завдань фізичного й естетичного виховання школярів.

Використання музики для стимуляції рухової діяльності людей простежуємо ще в палеоліті (30–40 тис. рр. до н. е.). Дослідження археологів свідчить про те, що в цей історичний період почалося виготовлення примітивних музичних інструментів (свистки, барабани, флейти). Вони давали можливість виконувати певні звуки й найпростіші мелодії, що супроводжували працю та танцювальні рухи людей.

Пізніше її застосовували в Стародавньому Єгипті задля зниження втоми робітників під час тяжкої, спільної фізичної праці (наприклад будівництва пірамід). Про це свідчать фрески, які залишились із тих часів, і фрагменти малюнків на внутрішніх стінах пірамід). Особливе місце в суспільному житті займала музика в Стародавній Греції, вона вважалася складовою частиною філософії. Тому відомі грецькі філософи Гомер, Платон, Арістотель, Сократ, Плутарх й ін. у своїх трактатах обов'язково згадували про важливе значення музики у всебічному вихованні підростаючих поколінь. Цікаву класифікацію музичних творів зробив Арістотель. Він визначив три типи музичних мелодій: практичні, що стимулю-

ють людину в різних аспектах її діяльності; етичні, які впливають на покращення моральних якостей (особливо в дітей і юнацтва) та ентузіастичні, що поліпшують емоційний стан, викликають екстаз і лікують людей від різних хворіб [1].

Грецький філософ Платон писав про те, що важко собі уявити кращий метод виховання, ніж той, який відкрито й перевірено віковим досвідом. Він складеться з двох положень – гімнастики для тіла та музики для душі. Платон також уважав, що заняття гімнастикою без музичного супроводу формує міцну, проте бездушну людину. Поєднання гімнастики з музикою дає змогу виховувати всебічно й гармонійно розвинуту молодь [7]. Античний історик Плутарх у трактаті «Про музику» відзначає, що в Греції в змаганнях із пентатлону (біг, стрибки в довжину, метання диска та списа, боротьба) задля стимулювання атлетів музиканти виконували на флейті мелодії, відповідно до виду змагань. Треба зазначити, що в I тис. до н. е. стимулювання виступів атлетів музикою відбувалося на всіх масових змаганнях: Олімпійських, Піфійських, Істмійських, Немейських та ін. іграх.

У наступних історичних періодах, починаючи з IV ст. н. е., багатовіковий досвід інтеграції музики й рухової діяльності людей (за винятком танців), який широко застосовувався в Стародавній Греції, був утрачений. Минуло понад 1400 років, коли німецький педагог Гутс Мутс у своїх працях запропонував учителям під час виконання учнями гімнастичних вправ застосовувати музику. Його послідовники А. Спейс і Х. Лінд у 50-х рр. XIX ст. розвивали погляди свого вчителя щодо більш широкого використання музичного супроводу в процесі виконання дітьми фізичних вправ і проведення з ними рухливих ігор.

Однак ці рекомендації не реалізовано в шкільній практиці, за винятком окремих приватних шкіл, де була можливість запросити на уроки гімнастики акомпаніатора. В інших школах більшість учителів не вміли грати на клавесині або фортепіано. Тому слушні поради вищезгаданих педагогів залишилися на майбутнє. Лише наприкінці XIX – на початку XX ст. у деяких країнах Європи, Росії й США проведено дослідження фізіологів, психологів, лікарів, музикознавців, фахівців фізичного виховання з питань впливу музики на психофізичний стан людини (В. Бехтерев, С. Беляєва-Екземпларська, К. Бюхер, Е. Жак-Далькроз, І. Сеченов та ін.). Установлено, що музика підвищує ефективність розумової й фізичної праці, синхронізує роботу всіх фізіологічних систем організму, зменшує втому, прокрашує емоційний стан, позитивно впливає на якість виконання фізичних вправ, створює почуття впевненості у своїх силах.

Отже, науково доведено, що вплив музики на організм людини відбувається у двох аспектах – фізіологічному й психічному. На фізіологічний стан особи музика діє у зв'язку з її ритмом, висотою звуку, тембру, тональності, тривалості звучання. На психічну сферу впливають зміст музичного твору, його гармонійність, мелодійність, що викликає відповідні емоції в слухача [4].

У першій половині XX ст. в різних країнах світу отримали значну популярність концепції музично-рухового виховання дітей та учнівської молоді західноєвропейських музикознавців і педагогів Е. Жак-Далькроза, К. Орфа. Головною метою їхніх методичних систем, апробованих багаторічною практикою в дитячих садках, школах Швейцарії та Німеччини, була інтеграція музики й рухової експресії дітей, що давало можливість впливати на її всебічний розвиток у психічній, естетичній і фізичній сферах за допомогою активізації естетичного відгуку дітей та учнів на музику під час рухової діяльності; формування почуття красивого й естетичного [10, 11].

На превеликий жаль, незважаючи на те, що в музичній і педагогічній літературі подається методична система музично-рухового виховання дітей та молоді, а також переконливо доведено ефективність інтеграції музики й фізичної культури для психофізичного та естетичного розвитку підростаючих поколінь. У наш час педагогічні системи Е. Жак-Далькроза й К. Орфа не мають реалізації в більшості загальноосвітніх шкіл України та Польщі. Заняття з фізичного виховання з музичним акомпанементом і ритмічна гімнастика здебільшого проводяться в дитячих садках та приватних школах, де присутній фахівець із музики (тобто під живу музику).

Під час анкетування вчителів фізичного виховання польських шкіл (Лодзинського воєводства), де було питання «Чому Ви не застосовуєте музику на своїх уроках?», вони скаржилися на відсутність у спортивних залах відповідної радіоапаратури, а також на труднощі з придбанням методичної літератури з цього питання, а головне – недостатню методичну підготовленість до впровадження інтеграції музичного й фізичного виховання школярів. Тому потрібно вважати, що у вищих навчальних закладах, де проводиться підготовка вчителів фізичного виховання, треба звернути належну увагу на покращення методичної підготовленості студентів із цього питання. Також на курсах підвищення кваліфікації педагогів обов'язково включати до навчальних планів тематику інтеграції музичного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

**Мета дослідження** – визначити специфіку інтеграції музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

**Методи дослідження** – аналіз літератури з педагогіки, музичного виховання, теорії та методики фізичного виховання; анкетування учнів, учителів загальноосвітніх шкіл; психолого-педагогічні спостереження на уроках фізкультури.

**Результати дослідження.** У педагогіці, теорії й методиці фізичного виховання, музикотерапії існує поняття «функціональна музика». Деякі автори називають її «стимуляційною музикою». Потрібно розглянути цю дефініцію.

Функціональна музика включає спеціально підібрані музичні твори, які передбачені для стимуляції фізичних і психічних процесів організму людини в навчальній, трудовій, лікувальній та спортивній діяльності. Основні її завдання під час застосування в різних формах фізичного виховання є такими: зменшити почуття втоми, створити в учнів позитивний емоційний стан, сприяти розвантаженню нервової системи від психофізичних навантажень, що виникають під час виконання фізичних вправ. Музика налаштовує рухову функцію на запропонований ритм процесу фізичного виховання, мобілізує й мотивує учнів на краще виконання запропонованих вправ, допомагає краще виконувати завдання, що поставлені перед ними на заняттях фізкультури й спорту [5].

Ритм – основний елемент музики. Він регулює зміни звуків у часі. Завдяки ритмічній музиці, учням легше визначати певні часові параметри й відповідно до них пристосовувати виконання своїх рухів. Така обов'язковість рівномірного та правильного виконання рухів у чітко визначеному часі сприяє концентрації уваги, розвитку орієнтації в просторі, дає можливість уключати в роботу певні групи м'язів і тим самим сприяти розвитку координації у виконанні рухових дій [8]. Важлива також погодженість між тривалістю виконання вправи й 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 рахунком на 2, 3 й 4.

Одним з елементів музики є темп. Повільний темп музики відповідає спокійним рухам. Такі музичні твори застосовуються під час розучування певних (гімнастичних, танцювальних) вправ. Музика у швидкому темпі стимулює учнів до прикладання більших зусиль, концентрації уваги, а також сприяє розвитку швидкісно-силових якостей. Для узгодження рухів і музики поряд із ритмом та темпом потрібно враховувати характер музичного твору. Наприклад, для нескладних за координацією вправ, які виконуються в повільному темпі, підбирається музика, що виконується на високих регістрах, і навпаки.

Мелодія й гармонія (поєднання звуків) чинять значний вплив на розвиток почуття учнів красиво та естетично поєднувати рух і музику. Музичні твори мають різну будову – і це треба враховувати під час їх підбору для виконання різноманітних фізичних вправ. Наприклад, до гімнастичних і танцювальних вправ краще підходять музичні твори симетричної будови, вони дають можливість рівномірно розподіляти фізичне навантаження на руховий апарат учнів.

Багаторічний педагогічний досвід застосування музики на заняттях фізкультурою й спортом у школах різних європейських країн свідчить про те, що музику не раціонально застосовувати протягом усього уроку (45 хв). Вона виконується в підготовчій частині 6–10 хв, основній частині (у разі її відповідності запропонованим учителем вправам та іграм), на коротких етапах 5–8 хв і в завершальній частині заняття до 3–5 хв.

За даними анкетування вчителів, вони мають значні труднощі зі складанням музичних програм для уроків фізкультури та шкільних спортивних секцій. За тематикою ці програми складаються з популярних народних, танцювальних, пісенних мелодій, музики з кіно й мультфільмів, які мають чіткий ритмічний малюнок. Він повинен відповідати характеру виконання фізичних вправ. Ця музика допомагає учням більш чітко виконувати вправу, особливо щодо її темпу. Таке поєднання музики з рухом сприяє покращенню якості виконання вправ, дає учням насолоду від рухової діяльності й підвищує їхнє емоційне задоволення від занять фізкультурою та спортом. До програми спокійної музики включають ліричні твори, які виконуються в повільному темпі, із метою зниження психофізичного навантаження після виконання динамічних вправ (особливо спрямованих на розвиток сили та витривалості, рухливих і спортивних ігор) із метою приведення організму учнів у спокійний стан, що прискорює відновлювальні процеси. Важливою умовою відбору музичних творів для занять фізкультурою та спортом є також те, щоб вони подобалась учням і викликали в них позитивні емоції. Така музика ефективно впливатиме на їхній психофізичний стан і створюватиме підстави для підвищення рухової активності, сприятиме більш швидкому опануванню запропонованих фізичних вправ [6].

Для більш чіткого визначення інтересу учнів до функціональної музики на уроках фізкультури ми проводили за допомогою студентів, які навчалися в Університеті Яна Кохановського (філія – у м. Пйотркуві Трибунальському) анкетування для 168 учнів 5–6 класів основних шкіл і гімназій Лодзинського воєводства. Анкети включали різні питання стосовно їхнього ставлення до музичного мистецтва, у тому числі до музичних творів, які пропонувалися їм на уроках фізкультури: народна, естрадна, танцювальна музика у виконанні солістів, хору під акомпанемент оркестру, фортепіано, баяна, гітари тощо. У нашому дослідженні майже всі учні (98,2 %) зазначили необхідність застосування музики під час підготовчої й завершальної частин уроку, а також на заняттях, де виконуються елементи танців і ритмічної гімнастики; на другому місці – гімнастичні та акробатичні вправи (88,6 %), на третьому – рухливі ігри (74,4 %). Аналіз відповіді учнів і їх узагальнення давали можливість більш об'єктивно складати музичні програми для уроків фізкультури з урахуванням віку та інтересів учнів до конкретних музичних творів.

Досвід учителів, які застосовують музику на уроках, та рекомендації науковців (Я. Бельский, Ю. Каджаспіров, Т. Ю. Круцевич, Т. Ротерс, Ю. Смирнова й ін.) свідчать про те, що оптимальна тривалість використання музичної програми для уроків фізкультури може бути в межах 1,5–2 місяці за умови, що вони проводяться тричі на тиждень. Інакше учні втрачають інтерес до цієї музики й вона не викликає в них нових позитивних емоцій і не стимулює належним чином до рухової діяльності.

Ураховуючи, що уроки фізкультури мають різний зміст залежно від засобів, що запропоновані учням, пори року, місця проведення (спортивний зал, стадіон, майданчик, басейн та ін.), а також за наявності необхідної радіоапаратури, музика може застосовуватися не на всіх уроках. Тому доцільно чергувати проведення уроків у супроводі музики, а також у звичайних умовах. Це дає можливість учителю використовувати в навчальному процесі всі засоби фізичної культури виховання (спортивні ігри, легку атлетику, лижну підготовку та ін.), які рекомендують програми фізичного виховання для кожного класу.

Незалежно від змісту й типу уроку фізичної культури, він починається з підготовчої частини, яка спрямована на організацію учнів до заняття, підготовку до виконання рухових дій і більш високих фізичних навантажень в основній її частині. На цьому етапі уроку виконують ходьбу та біг. Різноманітні варіанти ходьби доцільно здійснювати під мелодію маршу в розмірі 4/4 єдиною у всіх голосах ритмічною структурою, що надає ходьбі особливу чіткість. Біг супроводжується музикою в розмірі 2/4 та 4/4. Загальнорозвивальні вправи з предметами (м'ячі, обручі, прапорці, булави й ін.) і без предметів із широкою амплітудою рухів виконуються під музику трьохдольного розміру (типу вальсу) у темпі 50–100 ударів метрономом за 1 хв.

Різноманітні стрибки та підстрибування на місці й у русі на одній та обох ногах супроводжуються танцювальною музикою в розмірі 2/4 на 4/4. Невисокі стрибки й підстрибування виконуються під музику типу польки, а високі та широкі стрибки – під музику гавоту. Виконуючи ці вправи, учні вчаться відчувати ритм, такт, висоту звуку й форму музичного твору. Також відбувається гармонійне співвідношення музичного ритму та ритму рухів, що проявляється в чіткості виконання вправ, їх виразності й пластичності [9]. Проведення цих вправ під музику звільняє вчителя від їх підрахунку, дає можливість уважно спостерігати за учнями, учити їх правильного дихання, робити зауваження щодо якості виконаних вправ.

В основній частині уроку застосування функціональної музики доцільне під час виконання учнями танцювальних і ритмічних вправ елементів гімнастики та аеробіки, а також рухів, що повторюються декілька разів (вправи з рівноваги, багатоскоки). Найбільш доцільно застосувати музику, коли учні виконують нескладні за структурою рухи циклічного характеру: біг на середні дистанції, тривалу ходьбу, плавання, катання на ковзанах й ін. У цьому випадку головна роль музики – затримати процес стомлення від монотонної фізичної праці, зробити її емоційно приємною та стимулювати рухову діяльність учнів. Музика підбирається залежно від темпу рухів учнів і ритмічної характеристики виконуваних вправ.

Застосування музики під час проведення рухливих ігор на уроках фізкультури та в позаурочний час є одним з активних засобів спілкування дітей із музикою. Рухлива гра (особливо сюжетного характеру), яка супроводжується музикою, викликає в дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика покращує настрій учнів, стимулює їх рухатись енергійніше, відповідно до їхнього характеру й форм музичного твору, а також формує артистичні здібності вираження рухами внутрішніх відчуттів музики та емоційних переживань. При цьому одночасно реалізується завдання фізичного й музичного виховання [2]. Однак потрібно пам'ятати, що ігри під музику є корисними для учнів лише

тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухові дії учасників відповідають змісту, характеру музики й засобам її вираження. На цей аспект звертали увагу відомі музикознавці та педагоги Е. Жак-Далькроз і К. Орф [9, 10].

Рухові дії в грі мають своєрідний характер, тому важливо знайти для них відповідний музичний супровід. Під час цих ігор, змістом яких є основні рухи, що виконуються в індивідуальному темпі (лазіння по гімнастичній стінці, метання предметів у ціль, стрибки з місця та через скакалку), а також в іграх естафетного характеру музика не потрібна.

Наші особисті спостереження свідчать, що завдяки музичному супроводу гри у всіх класах основної школи рухова активність учнів підвищується в середньому до 15 %. Завдяки застосуванню в музиці динамічних змін (сила звуків) можна розвивати в них уміння керувати своїми зусиллями в процесі гри. На тихі звуки (піано) організм реагує слабким руховим імпульсом. І навпаки, гучні звуки (форте) викликають сильні імпульси, вони стимулюють більше напруження м'язів і широку амплітуду руху. Однак треба пам'ятати, що ігри під музику є корисними для учнів лише тоді, коли розвиток їх сюжету, характер і рухова діяльність учасників відповідають змісту й характеру музики та засобам її емоційного впливу [3].

У завершальній частині уроку пропонуються вправи, спрямовані на зниження фізичного та психічного навантаження школярів: ходьба й біг у повільному темпі, вправи на розслаблення м'язів, які пов'язані з глибоким вдихом і повним видихом. Ефективність впливу на організм учнів 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 цього музичного супроводу – у межах 3–5 хв.

Отже, проблема інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі різних організаційних форм фізичного виховання є актуальною для сучасної шкільної освіти. Її розв'язання дасть змогу посилити вплив музичного мистецтва на особистість дітей і молоді, а також підвищити інтерес до навчальних та позакласних занять фізкультурою й спортом, покращити їхній фізичний та психічний стан, здоров'я й рухову підготовленість.

**Перспектива подальших досліджень** інтеграції музики та рухової діяльності школярів передбачається в експериментальному обґрунтуванні музичних програм для занять фізкультурою й спортом різного типу та змісту.

**Висновки.** Інтеграція музики й рухової діяльності в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл спрямована на гармонійний розвиток особистості у фізичному, психічному та естетичному аспектах, активізацію музично-рухового навчання, підвищення ролі музичного мистецтва у сфері життєдіяльності дітей і учнівської молоді.

Застосування функціональної музики на уроках фізкультури й під час позакласних спортивних занять сприяє покращенню емоційного стану, більш якісному виконанню учнями фізичних вправ, підвищує рухову активність, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, сприяє поєднанню музики та рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів.

#### *Джерела та література*

1. Аристотель. О душе. Сочинения: в 4 т. Москва: Мысль, 1983. 544 с.
2. Вільчковський Е. С. Рух і музика. Київ: Муз. Україна, 1986. 49 с.
3. Вільчковська А. Е. Музичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі (історичний аспект): монографія. Пйотрков Трибунальський: WSP, 2013. 293 с.
4. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. Москва: [б. и.], 1993. 191 с.
5. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. Москва: ФиС, 1987. 64 с.
6. Коджаспиров Ю. Г. Музыка в спортивном зале. *Физическая культура в школе*. № 2. 1998. С. 72–73.
7. Платон. Собрание сочинений: в 4-х т. Москва 1994. Т. 3. 380 с.
8. Ротерс Т. Теорія і методика розвитку особистості школяра на заняттях з ритміки у загальноосвітній школі. Луганськ: АльмаМатер, 2001. 279 с.
9. Dalkroze E. Pisma wybrane. Warszawa: WSP, 1992. 132 s.
10. Orff K., Keeneman K., Shulwerk für Kinder. Mainz, 1954. 252 s.

#### *References*

1. Aristotle, (1983). O dushe. Soch. 4 t. Moskva: Misl, 544.
2. Vilchkovskiy, E. S. (1986). Rukh i muzyka. Kyiv: Muzychna Ukraina, 49.

3. Vilchkovska, A. E. (2013). Muzychne vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi (istorychnyi aspekt). Monohrafiia. Petrykov Trybunalskyi: WSP, 293.
4. Gotsdiner, A. L. (1993). Muzykalnaya psikhologiya. Moskva, 191.
5. Kodzhaspirov, Yu. G. (1987). Funktsionalnaya muzyka v podgotovke sportsmenov. Moskva: FiS, 64.
6. Kodzhaspirov, Yu. G. (1998). Muzyka v sportivnom zale. *Fizicheskaya kultura v shkole*, № 2, 72–73.
7. Platon. (1994). Sobraniye sochineniy v 4-kh t. T. 3. Moskva, 380.
8. Roters, T. (2001). Teoriia i metodyka rozvytku osobystosti shkoliara na zaniattiakh z rytmiky u zahalnoosvitnii shkoli. Luhansk: AlmaMater, 279.
9. Dalkroze, E. (1992). Pisma vybrane. Warszawa: WSP, 132.
10. Orff, K., Keeneman, K. (1954). Shulwerk, für Kinder. Mainz, 252.

Стаття надійшла до редакції 30.06.2019 р.