**Воздействие музыкально-танцевальной терапии на организм и психику человека в физкультурно-оздоровительной практике.**

Физическая культура, будучи неотъемлемой частью жизни общества, современной науки, под воздействием общих тенденций трансформируется, интегрируя в себя подходы и методы других наук. Следует особо отметить, что преобразования в сфере физической культуры, как и в любой отрасли научного знания, обусловлены не только развитием её теоретико-методологических основ, но и запросами практики.

Существенное снижение уровня физического и психического здоровья населения, в том числе – детей, определяет актуальность поиска новых оздоровительных технологий, способствующих решению данной проблемы за счёт воздействия не только на тело, но и психику человека.

В этом ракурсе может быть целесообразным внедрение в практику физической культуры достижений в области музыкотерапии и танцевальной терапии.

Это возможно за счёт того, что, наряду с физическими упражнениями, музыка и танец являются средствами физической культуры и исторически связаны со всеми её видами. Без музыкального сопровождения, танцевальных упражнений невозможно проведение спортивных праздников, конкурсов, занятий физическими упражнениями у детей.

На сегодняшний день доказано, что использование музыки и танца является мощным инструментом воздействия на физическое и психологическое состояние занимающихся. Применение средств и методов музыкально-танцевальной терапии в физкультурных занятиях может иметь следующую практическую значимость:

возможность реализации на более широкой основе идеи гармоничного воспитания личности каждого человека через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности; грамотный, целенаправленный подбор музыкального сопровождения для всех видов занятий физической культурой под музыку в соответствии с поставленными задачами; включение в занятия специальных танцевальных упражнений, способствующих не только решению задач повышения физических кондиций и развитию двигательных навыков, но и снятию психологического напряжения, агрессии, а также повышению коммуникативных навыков занимающихся.

Однако следует отметить, что средства музыки и танца являются достаточно тонким и сложным инструментом воздействия на человека. В медицинской и биологической физике музыка рассматривается в области акустики как определённая совокупность звуковых сигналов, восприятие которых условно разделяют на слуховой и вибротактильный компоненты.

Музыкотерапия может использоваться для коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и т.д.

Необходимо подчеркнуть, что в физкультурной практике музыка вне выполнения двигательных действий используется не так часто. Гораздо чаще она сопровождает процесс выполнения упражнений, и, в первую очередь, танцевального характера. Применение средств и методов танцевальной терапии имеет свои особенности и требует отдельного изучения. Применительно к детям, методы танцевальной терапии могут существенно меняться. Например, дети меньше подвержены стрессу из-за давления начальства, усталости. С другой стороны, детское сознание свободно от форматов, клише, предубеждений. Поэтому можно смело экспериментировать с различными ассоциативными рядами. Дети легко включаются в игру и легко высвобождают свои негативные эмоции. Однако надо быть осторожными. Ведь это терапия, а не развлечение. Необходимо сохранять нужную форму и ход занятий, иначе терапевтический эффект станет попросту не достижим.

Анализируя механизмы воздействия и задачи музыкальной и танцевальной терапии, можно констатировать, что они близки по духу задачам физической культуры, что позволяет сделать вывод о возможности интеграции средств и методов как музыкальной, так и танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительную практику.