

єдиний носій знань, а як фасилітатор, що надихає та підтримує самостійний пошук і творчість учнів.

Список використаних джерел:

1. Державний стандарт базової середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898). URL: <https://surl.li/fudxry>.
2. Модельна навчальна програма «Драматургія і театр. 7–9 класи (міжгалузовий інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Старагіна І. П., Івасюк О. М., Матусяк А., Бакула Б.). URL: <https://surl.li/zqpuzl>.
3. Жиган І.М., Калашнікова О.В., Кондратова В.В. та ін. Арттехнології: навч. посібник для 8 класу ЗЗСО У 2ч. Ч. 1 / І.М. Жиган, О.В. Калашнікова, В.В. Кондратова, А.В. Проша, Л.О. Чистякова. Київ: ТОВ «ОП «Ліга крілатих», 2024. 68 с.
4. Компетентнісно орієнтована базова середня освіта нової української школи через призму значущих аспектів вітчизняного та зарубіжного досвідів: колективна монографія [за заг. ред. Л. Голодюк]. Кропивницький : ПП «Ексклюзив-Систем», 2024. 224 с.
5. НУШ: навчально-методичний довідник (розробники: Л.Голодюк, Л. Солонько, О.Ревнивцева, І.Коса, Н.Черткова, Л.Хлань, М.Чала, В.Кондратова, О.Татаренко, Т.Железна, Н.Клімкіна). <https://sites.google.com/view/edu--method-reference-book/>

ФУНКЦІОНАЛЬНА МУЗИКА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анатолій ТУРЧАК,

доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського», кандидат педагогічних наук, професор

Функціональна музика в галузі шкільної фізичної культури — це музичний супровід освітньої, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в закладах загальної середньої освіти. Вона використовується для конкретної дидактичної мети або інших розвивальних функцій, зокрема для створення відповідного позитивного настрою, стимуляції навчальної діяльності чи релаксації учнів в режимі шкільного дня. Функціональна музика відрізняється від традиційної, призначеної для естетичної насолоди, тим, що її основна мета — впливати на поведінку або стан дитини в певному контексті. У загальному освітньому процесі розрізняють мобілізуючу, структурно-сюжетну, фонову та заспокійливу музику. Використання функціональної музики є поширеним у багатьох сферах людської діяльності, включаючи освіту, медицину, спорт, виробництво, торгівлю та інші галузі [1].

Мобілізуюча музика в організації навчально-виховного процесу використовується для підвищення пізнавальної активності та енергетичної збалансованості учнів на уроках фізичної культури, в позаурочній та позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі. Вона сприяє підвищенню концентрації, покращенню настрою та мотивації школярів до навчальної діяльності. Ключові аспекти використання мобілізуючої музики включають такі компоненти:

- *активізацію уваги*: ритмічна та динамічна музика допомагає учням сконцентруватися на завданнях уроку фізичної культури та зберегти увагу протягом тривалого часу навчання;
- *підвищення енергії*: вибір мелодій з активним темпом та виразним ритмом підвищує загальний енергетичний рівень у класі;
- *дидактичну мотивацію*: мобілізуючі музичні сюжети асоціюються з позитивними емоціями, мотивують учнів до активної участі в освітньому процесі та підвищенні навчальної дисципліни.

Ось кілька мажорних, бадьорих мелодій, які мобілізують та надихають на звитягу: «Ода стійкості», « Козацький марш», «Заспіваймо, разом гучно!», «Як би мені сивий кінь» та добірка інших запальних українських пісень чи віршів, перетворених на енергійні й бадьорі мелодії, що допомагають українським військовим і символізують незламність українського народу й віру в перемогу.

Структурно-сюжетні мелодії є важливою складовою уроку фізичної культури, позакласної і позашкільної фізкультурно-спортивної роботи. Вони допомагають організовувати рухову діяльність, задаючи ритм та темп виконання вправ. Звучать чітко у такт і ритм виконання фізичних вправ, підказуючи учням циклічність і темп рухів. Деякі приклади використання таких мелодій:

- *координаційні вправи*: використання музики з чітким ритмом, сюжетом та структурою сприяє координації рухів учнів під час виконання танцювальних, бігових, циклічних і ациклічних динамічних вправ;
- *гімнастика, акробатика, аеробіка, шейпінг, каланетика та фітнес*: мелодії з активним темпом допомагають задавати ритм вправам, підтримуючи високу інтенсивність тренувань;
- *шкільні заходи*: під час проведення змагань або інших фізкультурно-оздоровчих чи спортивно-масових заходів структурно-сюжетна музика використовується для створення святкового настрою та пізнавальної мотивації учасників.

Пропонуємо кілька варіантів структурно-сюжетної музики, яка може бути корисною для уроків фізичної культури та фізкультурно-спортивних змагань: музика для фізичних вправ (/Workout Music Playlist) – потужні ритми для підвищення енергії та навчальної мотивації; енергійні треки для спорту та фітнесу (/Dancing tunes from Ukraine. Part 2) – сучасні мотивуючі мелодії, саундтреки для активних фізичних навантажень; «Vitamin D», Spotify, YouTube Music – сучасні українські треки і платформи, що відрізняються енергійним бітом та динамічним ритмом, що ідеально підходить для створення драйвової атмосфери під час навчально-тренувальних занять або святкових заходів. Тут представлені різноманітні композиції, що гармонійно об'єднують українські мотиви та сучасні танцювальні ритми. Така музика здатна надихнути школярів

на активний рух, зарядити енергією та підняти настрій. Ці мелодії можуть стати чудовим доповненням до уроків фізичної культури та спортивних змагань, допоможуть підтримати темп фізичних тренувань і створити динамічну атмосферу руху. Структурно-сюжетна музика – чудова інструментальна збірка, яка поєднує фізичні вправи з сучасними ритмами, створюючи унікальний звуковий фон для фізичної активності учнів.

Структурно-сюжетна музика має бути провідною і визначальною на уроках фізичної культури, особливо – на початкових етапах навчання, а згодом – при закріпленні вивченого матеріалу та формуванні у дітей вмінь і навичок [3]. Саме завдяки своєму ритмічному характеру та позитивному настрою, високоритмічна музика сприяє підвищенню активності школярів, покращенню їх координації та загальному відчуттю єдності під час занять фізичною культурою або участі в фізкультурно-спортивних заходах. Для вчителя фізичної культури важливо постійно знаходити нові вправи, мелодійні сюжети і пісні, які відповідають настрою та потребам визначеної учнівської аудиторії. Яскраві, динамічні композиції з потужними електронними бітами створюють заряд енергії та піднімають настрій на кожному уроці фізичної культури з музичним супроводом чи святковому фізкультурно-оздоровчому або спортивно-масовому заході у закладах загальної середньої освіти. Сучасні треки з високоякісним звучанням і драйвовою електронною лінією ідеально пасують для активних стройових, танцювальних чи бігових вправ, активних занять хореографією, ритмікою, шейпінгом, каланетикою, гімнастикою та акробатикою. Структурно-сюжетні мелодії із потужною ритмікою та яскравим вокалом допомагають задавати високий темп, підтримуючи оптимальну рухову щільність уроку фізичної культури чи іншого навчально-виховного заходу.

Фонові мелодійні сюжети використовуються для створення сприятливого фону під час уроків фізичної культури, навчально-тренувальних занять, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. Вони можуть сприяти розслабленню, зниженню стресу та покращенню загального самопочуття учасників. Окремі аспекти використання фонові музики включають:

- *створення академічної атмосфери*: легка і спокійна музика може створити приємний фон, що сприяє концентрації учнів при виконанні фізичних вправ;
- *зниження стресу*: фонові композиції з м'якими та плавними мелодіями допомагають знизити рівень стресу та напруги в учнів під час занять;
- *покращення настрою*: позитивна та приємна музика може підняти загальний настрій та мотивацію школярів до фізичної активності.

Популярні сучасні хіти із швидким, середнім і повільним темпом, запальними чи плавними ритмами легко передають активну навчальну атмосферу і м'яку позитивну енергію, що робить їх ідеальними для фізичних

вправ та спортивних змагань. Вони можуть стати чудовим фоном як для ранкової руханки, так і для створення енергійної атмосфери під час уроків фізичної культури чи масових загальношкільних колективних творчих справ чи спортивних подій.

Сучасні музичні платформи (Spotify, YouTube Music) часто пропонують тематичні плейлисти, де регулярно оновлюються треки з високою, середньою та повільною ритмікою. Це дозволяє вчителю фізичної культури завжди залишатися в курсі музичних новинок та підібрати оптимальні мелодії й пісні для конкретної навчальної ситуації. Ось декілька прикладів фонового музичного супроводу, який може створити комфортну, але водночас надихаючу атмосферу як під час розминки, так і в періоди активного тренування чи відновлення: «Мелодія ранкового пробудження» – спокійний, легкий інструментальний трек із свіжими мотивами, що налаштовує на новий день та створює позитивний настрій, «Дихання природи» – композиція, де природні звуки мелодійно переплітаються з ніжним та м'яким електронним супроводом. Вона підходить для створення релаксуючого фону перед інтенсивними вправами, «Легкий бриз» – сучасна ambient-мелодія з мінімалістичними ритмічними елементами, що не відволікають, а створюють достатньо простору для концентрації уваги школярів під час занять, «Спокійний океан» – трек із м'якими ритмами, натхненний звуками природи – він допомагає знижувати напругу між більш інтенсивними фрагментами уроку, «Моє натхнення» – інструментальна композиція з гармонійними мелодіями, що сприяє налаштуванню на внутрішній ритм і посиленню відчуття єдності під час виконання фізичних вправ, Kalush Orchestra – «Stefania» – композиція містить етнічні мотиви, проте її сучасне аранжування та енергійний ритм роблять її чудовим вибором для підтримки темпу уроку. Багато ресурсів із royalty-free музикою (наприклад, Pixabay Music або Free Music Archive) пропонують подібні композиції, що дозволить регулярно оновлювати плейлист і адаптувати його до стилю та потреб конкретного класу.

Якщо вчителя фізичної культури зацікавили інші стилістичні напрямки мелодійного фонового супроводу, він у змозі залучити музичні композиції від класичних інструментальних творів до сучасних електронних ambient-треків, що допомагають створювати певний психологічний настрій під час уроків фізичної культури чи навчально-тренувальних занять [2].

Заспокійливі мелодії використовуються наприкінці дидактичного процесу для розслаблення м'язів, поновлення уваги учнів та підготовки їх до інших видів навчальної діяльності в режимі шкільного дня. Вони можуть сприяти зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та відновленню сил. Деякі ключові моменти використання заспокійливих мелодій включають:

- *психологічну релаксацію*: спокійна музика з плавними мелодіями допомагає учням розслабитися та відновити емоційний баланс;

- *зниження напруги*: використання заспокійливих мелодій сприяє зниженню м'язової та психоемоційної напруги після інтенсивних занять;
- *підготовка до наступних навчальних занять*: заспокійлива музика допомагає плавно перейти від активної діяльності до спокійнішої, підготувати учнів до подальших уроків, занять або відпочинку.

Пропонуємо кілька заспокійливих мелодій, які можуть стати чудовим фоном для релаксації, медитації або відновлення сил під час занять чи перерв: заспокійлива музика для розслаблення Дзен-музика – композиції створені для зняття стресу та напруги, допомагаючи заспокоїти нервову систему і дозволяючи відключитися від щоденних турбот; заспокійлива мелодія для безтурботного відпочинку – м'які і ніжні інструментальні звуки цього треку сприяють зануренню у релаксуючий стан, що ідеально підходить для моментів глибокого відпочинку, заспокійлива мелодія: Релакс для душі і тіла – цей трек об'єднує спокійні мелодійні лінії із делікатною ритмікою, створюючи атмосферу гармонії, що сприяє розслабленню та внутрішньому спокою, класичні твори для релаксації – як сучасні композиції, так і класичні твори, як-от «Місячна соната» Людвіга ван Бетховена чи ноктюрни Фредеріка Шопена, відомі своєю здатністю створювати умиротворяючу атмосферу, що допомагає зняти внутрішню напругу. Такі мелодії часто використовують як фон для медитації та спокійного відпочинку.

Якщо вчителю фізичної культури, як організатору освітнього процесу, необхідні нові заспокійливі композиції чи збірки, йому варто звертати увагу на тематичні плейлисти на вказаних вище музичних стрімінгових платформах, вони регулярно оновлюються і допомагають підібрати музику, що відповідає загальному настрою та індивідуальним чи колективним потребам. На сайтах з розслаблюючою музикою можна знайти підбірки найкращих заспокійливих мелодій для заключних частин уроків фізичної культури, завершення загальношкільних заходів та відпочинку, що підтримують внутрішню гармонію здобувачів освіти.

Таким чином, функціональна музика в освітньому процесі є важливим компонентом організації урочної, позаурочної, позакласної й позашкільної роботи з фізичної культури у закладі загальної середньої освіти. Застосовуючи її при проведенні уроків, талановитий вчитель фізичної культури підвищує пізнавальну активність учнів, створює позитивний робочий психологічний настрій, динамічну атмосферу рухів, продукує унікальний звуковий фон, легко передає м'яку позитивну енергію, підтримуючи високу рухову щільність заняття. Головним здобутком педагога є активне залучення всіх школярів до колективної творчої справи – пошук, підбір і комбінування збірок музичних новинок. Адже яскраві, динамічні мобілізуючі, структурно-сюжетні, фонові чи заспокійливі композиції з потужними електронними доріжками створюють заряд

енергії та піднімають настрій на кожному уроці фізичної культури з музичним супроводом чи святковому фізкультурно-оздоровчому або спортивно-масовому шкільному заході.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва Г.М. Значення музичного супроводу у фізичному вихованні школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4, с. 35 – 49.
2. Гуменюк О.П. Музика як засіб підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2017. № 1, с. 18 – 23.
3. Яковенко Л.М. Використання музики на уроках фізичної культури в початковій школі. *Педагогічний альманах*. 2020. № 45, с. 67 – 71.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Наталья КЛИМКИНА,

*методист науково-методичної лабораторії виховної роботи,
фізичної культури та безпечного освітнього середовища
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

*Здоровою може вважатися людина, яка
адаптована до фізичного й соціального
середовища, що її оточує.*

Г. Сигерист

За визначенням ВООЗ «...здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад».

Під час воєнного стану в суспільстві присутній постійний страх через загрозу небезпеки, постійний ризик для життя та здоров'я, хвилювання за близьких людей, втрата дому або рідних, розлука з сім'єю та друзями. Можливі труднощі, пов'язані з доступом до важливих ресурсів, відчуття безпорадності та втрата контролю над ситуацією.

Стресовий стан – це природна реакція організму на виклики і труднощі. В умовах війни, коли люди стикаються з постійною небезпекою, невизначеністю та втратами, рівень нервової напруги значно зростає, особливо в дітей. Вони часто втрачають відчуття нормальності та поринають в одноманітність, рутину.

Надзвичайно важливе значення у подоланні стресових ситуацій у житті дітей під час воєнного стану надається фізичній культурі. Вона не лише сприяє фізичному здоров'ю, а й допомагає подолати психологічні труднощі, пов'язані зі стресом та невизначеністю.

Фізичні вправи знижують рівень гормонів стресу, таких як кортизол, і збільшують вироблення ендорфінів, які покращують настрій та викликають