

Постметодика №2 (73). – Полтава: ПОЕПО, 2007. – С.37-41

Н. Євстігнєєва
Полтавський державний
педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Кафедра музики

МУЗИКА ЯК ЗАСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ:
спецкурс “Методика використання музики як засобу саморегуляції
функціонального стану молодших школярів” як форма підготовки
майбутнього вчителя

***Резюме.** Спецкурс «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану молодших школярів» є процесуально-операційним етапом підготовки майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учні, який розроблено та апробовано в дисертаційному дослідженні на тему «Підготовка майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів». Основними формами викладання спецкурсу є лекції, практичні, лабораторні заняття, самостійна експериментально-дослідницька робота студентів. Спецкурс інтегрує теоретичні й практичні аспекти психофізіології, валеології, вікової психології, основ педагогічної майстерності, психології праці, ергономіки, музичної психології, музикотерапії, музичної естетики, музичної соціології, музичної педагогіки; передбачає актуалізацію психолого-педагогічних, музично-психологічних, музично-естетичних, музично-теоретичних знань студентів, їх особистісного музично-перцептивного досвіду.*

***Ключові слова:** підготовка майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів, особистісно орієнтований підхід, загальнодидактичні, музично-педагогічні, музичнотерапевтичні методи.*

Актуальність підготовки майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів визначається гуманістичною спрямованістю сучасної педагогічної науки і практики, концептуальною орієнтацією системи освіти на особистість учня. Потужний інформаційний простір, високі освітянські вимоги, збільшення когнітивних, емоційних і комунікативних навантажень, ігнорування психогігієнічних норм організації навчання призводять до розвитку в учнів неприпустимих функціональних станів, що суттєво знижує навчальну успішність, негативно впливає на здоров'я дітей, особливо молодшого шкільного віку. Реалізація оздоровчої функції школи як генерального напрямку державної політики в галузі освіти (Національна доктрина розвитку освіти в Україні, Закони України «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту») можлива за умов професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів до активізації внутрішніх адаптаційних резервів дитини – процесів саморегуляції, зокрема, під час вивчення спецкурсу «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів».

Мета статті – розглянути зміст та методи спецкурсу “Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів”, який на більш повно презентує процесуально-операційний етап підготовки майбутніх учителів до означеної діяльності.

Програма спецкурсу розроблена згідно з пріоритетними положеннями гуманістичної парадигми сучасної освіти у вищій школі України, передбачає орієнтацію на самовдосконалення й розвиток самосвідомості особистості майбутнього вчителя шляхом формування знань та умінь, необхідних для ефективної актуалізації регулятивного потенціалу музики.

Спецкурс включає загальнопедагогічні, психологічні, музично-терапевтичні, методичні аспекти, відповідає моделі використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів вчителем; містить теоретичну і практичну підготовку, забезпечує опанування майбутніми вчителями методикою актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва в умовах навчального процесу початкової школи; інтегрує теоретичні і практичні аспекти

психофізіології людини, валеології, вікової психології, основ педагогічної майстерності, психології праці, ергономіки, музичної психології, музикотерапії, музичної естетики, музичної соціології, музичної педагогіки; передбачає актуалізацію психолого-педагогічних, музично-психологічних, музично-естетичних, музично-теоретичних знань студентів, їх особистісного музично-перцептивного досвіду.

Основними формами викладання спецкурсу є лекції, практичні, лабораторні заняття, експериментально-дослідницька робота студентів. Контроль ступеня оволодіння студентами методикою використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану здійснюється на заліку.

Провідні методи спецкурсу: репродуктивний, практичний, дослідницький, експресивні методи (інсценізація, вправи-етюди, творчі завдання); імпресивний (ілюстрація музичних творів); слухові; інтерактивні, імітаційно-моделюючі; емоційно-активізуючі, тренінгові, релаксуючі, комунікативні, творчі, естетизуючі, споглядальні методи, методи активної і пасивної рецепції.

• **Мета спецкурсу:** забезпечення готовності майбутніх вчителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.

Завдання спецкурсу:

• формування знань та умінь по створенню і використанню різновидів музичних комунікацій для моделювання функціонального стану;

• розвиток свідомого ставлення студентів до музики як психорегулюючого засобу, потреби в спілкуванні з музичним мистецтвом під час педагогічної діяльності та життєдіяльності;

• виховання у студентів потреби в спілкуванні з високохудожнім музичним мистецтвом.

У результаті вивчення спецкурсу студент має **знати:** особливості проявів функціонального стану дорослої людини та учнів молодшого шкільного віку, динаміку функціонального стану в процесі виконання навчальної діяльності, методи діагностики; критерії добору музичного репертуару для актуалізації регулятивного потенціалу музики; наукові погляди про вплив музики на

психосоматику людини, сучасні перспективи використання музики як для оптимізації розумової діяльності людини, так і життєдіяльності взагалі; теоретичні передумови використання музики для активізації процесів саморегуляції, закономірності впливу музики на функціональний стан людини; зміст діяльності з використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.

Уміти: діагностувати функціональний стан (свій та учня); аналізувати ситуації педагогічної взаємодії щодо доцільності застосування тієї чи іншої музичної комунікації; підібрати відповідний цілям саморегуляції музичний репертуар; синтезувати різноманітні прийоми саморегуляції у власні музичні комунікації; моделювати музично-комунікативне поле навчального процесу початкової школи.

Спецкурс розрахований на 30 аудиторних годин, з них: 16 лекцій, 10 практичних занять, 4 лабораторних заняття.

Викладання спецкурсу може здійснюватися за таким тематичним планом:

1) Вступ. Теоретичні основи і завдання актуалізації регулятивного потенціалу музики в навчальному процесі початкової школи.

2) Визначення поняття “функціональний стан”. Рівні прояву, методи діагностики, методи оптимізації. Динаміка розумової працездатності.

3) Саморегуляція як механізм оптимізації функціонального стану: методи, прийоми, засоби, етапи.

4) Історичний, музично-теоретичний, музично-психологічний, музично-естетичний, соціальний аспекти впливу музики на людину.

5) Музичний супровід навчальної діяльності. Критерії добору функціональної музики.

6) Форми та методи музикотерапії та їх застосування в музичних комунікаціях.

Лекції спецкурсу націлені на формування початкового рівня знань, необхідних для актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва та мотиваційно-сміслового компоненту готовності до даної діяльності, поглиблення емоційно-ціннісного ставлення студентів до музичного мистецтва як ефективного

засобу саморегуляції функціонального стану, становлення інтересу майбутніх вчителів до методів і прийомів регуляції і саморегуляції функціонального стану в контексті доцільності їх застосування у власній життєдіяльності, а також в умовах навчального процесу початкової школи.

Провідними лекційними методами спецкурсу є: пояснювально-ілюстративний метод (бесіди, розповіді, пояснення, роз'яснення) за допомогою якого формується установка студентів на ставлення до музики як до дієвого засобу саморегуляції функціонального стану; метод проблемного викладу матеріалу, який слугує для активізації розумової діяльності студентів. З метою актуалізації особистісного смислу доречне діалогічне спілкування зі студентами, що дозволяє залучити їх до відкритого висловлювання своєї думки.

Для прикладу наведемо хід деяких лекцій спецкурсу. Так, для освоєння понять «динаміка розумової працездатності», «функціональний стан» викладач розповідає про рівні прояву функціонального стану в контексті динаміки працездатності, методики діагностики, засоби оптимізації. Пропонуються для порівняння методики діагностики функціонального стану: суб'єктивні – шкалювання суб'єктивних переживань людини, опитування; об'єктивні – виявлення функціонального стану на поведінковому, фізіологічному і психологічному рівнях. Після цього перед студентами ставиться завдання – з ряду психофізіологічних, суб'єктивних, поведінкових методик діагностики вибрати ті методики, які, на їх погляд, підходять для діагностики функціонального стану школярів в умовах реального навчального процесу, самодіагностики функціонального стану для вчителя. Проблемний виклад навчального матеріалу сприяє актуалізації особистого досвіду майбутніх учителів, виявляє нестачу їх знань з оптимальної організації свого навчального дня і дозволяє констатувати зацікавленість майбутніх учителів в оптимальній організації своєї життєдіяльності.

Ефективна розповідь викладача про теоретичні положення, форми, методи та принципи світових музикотерапевтичних шкіл і напрямів, (ізо-принцип та левел-принцип, рецептивну і активну форми музичної терапії; музично-раціональну

психотерапію В. Петрушина, елементи онтопсихології А. Менегетті, систему психогімнастичних ігор М. Чистякової, елементи музикомалювання, музикотерапія за К. Орфом; систему музичних тренінгів З. Матейової та С. Машури тощо). Доречно супроводжувати розповідь демонстрацією зображення графічних формул В. Медушевського, «матриць» В. Петрушина; прослухати музичні фрагменти в аудіо- та цифровому запису, «живому виконанні» (наочно-слуховий метод).

Практичні заняття спецкурсу мають на меті закріплення та поглиблення знань, отриманих на лекціях. Провідними методами є репродуктивний, експресивний, практичний, дослідницький. Виходячи з принципу єдності теоретичної і практичної підготовки студентів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів, теми практичних і лабораторних занять мають співпадати з раніше прочитаними лекціями.

Репродуктивний метод передбачає відтворення або повторення вивченого на лекціях матеріалу. В залежності від навчальних завдань, цей метод орієнтований на різну міру проблемності, а саме: завдання, в яких відпрацьовуються способи застосування знань за зразком (наприклад, обробити тест діагностики функціонального стану, скласти анкету для визначення музичних уподобань), а також варіативні завдання, що вимагають усвідомити і творчо застосувати засвоєні знання (наприклад, скласти програму функціональної музики для відпочинку з класичних музичних творів тощо).

Для практичного оволодіння методами діагностики функціонального стану студентам необхідно навчитися оцінювати власний функціональний стан за допомогою суб'єктивних методик (САН, кольорового тесту М. Люшера (визначення АТ-норми), шкали реактивної тривожності Ч. Спілбергера, методу І. Фахрутдінової [4]. Ці ж методики варто застосовувати й для отримання інформації про функціональний стан іншого.

Формування навичок рефлексивного самопостереження за внутрішнім станом ефективно через актуалізацію знань про динаміку розумової працездатності, а також проведенням шкалювання суб'єктивних переживань.

Закріплення отриманих знань здійснюється в процесі виконання самостійної письмової роботи.

З цією ж метою майбутнім учителям необхідно опанувати деякі прийоми довільної саморегуляції, за Дж. Рейноутером і Дж. М. Скоттом [5]. Тому виконуються завдання, спрямовані на фіксацію власних відчуттів (рефлексивне самоспостереження за виявом внутрішнього стану) і змін, які відбуваються в результаті довільного саморегулювання. Наприклад, студенти визначають за уявною позою знайомої людини, який настрій вона має; виявляють залежність пози тіла й напруження м'язів від внутрішнього стану людини; уявляють позитивні образи; поживляють приємні спогади; оволодівають методиками «визначення щастя», за М. Мольцем, та «формування стану спокою» за Т. Йоуменсоном [5].

Для порівняння впливу різних жанрів музичного мистецтва на людину застосовується звуковий метод і метод ранжування музичних уподобань. Звуковий метод полягає в тому, що після прослуховування музичних фрагментів (кожний фрагмент звучав біля 4-7 хвилин, тобто часу, необхідного для почуттєво-перцептивного сприйняття музики), студенти повинні визначити характер музики, яка прозвучала, і той настрій, який вона викликала в них. Завдання спрямоване не тільки на розвиток емоційного відгуку на музику, але і на розвиток образної мови майбутніх вчителів, розширення «словника емоцій».

Ранжування музичних жанрів проводиться з метою вивчення музичних уподобань майбутніх учителів (за методикою О. Рудницької) [4]: студентам необхідно розмістити жанри музичного мистецтва в тому порядку, який визначає їх відношення до нього (академічна музика, естрадна, рок-музика, авторська пісня, джаз, народна музика). Дана форма роботи сприяє формуванню умінь студентів складати подібні анкети для вивчення музичних смаків школярів.

З метою закріплення умінь добору музичного репертуару проводиться «музикотерапевтичний» аналіз музичних творів за таким планом:

1. Визначити характер музичного фрагменту.
2. Намалювати «графічну модель» прослуханого фрагмента.

3. Описати настрій, який викликає музика.
4. Намалювати символ цієї музики.
5. Дати характеристику ритму, темпу, мелодичній лінії.
6. Визначити прикладні цілі даного фрагменту (у контексті регулюючого впливу на функціональний стан).

Даний аналіз виконується під час прослуховування підготовленої «звукової анкети».

З метою формування умінь добору музичного репертуару студентам варто запропонувати виконати творче завдання: прослухати серії музичних фрагментів різних музичних жанрів та вибрати музичні фрагменти, які можна використати як «зустрічну музику», «музику відпочинку». Увага акцентується на тому, що для програм "зустрічної музики" і музики "напрацювання" підходять бадьорі, ритмічні, чіткі естрадні інструментальні твори; "музика відпочинку" складається з музичних фрагментів середнього темпу, з плавною мажорною мелодією.

Для самостійного ознайомлення з впливом рок-музики студентам можна рекомендувати участь у рок-дискотеці (екстатичний метод). Після відвідування дискотеки, майбутні вчителі, наприклад, зазначали, що музика викликала у них «прилив енергії», «бажання інтенсивно рухатися, стрибати, кричати», «хотілося їхати куди-небудь швидко-швидко». Викладач підводить підсумок, що музичні твори такого сучасного жанру музики як рок-музика при правильному дотримуванні гучності та тривалості звучання можуть активізувати людину.

Також корисним є прослуховування невідомих творів симфонічної музики. Студенти, як правило, помічають, що й твори класичної музики можуть негативно вплинути на функціональний стан людини, спричинити емоційне напруження у разі, коли вони не сприймаються слухачами через надмірну складність і тривалість звучання, непідготовленість до прийняття (естетична несприйнятливність, відчуженість).

З метою актуалізації власних вражень майбутніх учителів про вплив музики, викладач може проводити діалоги: студенти діляться власними враженнями про вплив музики, який вони зазнали на собі, помітили на інших, дізналися з різних

джерел. З цією метою студенти письмово відповідають на питання «Опитувальника з музичної терапії Р. Асаджіоллі» [1].

Формування умінь організації рецептивних та активних музичних комунікацій відбувається в процесі виконання фізичних, дихальних, ритмічних вправ, вільних рухів під музику, музичних ігор В. Верховинця, пластичного інтонування, гри «дзеркало», інсценізації пісень; музико-малювання; співу («караоке», спів в ансамблі, сольний спів, підспівування іншим виконавцям або інструментальним творам, наспівування мелодій); гри на музичних інструментах (шумових інструментах К. Орфа, фортепіано – в ансамблі з викладачем; синтезаторі); роботи з комп'ютерним музичним редактором (“Music time”, “Encore”); участі в мікро-сеансі музикотерапії, за К. Шваббе, М. Обозовим. [6; 2].

Отже, освоєння активних форм музичної комунікації потребує комплексного використання творчого методу, естетизуючого методу (порівняння свого внутрішнього стану з емоційними образами музики, яка звучить). Допоміжним методом виступає наочно-зоровий (демонстрація репродукцій картин, фотопейзажів, кольорових карток і т.д.).

Для поглиблення емоційного переживання образного змісту музики, застосовується комунікативний метод – студентам пропонується взяти участь в музичній грі «Музичний театр» з подальшим обговоренням вражень. Після її проведення студенти оцінюють свій функціональний стан з допомогою експрес-діагностики «Градусник» [4].

Формування методичного компонента готовності майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану здійснюється на лабораторних заняттях, де провідними методами виступають імітаційно-моделюючі, мікрОВикладання, виконання творчих завдань.

На основі активних музичних комунікацій нами були розроблені декілька блоків *ділової гри*, а саме: «Пластичне інтонування», «Музика в фарбах і лініях», «Співаємо настрої», «Прислухайся до себе». Суть даних ігор полягає в тому, що кожному студенту по черзі надається можливість провести музичні тренінги з іншими студентами, які виконують роль «учнів». Крім проведення музичних

тренінгів, «учитель» практично засвоює методики діагностики функціонального стану шляхом вимірів функціонального стану студентів-«учнів»: експрес-діагностику («градусник»), САН, опитувальник Ю. Ханіна), візуальну діагностику.

Наприкінці вивчення спецкурсу передбачений залік. Для складання заліку студенти мають скласти методичні рекомендації з проведення музичних комунікацій для вчителів або опис «музичних комунікацій навчального дня школяра» (на вибір), а також фонотеку функціональної музики.

Ефективність запропонованого спецкурсу обумовлюється гармонійним поєднанням лекційних, практичних, лабораторних занять, застосуванням різноманітних методів навчання, самостійною творчою роботою студентів; що підтверджено результатами формульованого експерименту дисертаційного дослідження на тему «Підготовка майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів».

Спецкурс «Методика использования музыки как средства саморегуляции функционального состояния младших школьников» является процессуально-операциональным этапом подготовки будущих учителей к использованию музыки как средства саморегуляции функционального состояния учащихся, который разработан и апробирован в диссертационном исследовании на тему «Подготовка будущих учителей к использованию музыки как средства саморегуляции функционального состояния учащихся». Основными формами обучения спецкурса являются лекции, практические занятия, самостоятельная экспериментально-исследовательская работа студентов. Спецкурс интегрирует теоретические и практические аспекты психофизиологии, валеологии, возрастной психологии, основ педагогического мастерства, психологии труда, эргономики, музыкальной психологии, музыкотерапии, музыкальной эстетики, музыкальной социологии, музыкальной педагогики; предполагает актуализацию психолого-педагогических, эстетических, музыкально-теоретических знаний студентов, их личностного музыкально-перцептивного опыта.

Educational discipline «Methods uses of music as facilities of self-regulation of functional state younger школьников» is basic organizational form and stage of preparation of future teachers to the use of music as facilities of self-regulation of functional state studying, which is included in the dissertation research on theme «The training of the future teachers to the usage of music as the self-regulation means of a functional condition of the pupils». Basic forms of teaching educational discipline of there are lectures practical occupations independent experimental-researcher work of students. Educational discipline of integrates theoretical and practical aspects of age psychology, bases of pedagogical trade, labour psychology, ergonomics, musical psychology, music therapy, musical aesthetics, musical social science, musical pedagogics; supposes actualization of psychology, pedagogic, aesthetic, musical-theoretical, know ledges of students, their personality experience of intercourse, with the musical art.

Використана література

1. Ассаджоли Р. Психосинтез / Пер. с англ. – М.: Реал-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
2. Обозов Н.Н., Щекин Г.К. Психология работы с людьми: Советы руководителю. – К.: Политиздат Украины, 1990. – 205 с.
3. Пейсахов Н.М. Психолого-педагогические проблемы высшей школы и психодиагностика // Психологические и психофизиологические особенности студентов. – Казань: Казанский ун-т, 1977. – С. 7 – 54.
4. Рудницька О.П. Формування музичного сприйняття в системі розвитку педагогічної культури майбутнього вчителя: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Укр. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 1994. – 42 с.
5. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: Магістр-S, 1998. – 208с.
6. Schwabe C. Methodic of Music therapy. – Leipzig Borth. 1980. – 248 p.

Євстігнєєва Наталія Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музики ПДПУ.

Тел. 63-59-06; т.м. 80504047323

e-mail: nata_eva@poltava.velton.ua