



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.373.781.1

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15075297>

Музика під час дистанційного навчання на уроках з фізичної культури

Шуба Людмила Вікторівна

доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063, Україна, mila.shuba@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8037-4218>

Омок Ганна Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063, Україна, annaomok1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-2428-6002>

Шуба Вікторія Вікторівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро 49094, Україна, shubaV14@meta.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5042-3106>

Шуба Віктор Олександрович

доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля, вул. Січеславська Набережна, 18, Дніпро, 49000, Україна, viktik1955@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1060-505X>

Прийнято: 17.02.2025 | Опубліковано: 28.02.2025

Анотація. Удосконалення процесу фізичного виховання з метою досягнення конкретних цілей потребує наукового обґрунтування ефективних форм, засобів та методів організації фізкультурно-оздоровчих занять. Музичний супровід є важливим елементом мотивації під час занять з фізичної культури, особливо в умовах дистанційного навчання. Динамічна музика з швидким ритмом сприяє підвищенню енергійності і допомагає підтримувати високу інтенсивність протягом занять і зменшуючи відчуття втоми. Синхронізація рухів із ритмом музики (так звана «ритмічна інтеграція») може покращити рухову координацію та економічність зусиль. Музика не лише сприяє підняттю настрою, але й відволікає від фізичної втоми, підвищуючи стійкість до стресу і дозволяючи легше переносити напруження. **Мета статті** – представити розроблену методіку використання музичного супроводу для підвищення мотивації та інтересу до занять з фізичної культури учнів 10-х класів під час дистанційного навчання. Одним із ключових аспектів впливу музики є її здатність стимулювати мотивацію досягнення. **Методи.** Відповідно до теорії мотивації успішності Елерса, прагнення досягти успіху або уникнути невдачі визначає поведінку людини. **Результати.** Дослідження вказують, що правильно підібрана музика не лише покращує настрій, а й позитивно впливає на навчальні результати, оскільки створює комфортне середовище та допомагає долати втому. Учні з високою мотивацією до успіху демонструють більшу ініціативність, наполегливість та готовність долати труднощі. Водночас ті, хто орієнтований на уникнення невдач, можуть проявляти тривожність або уникати ситуацій, що здаються ризикованими. Надмірне прагнення до успіху також може мати негативний ефект, оскільки призводить до підвищеної самокритичності, страху помилок та зниження готовності до ризику. **Висновки.** Використання музики під час фізичних занять — це потужний інструмент, який, при правильному застосуванні, може значно підвищити



якість тренування, мотивацію та психологічний комфорт. Проте важливо ретельно підбирати музичний супровід, враховуючи потреби групи, інтенсивність вправ та бажаний психологічний ефект, що і було використано під час впровадження нашої методики

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, музичний супровід, учні.

Music in distance learning at physical education lessons

Liudmyla Shuba

Associate Professor, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department, National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Zhukovsky St., 64, Zaporizhia, 69011, Ukraine, mila.shuba@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8037-4218>

Hanna Omok

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Zhukovsky St., 64, Zaporizhia, 69011, Ukraine, annaomok1@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-2428-6002>

Victoria Shuba

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, 10, Naberezhna Peremohy Street, Dnipro, 49094, Ukraine, shubaV14@meta.ua, <https://orcid.org/0000-0001-5042-3106>



Victor Shuba

Associate Professor, Professor of the Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work Department, Alfred Nobel University, Sicheslavska Naberezhna, 18 Dnipro, Ukraine, viktik1955@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1060-505X>

Abstract. *Musical accompaniment is an essential element of motivation during physical education classes, especially in distance learning conditions. Its use helps improve students' emotional states, increases their engagement and activity levels, and aids in regulating the intensity of physical exercises. The article aims to present a developed methodology for using musical accompaniment to enhance motivation and interest in physical education classes among 10th-grade students during distance learning. One of the key aspects of music's influence is its ability to stimulate achievement motivation. Methods.* According to Ehlers' theory of achievement motivation, the drive to succeed or avoid failure determines a person's behavior. **Results.** Research indicates that well-chosen music not only enhances mood but also positively impacts learning outcomes by creating a comfortable environment and reducing fatigue. Students with high achievement motivation demonstrate greater initiative, persistence, and readiness to overcome challenges. In contrast, those oriented toward avoiding failure may experience anxiety or avoid situations they perceive as risky. Excessive striving for success can also have negative effects, leading to increased self-criticism, fear of mistakes, and reduced willingness to take risks. A significant factor influencing student motivation is the opportunity to select musical accompaniment for lessons. Taking their preferences into account fosters a positive attitude toward physical education, increases engagement, and makes the learning process more enjoyable. Students with moderate achievement motivation typically choose a balanced level of risk and demonstrate stable results. Meanwhile, those who fear failure may either avoid risky situations or, conversely, take excessive risks.

*Thus, the use of musical accompaniment in physical education classes is an effective way to enhance student motivation while also addressing individual differences in behavior and learning perception. **Conclusions.** The use of music during physical activity is a powerful tool that, if used correctly, can significantly improve the quality of training, motivation, and psychological comfort. However, it is important to carefully select the music, taking into account the needs of the group, the intensity of the exercises, and the desired psychological effect, which was used in the implementation of our methodology.*

Keywords: *motivation, physical education, background music, students.*

Постановка проблеми. Використання музики під час фізичних вправ має глибоке коріння. Ще первісні люди виконували ритуальні танці, супроводжуючи їх співом та ритмічними звуками, що допомагало координувати рухи та підвищувати групову згуртованість [1].

У сучасному розумінні, поєднання музики та фізичних вправ набуло популярності у ХХ столітті з розвитком ритмічної гімнастики та аеробіки. Зокрема, у 1980-х роках аеробіка під музику стала масовим явищем, сприяючи популяризації фітнесу серед широких верств населення [2, 3].

Враховуючи останні події в Україні відмічаємо, що війна створює складні психологічні та фізіологічні виклики для всіх верств населення, зокрема для дітей, молоді та спортсменів. У таких умовах заняття з фізичної культури не лише підтримують фізичну активність, а й відіграють важливу роль у збереженні психоемоційного здоров'я [4, 5]. Використання музичного супроводу під час занять допомагає досягти кількох важливих цілей: психологічна підтримка та зниження стресу, підтримка мотивації до рухової активності, адаптація музики до специфічних умов занять, використання патріотичних мотивів у музичному супроводі, виклики та обмеження [6, 7].

Попри позитивні аспекти, використання музичного супроводу в умовах війни має певні труднощі: проблеми з доступом до інтернету та електроенергії,

що обмежує можливість використання онлайн-платформ; психологічні реакції на гучні звуки – важливо уникати агресивної музики або треків із різкими звуковими ефектами, що можуть викликати тривожність або асоціації з вибухами; індивідуальні вподобання – підбір музики повинен враховувати вікові особливості учасників занять [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням присвячені здебільшого зосереджені на регулюванні інтенсивності вправ через темпо-ритмові характеристики музичного супроводу присвятили наступні науковці Park Y. [3], Шуба Л. та Зик Ю. [6], Akhshabi M. та Rahimi M. [9], Dias I. R., Elias F., Santana J., Hirota V., Miranda M. [10], Hartman M. E., Ladwig M., Ekkekakis P. [11]. У деяких роботах розглядаються особливості тренувального процесу із застосуванням музики – Кравченко Т. [5], Elliott D. [7], Cengiz F., Isik O., Bilic Z., Novak D. [12], Ожеван М. та Дубов Д. [13], Karageorghis C. [14].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Отже, широке застосування музичного супроводу в сучасній фізичній культурі стає актуальною соціально-педагогічною проблемою, яка вимагає грамотного і науково-обґрунтованого підходу до організації занять фізичними вправами та їх регулювання.

Мета статті – представити розроблену методика використання музичного супроводу для підвищення мотивації та інтересу до занять з фізичної культури учнів 10-х класів під час дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальна методика впроваджувалась з січня 2024 року включно до травня 2024 на базі Запорізького колегіуму «Елінт» м. Запоріжжя. В експерименті взяло участь 60 учнів 10-х класів, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Розроблена методика, яка включала підбір музики для різних типів фізичних активностей, обґрунтований вибір ритму і темпу та використання музики як фону або мотиваційного інструменту.

Для учнів старшої школи музичний супровід є потужним інструментом у фізичному вихованні, оскільки він сприяє підвищенню мотивації, зосередженості та покращує ефективність занять [2, 15-17].

Цілі методики:

1. Підвищення рівня зацікавленості та залученості учнів. Це ключовий аспект, оскільки саме він формує позитивний настрій та бажання активно займатися.

2. Підвищення мотивації до виконання вправ та покращення концентрації. Музика активує ділянки мозку, відповідальні за емоційне задоволення.

3. Розподіл та акцент на музичних блоках протягом заняття. Зміна музичних темпів та стилів в залежності від етапу заняття (розминка, основна частина, завершення) дозволяла структурувати заняття так, що воно стало цікавішим.

Для з'ясування досягнення цілей дослідження використали методику – «Мотивація успішності Елерса» [5, 17].

Теорія мотивації успішності Елерса пояснює, як прагнення досягти успіху або уникнути невдачі впливає на поведінку, навчальні результати та загальну мотивацію людини. В її основі лежить ідея, що мотивація успішності складається з двох ключових компонентів:

1. Прагнення до успіху – орієнтація людини на досягнення поставлених цілей, подолання труднощів і демонстрацію високих результатів. Це прагнення ґрунтується на інтересі до діяльності, задоволенні від прогресу та бажанні відповідати особистим або загальноприйнятим стандартам.

2. Уникнення невдачі – схильність уникати ситуацій, у яких існує ризик зазнати поразки чи розчарування. Така поведінка може бути пов'язана зі страхом негативної оцінки, почуттям сорому перед оточенням або побоюванням невідповідності очікуванням.

Відповідно до теорії Елерса, поведінка людини залежить від співвідношення між цими двома мотиваційними складовими. Ті, у кого домінує

прагнення до успіху, більш схильні до активних дій, експериментування з новими стратегіями та досягнення високих результатів. Натомість люди, для яких переважає мотивація уникнення невдач, частіше обирають безпечніші варіанти та можуть уникати ситуацій, де існує ризик помилки чи поразки.

У сфері освіти ця концепція допомагає пояснити відмінності в поведінці учнів. Школярі з переважною мотивацією до успіху активно долають труднощі, проявляють високу залученість у навчальний процес та наполегливо працюють над досягненням цілей. Водночас учні, орієнтовані на уникнення невдач, можуть демонструвати підвищену тривожність або пасивність у складних навчальних ситуаціях.

Проаналізувавши отримані результати відмічаємо, що як в контрольній так і в експериментальній групах до впровадження нашої методики показники мотивації до занять були:

- 5 – ЕГ, 5 – КГ – учасників високою мотивацією
- 7 – ЕГ, 6 – КГ – учасників з надто високою мотивацією
- 15 – ЕГ, 15 – КГ – учасників з середньою мотивацією
- 3 – ЕГ, 4 – КГ – учасника з низькою мотивацією.

Після впровадження нашої методики, використання музичного супроводу під час занять з фізичної культури у дистанційному форматі, показники значно покращились у експериментальній групі:

- 14 – ЕГ, 8 – КГ – учасників високою мотивацією
- 11 – ЕГ, 8 – КГ, - учасників з надто високою мотивацією
- 5 – ЕГ, 12 – КГ – учасників з середньою мотивацією
- 0 – ЕГ, 2 – КГ – учасника з низькою мотивацією.

На нашу думку, приріст показників у експериментальній групі пояснюється тим, що під час занять були враховані побажання учнів щодо музичного супроводу. Надання їм можливості брати участь у виборі та контролювати цей аспект уроку сприяло формуванню позитивного настрою та підвищенню зацікавленості у відвідуванні занять з фізичної культури.



Рівні мотивації до успіху:

1–10 балів – низький рівень мотивації. Людина не прагне до досягнень, докладає мінімум зусиль у роботі, демонструє апатичне та пасивне ставлення до життя.

11–16 балів – середній рівень мотивації. Особа готова брати на себе певні ризики, не обмежує власні дії, а можливі невдачі не викликають у неї значного занепокоєння.

17–20 балів – високий рівень мотивації. Людина зосереджена на досягненні цілей, готова йти на помірний ризик, проявляє гнучкість і наполегливість у досягненні результатів.

21 бал і більше – надзвичайно високий рівень мотивації до успіху, який може мати зворотний ефект. Людина стає надмірно самокритичною, постійно сумнівається у власних можливостях і відчуває підвищене занепокоєння через страх невдачі. Це може призводити до зниження готовності до ризику, емоційної скованості та навіть втрати віри у власну здатність досягти мети.

Дослідження свідчать, що учні з помірною мотивацією до успіху зазвичай обирають середній рівень ризику, тоді як ті, хто боїться невдач, схильні або мінімізувати ризик, або, навпаки, брати на себе занадто великі виклики. Загалом, чим сильніше прагнення досягти успіху, тим меншою є схильність до ризикованих рішень. Крім того, мотивація досягнення впливає на очікування від власної діяльності: чим вона вища, тим більше людина сподівається на успіх. Проте ті, хто зосереджений на досягненні високих результатів, часто уникають надмірного ризику, обираючи більш передбачувані шляхи до мети.

Учні, які мають високу мотивацію досягнення та водночас готові йти на обґрунтований ризик, рідше опиняються у незручних ситуаціях порівняно з тими, хто схильний до ризику, але керується мотивацією уникнення невдач. Водночас надмірне прагнення уникнути помилок може стримувати людину від активних дій, знижуючи її шанси на успішне досягнення поставлених цілей.

Висновки. Музичний супровід є важливим інструментом для підтримки фізичної активності, мотивації та емоційного здоров'я в умовах війни. Після впровадження розробленої методики отримали наступні дані. Мотивація успішності за методикою Елерса в обох групах: експериментальна група показники зросли на 35%, контрольна група показники зросли на 12%. Правильно підібрана музика може стати потужним засобом подолання стресу, покращення настрою та формування психологічної стійкості в непростий час.

Список використаних джерел

1. Григор'єва В. В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 172 с.
2. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. Нова педагогічна думка. 2021. № 2. С. 164-168.
3. Park Y. J. Online music education for sustainable development: Analysis of music learning videos in e-Nakseupteo. *International Journal of Music Education*. 2021. Vol. 40(3). 340-351. <https://doi.org/10.1177/02557614211058800>
4. Про затвердження Порядку та умов здобуття загальної середньої освіти в комунальних закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану в Україні : наказ Міністерства освіти і науки України від 07.08.2024 р. № 1112. Офіційний вісник України. 2024. № 70. С. 210.
5. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав: Домбровська Я.М, 2021. 218 с.
6. Шуба Л.В., Зик Ю.О. Використання музичного супроводу для підвищення мотивації під час навчання в історичному аспекті. Терапія та реабілітація в науці і клінічній практиці : сучасні виклики, шляхи вирішення: колективна монографія / за ред. Олени Бурки. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 134-156.



7. Elliott D. Selecting music for exercise: The music preferences of UK exercisers. *Cogent Psychology*. 2020. Vol. 7, № 1. P. 180–185. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1802928>
8. Arazi H., Ghanbari E., Zarabi L., Rafati F. The effect of fast, light and favorite music on physiological function and physical performance of the male athlete students. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*. 2017. Vol. 17. P. 33–40. <https://doi.org/10.18276/cej.2017.1-04>
9. Akhshabi M., Rahimi M. The impact of music on sports activities: A scoping review. *Journal of New Studies in Sport Management*. 2021. Vol. 2, № 4. P. 274–285. <https://doi.org/10.22103/jnssm.2021.18566.1045>
10. Dias I. R., Elias F., Santana J., Hirota V., Miranda M. Music and regular physical exercise. *Medicine & science in sports & exercise*. 2018. Vol. 50, № 5S. P. 201. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000535747.06944.6e>
11. Hartman M. E., Ladwig M., Ekkekakis P. Prefrontal hemodynamics and affective responses to incremental exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019. Vol. 51, № 6. P. 785. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000562842.07652.9c>
12. Cengiz F., Isik O., Bilic Z., Novak D. The effects of different music types on tennis performance among recreational player. *PLOS ONE*. 2024. Vol. 19, № 8. P. e0305958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305958>
13. Ожеван М. А., Дубов Д. В. Філософські, культурологічні та політичні передумови формування конвергентного суспільства : монографія. Київ : НІСД, 2017. 272 с
14. Karageorghis C. I. Handbook of sport psychology. 2020. 1333 p. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119568124.ch45>
15. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
16. Когнітивна психологія : навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 80 с.



17. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. Суми :
Університетська книга, 2019. 352 с.