

та інтенсивність; г). знання та уміння визначити величину навантаження як окремого заняття, так і протягом тижня, місяця, та його вплив на організм людини в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я; д) практичні навички виконувати самоконтроль за власним функціональним станом під час виконання самостійних занять певним видом рухової активності (спорту) та у відновлювальний період; 3. Рівень сформованості вищезазначених компетенцій студента до організації рухової активності дозволить визначити оптимальність проведення фізичного виховання у тому чи іншому навчальному закладі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гилязиева С. Р. Формирование физкультурно-спортивной компетентности будущих менеджеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Р. Гилязиева. – Челябинск, 2004. – 22 с.
2. Кабышева М. И. Повышение предметной компетентности (На материале физической культуры студентов технического вуза) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 : / М. И. Кабышева. – Калининград, 2000. – 18 с.
3. Кремень В. Г. Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум / В. Г. Кремень– К. : Грамота, 2007. – 576 с.
4. Луговий В. І. Компетентності та компетенції: поняттєво-термінологічний дискурс / В. І. Луговий // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. № 3. (Дод.1) / Ін-т вищої освіти АПН України ; [голов. ред. Віктор Андрущенко ; редкол.: Віль Бакіров, Іван Вакарчук, Володимир Луговий та ін.]. – К., 2009. – [Тем. вип.] : Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. – С. 8–14.
5. Луговий В. І. Освіта, навчання, інформація, компетентність: канонізація понять (теоретико-методологічний дискурс) / В. І. Луговий // Модернізація вищої освіти в Україні і світі: десять років наукового пошуку : кол. моногр. : десятиї річниці Ін-ту вищої освіти АПН України присвячується / за заг. ред. В. П. Андрущенка, В. І. Лугового, М. Ф. Степка. – Х., 2009. – С. 178–210.
6. Погодин В. В. Дидактические условия формирования компетентности в области физической культуры учащихся профессиональных училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. В. Погодин. – Ульяновск, 2007. – 20 с.
7. Смирнова Е. И. Развитие общекультурных компетенций студентов педагогического вуза в физкультурной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. И. Смирнова. – Омск, 2012. – 24 с.
8. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю. Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3. – С. 20–26.
9. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. - № 2. – С. 58–64.
10. Шадриков В. Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В. Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26–31.
11. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 3-9. doi:10.6084/m9.figshare.669663.
12. Bennet B.L. Comparative Physical Education and Sport. / B.L. Bennet. M.L Howel., U. Simri – Philadelphia: Lea and Febiger, 1983. P. 17-19.
13. Buultjens M., Robinson P. Enhancing aspects of the higher education student experience // *Journal of Higher Education Policy and Management*, 2011. – vol. 33(4). – pp. 337-346. – doi: 10.1080/13 60080X.2011.585708.
14. Delaine D. A., Seif-Naraghi S. B., Al-Haque S., Wojewoda N., Meninato Y., DeBoer J. Student involvement as a vehicle for empowerment: a case study of the student platform for engineering education development // *European Journal of Engineering Education*, 2010, - vol.35(4). – pp. 367-378. – doi: 10.1080/03043797.2010.48327.
15. Palou H. Study of the Sports Habits Island University Students / H. Palou, X. Ponsetti., P. Borrás. - // *The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999.* P. 108-109.
16. Palou H. Differential aspects of sports practice among Majorcan youngsters / H. Palou, X. Ponsetti, X Bergas. // *The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999.* P. 117.
17. The Bologna Process 2020 – The European Higher Education Area in the new decade. Communiqué of the Conference of European Ministers Responsible for Higher Education. Leuven and Louvain-la-Neuve, 28-29 April 2009 [Electronic resource]. – URL: <http://www.bologna2009benelux.org>.
18. Turning Education Structures in Europe [Electronic resource]. – URL: <http://tuning.unideusto.org>.

УДК 372 878:373.5

**Вільчковська А.Е.**

**Університет Яна Кохановського, філія в м. Петрков-Трибунальський, Польща**

#### **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ МУЗИКОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*На підставі аналізу вітчизняної та іноземної літератури встановлено становлення та подальший розвиток музикотерапії, як ефективного засобу профілактики та захворювань у дітей та учнівської молоді. Розкрито основні завдання та функції музикотерапії. Доведено, що елементи музикотерапії у поєднанні з фізичними вправами можуть бути застосовані на уроках фізичної культури та позакласних заняттях у секціях загально фізичної підготовки, групах коригуючи гімнастики, а також у самостійних рекреаційних заняттях учнів.*

**Ключові слова:** музикотерапія, лікування, профілактика, фізичні вправи, музика, школярі.

**Вильчковская А.Е. Применение средств музыкотерапии в профилактике и лечении заболеваний у детей и учащейся молодежи.** На основании анализа отечественной и иностранной литературы установлено становление и последующее развитие музыкотерапии, как эффективного средства профилактики и лечения заболеваний у детей и учащейся молодежи. Раскрыты основные задачи и функции музыкотерапии. Установлено, что элементы музыкотерапии совместно с физическими упражнениями могут быть использованы на уроках физической культуры и внеклассных занятиях в секциях общефизической подготовки, группах коррегирующей гимнастики, а также в самостоятельных рекреационных занятиях школьников.

**Ключевые слова:** музыкотерапия, лечение, профилактика, физические упражнения, музыка, школьники.

**Vilchkovskaya A.E. Application of music therapy in the prevention and treatment of diseases in children and youth.** The questions related to the use of facilities of music therapy in curative and prophylactic practice are considered in the article. On the basis of analysis of the special English, German, Polish and Ukrainian literature history of becoming and development of music therapy is generalized in the different European countries, as effective means of prophylaxis and treatment of diseases of people. Basic kinds are shown music therapy (passive and active), specific of their maintenance and use in practice. The basic functions of music therapy (as it applies to children and schoolchildren) and task, realized in the process of realization of these employments, are exposed. Basic elements, are described that can be used by teachers in the different forms of educational and extracurricular work on P.E in general schools; on the lessons of physical culture, sections of общефизической preparation, on reading with attributed of students to special medical groups and correct gymnastics. Recommendations are given in the selection of music on reading with a music therapy. It is set that the use of music, as facilities of prophylaxis and treatment of illnesses, confirmed by long-term practice of psychotherapists of different countries of the world. The considerable use there is of an association of music and physical exercises (musically-motive employments) in the music therapies of children and schools of students. She allows to promote interest of to these form employments of students, positively affects their psychophysical development, forms a correct posture and stimulates positive emotions.

**Key words:** music therapy, treatments, prophylaxis, physical exercises, music, schoolchildren.

Застосування музики у терапевтичних цілях має понад 2500-річну історію. У стародавній грецькій медицині є згадки про користь музики у лікуванні хвороб та більш швидкої реабілітації хворих. Автором першої концепції використання музики, як лікувального засобу був Платон. Він пропонував застосувати профілактику захворювань у людей шляхом використання співів, слухання музики та танців, а також вважав, що музика має позитивний вплив на формування характеру особи. Аристотель вважав, що музика через катарсис (очищення) зменшує тяжкі психічні захворювання і створює благодушний настрій у людини. Тому не випадково у католицької та православної релігій, починаючи із середньовіччя, духовна музика стала обов'язковим компонентом всіх служб у храмах (костелах – орган, в церквах – хор).

Засновник грецької медицини Гіппократ (VI ст. до н.е.) вважав музику корисною для лікування хвороб людей. Однак він рекомендував обов'язково дотримуватись індивідуального підходу до цього засобу лікування. Тому що музику, за його думкою, належить застосувати не при всіх захворюваннях людини. Римський лікар Гален (II ст. н. е.).

Відомий узбецький філософ і письменник Алішер Навої у своїх працях згадує про музикантів, які жили у м. Хорезмі і запрошувались до хворих людей. Для них вони виконували спеціальні пісні у залежності від конкретної хвороби. Виконання цих пісень сприяло більш швидкому одужанню хворої людини.

У період раннього середньовіччя цей засіб лікування хворих музикою майже не застосовувався. Перші згадки про нього з'явилися лише у XVI столітті, коли французький лікар А. Паре (1517-1590) почав застосовувати музику під час проведення хірургічних операцій з метою редукції болі пацієнта, а наприкінці XVIII століття Ф. Месер – засновник гіпнозу, почав супроводжувати сеанси лікувального гіпнозу грою на фортепіано або гармоніці.

У російській імперії на початку XX століття проводились дослідження (Е. Александрович, В. Бехтерев, С. Забелін та ін.) з метою вивчення впливу музики на психофізичний стан людини. Було встановлено, що музика викликає широку гамму переживань і відповідних реакцій, які супроводжуються біохімічними та фізіологічними змінами в організмі людини. Відомий лікар психіатр В. Бехтерев з метою більш глибокого вивчення лікувального впливу музики на організм людини організував у 1912 році авторитетну Комісію, до якої увійшли лікарі та музиканти. Однак її діяльність була припинена у зв'язку з початком Першої світової війни.

У 1936 році в ленинградських клініках лікарнями: В. Гіляровським, Ю. Флоренським, В. Грінером та ін. почала застосовуватись для реабілітації хворих ритмічна гімнастика, а лікар-логопед Н. Самойленко успішно застосовував у лікуванні від заїкання дітей різного віку логопедичну ритміку.

У 60-х роках XX століття у різних країнах Європи створюються Центри музикотерапії і вона стримує широке

застосування у Великобританії, Голландії, Іспанії, Польщі, Швеції. У цей період також почалась підготовка фахівців з музикотерапії у музичних вищих навчальних закладах цих країн.

**Мета дослідження:** узагальнити теоретичний аспект застосування засобів музикотерапії у профілактиці та лікуванні захворювань у дітей та учнівської молоді.

Музикотерапія не є альтернативною фармакологічним засобом медицини. Вона доповнює їх і дозволяє в ряді випадків зменшити застосування ліків і навіть обійтись без них при багатьох хворобах, особливо психічного характеру (неврозах, депресіях, мігрені та ін.). Музика також може широко застосовуватись як засіб рекреації у спортсменів, особливо після значних фізичних і психічних навантажень, що пов'язані з тренувальним процесом і виступами на змаганнях та у робітників, які виконують тяжку фізичну працю (шахтарі, металурги, працівники сільського господарства та ін.).

Дефініція «музикотерапія» у світову термінологію увійшла в 50-х роках ХХ століття. Цей термін складається з двох грецьких слів: «музика» (співи, гра на музичних інструментах) і «терапія», що означає лікування. Поширення цього терміну було пов'язано із появленням нового комплексного методу лікування хворих людей, яких пройшов позитивну апробацію у медичній практиці. Музикотерапія є одночасно мистецтвом, наукою, а також процесом інтерперсональним [1]. В практиці визначають два основних види музикотерапії: пасивну і активну, що характеризує діяльність пацієнтів під час цих занять. При застосуванні пасивної музикотерапії пацієнти лише слухають музику і не виконують ніяких активних дій. Вона застосовується частіше за все при психічних захворювань, а також інших хворобах, які пов'язані з неврозами. За думкою польського професора М. Янішевського пасивна музикотерапія пов'язана у значній мірі з умінням уважно слухати музику, яка впливає на емоційну сферу і викликає у пацієнтів певні реакції. Емоційні на слухання музики бувають різними. Часто вони можуть викликати певні зміни у перцепції, уявленні, процесах мислення та у сфері мотивації. Зміни можуть також наступати в реакціях людини, щодо її поведінки та в фізіологічних процесах організму (частота серцевих скорочень, дихання, напруження або розслаблення м'язів) [2].

Основною метою цього процесу є емоційна підтримка пацієнта, який стримує більшу впевненість у реалізації своїх поглядів і бажань подолати хворобу. Музика створює підстави до виникнення фантазій і певних образів. Пасивна музикотерапія використовується з метою послаблення або ліквідації симптомів, які характерні для даної хвороби. Можна також її використовувати для усунення негативних змін, пов'язаних з функціонуванням пацієнта у щоденному житті та покращення його психологічного стану. В активній музикотерапії перш за все звертається увага на важливий елемент музики – ритм. У процесі занять він відіграє значну роль у виконанні різних рухових дій. Цей вид музикотерапії реалізується за допомогою рухової імпровізації під музику при виконанні різних рухових дій, образ яких виникає у пацієнта під час слухання певного музичного твору. Активна музикотерапія застосовується часто в реабілітації хворих (в період їх одужання), а також у корекційній гімнастиці. У цьому виді музикотерапії важливим є підбір музичного матеріалу, який повинен відповідати наявному психофізичному стану пацієнта, його настрою, ступеням збудження та ін.. Однієї з найпопулярніших форм музикотерапії цього виду є музично-рухові заняття.

Зміст занять з активної музикотерапії складають різні рухи, які розроблялись в процесі багаторічної практики фізичного виховання і музикотерапії. Тематика завдань і вправи класифікуються з врахуванням елементів музика, рухів і ритміки [5].

Таким чином музикотерапія є формою психотерапії, яка використовує музику як засіб стимуляції, структуріалізації, а також емоційної експресії і невербальної комунікації осіб, з якими вона застосовується.

Визначаються наступні основні функції музикотерапії (стосовно до дітей та учнівської молоді):

- емоційна, яка сприяє створенню під час цих занять добрих, позитивних стосунків між їх учасниками;
- пізнавальна, дає можливість ознайомитись з музичними творами, які сприяють формування інтересу у дітей та молоді до музики;
- культуротворча, вона пов'язана з функцією емоційною, створює позитивні умови для сприйняття школярами мистецтва у широкому його розумінні;
- експресивна, стимулює учасників занять з музикотерапії виразити свої емоції шляхом виконання співів, музично-рухових вправ, через гру на музичних інструментах (перкусійних);
- ігрова, в процесі рухливих ігор під музику створюються позитивні умови для спілкуванні дітей її впливу на їх психофізичний розвиток і моторику [4].

Музикотерапія широко використовується не тільки як лікувальний засіб, вона також може виконувати профілактичну роль. В цьому аспекті музикотерапія профілактична частіше за все застосовується з метою загальної активізації людини. У практиці фахівців цієї галузі розроблені рухові програми і відповідно до них підбирається певна музика.

Профілактична музикотерапія вирішує наступні завдання:

- регулювання психофізичного навантаження, яке пов'язане з різним характером виконуємої праці (сислової або фізичної);

- покращення працездатності особи при застосуванні функціональної музики;
- створення умов для активного відпочинку дітей та молоді;
- покращення міжособистісних комунікацій у колективі ( класі ).

У реалізації більшості музикопрофілактичних завдань передбачається охорона і зміцнення здоров'я дітей та молоді, а також профілактика різних хвороб. Особливо корисна вона для профілактики вад постави у дошкільників та школярів, за останні роки ця хвороба поширюється у всіх країнах світу. Серед випускників середніх шкіл 60-70% учнів мають функціональні порушення постави. Тому виконання фізичних вправ під музику (ходьба, біг, загально розвиваючі та корегувальні вправи, вправи з рівноваги, елементи танців та ін..) під час уроків з фізичної культури, позакласних занять з учнями спеціальних медичних груп і коригуючої гімнастики сприяє зміцненню м'язового корсету, підвищує їх інтерес до запропонованих вправ, стабілізує правильне положення тіла у статичності та динаміці.

Під час проведення музично-рухових занять з метою профілактики хвороб у дітей та молоді використовують наступні засоби музики:

- природні звуки (шум лісу, морських хвиль, голосу птахів) під час релаксації учнів у заключній частині заняття;
- співи пісень у залежності від характеру рухів (ходьба, загально розвиваючі вправи, хороводні ігри та ін.).
- виконання під музику загально розвиваючих та корегувальних вправ з різних вихідних положень; рухова імпровізація у залежності від запропонованої музики і фантазування дітей; ходьби у різному темпі, біг рухливі ігри та ін..

Музика повинна відповідати характеру рухів, темпу, ритму та тривалості їх виконання.

Музичний репертуар для музично-рухових занять, спрямованих на профілактику та лікування хвороб, а досить різноманітним. Фахівці музикотерапії рекомендують використовувати короткі за часом твори з класичної музики, народної, сучасної та танцювальної. Вибір її залежить від психофізичного стану учнів, їх віку та можливостей педагога у виборі відповідного музичного матеріалу [2, 4, 5,].

На цих заняттях рекомендується застосовувати апробовані багаторічною практикою методики Жака Еміля Далькроза, Карла Орфа, Роберта Лабана, Альфреда і Марю Кнессів. Не дивлячись на те, що їх концепції мають свою специфіку, вони не вступають у протиріччя одна до другої [6].

**ВИСНОВКИ.** Ефективність застосування музики, як засобу профілактики та лікування хвороб, підтверджена багаторічною практикою психотерапевтів різних країн Світу. Особливу користь у музикотерапії дітей та учнівської молоді має поєднання музики з фізичними вправами (музично-рухові заняття). Вона дає можливість підвищити інтерес дітей та молоді до цієї форми занять, збільшити вплив на їх психофізичний розвиток, формування правильної постави, виникнення позитивних емоцій та сприяння мотивації до занять фізичними вправами.

Елементи музикотерапії можна використовувати у різних частинах уроку фізичної культури, а також у різних формах занять, які проводяться з дітьми та молоддю у позаурочний час в школі (секції загально фізичної підготовки, заняття з учнями спеціальних медичних груп, корегуючої гімнастики ) та самостійних рекреаційних заняттях фізичними вправами школярів.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягає в обґрунтуванні інноваційних підходів щодо організації та змісту занять з музикотерапії з дітьми дошкільного віку та учнями загальноосвітніх шкіл.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Bruscia K.E. Defining Music Therapy. Publichers. Barcelona, 1989
2. Janisrewski M. Podstawy muzykoterapii Akad. Muzyczyna. Lodz, 1997.
3. Kasperczyk T. red. Podrecznik odnowy psychosomatycznej. PZWL. Warszawa, 1996.
4. Konaszkiewicz Z. Muzykoterapia w pedagogice terapeutycznej //Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wroclawiu, 1988, № 5, s. 23-28.
5. Kronenberg M. Muzykoterapia Podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu. Mediator. Szczecin, 2006, 237 s.
6. Вільчковська А. Е. Музичне виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі (Історичний аспект). Монографія. NWP, Петрков-Трибунальський, 2013, 292 с.

УДК 378:796.071.4 +796.41

**Власюк Р. А.**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

#### **ПОКАЗ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Важливим компонентом у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури є його рухова підготовка. Метою нашого дослідження була експериментальна перевірка якості виконання вправ шкільної програми модуля "Гімнастика". У дослідженні взяли участь 75 студентів I курсу. В ході дослідження в експериментальній групі навчання*