

УДК 615.8

Лещенко В.О.¹Щербій С.А.²

¹студ.гр. БАД-532 Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – старш. викл. кафедри ФКОНВС, Національний
університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Останніми роками використання нетрадиційних і новаторських методів набуло значного визнання, оскільки люди шукають цілісні методи для покращення свого здоров'я. Серед них арт-терапія, ароматерапія та звукотерапія виділяються як потужні інструменти для вирішення різних аспектів фізичного, емоційного та духовного здоров'я.

Арт-терапія, ароматерапія та зміцнення звуком - це унікальні методи, кожен з яких має свої особливості та терапевтичний потенціал. Арт-терапія передбачає творче самовираження через образотворче мистецтво, тоді як ароматерапія використовує аромати ефірних олій для покращення емоційного та фізичного самопочуття. Зміцнення звуком використовує вібраційні частоти для досягнення стану рівноваги та релаксації [1].

Самостійне використання таких технік має багато переваг для людини, забезпечуючи унікальний і гнучкий підхід до самовираження, зміцнення та особистісного зростання. Однією з ключових переваг арт-терапії є її здатність полегшувати вираження та переробку емоцій. За допомогою таких творчих видів діяльності, як живопис чи скульптура, люди можуть виражати свої думки та почуття. Ця форма невербального

самовираження може допомогти студентам, які часто стикаються з величезним особистим і академічним тиском. Ароматерапія може допомогти зменшити стрес і розслабитися. Певні ефірні олії, такі як лаванда та ромашка, можна вдихати або застосовувати зовнішньо, щоб допомогти вам відчувати спокій і легкість. Ці олії мають здатність знімати стрес і занепокоєння та сприяти розслабленню. У світі, де панує стрес, цей аспект ароматерапії може значно покращити загальну якість життя. Основною перевагою звукового лікування є його вплив на емоційний стан. Мелодійні тони та вібрації можуть полегшити симптоми депресії, тривоги та дисбалансу настрою. Звукове лікування також може покращити когнітивні функції та концентрацію уваги, оскільки певні звукові частоти стимулюють розумову ясність і зосередженість. Разом ці дисципліни створюють цілісний освітній підхід, який стосується не лише фізичної підготовки, але й емоційного, когнітивного та соціального розвитку [2].

Включення арт-терапії у фізичне виховання сприяє розвитку когнітивних навичок. Творчі завдання, такі як вирішення проблем через мистецтво, сприяють розвитку критичного мислення, інновацій та навичок просторового мислення. Студенти вчаться підходити до проблем з різних точок зору, що сприяє їхньому загальному когнітивному розвитку. Ароматерапія може зарядити вас енергією. Такі аромати, як цитрусові, м'ята чи імбир, можуть допомогти учням відчувати більше енергії та мотивації, роблячи уроки фізкультури веселішими та привабливішими. Деякі ефірні олії, такі як евкаліптова або чайного дерева, можуть сприяти покращенню здоров'я дихальних шляхів. У закладах фізичного виховання, де студенти займаються різними фізичними вправами, ароматерапія може допомогти підтримувати чисте дихання та загальну роботу легенів. Звукове зцілення сприяє уважності та присутності. Учні вчаться повністю занурюватися в теперішній момент, що є важливим для безпеки та оптимальної роботи під час фізичних вправ [3].

Таким чином, використання таких систем, як арт-терапія, ароматерапія та звукове зцілення у фізкультурі забезпечує цілісний підхід до навчання. Це сприяє зменшенню стресу, розслабленню, покращенню концентрації, емоційного благополуччя, кращому сну та загальному відновленню. Цей багатовимірний підхід збагачує досвід фізичного виховання, надаючи учням інструменти для управління стресом, покращення загального стану здоров'я та підвищення фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Caroline Case, Tessa Dalley, Dean Reddick. The Handbook of Art Therapy. Routledge; 4nd edition (August 26, 2022).

2.Valerie Ann Worwood. The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy. New World Library (November 15, 2016).

3.Joshua Leeds. The Power of Sound: How to Be Healthy and Productive Using Music and Sound. Healing Arts Press (August 30, 2010) .