

223с.

6. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – м.:1985 – 125с.
7. Семеев Б.В. и др. здоровье на всю жизнь. – Горький.: 1973 – 128с
8. Чумаков Б.Н. Валеология. – м.: 1997 – 245с.
9. Энгельман И.М. Человек и здоровье. 1986 – 127с.

Музикотерапія як ефективний метод оздоровлення ЛЮДИНИ

І.Г. Радул, *к.псих.н., доцент кафедри практичної психології,
Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира
Винниченка.*

Психологічну допомогу людям, що знаходяться у важких ситуаціях можна здійснювати за допомогою різних видів психотерапії. Одним із таких методів є музикотерапія. На сьогодні доведена ефективність цього методу з цілення як душевних так і фізичних страждань людини. За допомогою музики людина стає більш чутливою до ритму власного організму.

Слово музика походить від грецького кореня – мюзе. За міфологічними повір'ями музика – це дитя щирого кохання, яка володіє грацією, красою та незвичайними лікувальними здібностями, які неперечно і від початку пов'язані з божественним порядком і пам'ятю про нашу сутність і долю.

Терапія в перекладі з грецької мови означає – лікування. Таким чином, термін музикотерапія – використання музики з метою відновлення та зміцнення здоров'я людини. Музикотерапія сприяє створенню позитивного емоційного фону реабілітації, стимулюванню рухових функцій, розвитку і корекції сенсорних процесів (сприймання, відчуття, уява) та сенсорних здібностей; розгальмуванню мовної функції. Музикотерапія – це найбільш дієвий метод як корекції порушень поведінки у дітей, так і лікування людського організму в цілому. Аналіз психологічних джерел доводить позитивний вплив певних музичних композицій на інтелектуальну діяльність, а також корекцію емоційних станів, на зняття накопичених психічних напружень. Музикотерапію використовують при роботі з розумово відсталими людьми, а також при реабілітації хворих з фізичними порушеннями (сліпота, глухота).

В залежності від тяжкості стану людини може застосовуватись як пасивна, так і активна музикотерапія. При пасивній музикотерапії клієнту дають прослуховувати ті чи інші фрагменти музичних творів. Найчастіше поруч з таким видом музикотерапії використовують додаткові прийоми: вправи на дихання, аутотренінг, гіпноз, живопис та танець. Активна музикотерапія відрізняється від пасивної тим, що клієнт сам приймає участь у виконанні музичних творів.

Музика впливає на більшість сфер життєдіяльності людини через три основні фактори:

1. Вібраційний фактор музики є стимулятором обміну речовин на клітинному рівні. Сьогодні наукові дослідження показали, що за допомогою вібрації можна впливати навіть на процес каталізу, підібравши точну вібрацію і стимулюючи діяльність окремих ферментів.

2. Фізіологічний фактор музики має здатність змінювати різноманітні функції організму, такі як дихальну, рухову, серцево-судинну.

3. Психологічний фактор через асоціативний зв'язок, медитацію має здатність значно змінювати психічний стан людини.

Слід зазначити, що музика має фундаментальні початки всього живого: ритм, мелодію та гармонію. Вона вчить людину відчувати ритм життя, гармонізує її власні біоритми, дозволяє вийти за межі особистих проблем. Також, музика дає можливість дозувати психофізичне навантаження, починаючи від прослуховування ніжних звуків і до сильних ритмів аеробіки та танцю. Різні види музики впливають на різні функції організму. Наприклад, при порушенні дихальної функції можна використовувати духові інструменти, при порушенні дрібної моторики пальців – клавішні інструменти, при психоневрологічних порушеннях – прослуховування музики. Важливо відмітити, наприклад, що дихальна музикотерапія дозволяє людині займатися оздоровленням, навіть не усвідомлюючи лікувального процесу.

Музика, стимулюючи емоційну сферу, сприяє відновленню імунобіологічних процесів. Мається на увазі, що під час зниження емоційного тону або при наявності негативних емоцій знижується імунітет людини і вона частіше хворіє. Крім того, спеціально підібрана музика, дозовано, тренує емоційний світ і підвищує рівень імунних процесів в організмі, таким чином, приводить до зниження захворюваності людини. Прослуховування медитаційної музики відновлює природне фізіологічне дихання.

Музику можна розглядати і як засіб для покращення емоційного фону в родині, який призводить до гармонізації взаємовідносин між її членами. Вона може стати однією з умов формування здорового способу життя, а оздоровчі заняття з використанням музики можуть дати позитивний ефект.

Психологами встановлено, що різні жанри музики можуть по-різному впливати на людину. Слід відмітити, що в межах кожного жанру існують різноманітні стилі і деякі з них активні і несуть енергію, інші пасивні і допомагають розслабитися. Ось деякі загальні тенденції, які суттєво змінюються в залежності від слухача, умов прослуховування, навколишнього середовища.

- В григоріанських піснях використовуються ритми природного дихання, що дозволяє досягти відчуття просторового розслаблення. Вони добре підходять для тихих занять і медитацій.

- Повільна музика в стилі бароко (Бах, Гендель, Вівальді, Кореллі) дає відчуття стійкості, порядку, безпеки і створює стимулююче середовище, яке підходить для занять або роботи.

- Класична музика (Гайдн, Моцарт) відрізняється ясністю, елегантністю і прозорістю. Вона здатна підвищувати концентрацію, пам'ять і просторове сприйняття.

- Музика романтизму (Шуберт, Шуман, Чайковський, Шопен, Ліст) підкреслює виразність і чутливість, часто пробуджує індивідуалізм, містицизм. Її краще використовувати для того, щоб активізувати симпатію та кохання.

- Музика імпресіоністів (Дебюсі, Равель, Фавр) заснована на вільно текучих музичних настроях та враженнях. Вона викликає приємні образи, як в сновидіннях.

- Джаз, блюз, реггі та інші музичні форми можуть підняти настрій, дати вихід радості, розсіяти печаль, підвищити комунікабельність.

- Румба, маранта, макарена володіють живими ритмами та імпульсивністю, що підвищує серцебиття, робить дихання більш частим та грубим, примушує все тіло

рухатися, самба, тим не менше, відрізняється здатністю збуджувати та заспокоювати одночасно.

- Поп-музика, а також народні мелодії провокують рухи тіла, створюють відчуття благополуччя.
- Рок-музика у виконанні таких артистів, як Елвіс Преслі чи Стінг може пробудити почуття, стимулювати активні рухи, зняти напругу, знизити біль та неприємний ефект гучних та різких звуків, які присутні в оточуючому середовищі. Ця музика також здатна створити дисонанс, стрес та біль в організмі.
- Спокійна фоновіа музика або сучасні оркестровки, в яких немає чітких ритмів, посилюють стан розслабленої готовності.
- Музика в стилі панк, реп, хіп-хоп може збуджувати, підвищити активність.
- Релігійна та обрядова музика – заспокоює.

Вчені одностайно стверджують, що 10 хвилин прослуховування музики Моцарта підвищує працездатність мозку. Після Моцарта рекомендують взяти до уваги Шопена та Чайковського. Психологи упорядкували список композицій, які певним чином впливають на людину. Він досить орієнтовний, але варто з ним ознайомитись:

1. Для того, щоб зменшити почуття невпевненості та тривоги будуть корисні Штраус «Вальси», Шопен «Прелюдії», «Мазурка» та Рубінштейн «Мелодії».

2. Для зменшення роздратування і розчарування, для підвищення почуття єдності із світом природи варто слухати Бетховена «Місячна соната», «Симфонію ля-мінор», Баха «Кантата №2».

3. Для загального задоволення і заспокоєння допомагають Бетховен «Симфонія № 6, частина 2», Брамс «Колискова», Дюбессі «Світло місяця», Шопен «Ноктюрн соль мінор», Шуберт «Аве Марія».

4. Щоб зняти симптоми гіпертонії та труднощі у спілкуванні з іншими людьми, слухайте: Бартюк «Соната для фортепіано», «Квартет №5», Бах «Концерт ре мінор для скрипки», «Кантата №21», Брукнер «Месса ля мінор».

5. Для того, щоб зменшити головний біль, яка пов'язана з емоційною напругою допоможуть Ліст «Венгерська рапсодія № 1», Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян Сюита «Маскарад».

6. Для того, щоб підняти загальний життєвий тонус, покращити настрій, активність та самопочуття, слухайте: Бетховен увертюра «Едмонд», Ліст «Венгерська рапсодія № 2», Чайковський «Шоста симфонія» частина 3, Шопен «Прелюдія 1, опус 28».

7. Для зменшення відчуття заздрості до успіху інших людей будуть корисні Бах «Італійський концерт» та Гайдн «Симфонія».

Таким чином, музикотерапія дозволяє переживати людині різні емоційні стани, які і стимулюють організм до самостійного розв'язання різних особистих проблем та оздоровлення людини вцілому.

Література:

1. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. – М.: изд. «НВ МАГИСТР», 1993. – 190с.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.

3. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.

4. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ташкент: Медицина, 1985. – 719 с.

Анотація

В статті розглядається основний метод психологічної допомоги – музикотерапія. Доведено, що використання музикотерапії стимулює емоційний стан людини через який відбувається її оздоровлення як фізичне так і психологічне. Запропоновано перелік музичних творів, які рекомендовано психологами для вирішення різних життєвих труднощів.

Анализ развития Специальной Олимпиады в мире, Украине и Кировоградском регионе

А.А. Редозубов, redozubov_aleks@mail.ru

Председатель Кировоградской областной федерации спорта инвалидов с нарушением умственного и физического развития, официальный представитель, директор Специальной Олимпиады Украины в Кировоградском регионе

Специальная Олимпиада – это самая большая в мире программа спортивных тренировок и атлетических соревнований для детей и взрослых с нарушениями в умственном развитии. Организация была основана в 1968 году в Чикаго учителем физкультуры Анной Макглоун Бюрке и сестрой покойного президента США Джона Ф. Кеннеди - Юнис Кеннеди Шрайвер (1921-11 августа 2009).

Юнис В 1957 году возглавила фонд Джозефа Кеннеди. Фонд имеет две основные цели: найти защиту от умственной отсталости путем определения ее причин и улучшить способы обращения общества с гражданами, которые имеют ограниченные интеллектуальные возможности.

В 1963 году Юнис и ее муж, Сарджент Шрайвер, решили изменить положение людей, считавшихся в обществе бесполезными. С этой целью они приспособили свой дом в Мериленде под спортивный дневной лагерь для детей и взрослых с задержкой умственного развития, с целью изучения их способностей. Первые же результаты работы с ними показали, насколько эти люди отзывчивы на заботу и как при поддержке и терпеливом обучении раскрывается их огромный внутренний потенциал. Люди с задержкой умственного развития оказались гораздо более способными в видах спорта и физической культуре, чем думали многие знатоки.

Первые Международные Специальные Олимпийские Игры были проведены в 1968 году на Солдатском Поле в Чикаго, штат Иллинойс, США. Этот год и считается годом основания Движения Специальных Олимпиад. Цель Движения – изменить отношение общества к людям с ограниченными интеллектуальными возможностями, помочь им повысить уровень самооценки и участвовать в социальной жизни общества. Как считают основатели Движения, все это возможно при условии доброжелательного к ним отношения и создания условий для раскрытия и развития их способностей.

Отличительная особенность соревнований Специальной Олимпиады заключается в том, что здесь приветствуется участие спортсменов всех уровней