

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (З ДОСВІДУ ПОЛЬСЬКИХ ШКІЛ)

У статті висвітлюється роль музики як засобу мотивації учнів до активної рухової діяльності на заняттях фізичного виховання. Проаналізовано новаторські концепції видатних музикантів-педагогів Е. Далькроза, Р. Лабана, К. Орфа. Розглянуто особливості підбору музики з врахуванням специфіки фізичних вправ і структури занять фізичної культури.

Ключові слова: музика, фізичні вправи, ритміка, заняття фізичного виховання, учні.

Постановка проблеми. Людина у своєму повсякденному житті постійно зіштовхується із проблемою мотивації у різних аспектах своєї діяльності. Якщо людина має стійку мотивацію, вона більш ефективно реалізує свою діяльність, більш здатна на максимальну мобілізацію духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Відомі психологи (Е. Ільїн, Г. Костюк, А. Леонтьєв, С. Рубенштейн та ін.) вважають, що мотивація не є вродженою функцією психіки, вона формується у процесі впливу зовнішніх та внутрішніх чинників і будується протягом її життя за певним ланцюгом: «мотив – потреба – мета» [1, 2, 3].

Мотив є одним із складових мотиваційної сфери людини. Це спрямованість активності особи на предмет, її внутрішній психічний стан, пов'язаний із об'єктивними характеристиками цього предмету. Якщо потреба характеризує готовність до певної діяльності, то наявність стійкого мотиву додає активності більший стимул.

Мета – це спрямованість на конкретний результат що відноситься до етапу досягнення певної потреби. Мотиваційна сфера дітей та учнівської молоді, їх ставлення до різних видів діяльності, зокрема, пов'язаних із заняттями фізкультурою та спортом, в основному, визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями.

Слід зазначити, що досить часто трапляється так, що учні не отримують задоволення від занять з фізичного виховання, відвідують їх лише на вимогу вчителя. Нажаль, є ще немало шкіл, де уроки фізичного виховання проводяться нецікаво, шаблонно. На таких заняттях педагог не стимулює учнів до самостійної діяльності, не дає їм можливості проявляти ініціативу, не викликає активного ставлення до запропонованих вправ та ін.

Практикою кращих вчителів фізичного виховання у Польщі та Україні доведено, що свідома активність допомагає учням краще засвоїти програмовий матеріал, а педагогу – значно підвищити ефективність навчально-виховного процесу [8]. З цього приводу К.Д. Ушинський зазначав, що навчання позбавлене інтересу, взято лише силою примусу, вбиває в учня бажання до навчання, без якого він далеко не піде.

Для кожної дитини характерне природне почуття музики. Діти, які після народження мали можливість часто слухати музику, стають не тільки більш чутливими до неї, а й можуть самостійно, починаючи з дошкільного періоду життя, вибирати ті музичні твори, які їм більше подобаються.

Музика всебічно впливає на психічний та фізичний стан людини. Відомо, що вона може стимулювати активність нервової системи, викликати певні зміни у функціональному стані організму, змінювати напруження м'язів, збільшувати швидкість праці серця або навпаки, понизити темп його скорочень (пульс), впливати на ритм дихання та ін.

Поряд з тим, слухання музики створює в учнів різний емоційний стан (у залежності від її характеру), стимулює їх до творчої активності. Все це підтверджується багаторічними дослідженнями вітчизняних та зарубіжних музикантів, філософів, психологів, педагогів, лікарів (В. Бехтерев, Е.Галінська, І. Зязюн, Д. Кабалевський, Т. Натансон, О. Рудницька, Б. Теплов та ін.).

Ефект впливу музики не обумовлено лише її можливостями викликати у людини емоції, уявлення, думки, 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 у покращенні самопочуття, зміцнення психофізіологічного захисту, що спрямовується на гармонізацію особистості.

Музика є чинником, що мотивує учнів до виконання рухів, які були запропоновані їм вчителем шляхом показу або пояснення словами. Музика не тільки є певним стимулюючим засобом щодо активного виконання вправ, вона також має певні функції керування ними. Музичний акомпанемент регулює не лише ритм, обумовлює темп виконання вправ, він також запобігає стомленню від запропонованих фізичних навантажень, дозволяє активізувати фізичні зусилля учнів у руховій діяльності, створює у них позитивний емоційний стан, мобілізує інтелектуальну і рухову функції, що у комплексі сприяє всебічному розвитку особистості учня.

Мета дослідження – визначити роль музики як засобу мотивації для активізації учнів на заняттях фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Починаючи з 50-х років минулого століття у програмах з фізичного виховання дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл у переважній більшості Європейських країн включено ритмічні рухи та елементи танців, які виконуються під музику. Наукові дослідження проведені в Англії, Польщі, Україні, Швеції та інших державах підтверджують що широке застосування музики у процесі проведення занять з фізичного виховання (особливо з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку) допомагає підвищити рухову активність, покращує опанування різноманітними вправами, підтримує на більш високому рівні фізичну працездатність учнів [4, 5, 8].

Першими педагогами, які обґрунтували доцільність поєднання музики з фізичними вправами (ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи), були Гутс Мутс, А. Спейс і Х. Лінг. У своїх працях, виданих у XVIII столітті вони довели про ефективність навчання учнів гімнастичних вправ із застосуванням музики.

Починаючи з пісаяоєнних років до наших часів система польського музично-рухового виховання спирається на оригінальні концепції західноєвропейських педагогів. У першій половині ХХ століття найбільш популярними з них були наступні концепції з цієї галузі освіти:

- ✓ Система музично-ритмічного виховання і розвитку емоційної чутливості дітей та учнівської молоді Еміля Далькроза.
- ✓ Методика рухової експресії Рудольфа Лабана.
- ✓ Система музично-рухового виховання дітей Карла Орфа.

Вищезгадані новаторські концепції мають велику популярність у різних країнах світу і досить широко застосовуються у навчально-виховному закладах Польщі. Методика реалізації цих концепцій обов'язково розглядається у системі науково-методичної підготовки майбутніх вчителів музики, початкових класів, дошкільного і фізичного виховання в польських музичних академіях та вищих педагогічних навчальних закладах.

Цікава концепція поєднання музики і рухів була науково обґрунтована і експериментально перевірена швейцарським композитором, музикантом і педагогом Е. Далькрозем на початку ХХ ст. Основою його новаторської системи є тісний зв'язок музики і рухів, де музика є важливим чинником мотивації до активної рухової діяльності дітей. При цьому виконання рухів повинно бути, за його думкою, наслідком їх емоційного стану та активності, який створює музичний твір. Це відрізняє ритмічну гімнастику Е. Далькроза від концепцій інших авторів, де музика виступає лише акомпанементом в процесі виконання фізичних вправ або створює певний музичний фон на заняттях фізичного виховання.

Е. Далькроз вважав, що поєднання рухів і музики є цікавою формою для дітей, яка дає їм можливість реалізувати біологічну потребу організму з рухової активності. Це також приносить їм радість і задоволення, ефективно впливає на формування психомоторики, позитивних моральних якостей та естетики рухів.

Е. Далькроз стверджував, що вправи з ритміки мають завдання удосконалювати координацію рухів. Вони формують різноманітні рухові навички і дають можливість отримати максимальний ефект при мінімальних зусиллях, зміцнюють волю і сприяють певної гармонії у функціонуванні організму [6]. Завдяки ритмічними рухам можна навчати дітей таких понять, які стосуються положень тіла у просторі і змінах напрямку руху (вперед, назад, вправо, вліво та ін.).

Музика начебто підказує дітям який рух вони повинні виконувати й одночасно обмежує їх у часі та просторі, відповідно до фізичних зусиль, що витрачені ними на їх виконання. Рух, у свою чергу, допомагає дітям краще виразити та зрозуміти музику через ство-

рення особистого музично-ритмічного образу. Характер музики визначає психічне напруження, а в іншій ситуації – активізує дітей на виконання рухів, відповідно до заданого музичним утвором ритму.

Заняття з фізичного виховання під музику не обмежуються лише включенням учнів до активної діяльності органів слуху та виконання фізичних вправ. Вони також впливають на стимулювання праці зору та дотику. Дякуючи цьому відбувається активне стимулювання слухо-рухово-почуттєвої сфер, що також сприяє удосконаленню діяльності центральної нервової системи. «Гармонізація функцій тіла з функціями мозку є основною засадою цього методу, застосування якого дозволило відкрити і перекопати в тому, що функції мозку керують м'язами, а також навпаки – вправи для м'язів стимулюють мозок до активної діяльності» [6, с.26].

За думкою Е. Далькроза, тіло є своєрідним музичним інструментом, а рух є способом виконання цієї музики. Він дає можливість більш глибокого переживання музики і є зовнішнім виразом тих переживань. Погляди Е. Далькроза на взаємозв'язок музики з рухами стосуються кожного музичного стилю. До певних позитивних аспектів системи Е. Далькроза належить комплексне формування певних психічних рис особистості та покращення рухової діяльності дітей. Взаємозв'язок музики і руху сприяє тому, що дитина краще пізнає себе, свої позитивні і негативні риси.

Завдяки позитивним аспектам далькрозівська система понад сто років має широке застосування у різних формах освіти і виховання підростаючих поколінь і не втратила своєї актуальності й до наших днів. Вона спирається на тісну інтеграцію музики і фізичних вправ, що дозволяє позитивно впливати на психічний, фізичний та естетичний розвиток дітей і учнівської молоді.

Значну роль в удосконаленні методики поєднання музики і рухів відіграв хореограф, музикант і педагог Рудольф Лабан. На початку ХХ століття заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх школах Західної Європи були підпорядковані чіткій структурі уроку, жорсткій дисципліні, часто мала місце муштра учнів. Все це негативно позначалось на їх ставленні до фізичного виховання, тому що такі уроки не приносили учням задоволення та емоційної насолоди.

У зв'язку з тим, метод рухової експресії Р. Лабана був своєрідним протестом проти застарілих, консервативних канонів у структурі та змісті занять з фізичного виховання в загальноосвітніх школах. У методиці експресивної гімнастики Р. Лабана запропоновано поєднання рухів з музикою та 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 (у залежності від їх віку), драматичні сценки та ін. Їх виконання, за думкою Р. Лабана, стимулює творчість дитини та фантазування у рухової діяльності, позитивно впливає на розвиток естетичних почуттів, формує культуру рухів (особливо координацію), погодження своїх дій з рухами партнерів та ін. [5].

Цей метод було розповсюджено в польських школах у післявоєнні роки, дякуючи зусиллям відомого вченого у галузі теорії і методики фізичного виховання професора В. Гнієвковського. Він був головним пропагандистом серед польських вчителів та студентів академій фізичного виховання цього новаторського методу, розповідаючи про нього на науково-практичних конференціях, педагогічних семінарах та у пресі.

Однією з визначних постатей, яка розробила власну концепцію музично-рухового виховання дітей був німецький композитор і педагог Карл Орф. Важливе місце в його методиці відводиться руховій діяльності дітей, однак рух при цьому не має задалегідь визначених форм, він виникає спонтанно, у процесі ігрової діяльності і є імпровазіцією дитини у залежності від тематики ігор та ситуацій, які створюються в процесі занять.

Виконання різноманітних рухів під музичний акомпанемент (на повітрі це може бути магнітофон) не потребує тривалого чекання дітей у черзі, тому що рухове завдання, як правило, виконується фронтально, всіма дітьми одночасно. Тому рухова активність дітей на цих заняттях є досить високою, що зумовлює їх значну ефективність не тільки з дидактичних, а й з оздоровчих міркувань (більше фізичне навантаження на організм дитини).

Характерною рисою методики 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 особистої рухової підготовленості. Головним гаслом під час навчання дітей різноманітним рухам є не те «чому ми сьогодні навчилися?», а те – «якими ми стали». Такий підхід, що впливає з концепції творчого виконання дітьми основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання предметів та ін.), характеризує більшість педагогів-новаторів, які працюють у дошкільних закладах та загальноосвітніх школах.

К. Орф сконцентрував свою увагу на початковому етапі виховання, який має назву – «примітивного навчання», коли дитина не є зацікавлена своїми результатами (в сантиметрах, метрах, секундах та ін.) при виконанні рухів. Головний акцент на цьому етапі робиться на якості 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 мають дещо інший характер, як це відбувається під час спортивних змагань. Вони спрямовані, перш за все, на якість виконання рухів (чітка ходьба, ритмічний і легкий біг, добра координація під час виконання гімнастичних вправ та ін.).

К. Орф досить критично підходив до традиційної структури уроків, де застосовувались музично-рухові засоби у навчальній діяльності дітей. На його думку, у творчій праці педагогів традиційні схеми занять обмежують не тільки вчителя, а й активну діяльність учнів. Педагог повинен мати загальну концепцію уроку(навчально-виховні завдання, засоби для їх реалізації, функціональна музика

під час виконання вправ, форма організації учнів) та підготуватись таким чином, щоб не було непотрібних пауз під час його проведення. Він виділяє кілька основних принципів, на які необхідно спиратись педагогам: всебічного розвитку дітей, чергування навантаження та відпочинку (розслаблення), креативності та поступового підвищення вимог щодо виконання рухів дітьми [9].

Методична система музично-рухового розвитку дітей К. Орфа враховує їх психічні та фізичні особливості. Її можна застосувати у досить скромних умовах матеріальної бази дитячого садка або школи, тому що вона не вимагає великого гімнастичного залу, дорогого спортивного інвентарю та обладнання. Вона проста для застосування на заняттях музики та фізичного виховання з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, а головне, ця методична система дає можливість, як доведено багаторічною практикою, формувати особистість, яка у майбутньому дорослому житті буде ініціативною, творчою людиною не тільки у виконанні своїх професійних обов'язків, але й в особистому житті.

Ідеї К. Орфа щодо поєднання музики і рухової імпровізації дітей знайшли широке застосування не тільки у дошкільних закладах, музичних та загальноосвітніх школах, а також в музичній терапії із сліпими дітьми та з затримкою психічного і фізичного розвитку.

Застосування музики на уроках фізичного виховання у польських школах пропонується у програмах з цього предмету усіх типів шкіл. У кожній з них є розділ: «Танець – ритміка – музика». Він передбачає наступні засоби: ритмічні вправи, танці (народні польські та регіональні), рухливі ігри під музику, а також різноманітні музично-рухові вправи у залежності від віку учнів.

Музику можна застосовувати у всіх частинах занять з фізичного виховання. У підготовчій частині рекомендується музика, яка 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 загально розвиваючих вправ, ходьби та бігу.

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

В основній частині заняття музика може супроводжувати виконання фізичних вправ (особливо у спортивному залі), а також застосовуватись для акомпанементу елементів танців, рухів з ритміки та рухливих ігор (переважно сюжетного характеру). На цьому етапі заняття (особливо у другій його половині) поступово настає зниження загальної працездатності учнів, тому музична

активізація їх рухової діяльності є необхідною. Музичну стимуляцію рухової діяльності учнів краще застосовувати тоді, коли вони виконують вправи декілька разів підряд (біг, різноманітна ходьба, вправи з рівноваги, багатоскоки та ін.).

Застосування музики під час проведення рухливих ігор є однією з активних форм спілкування дітей з музикою. Рухлива гра, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у них більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій учнів, вимагає їх рухатись енергійніше, відповідно до характеру і форми музичного твору. При цьому одночасно реалізуються завдання фізичного і музичного виховання школярів. Однак слід пам'ятати, що ігри під музику будуть корисними для учнів лише тоді, коли розвиток сюжету гри, її характер та рухи її учасників відповідають змісту, характеру музики та засобам її вираження. На цей аспект звертали уваги відомі музиканти-педагоги Е. Далькроз та К. Орф [6, 9].

У заключній частині заняття, коли застосовуються вправи, які спрямовані на зниження психофізичного навантаження учнів: ходьба і біг у повільному темпі, вправи на розслаблення м'язів, що пов'язані з глибоким вдихом та повним видихом, ефективність впливу на організм цих вправ посилюється застосуванням музики, яка характеризується повільним темпом, спокійним ритмічним малюнком, відсутністю перепадів гучності звуків. Для цього рекомендуються інструментальні твори, пісні, мелодії повільних вальсів.

Таким чином, мелодія і гармонія мають значний вплив на розвиток почуття учнів красиво і естетично поєднувати рух і музику. Музичні твори мають різну будову і характер, тому це необхідно враховувати при їх підборі для музичного супроводу під час виконання різноманітних фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання.

Висновки:

1. Існуюча система музично-рухового виховання учнів польських шкіл активно використовує новаторські концепції Е. Далькроза, Р. Лабана і К. Орфа. Їх науково-практичний доробок знайшов широке застосування у різних закладах освіти: дитячих садках, загальноосвітніх та музичних школах, вищих навчальних закладах, а також у музикотерапії. Перевагою вказаних систем є спрямування музично-рухового навчання на всебічний розвиток особистості у різних аспектах – як психічному так і фізичному, шляхом активізації емоційного відгуку учнів на музику, актуалізацію творчого потенціалу особистості, підвищення ролі музичного мистецтва у сфері загальної життєдіяльності учнів та ін.

2. Музика, у сполученні з конкретними рухами (ритмічними, танцювальними, загально розвиваючими вправами, рухливими іграми та ін.), застосована на заняттях з фізичного виховання виконує наступні функції: інтенсифікаційну, пізнавальну, мотиваційну, релаксаційну, дисциплінарну, навчає культури поведінки у процесі застосування різноманітних музично-рухових форм. Вона є також досконалим засобом, який допомагає учням краще оволодіти тех-

нікою різноманітних фізичних вправ. Вдала підбрана і поєднана з рухами музика ефективно впливає на психічну сферу учнів і викликає в них позитивні емоції, вона стимулює виконання ними фізичних вправ і поглиблює їх мотивацію до активної рухової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. – СПб. : Питер., 2000. – 508 с.
2. Костюк Г. Развитие и воспитание. Общие основы педагогики / Г. Костюк. – М. : Просвещение, 1977. – 260 с.
3. Леонтьев А. Проблемы развития психики / А. Леонтьев. – М. : Просвещение, 1981. – 583 с.
4. Ротерс Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях з ритміки в загальноосвітній школі / Т. Ротерс. – Луганськ : Альма Матер, 2001. – 279 с.
5. Gniewkowski W. Gimnastyka twórcza (ekspresywna) dla dzieci i młodzieży niedostosowanej «Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna», 1974, nr 9, s. 16-24.
6. Dalkrose E., Pisma wybrane, WSiP, Warszawa 1992, s. 138.
7. Dencikowa B., Muzyka jako jedna z form intensyfikujących zajęcia ruchowe, Lider 2008, nr 9, s. 117-118.
8. Drabik J., Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2003, nr 4, s. 15-16.
9. Orff K., Keetman K., Schulwerc, Mainz, 1954, s. 170 s.

The article highlights the role of music as a means of motivating students to active motor activity in physical education classes. Analyzed the innovative concept of outstanding musicians, teachers E. Dalkroza, R. Labana, K. Orfa. The features selection of music to the specifics of exercise and physical training structure.

Key words: music, exercise, rhythm, physical education, students.

Отримано: 14.09.2014

УДК 378:796

Е. С. Вільчковський, В. Р. Пасічник

ОСНОВНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАЦІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЛЬСЬКИХ ШКІЛ

У статті розглянуто основні умови, від яких залежить успішна педагогічна праця вчителя фізичного виховання та викладання предмету «Фізичне виховання» у школі. Розкрито переваги та проблеми впровадження у Польщі ступенів кваліфікації вчителя (Карта вчителя), у розрізі суспільно-господарчої та освітньої трансформації польського суспільства в Європейський Союз, прогрес у створенні сприятливих умов для підвищення їх педагогічної майстерності, а також покращенні матеріального положення польських педагогів у країні.

Ключові слова: фізичне виховання, школа, вчитель, реформа, учні.

Актуальність дослідження: Сучасний стан фізичного виховання школярів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в європейському і світовому просторі. Лише такий підхід створює можливості визначення