

УДК 796.373

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Шуба В.В.³, Шуба В.О.⁴

^{1,2} канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту

⁴ доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

РОЛЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ЗАНЯТЬ

Анотація. Музичний супровід є важливим елементом мотивації під час занять з фізичної культури, особливо в умовах дистанційного навчання. Динамічна музика з швидким ритмом сприяє підвищенню енергійності і допомагає підтримувати високу інтенсивність протягом занять і зменшуючи відчуття втоми. Синхронізація рухів із ритмом музики може покращити рухову координацію та економічність зусиль.

Ключові слова: фізичне виховання, музичний супровід, учні.

Abstract. Music is an important element of motivation during physical education classes, especially in a distance learning environment. Dynamic music with a fast rhythm helps to increase energy and helps to maintain high intensity during classes and reduce fatigue. Synchronizing movements with the rhythm of the music can improve motor coordination and effort efficiency.

Key words: physical education, background music, students.

Війна створює складні психологічні та фізіологічні виклики для всіх верств населення, зокрема для дітей, молоді та спортсменів. У таких умовах заняття з фізичної культури не лише підтримують фізичну активність, а й відіграють важливу роль у збереженні психоемоційного здоров'я [1-3]. Використання музичного супроводу під час занять допомагає досягти кількох важливих цілей:

1. Психологічна підтримка та зниження стресу.

Військові дії супроводжуються високим рівнем стресу, тривожності та емоційного виснаження. Музика може слугувати засобом емоційного регулювання, допомагаючи:

- знижувати рівень тривоги та психологічного напруження;
- переключати увагу на позитивні емоції та фізичну активність;
- створювати відчуття безпеки та стабільності, що важливо для дітей і молоді [1, 2, 5].

2. Підтримка мотивації до рухової активності.

У кризових умовах знижується загальна мотивація до занять спортом, особливо в дистанційному форматі. Використання відповідної музики сприяє:

- підвищенню енергійності та зацікавленості у фізичних вправах;
- залученню учасників до тренувального процесу, особливо підлітків;
- кращому ритмічному виконанню вправ та розвитку координації [2, 4, 5].

3. Адаптація музики до специфічних умов занять.

Заняття фізичною культурою під час війни можуть відбуватися в

нестандартних умовах: в укриттях, тимчасових центрах перебування або дистанційно. Це вимагає гнучкого підходу до вибору музичного супроводу:

- спокійна та ритмічна музика для зниження рівня тривожності під час занять у бомбосховищах або кризових умовах;
- енергійна, мотивуюча музика для активних вправ у безпечних умовах, що допомагає підтримувати бойовий дух та фізичну витривалість;
- інтерактивні плейлисти або аудіотренування, що дають змогу проводити заняття навіть за відсутності візуального контакту [3, 5].

4. Використання патріотичних мотивів у музичному супроводі.

Під час війни музика стає не лише засобом фізичної активності, а й способом підтримки національного духу. У цьому контексті можна використовувати:

- мотивуючі українські пісні, що викликають почуття єдності та віри у перемогу;
- інструментальну музику з ритмічним темпом для виконання фізичних вправ;
- адаптовані спортивні плейлисти, які поєднують сучасні композиції та елементи етнічної музики [1, 5].

5. Виклики та обмеження.

Попри позитивні аспекти, використання музичного супроводу в умовах війни має певні труднощі:

- проблеми з доступом до інтернету та електроенергії, що обмежує можливість використання онлайн-платформ;
- психологічні реакції на гучні звуки – важливо уникати агресивної музики або треків із різкими звуковими ефектами, що можуть викликати тривожність або асоціації з вибухами;
- індивідуальні вподобання – підбір музики повинен враховувати вікові особливості учасників занять [2-4].

Висновок: Музичний супровід є важливим інструментом для підтримки фізичної активності, мотивації та емоційного здоров'я в умовах війни. Правильно підібрана музика може стати потужним засобом подолання стресу, покращення настрою та формування психологічної стійкості в непростий час.

Список використаних джерел

1. Григор'єва В. В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 172 с.
2. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М., 2021. 218 с.
3. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. Нова педагогічна думка. 2021. №2.

С. 164–168.

4. Шуба Л. В., Зик Ю. О. Використання музичного супроводу для підвищення мотивації під час навчання в історичному аспекті. Терапія та реабілітація в науці і клінічній практиці : сучасні виклики, шляхи вирішення: колективна монографія / за ред. Олени Бурки. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 134–156.

5. Park Y. J. Online music education for sustainable development: Analysis of music learning videos in e-Hakseupteo. *International Journal of Music Education*. 2021. Vol. 40(3). 340–351. <https://doi.org/10.1177/02557614211058800>.