

Балабасёва Наталья Александровна
преподаватель по классу фортепиано
Детская музыкальная школа №8
г. Севастополь

МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Музыка может выразить те чувства, которые не в состоянии выразить слово. От глубины художественного замысла композитора зависит ее воздействие на слушателя. Поэтическое слово создает внутренний ритм, а, положенное на музыку и спетое, создает гармонические вибрации, способные исцелять от многих болезней, не случайно в древности монахи имели при дворе певцов, которых приглашали к себе в минуты хандры и, слушая их пение, выздоравливали. Издавна существовала религия, обрядовая психотерапия: лечили жрецы, шаманы, монахи и йоги. Они лечили колоколами, пением, снимая депрессию.

Врачи –аюрведы создавали гимны и танцы терапевтического воздействия, лечили музыкой, танцами живота, которые снимали абсолютно все заболевания. На основе их лечения строилась глубинная терапия, психотерапия и психокодирование

Дети, поющие в хоре, более здоровы и жизнерадостны, они способны излучать целительную энергию, что доказал своими уроками Д. Кабалевский.

Посредством музыкотерапии излечиваются психические заболевания, устраняются дисфункциональные расстройства, обогащается внутренний мир человека. Композиторы Л. В. Бетховен и В. А. Моцарт давали концерты в психиатрических отделениях больниц, излечивая пациентов своей музыкой.

Сегодня уже есть практически подтвержденные рекомендации, когда и какую музыку слушать для исцеления того или иного заболевания

Психическая регуляция здорового человека обусловлена сочетанием в нем телесного, душевного, разумного, т.е. того содержания, в котором находятся истоки певческого голоса. Д. Кабалевский удачно внедрил в занятия пением методы познания смыслового содержания музыки, сделал ее одухотворенной, зримой. В результате чего ученики нашли применение своим мозгам, успокоив неугомонные эмоции.

В кабинетах по аутотренингу проводятся занятия с использованием музыкальных записей.

В настоящее время в Санкт-Петербурге работает Доктор С.Коновалов, который отдал более двадцати лет традиционной медицине, В книге "Музыка Исцеления" он пишет: "даже слово не имеет такой исцеляющей силы, как музыка. Силы Исцеляющей энергии вселяются в вас, и организм сам себя лечит".

С. Коновалов сочиняет и исполняет музыку, среди его сочинений такие фортепианные произведения, как: "Вдохновение", "Любовь", "Шторм", "Детский уголок" и др. Выпускаются лечебные видео и аудио-кассеты для самостоятельных занятий пациентов С. Коновалова. Проводятся его лечебные сеансы с применением музыки в концертных залах Санкт-Петербурга, Москвы и в других городах.

Любая музыка обладает ритмом и через него влияет на человека. Все функции организма подчинены ритму : биение сердца; дыхание легких; выполнение двигательных функций.

Русские ученые И. М. Сеченов, С. П. Боткин, И. П. Павлов открыли зависимость- с помощью музыки можно регулировать диссинхронные ритмы, проявляющиеся в мозгу человека при стрессе.

Сегодня есть подтверждения когда и какую музыку слушать для исцеления, например:

- **При бессоннице-** "Грустный вальс" Сибелиуса, "Мелодия" Глюка, "Грезы" Шумана.
 - **От головной боли-** "Венгерская рапсодия " Листа, "Фиделио" Бетховена", "Американец в Париже" Гершвина.
 - **Успокоить нервы помогут-** "Колыбельная" Брамса", "Лунный свет" Дебюсси, "Аве Мария" Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса
 - **Стойко снимает давление-** музыка из балета "Лебединое озеро" Чайковского, ноктюрн ре минор Шопена, концерт ре минор для скрипки Баха.
- Известно, что Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и болезни нервной системы игрой на трубе.

По мнению Авиценны лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение. При пении активизируются энергетические центры, а при пении на одной ноте продолжительный выдох превышает по длительности вдох также как и йоговских дыхательных упражнениях.

Благотворное влияние воздействия музыки на организм отмечала Г.С. Шаталова.

Развитие индивидуальных способностей личности

Занятия музыкой помогают развитию личности и её индивидуальных способностей таких как:

- концентрация внимания;
- привитие усидчивости в работе или обучении;
- общительность, организаторские способности;
- быстрота реакции и мышления;
- развитие общего интеллектуального уровня;
- чувство художественного мышления и вкуса;
- самостоятельность;
- умение анализировать;

- волевые качества;
- интерес к обучению

Концентрация внимания

Имеет очень важное значение в процессе обучения. Поскольку занятия по специальности в музыкальной школе проходит индивидуально, само общение в процессе работы с учеником создает условия для концентрации внимания. Если интерес ученика на уроке падает, внимание ослабляется, необходимо менять форму работы.

Усидчивость

Имеет важное значение для достижения поставленной цели в работе, необходимо заинтересовать ученика, например интересным подбором изучаемой программы, выбрать тот вид работы, который больше нравится ученику, кроме того, играть в ансамбле, аккомпанировать, заниматься подбором по слуху и импровизацией.

Пример добросовестного отношения к делу товарища, брата, сестры положительно воздействует на ученика.

Быстрота реакции и мышления

Исполнение произведений в быстром темпе основано на мгновенной смене определенных, логически выстроенных последований, в результате игры развивается скорость реакции, быстрота мышления. Это качество нужно и летчику в экстремальной ситуации, и хирургу в сложной операции и ученику, чтобы справиться со сложным заданием в короткое время.

Развитие общего интеллектуального уровня

Учащиеся музыкальных школ изучают оперы, балеты, вокальные произведения, что способствует синтезу связи с литературой, поэзией драматургией, театральным искусством. Постоянное посещение концертов филармонии способствует развитию интеллектуального уровня,

художественного мышления и вкуса, что играет большую роль в общем развитии личности.

Самостоятельность

Этот навык необходимо развивать с самого начального периода обучения ученика и в дальнейшем. Самостоятельность развивают следующие задания:

- разбери самостоятельно текст нового произведения;
- определи, в какой форме написаны произведения;
- подумай, какой правильный ритмический рисунок в определенных тактах;
- проверь правильность аппликатуры;
- продумай и наметь динамический план изучаемого произведения;
- продумай педализацию исполняемой пьесы и т.д.

Умение анализировать

Необходимо в работе над любым произведением. Мы изучаем и анализируем каждое произведение, когда определяем его форму.

Анализ произведения ускоряет выучивание его наизусть, способствует техническому владению изучаемым материалом, необходим в работе над стилем музыкального произведения, педализацией, фразировкой, динамикой. Умение анализировать необходимо в процессе обучения, работы, а также в любой сложной жизненной ситуации.

Общительность и организаторские способности

Как правило, присущи многим музыкантам. Игра в оркестре, ансамбле, работа концертмейстера, дирижера, развивает и совершенствует эти качества. Наши ученики после окончания школы проявляют свои организаторские способности в создании творческих коллективов в вузах, на предприятиях. Они могут украсить своими выступлениями любой вечер, придумать интересный сценарий.

Волевые качества

Волевые качества и сильный характер способствуют преодолению трудностей, которые встречаются при обучении.

Поскольку ученики – музыканты занимаются индивидуально 2-3 раза в неделю, преподаватель имеет возможность не только обучать ребенка, но и влиять на его поступки, характер: робкого, застенчивого сделать смелым, решительным; несобранного – организованным; развязанного, грубого – воспитанным; ленивого – трудолюбивым. Посещение предметов в музыкальной и общеобразовательной школе, тщательная подготовка к занятиям, выступление на сцене формирует волю и характер учеников.

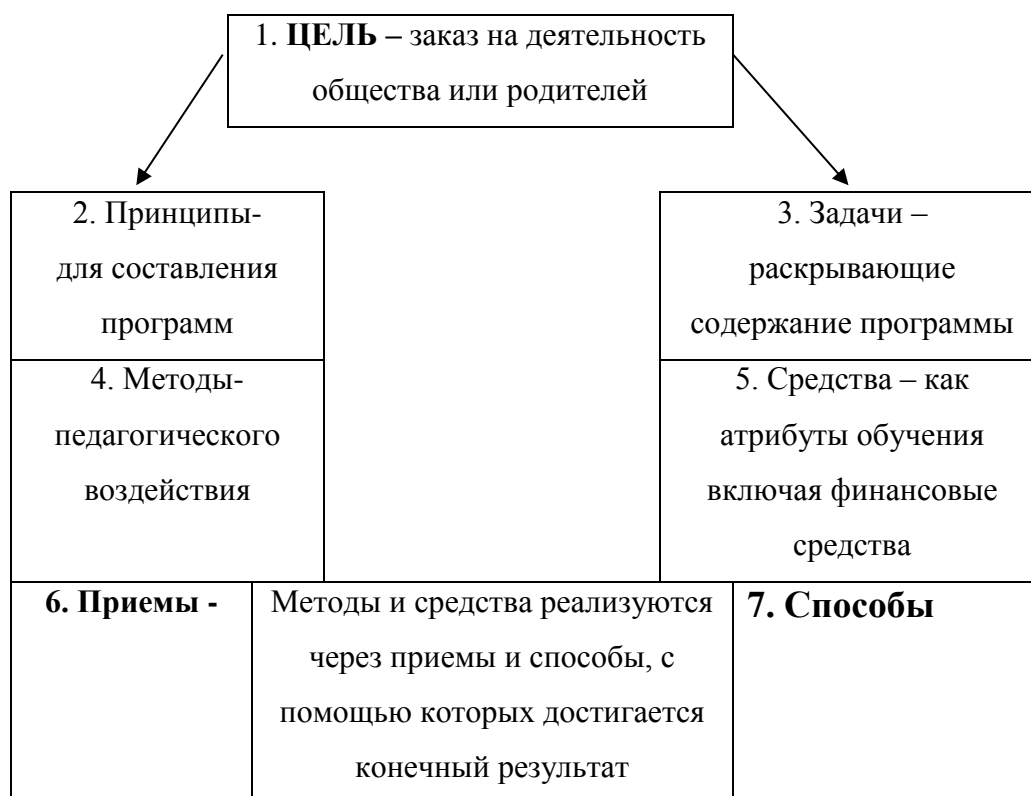
Интерес к обучению

Привитие интереса к занятиям является, пожалуй, главной и основной задачей каждого педагога. Ведь как можно научить человека чему-то, если он не хочет? Ведь только увлеченный человек с полной отдачей занимается любимым делом, достигает высоких результатов в работе.

От правильной методики воспитания и образования в детстве зависит дальнейшая судьба ученика. Если преподаватель, считая себя старшим и опытным, будет даже методически правильно втискивать ученика в рамки традиций и ломать его еще не устоявшуюся психику, то горе таким детям, они замкнутся физически и потеряют уверенность в себе. Некоторые преподаватели, занимаясь с детьми увязают в негодованиях и упреках, выходя за рамки этических норм.

Стиль общения с обучаемым должен быть ненавязчивым и логически обоснованным, в этом случае важна роль посредника или валеолога.

Предлагается схема для всех уровней обучения с детства до вуза. На каждом уровне она будет наполняться содержанием, обусловленным спецификой процесса обучения.



1. Цель – максимальное развитие личности.
2. Принципы воспитания вытекают из цели:
 - принцип системности;
 - принцип целесообразности;
 - принцип последовательности (при усвоении нового материала);
 - принцип доказательности (аргументирование требований, методов);
 - принцип обобщенности;
 - принцип адекватности (сходство и подобие вещей, явлений);
 - принцип противопоставления (схем, аналогий, примеров);
 - принцип расчлененности (целого, на составные части).
3. Задачи или требования для музыкального воспитания тоже можно систематизировать:
 - привить любовь к Родине, окружающей природе, научить этике общения между собой и со старшими;

- Развить в них интерес к творческому самовыражению, привить им художественный вкус и эстетические навыки поведения;
 - Воспитать в них любовь к труду и веру в свои способности, развить в них эмоционально-волевые побуждения к преодолению трудностей;
 - Воспитать в них чувство ритма, любовь к музыке;
 - Тщательно разучивать попевки и песни, так как переучивание сопряжено с большой нагрузкой на нервную систему, пусть будет меньше пройдено песен, но они верно выучены и осознаны.
 - Грамотно подбирать репертуар;
 - Постоянно учитывать индивидуальные особенности и способности детей, как при составлении программ, так и в процессе их реализации.
 - Самокритично относиться к диалогам с детьми, всей воспитательной работе, помня о повышенной ранимости детской психики.
 - Повседневно учитывать влияние на детей окружающей среды, домашних условий и родительской опеки.
 - Любить детей и уважать их достоинство.
4. Из этих задач вытекают методы педагогического воздействия:
- Метод тестовой проверки знаний и способностей.
 - Метод последовательного усложнения заданий.
 - Метод формирования музыкальной памяти.
 - Метод иллюстрации того или иного задания.
 - Метод поощрения или наказания (второе как исключение).
 - Метод анализа деятельности самими детьми.
 - Метод создания проблемных ситуаций и их разрешение.
 - Метод соревнования по группам или индивидуально.
- Приёмы воспитания:
- Приём многократного повторения одного и того же упражнения

- Приём разнообразия средств воздействия с целью всестороннего развития детей, расчленённых на группы (соревнование).
- Приём иллюстрации музыкального произведения с целью развития способностей к эмоционально-образным представлениям.
- Приём сравнения музыкальных или вокальных произведений с целью выявления различия выразительных средств у разных исполнителей.
- Приём графического изображения звуковысотности.
- Приём выявления наиболее способных детей для обучения.
- Приём проверки музыкальной памяти, слуха и ритма.
- Приём исправления ошибок одного ребёнка другим.
- Приём оценки развития музыкальных способностей (тестирование).
- Прием выучивания произведения наизусть.
- Прием работы над техникой.
- Прием работы над звуком.
- Приемы работы над читкой с листа и транспонированием.

Перечень приведённых методов и приёмов не является исчерпывающим.

5. Способы являются средством достижения результата, зависят от специфики и направленности обучения:

- Способы работы над определенным видом задания.
- Способы влияния на дисциплину.
- Способы концентрации внимания.

Этот список можно продолжить.

Потребность в занятиях музыкой чувствуют не только дети, которых приводят родители, но и люди в более зрелом возрасте, даже пенсионеры.

В некоторых музыкальных школах двери для обучения открыты для всех.

Исходя из возрастных категорий обучаемых, строится методика обучения для достижения результата.

Литература

1. Прокопьев В.Н. Методология здоровья, Пособие для педагогов. СПб, 2000, -265 с.
2. Коновалов С.С. Книга, которая лечит т.4, Музыка Исцеления. СПб, Прайм-Еврознак, 2006.
3. Маслова Н.В. Ноосферное образование: монография.-М: Инст.Холодинамики, 2002.