

## НАУКОВІ РОЗВІДКИ З ПИТАНЬ ІНТЕГРАЦІЇ МУЗИЧНО-РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ І СПОРТИ

Бермудес Д. В.

### ВСТУП

У Законі України «Про освіту» визначено, що метою вітчизняної освіти є «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору»<sup>1</sup>.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» мету фізичної культури у сфері освіти визначено як забезпечення розвитку «фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності за принципами індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя» (Р. III, ст. 26, ч. 1)<sup>2</sup>.

У законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що «фізична культура – вид культури людини та суспільства. Діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, насамперед фізичного розвитку та ведення здорового способу життя»<sup>3</sup>.

Основними засобами фізичної культури і спорту є фізичні вправи, які є інструментом впливу на окреслену діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.

---

<sup>1</sup> Про освіту. Закон України (2017). Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>

<sup>2</sup> Про фізичну культуру і спорт. Закон України (1993). Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page2>

<sup>3</sup> Там само.

Науковці часто наголошують на подібності позитивного впливу фізичних вправ і хореографії. Емоційність та схожість деяких фізичних вправ із сучасними танцями дають змогу позбавитися монотонності на заняттях з фізичної культури і водночас сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму і є основою взаємодії фізичного виховання з іншими видами виховання<sup>4</sup>.

У контексті нашого дослідження до музично-рухової діяльності включаємо засоби фізичного виховання, зміст яких передбачає виконання загальноорозвивальних вправ, бігу, стрибків, базових рухів аеробіки, танцювальних елементів та ін., що регламентуються музичним супроводом.

Отже, очевидним вбачаємо необхідність здійснити аналіз наукових розвідок з питань інтеграції музично-рухової діяльності в освіті, фізичній культурі і спорті.

## **1. Музично-рухова діяльність в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти**

Стан здоров'я учнівської молоді, низький рівень рухової активності та смертельні випадки під час занять фізичною культурою і спортом стали поштовхом для проведення реформи в галузі фізичного виховання в Україні. Одним із ключових її етапів стала розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

В оновлених програмах шкільного навчального предмета «Фізична культура», затверджених рішенням Колегії МОН України від 4 серпня 2016 року, пропонується залучення до уроків фізичної культури музично-рухової діяльності через впровадження варіативних модулів із використанням музичного супроводу і хореографії, зокрема модулів «Аеробіка», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка», «Чирлідінг» та «Хореографія».

В останні роки актуалізується проблема доповнення фізичного виховання школярів хореографічним. Так, у методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України підготовлених спільно з Національною академією педагогічних наук України та Інститутом модернізації змісту освіти щодо викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти з 2016 н.р. зазначено, що частина навчального навантаження з фізичної культури (до 1 години на тиждень) може використовуватися для вивчення окремих навчальних предметів, що

---

<sup>4</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

забезпечують рухову активність учнів (наприклад: хореографія і ритміка), за наявності відповідних умов, педагогічних кадрів та навчальних програм, які мають гриф Міністерства освіти і науки України<sup>5,6</sup>.

Теоретичною основою запровадження музично-рухової діяльності у заклади загальної середньої освіти України, стали наукові праці вітчизняних дослідників.

У першу чергу назвемо компаративні розвідки в яких висвітлюється теорія і практика поєднання фізичної культури і танцювальної підготовки. У публікації А. Сбруєвої, М. Сбруєва «Проблеми, суперечності та перспективи танцювальної освіти в сучасній американській школі» обґрунтовано суттєві переваги танцювальної освіти порівняно з іншими академічними дисциплінами<sup>7</sup>.

У цьому зв'язку підкреслимо, що відповідно до теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера (Howard Gardner), деякі учні оволодівають теоретичними концептами й засвоюють інформацію шляхом емоційного сприйняття у процесі творення руху, а не просто чують і/або бачать. Танцювальна освіта дозволяє їм оволодівати науковими концепціями й термінами тілесно-кінестетично. За Г. Гарднером, всі учні повинні отримати таке освітнє середовище, в якому саме вони можуть досягти найбільшого успіху<sup>8</sup>.

Узагальнення американської теорії і практики дозволяє А. Сбруєвій та М. Сбруєву дійти висновків про те, що, по-перше, танцювальна освіта дозволяє здобувати необхідні для успішної соціалізації в школі навички тим учням, які не виділяються у традиційних класах, не мають особливих досягнень у математиці або спорті тощо. По-друге, надання учням можливості приймати рішення щодо своєї освіти, зокрема танцювальної, суттєво й позитивно впливає на розвиток їхньої навчальної мотивації, оскільки навчальні завдання, у яких учні спроможні висловити свої знання через рух або писати про рух, завжди є для них найбільш

---

<sup>5</sup> Лист Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 1/9-437 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загально-освітніх навчальних закладах». Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/6119->

<sup>6</sup> Лист Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 1/9-436 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загально-освітніх навчальних закладах». Режим доступу: [https://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/56860/](https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/56860/)

<sup>7</sup> Сбруєва, А. А., Сбруєв, М. Г. Проблеми, суперечності та перспективи танцювальної освіти в сучасній американській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. 2016. Вип. 7(61). С. 12–25.

<sup>8</sup> Там само.

значущими<sup>9</sup>. Крім того, отримання зворотного зв'язку від учителів і однокласників сприяє тому, що навчання через танець може налагодити взаємодію всіх учасників навчального процесу. По-третє, за даними Центру з контролю і профілактики захворювань уряду США (Center for Disease Control and Prevention), поширеність ожиріння серед дітей віком від шести до дев'яти років за останні 30 років збільшилася на 12,3%.

А. Сбруєва та М. Сбруєв відзначають, що американські фахівці сподіваються, що саме танець може стати тим рятівним проявом творчої і фізичної активності, якою школярі можуть займатися протягом усього свого життя. Висновки багатьох досліджень підтверджують такі сподівання: надання можливості учням брати участь у такому активному навчанні, як танцювальна освіта, допомагає їм бути більш зосередженими й продуктивними протягом усього навчального дня. Ще однією перевагою танцювальної освіти дослідники вважають те, що багато дітей знаходять альтернативний вихід для своєї фізичної активності в танці, а не в спортивній діяльності зі змагальною складовою<sup>10</sup>.

Такі організації як Американська академія педіатрії, Американська медична асоціація, Американська серцева асоціація, Центри контролю та профілактики захворювань, Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США, а також спільнота охорони здоров'я визначають потужним засобом фізичної активності, що сприяє гармонійному розвитку особистості заняття хореографією та танцями<sup>11</sup>.

Г. Ніколаї у своїх численних публікаціях про музично-ритмічний розвиток школярів стверджує, що на уроках фізичної культури та хореографії взаємодію фізичного виховання з естетичним спрямовано на вдосконалення зовнішнього вигляду школярів. Це гармонійний розвиток, пропорційна тілобудова, добре розвинені фізичні якості, показники здоров'я – умова краси зовнішньої та внутрішньої. Саме ці компоненти становлять базу для розвитку в учнів естетичних смаків, естетичного задоволення, розуміння прекрасного в фізичних вправах і рухах людського тіла.

Л. Матвеев до естетичних засобів фізичного виховання відносить музику, хореографію, спів. Вивчаючи вплив хореографії на розвиток особистості дитини Ю. Гончаренко, А. Шевчук, стверджують, що

---

<sup>9</sup> Соколова, Н. (2012). Хореографія як навчальна дисципліна в освітніх закладах України (сер. XVIII–XX ст.). *Фізичне виховання різних груп населення*. 2012. С. 60–64.

<sup>10</sup> Сбруєва, А. А., Сбруєв, М. Г. Проблеми, суперечності та перспективи танцювальної освіти в сучасній американській школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми. 2016. Вип. 7(61). С. 12–25.

<sup>11</sup> Gregoriadis Athanasios, Grammatikopoulos Vasilis, Zachopoulou Evridiki (2017). Professional Development and Quality in Early Childhood Education Comparative European Perspectives. Palgrave Macmillan, 145 p.

танцювальне мистецтво відіграє значну роль у пізнанні молодшим школярем навколишнього світу і усвідомлення свого місця в ньому. Танець – культурний досвід. Це расовий досвід. Це гендерний досвід. Це кінетичний досвід тіла. Усе це означає, що досвід в танці відображає демографічне та танцювальне середовище. У танцювальному класі відразу усвідомлюється культура, раса.

Вітчизняні науковці підкреслюють, що в гармонійному розвитку школярів значну роль відіграє взаємодія фізичного виховання з естетичним. Взаємодія як філософська категорія відображає особливий тип відношення між об'єктами, при якому кожний з об'єктів діє (впливає) на інші об'єкти, приводячи до їх зміни, і водночас зазнає впливу з боку кожного з цих об'єктів, що, в свою чергу, зумовлює зміну його стану<sup>12, 13, 14, 15, 16, 17, 18</sup>.

Наголосимо, що центральною ланкою у взаємодії фізичного виховання з естетичним стає ритміка, в межах якої відбувається ритмічний розвиток школярів, який визначається умінням виразно, точно і красиво розподіляти свої зусилля в просторі та часі, економно розподіляти свої сили, рухатись в темпі, ритмі та характері музики<sup>19</sup>. Основний компонент музичної ритміки – ритм, який є взаємозв'язком

---

<sup>12</sup> Бермудес, Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії у процесі професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми, 2018. 351 с.

<sup>13</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернівці. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

<sup>14</sup> Гусаченко, Л. М. (2013). Естетичне виховання молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 10(269), Ч.1. С. 156–161.

<sup>15</sup> Мурована, І. Аналіз програм з хореографічного навчання для загальноосвітніх та позашкільних закладів. *Наукові записки*. 2014. Вип. 132. С. 147–150.

<sup>16</sup> Мурована, І. Науковий аналіз історіографічних та фундаментальних досліджень з хореографії. *Наукові записки*. 2016. Вип. 147. С. 202–207.

<sup>17</sup> Петрина, Р. Л. (1999). Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 1999. 21 с.

<sup>18</sup> Тодорова В. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 252 с.

<sup>19</sup> Гусаченко, Л. М. (2013). Естетичне виховання молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 10(269), Ч. 1. С. 156–161.

фізичного виховання з естетичним вихованням. Ритм – це складне багатофункціональне явище природи, людства й суспільства<sup>20</sup>.

Фундатор музичної ритміки Еміль Жак-Далькроз наголошує, що в ритмі існує єдність фізичного та психічного, а саме: він є одним із виразних засобів у музиці, пластиці, поезії, відбиваючи емоційну сторону цих видів діяльності. Це зближує сприйняття ритму з емоційними процесами. Переживати ритм активно можна за допомогою моторики. Людина активно переживає ритм, коли вона супроводжує його рухами. У цьому зв'язку Т. Ротерс визначає, що ритм з позиції психології є засобом емоційно-рухового впливу, який пов'язується з естетичною насолодою особистості в разі правильного виконання рухів.

У дослідженнях Б. Теплова встановлено, що саме через тілесні рухи в певному просторі та часі людина зовнішньо виявляє свої внутрішні почуття, емоції, прагнення. Чим вищі почуття особистості стосовно положень свого тіла в просторі та часі, тим вищі оцінка та самооцінка нею своїх особистісних можливостей. При цьому комплексною характеристикою тілесних рухів, яка відображає закономірний характер розташування м'язових зусиль у просторі та часі, виступає ритм.

Ритм рухів тісно пов'язаний з ритмом музики. Цей взаємозв'язок опирається на те, що музика підказує рух, обмежує його в часі та просторі, що надає йому визначену виразність, мірність, закінченість. Рух, в свою чергу, допомагає краще виразити та зрозуміти музику, передати її емоційну сторону. Відповідно, відчуття ритму є ведучим руховою та музичною здатністю.

Психологи, педагоги, музикознавці визначають, що найбільш оптимальний шлях розвитку відчуття ритму – через рух, так як рух дає можливість відчувати всі основні елементи ритмічності – відчуття часу, простору, м'язової енергії, а також маси та об'єму свого тіла. Рухова природа сприйняття ритму може слугувати обґрунтуванням ритміки як засобу виховання в людини ритмічного відчуття. Одним із ефективних засобів ритмічного розвитку школяра є музично-ритмічні заняття, в яких за допомогою музики поєднуються елементи хореографії, ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки.

На нашу думку, велика популярність упровадження засобів фізичного виховання з використанням музичного супроводу криється в різнобічності впливу таких вправ на організм. Зокрема, музично-рухова діяльність створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і

---

<sup>20</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. Вісник *Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що музично-рухові вправи сприяють не тільки фізичному розвитку дітей, але й відіграють суттєву роль у справі їх загального виховання<sup>21,22,23,24,25,26,27</sup>. У молодшому шкільному віці, коли починає формуватися самооцінка дитини, в колективній формі занять фізичними вправами з музичним супроводом учнів приваблює можливість вільно розкривати свою гідність, можливості, здатності. У цьому віці відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, моральних почуттів, розширюється емоційний досвід дитини.

У підлітковому віці домінуючими стають самореалізація своїх здібностей та самоповага. Заняття фізичними вправами з музичним супроводом створюють умови для цього, так як сприяють розвитку граціозності, пластичності, красивої постави, досконалому володінню своїм тілом. Гарна фізична форма, в свою чергу, сприяє розвитку впевненості в собі, подоланню сором'язливості, підвищенню самооцінки. Оскільки в цьому віці велике значення надається спілкуванню, колективна форма занять фізичними вправами з музичним супроводом допомагає реалізувати означену потребу і сприяє подоланню негативних проявів у розвитку особистості підлітка. У груповій

---

<sup>21</sup> Бермудес, Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії у процесі професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми, 2018. 351 с.

<sup>22</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Чернівці. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

<sup>23</sup> Гусаченко, Л. М. (2013). Естетичне виховання молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип 10(269), Ч.1. С. 156–161.

<sup>24</sup> Мурована, І. Аналіз програм з хореографічного навчання для загальноосвітніх та позашкільних закладів. *Наукові записки*. 2014. Вип. 132. С. 147–150.

<sup>25</sup> Мурована, І. Науковий аналіз історіографічних та фундаментальних досліджень з хореографії. *Наукові записки*. 2016 Вип. 147. С. 202–207.

<sup>26</sup> Петрина, Р. Л. (1999). Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 1999. 21 с.

<sup>27</sup> Годорова В. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

діяльності легше нейтралізується такі типові для підлітка риси, як агресивність, замкненість, конфліктність, нейротизм.

Для юнацького віку характерним є розвиток самосвідомості, нового сприйняття свого фізичного стану. Образ власного тіла стає більш важливим компонентом юнацької самосвідомості, ніж зазвичай. Юнаки та дівчата найчастіше хотіли б змінити свій облік, позбавитись зайвої ваги, і в цьому неоцінному допомогу можуть надати заняття фізичними вправами з музичним супроводом. На групових заняттях фізичними вправами з музичним супроводом підвищується самооцінка, згладжується відчуття власної неповноцінності в підлітків, підвищується рівень самоповаги.

Отже, можливості застосування фізичних вправ з музичним супроводом надзвичайні: використання фізичних вправ з музичним супроводом на уроках фізичної культури залучає учнів до танцювального мистецтва, виховує потребу в прекрасному, гармонійно розвиває їх фізично. Музично-рухові вправи ефективно впливають на опорно-руховий апарат дитини, зміцнюють поставу, сприяють гнучкості та координації рухів, активно розвивають емоційно-чуттєву та творчу сфери, а також виховують красу, пластичність і витонченість.

Зауважимо, що окремі навчальні предмети «Хореографія» або «Музично-ритмічне виховання», за вимогами Державного стандарту освіти у школі не вводиться. До 2016/2017 навчального року спеціальний рухово-хореографічний розвиток школярів здійснювався лише в школах профільного навчання, спеціалізованих навчальних закладах із поглибленим вивченням мистецьких дисциплін. Іноді в закладах загальної середньої освіти України вводилися факультативні курси з хореографії або ритміки. Хореографічне навчання в навчальному процесі закладів загальної середньої освіти впроваджувалося в позаурочних і позашкільних формах організації навчання<sup>28,29</sup>.

Для факультативних курсів і позашкільної хореографічної роботи були розроблено різні програми, метою яких стало надання учням основ хореографічної підготовки, розвиток творчих здібностей, формування естетичної вихованості. Широко впроваджено програми для спеціалізованих шкіл мистецького профілю. Авторами програм є викладачі хореографічного мистецтва (А. Тараканова, В. Рогозіна, О. Попик, Л. Цветкова та ін.).

Хореографічне навчання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти здійснюється зазвичай в позаурочних і позашкільних

---

<sup>28</sup> Мурована, І. Аналіз програм з хореографічного навчання для загальноосвітніх та позашкільних закладів. *Наукові записки*. 2014. Вип. 132. С. 147–150.

<sup>29</sup> Мурована, І. Науковий аналіз історіографічних та фундаментальних досліджень з хореографії. *Наукові записки*. 2016 Вип. 147. С. 202–207.



формах організації навчання. Однак, у згаданих вище методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України щодо викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти зазначено, що частина навчального навантаження з фізичної культури може використовуватися на вивчення окремих навчальних предметів, зокрема, хореографії і ритміки.

У концептуальному полі нашого дослідження вважаємо за необхідне розглянути тлумачення категорії «діяльність». За тлумачними словниками, праця, дії людей у якій-небудь галузі, застосування своєї праці до чого-небудь означає «діяльність». У своїх дослідженнях О. Єжова зауважила, що поняття «діяльність» є категорією філософії, психології, педагогіки, соціології, фізіології, культурології, тому вивчають діяльність із різних поглядів.

Для аналізу педагогічних уявлень щодо діяльності звернемося до трактування С. Гончаренка, який зазначає, що діяльність – це «спосіб буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни. Основні компоненти діяльності: суб'єкт з його потребами; мета, відповідно до якої перетворюється предмет в об'єкт, на який спрямовано діяльність; засіб реалізації мети; результат діяльності»<sup>30</sup>.

Отже, видами музично-рухової діяльності, які активно впроваджуються в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти відносяться засоби танцю, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, аквааеробіки, чирлідінгу та хореографії, зміст яких передбачає виконання загальнорозвивальних вправ, бігу, стрибків, базових рухів аеробіки, танцювальних елементів та інших, що регламентуються музичним супроводом.

## **2. Теоретичний аналіз дієвості музично-рухової діяльності в процесі підготовки спортсменів**

Ефективність впровадження музично-рухової діяльності у структурі підготовки спортсменів різних видів спорту та кваліфікації досліджувалось вітчизняними та зарубіжними науковцями: Т. Лисицькою, Ф. Морелем, В. Сосіною, В. Тодоровою, Т. Ротерс та ін. Аналіз публікацій цих авторів дозволяє дійти висновку про те, що значення музично-рухової діяльності в спорті, до якої відносяться ритміка, аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка, чирлідінг та хореографія, можна розглядати як засіб стимуляції спеціальної фізичної, технічної, функціональної, а також психологічної підготовки спортсменів. Крім того, за даними дослідників, заняття різними видами музично-рухової діяльності сприяють усуненню перенавантажень опорно-рухового

---

<sup>30</sup> Гончаренко, С. У. *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь. 1977.

апарату, нормалізації тону м'язів, зниженню негативного впливу від надмірного психічного навантаження, підвищенню емоційного тону та профілактиці і зміцненню здоров'я у цілому<sup>31,32,33,34,35,36</sup>

В дослідженнях різних авторів визначено, що важливою є функція оздоровчо-рекреаційної та релаксаційної музично-рухової діяльності у спорті, що обумовлюється зовнішніми причинами, наприклад, травмами, які вимагають тривалого періоду припинення тренувальної та змагальної діяльності; депресією, причиною якої є спортивними невдачі або інші фактори; у жінок-спортсменок, крім того, – вагітністю і народженням дитини.

Відомо, що адекватно та вірно методично сплановане впровадження засобів музично-рухової діяльності можуть сприяти більш швидкому відновленню рівня фізичних якостей та психофізіологічного стану. У разі раціональної побудови тренувального процесу загалом, і музично-рухової підготовки в тому числі, можливо знизити до мінімуму негативні наслідки впливу спортивних навантажень у спорті вищих досягнень.

Згідно з даними В. Тодорової, найбільший вплив на змагальний результат хореографічна підготовка має у техніко-естетичних видах спорту. Цей вплив полягає у стимуляції виховання естетичності, творчих здібностей, вирішенні освітніх завдань, підвищенні психофізіологічних та функціональних можливостей спортсменів. Для навчально-тренувального процесу важливою є оздоровчо-рекреаційна функція музично-рухової діяльності, яка виявляється у позитивному впливі хореографічної підготовки на психофізіологічний стан і функціонально-резервні можливості організму спортсменів. Істотною роль музично-рухової діяльності є і для покращення та збереження

---

<sup>31</sup> Бермудес, Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії у процесі професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми, 2018. 351 с.

<sup>32</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. Чернігів. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

<sup>33</sup> Гусаченко, Л. М. (2013). Естетичне виховання молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип 10(269), Ч.1. С. 156–161.

<sup>34</sup> Мурована, І. Аналіз програм з хореографічного навчання для загально-освітніх та позашкільних закладів. *Наукові записки*. 2014. Вип. 132. С. 147–150.

<sup>35</sup> Мурована, І. Науковий аналіз історіографічних та фундаментальних досліджень з хореографії. *Наукові записки*. 2016 Вип. 147, С. 202–207.

<sup>36</sup> Петрина, Р. Л. (1999). Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ. 1999. 21 с.

фізичних кондицій організму спортсменів, а також в процесі підготовки спортсменів до відповідальних змагань, в зміцненні та відновленні здоров'я. Також науковці відмічають, що використання засобів музично-рухової діяльності, зокрема вільної пластики сприяють психічному розвантаженню, емоційній релаксації, розслабленню і розтягуванню м'язів.

Серед характеристик хореографічної підготовки як відновлюваного засобу важливе місце посідає індивідуальний підхід. Слід відмітити, що не залежно від мети, яку вирішує тренер-хореограф (відновлення після травми, розвиток здібностей тощо), без структури індивідуального підходу ефективність досягнення прогресу буде низька, а в деяких випадках, навіть, її відсутність і негативні наслідки. У таких ситуаціях науковці радять розробляти завдання зі створювати умови, підбір ефективних методів, форм і прийомів в рамках відновлювальних профілактичних і корегувальних заходів<sup>37</sup>.

Більшість науковців, що проводили дослідження з питань використання музично-рухової діяльності у спорті, задавались питання, які засоби хореографії будуть мати найбільшу ефективність. Дослідники дійшли спільної думки, що ефективними хореографічними засобами для відновлення нервової системи можуть бути будь-які види музично-рухової діяльності, які приносять задоволення. Існують види музично-рухової діяльності, що дозволяють перерозподіляти енергію, переключати увагу, а головне – розслабитися і отримувати позитивні емоції від приємної музики і красивих рухів.

Дослідники зазначають, що поєднання рухів з музичним супроводом ефективно знімає стрес і викликає позитивні відчуття. Крім того, подібні прийоми здатні поліпшити поставу та стан хребта у цілому. Ритмічні рухи, що виконуються під музику, покращують кровообіг хребетного стовпа, зберігаючи пружність між хребцевих дисків. Крім того, систематичний тренінг м'язів спини зміцнює м'язовий «корсет» і знімає м'язові напруження, які часто є головною причиною больових відчуттів<sup>38</sup>.

Аналіз результатів досліджень науковців дозволив встановити, що сьогодні найбільш популярними засобами музично-рухової діяльності є такі: спортивні (бальні) танці, танці живота, аргентинське танго, фламенко, капоейра, кельтський танець. Спеціалісти зазначають, що рухи

---

<sup>37</sup> Тодорова В. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 252 с.

<sup>38</sup> Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів. 2007. Вип. 44. С. 131–133.

рук і плечового поясу під час виконання хореографічних вправ стимулюють зміцнення грудних м'язів і міжреберну мускулатуру. Тренуються також кисті та пальці, розвивається дрібна моторика, що у свою чергу є ефективним профілактичним засобом різних захворювань суглобів.

Разом з тим, у науковій літературі презентовані дослідження, що присвячені використанню музично-рухової діяльності для відновлення системи дихання в процесі навчально-тренувальних занять. Це такі види музично-рухової діяльності, які базуються на застосуванні елементів відносно повільних танців (танець живота, аргентинський вальс, європейська програма в спортивних бальних танцях) і вимагають рівномірного ритмічного дихання. Під час виконання швидких танців (мілонга, танці латиноамериканської програми) підвищується спожитий об'єм кисню, покращується живлення мозку і, як наслідок, поліпшується розумова працездатність та збільшується її ефективність. Незалежно від обраного виду музично-рухової діяльності формується правильне дихання, а контроль над ним дозволяє легко справлятися з іншими навантаженнями та, навіть, на думку ряду спеціалістів позбавляє від деяких психічних комплексів. Наприклад, підвищену тривожність фахівці з тілесноорієнтованої терапії пов'язують із порушенням дихання, що можна контролювати і регулювати у процесі занять різними видами музично-рухової діяльності.

Крім того, аналіз досліджень різних авторів дозволяє констатувати зв'язок музично-рухової діяльності та серцево-судинної системи, а саме, інтенсивні рухи під музику є своєрідним кардіотренуванням і сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Танцювальні рухи дозволяють підвищити ефективність венозного повернення, здійснювати профілактику варикозного розширення вен, з яким стикається багато спортсменів.

Також існують дослідження в яких доведено, що використання латиноамериканських і східних танців сприяє покращенню роботи органів травлення. Рухи живота, які найбільш характерні для східних танців, супроводжуються чергуванням напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує ефективний масаж внутрішніх органів, покращує їх кровопостачання, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, статевих органів, запобігаючи хворобам, що пов'язані із застійними явищами у малому тазі.

Зазначимо, що науковці звертають увагу на те, що контроль за якістю впровадження музично-рухової діяльності в процесі навчально-тренувальної підготовки повинен відбуватися за показниками психофізіологічного стану організму та самопочуттям спортсмена.

Отже, пошуковий аналіз наукових досліджень різних авторів дозволив встановити, що впровадження музично-рухової діяльності

в процесі підготовки спортсменів різних видів спорту та кваліфікації є ефективним навчально-тренувальним засобом, потужним засобом у вихованні естетичності і творчих здібностей, підвищенні психофізіологічних і функціональних можливостей, функціональним оздоровчо-рекреаційним і релаксаційним засобом, а також дієвим відновлювальним засобом.

### **3. Дослідження впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса»**

Управління процесами відновлення є важливим для спортсменів, а також для всіх інших контингентів, що беруть участь у фізичній культурі та масових видах спорту, оскільки це сприяє більш кращому сприйняттю організму, а отже, і ефекту від тренувань.

На сьогоднішній день вченими у сфері фізичної культури і спорту, реабілітації і ерготерапії розроблений і впроваджений значний арсенал відновлювальних засобів, які можна класифікувати за різними характеристиками: напрямом і механізмом дії, часом використання, умовами використання тощо. Найпоширеніший розподіл відновлювальних засобів у три великі групи – педагогічна, психологічна та медико-біологічна, комплексне використання яких залежить від напрямку тренувального процесу, завдань та етапу підготовки, віку, стану та рівня спортивної підготовки, режиму відпочинку спортсменів.

Педагогічні засоби забезпечують ефективність відновлення шляхом відповідної побудови тренувань і режиму відпочинку. Цю групу інструментів слід розглядати як основну, адже які б спеціальні засоби не використовувались для прискорення відновлення, вони працюватимуть належним чином лише при правильному тренуванні та режимі відпочинку.

До педагогічних засобів належать: раціональне поєднання загальної та спеціальної підготовки, правильне поєднання вправ та відпочинку в мікро-, макро- та багаторічних циклах тренувань, запровадження спеціальних циклів відновлення та профілактичного розвантаження, варіація навантажень, умови тренувань, відпочинку інтервали між заняттями та вправами, широке використання переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший, повнота розминки, використання вправ на розслаблення м'язів, дихальні вправи, самомасаж тощо. Важливим є зміст заключної частини тренування, а також коректна індивідуалізація тренувань, раціональний режим відпочинку (особливо до та після змагань), достатня емоційність занять тощо.

Психологічні засоби спрямовані на якнайшвидшу нормалізацію нейропсихологічного статусу спортсмена після інтенсивних тренувань і

особливо змагань, що створює необхідний фон для відновлення функцій фізіологічних систем та працездатності. Сюди входять психолого-педагогічні засоби (оптимальний моральний клімат, позитивні емоції, комфортні умови побутового життя та тренувань, цікавий різноманітний відпочинок, особливо в період перед змаганнями і безпосередньо після змагань) та психогігієнічні засоби регуляції та саморегуляції психічних станів (тривалість сну, сон-відпочинок, психорегуляція, аутогенні тренування, спеціальні прийоми м'язової релаксації, контроль довільної мускулатури, використання певних препаратів для врівноваження нервової системи та ін.).

Основними медико-біологічними засобами відновлення є раціональне харчування (включаючи вживання додаткових факторів і вітамінів), фізичні фактори (гідро-, бальнеологічні, електро-, світло- і теплові процедури, масаж, іонізація повітря), деякі природні рослинні та фармакологічні засоби, раціональний добовий режим, кліматичні фактори<sup>39</sup>.

Механізм дії цих препаратів можна уявити як поєднання неспецифічного (дії на пристосувальні та захисні сили організму) та специфічного впливу, безпосередньо спрямованого на швидке усунення проявів загальної та місцевої втоми, викликані тренувальною діяльністю. За допомогою нейрогуморальних механізмів регуляції ці препарати впливають на обмін речовин, температуру та кровопостачання тканин, змінених внаслідок фізичної активності, допомагають поповнити витрачену енергію та пластичні ресурси, найшвидше вивести продукти розпаду, відновити нормальне співвідношення нервових процесів, тим самим сприяючи до відновлення механізмів, усуваючи почуття втоми. Це дозволяє прискорити природний перебіг процесів відновлення, підвищити адаптацію організму до подальшої м'язової діяльності та його ефективності.

Застосування допоміжних засобів для управління фізіологічними процесами, зміненими під впливом тренувань, з метою прискорення їх відновлення та запобігання перенапруженню при наступних навантаженнях є фізіологічно виправданим і не має нічого спільного зі штучним стимулюванням організму для підвищення його працездатності.

Застосування відновлювальних засобів має мати системний характер, що передбачає комплексне використання різноманітних дій у тісному зв'язку з конкретним режимом і методом тренувань, тобто раціональне поєднання окремих інструментів відповідно до виду спорту, завдань та періоду тренувань, характеру роботи, втоми, стану спортсмена.

Відновлювальні процеси характеризуються нерівномірністю, поетапністю (фаза зниженої, початкової та підвищеної ефективності –

---

<sup>39</sup> Cuesta Vargas A. I. Assessment and prescription o aerobic exercise in hydrotherapy. Revista Iberoamericana de Fisioterapia Kinesiología. 2006. V. 9. P. 28–35.

остання реєструється не після кожної роботи, а на більш тривалих етапах тренування), гетерохронізмом. Гетерохронізм у відновленні вегетативної та рухової сфер тіла, а також окремих вегетативних одиниць найбільш виражений у пізній відновний період після фізичних навантажень, а також у менш підготовлених спортсменів. Тому при виборі відновлювальних засобів слід передбачати можливість одночасного впливу на різні функціональні системи організму, що забезпечують його ефективність – психічну та соматичну сфери, опорно-руховий апарат, центральну нервову та вегетативну системи з метою одночасного зняття як нервових, так і фізичних компонентів втоми.

Поєднання окремих інструментів у комплексі значно підвищує ефективність кожного з них. Це стосується одночасного використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів, а також використання окремих засобів з арсеналу останніх.

Велике значення має спрямованість тренувального процесу і, зокрема, конкретне навчально-тренувальне заняття чи змагання, що значною мірою визначає не тільки добір засобів, що мають вибірковий або переважний вплив на певні функціональні частини тіла, а й тактику їх використання. Основна увага приділяється стану тих систем організму, які зазнали найбільших змін під впливом навантаженням і найбільш повільно відновлюються, а також стану інтегрованих систем, що забезпечують ефективність та адаптацію (нервова система, гормональна регуляція, кровообіг). Тому при доборі засобів відновлення необхідно враховувати вид спорту та напрямок навантаження в обраному види спорту.

Таким чином, можна дійти висновку, що футбол – це ігровий вид спорту в якому відстежується чітка залежність глибини та характеру втоми від відносної потужності виконуваної роботи в процесі тренування, незалежно від структури руху.

Разом з тим, досліджень щодо ефективності впровадження музично-рухової діяльності в структурі підготовки спортсменів у вітчизняних і зарубіжних джерелах не знайдено, тому було вирішено дослідити вплив музично-рухової діяльності в структурі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса».

*Мета дослідження* полягала у дослідженні впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса».

*Організація дослідження.* Для перевірки впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» було організовано експериментальне

дослідження на базі кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса».

В експериментальному дослідженні прийняли участь 28 юних футболістів 12–14 років. У 18 спортсменів були виявлені ознаки фізичного стомлення, тому вони і приймали участь у подальших дослідженнях. Спортсмени з ознаками фізичної втоми були розподілені на групи: 10 футболістів склали експериментальну групу (ЕГ) і 8 футболістів – контрольну групу (КГ). В експериментальній групі для відновлення спортсменів були впроваджені різні види музично-рухової діяльності. В контрольній групі для відновлення функціонального стану застосовувались традиційні заходи спортивного закладу за рекомендаціями тренера і спортивного лікаря.

Експеримент здійснювався у 3 етапи. На *першому етапі* було проведено пошуковий аналіз наукових досліджень різних авторів щодо впровадження музично-рухової діяльності у структурі підготовки спортсменів різних видів спорту та кваліфікації. Встановлено, що музично-рухова діяльність є ефективною в процесі навчально-тренувальних занять, є потужним засобом у вихованні естетичності і творчих здібностей, підвищенні психофізіологічних і функціональних можливостей, функціональним оздоровчо-рекреаційним і релаксаційним засобом, а також дієвим відновлювальним засобом. Метою *другого етапу* дослідження було дати оцінку функціонального стану футболістів 12–14 років і розподіл учасників експерименту на контрольну і експериментальну групи. В ході *третього етапу* здійснено порівняльний аналіз результатів оцінки варіабельності серцевого ритму (ВСР) футболістів 12–14 років контрольної і експериментальної груп. Здійснено статистичну обробку даних та аналіз отриманих результатів. Оцінено ефективність впровадження різних видів музично-рухової діяльності, сформульовано висновки щодо використання футболістами музично-рухової діяльності в процесі відновлення в структурі навчально-тренувальних занять.

Оцінка варіабельності серцевого ритму футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» здійснювалась зі спортсменами, які мали ознаки фізичної втоми і потребували впровадження засобів реабілітації (18 спортсменів).

Розподіл учасників експерименту на контрольну і експериментальну групи було здійснено на основі даних про їх функціональний стан за ознаками фізичної втоми. Оцінка варіабельності серцевого ритму здійснювалась до впровадження засобів відновлення та після в ЕГ і КГ з метою вивчення функціонального стану спортсменів в залежності від участі в експериментальному дослідженні.



Оцінка ВСР здійснювалась за допомогою автоматизованого програмного забезпечення та приладу Cardiospektr («Solvaig», м.Київ). Обладнання, призначене для аналізу короточасних показників ВСР, дає можливість проведення непараметричного і параметричного спектрального аналізу. Вказане промислове обладнання стандартизоване та відповідає технічним вимогам.

*Методи дослідження.* Для оцінки функціонального стану організму футболістів 12–14 років використовувалися такі методи дослідження: статистичний аналіз динамічного ряду кардіоінтервалів, аналіз гістограм та спектральний аналіз. При цьому були відокремлені діапазони частот, що відображають адаптаційні можливості організму або рівень напруження: HF, LF, VLF. У результаті спектрального аналізу динамічного ряду кардіоінтервалів отримані показники, за якими оцінювався вегетативний баланс, рівень керованості серцевого ритму та функціональний стан організму. Серед статистичних показників варіабельності серцевого ритму визначали NN, як характеристику обернено пропорційну ЧСС, індекс Баєвського, що характеризував відповідність між статистичними та спектральними показниками ВСР. Вищезазначені величини були обрані як найбільш інформативні.

З метою стандартизації фізіологічного дослідження використовувався п'ятихвилинний запис у фізіологічно стабільних умовах. Вимірювання проводилось в умовах медичного кабінету ( $t$  мікроклімату =  $20 \pm 2^\circ\text{C}$ ) за 30 хвилин до тренування футболістів 12–14. До вимірювання кожен спортсмен, який брав участь в дослідженні знаходився у стані спокою для виключення можливого фізичного та емоційного впливу на показники. Реєстрація показників ВСР після тренування проводилася після реєстрації кардіоінтервалів у положенні лежачи.

Під час діагностики до безіменного пальця вільної руки кріпився датчик приладу і проводилася реєстрація кардіоінтервалів. Після завершення реєстрації аналізувався виданий заключний висновок з відображенням основних показників варіабельності серцевого ритму.

Для обробки результатів дослідження застосовувався метод математичної статистики, який здійснювався на персональному комп'ютері з використанням стандартного статистичного пакету STATISTICA. Для первинної найпростішої обробки та підготовки таблиць використовувався пакет Excel-2018.

Математична обробка здійснена на основі розрахунків статистичних показників. З метою розрахунку первинних статистичних показників визначалися: середнє арифметичне ( $M$ ), середньоквадратичне відхилення ( $\sigma$ ), помилка середнього ( $m$ ).

Середнє арифметичне визначалося за формулою:

$$M = \frac{x_1 + \dots + x_n}{n},$$

де  $x_1$  – величина показника певної властивості у першого обстежуваного;

$x_n$  – величина показника певної властивості у останнього обстежуваного;

$n$  – кількість обстежуваних.

Середньоквадратичне відхилення розраховувалося за наступним алгоритмом:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - X)^2}{n - 1}},$$

де в чисельнику – сума квадратів відхилень значень від середньої арифметичної;

в знаменнику – число ступенів свободи, яке дорівнює числу спостережень без одного.

Помилка середнього визначалося за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}},$$

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінені за параметричним критерієм Стьюдента ( $t$ ):

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

де  $M_1$  і  $M_2$  – середні значення змінних шкали відношень або відсотка вибірок, що порівнюються;

$m_1$  та  $m_2$  – показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

Представляємо *основні результати дослідження* впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса».

Отже, враховуючи, що ефективними педагогічними засобами відновлення є раціональне поєднання загальної та спеціальної підготовки, правильне поєднання вправ та відпочинку, запровадження спеціальних циклів відновлення та профілактичного розвантаження, а також використання переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший, футболістам 12–14 років експериментальної групи Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» було запропоновано в структуру тренувальних занять

(етапи підготовки) впроваджувати різні види музично-рухової діяльності, як засобів відновлення після фізичних навантажень.

В першу чергу, було зосереджено увагу на методичних особливостях впровадження музично-рухової діяльності в структуру тренувальних занять в процесі окремих етапів підготовки футболістів.

*Методичні особливості і завдання музично-рухової діяльності на етапі початкової підготовки футболістів.*

Основне завдання тренера в будь-якому виді спорту – підготувати спортсменів до виступів на змаганнях, вивчити з ними спортивну техніку, відпрацювати спортивну тактику. Для реалізації поставлених завдань важливим є навчити спортсменів правильно виконувати вправи на розтягнення м'язів та зв'язок, утримувати рівновагу, контролювати положення хребта. Правильна побудова занять залежить від ряду педагогічних завдань, які стоять на кожному етапі підготовки. Особливе значення на етапі початкової підготовки футболістів 12–14 років надається музично-руховій діяльності. Спортсменів потрібно ознайомити з різними видами музично-рухової діяльності (елементами хореографії, ритмічною гімнастикою, різними напрямками аеробіки, степ-аеробікою, аквааеробікою та ін.). Спортсменів потрібно переконати, що впровадження різних видів музично-рухової діяльності повинно бути систематичним. Систематичність виконання засобів музично-рухової діяльності так само важлива, як щоденні фізичні тренування або розминка, адже крім позитивного впливу на функціональний стан організму, вона має ще й психологічний та коригуючий ефект. Це спільна діяльність тренера і спортсменів. Без означеної спільної роботи, взаєморозуміння та взаємодопомоги тренера зі спортсменами це буде неможливо.

Присутність тренера є обов'язковою на заняттях музично-руховою діяльністю футболістів 12–14 років, особливо на початкових етапах. На цьому етапі спортсмени опановують «базові рухи» хореографії і аеробіки, тобто вивчають «школу танцювальних рухів» у спрощеному вигляді. Всі елементи, що вивчаються, виконуються обличчям до дзеркальної стінки або з використанням дзеркального показу у повільному темпі, з фіксацією окремих вихідних положень. Це необхідно для того, щоб спортсмени засвоїли правильну техніку виконання засобів музично-рухової діяльності, тобто зберігали правильну поставу, навчилися рівномірно розподіляти вагу тіла на двох ногах, виконувати музично-рухові дії у темпі і ритмі музичного супроводу. Велика увага приділяється виконанню вправ у вихідному положенні сидячи, лежачи на підлозі. Для спортсменів важливо навчитися розрізняти м'язову напругу та розслабленість. Слід зазначити, що вивчення найпростіших рухів з цього арсеналу є не тільки доречним, але й необхідним.

Основні завдання на етапі початкової підготовки: 1) оволодіння навичкою правильної постави; 2) вивчення основ «базових рухів» і «школи танцювальних рухів»; 3) розвиток музичності, почуття ритму; 4) розвиток фізичних якостей за допомогою музично-рухової діяльності; розвиток рухових навичок та координації; 5) виховання естетичності і творчих здібностей; 6) підвищення психофізіологічних і функціональних можливостей; 7) переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший.

Такі види музично-рухової діяльності як елементи класичної хореографії, народних і бальних танців, базових рухів аеробіки і рухів вільної пластики були впроваджені для відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» з перших навчально-тренувальних занять в ході експерименту.

*Методичні особливості і завдання музично-рухової діяльності на етапі на етапі попередньої базової підготовки футболістів.*

На етапі попередньої базової підготовки розширюються завдання: 1) подальше вивчення основ «базових рухів» і «школи танцювальних рухів»; 2) поєднання окремих танцювальних рухів у танцювальні комбінації 3) розвиток музичності, почуття ритму; 4) розвиток фізичних якостей за допомогою музично-рухової діяльності; 5) розвиток рухових навичок та координації за рахунок ускладнення танцювальних елементів; 6) виховання музичності, виразності і артистизму рухів; 7) підвищення психофізіологічних і функціональних можливостей; 8) переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший.

Навчально-тренувальні заняття з використанням музично-рухової діяльності танцювальної проводяться зі спортсменами експериментальної групи систематично 3 рази на тиждень. Зазначимо, що на етапі попередньої базової підготовки футболісти 12–14 років із задоволенням виконують вправи музично-рухової діяльності, їм подобається вигадувати різні танцювальні комбінації та вправи. У цей період дуже важливо врахувати музичні вподобання і темперамент спортсмена. Це допоможе тренеру скласти комплекси музично-рухових вправ в яких він може найкраще розкрити індивідуальні здібності спортсмена. Окрім засобів класичної хореографії, народних, бальних і сучасних танців, базових рухів аеробіки і рухів вільної пластики, було впроваджено елементи музично-рухової діяльності у водному середовищі.

*Методичні особливості і завдання музично-рухової діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів.*

На етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень тренер може використовувати всі можливі засоби музично-рухової діяльності, творчо і креативно підходити до складання

комплексів музично-рухових вправ, впроваджувати різні танцювальні поєднання та комбінації, експериментувати з комбінуванням різних танцювальних стилів та музичними жанрами. Імпровізація і можливість довільного використання різних видів музично-рухової діяльності дозволяє розвивати творчість, артистизм та виразність рухів, а також заохочує спортсменів до систематичного самостійного використання музично-рухової діяльності в процесі навчально-тренувальних занять.

На цьому етапі доцільно поєднувати рухи музично-рухової діяльності з простими елементами акробатики, гімнастики, різними стрибками, рівновагами, нахилами тощо. Це може бути танцювальна розминка, поєднання стрибків, поворотів та вихідних положень, виконаних під сучасну музику, або танцювальних поєднань у визначеному стилі (стилізована хореографія). Навчально-тренувальні заняття на цьому етапі стають більш насиченими та різноманітними.

На етапі спеціалізованої базової підготовки визначено такі завдання: 1) підвищення якості виконання вправ музично-рухової діяльності; 2) вдосконалення виразності, музичності, артистизму; 3) корекція фізичного розвитку за допомогою музично-рухової діяльності; 4) розвиток і вдосконалення рухових якостей спортсменів; підвищення психофізіологічних і функціональних можливостей; 5) переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший.

*Методичні особливості планування навчально-тренувальних занять з використанням різних видів музично-рухової діяльності в окремих періодах річного циклу підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса».*

У річному циклі навчально-тренувальних занять в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» завдання змінюються залежно від періоду річного циклу макроциклу. Найбільша частка відводиться музично-руховій діяльності у підготовчий період підготовки. Основні завдання підготовчого періоду спрямовані на вивчення нових музично-рухових вправ, оволодіння новими засобами, складання танцювальних композицій, розвиток фізичних якостей і музично-рухових навичок. У змагальний період футболісти 12–14 років вдосконалюють вивчені рухи, досягаючи чистоти, стійкості, виразності при виконанні музично-рухових вправ. Безпосередньо під час змагального періоду музично-рухова діяльність спортсменів зменшуються, впроваджуються рухи вільної пластики з використанням повільного музичного супроводу. Однак допоміжні вправи, танцювальні розминки, повторення танцювальних елементів і вправ залишаються обов'язковими протягом цього змагального періоду. У перехідний (відновлювальний) період впровадження музично-рухової діяльності залишається важливою

частиною системи підготовки спортсменів. У відновлювальний період музично-рухова діяльність спрямована на розвиток музичності, почуття ритму, розвиток фізичних якостей за допомогою музично-рухової діяльності, розвиток рухових навичок та координації, виховання естетичності і творчих здібностей, підвищення психофізіологічних і функціональних можливостей, і, важливо, на переключення з одного виду вправ на інший, з одного режиму роботи на інший.

*Результати дослідження впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» за показників варіабельності серцевого ритму.*

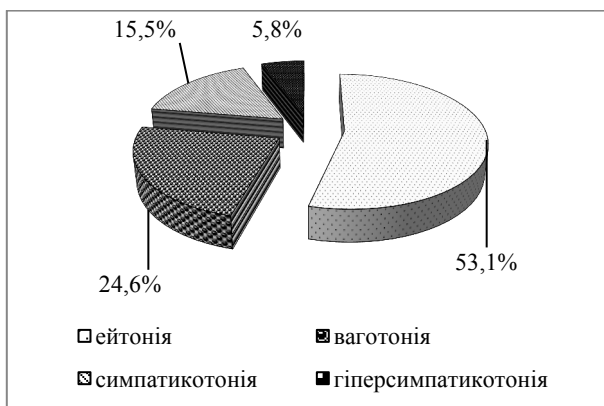
Як було зазначено вище, в експериментальному дослідженні прийняли участь 28 юних футболістів 12–14 років. У 18 спортсменів були виявлені ознаки фізичного стомлення, тому вони і приймали участь у подальших дослідженнях. Нагадаємо, що спортсмени з ознаками фізичної втоми були розподілені на групи: 10 футболістів склали експериментальну групу (ЕГ) і 8 футболістів – контрольну групу (КГ). В експериментальній групі для відновлення спортсменів були впроваджені різні види музично-рухової діяльності. В контрольній групі для відновлення функціонального стану застосовувались традиційні заходи спортивного закладу за рекомендаціями тренера і спортивного лікаря.

Дослідження тривало протягом навчального року (вересень–травень).

Оскільки синусовий серцевий вузол є не тільки рушієм частоти серцевих скорочень, але і показником функціонування всіх регуляторних систем організму, таким інтегральним параметром кардіоінтервалограми, як ІН (індекс напруження, індекс Баєвського) в стані спокою може служити індикатор початкового вегетативного тонусу. Тому перед впровадженням програми ВРС оцінювали для визначення значення ІН.

В процесі дослідження у 53,1% футболістів 12–14 років була виявлена ейтонія (збалансований стан регуляторних систем ВНС), яка характеризується ІН в діапазоні 30-90 ум. од.; у 24,6% – виявлена ваготонія при ІН менше 30 ум. од.; симпатикотонія з помірним переважанням тонусу симпатичного відділу ВНС (ВН від 90 до 160 ум. од.) виявлена у 15,5% спортсменів; гіперсимпатикотонія (ІН понад 160 ум. од.), що може свідчити про перенапруження регуляторних систем, була виявлена у 5,8% (рис. 1).

Порівняльний аналіз статистичних показників варіабельності серцевого ритму показав ймовірну перевагу симпатичної ланки вегетативної регуляції у спортсменів КГ порівняно з представниками ЕГ ( $p < 0,05$ ), про що свідчать нижчі значення NN (табл. 1). Незважаючи на ймовірно нижче значення цього показника у спортсменів КГ, воно не виходить за межі норми.



**Рис. 1. Розподіл відсотку футболістів 12–14 років за вихідним вегетативним тонутом**

Таблиця 1

**Статистичні показники варіабельності серцевого ритму футболістів 12–14 років з ознаками фізичної втоми ( $M \pm m$ )**

Показник	Контрольна група n=8	Експериментальна група n=10
NN, мс	769,31±10,04*	792,03±10,22*
ІН, ум. од.	86,18±6,43*	55,32±7,13*

Примітка: \* – вірогідні відмінності між властивостями футболістів 12–14 років експериментальної і контрольної груп ( $p < 0,05$ ).

Крім того, індекс напруження (ІН) у футболістів 12–14 років контрольної групи вказує на зниження активності автономного контуру регуляції ВРС та напруження регуляторних систем на фоні посилення активності симпатичної ланки ВНС. Разом з тим, остаточного переходу на центральний контур регуляції серцевого ритму не відбувається. У свою чергу подібної закономірності у спортсменів експериментальної групи не встановлено. Спроба втручання центральних механізмів у регуляцію ритму у спортсменів експериментальної групи не відмічається.

За даними спектрального аналізу, також встановлено перевагу автономного контуру регуляції серцевого ритму як в КГ так і в ЕГ, що підтверджується переважанням високочастотного компоненту (HF) у загальному спектрі (табл. 2). Але, слід відмітити, що і за результатами спектрального аналізу у спортсменів контрольної групи спостерігається спроба втручання центральних механізмів у регуляцію ВРС. Зважаючи

на те, що дане явище відбувається за умов останніх оптимально виконувати свої задачі, можна зробити припущення про збереження тенденції симпато-парасимпатичного дисбалансу у спортсменів контрольної групи, що спостерігалось і до впровадження засобів відновлення. У той час, як у спортсменів експериментальної групи ознак втручання центральних механізмів за спектральними показниками також не виявлено.

Таблиця 2

**Спектральні показники варіабельності серцевого ритму футболістів 12–14 років з ознаками фізичної втоми (M±m)**

Показник	Контрольна група n=8	Експериментальна група n=10
VLF, мс <sup>2</sup>	1223,50±143,16*	2491,73±489,02*
LF, мс <sup>2</sup>	2697,96±347,15*	5091,36±927,43*
HF, мс <sup>2</sup>	4687,13±947,53*	8262,23±1671,04*

Примітка: \* – вірогідні відмінності між показниками футболістів 12–14 років експериментальної і контрольної груп (p<0,05).

Величини спектральних показників VLF, LF та HF у спортсменів як експериментальної так і контрольної груп у цілому не виходять за межі норми після тренування у поствідновлюваному періоді, яка для показника VLF складає 15–35% від загальної потужності спектру, величина HF складає не менше 25% сумарної потужності та показник LF не перевищує 40%.

Але не зважаючи на це, роль сегментарного (LF, HF) та надсегментарного (VLF) рівнів регуляції ритму серця у спортсменів експериментальної та контрольної груп після впровадження засобів відновлення не однакова.

У ході дослідження виявлена ще одна закономірність: після тренування, у спортсменів експериментальної групи вплив на загальну ВСР показника VLF мінімізований, що підтверджується визначеним коефіцієнтом кореляції позитивного типу між VLF та NN ( $r=0,5$ ,  $p<0,05$ ). У той же час, між NN та показниками LF, HF у спортсменів контрольної групи коефіцієнти позитивної кореляції значно вище і становлять  $r=0,85$ ,  $p<0,001$  та  $r=0,90$ ,  $p<0,001$  відповідно, а, отже, вплив високочастотних та низькочастотних коливань на загальну ВСР врівноважені, що свідчить про формування вегетативного тонуусу сегментарними симпатико-парасимпатичними механізмами саморегуляції.

У футболістів 12–14 років контрольної групи кореляційний зв'язок між VLF та NN вірогідно вищий, ніж у спортсменів експериментальної групи і становить –  $r=0,85$ ,  $p<0,001$ , що вказує на напруження вегетативного балансу за участю ерготропних систем.



Таким чином, в ході аналізу статистичних та спектральних показників футболістів 12–14 років з ознаками фізичної можна зробити висновки, що у варіабельності серцевого ритму після впровадження традиційних засобів відновлення виявлено незначний симпатопарасимпатичний дисбаланс після навално-тренувальних занять, а також напруження автономного контуру регуляції серцевого ритму. У футболістів 12–14 років експериментальної групи, яким в навчально-тренувальні заняття було впроваджено засоби музично-рухової діяльності визначено нормалізацію вегетативного тону.

Отже, отримані результати дослідження дають підстави для припущення про позитивний вплив музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса», що підтверджує необхідність подальших досліджень та впровадження музично-рухової діяльності в процес підготовки спортсменів в інших видах спорту.

## **ВИСНОВКИ**

В ході аналізу нормативно-правових документів та наукових розвідок різних авторів з питань інтеграції музично-рухової діяльності в освіті, фізичній культурі з'ясовано, що можливості застосування музично-рухової діяльності надзвичайні: використання фізичних вправ з музичним супроводом на уроках фізичної культури та у позаурочний час залучає учнів до танцювального мистецтва, виховує потребу в прекрасному, гармонійно розвиває їх фізично. Танцювальні вправи ефективно впливають на опорно-руховий апарат дитини, зміцнюють поставу, сприяють гнучкості та координації рухів, активно розвивають емоційно-чуттєву та творчу сфери, а також виховують красу, пластичність і витонченість.

Отже, визначено, що науковці часто наголошують на подібності позитивного впливу фізичних вправ і хореографії. Емоційність та схожість деяких фізичних вправ із сучасними танцями дають змогу позбавитися монотонності на заняттях з фізичної культури і водночас сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму і є основою взаємодії фізичного виховання з іншими видами виховання.

Визначено, що термін «види музично-рухової діяльності» передбачає застосування танців, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, аквааеробіки, зміст яких передбачає виконання загальнорозвивальних вправ, бігу, стрибків, базових рухів аеробіки, танцювальних елементів, що регламентуються музичним супроводом.

Пошуковий аналіз наукових досліджень дозволив встановити, що впровадження музично-рухової діяльності у структурі підготовки спортсменів різних видів спорту та кваліфікації є ефективним в процесі навчально-тренувальних занять, потужним засобом у вихованні естетичності і творчих здібностей, підвищенні психофізіологічних і функціональних можливостей, функціональним оздоровчо-рекреаційним і релаксаційним засобом, а також дієвим відновлювальним засобом.

В ході дослідження впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» проаналізовано статистичні та спектральні показники футболістів 12–14 років з ознаками фізичної втоми контрольної групи і визначено, що варіабельність серцевого ритму після впровадження традиційних засобів відновлення виявлено має незначний симпато-парасимпатичний дисбаланс після навально-тренувальних занять, а також напруження автономного контуру регуляції серцевого ритму. У футболістів 12–14 років експериментальної групи, яким в навчально-тренувальні заняття було впроваджено засоби музично-рухової діяльності визначено нормалізацію вегетативного тонусу.

Отримані результати дослідження дають підстави зробити висновки про позитивний вплив музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса», що підтверджує необхідність подальших досліджень та впровадження музично-рухової діяльності в процес підготовки спортсменів в інших видах спорту.

## **АНОТАЦІЯ**

Використання видів музично-рухової діяльності на уроках фізичної культури, у позаурочний час та у структурі підготовки спортсменів є потужним засобом у вихованні естетичності і творчих здібностей, підвищенні психофізіологічних і функціональних можливостей, дієвим оздоровчо-рекреаційним, релаксаційним та відновлювальним засобом. В ході дослідження впливу музично-рухової діяльності на відновлення функціонального стану в процесі підготовки футболістів 12–14 років Сумського обласного ліцею-інтернату спортивного профілю «Барса» визначено нормалізацію вегетативного тонусу у спортсменів, яким в навчально-тренувальні заняття було впроваджено засоби музично-рухової діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес, Д. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії у процесі професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми, 2018. 351 с.
2. Бермудес, Д. В., Лоза, Т. О. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів, 2007. Вип. 44. С. 131–133.
3. Гончаренко, С. У. *Український педагогічний словник*. Київ : Либідь. 1977.
4. Гусаченко, Л. М. (2013). Естетичне виховання молодших школярів засобами хореографічного мистецтва. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. Вип. 10(269), Ч. 1. С. 156–161.
5. Про освіту. Закон України (2017). Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19>
6. Про фізичну культуру і спорт. Закон України (1993). Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page2>
7. Лист Міністерства освіти і науки України від 17.08.2016 1/9-437 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах». Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/6119->
8. Лист Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 1/9-436 «Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах». Режим доступу: [https://gu.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/56860/](https://gu.osvita.ua/legislation/Ser_osv/56860/)
9. Мурована, І. Аналіз програм з хореографічного навчання для загальноосвітніх та позашкільних закладів. *Наукові записки*. 2014. Вип. 132. С. 147–150.
10. Мурована, І. Науковий аналіз історіографічних та фундаментальних досліджень з хореографії. *Наукові записки*. 2016 Вип. 147, С. 202–207.
11. Петрина, Р. Л. (1999). Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ. 1999. 21 с.
12. Сбруєва, А. А., Сбруєв, М. Г. Проблеми, суперечності та перспективи танцювальної освіти в сучасній американській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2016. Вип. 7(61). С. 12–25.
13. Соколова, Н. (2012). Хореографія як навчальна дисципліна в освітніх закладах України (сер. XVIII – XX ст.). *Фізичне виховання різних груп населення*. 2012. С. 60–64.

14. Тодорова В. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
15. Gregoriadis Athanasios, Grammatikopoulos Vasilis, Zachopoulou Evridiki (2017). Professional Development and Quality in Early Childhood Education Comparative European Perspectives. *Palgrave Macmillan*, 145 p.
16. Cuesta Vargas A. I. Assessment and prescription o aerobic exercise in hydrotherapy. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia Kinesiología*. 2006. V. 9. P. 28–35.

**Information about the author:**

**Bermudes Diana Valeriivna,**

Candidate of Pedagogical Sciences,

Assistant Professor at Theory and Methods of Sport Department

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine