

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

4. Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте, 2014. №.4 С. 60–63.

5. Петровская Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 214-215.

6. Кириленко Г.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К., 2002. 112 с.

МУЗИКА ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Хомовський О. І.

Подільський державний університет, Україна

Анотація. У матеріалі тез розглянуто ефективність комплексного застосування музичного супроводу та фізичних вправ протягом тренувального процесу, наведені основні аспекти правильного вибору музики, та окреслено можливі помилки, що матимуть негативний вплив на результативність тренувального процесу.

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство неминуче стикається з проблемами зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, постійними розумовими та психоемоційними переваженнями та стресами. Як наслідок, відбувається зниження опірних можливостей організму, вичерпання так званих резервів і повна втрата мотивації до будь-якої фізичної активності.

На фоні цього, фахівці з фізичної культури, створюють нові та удосконалюють давно відомі засоби, форми і методології для вирішення поставлених перед ними задач (комплексне оздоровлення організму, покращення психоемоційної сфери, духовний і фізичний розвиток особистості, формування валеологічного світогляду та ін.)

Музика як складова тренувальних занять сприяє регуляції поведінки та свідомості людини, покращує адаптаційні механізми та надає естетичну насолоду, сприяє соціальному становленню.

Мета дослідження. Обґрунтувати доцільність використання музичних компонентів у процесі фізичних занять.

Виклад основного матеріалу. Ще на думку вчених Сходу, музика була мистецтвом, здатним не лише формувати настрій, а й навіть впливати на характер людини. Вони розглядали її не тільки як засіб зцілення душі, а і як ліки, які зцілюють тіло. Саме значний вплив музики на психіку і соматіку

спричинив появу нового (а насправді добре забутого старого) напрямку музикотерапії, та широкого застосування музики у всіх сферах життя.

Широке використання музики як елемента впливу на людину розглянуто у багатьох наукових дослідженнях. Музика, впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, сприяє збільшенню амплітуди дихання, покращує легеневу вентиляцію. Позитивний ефект емоційного розвантаження і покращення працездатності допомагає зробити процес навчання руховим діям більш доступним.

Музика, яка сприймається нашими слуховими рецепторами, здатна викликати фізіологічні реакції, які пов'язані зі змінами серцево-судинної та дихальної систем.

Принагідно зазначити, що використання музики протягом тренувальних занять ефективно та сприяє формуванню розуміння естетики та моралі у дітей та молоді. Ритміка, в основі якої взаємозв'язок музики і рухів позитивно позначаються на формуванні постави, удосконалює координацію. Динамічність і темп музичного супроводу мають варіюватись з швидкістю, ступенем напруги, та амплітудою виконання рухів.

Саме симбіоз музики і фізичних вправ, дозволяє створювати єдиний оздоровчий простір та підвищувати ефективність тренувальних занять.

Варто відмітити, що музичний супровід є серйозним стимулом, який спонукає до регулярних занять, підвищує мотивацію та зміцнює волю сферу молоді. Правильний підбір музики дозволяє «запалити» студентів до виконання активних рухів, комбінацій, переключити їх з розумової на фізичну діяльність, зняти емоційне навантаження. Позитивні емоції під час занять також безпосередньо пов'язані із впливом музики. Адже у процесі занять музика сприяє можливості учасників тренувального процесу відкрито переживати успіх чи поразку, формувати позитивне відношення до соціальних та професійних цінностей фізичної культури, розуміти цінність самого себе. Але при цьому не можна оминати питання неправильного підбору музичного репертуару. При усіх позитивних аспектах впливу музики на організм людини, вона є доволі непростим, різноплановим та неординарним методом впливу на фізичний, та психоемоційний стан людини. Некоректне використання цього методу може не лише гальмувати темп тренувального процесу, але й негативно відобразитися на психофізичному та емоційному стані людини.

Неправильне використання музики під час занять може бути виражено, наприклад, у надмірно гучному прослуховуванні, а це, у свою чергу, згодом може призвести до патологічних процесів слухового апарату людини та нервової системи. Також, до неправильного використання можна віднести несинхронність темпу супроводу із темпом самого тренування, як наслідок,

музика не реалізовуватиме повного потенціалу, та навпаки може призвести до погіршення настрою та негативно вплинути на результат тренування.

Висновки. Правильно підібраний музичний супровід під час тренувального процесу позитивно впливатиме на фізичний стан людини, сприятиме зниженню психоемоційного навантаження та формуванню мотивації до регулярних занять.

Література:

1. Коцур В.П. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 53. 171 с.

2. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики. Молода спортивна наука України. 2014. №1. С. 138–143.

3. Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. ПЗ2 Атлетизм: Навчальний посібник. Харків:«ОВС», 2006. С.12-14.

4. Терещенко В.І. Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 8 (139) 2021. С. 97-100.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

Анотація. У статті розкрито особливості організації процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; виявлено напрями поліпшення умов їх професійної підготовки.

Реформування вищої освіти України вимагає динамічних якісних змін у системі професійної підготовки, що детермінуються потребами сучасного суспільства в компетентних, конкурентоспроможних і мобільних кадрах та передбачають оновлення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації/терапії, ерготерапії, інтеграції в процес їх підготовки інноваційних технологій, методів та форм організації навчання.

Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії є відносно новим напрямом у вищій освіті. Становлення системи професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації/терапії у закладах вищої освіти України відбувалося на початку і в середині 90-х років ХХ століття. У 2005 році було прийнято Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», в якому фізкультурно-спортивна реабілітація тлумачиться як «система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи