

Реджепова Айгул, Ахмедов Арслан
**МУЗЫКОТЕРАПИЯ – СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Научный руководитель: ст. преп. Шарпа А. А.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В настоящее время музыкотерапия – предмет активных и глубоких исследований, окруженный множеством поклонников, с одной стороны, и скептически настроенных критиков, – с другой. Актуальность данного исследования определяется рядом факторов социально-экономического, культурологического и психолого-педагогического характера.

Цель: изучить и определить потенциал музыкотерапии как средства сохранения физического и психологического здоровья.

Во второй половине XX века расширились технические возможности для изучения физиологических реакций человека на музыку. Благодаря им были проведены исследования, доказывающие, что музыка оказывает активное влияние на функции различных физиологических систем и интенсивность течения физиологических процессов. За последние годы в России появились работы отечественных авторов по музыкотерапии, которые ведут активную практическую деятельность в данном направлении, среди них С.В.Шушарджан, В.И.Петрушин, Л.С.Брусилковский, В.Д.Небылицына, Э.А.Голубева.

Материалами для исследования послужили теоретические разработки ученых в области музыкотерапии и музыкальной психологии, публикации из открытых источников, научные статьи о музыкотерапии как направлении современной науки, о её содержании, формах и методах. Исследование проведено с использованием таких общенаучных методов, как анализ, классификация, сравнение.

Музыкотерапия является системой психосоматической регуляции функций организма человека, при этом происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы. Различают следующие виды музыкотерапии: рецепторный, активный и интегративный.

Цель данной работы следует считать достигнутой: изучен и определен потенциал музыкотерапии как средства сохранения физического и психологического здоровья.

Таким образом, мы можем утверждать, что музыкотерапия является одним из эффективных способов лечения организма человека, устранения психических расстройств. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом. Она оказывает определенное оздоровительное воздействие на человека. Положительные эмоции, возникающие в процессе слушания музыки, оказывают исцеляющее действие на психосоматические процессы, способствуют снятию психоэмоционального напряжения человека, мобилизуют резервные силы организма.