

З метою здійснення нормального фізичного розвитку дитини батьки повинні звертати увагу на необхідність додержання режиму дня, харчування та сну, рівномірного чергування роботи й відпочинку.

Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, повноцінніше опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

**Висновки.** Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи: вода, свіже повітря, сонячні промені, рухливі ігри, заняття спортом, формування культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя.

## МУЗИЧНА ПСИХОТЕРАПІЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сірик В. С., Мащенко О. М.

*«Харківський національний університет будівництва та архітектури»  
Україна, м. Харків, oks.mash@icloud.com*

**Анотація.** Розглянуто особливості впровадження музичного супроводу під час проведення занять з дисципліни „Фізичне виховання”. Встановлено, що використання музики під час занять з фізичного виховання студентів активізує творчі здібності, підвищує емоційний настрій, збільшує працездатність та суттєво покращує фізичний стан студентів.

**Ключові слова:** музикотерапія, терапевтична значимість, музичне сприйняття студентів.

**Вступ.** Фізична культура особистості студентів характеризує якісну сторону її освіченості, фізичну підготовленість, яка знаходить відображення у різних видах і формах рухової активності. Тому пріоритетними завданнями фізичного виховання студентської молоді є спрямованість до фізкультурно-оздоровчих занять на покращення здоров'я, підвищення функціональної і рухової підготовленості та формування здорового стилю життя [1].

Актуальність даної проблеми не піддається осмисленню, так як вона безпосередньо пов'язана з емоційним станом студентів. Широке використання музики з метою впливу на стан людини представлено у багатьох наукових дослідженнях. Однак більшість з них стосується галузі медицини і психології. Доказано,

що впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, музика сприяє підвищенню амплітуди дихання, легочної вентиляції. Підвищення емоційного тону і покращення роботоздатності спрощує процес навчання руховим діям. Ефективність використання музики на заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню естетичного та морального виховання молоді. Заняття ритмікою, які засновані на взаємозв'язку музики і руху покращують поставу, координацію. Динаміка і темп музичного супроводження потребують зміни швидкості, ступеня напруги, амплітуди рухів [2].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати музикотерапію як здоров'язбережувальну технологію для роботи зі студентами. Розробити науково-методичні підходи щодо використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження.** Музикотерапія — використання музики з метою відновлення і зміцнення здоров'я. Музикотерапія в цілому розвивається як інтегративна дисципліна на стику нейрофізіології, психології, рефлексології, музичної психології, музичної науки та ін. Вона все більше утверджується в статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини в складних умовах сучасного суспільного життя

Магічна сила музики здібна впливати не тільки на духовний, але і фізичний стан людини. Синтез музики і фізичних вправ, дозволяє створювати не тільки єдиний оздоровчий простір, але і сприяє підвищенню ефективності навчальних занять з фізичної культури.

Музика — це емоції, ритм, а ритм — це такий компонент музики, який знаходить найбільше відображення у рухах. Тому музично-ритмічна діяльність прибаблює своєю емоційністю і можливістю активно виражати свої почуття.

Виділяють 4 основних напрямки лікувальної дії музикотерапії:

1. Емоційне активування у ході вербальної психотерапії.
2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування.
3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси.
4. Підвищення естетичних потреб [3].

У якості механізмів лікувальної дії музикотерапії вказують емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення власних переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії, полегшення формування нових відносин.

Розрізняють три основні форми музикотерапії: рецептивну, активну, інтегративну. Рецептивна форма — це процес сприйняття музики, який сприяє зниженню нервово-психічної напруги після виконання фізичних вправ. Рецептивна музикотерапія передбачає процес сприйняття музики з терапевтичною метою.

У свою чергу рецептивна музикотерапія існує у трьох формах:

- Комунікативна (спільне прослуховування музики направлене на підтримку взаємних контактів взаєморозуміння і довіри);
- Реактивна (сприяє досягненню катарсису);
- Регулятивна (сприяє зниженню нервово-психічної напруги). В основі музикотерапії лежить декілька видів впливу:

- Психо-естетичні — виникають позитивні асоціації, вибудовується образний ряд;
- Фізіологічні — за допомогою музики налагоджуються окремі функції організму;
- Вібраційні — звуки активізують різноманітні біохімічні процеси на клітково-му рівні.

Активна музична діяльність передбачала в процесі виконання фізичних вправ фантазування, імпровізацію.

Музика підбирається динамічна, яка сприяє стимуляції інтенсивних емоцій. Музика повинна відповідати завданням, підпорядкування малюнку вправи. Необхідно правильно обрати точний темпоритм, відповідність руху внутрішньому змісту музики, що поступово призведе до органічного взаємозв'язку музики і руху. Музика повинна супроводжувати рухи. [4].

Ритмічні заняття, подібні аеробіки, використовуються, щоб покращити потенціал в русі, моторність, силі, рівновазі, координації, мистецтві дихання і м'язової релаксації.

Ритмічні компоненти музики допомагають збільшити життєвий тонус. Саме ритм здатний відновлювати роботу серця і упорядковує кровоносну систему, найсильніше впливає на фізичний стан і емоції людини.

**Висновки.** Таким чином, підсумовуючи викладене, ми стверджуємо, що музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на: емоційнопочуттєву сферу; інтелектуальні здібності; психотерапевтичний і фізіологічний стан. Музикотерапія є складовою здоров'язбережувальної технології, яка спрямована на профілактику захворювань, корекцію і реабілітацію здоров'я студентської молоді. Музикотерапія сприяє процесу збереження і зміцнення здоров'я, спрямованого на перетворення інтелектуальної й емоційної сфер особистості студентів, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших. Ефективний вплив музикотерапії на організм та психіку студентської молоді може бути успішним лише за умови доцільного використання комплексу відповідних методів.

#### **Список джерел інформації.**

1. Бутько А.В. Оптимизация оздоровительной тренировки на занятиях по физической культуре в творческом ВУЗе / А.В. Бутько, П.А. Абрамович // Материалы III международной практической конференции «Здоровье для всех»: 19-20 мая 2011 года. – Пинск, 2011. – Часть II. – С. 6-9
2. Шанских Г. Музыка як засіб корекційної роботи / Г.Шанских // Мистецтво в школі. - 2003. - № 5.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. учеб. пособие.- М.: Сфера, 2002 - 510 с
4. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004