

Anita Jatczak\*

Nowe Miasteczko

## O potrzebie ekspresji muzyczno-ruchowej w szkole podstawowej

### The need for musical expression and movement in primary school

#### **Aktywność człowieka w świetle literatury**

Sztuka potrzebna jest ludziom, gdyż przez nią i w niej tworzą oni swój własny świat wzruszeń i przeżyć wzbogacając życie. Wyostrza ona wrażliwość, rozwija wyobraźnię i inteligencję, uczy samodzielności myślenia, zaspokaja potrzebę ekspresji. Zbiorowe uczestnictwo w kulturze uspołecznia i przeciwdziała uczuciu samotności. Niewątpliwie prawda jest jedna – nawet jeśli muzyka uczuć nie zawiera, to potrafi je wywołać i ciekawym zjawiskiem jest to, że potrafi u różnych ludzi wywołać różne uczucia. Odczuwanie muzyki jest osobistą przygodą każdego człowieka, który, zależnie od typu wrażliwości, wykształcenia i zainteresowań, odczytuje z dzieła muzycznego coś innego, tworzy na swój własny użytek jego własny obraz, jest jakby współtwórcą, nawiązując w ten sposób intymny kontakt z twórcą prawdziwym.

Najbardziej rzucającą się w oczy cechą człowieka, która w szczególności interesuje pedagogów, ale także przedstawicieli wielu innych naukowych dyscyplin humanistycznych jest aktywność. Analiza aktywności jednostki dostarcza informacji o jej rozwoju. Jest ona także jego stymulatorem, dlatego też chcąc wspomagać rozwój i wychowanie człowieka, wpływamy na jego aktywność.

---

\* nauczyciel muzyki, plastyki, zajęć artystycznych, Zespół Szkół nr 1

W literaturze przedmiotu spotyka się wiele definicji aktywności. W. Okoń określa aktywność jako „właściwość indywidualną jednostki polegającą na większej niż u innych częstości i intensywności jakiegoś rodzaju działań. Szczególną cechą aktywności jest udział w zmieniaaniu otoczenia przyrodniczego i społeczno-kulturowego, stosownie do ludzkich potrzeb i ideałów”<sup>1</sup>. M. Tyszkowa przez aktywność rozumie „wszelkie funkcjonowanie organizmu – zarówno fizjologiczne jak i psychiczne przy założeniu działania jego źródeł wewnętrznych”<sup>2</sup>.

W aktywności ludzkiej bardzo ważna jest podmiotowość jednostki, wyrażająca się w świadomości własnego istnienia, posiadaniu własnego systemu wartości. Ten właśnie system wartości powoli kształtuje się i staje się bardziej ogólny i zintegrowany.

### **Aktywność muzyczna młodzieży szkolnej**

Wiek dorastania jest tym okresem w życiu człowieka, w którym dokonuje się stopniowe przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Na przestrzeni krótkiego czasu zachodzą zmiany zarówno na tle fizycznym jak i psychicznym. Proces dorastania jest niezwykle skomplikowany. Obejmuje on przeobrażenia fizjologiczne oraz zmiany w zakresie intelektu, uczuć, woli a także w sferze zainteresowań, kontaktów rodzinnych i społecznych, a rozwój ich nie przebiega równolegle. Ten nierówny rytm intensyfikacji poszczególnych dziedzin życia psychicznego, powoduje zakłócenia rozwojowe oraz wyływające z nich trudności tego okresu. „Nawet w obrębie jednej warstwy społecznej istnieją grupy różniące się od siebie sposobem spędzania czasu, zainteresowaniami, stosunkiem do obowiązków, pracy zawodowej czy społecznej, stosunkiem do szkoły, rodziny (...), a także odmienną hierarchią wartości, odmiennym nastawieniem życiowym, czy sposobem reagowania na określone sytuacje”<sup>3</sup>.

Aktywność muzyczna młodego pokolenia rysuje się nam podobnie

---

<sup>1</sup> W. Okoń, *Słownik Pedagogiczny*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1987, s. 17.

<sup>2</sup> M. Tyszkowa, *Zdolności, osobowość i działalność uczniów*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1990, s. 123.

<sup>3</sup> M. Żebrowska, *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa: PWN, 1976, s. 666.

jak aktywność ogólna, jako sekwencja okresów różniących się między sobą jakościowo strukturą zachowań, motywacji i przeżyć. Każdy okres w rozwoju człowieka cechują „niepowtarzalne, specyficzne dla danego etapu właściwości”<sup>4</sup>. Poszczególne etapy charakteryzują się zwiększoną wrażliwością na określony rodzaj oddziaływań muzyki, w kolejnych latach życia powstają zwiększone możliwości rozwoju muzycznego w określonym kierunku. Okres dorastania koncentruje się przede wszystkim na wynikach i osiągnięciach, intensywnym rozwoju podstawowych zdolności muzycznych oraz doskonaleniu sprawności i umiejętności w tym kierunku.

W tym okresie każdy prawidłowo rozwijający się młody człowiek jest otwarty na przeżycia i doświadczenia estetyczno-emocjonalne związane z muzyką. Ta bardzo popularna dziedzina sztuki „zaczyna zajmować w życiu młodzieży szczególne miejsce i wymieniana jest przez nią jako jedna z najważniejszych dziedzin zainteresowań i aktywności w czasie wolnym”<sup>5</sup>. Młodzież szuka w muzyce przede wszystkim możliwości przeżyć, wzruszeń, odreagowania narastających stresów emocjonalnych, charakterystycznych dla tego rozwojowego okresu. Ta faza życia „stwarza nową szansę dla edukacji muzycznej. W tym okresie bowiem łatwiej niż w innych rozwinąć u muzycznie nierozbudzonego młodego człowieka zainteresowanie muzyką, gdyż jest to forma gotowości do przeżyć emocjonalnych związanych z muzyką i dzielenia ich z partnerem lub grupą przyjaciół”<sup>6</sup>.

Wpływ aktywności muzycznej na rozwój osobowości można analizować w dwóch aspektach. W pierwszym rozpatrywane jest oddziaływanie aktywności na poszczególne sfery procesu kształcenia i wychowania. W drugim natomiast wpływ aktywności na kolejne etapy ludzkiego życia.

Pobudzając młodzież do aktywności muzycznej wpływamy pozytywnie na jej sferę poznawczą, kształtując myślenie kreatywne i rozwijając wyobraźnię. Aktywność muzyczna wpływa również na sferę

---

<sup>4</sup> M. Manturzevska, H. Kotarska, *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*, Warszawa: WSiP, 1990, s. 30.

<sup>5</sup> Ibidem, s. 45.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 46.

emocjonalno-motywacyjną. Młody człowiek podejmując działalność kreatywną, odkrywa własne możliwości. Oryginalny sposób komunikowania się z otoczeniem pozwala na wyrażanie własnej osobowości, co w konsekwencji daje szansę zaspokojenia potrzeby samorealizacji. Widząc akceptację swojej innowacyjnej postawy, buduje pozytywną samoocenę, akceptuje siebie, wyzwala uczucie optymizmu, buduje motywację do dalszego działania i, w konsekwencji, nabiera wiary w osiągnięcie sukcesu. Pobudza to do dalszej działalności, rozbudza ciekawość poznawczą, która jest „typową reakcją emocjonalną przede wszystkim na bodźce i sytuacje nowe dla podmiotu”<sup>7</sup>.

### **Formy aktywności muzycznej – ruch przy muzyce**

Wzbudzanie zamiłowania do muzyki, będące jednocześnie kształceniem wyobraźni i wrażliwości estetycznej, winno być wiodącym spośród pierwszoplanowych celów wychowania muzycznego. Jest ono realizowane przede wszystkim przez podstawowe formy muzyczne: grę na instrumencie, śpiew, improwizację, ekspresję muzyczną oraz ruch przy muzyce.

Ruch przy muzyce jest niezwykle atrakcyjną i ciekawą formą muzyczną. Odpowiednio dobrana muzyka zwiększa emocje i opóźnia wystąpienie zmęczenia. Dzięki muzyce dzieci stają się bardziej wydolne i uruchamiają istniejące w ich organizmach zapasy sił. Lekcje z muzyką w szkole podnoszą atrakcyjność ruchu, przypominają bardziej zabawę, której zawsze człowiek jest spragniony. Muzyka przyczynia się także do tego, że bardzo popularne stają się takie formy aktywności muzycznej jak: aerobik, callanetics, turnieje tańca towarzyskiego, formacje taneczne. Poprzez muzykę i dzięki muzyce można wciągnąć dzieci do systematycznych zajęć połączonych z ruchem i uczynić z ruchu bardzo ważny element troski młodego człowieka o własne zdrowie.

### **Zajęcia muzyczno-ruchowe**

Głównym celem zajęć muzyczno-ruchowych jest podniesienie sprawności fizycznej, rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu, umuzykalnienie, utanecznienie ćwiczących oraz zaspokojenie potrzeb

---

<sup>7</sup> A. Tokarz, *O wzbudzaniu ciekawości. Cz. II. Stymulatory ciekawości i motywacji poznawczej*, „Przegląd Psychologiczny”, 1989.

ruchowych dzieci i młodzieży. W okresie szkolnym organizm dziecka wzrasta w siłę, poprawia się wytrzymałość i sprawność ogólna. Uwydatnia się też nadpobudliwość, czyli ciągła gotowość do ruchu.

Nauczyciel, który dba o wszechstronny rozwój fizyczny i psychiczny dzieci powinien:

- unikać ćwiczeń nudnych i długotrwałych,
- wybrane elementy i połączenia ruchowe wykonywać razem z dziećmi,
- w doborze formy i środków uwzględniać wybory i sugestie dzieci,
- naukę prostych, naturalnych form ruchu łączyć z rozwojem wyobraźni,
- ćwiczenia wymagające koncentracji uwagi, przeplatać ćwiczeniami łatwiejszymi lub zabawami dającymi odprężenie psychiczne,
- próby opanowania nowych form, nawet nieudane, zawsze pozytywnie oceniać<sup>8</sup>.

Muzykę i ruch łączy także czas, gdyż muzyka w ćwiczeniach muzyczno-ruchowych porządkuje ruch, który odbywa się w czasie. Dynamika, to także wspólna cecha muzyki i ruchu. Występuje tam, gdzie o sposobie ćwiczeń decyduje charakter muzyki. Najbardziej inspirującą strukturą rytmiczną, linią melodyczną, strukturą harmoniczną oraz brzmieniem instrumentów jest ekspresja, czyli wykonanie danych ćwiczeń z pasją, delikatnie, z temperamentem, z wyrazem. Muzyka do ćwiczeń powinna być prosta, szczególnie dla młodszych dzieci. Właściwy jej dobór polega na uzgodnieniu metrum muzyki z metrum ruchowym, z tempem i dynamiką.

### **Wychowawcze aspekty zajęć muzyczno-ruchowych**

#### **RUCH PRZY MUZYCE**

a) Zadania wychowania muzycznego:

- wyrabia koordynację i rytmiczność ruchów,
- rozwija swobodną wypowiedź ruchową,
- pomaga dziecku przeżyć kompozycję poprzez odtwarzanie jej rytmu, podkreślenie akcentów metrycznych, dynamiki, zmian tempa, kierunku linii melodycznej.

---

<sup>8</sup> M. Nowak, *Gimnastyka przy muzyce w szkole*, Warszawa: Agencja Prom-Lider, 1995, s. 8.

## b) Zadania wychowania społecznego:

- uspołecznia poprzez wdrażanie do umiejętnego współzycia w zespole,
- uczy planowania i organizowania działań,
- podnosi jakość interakcji społecznych.

## ZABAWY RUCHOWE ZE ŚPIEWEM (ILUSTRACYJNE I INSCENIZOWANE, RYTMICZNE I TANECZNE)

## a) Zadania wychowania muzycznego:

- rozwijają pamięć, spostrzegawczość, orientację,
- kształtują słuch i poczucie rytmu,
- pobudzają zainteresowanie muzyką,
- wyrabiają wrażliwość estetyczną,
- wzbogacają słownictwo,
- usprawniają precyzję wykonywania rytmu,
- doskonałą pamięć i refleks,
- rozwijają aktywność i inicjatywę,
- rozwijają wrażliwość na podstawowe elementy muzyki, jak: dynamika, agogika, artykulacja, melodyka, kolorystyka,
- kształtują umiejętność skupienia uwagi,
- doskonałą poczucie ruchu w czasie i przestrzeni,
- uczą naśladowania ruchem tekstu piosenki,
- dają możliwość podziału na rolę,
- rozwijają spostrzegawczość.

## b) Zadania wychowania społecznego:

- kształcą dyscyplinę i samoopanowanie w grupie,
- treści piosenek mogą wpływać na kształtowanie poglądów i postaw moralnych dzieci,
- kształtują poglądy na wartości zjawisk kultury,
- uczą współdziałania i współodpowiedzialności.

## ZABAWY RUCHOWE PRZY AKOMPANIAMENCIE

INSTRUMENTÓW (zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki, zabawy z zakresu techniki ruchu, opowieści ruchowe, tańce)

a) Zadania wychowania muzycznego:

- kształtują koncentrację, pamięć, podzielność uwagi i orientację w przestrzeni,
- pobudzają aktywność słuchową,
- ułatwiają zrozumienie przez dzieci problemów muzycznych,
- wyrabiają umiejętność właściwego wiązania muzyki z ruchem,
- uczą planowania ruchu w przestrzeni,
- uczą postrzegania sygnałów muzycznych i reagowania na nie,
- kształtują aparat mowy,
- przeżycie piosenki całym ciałem przyspiesza proces poznania i rozumienia treści,
- kształtują korelację muzyki z ruchem,
- uczą reagowania na elementy muzyki z ruchem w postaci różnych kroków, zwrotów, figur,
- uwrażliwiają na zmianę charakteru muzyki.

b) Zadania wychowania społecznego:

- kształcą umiejętności samoopanowania,
- uczą dyscypliny, porządku, solidarności,
- wyzwalają postawy interdyscyplinarne,
- budzą wzajemną życzliwość,
- rozładowują napięcie emocjonalne,
- rozwijają poczucie obowiązku,
- pomagają w rozwijaniu współpracy między dziećmi,
- uczą porządku i współodpowiedzialności za wyniki,
- umożliwiają nawiązanie kontaktów,
- taniec zespołowy wpływa na konieczność współpracy między tańczącymi,
- uczą podporządkowywania się zaleceniom instruktora, nauczyciela.

**Parada szkolna – tańce narodów - doświadczenia własne**

„Taniec jako rytmiczny ruch i układ określonych kroków i gestów, to świetne ćwiczenie na koncentrację. Doświadczenie siebie tu i teraz to

też rodzaj relaksu i medytacji. Powtarzanie czynności. Skupienie uwagi, wreszcie uwolnienie kontroli, to szansa na zmniejszenie stresu, napięć, uczuć i emocji, które zamknięte w strukturze ciała rezonują aż do wybuchu lub emocjonalnego, inteligentnego i motorycznego paraliżu<sup>9</sup>.

W corocznej „Paradzie szkolnej” bierze udział około 400 uczniów zarówno ze szkoły podstawowej jak i z gimnazjum. Klasy nauczania zintegrowanego nie biorą czynnego udziału w występach scenicznych, ale w tym ważnym dniu uczniowie są przebrani za kwiatki, biedronki itd. W każdym roku tematyka owej Parady jest inna, np.: Tańce narodów świata, Style muzyki współczesnej, Rozśpiewane Miasteczko. Klasy, po wcześniejszym losowaniu, mają za zadanie przedstawić za pomocą tańca lub śpiewu wylosowany styl muzyki. Praca nad opracowaniem stylu tanecznego lub piosenki trwa około 3 miesięcy. Powstają przepiękne formy taneczne, efektowne pokazy, dzieci prezentują się na scenie bardzo malowniczo. Ta wspólna praca jednoczy grupę klasową. Uczniowie zachęceni przez wychowawcę tworzą niesamowite interpretacje utworów. Uwieńczeniem tych ćwiczeń jest występ całej szkoły na rynku w Nowym Miasteczku, gdzie w ten także sposób obchodzimy Dni Nowego Miasteczka.

Zalety pracy w grupie:

- więcej pomysłów (co kilka głów to nie jedna),
- różnorodność talentów, umożliwiająca przydział zadań odpowiadający kompetencjom,
- możliwość dzielenia się pomysłami i wybierania najlepszych,
- wspólna odpowiedzialność za zadanie (która pełni rolę motywującą),
- możliwość zrobienia większego projektu, wymagającego większego nakładu pracy, niż bylibyśmy w stanie zrobić samodzielnie,
- możliwość pracy w miłej atmosferze, w otoczeniu innych osób,
- bardziej wydajna i efektywna praca w przypadku prostych zadań (facylitacja społeczna).

---

<sup>9</sup> J. Zwolenńska, *Ciało jest muzyką* [w:] *Terapia dźwiękiem*, L. Kataryńczuk-Mania (red.), Zielona Góra: Oficyna Uniwersytetu Zielonogórskiego, 2006, s. 203.



### **Wnioski końcowe**

Analizując powyższe zadania można sformułować następujące wnioski:

- znajomość cech i zdolności dzieci, jest bardzo pomocna w doborze odpowiednich zabaw muzyczno-ruchowych,
- zabawy ruchowe wpływają dodatnio na rozwój procesów poznawczych, rozwijają spontaniczność, pamięć, koncentrację, przygotowują do myślenia abstrakcyjnego, poszerzają wiedzę o życiu i świecie,
- organizowanie zabaw muzyczno-ruchowych na zajęciach w szkole, ma na celu nie tylko kształcenie uzdolnień muzycznych dzieci, ale również spełnianie funkcji ogólnorozwojowej, dającej szansę pełnego rozwoju dziecka,
- atmosfera i nastrój towarzyszący zabawom muzycznym sprzyja wzajemnemu zbliżaniu się dzieci do siebie, które poprzez to są bardziej podatne na wpływy wychowawcze,
- podczas wspólnego przebywania, muzykowania, przeżywania treści zabaw muzycznych, nastroju słuchanej muzyki, dzieci poszerzają i pogłębiają swoje doświadczenia społeczne,
- zabawy muzyczne zawsze, we wszystkich formach wychowania muzycznego wpływają na poziom doświadczeń społecznych, a tym samym na umuzykalnienie dzieci,
- nauczyciel całą swoją osobowością wpływa na rozwój społeczny dziecka.

### **Bibliografia**

- Burowska Z., *Słuchanie i tworzenie muzyki w szkole*, Warszawa 1980.
- Cylulko P., Cylulko-Gładyszewska J., *Muzykoterapia, tożsamość-transgresja -transdyscyplinarność*, Wrocław 2010.
- Doroszewska J., *Pedagogika specjalna*, T. I., Wrocław 1981.
- Frołowicz E., *Aktywność muzyczna a zmiany rozwojowe dziecka*, Gdańsk 2012.
- Gozdecka R., Grusiewicz M., *Współczesne oblicza edukacji muzycznej*, Lublin 2008.
- Jankowski K., *Nie tylko dla rodziców*, Warszawa 1982.
- Jasińska-Frydel E., *Terapia przez sztukę*. [W:] *Sztuka w kontekście oddziaływania na człowieka*, L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz (red.), Zielona Góra 2006.
- Jabłońska M., *Aktywność artystyczna dzieci. Implikacje pedagogiczne*. [W:]

*Wybrane zagadnienia edukacji artystycznej dzieci i młodzieży*, L. Kataryńczuk-Mania, J. Karcz (red.), Zielona Góra 2002.

Jatczak A., Janiak K., *Kształtowanie wrażliwości estetycznej w działaniach edukacyjnych z dziećmi w klasach nauczania zintegrowanego*. [W:] *W kręgu edukacji artystycznej i terapii*, L. Kataryńczuk-Mania (red.), Głogów 2006.

Kisiel M., *Pozawerbalna komunikacja w profilaktyce muzycznej*. [W:] *HOMO COMMUNICUS. Szkice pedagogiczne*, W. Kojs (red.), Katowice 2000.

Kisiel M., *Rozwijanie zainteresowań muzycznych dzieci i młodzieży poprzez uczestnictwo w różnych formach zajęć pozalekcyjnych*. [W:] *Pedagogiczne aspekty rekreacji, turystyki i wypoczynku dzieci i młodzieży w przedszkolu, w szkole i poza nią*, M. Kisiel (red.), Dąbrowa Górnicza 2010.

Manturzevska M., Kotarska H., *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki*, Warszawa 1990.

*Muzyka w dialogu z edukacją. Wybrane konteksty aktywności i edukacji muzycznej*, E. Kochanowska, R. Majzner (red.), Kraków 2015.

Nowak M., *Gimnastyka przy muzyce w szkole*, Warszawa 1995.

Sacher W. A., *Pedagogika muzyki*, Kraków 2012.

Zwoleńska J., *Ciało jest muzyką*. [W:] *Terapia dźwiękiem*, L. Kataryńczuk-Mania (red.), Zielona Góra 2006.

Zebrowska M., *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1976.

Żylińska M., *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Toruń 2013.

### **Streszczenie**

Wpływ zabaw muzycznych na pamięć, koncentrację i myślenie abstrakcyjne. Kształtowanie uzdolnień muzycznych, poprzez udział w zajęciach muzyczno-ruchowych. Zabawy muzyczne i ich pozytywny wpływ na aspekt wychowawczy, ale także na ogólny rozwój całego organizmu. Nauczyciel i jego oddziaływanie na rozwój społeczny dziecka.

**Słowa kluczowe:** zajęcia muzyczno-ruchowe, zabawy muzyczne, nauczyciel, uczeń, koncentracja, pamięć, myślenie abstrakcyjne

### **Abstract**

The article describes the influence of musical plays on the memory, concentration and abstract thinking. What's more it also impact on developing musical talents through the attendance in musical and kinesthetic classes or courses. This article focuses also on the musical plays which have got a positive impact on the educational issues/ aspects. Moreover, the author presents its influence on the whole organism's development.

**Keywords:** class music and movement activities, music, teacher, student, concentration, memory, abstract thinking