

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

# **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини**

**Науково-практична конференція**

**(Харків, 27 жовтня 2022 року)**

ХНМУ  
Харків  
2022

*Лазукіна А.В.*

**ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ...100-103**

*Ленська О.В., Корчевська О.Г., Лобаньова О.В.*

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ  
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ  
ВУЗІВ.....103-112**

*Lenskaya O.V., Rezunenko O.V.*

**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION  
IN THE COMPLEX TREATMENT OF INTRA-JOINT  
FRACTURES CONDYLES OF THE TIBIA.....112-115**

*Місюра В.Б.*

**ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ ПІСЛЯ КОНТУЗІЇ  
ГОЛОВНОГО МОЗКУ .....115-122**

*Морока Р.К.*

**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....122-126**

*Петренко С.В.*

**ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.....127-130**

*Підвербна С. В.*

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ**

Петренко Софія Вячеславівна  
**ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ**  
Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 007 групи, І медичного  
факультету  
[svpetrenko1m21@knmu.edu.ua](mailto:svpetrenko1m21@knmu.edu.ua)  
Харківський національний медичний університет  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Науковий керівник: доцент, кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту Галашко Максим Миколайович  
[mm.halashko@knmu.edu.ua](mailto:mm.halashko@knmu.edu.ua)

**Актуальність.** Музика впливає на наше тіло і розум, допомагає нам зосередитися. Прослуховування улюбленої мелодії під час тренування не тільки позбавляє нудьги, але й допомагає покращити якість тренування, підвищуючи витривалість та покращуючи настрій.

У спорті ідею музики використовують як засіб продуктивності. Це досить нова тема, але за короткий час вдалося дізнатися багато чого цікавого саме про вплив музики на спортивні досягнення.

**Мета.** Визначити як музика впливає на мотивацію, якість виконання фізичних вправ, тощо.

**Виклад матеріалу.** Переважна більшість досліджень показує, що музика відіграє значну роль у покращенні виконанні вправ. Спортивний психолог Брунельського університету Великобританії Костас Карегаоргіс писав у

своїй книзі «Спортивна психологія» про те, що мотиваційна музика справляє ергогенний ефект, тобто підвищує працездатність, допомагає покращити тренувальні показники та прискорює адаптацію до навантажень.

Аудіосупровід збільшує позитивні аспекти настрою, такі як збудження і щастя, і зменшує негативні — напругу і втоми. Тобто зовнішній музичний стимул здатний блокувати наші внутрішні сигнали, такі як, втоми. Коли сприйняття втоми знижується, ми відчуваємо, що можемо бігти швидше і довше.

Дослідження проведені в одному з найбільших університетів Німеччини - Кільському університеті довели, що прослуховування улюблених мелодій під час бігу знижує рівень сприйняття навантаження.

Зокрема, показано, що музика, яка вас мотивує або синхронізується з вашими вправами, має фізичний та психологічний вплив. Наприклад, коли пісня має сильний ритм, ви можете крутити педалі або бігати в такт цієї музики, що зазвичай приносить задоволення і може надихнути на додаткові вправи. Слова або ритм мотивуючої пісні, що запам'ятовується, надихають спортсмена тренуватися довше та старанніше.

Музика може викликати почуття задоволення чи невдоволення, викликати зміни у поведінці. Цей психологічний ефект можна побачити за фізичними змінами рівня гормонів. Цілий ряд досліджень підтверджує, що учасники, які слухали «приємну» для їх сприйняття музику, мали більш високий рівень серотоніну, відомого як «гормон радості та щастя».

Деякі вчені припускають, що музика відволікає від фізичної втоми, болю, що виникає під час вправ, через конкуруючі сенсорні стимули, тому що легше забути про біль або втому, коли вас відволікає пісня, яка вам приносить задоволення.

**Висновки.** Отже, музика впливає позитивно на фізичні вправи, вона допомагає отримати більше задоволення від тренувань, знизити відчуття втоми та болю. Але завжди потрібно пам'ятати, що з музикою або без, фізичні вправи дуже важливі для загального стану здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. <https://nogibogi.com/ua/big-z-muzykoju/>
2. Карагеоргіс, К.І., та Пріст, Д.Л. (2012). Музика в галузі вправ: огляд та синтез (частина II). Міжнародний огляд психології спорту та фізичних вправ, 5(1), 67-84.

3. Альтенмюллер, Е., та Шлауг, Р. (2012). Музыка, мозок та здоров'я: вивчення біологічних основ впливу музики на здоров'я. Г. Кройц та Л. Мітчелл (ред.), Музыка, здоров'я та благополуччя, 12–24. Нью-Йорк: Видавництво Оксфордського університету.

Підвербна С. В.

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Здобувачка вищої освіти

Харківський національний економічний університет  
ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: Рядова Л.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри здорового способу життя і  
безпеки життєдіяльності

Харківський національний економічний університет  
ім. С. Кузнеця  
[dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найбільшою групою ризику, яка характеризується високими розумовими та емоційними навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями є студентська молодь [о, с. 84].