

ЛІТЕРАТУРА

1. Andreas S., Faulkner C. NLP: The New Technology of Achievement. William Morrow Paperbacks, 1994.
2. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic: A Book about Language and Therapy. Science and Behavior Books, 1975. 225 p.
3. Cameron-Bandler L., Lebeau M., Hall C. The Emprint Method: A Guide to Reproducing Competence. Real People Press, 1985.
4. Chomsky N. Language and Mind, Harcourt Brace Jovanovich. New York, NY, 1968.
5. Dilts R. B. Visionary Leadership Skills: Creating a World to which People Want to Belong. Meta Publications, Capitola, CA, 1996.
6. Dilts R., Hallbom T., Smith S. Beliefs: Pathways to Health and Well-Being. Meta Publications. 1990.
7. O'Connor J., Seymour J. Introducing NLP: Psychological Skills for Understanding and Influencing People. Thorsons, 1995.
8. Виноградна О. В. Особливості використання психотерапевтом мовленнєвих структур НЛП. *Психологічний часопис*. 2015. № 1(1). С. 4–11.
9. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>.
10. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів у парадигмальних вимірах нейро-лінгвістичного програмування. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 36. наук. праць. 2017. Вип. VII. С. 47–56.

ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Мельник Олександр, Момот Олена

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
glowmenmiller@gmail.com; tmovsd@ukr.net*

Сучасна освіта потребує нових підходів, які не лише забезпечують високу якість навчання, а й сприяють збереженню здоров'я учнів. Однією з цікавих ідей у цьому напрямі є використання ударних музичних інструментів у навчальному процесі сучасної школи. Ритмічна діяльність позитивно впливає на психофізичний стан дітей, сприяє зниженню стресу, покращує моторну координацію та когнітивні процеси [2; 3].

Мета – розкрити педагогічні інновації з використання ударних музичних інструментів в освітньому процесі сучасної школи.

Концептуально-порівняльного аналізу (вивчення літератури з теми дослідження); структурно-системного аналізу (теоретичний аналіз проблем, моделювання систем, що досліджуються, порівняльний, зіставлявальний і ретроспективний аналізи); вивчення та узагальнення педагогічного досвіду вчителів фізичної культури у процесі впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в освітнє середовища сучасної школи.

Здоров'язбережувальні педагогічні технології спрямовані на створення безпечного та комфортного освітнього середовища, в якому учні можуть гармонійно розвиватися, підтримуючи своє фізичне та психічне здоров'я [4, 5]. Вони включають: фізичну активність під час навчання; інтеграцію мистецтва та рухової діяльності в освітній процес; розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

Використання музичних інструментів, зокрема ударних, у ключі здоров'язбережувальних технологій поєднує музику, ритм і фізичну активність.

Гра на ударних інструментах (барабани, бубни, кахони, дзвіночки, ксилофони тощо) має комплексний позитивний вплив на організм учнів[6, 7]:

- з боку *фізичного здоров'я*: покращує координацію рухів, розвиває дрібну моторику; сприяє покращенню постави та загальної фізичної активності; стимулює роботу серцево-судинної системи завдяки активному ритмічному руху;

- з боку *психоемоційного здоров'я*: допомагає зменшити стрес, тривожність і нервову напругу; покращує настрій завдяки активному виробленню ендорфінів під час ритмічної гри; підвищує самооцінку та впевненість у собі через розвиток музичних навичок;

- з боку *когнітивного розвитку*: розвиває увагу, концентрацію та пам'ять; покращує математичні здібності через освоєння ритмічних структур; формує здатність до креативного мислення та імпровізації.

У молодших класах ударні інструменти допоможуть розвивати навички слухового сприйняття, координацію та командну взаємодію [1, 7]. До прикладу: ритмічні ігри для розвитку уваги та реакції; музичні руханки для поєднання

музики та фізичних вправ; використання барабанного кола як методу для емоційного розвантаження.

Для підлітків ударні інструменти можуть бути ефективним методом управління емоціями та розвитку когнітивних навичок, а саме:

- використання музичної терапії для зниження стресу під час підготовки до іспитів;

- створення шкільного оркестру ударних інструментів як альтернативний спосіб соціалізації;

- впровадження драм-уроків (drum circles) для розвитку командної роботи та комунікативних навичок.

Впровадження ударних музичних інструментів у шкільний процес допоможе досягти таких результатів:

- підвищити рівень концентрації учнів на уроках;

- знизити рівень стресу та підвищення емоційної стабільності;

- удосконалити фізичну активність та розвиток моторики;

- формувати позитивне ставлення до навчання через інтерактивний підхід.

За результатами наших досліджень з'ясовано, що навіть 10-15 хвилин ритмічних вправ на уроках сприяють зниженню втоми та підвищенню продуктивності.

Отже, застосування ударних музичних інструментів у навчальному процесі сучасної школи – ефективна здоров'язбережувальна педагогічна інновація. Воно сприяє гармонійному розвитку учнів, допомагає знижувати стрес, покращує когнітивні навички та формує позитивне ставлення до навчання. Інтеграція музичних ритмів у освітній процес відкриває нові можливості для розвитку здорового покоління та створення сприятливого шкільного середовища, адже: «Ритм – це життя. Дозвольте дітям відчувати його у навчанні!»

ЛІТЕРАТУРА

1. Андріанов І. В. Музична ритміка та її вплив на розвиток дітей. *Науковий вісник педагогічних інновацій*. 2021. №3. С. 45–52.

2. Бех І. Д. Психологія розвитку особистості: роль музичних практик. Київ : Педагогічна думка, 2019. 256 с.

3. Гуменюк О. В. Музична діяльність у початковій школі: ритм та рухи. *Освіта і сучасність*. 2020. №2. С. 89–96.

4. Кармазіна Н. А. Ритм у навчанні: інтеграція музики та фізичної активності. *Журнал сучасної педагогіки*. 2022. №5. С. 103–110.

5. Копилова О. В. Здоров'язберігальні технології в освітньому просторі. Харків : Основа, 2021. 184 с.

6. Орф К. Основи музичного виховання дітей. Львів : Світ музики, 2017. 280 с.

7. Степаненко Ю.І. Барабанне коло як метод емоційного розвантаження у школі. *Психологія і музика*. 2019. №1. С. 67–75.

8. Шацький С. Т. Музично-ритмічне виховання: педагогічний підхід. Київ : Либідь, 2020. 198 с.

РОЗВИТОК ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС

Олешко Іванна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
oleshkoivanna@gmail.com*

Життестійкість особистості – це здатність витримувати негаразди життя, ефективно існувати наперекір складним життєвим обставинам, проблемам та труднощам. Як підкреслює О. Кокун, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Високий рівень життестійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності. Життестійкість вважають відносно новим психологічним явищем, що досліджується у різних сферах. Водночас, вітчизняні і зарубіжні науковці зауважують, що, незважаючи на активне вивчення психологами феномену життестійкості у різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного явища в сучасному світі у людей різних вікових груп лишається недостатньо дослідженою [3].

Компоненти з яких складається життестійкість, що спільно визначають здатність особистості подолати труднощі та зберегти позитивний психологічний стан навіть у негативних обставинах:

– *емоційна стійкість* – здатність керувати власними емоціями та зберігати спокій у стресових для особистості обставинах;

– *оптимізм* – характеризується як позитивне ставлення до життя та віра у свої сили, що дає змогу залишатися