УДК 796

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НА ЗАНЯТТЯХ З ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯК ВАЖЛИВА ЕМОЦІЙНА СКЛАДОВА

Л. Липчанська, ст. викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Пріоритетним завданням основ здорового способу життя студентської молоді є спрямованість до фізкультурно-оздоровчих занять та покращення здоров'я, підвищення функціональної і рухової підготовленості.

Навчання в університеті (17-25 років) – це період пізньої юності, або початок зрілості. Він є сенситивним для завершення формування психофізичних та особистісних якостей, набуття навичок виконання різних видів діяльності, здатності самостійно приймати життєво важливі рішення, соціалізовуватися в нових сферах суспільного життя. Вчені стверджують, що людський організм є одночасно приймачем і аналізатором різних інформаційних струмів навколишнього світу і саме людина виступає носієм інформації. Вплив музики на психологічний стан людини був відомий ще з давніх часів, в якому виділяли три напряму впливу музики на людський організм на: духовну сутність людини, інтелект та фізичне тіло. Вважається, що музика може посилювати будь-яку радість, заспокоювати печаль, пом'якшувати біль і навіть виганяти хвороби.

У цьому віці особистість характеризується достатнім рівнем інтелектуального, емоційного, фізичного, соціально-культурного розвитку, активним визначенням життєвої позиції. Зважаючи на вікові особливості студентської молоді, можна стверджувати, що маємо майже сформовану особистість. Комплексні наукові дослідження та численні історичні свідчення підтверджують, що пісні, танці та звукове інтонування з'явилося набагато раніше, ніж мова. Це дає підстави припустити, що власне музика була первісною мовою людства. Музика вносить позитивну релаксацію під час занять фізичної культури, дає змогу провести навчальну «інтеграцію», яка є запорукою розвитку стійкої, довготривалої загартованості.

У педагогіці, теорії й методиці фізичного виховання, музикотерапії існує поняття «функціональна музика». Деякі автори називають її «стимуляційною музикою». Потрібно розглянути цю дефініцію. Функціональна музика включає спеціально підібрані музичні твори, які передбачені для стимуляції фізичних і психічних процесів організму людини в навчальній, трудовій, лікувальній та спортивній діяльності. Основні її завдання під час застосування в різних формах фізичного виховання є такими: зменшити почуття втоми,створити позитивний емоційний стан, сприяти розвантаженню нервової системи від психофізичних навантажень, що виникають під час виконання фізичних вправ.

Музика налаштовує рухову функцію на запропонований ритм процесу фізичного виховання, мобілізує й мотивує студентів на краще виконання запропонованих вправ, допомагає краще виконувати завдання, що поставлені перед ними. Підвищення емоційного тонусу і покращення роботоздатності спрощує процес навчання руховим діям. Музика, яка сприймається слуховими рецепторами, впливає на загальний стан організму людини, викликає реакції, які пов'язані зі змінами системи кровообігу та дихання.

Ефективність використання музики на заняттях з основ здорового способу життя 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. Тому обґрунтування шляхів вдосконалення занять з ОЗСЖ студентів ЗВО з врахуванням їх професійної діяльності буде сприяти підвищенню інтересу та якості навчальних занять.

Музика – це емоції, ритм, а ритм – це такий компонент музики, який знаходить найбільше відображення у рухах. Тому музично-ритмічна діяльність приваблює своєю

емоційністю і можливістю активно виражати свої почуття.

Виділяють чотири 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.

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.

Є активна і рецептивна форма. 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 клітковому рівні.

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

З'єднання ритмів рухів і ритмів музики має велике емоційний вплив і м'язове задоволення. Це пояснюється тим, що рух, як музика, розділяється в часі. Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься з тимчасовим ритмом музики. Музика підказує руху, обмежує їх у часі, просторі відповідно м'язовим зусиллям. А рух, у свою чергу, допомагає студентам зрозуміти музику і виразно передати її через створення музичноритмічного образу.

Важливим є діяльність педагога, яка спрямована на створення атмосфери при якій розкриваються творчі здібності, інтереси особистості, потенціал, внутрішні резерви здоров’я і фізичного стану, прагнення до активної участі у навчальному процесі.

Таким чином підвищення ефективності занять з основ здорового способу життя здійснюється при використанні засобів, які враховують особливості професійної діяльності, сприяє підвищенню емоційного фону та покращення фізичного стану, сприяє покращенню здоров’я та реалізації соціальної, психологічної та духовно - естетичної функції музики в розвитку особистості, сприяє підвищенню емоційного інтелекту студентів.

Список літератури

1. Особливості духовно-морального виховання сучасних студентів. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/126726

2. Багрій Н. Ф. Роль ритму і темпу в підвищенні ефективності занять фізичного виховання студентів / Н. Ф. Багрій: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://studentam.net.ua/content/view/7723/97/

3. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. 127 с.