

5. Китова Я. В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности. Молодой ученый. 2018. 15 (201): 199-201. URL: <https://moluch.ru/archive/201/49406/>
6. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки. Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. 3: 294-299.
7. Попов А. Л. Спортивная психология. Москва, Флинта, 1999. 152.
8. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
9. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019, 3: 205-208.
10. Рубахин Е. Е. Развитие волевых качеств у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки. Психология и педагогика: методика и проблемы. 2011; 18: 30-34.
11. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ, АКАДЕМВИДАВ, 2006: 212-213.

Reference

1. Antonec V., Kozak E. Pedagogichni umovy formuvannya sportyvnoji motyvaciji na pochatkovomu etapi baghatorichnoji pidgotovky sportsmeniv ghyrjovogho sportu. Zb. naukovykh prac nacionalnoji akademiji derzhavnoji prykordonnoji sluzhby Ukrainy. Serija: Pedagogichni nauky. 2016. 2(4): 23-37.
2. Ghrecykij O. V. Formuvannya motyvaciji do sportyvnoji dijajlnosti na pochatkovomu etapi pidgotovky: avtoreferat na zdobuttja naukovogho stupenja kandydata nauk z fizychnogho vykhovannja i sportu, zi specialnosti 24.00.01 – Olimpijskij i profesijnij sport. Ljviv, 2019. 22.
3. Ghryshenko T. P., Okopnyj A. M., Semerjak Z. S., Palatnyj A. L. Perspektyvy naukovogho obgruntuvannja formuvannja motyvaciji sportsmeniv do zanjatj fektuvannjam na etapi pochatkovoji pidgotovky. Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagogichnogho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoji kultury (fizychna kuljtura i sport). 2019, 3 (111): 44-48.
4. Yljin E. P. Motyvacyja y motyvy. SPb, Pyter, 2003: 191-193; 288-290.
5. Kytova Ja. V. Preobladye vnutrennej motyvacyy u sportsmenov kak faktor uspeshnosti. Molodoj uchenyj. 2018. 15 (201): 199-201. URL: <https://moluch.ru/archive/201/49406/>
6. Poljshyna Gh. Y. Motyvacyja detej k zanjatyjam sportom na etape nachalnoj sportyvnoj podgotovky. Vestnyk Aдыгhejskogho ghosudarstvennogho unyversyteta. Seryja 3: Pedagoghyka y psykhologyja. 2007. 3: 294-299.
7. Popov A. L. Sportyvnaja psykhologyja. Moskva, Flynta, 1999. 152.
8. Pro zatverdzhennja Polozhennja pro dytjacho-junacjku sportyvnu shkolu. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
9. Prudnikova M. S. Motyvacyja do zanjatj sportom na pochatkovykh etapakh trenuvannja. Osnovy pobudovy trenuvalnogho procesu v cyklichnykh ta ekstremalnykh vydakh sportu. 2019, 3: 205-208.
10. Rubakhyn E. E. Razvytye volevykh kachestv u sportsmenov na nachalnom etape sportyvnoj podgotovky. Psykhologyja y pedagoghyka: metodyka y problemy. 2011; 18: 30-34.
11. Stepanov O. M. Psykhologichna encyklopedija. Kyjiv, AKADEMVIDAV, 2006: 212-213.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).17

Терещенко В.І.,
завідувач кафедри теорії та методик фізичного виховання, професор, к.п.н.
Лівак П.Є.,
доцент кафедри ТМФВ, к.ю.н.
Вятоха В.В.,
викладач кафедри ТМФВ
Франків Д.І.
викладач кафедри ТМФВ
Науменко І.М.
студент
Український гуманітарний інститут, м. Буча

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Дослідження присвячене визначенню ролі музики під час тренувань. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини. Фізична культура, відгукуючись на виклики часу, розробляє нові, і модернізує традиційно існуючі засоби, форми і технології для виходу з цієї критичної ситуації.

Ключові слова: музика, ВРМ, спорт, тренування, результативність.

Tereshchenko V.I., Livak P.Y., Viatokha V.V., Frankiv D.I., Naumenko I.M. The influence of music on the psycho-emotional state of students during training activities. The study focuses on determining the role of music during training. Physical activity is an integral part of a healthy lifestyle, which is determined and determined by the totality of human motor activity. Physical culture, responding to the challenges of time, develops new and modernizes traditionally existing tools, forms and technologies to overcome this critical situation.

The purpose. Determining the level of influence of music on performance and productivity during the training process. Find out what music is most appropriate for your workouts and when.

Among the problems of suspension in the rest of the world is the decrease in the level of physical and mental health of the population. The number of illnesses is growing, which may cause psychosomatic etymology. Moreover, it is practical for all groups to reduce interest to physical culture. The physical culture, which is in the wake of the hour, the development of new and modernization in the traditional way, the formation and technology for the passage of a critical situation. Being a small part of the life of the suspension and modern science, along with the influx of foreign tendencies, it can also transform, integrate in itself those methods of the other sciences. It is especially important that it is reincarnated in the sphere of physical culture, not only by the development of theoretical and methodological foundations, but by the energies of practice. For the important, magistral employees, for the development of the physical and mental health of the population, it is closely related to the interest of the physical culture to take and take care of the general and social strata.

There are a lot of possibilities for the development of buildings, maybe even for those who are physicists have the right to give a musical support for the development of specific possibilities for the development of health facilities, the organism and the psyche of training, and so that A retrospective analysis of the development and development of physical culture is overkill to bring uneasiness to the musical mystery.

Key words: Music, BPM, sports, training, performance.

Постановка проблеми. Серед проблем суспільства в останні роки є істотне зниження рівня фізичного і психічного здоров'я населення. Зростає число захворювань, що мають психосоматичну етимологію. Причому, практично у всіх вікових групах на тлі зниження інтересу до фізкультурних занять. Фізична культура, відгукуючись на виклики часу, розробляє нові, і модернізує традиційно існуючі засоби, форми і технології для виходу з цієї критичної ситуації. Будучи невід'ємною частиною життя суспільства і сучасної науки, під впливом загальних тенденцій вона також трансформується, інтегруючи в себе підходи та методи інших наук. Слід особливо відзначити, що перетворення в сфері фізичної культури обумовлені не тільки розвитком її теоретико-методологічних основ, але і запитами практики. Її важливішим, магістральним завданням є підвищення рівня фізичного і психічного здоров'я населення, що тісно взаємопов'язано з рівнем інтересу до фізкультурних занять, а також з нагальною потребою домогтися зазначених результатів, не перевищуючи жорсткий часовий регламент на заняття фізичними вправами, обумовлений високими навантаженнями і зайнятістю усіх вікових і соціальних страт. Істотні можливості для рішення поставлених завдань, може мати поєднання впливу фізичних вправ і музичного супроводу з урахуванням специфічних можливостей його впливу на розвиток рухових здібностей, організм і психіку тренуваних, а також широких можливостей використання для оптимізації, організації занять. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку фізичної культури переконливо доводить її нерозривний зв'язок з музичним мистецтвом.

У статті було визначено в якій мірі музика впливає на людину. Проаналізувавши наукову літературу з цього питання дійшли до висновку, що рівень впливу музики на фізичну діяльність людини можна виокремити у чотири зони впливу:

1. Синхронізація - постійний темп доріжки допомагає привчити тіло до тривалого повторення постійної послідовності рухів (велоспорт, біг на довгі дистанції);
2. Дистанціювання - музика також заглушає багато перешкод в тренуванні;
3. Контроль збудження - темп твору регулює серцевий ритм;
4. Збільшення витривалості, зменшення почуття втоми.

Що до підбору музики до тренувань, було з'ясовано, що з наукової точки зору у цьому питанні треба орієнтуватися по необхідній кількості BPM (темپ пісні). Тобто, в залежності від темпу, інтенсивності ваших тренувань підбирається композиція з необхідним темпом, котрий буде співпадати з темпом тренувань. Щоб визначити BPM пісень з власного плейлиста, потрібно порахувати кількість «влучень» за 10 секунд, а потім результат помножити на 6 або скористатися готовим калькулятором. Відповідно чим більша кількість BPM у пісні що звучить, тим інтенсивніше тренування ліпше виконувати під цю пісню. Наприклад : для помірного тренування найбільш підійде темп у 70-128 BPM, а для більш динамічного тренування оптимальним буде темп у 140-190 BPM

Для того, щоб з'ясувати, у якій мірі, і яка музика використовується серед студентів Українського гуманітарного інституту (УГІ) під час тренувань, було проведено анкетування. Це показало, що 59% тренується під інтенсивну музику, із характерним тяжким звучанням. Це пояснюється тим, що така музика найбільш відповідає тому стану, у якому перебуває людина, особливо під час силових тренувань. Під більш легку займаються 23%, шанувальники реп композицій складають 10%, і лише 9% не переймаються, що саме звучить на їхніх тренуваннях. Як ми бачимо усі респонденти під час тренувань прослуховують ту, чи іншу музику, але кожний для своїх цілей, що підтверджує правило синхронізації темпу музики та тренувань.

Медицина література показує, що звуки інструментів і тексти пісень стимулюють лімбічну систему, що відповідає за емоції, це пояснює вплив музики на настрій людини. Імпульси лімбічної системи стимулюють прилегле ядро, що викликає викид дофаміну - речовини, що відповідає за відчуття задоволення. Те, що виходить від прослуховування музики, пригнічує інші почуття. Цей факт дає зрозуміти, що музика має вплив на результат тренувань людини, тому що має доступ до керування нашими емоціями, а це у свою чергу впливає на нашу продуктивність.

Предмет дослідження. Музика, як форма впливу на роботу людини під час тренувань.

Мета дослідження. Визначити вплив музики на результативність, та продуктивність людини під час тренувального процесу. Яка музика, і у яких випадках найбільш доречна для тренувань.

Задача. Для виконання вищезазначеної мети необхідно виконати наступні задачі:

1. Проаналізувати наукову літературу з метою визначення рівня впливу музики на фізичну діяльність.
2. За допомогою анкетування з'ясувати у студентів УГІ, яку музику під час тренувань вони прослуховують, і чому.
3. Пояснити з наукової точки зору роль музики під час тренувального процесу.

Аналіз наукових джерел. Дослідженням теми «Роль музики під час тренувань» займалися багато вчених. Наприклад, дослідник В. М. Бехтерев зауважив, що: «Якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або посилити збудження».[1, с. 21]. В той час Науковець П.І. Анохін, який займався темою «вплив мажорного і мінорного ладу на стан організму», виводить такий підсумок що: «Раціональне використання методичної, ритмічної та інших компонентів музики допомагає людині протягом праці та відпочинку». [2, с. 52]. У свою чергу за даними досліджень Л. Я. Дорфмана, вплив музики на емоційну активність людини залежить від сили - слабкості нервової системи. У «сильних» активність зростає, на ряду з фоном при різних видах музики, а у «слабких» - при інтенсивній музиці будь-якого ладу. [3]. З приводу зв'язку емоційного стану людини з музикою дослідниця Л. Р. Фахрутдінова зазначила: «Виникнення емоції того чи іншого знаку залежить від звичної, чи незвичної музики». Тобто звична музика спонукає в більшості до позитивних емоцій, рідше до суму; в свою чергу незвична музика до емоційно-гіршого стану.[4]. Якщо розглядати тему в контексті уроків, чи занять з фізичного виховання, то Ю. Коджаспіров стверджує, що: «Музика, при правильному її використанні, може підвищувати інтерес учнів до навчальних занять, а також допомогти їм у кращому опануванні різноманітних фізичних вправ, які заплановані вчителем на уроці». [5, с. 37]. Отже, аналіз наукової літератури за темою «Роль музики під час тренувань» показав, що це не достатньо досліджена галузь у працях вітчизняних авторів, тому потребує глибокого опрацювання.

Виклад основного матеріалу. Музика впливає як мінімум на чотири різні області, пов'язані з результатами, досягнутими в спорті. Постійний темп доріжки допомагає привчити тіло до тривалого повторення постійної послідовності рухів. Яскравим прикладом слугує велоспорт, біг на довгі дистанції або спортивна гімнастика (синхронізація). Музика також заглушає багато перешкод в тренуванні, такі як оплески натовпу, біль і втоми (дистанціювання). Темп твору регулює серцевий ритм, одночасно викликаючи певні емоційні стани (контроль збудження). Створений з урахуванням індивідуального смаку, збірник пісень значно знижує відчуття втоми. Правильно підібраний плейлист з мотиваційним тоном може сприяти збільшенню витривалості до 15%.

Власні асоціації, пов'язані з музикою, також роблять значний вплив на виконання. Наприклад, мотиваційний текст пісні, зв'язок пісні зі спогадами про успішні змагання або інші ключові досягнення для нашого розвитку. Виконання державних гімнів під час чемпіонату додатково посилює почуття національної приналежності та спільності з командою.

Правильно підібрана музика може позитивно вплинути на стиль руху спортсмена, наприклад, за рахунок зменшення м'язової напруги або поліпшення координації рухів. Ритм музики часто імітує природний ритм тіла, наприклад серцебиття, і вивчення нового навичку здається більш привабливим в супроводі ваших улюблених звуків.

Темп пісні визначається індикатором ударів в хвилину (BPM), який показує кількість ударів в хвилину. Щоб визначити цінність пісень з власного плейлиста, потрібно порахувати кількість «влучень» за 10 секунд, а потім результат помножити на 6 або скористатися готовим калькулятором. Розслаблююча музика надає заспокійливу дію, зменшуючи збудження, частоту серцевих скорочень і кров'яний тиск. У стані спокою рекомендується темп 60-70 ударів в хвилину, імітуючи серцевий ритм в стані спокою. Необхідно синхронізувати темп пісень з темпом ваших тренувань. Рекомендований діапазон активності - 120-150 ударів в хвилину. Гучна, динамічна музика з чітко вираженим ритмом діє як стимулятор і викликає викид адреналіну в кров. Для інтервальних тренувань не забудьте адаптувати макет плейлиста до вашого тренування, поєднуючи в плейлисті енергійні і заспокійливі пісні. Таким чином ви підвищите плавність рухів, знизивши при цьому рівень стомлюваності. Для розтяжки і «заминки» після тренування потрібен більш спокійний саундтрек з частотою 80 ударів в хвилину або навіть нижче (природна частота пульсу становить близько 60-70 ударів в хвилину). Такий діапазон BPM уповільнює частоту серцевих скорочень і заспокоюють все тіло. Щоб максимально розслабитися, варто вибирати пісні з теплим звучанням, з позитивним послоним.

Якщо ви створюєте свій список відтворення, не забудьте врахувати природний ритм тренувань - розминку, правильну підготовку та заминку. Тож для початку та кінця вибирайте пісні з меншою частотою ударів, а для етапу тренувань - темп, у якому ви збираєтеся тренуватися. Ось приблизний список різновидів фізичної активності та відповідний до них темп BPM :

Тренування з обтяженнями: BPM: 119-128

Швидка прогулянка: BPM: 114;

Повільний біг підтюпцем: BPM: 101

Біг: BPM: 150.

Прогулянка: BPM: 90.

Біг у помірному темпі: BPM: 127

Кардіо: BPM: 127

Групові заняття фітнес/аеробіка: BPM: 128

Розминка: BPM: 87

І ще один важливий момент. Коли музику краще не вмикати? Не вмикайте плеєр при вивченні нових складних навичок, так як вони вимагають багато уваги, а музика може надмірно відволікати, ускладнюючи навчання. Деякі люди не люблять слухати музику під час занять спортом. Вони вважають за краще концентруватися на регулюванні свого тіла і продуктивності і знаходять, що музика їм заважає. Наприклад, коли перед змаганнями учасникам даються важливі інструкції, при прослуховуванні музики може виникнути загроза безпеці, наприклад, під час руху.

Всім відомо, що добре підібрана музика може мотивувати краще багатьох тренерів, але як це працює? Коли ви слухаєте музику, ви задієте праву півкулю мозку. Клітини розпізнають частоту звуку і розбивають її на основні фактори;

саме завдяки правій півкулі ми можемо розрізняти ритм, мелодію або швидкість даної п'єси. Ліва півкуля в свою чергу стає активною, коли «трансює» музику - спів чи гру на інструментах. Емоції, які ми відчуваємо при прослуховуванні музики, також виникають в нашому мозку, а точніше - в мигдалевидному тілі.

Різні музичні жанри викликають однаково різні емоції: повільний темп і низькі звуки, характерні, наприклад, для блюзу підсилюють відчуття печалі. Швидкі інструментальні або електронні мелодії покращують настрій і спонукають до активності.

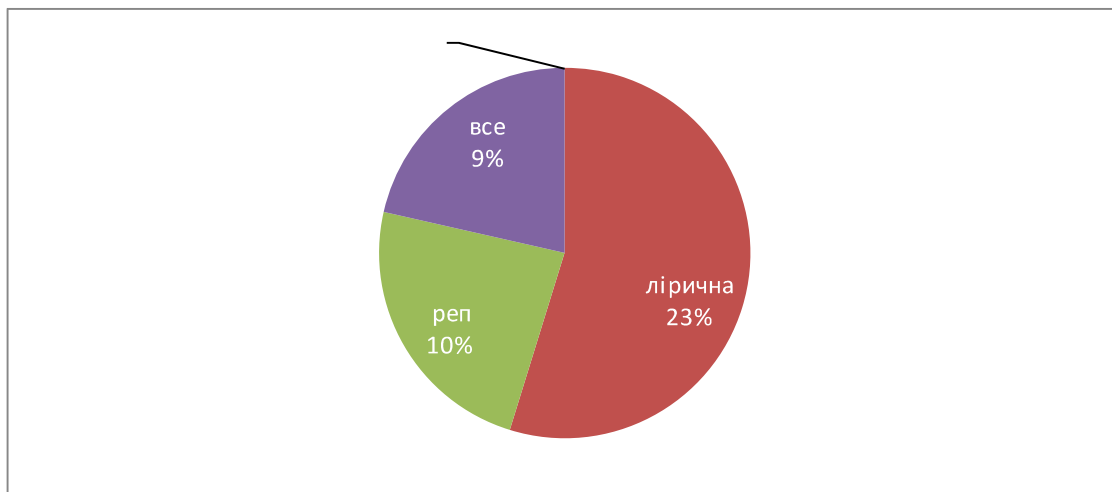
Вушна раковина влаштована таким чином, що вона вловлює звукові хвилі та перенаправляє їх через слуховий прохід до середнього вуха, де вони викликають вібрацію 200 мікролітрів рідини в закритому равлику, коливання рідини переміщують мікроскопічні вії та перетворюються в електричні імпульси, ці імпульси викликають вивільнення нейротрансмітерів, які по нервах передають сигнали в мозок. Імпульси надходять в центр слуху в корі головного мозку, де розпізнаються такі елементи, як висота звуку, ноти та мелодія. Вокал передається в центр Верніке, де відбувається процес розпізнавання мови, тобто додання значення окремих звуків, слів і речень, звуки інструментів і тексти пісень стимулюють лімбічну систему, що відповідає за емоції.

Дослідження показали, що ця система сильніше стимулюється музикою у швидкому темпі. Належне до лімбічної системи, мигдалеподібне тіло викликає асоціації. Імпульси лімбічної системи стимулюють прилегле ядро, що викликає викид дофаміну - речовини, що відповідає за відчуття задоволення. Те, що виходить від прослуховування музики, пригнічує інші почуття, в тому числі втому.

Професор Костас Карагеоргіс, психолог з Університету Брунеля, вважає, що музика знижує стомлюваність до 15%. Коли пісня закінчується, рівень дофаміну падає, але залишається приємне відчуття задоволення, яке запам'ятовується вашим мозком, в наступний раз, коли ви почуєте цю пісню, мигдалеподібне тіло нагадає вам про задоволення.

Але при цьому не можна також не зауважити, що при всьому рівні позитивного впливу музики на організм людини, музика є доволі не простим, різностороннім та неординарним методом впливу на фізичний, та психічний стан людини. Неправильне використання цього методу здатне не лише гальмувати заняття фізичними вправами, але й негативно відобразитися на психофізичному та емоційному стані людини. Неправильне використання музики у тренуваннях може виражатися, наприклад, у занадто гучному прослуховуванні, що у свою чергу згодом може призвести до негативних наслідків пов'язаних зі слухом, та виникненням головного болю. Також, до не правильного використання можна віднести відсутність синхронізації темпу твору з темпом вашого тренування, в наслідок чого, музика вже не реалізує свого повного потенціалу під час вашого тренування, а навпаки може призвести до погіршення настрою, що в свою чергу може вплинути на результат тренування.

За допомогою анкетування було з'ясувано у студентів УГІ, яку музику під час тренувань вони прослуховують, і чому. В опитуванні взяло участь 20 осіб, віком від 17 до 22 років. В результаті дослідження було визначено, що 59 % під час тренувань прослуховують тяжку, або ж просто інтенсивну музику; 23 % надають перевагу більш ліричній але теж інтенсивній музиці з тяжкими акордами; 10% - прослуховують реп музику; 9% - не прискіпливі до вибору музики під час тренувань.



Малюнок 1. Музичні уподобання студентів УГІ під час тренувань

Отже, ми дійшли до висновку, що всі студенти так чи інакше у процесі тренувань прослуховують музику. Дивлячись на діаграму можна зробити висновок, що більшість надає перевагу інтенсивній музиці для тренувань. На питання про вибір музики для тренувань прихильники такої музики стверджували, що завдяки цьому жанру вони переходять у необхідний стан, що особливо під час силових тренувань, інтенсивна музика з характерним тяжким звучанням допомагає їм здолати кордони своїх можливостей, наприклад підняти необхідну вагу, коли вже немає сил. Шанувальники реп музики мають такі самі мотиви, але все ж таки надають перевагу більш ритмічним композиціям. В той час як студенти, що використовують для тренувань більш ліричні композиції, аргументують це тим, що така музика допомагає їм у тренуваннях саме завдяки цій ліричній ноті, завдяки цьому підключаються асоціації, і студент з позитивним настроєм продовжує, і завершує тренування. Група, яка не дуже звертає увагу на те, що саме звучить під час їхніх тренувань пояснює це тим, що вони достатньо з мотивовані без зовнішніх факторів, і музика в них звучить на фоні

лише з ціллю переривання тиші.

Висновки. В результаті проведеного дослідження на тему ролі музики під час тренувань, а саме – її вплив на прогрес у тренуваннях, а також її мотиваційну та атмосферну складові для тренувань, можемо сформулювати наступні висновки виходячи із теми дослідження. Результати дослідження в області визначення рівня впливу на фізичну діяльність людини показали, що музика має не однозначний вплив на свідомість і працездатність спортсмена. Тобто, музика для спортсмена має великий рівень впливу на його результативність, як мінімум через чотири основні фактори: синхронізація; дистанціювання; контроль збудження; зниження відчуття втоми. Наукова література теж підтверджує і показує значимість музики для людини у всіх сферах її життя, у процесі тренувань, або виступів спортсменів у тому числі. Медицина дає зрозуміти, що звукові хвилі котрі ми вловлюємо від музики, що слухаємо не можуть на нас не впливати, а як наслідок і на нашу фізичну активність, в даному випадку саме під час тренувань.

Також, можемо прийти до висновку, що не дивлячись на позитивні якості музики, при не правильному використанні вона може дати зворотній ефект, гальмуючи нас у виконанні вправ. Роблячи загальний підсумок можна сказати, що музика є невід'ємною складовою тренувального процесу. У цьому є гарна звістка для тих, хто не може змусити себе почати займатися – тяжку працю легше виконувати під композицію, що подобається. Тобто музика під час тренувального процесу, може зробити його більш приємним, і цей факт у подальшому впливає у якійсь мірі на те, що людина буде більш з мотивована у своїх тренуваннях.

Отже, музика - це гарний додаток до тренувань, вона може бути для кожного різна, але так чи інакше, вона дає позитивний вплив, це підтверджується як досвідами студентів, так і науковими джерелами.

Література:

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді / В. Гриньова // Витоки педагогічної майстерності.. – 2015. – №16. – С. 20–28.
2. Бартків О. С. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів / О.С. Бартків\ // Молодь і ринок. – 2017. – №3. – С. 36–40.
3. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії / О.І. Кравченко // Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки. – 2011. – №8. – С. 52–54.
4. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики / М. Ліхтіна // Молода спортивна наука України. – 2014. – №1. – С. 138–143.
5. Орленко Н. А. Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / Н.А. Орленко // Національний авіаційний університет, Україна, Київ. – 2014. – С. 1–8.
6. Хлус Н. О. Вплив музичного супровіду на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою / Н.О. Хлус // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.. – 2016. – №9. – С. 390–397.

Reference:

1. Grinyova V. Music therapy as a component of health-preserving technology of education of student youth / V. Grinyova // Origins of pedagogical skill .. - 2015. - №16. - P. 20–28.
2. Bartkiv O.S. Music as a means of physical education of junior schoolchildren / O.S. Bartkiv // Youth and the market. - 2017. - №3. - P. 36–40.
3. Kravchenko O.I. The use of music in classes on physical education of conservatory students / O.I. Kravchenko // Dnepropetrovsk Conservatory. M. Glinka. - 2011. - №8. - P. 52–54.
4. Likhtina M. Peculiarities of the relationship between sport and music / M. Likhtina // Young Sports Science of Ukraine. - 2014. - №1. - P. 138–143.
5. Orlenko N.A. Musical support as a factor influencing the psychological state of students during classes on physical education / N.A. Orlenko // National Aviation University, Ukraine, Kyiv. - 2014. - P. 1–8.
6. Khlus N.O. Influence of musical support on improving the psycho-emotional state of students during fitball-aerobics / N.O. Khlus // Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health .. - 2016. - №9. - P. 390–397.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).18

Томчук І. С.
викладач кафедри спортивної медицини
Національного університету фізичного виховання і спорту України
Томчук Л. А.
тренер з боксу спортивного клубу "Січ"

МЕНЮ-РОЗКЛАДКА – ЦЕ КВІНТЕСЕНЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ В РЕЖИМІ ДНЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ КВАЛІФІКАЦІЙ

У статті теоретично обґрунтовано роль найважливішого чинника меню це МЕНЮ - РОЗКЛАДКИ для спортсменів різної кваліфікації. Грамотно складене, воно дозволяє виконувати фізичні і психічні навантаження з найменшою шкодою для здоров'я в різних ситуаціях: переїзди, змагання або звичайний плановий тренувальний процес. Тощо. Розуміння значення харчування для спортсменів різної кваліфікації в їх спортивній діяльності, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі в структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є дуже важливим фактором дії на здоров'я і працездатність спортсмена.