

тодів освіти віковим та індивідуальним потребам учнів; інформаційне перенасичення й нерациональна організація навчального процесу; авторитарність учителя, його неповажене, упереджене ставлення до учня; відсутність у багатьох учасників педагогічного процесу мотивації здоров'я та здорового способу життя тощо).

Урахування вище зазначених чинників зумовлює цілеспрямовану організацію здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу, тобто такого процесу, який не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців.

Збереження здоров'я школярів охоплює всі сфери життєдіяльності школи та має здійснюватися в таких основних напрямках: медичному (забезпечення санітарно-гігієнічних умов освітнього процесу, профілактика й корегування здоров'я учнів); психологічному (психологічна підтримка й супроводження розвитку дитини); педагогічному (захист і підтримка здоров'я дітей засобами як навчальної, так і позанавчальної діяльності).

Ефективність діяльності із збереження здоров'я дітей передбачає трансформацію педагогічної самосвідомості, пов'язану зі змінами у ставленні вчителя до навчально-виховного процесу як засобу підтримки й зміцнення здоров'я учнів, з усвідомленням власного впливу на здоров'я вихованців і здійсненням діяльності з позиції здоров'язбереження учнів.

ЛІКУВАННЯ І МУЗИКОТЕРАПІЯ

Гриньова В.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Звуки музики допомагають людям при лікуванні різних захворювань. Одним з перших, хто пояснив лікувальний ефект музики був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. А давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Пізніше вчені зробили висновки, що музика може знімати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання.

Вчені стверджують, що спів може лікувати хвороби. У стародавньому Єгипті співом хору лікували безсоння. Сьогодні фахівці радять батькам, діти яких страждають на заїкання, віддати їх на хор. Хоровий спів також допомагає тим, хто не вимовляє певні звуки. Загалом спів нормалізує фізичний стан людини. Під час цього процесу активно задіяний весь організм – активно б'ється серце, дихають легені, виконуються рухові функції. Після 5-10 хвилин власного співу покращується настрій, підвищується активність.

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, адже музика була частиною «магічних», релігійних та цілительських ритуалів. Однак першими письмовими пам'ятками, де згадується про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 р. Ці папіруси датуються 1500-м р. до н.е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділяється властивістю

сприятливо впливати на жіночу фертильність. Єврейський народ також посприятивав музику при лікуванні фізичних і психічних захворювань. Саме цими часами датуються перші повідомлення про застосування музикотерапії.

У 1899 р. невропатолог Джеймс Л. Корнінг провів вперше дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів. Перші наукові праці, що досліджують механізм впливу музики на людину, з'явилися в кінці дев'янадцятого – поч. ХХ століття. У роботах В.М. Бехтерева, І.М. Догеля, І.Р. Тарханова та інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін.

Під керівництвом В.М. Бехтерева в 1913 р. в Росії було засновано «Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики і гігієни». Перша згадка про застосування музичної терапії в журналі Американської музичної асоціації датована роком 1914.

У медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр Ескіроль. В 30-х роках музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні виразки шлунку, швейцарські – при лікуванні легких форм туберкульозу. Австрійські акушери за допомогою музики знеболювали пологи. Використання музики і звуку як анестезуючого засобу стало застосовуватися і в стоматологічній і хірургічній практиці. Вся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після другої світової війни.

Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася в 1918 році у Колумбійському університеті (США), її розробником стала Маргарет Андерсен, музикант з Великобританії. Поступово була усвідомлена необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 в Лондоні був заснований Центр музичної терапії.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Німецьке товариство музикотерапії визначає її як «практично зорієнтовану наукову дисципліну», тісно пов'язану з медициною, суспільними науками, психологією, музикознавством та педагогікою. Значна частина вчених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів [1].

Дія музики на людину залежить від її музичних смаків та суб'єктивного сприйняття, на формування яких впливають музична біографія, вік, соціальний статус, обставини прослуховування тощо.

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму в більш суворій компактності та економічності енергетичних витрат.

Використовуючи різні типи музики, можна змодельювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини.

У процесі прослуховування музичних стимулів у різних системах передачі сигналів у мозку відбуваються певні зміни. Наприклад, прослуховування неприємних звуків сприяє підвищенню секреції серотоніну – гормону, що має безпосередній стосунок до агресивності чи депресії.

Виділяють два основні типи музики за її впливом на поведінку і стан людини, а саме, заспокійливу музику, що характеризується правильністю ритму, передбачуваністю динаміки й гармонійністю звучання, і музику стимулюючу, що підвищує енергійність людини, спонукає до діяльності і збуджує емоційність.

Узбецький учений Мірзакарім Норбеков встановив: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він підкреслює: «Хаос не у світі, він усередині нас». І саме музика перемагає цей хаос, гармонізує емоційну сферу людини [2].

Бразильські вчені провели експеримент, в якому взяли участь 60 пацієнтів, що страждали різними порушеннями зору. Половина учасників готувалися до дослідження зору під музику Моцарта. Інші чекали початку тестування в повній тиші. Пацієнти, що чекали початку тесту під музику Моцарта, краще фокусували зір і впоралися із завданням значно швидше, ніж ті, хто готувався до тестування в тиші.

Італійській доктор Лючано Бернарді досліджував властивості італійської оперної музики і знайшов, що арії Верді прекрасно синхронізуються з серцево-судинним ритмом.

Методи музикотерапії класифікують відповідно до ролі пацієнта (активний і рецетивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований). Найбільш поширеними методами є музична імпровізація, виконання готових музичних творів, рецетивне слухання, вербальне обговорення музики. Дослідження показало, що зміни стану людей є більш виразними при застосуванні дисциплінуючих музикотерапевтичних методів, таких, як імпровізація і вербальне обговорення музики. Висновки цього дослідження говорять також про те, що музикотерапевт має зважено підходити до вибору методу для кожного пацієнта, оскільки цей вибір зумовлює позитивний або негативний результат музикотерапевтичного лікування.

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, що використовує музику в якості засобу корекції. Музикотерапія як один з ефективних методів сприяє диверсифікації емоційно-інтелектуальної сфери особистості, підвищенню працездатності мозку, розвитку культури мислення майбутніх фахівців. Поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон у суспільстві.

Література

1. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки / О. Жавініна, Л. Зац // Мистецтво в школі. – 2003. – № 5.
2. Яковенко Т.Є. Музика і здоров'я людини: Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок» / Т.Є. Яковенко. – М.: Перше вересня, Чисті ставки, 2004.