

УДК 378.015.31:[613.97:796.412]-043.83(045)  
DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.102.14>

**І. Д. Боженко**

аспірант першого року навчання кафедри гуманітарної та економічної освіти,  
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки,  
за освітньою програмою «Педагогіка вищої школи»,  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3698-2562>

## ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У статті описуються педагогічні основи формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури засобами музично-ритмічної діяльності. Поняття «музично-ритмічна діяльність» охарактеризовано на основі таких категорій як «музика», «ритм», «діяльність».*

*Доведено, що багатомірність педагогічного пошуку визначає можливість вибору методів та засобів розвитку особистості у структурі організації музично-ритмічних занять як одного з напрямків оптимізації моделі культури здоров'я та нормалізації рухової активності особистості, включеної до системи безперервної освіти.*

*Визначено, що музично-ритмічна діяльність наповнює фізичні вправи естетичним змістом, впливає на емоційний стан, виховує у здобувачів освіти творчі, рухові та психологічні здібності. Авторами визначено основні напрями та особливості організації музично-ритмічної діяльності в освітньому процесі закладу вищої освіти. При підготовці самостійних робіт студенти враховують власні інтереси та особисті переваги, особливо це стосується музичного супроводу, адже єдність музики та танцювальних рухів композиції допомагає повноцінності сприйняття творчої роботи.*

*Охарактеризовано основні напрями застосування музично-ритмічної діяльності у процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та формування у них ціннісного ставлення до здоров'я, а саме: формування ціннісних орієнтацій в процесі музично-ритмічної діяльності, що пов'язані з оволодінням, удосконаленням, підтримкою, відновленням, самореалізацією фізичних та духовних сил здобувачів освіти; формування освітніх умінь та навичок через оволодіння студентами цілісною системою валеологічних знань; розвиток фізичних якостей організму здобувачів освіти через цілеспрямований вплив на формування м'язової сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, фізичних та координаційних здібностей; виховання особистості студента, забезпечення усвідомлення ним власного «Я»; організація рекреаційно-оздоровчої діяльності; формування комунікативних навичок через забезпечення потреб особистості в емоційному контакті з іншими людьми, у прояві власних почуттів, відчутті єдності; забезпечення єдності духовно-естетичної, тілесно-естетичної і зовнішньої художньо-виразної сутності процесу фізичного розвитку.*

**Ключові слова:** музика, ритм, діяльність, музично-ритмічна діяльність, здобувачі вищої освіти, фахівці з фізичної культури.

**Постановка проблеми.** У ХХІ столітті освіта стає основою духовного і фізичного розвитку людини, забезпечуючи виконання вимог закону випереджального розвитку як суспільного інтелекту, так і освітніх систем у суспільстві як базової умови сталого розвитку. У цьому контексті здоров'язбережувальне виховання виступає у якості духовно-морального імперативу розвитку освіти, адже здоров'я та якості життя здобувачів освіти є важливим державним завданням та найважливішим показником функціонального стану людини. Одним із пріоритетних засобів формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури виступає музично-ритмічна діяльність, яка насичує освітній процес естетичним змістом, впливає на емоційний стан, виховує у здобувачів освіти творчі, рухові і пси-

хологічні здібності. Вважаємо, що цілеспрямованість музичних впливів на людину дозволить програмувати її потенційну здоров'язбережувальну поведінку і змінювати свідомість, що базується на основі художнього переживання. У процесі рухової діяльності завдяки музичному супроводу у здобувачів освіти мимоволі буде виникати слухомоторна координація рухових дій, яка помітно полегшить їх за рахунок звукової автоматизації фізичної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Слід підкреслити, що питанням впливу музики та рухової діяльності на працездатність людини, у тому числі розумову, присвячено певну кількість досліджень.

Зокрема наукові розвідки стосовно інтеграції музики й рухової діяльності представлені

у дослідженні А. Вільчовської [2], О. Лобової [8], Л. Толочко та Р. Толочко [14], Я. Олексієнко та П. Гулько [9].

Окремі питання стосовно розвитку музично-творчої діяльності майбутніх учителів висвітлені у роботах В. Андрющенко [1], В. Дряпіка [3], О. Рудницької [12], Л. Шеремет [15].

Окремий кластер для розробки досліджуваної проблеми складають праці стосовно музично-рухової підготовки педагога (О. Олексюк та М. Ткач [10], Т. Кравчук та Н. Санжарова [7] та ін.).

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується означена стаття.** Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що найбільш затребуваними на ринку праці виявляються фахівці широкого профілю, що неухильно підвищують свою освіту шляхом інтеграції знань різних суміжних з основною професією дисциплін. Для фахівця в галузі фізичної культури базовими є такі дисципліни, як анатомія, фізіологія, педагогіка, психологія, теорія та методика фізичної культури та без яких неможлива професійна діяльність. Але просування до вищих щаблів професіоналізму може йти шляхом безперервного розширення кола дисциплін, що вивчаються, з подальшою інтеграцією отриманих знань у практичній діяльності. Тому ми звернулися до музично-ритмічної діяльності, яка враховує специфіку синтезу естетичної та фізичної культур з метою становлення нової особистісної якості.

Головною **метою цієї роботи** є характеристика особливостей музично-ритмічної діяльності як педагогічної категорії та виявлення її впливу на формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «музично-ритмічна діяльність» ми характеризували на основі таких категорій як «музика», «ритм», «діяльність».

У дослідженнях Л. Толочко та Р. Толочко зазначено, що «музика сприймається не лише слухом, а й усіма аналізаторами й системами тіла. Вона здійснює вплив на біологічні системи, досягає кожної клітини всіх органів та впливає на життєдіяльність організму, викликає певні хімічні реакції, змінює характеристики як фізіологічних, так і психічних станів. Наукою доведено, що музика є важливою для імунної системи й адаптаційних механізмів організму» [14, с.23].

Тому можна зробити висновок про те, що музика наповнює фізичні вправи естетичним змістом, впливає на емоційний стан, виховує у студентів творчі, рухові та психологічні здібності. Застосування музики дозволяє розвивати слухомоторну координацію рухових дій за рахунок звукової автоматизації виконуваної роботи.

Сприйняття музики відбувається у три етапи: акустичний, фізіологічний та психологічний.

На першому етапі відбувається синхронізація внутрішніх процесів та зовнішніх рухів. На другому – частина звуків сприймається через вестибулярний апарат, відбувається відтворення ритму та інтонації м'язовим апаратом та зв'язками. Ритм сприяє скороченню часу реакції, підвищенню лабільності рухового аналізатора, а також впливає на обмін холестерину. На сильних частках звукового впливу відбувається мимовільне збільшення потужності м'язового зусилля. На третьому етапі музика викликає певні емоції, збуджуючи області мозку, які відповідають за них. Посилюється кровообіг у галузях мозку, що контролюють вегетативні функції.

Як зазначає О. Ростовський «однією з основних функцій музики є ритмічна, навчально-пізнавальна, емоційна та фонова. Вони спрямовані на організацію ритміки й синхронності рухів, стимуляцію емоційного підйому, підвищення інтересу до занять, створення позитивного емоційного фону уроку та зростання працездатності учнів» [11, с. 234].

Ідучи за А. Вільчовською поняття «ритм» ми розуміємо як «основний елемент музики. Він регулює зміни звуків у часі. Завдяки ритмічній музиці, учням легше визначати певні часові параметри й відповідно до них пристосовувати виконання своїх рухів. Така обов'язковість рівномірного та правильного виконання рухів у чітко визначеному часі сприяє концентрації уваги, розвитку орієнтації в просторі, дає можливість уключати в роботу певні групи м'язів і тим самим сприяти розвитку координації у виконанні рухових дій» [2, с. 11].

У дослідженні поняття «діяльність» ми характеризуємо з педагогічної точки зору і розуміємо як «цілісний процес, що потребує опору на синтез умінь та знань різних наук, що містить наступні компоненти: ціль, засоби, об'єкт, суб'єкт, процедура (технологія чи спосіб здійснення мети), що відрізняються своєю специфікою, і результат» (за А. Семеновою) [13]. У свою чергу рухова діяльність є однією з головних складових фізичного вдосконалення людини в процесі якої також формується ціннісне ставлення до власного здоров'я.

Як зауважує А. Ільченко «одним із механізмів формування нових видів діяльності людини в онтогенезі є механізм створення усвідомлених мотивів-цілей. Виходячи з цього рухова діяльність являє собою ансамбль рухових дій, що входять до системи організуючих ідей, правил і форм з метою досягнення певного адаптаційного ефекту організму людини й удосконалення динаміки цього процесу» [6].

Виходячи з цього, можна виділити такі напрями музичного впливу, як: вплив на моторну активність, вегетативні функції, на психічні процеси та емоційний стан.

Інтегрувавши знання з галузі фізіології, психології, теорії та методики фізичної культури, можна

виявити закономірності використання музики як у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я, завдяки оптимізації освітнього процесу та вдосконалення рухових якостей через певного впливу на моторні функції.

Окрім того, слід відзначити можливість покращення суб'єктивної можливості витримувати рухове навантаження за допомогою відповідно підібраної музики. Цілі функціональної музики найближче до цілей музичного впливу у фізичній культурі та спорті, так як фактично тренувальна та змагальна діяльність також є видом праці. Метою впливу музики на організм під час занять фізичною культурою та спортом є не тільки підвищення працездатності та загальної точності рухів, а й встановлення додаткових звукових орієнтирів, що позитивно впливають на засвоєння складних м'язових дій, чергування напруги і розслаблення, дозування та потужності зусиль під час виконання вправа.

На практиці використання музики широко знайшло застосування у танцях, оздоровчій гімнастиці, фігурному катанні, художній гімнастиці, аквааеробіці. Знаючи особливості впливу музики на організм, можна припустити, що музичний вплив допоможе як у психологічній, функціональній, так і в технічній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури.

Використання музично-ритмічної діяльності доцільне у передстартовій підготовці як засіб протидії несприятливим станам, і навіть для оптимізації структури змагальних вправ. Також ефективно музично-ритмічна діяльність може застосовуватись і для прискорення процесів відновлення: зняття психічної та м'язової напруги.

Виходячи з вищезазначеного можна зробити висновок про те, що музично-ритмічна діяльність має значний вплив на формування ціннісного ставлення до здоров'я, адже:

- організовується у вигляді системи спеціальних занять, які забезпечують фізичний розвиток і фізичне вдосконалення, а також насичують заняття естетичним і духовним сенсами;
- забезпечує чергування початкової та творчої діяльності в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури;
- забезпечує гармонійний тілесний та духовний розвиток особистості майбутнього педагога, адже «формування в учителя фізичного виховання духовних цінностей здоров'я та краси як естетичного компонента тілесно-духовного вдосконалення складають підґрунтя духовної культури вчителя» [5, с. 38.];
- створює підґрунтя для практичної підготовки до педагогічної взаємодії із вихованцями, формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Основними напрямками застосування музично-ритмічної діяльності у процесі підготовки май-

бутніх фахівців фізичної культури та формування у них ціннісного ставлення до здоров'я ми визначаємо наступні:

1. Формування ціннісних орієнтацій в процесі музично-ритмічної діяльності, що пов'язані з освоєнням, удосконаленням, підтримкою, відновленням, самореалізацією фізичних та духовних сил здобувачів освіти. Ціннісними орієнтаціями, мотивами і потребами можуть виступати: зміцнення здоров'я, корекція статури і фізичного розвитку, перспектива завести нові знайомства, уникнути самотності і замкнутого життєвого простору, отримати певний статус, домогтися максимальних спортивних результатів, задовольнити емоційні та естетичні потреби, набути знання та досвід для самостійних занять.

2. Формування освітніх умінь та навичок через оволодіння студентами цілісною системою валеологічних знань, необхідних для свідомого засвоєння рухових умінь і навичок, фізичного вдосконалення, розвитку здібностей до конструювання самостійних занять із формування рухової культури, формування уявлень про здоровий спосіб життя. «оволодіння теоретичними знаннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; оновлення та доповнення теоретичних відомостей щодо впливу засобів фізичної рекреації на організм людини; формування системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації потреби молоді в руховій активності та фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, в сім'ї; оволодіння новими руховими вміннями та навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, удосконалення та модифікація попередньо сформованих навичок» [4, с.142-143]

3. Розвиток фізичних якостей організму здобувачів освіти через цілеспрямований вплив на формування м'язової сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, фізичних та координаційних здібностей. Фізичні здібності здобувачів освіти проявляються у конкретних рухах: багаторазове їх повторення покращує і якість техніки рухової дії, і функції, що його забезпечують. Забезпечується це стимулюванням здібностей в процесі формування нових рухових умінь і, під час спеціально організованих занять з використанням засвоєних фізичних вправ.

4. Виховання особистості студента, забезпечення усвідомлення ним власного «Я», розуміння необхідності самовиховання і формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами; підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій; створення умов для повної реалізації творчих здібностей студентів; моральне, естетичне, духовне удосконалення та

подальший розвиток особистості студентів під час музично-ритмічної діяльності, організованого на засадах сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики оздоровчої рухової активності.

5. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка реалізується через задоволення потреби в активному відпочинку, змістовній розвазі, як засіб перемикавання на інший вид діяльності, відновлення фізичних і духовних сил. Вправи спрямовані на формування рухової культури та ціннісного ставлення до здоров'я студентів мають характерні риси рухової рекреації і, на нашу думку, є засобом перемикавання на інші види діяльності, надають свободу вибору засобів і партнерів, широту контактів, можливість прояву дій, самоуправління, змагальну діяльність, бажання брати в ній участь і, як результат, радість і задоволення.

6. Формування комунікативних навичок через забезпечення потреб особистості в емоційному контакті з іншими людьми, у прояві власних почуттів, відчутті єдності. Під впливом музично-ритмічних занять, у поєднанні з іншими сферами життєдіяльності студента, розширюється коло спілкування та соціальної активності, змінюються інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації на підтримання здоров'я, що, природно, створює передумови для здобуття соціальної, психічної, побутової незалежності, самоактуалізації.

7. Забезпечення єдності духовно-естетичної, тілесно-естетичної і зовнішньої художньо-виразної сутності процесу фізичного розвитку.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальшого розвитку в цьому напрямі. Отже в процесі організації музично-ритмічної діяльності підвищується ефективність процесів навчання, тренування, рухової рекреації, рухової реабілітації. Цілеспрямоване використання музичного супроводу не тільки сприятиме підвищенню ефективності впливу фізичних вправ, але й надаватиме вплив на емоційний стан спортсмена, запобігатиме появі стану монотонії. Знаючи закони впливу різної музики на психіку, можна складати музичні програми, які забезпечуватимуть емоційний підйом, тим самим формуючи позитивне ставлення до тренувального процесу.

Окрім того, вони сприятимуть встановленню гармонії між фізичним, емоційним станом здобувачів освіти, що займаються фізичною культурою і спортом та навколишнім середовищем.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо у розробці педагогічних умов формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури засобами музично-ритмічної діяльності в процесі фахової підготовки.

#### Список використаної літератури:

1. Андрющенко В. П. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів до музично-естетичної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04, Одеса, 2000. 20 с.
2. Вільчковська А. Особливості інтеграції музики й рухової діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3(47). С. 10–16.
3. Дряпіка В.І. Орієнтації студентської молоді на цінності музичної культури: соціально-педагогічний аспект. Інститут педагогіки АПН України. К.: Кіровоград: Держ. центр. укр. вид-во, 1997. 215 с.
4. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
5. Золочевський В.В., Роценко О.О. Формування духовної культури майбутніх учителів фізичного виховання. проблеми фізичного виховання і спорту 2010. № 4. С. 37–40.
6. Ільченко А.І. Сутність і зміст поняття «Рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3300/1/25.pdf> (дата звернення 23.12.2024)
7. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М. Зміст і форми музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 103–105.
8. Лобова О. Музично-творчий розвиток молодших школярів засобами музично-рухливої діяльності. *Науковий вісник мнунімені В. О. Сухомлинського. педагогічні науки*. № 2 (53), травень 2016 С.109-113.
9. Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
10. Олексюк О.М., Ткач М.М. Музично-педагогічний процес у вищій школі. Київ : Знання України, 2009. 123 с. 24.
11. Ростовський О.Я. Теорія і методика музичної освіти : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2011. 640 с.
12. Рудницька О. П. Психолого-педагогічні проблеми загальної та мистецької освіти. Мистецтво у розвитку особистості : монографія / за ред., передмова і післямова Н. Г. Ничкало. Чернівці : Зелена Буковина, 2006. С. 36-55.
13. Словник-довідник з професійної педагогіки : за ред. А. В. Семенової. Одеса: Пальміра, 2006. URL: <https://www.pedagogic-master.com.ua/public/>

- semenova/slovník.pdf (дата звернення : 10.10.2024). *Інноваційна педагогіка*. Випуск 10. Т. 3. 2019. С. 22–25.
14. Толочко Л.М., Толочко Р.М. Музично-ритмічна діяльність як засіб оздоровлення на уроках музичного мистецтва в початковій школі. 15. Шеремет Л. П. Роль і місце музики у становленні і розвитку особистості. Суми : Мрія-1, 1995. 159 с.

**Bozhenko I. Formation of a value attitude towards health of future physical education specialists through musical and rhythmic activities**

*The article describes the pedagogical foundations of the formation of a value attitude towards health of future physical education specialists by means of musical and rhythmic activity. The concept of "musical and rhythmic activity" is characterized on the basis of such categories as "music", "rhythm", "activity".*

*It is proven that the multidimensionality of pedagogical search determines the possibility of choosing methods and means of personality development in the structure of organizing musical and rhythmic classes as one of the directions of optimizing the model of health culture and normalizing the motor activity of the individual included in the system of continuous education.*

*It was determined that musical and rhythmic activity fills physical exercises with aesthetic content, affects the emotional state, and develops creative, motor, and psychological abilities in students. The authors identified the main directions and features of organizing musical and rhythmic activity in the educational process of a higher education institution. When preparing independent works, students take into account their own interests and personal preferences, especially when it comes to musical accompaniment, because the unity of music and dance movements of the composition helps to fully perceive the creative work.*

*The main directions of application of musical and rhythmic activity in the process of training future physical culture specialists and forming their value attitude towards health are characterized, namely: formation of value orientations in the process of musical and rhythmic activity, which are associated with the development, improvement, support, restoration, self-realization of the physical and spiritual forces of education seekers; formation of educational skills and abilities through mastering by students a holistic system of valeological knowledge; development of the physical qualities of the body of education seekers through targeted influence on the formation of muscle strength, speed, agility, flexibility, endurance, physical and coordination abilities; education of the student's personality, ensuring his awareness of his own «I»; organization of recreational and health activities; formation of communication skills through ensuring the needs of the individual in emotional contact with other people, in the manifestation of one's own feelings, a sense of unity; ensuring the unity of the spiritual-aesthetic, physical-aesthetic and external artistic-expressive essence of the process of physical development.*

**Key words:** *music, rhythm, activity, musical and rhythmic activity, higher education students, physical education specialists.*

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025