

УДК 378

Бондаренко П.Л.¹, Порада О.В.²

¹студ. гр. УФКС-110сп НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

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, 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.

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 слухні 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.

Прийнято, що музика підвищує ефективність розумової і 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.

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. Та вчить учнів комунікабельності.