

педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20.- с. 95 - 99

6. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербабба, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник /за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.

7. Степанюк С. І., Коваль В. Ю., Ткачук В. П., Ломака Ж. М., Грабовський Ю. А., Харченко-Баранецька Л. Л. Вплив занять засобами сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21.- стр. 106-109

8. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.

9. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15/ за ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21.- стр. 116 - 120

10. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

#### Reference

1. Gevko I. (2019), "Inclusive education in Ukraine: current state and development problems", Mykolaiv, MNU Publishing House named after Sukhomlynsky V.O., (64) 19.- pp. 52 – 58

2. Dehtyar, V. (2005), "Physical education of students of higher educational institutions", Kyiv, ЕСМО, 219 p.

3. Zvarishzuik O.M. (2002), "Education of responsibility for one's physical condition (in the example of the senior classes: guidelines for physical education teachers)", Lviv.

4. Ivanchenko L.P., (2007), "Formation of motivation in adolescents to systematic physical education and sports", Theory and methods of physical education, Lugansk, 20 p.

5. Korol O.S., Hripach A.G., Zalisko O.K., Zelikova T.I. (2020), "Formation of health-preserving competence of students in the process of physical education by means of distance learning", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (127) 20.- pp.95 – 99

6. Lapshyna G.G., Cherepovska O.A., Derbaba L. and Dmytriv R. (2018), "Theoretical preparation of students of higher education institutions in the subject of physical education", Lviv, Polygraphist.

7. Stepaniuk S. I., Koval V. Yu., Tkachuk V. P., Lomaka Zh. M., Grabovskyi Yu. A., Kharchenko-Baranetska L. L., (2021), "The influence of classes using modern fitness technologies on the physical capacity of women", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (134) 21.- pp. 106 – 109.

8. Cherepovska O.A. and Palaguiuk T.V., (2006), "Aerobics: guidelines for conducting aerobic dance classes with female students I-II courses of higher education", Lviv, Vydavnytstvo NU LP.

9. Cherepovska O.A (2021), "Physical education in distance learning conditions", Kyiv, NPU Publishing House named after Dragomanov M.P., (134) 21.- pp.116 – 120.

10. Wuest D. and Bucher C., (2005), "Foundation of physical education and sport", Mosby: Year Book Inc.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).36

**Шапар К.О.**

*старша викладачка, заслужений майстер спорту України  
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

**Ярмоленко М. А.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій;  
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

**Рожков В.Ю.**

*старший викладач, майстер спорту України  
Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

**Гординський Ю.С.**

*асистент*

*Київській національній університету культури і мистецтв, Київ*

#### МУЗИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність цього дослідження обумовлена особливою значимістю фізичного виховання у ЗВО, від якого залежить як здоров'я, так і майбутня професійна діяльність студентської молоді. Помітне зниження рівня фізичної

підготовленості студентів та, отже, погіршення їхнього здоров'я свідчать про невідповідність організації процесу фізичного виховання у ЗВО сучасним вимогам. Одноманітні заняття з фізичної виховання у вищих частото не викликають великого інтересу у студентів. Щоб зробити ці заняття цікавішими, необхідно впроваджувати додаткові засоби фізичного виховання. Музика один із них. Музичний супровід однозначно викликає підвищений інтерес, позначає темп заняття та значно підвищує настрій та впевненість у відвідувачів. На підставі отриманих результатів тестування студенток 1-го курсу було складено музичний супровід практичних занять із композицій різноманітної музики в сучасній обробці. Отримані результати довели, що музика на заняттях з фізичної культури може бути звуком лідером, тобто створювати стилістичну, образну основу для виконання рухових дій.

**Ключові слова:** фізичне виховання, музичний супровід, засоби фізичного виховання.

**Shapar K.O., Rozhkov V., Gordynskiy Y., Yarmolenko M. Music as a means of physical education in institutions of higher education.** In recent years, fitness and aerobics classes have gained particular popularity among university students, using musical accompaniment. The relevance of this study is due to the special importance of physical education in higher education institutions, which depends on both the health and the future professional activity of student youth. A noticeable decrease in the level of physical fitness of students and, therefore, the deterioration of their health indicate that the organization of the process of physical education in higher education institutions does not meet modern requirements. Monotonous classes in physical education in universities often do not arouse much interest among students. To make these classes more interesting, it is necessary to implement additional means of physical education. Music is one of them. Musical accompaniment clearly arouses increased interest, marks the pace of the class and significantly increases the mood and confidence of visitors. On the basis of the obtained results of testing of 1st-year students, a musical accompaniment of practical classes was composed from compositions of various music in a modern arrangement. The obtained results proved that music in physical culture classes can be a sound leader, that is, create a stylistic, figurative basis for performing motor actions. The relevance of this study is due to the special importance of physical fitness, on which both the health and future professional activities of young people depend.

**Keywords:** physical education, musical accompaniment, means of physical education.

**Постановка проблеми.** В даний час досить гостро постає проблема здоров'я студентської молоді [2; 3]. У зв'язку з цим в останні роки особливу популярність у студентів ЗВО набули заняття фітнес - аеробікою, з використанням музичного супроводу, яка включає різноманітні види та напрямки (Тай-бо, Аеробіка, Черлідженг та інші.) [3; 10; 11]. Тому створення комплексної методики проведення занять з цих дисциплін з використанням музичного супроводу є актуальною та своєчасною [5].

Актуальність цього дослідження обумовлена особливою значимістю фізичної підготовленості, від якої залежить як здоров'я, так і майбутня професійна діяльність молоді. Помітне погіршення рівня фізичної підготовленості студентів та, отже, знижені можливості їхнього здоров'я свідчать про невідповідність організації процесу фізичного виховання у ЗВО сучасним вимогам [2]. У більшості студентів вузів спостерігаються втома та емоційна перенапруга на тлі насиченої навчальної діяльності. Основною причиною того, що відбувається, є концентрація на навчальній діяльності, на цьому фоні виникає дефіцит рухової активності, який, як правило, спостерігається протягом усього періоду навчання у вищих навчальних закладах [2; 3].

**Аналіз літературних джерел.** На підставі теоретичних узагальнень визначено, що ритм та темп є складовими частинами як фізичного, так і естетичного виховання.

При виборі темпу краще дотримуватись золоті середини. Дуже швидкі або дуже протяжні мелодії з метою оздоровлення використовувати не рекомендується. Помічено, що кларнет добре впливає на систему кровообігу, скрипка і фортепіано заспокоюють, флейта має позитивну дію на легені та бронхи. Веселі, динамічні, маршові мелодії підвищують артеріальний тиск і роблять частішим пульс, а мелодійна, спокійна музика, навпаки, зменшує частоту серцевих скорочень і сприяє пониженню тиску.

Лад Мажору активізує м'язовий тонус і піднімає настрій, а мінор особливо доречний тоді, коли треба, зняти зайве перенапруження [5; 8; 11].

Таким чином, проведення занять в умовах музичного середовища позитивно впливатиме на відвідування студентами спортивного клубу, покращуватиме настрій, підвищуватиме розумову і фізичну працездатність, сприятиме їх оздоровленню та покращенню функцій органів та систем; вихованню естетичних почуттів та музичності; забезпечить якісне розв'язання освітніх завдань та розвиток координаційних здібностей через удосконалення відчуття темпу та ритму. Це можливо лише при ретельному підборі викладачем музичного супроводу та його використанні у відповідності з закономірностями побудови заняття з фізичного виховання.

Інтенсивність та обсяг фізичних навантажень, під час проведення заняття з фізичного виховання студентів, впливають на рівень фізичного навантаження на організм. Викладач фізичного виховання, для підвищення ефективності тренувального процесу студентів, попередження перевантажування, повинен постійно та ретельно аналізувати і оцінювати фізичне навантаження, як під час проведення розминки так і при проведенні основної частини заняття. Підбираючи музичний супровід заняття, вступної, основної та заключної його частини, регулюючи, темп, змінюючи лад, гучність, викладач домагається потрібного навантаження. Як відомо, «внутрішнім» показником інтенсивності фізичного навантаження при проведенні заняття з фізичного виховання є ЧСС (частота серцевих скорочень). Збільшення або зменшення ЧСС відповідає збільшенню або зменшенню фізичного навантаження. [55; С.408]

**Мета дослідження** – у відповідності з об'єктом (процес фізичного виховання з музичним супроводом) та предметом (вплив музичного супроводу на ефективність занять з фізичного виховання студентів) та метою (дослідити вплив музичного супроводу при проведенні заняття з фізичного виховання на емоційний стан студентів, підвищення їх

рухової активності, розробка і теоретичне обґрунтування методики проведення занять з фітнес – аеробіки, фітнесу та інших секцій спортивного клубу ЗВО) були визначені наступні завдання:

**Методи та організація дослідження.**

1. Відтворення рухів під час музичного супроводу та виявити цікавість дослухання музики;
2. Визначити вплив музики на емоційний стан студентів, їх реакції на заняттях з фізичного виховання;
3. Виявити здатність довільно змінювати темп та характер рухів відповідно змін у звучанні музики;
4. Виявити ефективність використання музичного супроводу під час проведення заняття з фізичного виховання;
5. Визначити вплив музичного супроводу на фізичне навантаження студентів їх спостереження та дисципліну під час заняття.

У дослідженні взяли участь 40 студенток Київського національного університету культури і мистецтв (далі КНУКіМ) у віці від 17 до 21 року, які за результатами анкетування та контрольних випробувань були поділені на експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 20 осіб у кожній. (Див. табл.1)

Відмінності полягали в тому, що в експериментальній групі (ЕГ) тренувальний процес був організований на основі методики, розробленої викладачами спортивного клубу, а в контрольній групі – з використанням традиційної методики тренування.

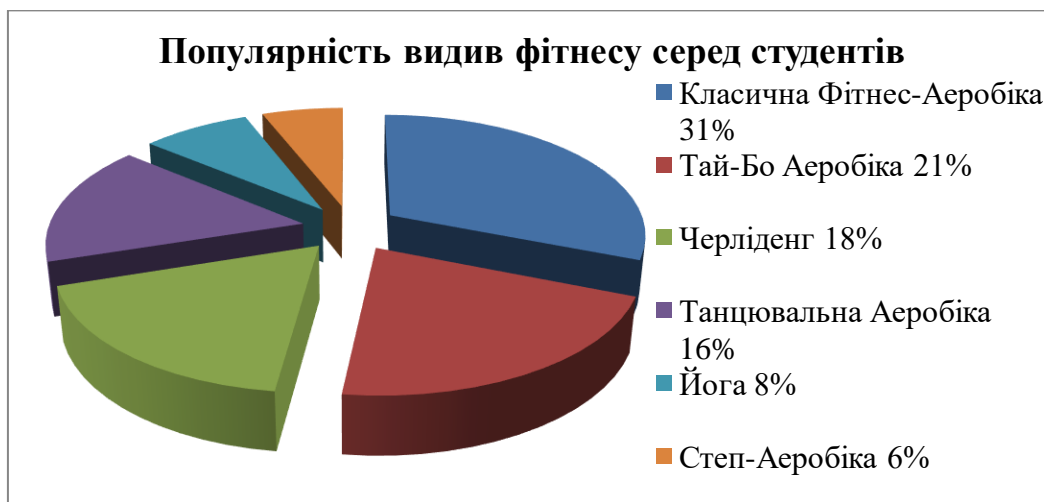
Таблиця 1

**Віковий склад експериментальної та контрольної груп наукового експерименту**

№ № з.п.	Віковий склад учасників експерименту	Експериментальна група (ЕГ)		Контрольна група (КГ)		Загальна кількість учасників експерименту	
		Кількість студентів за віком	% склад	Кількість студентів за віком	% склад	Кількість студентів за віком	% склад
1	17	9	45%	8	40%	17	42,5
2	18	5	25%	7	35%	12	30%
3	19	3	15%	2	10%	5	12,5%
4	20	2	10%	1	5%	3	7,5%
5	21	1	5%	2	10%	3	7,5%
	$\Sigma =$	20	100%	20	100%	40	100%

**Результати дослідження.** На підставі опитування викладачів спортивного клубу та анкетування студентів було виявлено найпопулярніші види фітнес-аеробіки. Найбільш популярними виявилися 6 видів – класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ, тай-бо, черліденг, йога та інш.

Музика, що використовувалася при проведенні тренування, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість фітнес - аеробіки для тих, хто займається. Під час проведення експерименту, викладачами широко використовувалася, як в ЕГ так і у КГ, сучасна музика, на яку «накладалися» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру



Це зумовлює необхідність відповідної підготовки викладача. Від уміння викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати тренування естетичним змістом, привертати увагу студентів виразними, точними і красивими рухами - певною мірою залежить ефективність занять.

Слід зазначити, що в деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності від

однотипних багаторазово повторюваних рухів (атлетична гімнастика, калланетика, стретчинг). В інших музика використовується як лідер, тобто. задає ритм, характер і керує темпом рухів (аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг, фітнес та ін).

Для вирішення цього питання існує низка рекомендацій, такі як – достатня кількість сну та перебування на свіжому повітрі, відмова від шкідливих звичок, раціональне харчування, чергування праці та відпочинку, а також, так звані засоби фізичного виховання, достатня кількість рухової активності та заняття фізичними вправами, проте студенти рідко слідують їм [3;4;8].

Одноманітні заняття з фізичного виховання у ЗВО часто не викликають великий інтерес у студентів. Щоб зробити ці заняття цікавішими, необхідно впроваджувати додаткові засоби фізичного виховання. Музика одна із них. У фітнес індустрії широко використовується музичний супровід підвищення ефективності заняття. Музика однозначно викликає підвищений інтерес, позначає темп заняття та значно підвищує настрій та впевненість у відвідувачів [7; 8; 10].

У зв'язку з цим, впровадження музичного супроводу у навчальний процес з фізичної виховання у ЗВО може позитивно вплинути на зацікавленість у заняттях та емоційний стан студентів.

Дівчата за своєю природою більш емоційні та сприйнятливі до прекрасного, їх більше цікавлять ритмічні види діяльності, де вправи виконуються під музику, у красивій спортивній формі [9; 11]. Цей факт визначив вибір контингенту для проведення експерименту з впровадження нового кошти у навчальний процес.

Музика здатна створити та підтримати потрібний настрій. Вона допомагає розслабитись, а може, навпаки, зарядити енергією. Головне, щоб це було актуально у конкретній частині заняття та допомагало вирішувати педагогічні завдання [8; 10].

У різних частинах занять можливо використовувати різні темпи музики. Для бігу та стрибків використовують музику з темпом 150 – 170 ударів на хвилину. Музика з частотою близько 128 – 132 ударів відмінно підійде для швидкої ходьби. Вправи для поворотів і нахилів використовують музику в повільному темпі, близько 40 - 60 ударів на хвилину, для махових рухів 80 - 90. Під заспокійливу музику рекомендується проводити дихальні вправи, аутотренінг, вправи в розслабленні та ін. темпом, тихим та помірним звучанням [7; 9].

Педагогічний експеримент тривалістю одного семестру проводився на базі спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв (КНУКіМ). В експерименті брали участь студентки 1-ого курсу.

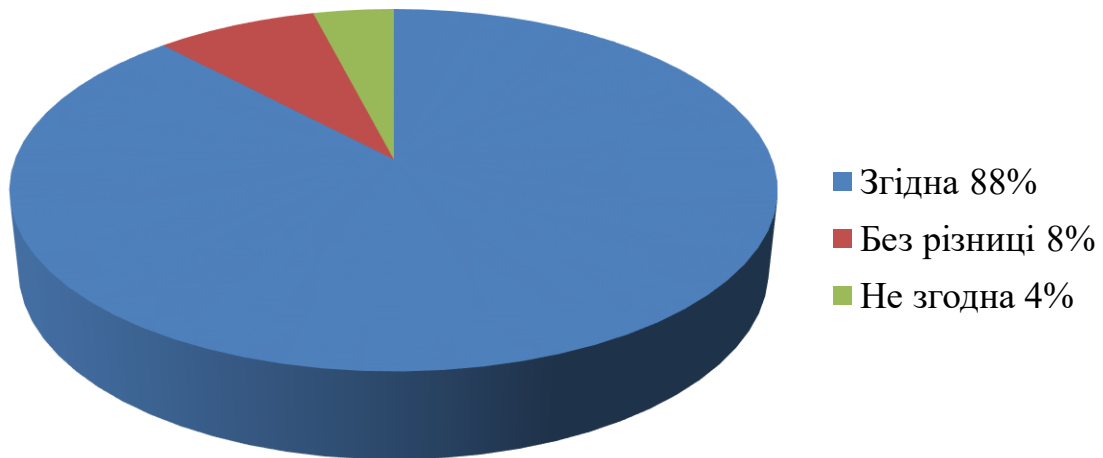
На першому етапі було проведено аналіз відвідуваності студенток (n=72) практичних занять дисципліни «Фізичне виховання», на базі спортивного клубу КНУКіМ.

Більшість – 69% студенток відвідують заняття регулярно, 12% респондентів пропускають заняття з поважної причини та 19% пропускають заняття з неповажної причини, це становить майже чверть усіх піддослідних.



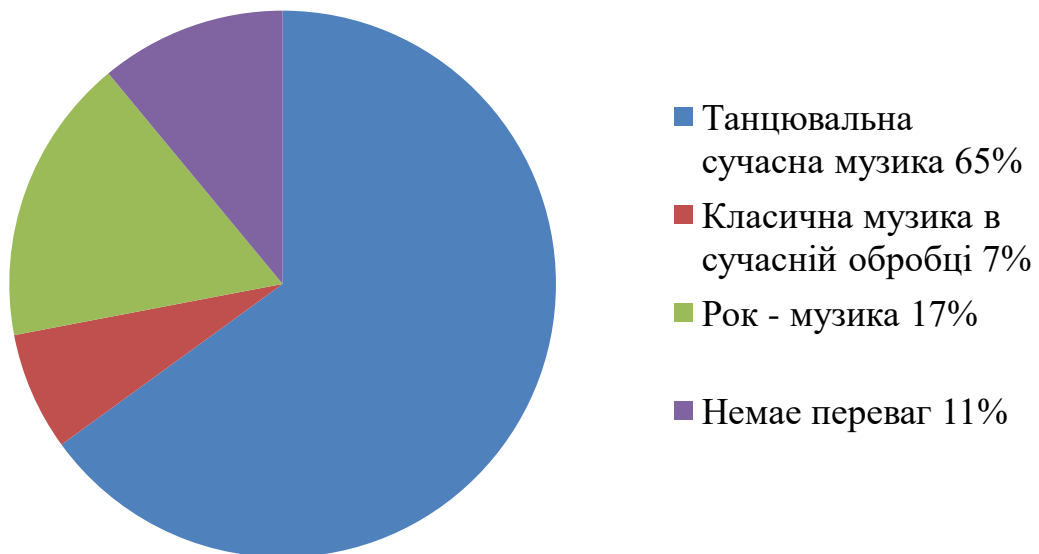
Результати опитування бажання використання музики та виявлення переваг до музичним стилям. «Ваше ставлення до використання музичного супроводу на дисципліні «Фізичне виховання» – «Згідна» – 88% опитаних; «Без різниці» - 8%; «Не згодна» - 4%.

### Результати опитування - ставлення до виристання музичного супроводу на заняттях



На запитання - «Якому стилю музики Ви надаєте перевагу?», допоміг визначити, що більшість студенток: - 65% віддають перевагу танцювальній музиці; - 7% віддають перевагу класичній музиці в сучасній обробці; - 17% студенток обрали рок-музику; - 11% немає переваг.

### Переваги до стилю музичного супроводу

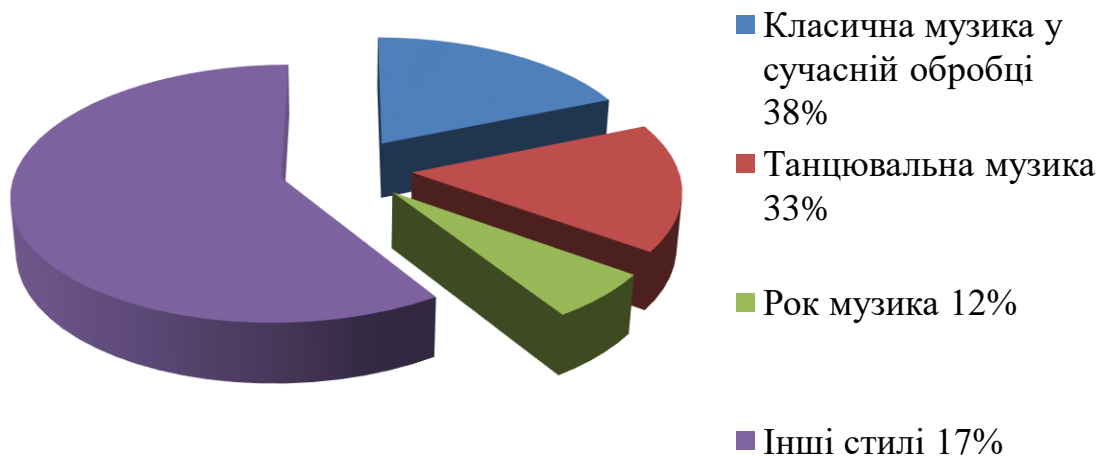


Для визначення впливу стилів музики на психічний стан студенток провели Тест Люшера. Тест проводився під час проведення наукового експерименту серед студенток спортивного клубу КНУКіМ. У тесті брали участь 40 студенток 1 курсу. Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, її стресу стійкість, активність та комунікативні здібності. Тест Люшера дозволив визначити причини психологічного стресу досліджуваних, які можуть призвести до появи фізіологічних симптомів. [6;12].

При порівнянні результатів до та після прослуховування музичних творів виявлено, що музика має позитивний вплив на психологічний стан студенток: класична музика у сучасній обробці - 38% студенток, танцювальна музика на - 33%, рок музика - 12%, інші стилі - 17% респондентів. На основі отриманих результатів було складено музичний супровід практичних занять із композицій класичної музики в сучасній обробці та танцювальних композицій.

Ритмічність музики допомагала 76% студенток виконувати задані вправи інтенсивніше та якісніше. Переважна більшість досліджень доказує, що музичний супровід при проведенні заняття з фізичного виховання грає значну роль у покращенні виконання фізичних вправ, що у свою чергу підвищує працездатність студентів, допомагає покращити тренувальні показники та прискорює адаптацію до навантажень. Проведені дослідження довели, що музичний супровід знижує рівень сприйняття навантаження, мотивує та має як психологічний так і фізичний вплив на тих що займаються фізичними вправами.

## Вплив музики на психологічний стан студентів



Підсумковий аналіз колірної тесту Люшера показав, що у 86% студенток покращився настрій та з'явилося почуття впевненості, у 14% студенток не виявлено позитивних емоцій.

Проте є й другий бік цієї проблеми, про яку не можна забувати ні на хвилину. Враховуючи неоднорідний склад групи студентів, що займаються, розбіжності в їх фізичних даних, викладач повинен суворо стежити за ритмом музики (темпом), і як наслідок за пульсом кожного, хто займається.

Знаменитий філософ античності Аристотель приділяв велику увагу темпу музичного супроводу, як стимуляції фізичної та розумової працездатності людини. Ще в античних роках, він зробив висновок, що музика виконує в суспільстві певні завдання: вона здатна керувати розумом і поведінкою людей, регулювати розумову та фізичну діяльність людей, давати естетичну насолоду, виліковувати від недуг [1;]. «Чому ритм і мелодія, будучи звуками, схожі на етичні властивості, а смак ні, і навіть фарби і запахи не створюють нічого». Таким чином Аристотель каже, що етичні якості має тільки музика і набуває вона їх завдяки руху. (Аристотель. «Ставлення до музики») [1;].

Серед багатьох засобів фізично-естетичного виховання студентів, на сучасному етапі розвитку фізичного виховання, великого значення набуває музична ритміка, яка є органічним компонентом музичного мистецтва і краси фізичних рухів [8; 11]. Саме у цьому виді фізичних вправ досить яскраво проявляються засоби використання функціональної музики.

При проведенні занять з фізичного виховання для кожного руху важливо знайти відповідний музичний супровід. Наприклад, стрибки на місці або з просуванням уперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками – наспівної, спокійної. Музика не повинна бути регулятором або фоном при виконанні рухів, вона покликана перш за все полегшити якісно виконувати фізичне завдання та емоційно усвідомити свої рухові дії. (Вільчковський, 1986) Характер ритму і темпу функціональної музики на різноманітних заняттях фізичного виховання підбирається з урахуванням ритму і темпу рухів, що виконуються. При цьому бажано, щоб музика подобалася всім або більшості студентів. Наші дослідження показують, що музично-стимулюючі заняття корисно періодично чергувати із заняттями, які проводяться без музики. Такий методичний прийом дозволяє студентам та викладачам проаналізувати їх ефективність. [5; 8].

**Висновки.** Отримані результати свідчать, що музика на заняттях з фізичного виховання може бути звуком лідером, тобто створювати стилістичну, образну основу для виконання рухових дій. Також музика може бути фоном для відволікання тих, хто займається монотонною роботою і для зняття психоемоційної напруги, що необхідно для студентської молоді. За допомогою музичного супроводу, у процесі проведення заняття, викладач може впливати на темп та навантаження на студентів. Музичний супровід впливає позитивно на фізичні вправи, він допомагає отримати більше задоволення від тренувань, знизити відчуття втоми та болю.

Аналізуючи вищевикладене, на підставі теоретичних узагальнень визначено, що ритм та темп є складовими частинами як фізичного, так і естетичного виховання. Педагогічний зміст взаємодії фізичного та естетичного виховання полягає, передусім, у тих нових духовних властивостях особистості, які виявляються саме як наслідок взаємодії фізичного й естетичного виховання і відбиваються в ритмі та темпі. Вони є природною властивістю людини. Недоліки наукового дослідження, це недостатній термін проведення наукового дослідження, та невелика кількість студентів ЕГ і КГ. Все це позначилося на чистоті наукового експерименту та отриманих даних. Проте дало свої позитивні результати продовження педагогічного дослідження цієї теми.

### Література

1. Аристотель. «Ставлення до музики». Загальні думки Аристотеля про музику//Аристотель-Мімесіс – Гуманітарний портал//youth justice.org.ua;
2. Афтимичук О.Е. «Музично-ритмічне виховання». В кн.: Оздоровительная аэробика. Теория и... [Навчальний посібник]/ О.Е. Афтимичук; Держ. ун-т фіз. Виховання і спорту. – Кишинев: Valinex SRL, 2011. – 134 с.
3. Біленька І.Г. «Теорія та методика музично - ритмічного виховання». Навчальний посібник / І.Г. Біленька. – Харків: ХДАФК, 2012. – 122 с.;

4. Біленька І.Г. «Музична психотерапія в учбово-тренувальному процесі»/ І.Г. Біленька//Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2004. – № 7. – С. 283-287.
5. Вільчковський Е.С. – «Рух і музика», Київ – Музична Україна//1986, С.9-10;
6. Горелов, А.А. Тест Люшера, як метод оцінки психоемоційного стану студенток із різним рівнем здоров'я / Горелов А.А., Копейкіна О.М., Румба В.П. // Теорія та практика фізичної культури. – 2016. – № 4. – С. 35-37.;
7. Гребенюк М. «Використання музики в заключній частині уроку фізкультури» // «Здоров'я та фізична культура»// 2005, №10, С.5-6, 10 ;
8. Дейнеко О.Х. «Роль та функції музичного супроводу на навчально-тренувальному занятті»: студентський погляд / О.Х. Дейнеко, І.Г. Біленька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2011. – № 1. – С. 17–20.
9. Коджаспіров Ю.Г. «Функціональна музика в підготовці спортсменів». – М.: Фізкультура і спорт, 1987. – С.64.
10. Крижанівська О.А. «Використання музичного супроводу у заняттях фізичною культурою та спортом»/ Крижанівська О.А. // Молодий вчений. – 2015. – № 24. – С. 672-675.
11. Ротерс Т.Т. Музично-ритмічне виховання і художня гімнастика: Навч. посібник для учнів педучилищ. – М.: Просвещение, Луганськ: Альма матер, 1989. – 175 с.
12. Сергієнко Л.П. «Тестування рухових здібностей» Київ // «Олімпійська література» НУФВСУ, 2001, С408
13. Тест Люшера.//<http://tests.kulichki.com>

#### Reference

1. Aristotle. "Attitude to music." Aristotle's general thoughts on music//Aristotle-Mimesis – Humanitarian portal // youth justice.org.ua;
2. Affimichuk O.E. "Musical and rhythmic education". In: Health-improving aerobics. Theory I.: [Textbook]/ O.E. Aftymyuk; State. un-t phys. Education and sports. - Kishinev: Valinex SRL, 2011. – 134 p.
3. Bilenka I.G. "Theory and methods of musical and rhythmic education." Textbook / I.G. Bilenka. – Kharkiv: KDAFK, 2012. – 122 p.;
4. Bilenka I.G. "Musical psychotherapy in the training process"/ I.G. Bilenka // Slobozhansky scientific and sports bulletin. – Kharkiv: KSAFK, 2004. – № 7. – pp. 283-287.
5. Vilchkovsky E.S. – "Movement and Music", Kyiv – Musical Ukraine // 1986, P.9-10;
6. Gorelov, A.A. Luscher's test as a method of assessing the psycho-emotional state of students with different levels of health / Gorelov A.A., Kopeikina O.M., Rumba V.P. // Theory and practice of physical culture. – 2016. – № 4. – pp. 35-37.;
7. Grebenyuk M. "The use of music in the final part of the physical education lesson" // "Health and physical culture"// 2005, No10, P.5-6, 10 ;
8. Deineko O.Kh. "The role and functions of musical accompaniment at the training session": student view / O.H. Deineko, I.G. Bilenka // Slobozhansky scientific and sports researcher. – Kharkiv: KSAFK, 2011. – No 1. – pp. 17–20.
9. Kodzhaspirov Yu.G. "Functional music in the training of athletes." - M.: Physical Education and Sports, 1987. – С.64.
10. Kryzhanivska O.A. "Use of musical accompaniment in physical culture and sports"/ Kryzhanivska O.A. // Young scientist. – 2015. – № 24. pp. 672-675.
11. Roters T.T. Musical and rhythmic education and rhythmic gymnastics: Textbook. manual for students of pedagogical schools. - M.: Prosveschenie, Lugansk: Alma Mater, 1989. – 175 p.
12. Sergienko L.P. "Testing of motor abilities" Kyiv // "Olympic literature" NUFVVSU, 2001, P408
13. Luscher test.//<http://tests.kulichki.com>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).37

УДК: 796:355.233.22+355.237

**Шемчук В. А.,**  
*кандидат педагогічних наук, старший дослідник,  
начальник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і  
спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій. Національний  
університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)*  
**Сіренко П. О.,**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
дослідник, Латвійська Академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія*  
**Кононенко А. О.,**  
*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри загальної та соціальної психології Дніпровського національного університету імені  
Олеся Гончара, м. Дніпро*  
**Жіденс Яніс,**  
*доктор педагогічних наук, професор,  
проректор з розвитку та науки.  
Латвійська Академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія*  
**Березяк К. М.,**