

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

**Козуб Юлія Василівна**

здобувач групи ФВб-1-22-4.0д

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШКОЛЯРІВ ІЗ  
ВИКОРИСТАННЯМ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

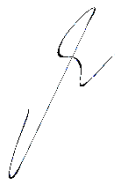
першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри  
фізичного виховання  
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. \_\_\_\_\_



Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих.н., доцент

Латишев Микола Вікторович

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ</b> .....	7
1.1. Поняття та значення музичного супроводу у фізичній культурі.....	7
1.2. Психолого-педагогічні аспекти впливу музики на рухову активність школярів .....	11
Висновок до першого розділу .....	15
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	16
2.1. Методи дослідження .....	16
2.2 Організація дослідження.....	20
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b> .....	22
3.1 Аналіз отриманих результатів дослідження.....	22
3.2 Практичні рекомендації використання музичного супроводу та сучасні тенденції .....	31
Висновок до третього розділу.....	36
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	39
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	41
<b>ДОДАТКИ</b> .....	44

## ВСТУП

У сучасних умовах реформування системи освіти України особливої актуальності набуває питання підвищення якості фізичного виховання здобувачів загальної середньої освіти. Зниження рівня рухової активності дітей та підлітків, зростання гіподинамії, психоемоційного навантаження та цифрової залежності зумовлюють необхідність пошуку ефективних педагогічних засобів активізації освітнього процесу у сфері фізичної культури. Сучасне фізичне виховання у загальноосвітній школі зазнає суттєвих змін, пов'язаних із переходом до особистісно-орієнтованого навчання, упровадженням нових педагогічних технологій і переосмисленням ролі емоційного середовища на уроці. У цьому контексті музичний супровід дедалі частіше розглядається не як декоративний додаток, а як самостійний педагогічний засіб, здатний впливати на мотивацію, ритмічні здібності та загальний психоемоційний стан учнів під час рухової діяльності [3, 11, 19].

Для молодших школярів, чия нервова система перебуває у фазі активного дозрівання і є особливо чутливою до зовнішніх ритмічних стимулів, питання грамотного і методично обґрунтованого добору музичного матеріалу набуває конкретного педагогічного змісту. Музичний супровід дедалі активніше використовується під час занять фізичною культурою у закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти [5, 14, 24].

Водночас у шкільній практиці музичний супровід нерідко застосовується стихійно, без урахування вікових особливостей учнів, характеру рухового завдання та індивідуальних уподобань класу. Наукове вивчення сучасних тенденцій у цій сфері та розробка методично обґрунтованих підходів до використання музики на уроці фізичної культури відповідають актуальним потребам педагогічної практики і сприяють підвищенню якості фізичного виховання школярів [4, 16, 22].

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про недостатню систематизацію сучасних тенденцій використання музичного супроводу з

урахуванням різних рівнів освіти та вікових особливостей здобувачів. Переважна більшість досліджень зосереджена або на окремих вікових групах, або на спортивному тренуванні, тоді як комплексний підхід до застосування музики в системі фізичного виховання різних освітніх ланок потребує подальшого наукового осмислення [8, 19, 27].

Сучасне освітнє середовище характеризується активним впливом цифрових технологій та глобальних музичних трендів, що формують нові музичні уподобання дітей і молоді. Це вимагає від педагогів адаптації методик фізичного виховання до актуальних соціокультурних умов. Раціональне використання музичного супроводу може виступати інструментом підвищення мотивації, створення позитивного емоційного клімату та забезпечення індивідуалізації занять фізичною культурою [6, 18, 22].

Попри наявність наукових досліджень щодо впливу музики на фізичну активність, питання систематизації сучасних тенденцій її використання саме у закладах загальної середньої освіти потребує подальшого теоретичного аналізу й узагальнення, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Отже, актуальність теми бакалаврської роботи зумовлена необхідністю наукового обґрунтування сучасних тенденцій використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою здобувачів загальної середньої освіти, а також розроблення практичних рекомендацій щодо його ефективного застосування в освітньому процесі.

**Метою бакалаврської роботи** є дослідження особливостей використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою школярів та обґрунтування методичних підходів до його ефективного застосування у початковій школі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що педагогічно обґрунтоване використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою сприятиме підвищенню емоційної активності, мотивації та рухової залученості учнів початкових класів за умови відповідності музичного

матеріалу віковим особливостям школярів, структурі уроку та характеру фізичних вправ.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Розкрити теоретичні основи музичного супроводу у фізичній культурі, визначити базові поняття та підходи до його вивчення.

2. Проаналізувати психолого-педагогічні аспекти впливу музики на рухову активність школярів, зокрема на емоційну сферу, мотивацію та координаційні здібності учнів початкових класів.

3. Здійснити аналіз сучасних тенденцій музичного супроводу у світовій практиці фізичного виховання та окреслити перспективи розвитку музичного супроводу у фізичній культурі школярів в умовах цифровізації освіти та впровадження інноваційних педагогічних технологій.

4. Дослідити ставлення учнів початкових класів до використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою на основі анкетування.

5. Сформулювати методичні рекомендації щодо підбору та використання музичного супроводу на заняттях фізичною культурою з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичного виховання учнів початкових класів загальноосвітньої школи.

**Предмет дослідження** – особливості використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою учнів початкових класів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, систематизація та узагальнення педагогічних підходів, анкетування учнів початкових класів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Практична значущість:** результати дослідження та сформульовані методичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури загальноосвітніх шкіл під час планування уроків з музичним супроводом, а також методистами при розробці програм підвищення кваліфікації педагогів у сфері фізичного виховання. Матеріали анкетування і зроблені на їх основі

висновки можуть слугувати основою для подальших досліджень у галузі педагогіки фізичного виховання молодших школярів.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатку. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

### 1.1 Поняття та значення музичного супроводу у фізичній культурі

У сучасній педагогічній науці фізичне виховання розглядається як важлива складова гармонійного розвитку особистості, що забезпечує формування фізичного здоров'я, рухових умінь і навичок, а також позитивного ставлення до систематичної рухової активності. Одним із ефективних засобів підвищення результативності занять фізичною культурою є використання музичного супроводу, який сприяє створенню емоційно позитивного освітнього середовища, підвищенню мотивації учнів та оптимізації рухової діяльності.

Музика на уроці фізичної культури давно перестала бути лише фоновим елементом. Сьогодні вона розглядається як повноцінний педагогічний інструмент, що впливає на темп, якість і емоційний тон рухової діяльності учнів. Щоб зрозуміти природу цього впливу, потрібно передусім визначити базові поняття та розглянути теоретичні підходи, які склалися у відповідній науковій літературі [4, 16, 21].

Поняття музичного супроводу у фізичній культурі охоплює цілеспрямоване використання музичних творів або ритмічних звукових сигналів під час рухової діяльності з метою підвищення ефективності занять. Це не просто включення фонового звуку, а свідомий педагогічний вибір темпу, жанру і гучності музики відповідно до конкретного виду вправ, вікової групи учнів та дидактичної мети уроку. У дослідженнях зазначається, що музика передбачає гармонійне співвідношення ритму рухів школярів з ритмом музики, що звучить [1, 23]. Саме ця відповідність між звуковим ритмом і руховим ритмом стає основою ефективного застосування музичного супроводу.

Музично-руховий підхід у фізичній культурі виконує низку важливих функцій: мотиваційну, організаційну, ритмоутворювальну та емоційно-регуляційну. Зокрема, музика здатна створювати певний емоційний фон, який сприяє підвищенню інтересу учнів до виконання фізичних вправ. Т. Ю. Круцевич зазначає, що застосування музики під час занять фізичними вправами допомагає учням краще сприймати навчальний матеріал, підтримує необхідний темп рухів і сприяє формуванню правильного ритму виконання вправ.

Теоретичне підґрунтя для розуміння музичного супроводу формується на перетині кількох дисциплін, зокрема педагогіки, психології, фізіології та музичної науки. Педагогічний підхід розглядає музику як засіб організації навчального процесу, що допомагає вчителю керувати темпом і структурою уроку. Психологічний підхід акцентує на емоційному стані учнів, їхній мотивації та готовності до дії. Фізіологічний підхід досліджує, як ритм і тональність музики впливають на серцево-судинну систему, м'язовий тонус і загальне самопочуття. Науковці вказують, що музична психологія враховує експериментальні дані щодо сприйняття музики з позиції фізіології і прагне виявити ті характеристики музичного твору, які безпосередньо впливають на фізіологічні реакції організму [2, 17].

Методологічні засади фізичного виховання розглядають декілька рівнів наукового аналізу педагогічних явищ. У цьому контексті музичний супровід вивчається не ізольовано, а в системі засобів і методів навчання. Встановлено, що педагогіка фізичного виховання спирається як на загальнонаукові принципи, так і на специфічні методологічні орієнтири, що визначають відбір змісту й організацію навчальної діяльності [3, 28]. Отже, музично-руховий підхід як педагогічний засіб підпорядковується тим самим дидактичним вимогам, що й інші елементи уроку.

Важливою складовою теоретичного осмислення є розуміння того, як саме ритм музики взаємодіє з руховою активністю. У фітнес-тренуваннях, де музичний супровід досліджувався найактивніше, підтверджено

синергетичний зв'язок між ритмічними стимулами і фізичною продуктивністю. Зазначається, що ритм і рух формують взаємо підсилювальний ефект, де кожен компонент підтримує і посилює інший [4, 18]. Цей принцип синергії переноситься і на шкільне фізичне виховання, хоча специфіка дитячого організму та навчальних цілей вимагає окремого педагогічного осмислення.

Окрему увагу дослідники приділяють психологічному виміру музично-рухового підходу. Встановлено, що музика може суттєво змінювати психологічний стан учнів під час занять, зокрема знижувати тривожність і підвищувати загальний тонус [5]. Водночас зазначається, що не будь-яка музика справляє позитивний вплив, адже надмірна стимуляція або невідповідність музичного матеріалу віковим особливостям може призводити до протилежного ефекту. Тому добір музики потребує не лише інтуїції вчителя, а й спирається на науково обґрунтовані рекомендації.

Для молодших школярів, з якими пов'язана тематика цієї роботи, педагогічне значення музики на уроці фізкультури має особливе обґрунтування. У дослідженнях зазначається, що за допомогою музики у дитини можна сформувати почуття ритму і скорегувати координацію між слухом та руховою активністю [11, 21]. Цей висновок узгоджується із загальними уявленнями про сенсомоторний розвиток дітей молодшого шкільного віку, коли слухові й рухові системи ще активно дозрівають і особливо чутливі до зовнішніх ритмічних стимулів. Науковці також підкреслюють, що фізичне виховання дітей шкільного і дошкільного віку потребує чітко структурованих методичних підходів, які враховують вікові можливості та психомоторні характеристики учнів [16, 20].

Показово, що сучасна наука не обмежується лише традиційними підходами до музичного супроводу. З розвитком цифрових технологій з'явилися інструменти, що дозволяють автоматизувати і персоналізувати музично-руховий підхід для фізкультурно-спортивних занять. Досліджується застосування генеративного штучного інтелекту як нового інструменту для

створення музичного супроводу, адаптованого до конкретних рухових завдань і контингенту учнів [7, 14]. Це свідчить про те, що теоретичне поле продовжує розширюватися, включаючи нові технологічні виміри.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дає можливість визначити сутність музичного супроводу у фізичному вихованні, з'ясувати його педагогічне значення та охарактеризувати основні напрями використання під час занять фізичною культурою. У процесі аналізу було опрацьовано наукові праці з теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, психології та дослідження, присвячені впливу музики на рухову активність, емоційний стан і мотивацію школярів.

Аналіз праці Вільчовської А. дозволив проаналізувати інтеграцію музики й рухову діяльність школярів у процесі фізичного виховання. Залучення цієї статті сприяло формуванню подальшого напрямку дослідження в межах наукової роботи. Підкреслила також питання щодо підвищення ефективності організації рухової діяльності учнів при залученні музичного супроводу [2, 10, 19].

Опрацювання наукових праць Селюги Л., Бучок М. та Волянська І. дало можливість визначити значення педагогічних умов організації фізичного виховання школярів та встановити, що ефективність уроків фізичної культури значною мірою залежить від правильного добору методичних засобів, моделювання структури уроків в умовах реалізації концепції нової української школи [26].

Аналіз досліджень Пастушок І. Л. показав, що використання музики під час виконання фізичних вправ позитивно впливає на формування здорового способу життя дітей, формування ритмічності рухів та підвищення мотивації учнів молодшого шкільного віку [17].

Таким чином, теоретичні основи музичного супроводу у фізичній культурі формуються на перехресті педагогічних, психологічних і фізіологічних знань. Розуміння природи ритму, вікових особливостей учнів і дидактичних функцій музики на уроці дає підставу розглядати музичний

супровід не як декоративний додаток, а як самостійний педагогічний засіб. Подальший розгляд психолого-педагогічних механізмів цього впливу дозволить глибше розкрити умови, за яких музика дійсно сприяє руховому розвитку школярів.

## **1.2 Психолого-педагогічні аспекти впливу музики на рухову активність школярів**

Музика і рух перебувають у нерозривному зв'язку з перших років життя людини. Для школярів цей зв'язок набуває педагогічного змісту, коли музичний супровід стає не лише тлом, а інструментом, що формує мотивацію, ритмічні навички та емоційний стан під час фізичних вправ. Розуміння психолого-педагогічних механізмів такого впливу дозволяє обґрунтовано добирати музичний матеріал і свідомо використовувати його на уроці фізичної культури.

Психологічний вплив музики на людину у контексті фізичної активності пов'язаний передусім з емоційною сферою. Встановлено, що музика здатна суттєво змінювати психоемоційний стан учнів під час занять, впливати на рівень тривожності та загальний тонус організму [8]. Емоції, викликані музикою, безпосередньо позначаються на готовності до дії, на темпі виконання рухів і на тому, наскільки вправно школяр справляється із завданнями, які ставить учитель. Особливо чітко цей механізм простежується у молодших класах, де емоційна реакція дитини є більш безпосередньою й інтенсивною порівняно зі старшим шкільним віком.

Окремого розгляду заслуговує питання ритму як сполучної ланки між музикою та руховою діяльністю. У дослідженнях зазначається, що через ритм у школярів невимушено виникає слухомоторна координація, а сам ритм рухів впливає на якість виконання фізичних вправ [9]. Ритм у музиці діє як своєрідний метроном, що задає темп і структуру рухової активності. Науковці підкреслюють, що музичний ритм має концептуальне значення для навчання і

може бути цілеспрямовано використаний у педагогічній практиці для формування стійких рухових навичок [10]. Таким чином, ритм є тим елементом, який поєднує музичний і руховий досвід дитини у єдине ціле.

Педагогічний вимір впливу музики виявляється насамперед у її здатності формувати мотивацію до рухової активності. У дослідженнях зазначається, що застосування музики в різних формах фізичного виховання школярів позитивно впливає на формування мотивації до занять фізкультурою і спортом [11]. Мотивація у цьому контексті розуміється не лише як бажання займатися, а й як готовність докладати зусиль, долати труднощі й отримувати задоволення від процесу. Коли дитина чує улюблений ритм або мелодію, її внутрішній опір до фізичного навантаження знижується, а рухова ініціативність зростає. Встановлено, що мотивацію школярів до рухової активності можна значно підвищити через поєднання ігрових методів, інтерактивних завдань та музики [12]. Отже, музика виступає одним із засобів формування стійкого позитивного ставлення до фізичного виховання.

Важливим напрямом є також вплив музики на координаційні здібності та почуття ритму у молодших школярів. Зазначається, що за допомогою музики у дитини можна сформувати почуття ритму й скорегувати координацію між слухом та руховою активністю [1]. Цей аспект набуває особливого значення саме у початкових класах, коли нервова система ще активно дозріває і відрізняється підвищеною пластичністю. Систематичне поєднання музики з рухами у цей період сприяє не тільки формуванню рухових навичок, а й загальному розвитку сенсомоторної сфери дитини.

Цікавим є підхід вальдорфської педагогіки, де музика розглядається як засіб комплексного впливу на психоемоційний і когнітивний розвиток учнів. У цьому напрямі наголошується, що музика впливає на психоемоційний стан та когнітивні можливості дітей, формує чуттєве сприйняття і здатність до зосередження [13]. Хоча вальдорфська традиція не є частиною масової шкільної практики, її висновки щодо інтегративного впливу музики на дитину залишаються актуальними й для звичайного уроку фізкультури. Цей підхід

нагадує, що музика впливає на школяра як цілісну особистість, а не лише на його рухові функції.

Ще одним теоретичним підґрунтям є дослідження зв'язку між хореографією і мотивацією до здорового способу життя. У роботах, присвячених формуванню мотивації молодших школярів засобами хореографії, підкреслюється, що ритмічно організований рух у поєднанні з музикою позитивно позначається на ставленні дитини до фізичної активності загалом [14]. Хореографічні елементи на уроці фізкультури фактично є одним із способів реалізації музично-рухового підходу, де музика задає не лише темп, а й емоційну якість виконання вправ.

Не менш значущим є зв'язок між музичним супроводом і станом ментального здоров'я учнів. Встановлено, що фізичне навантаження у поєднанні з позитивним емоційним середовищем сприяє зниженню рівня стресу і покращенню загального психологічного стану здобувачів освіти [15]. Музика є одним із чинників, що формують це позитивне середовище, оскільки вона здатна пом'якшувати напруження й створювати атмосферу безпеки і задоволення під час фізичних вправ.

Таким чином, психолого-педагогічний вплив музики на рухову активність школярів є багатовимірним явищем, яке охоплює емоційну сферу, мотивацію, координаційні здібності та загальний психологічний стан учнів. Теоретичний аналіз наукових джерел показує, що музика на уроці фізкультури діє не механічно, а через складні психофізіологічні механізми, чутливі до індивідуальних особливостей дітей. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до музичного супроводу, що враховує вік, інтереси і рівень рухового розвитку кожної дитини. Подальший розгляд сучасних тенденцій у світовій практиці фізичного виховання дасть змогу конкретизувати ці теоретичні положення.

## Висновок до першого розділу

У першому розділі бакалаврської роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до використання музичного супроводу у фізичному вихованні школярів та розглянуто психолого-педагогічні механізми його впливу на рухову активність учнів. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що музичний супровід у сучасному фізичному вихованні розглядається не як допоміжний або декоративний елемент уроку, а як самостійний педагогічний засіб, здатний впливати на емоційний стан, мотивацію, координацію рухів і загальну активність школярів під час виконання фізичних вправ.

У процесі теоретичного аналізу з'ясовано, що ефективність використання музики у фізичному вихованні визначається комплексною взаємодією педагогічних, психологічних та фізіологічних чинників. Педагогічний аспект музичного супроводу полягає в організації темпу й структури рухової діяльності учнів, психологічний – у впливі на емоційну сферу, мотивацію та внутрішню готовність до рухової активності, а фізіологічний – у впливі ритму та темпу музики на функціональний стан організму школярів. Таким чином, музичний супровід має міждисциплінарний характер і потребує комплексного педагогічного осмислення.

Особливу увагу в роботі було приділено ролі ритму як основного механізму взаємодії музики та рухової діяльності. Встановлено, що ритмічна організація музичного матеріалу сприяє формуванню слухомоторної координації, підтриманню оптимального темпу виконання вправ і розвитку почуття ритму в учнів. Для молодших школярів це має особливе значення, оскільки у цьому віці відбувається активний розвиток сенсомоторної сфери, а нервова система характеризується високою чутливістю до зовнішніх ритмічних стимулів.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що музика позитивно впливає на емоційний стан школярів, сприяє формуванню позитивної

мотивації до занять фізичною культурою та знижує психологічне напруження під час виконання фізичних вправ. Водночас встановлено, що позитивний вплив музичного супроводу не є універсальним і значною мірою залежить від правильного добору музичного матеріалу, його відповідності віковим особливостям учнів, характеру рухових завдань та індивідуальних музичних уподобань школярів. Це свідчить про необхідність диференційованого та педагогічно обґрунтованого підходу до використання музики на уроках фізичної культури.

Аналіз сучасних наукових досліджень дозволив також встановити, що розвиток цифрових технологій та інтерактивних засобів навчання розширює можливості використання музичного супроводу у фізичному вихованні. Сучасні підходи передбачають не лише використання готового музичного матеріалу, а й застосування цифрових платформ, мультимедійних засобів і технологій персоналізації музичного супроводу відповідно до педагогічних завдань уроку та вікових особливостей учнів.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність використання музичного супроводу як ефективного засобу підвищення емоційної залученості, рухової активності та мотивації школярів до занять фізичною культурою. Водночас ефективність його застосування залежить від науково обґрунтованого добору музичного матеріалу, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів і педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Отримані теоретичні положення стали основою для подальшого дослідження сучасних тенденцій використання музичного супроводу та організації практичного дослідження у наступних розділах роботи

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Методи дослідження

Під час написання кваліфікаційної роботи були використані такі методи дослідження [2, 4, 8, 10,16, 18]:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- соціологічні методи дослідження (анкетування);
- методи математичної статистики.

**Аналіз та узагальнення літературних джерел.** Аналіз та узагальнення літературних джерел є одним із базових методів наукового дослідження, який дозволяє сформулювати теоретичне підґрунтя роботи, визначити ступінь розробленості проблеми та окреслити основні напрями подальшого емпіричного вивчення. У межах даного дослідження цей метод використовувався для вивчення наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів, нормативних документів у сфері фізичного виховання, а також сучасних досліджень, присвячених використанню музичного супроводу в освітньому процесі школярів.

У процесі аналізу літературних джерел особлива увага приділялася визначенню сутності поняття «музичний супровід» у контексті фізичної культури та його функціонального значення під час організації занять. Було розглянуто підходи різних авторів до трактування ролі музики як засобу підвищення мотивації, регуляції емоційного стану та впливу на рухову активність учнів. Узагальнення наукових праць дозволило встановити, що музичний супровід розглядається як педагогічний засіб, який може сприяти підвищенню ефективності уроків фізичної культури та формуванню позитивного ставлення школярів до рухової діяльності.

Окремий блок аналізу був присвячений психолого-педагогічним аспектам впливу музики на організм та поведінку школярів. У наукових

джерелах відзначається, що музика здатна впливати на емоційний стан, рівень збудження нервової системи, ритм рухів та загальну працездатність учнів. Узагальнення цих даних дало змогу визначити, що музичний супровід може виконувати як стимулювальну, так і регуляторну функцію, залежно від темпу, ритму та характеру музичних композицій.

Також у процесі аналізу літератури було розглянуто сучасні підходи до організації уроків фізичної культури із використанням музики. Було встановлено, що у педагогічній практиці музичний супровід найчастіше застосовується під час виконання загальнорозвивальних вправ, ритмічної гімнастики та рухливих вправ, спрямованих на розвиток координації та витривалості. Узагальнення досвіду дослідників свідчить про зростаючий інтерес до інтеграції музики у навчальний процес як засобу підвищення його емоційної насиченості та ефективності. Таким чином, аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили сформулювати теоретичну основу дослідження, визначити ключові поняття та підходи до використання музичного супроводу у фізичному вихованні школярів. Отримані теоретичні положення стали підґрунтям для подальшого емпіричного етапу дослідження, спрямованого на вивчення ставлення учнів до музичного супроводу та його впливу на навчальну діяльність на уроках фізичної культури.

**Соціологічні методи дослідження (анкетування).** Наступним методом дослідження стало анкетування, яке було використано з метою виявлення ставлення школярів до використання музичного супроводу під час уроків фізичної культури.

Анкетування є одним із поширених методів педагогічних досліджень, що дозволяє отримати інформацію про думки, оцінки та ставлення респондентів до певного явища або процесу. У межах дослідження було розроблено анкету для учнів закладів загальної середньої освіти четвертих класів.

Анкета для учнів містила запитання, спрямовані на визначення їхнього ставлення до використання музики під час занять фізичною культурою, рівня

зацікавленості виконанням фізичних вправ під музичний супровід, а також музичних уподобань школярів. Запитання анкети були адаптовані до вікових особливостей учнів та включали як закриті, так і відкриті питання. Закриті запитання дозволяли отримати кількісні показники щодо ставлення учнів до використання музики на уроках фізичної культури, тоді як відкриті запитання давали можливість виявити індивідуальні думки та пропозиції школярів. Ознайомитися з анкетною, що була використана в ході проведення дослідження можна в Додатку 1.

**Педагогічне спостереження.** У процесі дослідження використовувався метод педагогічного спостереження, який дозволив здійснити безпосереднє вивчення особливостей поведінки та рухової активності учнів під час уроків фізичної культури. Педагогічне спостереження проводилося під час навчальних занять з метою фіксації емоційної активності школярів, рівня їхньої зацікавленості виконанням фізичних вправ, особливостей взаємодії учнів під час уроку та загального ставлення до використання музичного супроводу.

Застосування педагогічного спостереження є доцільним у даному дослідженні, оскільки цей метод дозволяє отримати інформацію про реальну поведінку учнів у природних умовах освітнього процесу без штучного втручання у хід уроку. Під час спостереження увага приділялася рівню активності учнів, темпу виконання вправ, емоційним реакціям школярів та їхній залученості до рухової діяльності під час уроків фізичної культури.

Педагогічне спостереження проводилося систематично під час уроків фізичної культури як без використання музичного супроводу, так і під час занять із музичним супроводом. Це дозволило здійснити порівняння особливостей організації рухової діяльності учнів у різних умовах проведення уроку.

Педагогічне спостереження проводилося за учнями 4 класу та передбачало тривалість до двох уроків фізичної культури у різних умовах. Перший урок проводився без використання музичного супроводу, тоді як під

час другого уроку фізичні вправи виконувалися із застосуванням музичного супроводу. Таке спостереження дозволило здійснити порівняння особливостей поведінки та активності учнів у процесі виконання фізичних вправ.

Під час проведення уроку з музичним супроводом використовувалися музичні композиції помірною та середнього темпу, які відповідали віковим особливостям учнів і характеру виконуваних вправ. Музичний супровід застосовувався у підготовчій та основній частинах уроку фізичної культури.

Отже, використання комплексу наукових методів, зокрема аналізу науково-методичної літератури, анкетування, метод математичної статистики та узагальнення отриманих результатів, забезпечить можливість всебічного дослідження організації занять фізичною культурою школярів з використанням музичного супроводу та стало основою для подальшого аналізу результатів проведеного дослідження.

**Методи математичної статистики.** Для обробки результатів проведеного анкетування у дослідженні було використано метод математичної статистики. Застосування цього методу дозволило систематизувати отримані емпіричні дані, здійснити їх кількісний аналіз та представити результати у структурованому вигляді.

У процесі статистичної обробки результатів анкетування було здійснено підрахунок кількості відповідей респондентів за кожним варіантом відповіді. Отримані показники були згруповані відповідно до змісту запитань анкети та представлені у вигляді таблиць.

Для визначення співвідношення отриманих результатів було використано метод обчислення відсоткових показників. Відсоткове співвідношення відповідей було визначено за формулою:

Використання методів математичної статистики є доцільним у даному дослідженні, оскільки анкетування передбачає отримання значної кількості однотипних емпіричних даних, які потребують кількісного узагальнення та систематизації. Саме статистична обробка результатів дозволила забезпечити

об'єктивність дослідження, підвищила точність аналізу отриманих відповідей та представити результати у наочній і доступній формі.

Таким чином, використання методу математичної статистики забезпечило можливість узагальнення отриманих даних, проведення їх кількісного аналізу та створило підґрунтя для подальшого наукового аналізу результатів дослідження.

## **2.2 Організація дослідження та методика проведення дослідження**

Дослідження проводилося під час проходження виробничої (педагогічної) практики в молодшій, середній, старшій школі, базою виступила спеціалізована школа I–III ступенів №265 м. Києва. Директор закладу – Новікова Р. І., учитель фізичної культури – Полушкіна О. В. Заклад освіти розташований за адресою: м. Київ, вул. Райдужна, 59.

У дослідженні брали участь 20 учнів 4 класу. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений тим, що учні молодшого шкільного віку характеризуються високою емоційною чутливістю, активною реакцією на музичні стимули та підвищеним інтересом до ігрових і ритмічних форм рухової діяльності. Це дозволяє більш повно дослідити особливості впливу музичного супроводу під час занять фізичною культурою.

Організація дослідження передбачала декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми використання музичного супроводу у фізичному вихованні школярів. Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні підходи до використання музики під час занять фізичною культурою, з'ясувати особливості її психофізіологічного впливу на дітей шкільного віку та охарактеризувати сучасні тенденції застосування музичного супроводу у педагогічній практиці.

Наступним етапом стало проведення педагогічного спостереження та анкетування учнів. Для дослідження ставлення школярів до використання

музичного супроводу під час уроків фізичної культури було розроблено анкету, яка складалася із двох тематичних блоків та блоку відкритих запитань. Перший блок був спрямований на визначення загального ставлення учнів до використання музики під час уроків фізичної культури. Другий блок стосувався впливу музичного супроводу на самопочуття та рухову активність школярів. Блок відкритих запитань дозволив отримати індивідуальні відповіді учнів щодо їхніх музичних уподобань та особистого ставлення до занять фізичною культурою під музичний супровід.

Анкетування проводилося у паперовій формі. Учням були роздані роздруковані анкети, які вони заповнювали анонімно на початку уроку фізичної культури. Час заповнення анкети становив до 5 хвилин. Анонімний характер анкетування забезпечив більш вільне висловлення власної думки учнями та сприяв отриманню об'єктивніших відповідей.

У межах дослідження також було проведено педагогічне спостереження, спрямований на порівняння особливостей організації рухової діяльності учнів під час уроків фізичної культури із використанням музичного супроводу та без нього. Організація спостереження передбачала проведення двох уроків фізичної культури. Перший урок проводився без використання музичного супроводу, тоді як під час другого уроку фізичні вправи виконувалися під музичний супровід. Це дозволило здійснити педагогічне спостереження за особливостями поведінки, активності та емоційної залученості учнів у різних умовах організації уроку.

Під час проведення уроку з музичним супроводом використовувалися музичні композиції помірною та середнього темпу, які відповідали віковим особливостям учнів і характеру виконуваних вправ. Музичний супровід застосовувався під час виконання комплексу загальнорозвивальних вправ та рухливих вправ у основній частині уроку.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### 3.1 Аналіз отриманих результатів дослідження

Дані, зібрані в ході анкетування, педагогічного спостереження та аналізу наукової літератури разом формують чітку картину того, в якому напрямі варто рухатися вчителям фізичної культури початкової школи. Цей підрозділ узагальнює перспективні шляхи розвитку музичного супроводу з урахуванням як практичних реалій початкової школи, так і тенденцій, що формуються у сфері цифрових освітніх технологій.

Перш ніж переходити до рекомендацій, варто узагальнити ключові результати дослідження. Розподіл відповідей учнів за основними запитаннями анкети наведено в Рис. 3.1

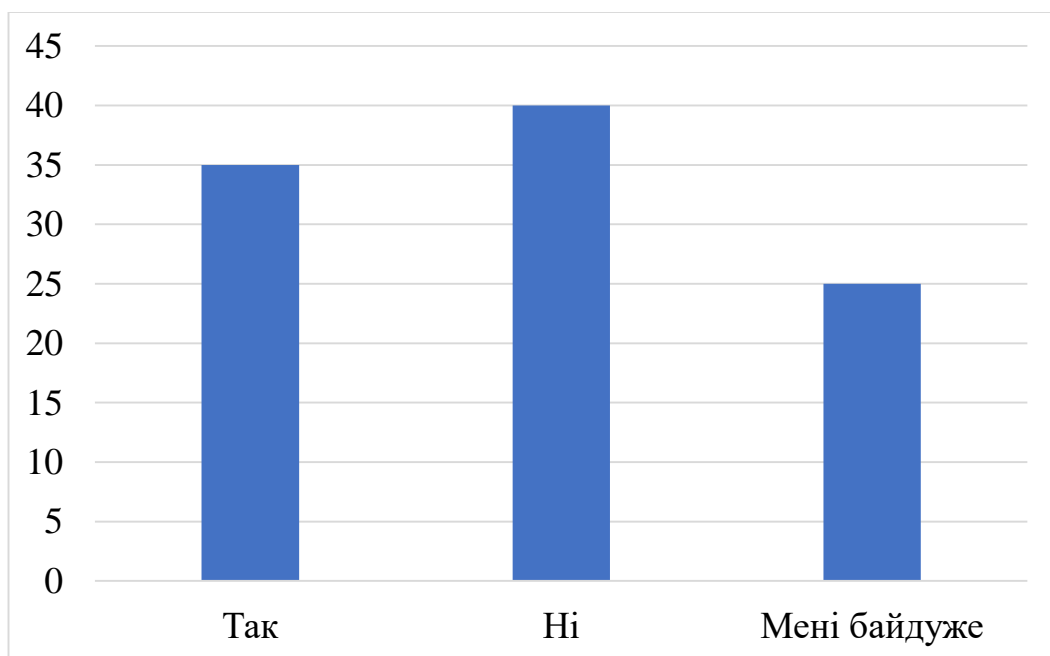


Рис. 3.1 Результати відповіді учнів на питання «Чи подобається тобі музика на уроці фізкультури?» у відсотках.

Результати відповідей учнів на запитання «Чи подобається тобі музика на уроці фізкультури?» наведено на рис. 3.1. Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільша частка респондентів (40 %) зазначила, що музичний супровід на уроках фізичної культури їм не подобається. Водночас 35 % опитаних дали позитивну відповідь, вказавши, що їм подобається музика під час занять. Ще 25 % учнів обрали варіант відповіді «Мені байдуже», що свідчить про нейтральне ставлення до використання музичного супроводу на уроках фізичної культури.

Порівняльний аналіз результатів показав, що частка учнів, які негативно ставляться до музичного супроводу, на 5 % перевищує кількість тих, кому музика подобається. Разом із тим сукупна частка школярів із позитивним або нейтральним ставленням становить 60 %, що є більшістю серед опитаних. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що ставлення учнів до використання музичного супроводу на уроках фізичної культури є неоднозначним. Незважаючи на переважання негативних відповідей, більшість респондентів не висловлює категоричного несприйняття музики, що свідчить про доцільність подальшого вивчення умов та особливостей її використання під час організації занять фізичною культурою.

Результати відповідей учнів на запитання «Чи стає тобі веселіше займатися під музику?» представлені на рис. 3.2. Аналіз отриманих даних показав, що 55 % опитаних учнів вважають, що музичний супровід не робить заняття фізичною культурою більш веселими. Водночас 45 % респондентів зазначили, що під музику їм займатися веселіше, що свідчить про позитивний вплив музичного супроводу на емоційне сприйняття занять майже половиною школярів.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив незначне переважання негативних відповідей над позитивними, різниця між якими становить 10 %. Незважаючи на це, частка учнів, які відзначають підвищення емоційного комфорту та позитивних вражень від занять під музику, є достатньо високою.

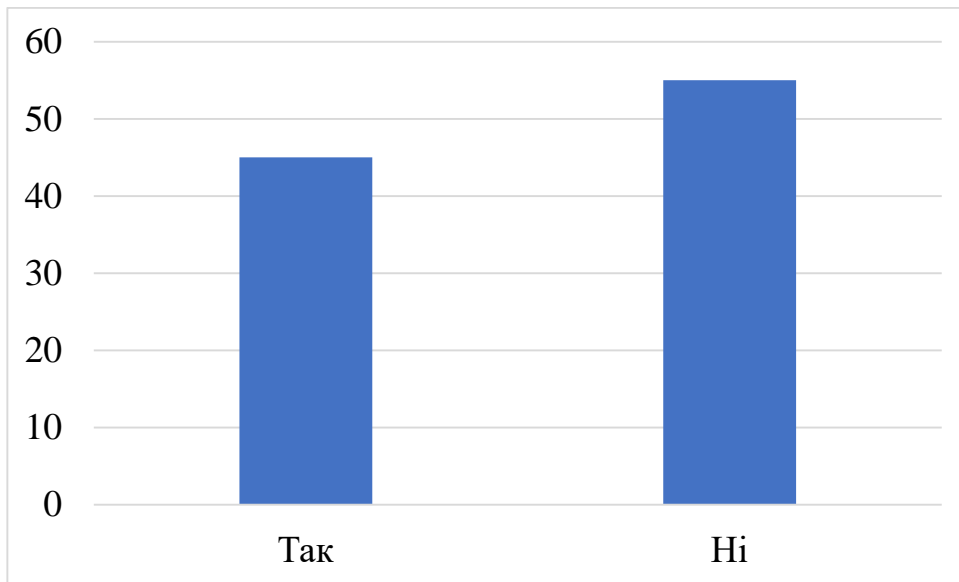


Рис. 3.2 Результати відповіді учнів на питання «Чи стає тобі веселіше займатися під музику?» у відсотках.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що вплив музичного супроводу на емоційний стан учнів під час занять фізичною культурою є індивідуальним. Для більшості опитаних музика не є чинником підвищення веселості занять, однак для значної частини школярів вона сприяє створенню більш позитивної та приємної атмосфери під час уроку.

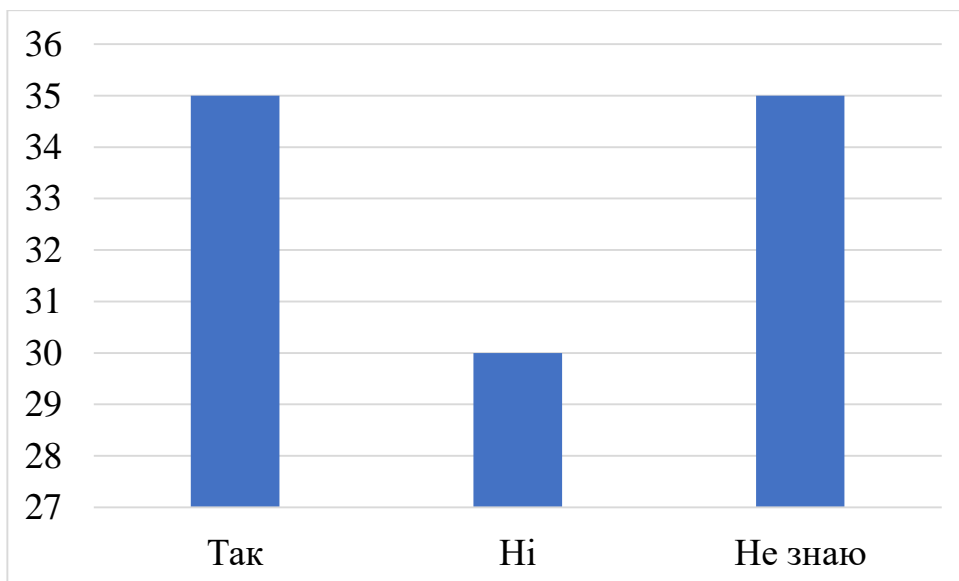


Рис. 3.3 Результати відповіді учнів на питання «Чи легше виконувати вправи під музику?» у відсотках.

Результати відповідей учнів на запитання «Чи легше виконувати вправи під музику?» наведено на рис. 3.3. Аналіз отриманих даних показав, що 35 % респондентів вважають, що музичний супровід полегшує виконання фізичних вправ. Водночас 30 % опитаних зазначили, що музика не впливає на легкість виконання вправ. Ще 35 % учнів обрали варіант відповіді «Не знаю», що свідчить про відсутність чітко сформованої думки щодо впливу музичного супроводу на виконання фізичних навантажень.

Порівняльний аналіз результатів показав, що частка учнів, які позитивно оцінюють вплив музики на виконання вправ, на 5 % перевищує кількість тих, хто не відзначає такого впливу. Разом із тим значна частина респондентів (35 %) не змогла визначитися з відповіддю, що свідчить про неоднозначне сприйняття музичного супроводу під час занять фізичною культурою. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для частини школярів музика може виступати чинником, який полегшує виконання фізичних вправ, однак її вплив не є однаковим для всіх учнів. Це вказує на необхідність врахування індивідуальних особливостей школярів під час організації занять фізичною культурою із використанням музичного супроводу.

Результати відповідей учнів на запитання «Коли звучить музика, ти рухаєшся?» представлені на рис. 3.4. Аналіз отриманих даних показав, що найбільша частка опитаних учнів (50 %) зазначила, що за наявності музичного супроводу вони рухаються так само, як і без нього. Водночас 40 % респондентів вказали, що під музику рухаються швидше, що може свідчити про стимулювальний вплив музики на рухову активність. Лише 10 % школярів зазначили, що під музичний супровід рухаються повільніше, тоді як 35 % опитаних не змогли визначити характер впливу музики на швидкість своїх рухів.

Порівняльний аналіз результатів свідчить, що кількість учнів, які відзначають прискорення рухів під впливом музики, у чотири рази перевищує кількість тих, хто вказує на їх уповільнення. Разом із тим половина

респондентів не помічає суттєвих змін у своїй руховій активності під час музичного супроводу.

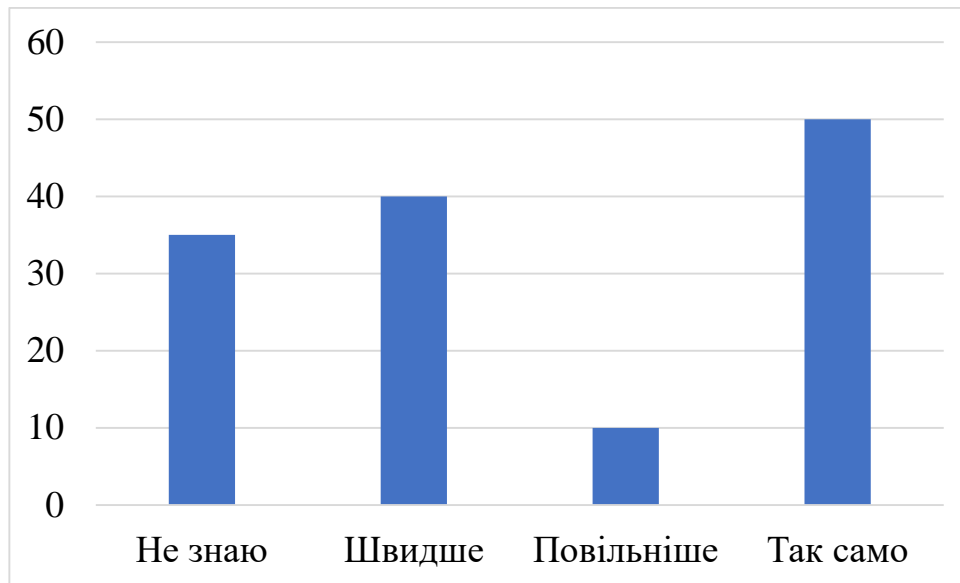


Рис. 3.4 Результати відповіді учнів на питання «Коли звучить музика, ти рухаєшся?» у відсотках.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що музика для значної частини школярів може виступати фактором, який стимулює більш активне виконання рухових дій, однак для більшості учнів вона не змінює звичного темпу рухів. Це свідчить про індивідуальний характер впливу музичного супроводу на рухову діяльність школярів під час занять фізичною культурою.

Результати відповідей учнів на запитання «Чи хотів би, щоб музика звучала на кожному уроці?» наведено на рис. 3.5. Аналіз отриманих даних показав, що 55 % опитаних школярів не підтримують ідею використання музичного супроводу на кожному уроці фізичної культури. Водночас 45 % респондентів висловили бажання, щоб музика звучала під час кожного заняття, що свідчить про позитивне ставлення майже половини учнів до постійного використання музичного супроводу.

Порівняльний аналіз результатів засвідчив, що частка негативних відповідей лише на 10 % перевищує кількість позитивних. Незважаючи на переважання учнів, які не вважають за потрібне використовувати музику на кожному уроці, різниця між групами є незначною. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що ставлення школярів до систематичного використання музичного супроводу на заняттях фізичною культурою є неоднозначним. Хоча більшість опитаних не підтримує його застосування на кожному уроці, значна частина учнів позитивно оцінює таку можливість, що свідчить про доцільність диференційованого підходу до використання музики під час організації занять фізичною культурою.

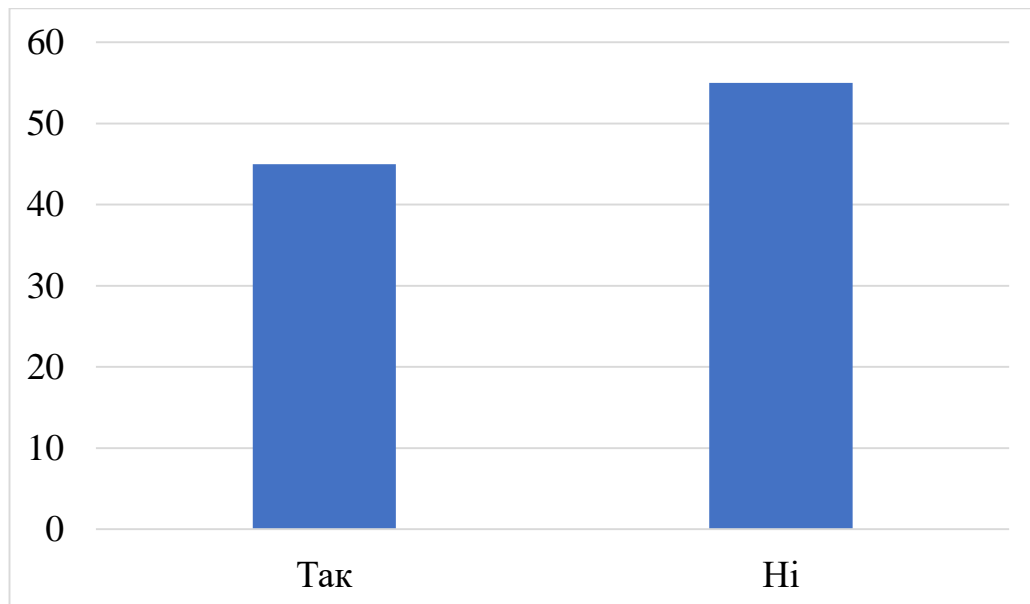


Рис. 3.5 Результати відповіді учнів на питання «Чи хотів би, щоб музика звучала на кожному уроці?» у відсотках.

Результати анкетування засвідчили, що більшість із 20 опитаних учнів початкових класів не виявила стійкої прихильності до музики на уроці фізкультури. Лише 7 учнів відповіли, що музика їм подобається, тоді як 8 обрали заперечний варіант, а 5 залишилися нейтральними. Показово, що оцінки самопочуття під час вправ розподілилися між «мені подобається», «чудово» і «добре», тобто переважно у позитивному або нейтральному

діапазоні. Ця суперечність між нейтральним ставленням до музики загалом і позитивним самопочуттям під час конкретних вправ під музику вказує на те, що потенціал музичного супроводу не реалізується повною мірою в умовах уніфікованого підходу. Отже, головна перспектива полягає не у відмові від музичного супроводу, а у його якісному переосмисленні.

Результати анкетування вказують ще на одну важливу перспективу, яка безпосередньо впливає з виявленої неоднорідності музичних уподобань учнів. Оскільки відкриті запитання засвідчили широкий діапазон названих стилів і жанрів без виразного домінування, перспективним видається розробка диференційованих музичних програм для різних вікових груп початкової школи. Учні першого і четвертого класів мають різний рівень рухового розвитку, різні слухові звички і різний обсяг уваги. Тому уніфікований підхід, де музичний супровід не змінюється залежно від класу, є педагогічно необґрунтованим. Диференційовані програми, розроблені з урахуванням вікових характеристик, могли б наблизити музичний матеріал до реальних потреб кожної вікової підгрупи і підвищити ефективність його впливу.

Щодо впливу музики на темп рухів, розподіл відповідей виявився показовим. Десять учнів зазначили, що рухаються «так само», вісім зауважили, що рухаються швидше, і лише двоє назвали варіант «повільніше». Це означає, що музика справді здатна прискорювати рухову активність майже у половини учнів, хоча для іншої половини вона не має вираженого темпового ефекту. Встановлено, що електронна музика і поп-жанр підвищують енергійність і здатні стимулювати виконання аеробних вправ, бігу та кардіонавантажень [22, 25]. Отже, добір жанру безпосередньо пов'язаний із тим, чи відчують учні прискорення темпу власних рухів. Результати дослідження в ході педагогічного спостереження продемонстровані в підсумковій Таблиці 3.1.

Відповіді на відкриті запитання виявили строкату картину музичних уподобань. Учні називали різноманітні напрями: від дитячих пісень і мультиплікаційних мелодій до активних поп-композицій і ритмічних треків. Жодного домінуючого жанру серед уподобань виявлено не було, що

підтверджує необхідність індивідуалізованого підходу до добору музичного матеріалу. На запитання про самопочуття під час вправ під музику більшість учнів дала позитивні або нейтральні відповіді у варіанті «мені подобається», тоді як оцінки «чудово» і «добре» зустрічалися рівномірно. Відповідаючи на запитання про перевагу уроку з музикою чи без, учні часто обирали урок з музикою, але лише тоді, коли вона їм подобалася, обгрунтовуючи це тим, що весело та легше рухатися.

Таблиця 3.1

### Результати аналізу підбору музичного темпу для організації занять фізичною культурою

Етап уроку	Вид діяльності	Рекомендований темп музики	Педагогічний ефект
Підготовча частина уроку	Шикування, організаційні вправи, розминка	Помірний темп (90–110 BPM)	Активізація уваги учнів, створення позитивного емоційного настрою, підготовка організму до фізичного навантаження
Підготовча частина	Комплекс загально розвивальних вправ	Середній темп (100–120 BPM)	Формування ритмічності рухів, підтримання однакового темпу виконання вправ
Основна частина уроку	Вправи на координацію рухів, елементи ритмічної гімнастики	Середній або швидкий темп (110–130 BPM)	Покращення координації рухів, розвиток ритмічності та синхронізації рухової діяльності
Основна частина	Аеробні вправи, рухливі ігри	Швидкий темп (120–140 BPM)	Підвищення рухової активності учнів, підтримання високої інтенсивності фізичного навантаження
Заключна частина уроку	Вправи на розтягування, дихальні вправи	Повільний темп (60–90 BPM)	Зниження фізичного навантаження, нормалізація дихання та пульсу, емоційне розслаблення
Заключна частина	Релаксаційні вправи	Повільний темп (60–80 BPM)	Психологічне розвантаження, зняття емоційного напруження

Порівнюючи отримані дані з науковими дослідженнями щодо ефективності конкретних жанрів, можна виявити низку закономірностей. Встановлено, що не вся музика справляє позитивний вплив на фізичну активність, і добір жанру потребує урахування характеру навантаження [11, 19, 23]. Ритмічні жанри з чітко вираженим битом, як-от поп і електронна музика,

традиційно розглядаються як найбільш ефективні для аеробних вправ, оскільки вони задають стабільний темп і підтримують ритмічну синхронізацію рухів [3, 15, 22]. Водночас для координаційних завдань і вправ, що потребують зосередженості, доцільнішою може бути плавна мелодійна музика без яскраво вираженого ритмічного рисунка.

Дані анкетування підтверджують, що учні початкових класів є чутливими до жанрової належності музики. Діти, які назвали конкретний улюблений стиль і водночас зазначили, що рухаються швидше під музику, як правило, обирали активні ритмічні напрями. Натомість ті, хто відповів «рухаюся так само» або виявив нейтральне ставлення, частіше не мали виражених музичних уподобань або не могли чітко назвати стиль. Це спостереження збігається з висновками щодо того, що у складно-координаційних видах рухової активності жанр і характер музики безпосередньо впливають на точність і виразність виконання рухових завдань [3, 16, 24].

У контексті сучасної школи варто враховувати і технологічний вимір добору музики. Цифрові інструменти дозволяють вчителям швидко підбирати музичний матеріал відповідно до завдань уроку та вікової групи учнів [4, 16, 25]. Програми фізичного виховання, зокрема для 5-6 класів, передбачають використання різноманітних форм рухової активності, де музичний супровід може виконувати структурувальну роль [8, 12, 26]. Методичне забезпечення цього процесу потребує систематизованих підходів, що враховують не лише педагогічні цілі, а й реальні уподобання учнів.

Таким чином, результати анкетування засвідчили, що ставлення молодших школярів до музичного супроводу є неоднорідним і значною мірою залежить від жанрових характеристик музики, а не лише від її присутності на уроці. Більшість учнів не виявила беззаперечного позитивного ставлення до музики взагалі, натомість там, де музика відповідала особистим уподобанням, спостерігалася помітна позитивна реакція. Ці дані підкреслюють, що ефективний музичний супровід потребує не уніфікованого рішення, а

продуманого і гнучкого добору жанрів з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей учнів, що є підставою для розробки конкретних методичних рекомендацій у наступному розділі.

### **3.2 Практичні рекомендації використання музичного супроводу та сучасні тенденції**

Результати анкетування дали змогу не лише зафіксувати реальну картину ставлення молодших школярів до музичного супроводу, а й виробити конкретні практичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Ці рекомендації спираються як на отримані емпіричні дані, так і на положення сучасної педагогічної науки у сфері фізичного виховання.

З урахуванням цих даних першою і базовою рекомендацією є відмова від уніфікованого підходу до музичного супроводу. Учні початкових класів мають різні музичні уподобання, і вчителю варто це враховувати при плануванні занять. У методиці навчання фізичної культури у початкових класах закладів загальної середньої освіти наголошується, що зміст і форми роботи на уроці мають відповідати індивідуальним особливостям учнів, забезпечуючи позитивне ставлення до рухової діяльності [5, 14, 22, 28]. Тому доцільним є проведення простого опитування або спостереження на початку навчального року з метою виявлення загальних музичних уподобань класу.

Другою рекомендацією є диференційований добір музики залежно від типу вправ і частини уроку. Для розминки оптимальними є ритмічні композиції з помірним темпом, що поступово прискорюються. Для основної частини уроку, де виконуються аеробні або динамічні вправи, підходять активніші треки з чітким битом. Для завершальної частини, де учні заспокоюються і розтягуються, доречнішою є плавна, спокійна музика. Такий структурований підхід до музичного супроводу відповідає загальним вимогам до моделювання структури уроку в умовах нової української школи, де кожна частина заняття

має свій чіткий дидактичний зміст і відповідний педагогічний інструментарій [29].

Третя рекомендація стосується гучності і якості відтворення музики. Надмірна гучність може відволікати учнів від виконання завдань або навіть викликати роздратування, що підтверджується й отриманими результатами: частина учнів обирала заперечну відповідь, і причиною цього може бути не лише жанр, а й спосіб подачі музичного матеріалу. Оптимальним є рівень гучності, що створює тло, але не перекриває голос учителя. Встановлено, що у процесі фізкультурно-спортивних занять музика має виконувати допоміжну роль і не конкурувати з педагогічними комунікаціями [2, 16, 30].

Четверта рекомендація пов'язана з використанням цифрових технологій для підбору і адаптації музичного матеріалу. Сучасні інструменти дозволяють вчителям швидко знаходити треки з потрібним темпом, жанром і тривалістю. Зазначається, що генеративний штучний інтелект може застосовуватися для створення адаптованого музичного супроводу, що відповідає конкретним руховим завданням і характеристикам групи учнів [11, 1930]. Це відкриває можливість персоналізованого музичного супроводу навіть у межах звичайного шкільного уроку, де вчитель не має спеціальної музичної освіти.

П'ята рекомендація стосується залучення учнів до процесу добору музики. Оскільки дані анкетування виявили строкату картину музичних уподобань, доцільно час від часу давати учням можливість пропонувати власні варіанти музики для певних вправ. Такий підхід підвищує суб'єктність учня і його зацікавленість у занятті. У контексті нової української школи підкреслюється, що учень є активним учасником навчального процесу, а не пасивним споживачем педагогічних рішень [28]. Надання учням певної автономії у виборі музики є практичним втіленням цього принципу на уроці фізичної культури.

Шоста рекомендація стосується систематичного спостереження за реакцією учнів на музичний супровід. Не варто обмежуватися одноразовим анкетуванням. Учні змінюються, їхні уподобання розвиваються, і вчитель має

бути готовим коригувати музичний матеріал упродовж навчального року. Дані про ставлення молоді до фізичної культури свідчать, що мотивація до рухової активності є динамічним явищем, чутливим до педагогічного середовища і якості організації занять [31]. Регулярний зворотній зв'язок від учнів дозволяє вчителю своєчасно помічати зміни і реагувати на них.

Загалом методичні рекомендації, сформульовані на основі результатів анкетування і наукової літератури, зводяться до кількох принципів: індивідуалізація, структурна відповідність, технологічна грамотність і діалог з учнями. Музичний супровід на уроці фізичної культури у початкових класах не може бути однаковим для всіх і завжди, адже він є педагогічним засобом, що потребує такого ж осмисленого застосування, як і будь-який інший метод навчання. Реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню якості уроків фізичної культури і формуванню позитивного ставлення молодших школярів до рухової активності.

Аналіз даних таблиці підтверджує, що ставлення молодших школярів до музики на уроці фізкультури є неоднорідним. Лише 7 учнів із 20 зазначили, що музика їм подобається, тоді як 8 обрали заперечну відповідь. Більшість учнів, а саме 11 осіб, не відчула, що музика робить заняття веселішими. Водночас 8 учнів вказали, що під музику рухаються швидше, що свідчить про наявність темпового ефекту у частини класу. Відповіді на відкриті запитання виявили різноманітність уподобань без виразного домінування якогось одного жанру, а самопочуття під час вправ більшість учнів оцінила як позитивне або нейтральне. Цей розподіл вказує на те, що одноманітний або не узгоджений з інтересами учнів музичний супровід не гарантує позитивного педагогічного ефекту.

Важливою перспективою є впровадження ритм-орієнтованих форматів занять, де музика виконує не декоративну, а структурну функцію. У дослідженні зазначається, що ритм-ігри, зокрема формат, де учасник виконує рухи у такт музиці, є прикладом ефективного поєднання рухової активності і звукового супроводу через технологічне середовище [34]. Такі формати вже

доступні у вигляді інтерактивних ігор і можуть бути адаптовані для шкільного середовища навіть без складного технічного обладнання. Достатньо простого проєктора або великого екрана, щоб перетворити частину уроку на ритмічне завдання, де музика задає не лише темп, а й ігрову логіку.

Окремим перспективним напрямом є підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури у сфері педагогічно обґрунтованого застосування музики і цифрових інструментів. Перспективи розвитку музичного супроводу у фізичній культурі школярів виглядають значно ширшими, ніж просто вибір чергового плейлиста перед уроком.

Одним із найбільш обґрунтованих напрямів розвитку є глибока інтеграція цифрових технологій у процес добору і відтворення музики на уроці. У дослідженні зазначається, що використання цифрових технологій на уроках фізичної культури в умовах нової української школи узгоджується з концептуальними засадами сучасної освіти і відкриває нові можливості для організації рухової діяльності учнів [32].

У дослідженні зазначається, що шляхи ефективного використання цифрових і інноваційних засобів у навчанні дисципліни «Фізична культура» потребують подальшого наукового обґрунтування і відображення у програмах підвищення кваліфікації [35]. Нині більшість учителів фізкультури не мають спеціальної підготовки у галузі музичної педагогіки, що обмежує їхні можливості свідомого добору музичного матеріалу. Включення відповідного модуля до курсів підвищення кваліфікації дозволило б заповнити цю прогалину і підготувати педагогів до більш осмисленого використання музики як навчального засобу.

Ще один перспективний шлях пов'язаний з вивченням і впровадженням різних видів педагогічних інновацій у сфері фізичного виховання, де музичний супровід розглядається як один із складників ширшого інноваційного середовища. Встановлено, що використання цифрових пристроїв та інноваційних підходів у фізичному вихованні сприяє формуванню мотивації школярів до занять, зокрема у тих групах, де традиційні методи не давали

достатнього ефекту [33]. Науковці вказують, що у галузі фізичного виховання і спорту можна виділити різні види інновацій, зокрема інновації на рівні змісту, методів і засобів навчання [36]. Музичний супровід, переосмислений крізь призму педагогічних інновацій, набуває нового статусу: він перестає бути звичкою або традицією і стає свідомо обраним інструментом з чіткою дидактичною метою. Це концептуальне переосмислення є необхідною умовою для того, щоб музика на уроці дійсно сприяла розвитку учнів.

Однією з помітних тенденцій є поширення фітнес-орієнтованих форм фізичного виховання, де музика відіграє структуро утворювальну роль. У таких напрямках, як памп-фітнес, степ-аеробіка та ритмічна гімнастика, музичний супровід є невід'ємним елементом, а не факультативним доповненням. У дослідженнях зазначається, що сучасні інноваційні види фітнесу передбачають цілеспрямоване використання музики з метою формування позитивних емоцій під час заняття [16]. Це означає, що музика у фітнес-практиці виконує не лише темпову, а й мотиваційну функцію, створюючи емоційний фон, що підтримує рухову активність. Показово, що ці принципи поступово переносяться і на шкільне фізичне виховання, хоча з певними методичними адаптаціями.

Ще однією тенденцією є активне впровадження ігрового підходу в поєднанні з музикою, особливо у роботі з дітьми молодшого шкільного і дошкільного віку. Зазначається, що особистісно-орієнтована педагогіка реалізується через ігрову діяльність з музикою, що відповідає сучасним гуманістичним ідеям організації педагогічного процесу [17]. Цей підхід враховує природну потребу дитини у грі і пов'язує її з ритмічним рухом, формуючи таким чином органічне середовище для розвитку рухових навичок.

Паралельно спостерігається тенденція до системного впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. Встановлено, що фітнес-технології є одним із перспективних напрямів модернізації уроків фізичної культури, а їхнє впровадження передбачає кілька послідовних етапів, зокрема добір змісту, методичне забезпечення і врахування

вікових особливостей учнів [18]. Музика у цьому контексті розглядається як невід'ємна складова фітнес-технологій, оскільки вона безпосередньо впливає на темп і характер рухової активності. Отже, поширення фітнес-орієнтованих методик у школі автоматично розширює й практику музичного супроводу.

Окрему нішу займає напрям дитячого фітнесу, де музично-рухова взаємодія стає центральним методичним принципом. У роботах з цього напрямку підкреслюється, що заняття з дітьми потребують чіткої методичної основи, яка поєднує ігрові вправи, ритмічну структуру і позитивне емоційне середовище [19]. Дитячий фітнес, що здобуває популярність у багатьох країнах, фактично формує нову культуру взаємодії дитини з рухом і музикою, де кожна вправа супроводжується відповідним ритмічним або мелодичним рядом. Черліденг як різновид спортивної діяльності ілюструє ще один зріз сучасних тенденцій. У ньому музичний супровід є не просто тлом, а структурним елементом змагальної діяльності. Зазначається, що підбір музичного супроводу в черліденгу здійснюється з урахуванням специфіки цього виду спорту і безпосередньо впливає на координацію та виразність виконання [20]. Хоча черліденг є спортивною, а не шкільною дисципліною, його принципи узгодження руху і музики знаходять відображення у шкільних показових виступах і гімнастичних програмах. Гімнастика і музично-ритмічне виховання становлять ще один напрям, де зв'язок між рухом і музикою осмислюється системно і теоретично. Встановлено, що гімнастичні вправи використовуються для вирішення різних завдань підготовки, а музично-ритмічне виховання є важливим складником цього процесу [21]. Ці дисципліни формують традицію методично обґрунтованого поєднання руху і звуку, яка прийшла до сучасного фізичного виховання з класичної спортивної педагогіки.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі бакалаврської роботи було здійснено аналіз результатів анкетування учнів початкових класів щодо використання

музичного супроводу на уроках фізичної культури та сформульовано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з урахуванням сучасних педагогічних підходів. Отримані результати засвідчили неоднорідність ставлення молодших школярів до музичного супроводу, що свідчить про необхідність індивідуалізованого та педагогічно обґрунтованого підходу до його використання.

Установлено, що позитивне сприйняття музики значною мірою залежить не лише від факту її використання на уроці, а насамперед від відповідності музичного матеріалу віковим особливостям, музичним уподобанням учнів і характеру рухової діяльності. Частина учнів продемонструвала підвищення рухової активності та позитивний емоційний відгук під час виконання вправ під ритмічну музику, тоді як для інших учнів музичний супровід не мав вираженого впливу або викликав нейтральне ставлення. Це підтверджує, що музичний супровід не є універсальним педагогічним засобом і потребує гнучкого та диференційованого застосування.

Аналіз результатів педагогічного спостереження дозволив визначити доцільність використання різного музичного темпу залежно від етапу уроку фізичної культури. Встановлено, що помірний і ритмічно організований музичний супровід сприяє підтриманню темпу рухової діяльності, підвищенню емоційної залученості учнів та створенню позитивного психологічного клімату під час заняття. Водночас надмірна гучність або невідповідність жанру музики змісту уроку можуть знижувати концентрацію уваги учнів та ефективність виконання вправ.

На основі аналізу результатів дослідження та сучасних наукових підходів було сформульовано практичні рекомендації щодо використання музичного супроводу у початковій школі. Основними принципами ефективного застосування музики на уроках фізичної культури визначено індивідуалізацію музичного матеріалу, його відповідність структурі уроку, помірний рівень гучності, урахування вікових особливостей учнів та використання сучасних цифрових засобів для добору музичного супроводу.

Важливого значення також набуває залучення учнів до процесу вибору музичного матеріалу та систематичне врахування їхнього зворотного зв'язку.

Таким чином, результати дослідження підтвердили доцільність використання музичного супроводу як засобу підвищення емоційної активності та мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою. Водночас ефективність його використання визначається не стільки самим фактом застосування музики, скільки педагогічною майстерністю вчителя, методично правильним добром музичного матеріалу та здатністю адаптувати його до потреб конкретного учнівського колективу.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети – досліджено особливості використання музичного супроводу під час занять фізичною культурою школярів та обґрунтовано методичні підходи до його ефективного застосування у початковій школі.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що музичний супровід у фізичному вихованні є важливим педагогічним засобом, який впливає на емоційний стан учнів, мотивацію до рухової активності, ритмічність рухів та координаційні здібності. Визначено, що педагогічна ефективність музичного супроводу залежить не лише від факту використання музики, а насамперед від відповідності музичного матеріалу віковим особливостям учнів, структурі уроку та характеру фізичних вправ.

У процесі дослідження психолого-педагогічних аспектів впливу музики встановлено, що музичний супровід може сприяти створенню позитивного емоційного клімату на уроці, підтриманню інтересу школярів до занять фізичною культурою та активізації рухової діяльності. Водночас з'ясовано, що вплив музики не є універсальним і значною мірою залежить від індивідуальних особливостей учнів, їхніх музичних уподобань та рівня емоційного сприйняття.

Аналіз сучасних тенденцій використання музичного супроводу у фізичному вихованні дозволив виокремити основні напрями розвитку цієї сфери: інтеграцію цифрових технологій у процес добору музичного матеріалу, використання фітнес-орієнтованих та ритм-орієнтованих форм рухової діяльності, персоналізацію музичного супроводу та впровадження інтерактивних засобів організації занять. Встановлено, що сучасні тенденції спрямовані на підвищення мотивації учнів до фізичної активності та створення більш емоційно комфортного освітнього середовища.

Результати анкетування учнів початкових класів засвідчили неоднорідність ставлення школярів до використання музичного супроводу на

уроках фізичної культури. Частина учнів позитивно сприймала використання музики та відзначала підвищення емоційної активності під час виконання вправ, тоді як інша частина респондентів продемонструвала нейтральне або стримане ставлення. Отримані результати дозволяють припустити, що ефективність музичного супроводу може залежати від індивідуалізації добору музичного матеріалу та його відповідності інтересам учнів.

На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо використання музичного супроводу у початковій школі. Зокрема, доцільним є диференційований добір музичного матеріалу залежно від структурної частини уроку, характеру фізичних вправ та вікових особливостей учнів. Важливого значення набуває помірний рівень гучності музики, використання сучасних цифрових інструментів для підбору композицій та врахування зворотного зв'язку від учнів у процесі організації занять.

Водночас дослідження показало, що музичний супровід не слід розглядати як універсальний засіб підвищення ефективності уроку фізичної культури. За умови невідповідності музики віковим особливостям учнів, надмірної гучності або невдалого жанрового добору музичний супровід може відволікати школярів від виконання вправ та знижувати рівень концентрації уваги. Це підтверджує необхідність педагогічно обґрунтованого та дозованого використання музики під час занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці диференційованих музичних програм для різних вікових груп школярів, дослідженні ефективності інтерактивних ритм-орієнтованих форматів занять та вивченні можливостей використання цифрових технологій у процесі організації музичного супроводу на уроках фізичної культури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та спортивний вісник*. 2025.
2. Вільчківська А. Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019.
3. Бровата О. Б. Дитячий фітнес: данина моді чи сучасний напрямок у фізичному вихованні дошкільників. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2020.
4. Андріяш В. Синергія руху і ритму: роль музики у фітнес-тренуваннях. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025.
5. Воронцова Д. О. Особливості роботи хореографа у створенні програм у складно-координаційних видах спорту. 2025.
6. Бартків О., Дмитрів С. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів. *Молодь і ринок*. 2017.
7. Горулько О., Коробка Д., Петренко Д. Цифрові технології у фізичному вихованні: від фітнес-трекерів до віртуальної реальності. *UNIVERSUM: психологія та юридичні науки*. 2025.
8. Оболонська О., Радзецький М. Визначення доцільності програм фізичного навантаження для зниження рівня стресу та покращення ментального здоров'я у здобувачів освіти молодших курсів вищого навчального закладу. *Перспективи та інновації науки*. 2025. С. 762–769.
9. Мороз О. Інноваційні технології та засоби навчання у викладанні дисципліни «Фізична культура» під час курсів підвищення кваліфікації. *Академічні візії*. 2025.
10. Орленко Н. А. Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання. *Scientific Review*. 2014.

11. Даценко В. В., Хоботова Е. Б. Розділ перший Освіта, фізична культура, спорт, культура і мистецтво. У кн.: Сучасне суспільство: глобальні трансформації : кол. моногр. 2024.
12. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія. 2016.
13. Крикун О., Воронова В. Черліденг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. 2024.
14. Дудіцька С., Медвідь А. Механізми організації рухової активності школярів: інтереси, мотиви, потреби. *Culture and Sport: Problems and Prospects*. 2026.
15. Ольховий, О. М., et al. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини. (2024).
16. Оніщук Л. М., Головань О. Інноваційні види сучасного фітнесу. 2022.
17. Пастушок І. Л. Формування у молодших школярів мотивації до здорового способу життя засобами хореографії. 2024.
18. Панчук А. П., Панчук І. В. Синергія руху і ритму: роль музики у фітнес-тренуваннях. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025.
19. Педан О. С., Коломосьць Г. А., Боляк А. А. Фізична культура. 5–6 класи. 2022.
20. Підвищити В. Секція ХХІХ. Фізична культура, спорт та фізична терапія. У кн.: Науковий простір: актуальні питання. 2022.
21. Салдан С. Вплив музики на психо-емоційний стан та когнітивні можливості учнів за вальдорфською педагогікою Рудольфа Штайнера. *Вісник науки та освіти*. 2024. С. 993–1005.
22. Цідило І, Ангелюк І. Генеративний штучний інтелект як інструмент створення музичного супроводу фізкультурно-спортивних занять. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. С. 2021–2037.
23. Семенюк М. В., Бережок С. П., Макаруч Б. Ю. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. У кн.: Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя. 2024.

24. Цідило І, Ангелюк І. Генеративний штучний інтелект як інструмент створення музичного супроводу фізкультурно-спортивних занять. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. С. 2021–2037.
25. Хуртенко О. В. Фітнес для дітей: вправи, ігри та методики. 2026.
26. Силюга Л., Бучок М., Волянська І. Моделювання структури уроку в умовах реалізації концепції нової української школи. *Theoretical and scientific foundations of pedagogy and education*. 2022. С. 442–449.
27. Сорокіна, Світлана, et al. Методика роботи спортивних секцій у НУШ. *Академічні візії*. 2025.
28. Юденко О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті. 2024.
29. Шевяков О. В., Славська Я. А. Вплив музики на психологічний стан учнів. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та фахової освіти*. 2016.
30. Пічурін В. Методологія педагогіки і фізичне виховання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. С. 523–532.
31. Шевченко О. В., Момот В. В. Формування відчуття ритму у школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання. *Innovations and Prospects of World Science*. 2022.
32. САМАЯ Т. Музичний ритм: концептуальність методів навчання. *Fine Art and Culture Studies*. 2022. С. 85–92.
33. Васкан І., Єремія Я., Батюк А. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. 2022.
35. Боляк, А. А., et al. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти. (2021).
36. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025.

## ДОДАТКИ

## Додаток 1

Блок 1. Загальне ставлення до музики на уроці фізкультури

1. Чи подобається тобі, коли на уроці фізкультури звучить музика?

Так

Ні

Мені байдуже

2. Чи стає тобі веселіше займатися під музику?

Так

Ні

3. Чи легше виконувати вправи під музику?

Так

Ні

Не знаю

Блок 2. Вплив музики на самопочуття

4. Коли звучить музика, ти:

Рухаєшся швидше

Рухаєшся повільніше

Рухаєшся так само

5. Чи хотів би, щоб музика звучала на кожному уроці фізкультури?

Так

Ні

Блок відкритих запитань (4 класи)

6. Яка музика тобі найбільше подобається на уроці?

7. Як ти почуваєшся, коли виконуєш вправи під музику?

8. Що тобі більше подобається: урок із музикою чи без? Чому?