

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ім. В.Г. КОРОЛЕНКА

Кафедра музики

Н.І. ЄВСТІГНЄВА

**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК ЗАСОБУ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ**

**Навчальна програма спецкурсу
до навчального плану зі спеціальності 7.010104, 7.020411 –
«Початкове навчання і музичне виховання»**

Полтава – 2000

Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів: Навчальна програма спецкурсу до навчального плану зі спеціальності 7.010104, 7.020411 – «Початкове навчання і музичне виховання» /Укладач Євстігнєєва Н.І. – Полтава: ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2000.– 31 с.

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри музики

Полтавського державного педагогічного університету
імені В.Г. Короленка *О.О. Лобач*

кандидат біологічних наук, асистент кафедри біофізики Полтавської
Медичної стоматологічної академії *С.В. Міщенко*

Рекомендації містять алгоритм проведення різновидів музикотерапевтичних вправ у навчально-виховному процесі початкової школи.

Матеріал адресовано вчителям музики, вчителям початкових класів, студентам педагогічних факультетів, які вивчають спецкурс "Використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану"; вихователям дитячих садків, всім, хто цікавиться проблемами сучасних методів оптимізації внутрішніх резервів дитячої психіки задля підвищення розумової працездатності.

Затверджено вченою радою Полтавського державного
педагогічного університету імені В.Г.Короленка
Протокол № 4 від "19" вересня 2000 року.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму спецкурсу укладено згідно пріоритетним положенням гуманістичної парадигми сучасної освіти у вищій школі України. Так як професійна підготовка майбутнього вчителя початкових класів орієнтована на суб'єктне самовдосконалення особистості та спирається на розвиток самосвідомості студентів, одним з її напрямків правомірно вважати формування довірливої саморегуляції як найвищої форми управління індивідом власною психічною активністю з метою збереження психосоматичного здоров'я суб'єктів педагогічної взаємодії, а також підвищення її ефективності.

Основою курсу є інтегрований підхід до використання музичного мистецтва як засобу саморегуляції функціонального стану (далі ФС) учасників педагогічної взаємодії.

Теоретичний виклад матеріалу спирається на зв'язок з положеннями психолого-педагогічних, природничих, музично-естетичних, філософсько-культурологічних дисциплін; практична частина – на рефлексивну спостережливість студентів за власним самопочуттям, їх індивідуальний музично-перцептивний досвід.

Зміст спецкурсу підпорядковано теоретичним і практичним аспектам фізіології людини, валеології, вікової психології, основам педагогічної майстерності, психології праці, ергономіки, музичної психології, музикотерапії, музичної естетики, музикознавства, музичної соціології.

МЕТА – формування окремих компонентів внутрішньої техніки педагогічної майстерності майбутніх учителів, що передбачає: опанування майбутніми вчителями початкових класів знаннями, вміннями, навичками по саморегуляції ФС, використовуючи музичне мистецтво; наявність установки студентів на музику як засіб оптимізації ФС, активізації розумової діяльності молодших школярів, створення психологічно комфортної атмосфери міжособистісного спілкування суб'єктів педагогічної взаємодії під час учбових занять та позакласних заходів.

ЗАДАЧІ КУРСУ

1. Забезпечити професійну готовність майбутніх учителів початкових класів до використання музичного мистецтва як засобу саморегуляції ФС суб'єктів педагогічної взаємодії.

2. Озброїти майбутніх учителів початкових класів знаннями структури саморегуляції ФС, функціонального стану як її об'єкту; механізмів, принципів, закономірностей процесу саморегуляції; особливостей динаміки працездатності суб'єктів педагогічної взаємодії; положень терапевтичного підходу щодо організації навчально-виховного процесу.

3. Сформувати у майбутнього вчителя навички рефлексивного самоусвідомлення внутрішнього стану; навички і уміння по використанню різновидів музичних тренінгів задля саморегуляції ФС; установку на музику як засіб саморегуляції ФС.

4. Розвинути творче та експресивне відношення молодих людей до музичного мистецтва; естетичний смак; здатність до створення власних музичних тренінгів по саморегуляції ФС,

5. Виховати у майбутніх учителів початкових класів свідоме ставлення до музичного мистецтва як регулюючого засобу; потребу у спілкуванні з музикою під час педагогічної діяльності та життєдіяльності взагалі.

Після вивчення спецкурсу студент повинен **ЗНАТИ:**

- структурну модель саморегуляції ФС суб'єктів педагогічної взаємодії з використанням музики як засобу; компоненти, етапи, закономірності, принципи довільної саморегуляції, її алгоритм;
- функціональні стани вчителя та молодших школярів, особливості їх прояву, закономірності виникнення; методи діагностики свого та дитячого ФС; динаміку розумової працездатності людини, особливості дитячої працездатності;
- принципи терапевтичного підходу до організації навчально-виховного процесу учнів та власної педагогічної діяльності;
- ситуації педагогічної взаємодії, які викликають негативні ФС та необхідність їх регулювання;

- генезіс наукових поглядів впливу музики на людину, сучасні перспективи застосування музичного мистецтва як психорегулюючого засобу;
- теоретичні передумови використання музики задля саморегуляції ФС; закономірності музичного діяння на ФС людини, особливості і форми дитячого сприймання музики;
- вплив музики на ефективність педагогічної діяльності учителя та продуктивність навчання дітей; можливості використання музичного мистецтва у процесі педагогічної взаємодії;
- форми музичного тренінгу відповідно меті саморегуляції конкретного ФС, психолога - педагогічні умови їх проведення;
- критерії добору музичного репертуару для саморегуляції ФС;
- різножанрові музичні твори, які можливо використовувати у музичних тренінгах по саморегуляції ФС;
- місця музичного мистецтва як засобу саморегуляції ФС у структурі педагогічної діяльності учителя початкових класів.

УМІТИ:

- діагностувати свій та дитячий ФС за допомогою зручних та релевантних методик;
- проаналізувати ситуації педагогічної взаємодії на предмет виникнення необхідності активізації саморегулятивних процесів її учасників;
- підібрати відповідний цілям саморегуляції музичний репертуар, "включити" музику в режим дня (свій та дітей) згідно задачам саморегуляції;
- синтезувати різноманітні прийоми саморегуляції у власний музично-комунікативних тренінг.

МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ ВИКЛАДАННЯ СПЕЦКУРСУ

Спецкурс розрахований на 30 аудиторних годин, з них – 16 г. лекцій, 10 г. практичних занять, 4 г. лабораторних занять. Наприкінці – залік.

Програма спецкурсу будується на засадах розробленої структури підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції ФС, яка включає: загальнопедагогічні, психологічні, музично-терапевтичні, ме-

тодичні аспекти; відповідає моделі використання музики в якості засобу саморегуляції ФС; відповідає послідовності етапів процесу саморегуляції.

Під час викладання застосовуються як традиційні методи навчання (пояснення, розповідь, ілюстрація, демонстрація, проблемне викладання матеріалу, практична діяльність), так і активні, інтерактивні методи: ділова гра, тренінг, експеримент та інші.

ОСНОВНІ ФОРМИ РОБОТИ

Викладання теоретичного матеріалу у вигляді різних форм лекцій, демонстрація зразків музичного матеріалу, організація експериментальної, дослідницької роботи студентів по діагностиці ФС різноманітними методиками, знайомство з жанрами музичного мистецтва шляхом аналізу музичного твору у ракурсі терапевтичного підходу; засобами музичної виразності, функціями музики стосовно її психорегулюючого потенціалу.

Також передбачається створення студентами власної фонотеки функціональної музики, музики для музичних тренінгів; практичне створення різновидів музичних тренінгів; підбір репродукцій картин як додаткового елемента музичного тренінгу; підготовка уроку в школі, перерви, дитячого свята, музикотерапевтичного сеансу з використанням музики як засобу саморегуляції ФС.

КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ТА ОБЛІК УСПІШНОСТІ

Після закінчення вивчення спецкурсу передбачено залік, задля складання якого студент надає:

- власне складену фонотеку функціональної музики,
- письмовий звіт щодо спостережень за змінами власного ФС та ФС учнів під час використання музики як засобу саморегуляції ФС, зауваження, побажання, індивідуальне визначення найбільш ефективних музичних зразків та форм музичного тренінгу;
- сценарій "музично-терапевтичної" дискотеки або релаксаційного сеансу для студентства;
- план-конспект уроку з використанням різних форм музикотерапії (за вибором).

ОРІЄНТОВНИЙ ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва теми	Кількість годин		
		Лекц.	Практ.	Лаб.
1.	Вступ. Теоретичні основи і задачі актуалізації регулятивного потенціалу музики в навчальному процесі початкової школи.	2		
2.	Визначення поняття “функціональний стан”. Рівні прояву, методи діагностики, методи оптимізації. Динаміка розумової працездатності.	2	2	
3.	Саморегуляція як механізм оптимізації функціонального стану. Методи, прийоми, засоби, етапи.	2	2	
4.	Історичний, музично-теоретичний, музично-психологічний, музично-естетичний, соціальний аспекти музичного впливу на людину	6	2	
5.	Музичний супровід учбової діяльності. Критерії добору функціональної музики. Форми та методи музикотерапії та їх застосування в музичних тренінгах.	4	4	4
Всього		16	10	4

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС (16 ГОДИН)

ТЕМА 1

Вступ. Теоретичні основи і задачі використання регулятивного потенціалу музики в навчальному процесі початкової школи (2 г.)

Предмет і задачі спецкурсу. Інтегрованість курсу, підпорядкованість теоретичним і практичним аспектам психофізіології людини, вікової психології, валеології, основам педагогічної майстерності, психології праці, ергономіки, психології та соціології музики, музикотерапії, музикознавства; спирання на рефлексивне спостереження за внутрішнім станом, індивідуальний перцептивний досвід спілкування з музичним мистецтвом; методи активізації внутрішньої психічної активності.

Гуманістична орієнтація сучасної педагогічної практики й актуалізація психогігієнічної функції музичного мистецтва. Об'єктивні закономірності інформаційної системи «учень-інформація», комунікативної системи «учень-вчитель» як чинники порушення психосоматичного здоров'я суб'єктів педагогічної взаємодії, погіршення якості педагогічного процесу.

Актуальність активізації «внутрішнього контуру діяльності» – адаптивних процесів саморегуляції функціонального стану учнів.

ТЕМА 2

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

Визначення поняття «функціональний стан» у сучасній психології праці й ергономіці. Інтегральний характер функціонального стану, безпосередній зв'язок з динамікою ефективності виконання діяльності. Поняття психічного, емоційного стану людини. Рівні прояву функціонального стану: фізіологічний, психічний, поведінковий.

Класифікація функціональних станів у психологічній літературі. Стани активації. Теорія активації і діяльність.

Функціональний стан вчителя і його учнів протягом навчального дня в школі. Стани стомлення, операційної та емоційної напруженості. Вплив настрою і самопочуття вчителя на функціональний стан учнів та навчальну успішність.

Об'єктивні і суб'єктивні ознаки стомлення. Динаміка розумової працездатності і її вплив на ефективність діяльності. Перевтома як неприпустимий стан учнів.

Стани психічної напруженості. Ступінь психічної напруженості: стани операційної та емоційної напруженості, психічне напруження. Ознаки емоційної напруженості у молодших школярів. Чинники її виникнення.

ТЕМА 3

Саморегуляція як механізм оптимізації функціонального стану. Методи, прийоми, засоби, етапи (2 г.)

Особливості працездатності молодших школярів. Зміна виду діяльності, емоційне стимулювання, фізичні і дихальні вправи, наявність довільної саморегуляції – чинники активізації саморегулятивних процесів. Феномен саморегуляції. Сутність саморегуляції як адаптивної особливості живих організмів і універсальної ознаки біологічних систем. Самозміна і стабілізація саморегульованих систем. Механізми зворотнього зв'язку і передбачення. Застосування законів саморегуляції в кібернетиці.

Ієрархічність, системність, прогностичність – особливості процесу саморегуляції. Значення другої сигнальної системи для активізації процесів саморегуляції.

Оптимальність як кредо і смисл саморегуляції. Єдність свідомого і підсвідомого в саморегуляції. Видатні психологи про саморегулятивні процеси (З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Роджерс, А. Маслоу, А. Бандура й ін.).

Структурні компоненти процесу саморегуляції Ф. Канфера, О.О. Конопкіна, В.І. Розова. Механізми: самоспостереження, самооцінка, самопідкріплення або самокритика. Етапи: мета – модель значимих умов – програма дій – оцінка і корекція. Компоненти: мотиваційно-смісловий, когнітивний, операційно-технічний, контрольньо-оцінювальний.

Умови, що детермінують саморегуляцію: зовнішня ситуація, що вимагає від людини пристосовування (наприклад, умови учбової діяльності, період працездатності); внутрішні умови – погіршення внутрішнього стану.

Види саморегуляції. Функціональний стан як об'єкт саморегуляції. Рівні сформованості саморегуляції функціонального стану особистості.

Методи і прийоми саморегуляції, характеристика і класифікація. Значення станів релаксації і «концертної псевдопасивності» для довільної саморегуляції. Етапи релаксаційного тренінгу.

Шляхи формування довільної саморегуляції. Модель формування довільної саморегуляції психофізіологічного стану у студентів В.І. Розова. Процес спеціально-організованого навчання – основа формування довільної саморегуляції особи. Структурні компоненти довільної саморегуляції: мотиваційно-смісловий, когнітивний, операційно-технічний, контрольньо-оцінювальний.

Система знань і умінь учителя, яка дозволяє використовувати спеціальні засоби для оптимізації функціонального стану молодших школярів.

ТЕМА 4

Історичний, музично-теоретичний, музично-психологічний, музично-естетичний, соціальний аспекти музичного впливу на людину (4 г)

Характеристика музичного мистецтва в контексті засобу, що підвищує функціональні можливості людського організму. Генезис наукових поглядів впливу музики на внутрішній стан дорослої людини і дитини, здоров'я і працездатність людини.

Історичний аспект. «Магічний» характер впливу музики у первісних і примітивних племенах. Жерці і музика в Древньому Єгипті. Трактати древньосхідних філософів Аль-Фарабі і Ібн Сіні про вплив музики на людей. Музика як психотерапевтичний та психогігієнічний засіб у Древній Греції (теорія етосів, вчення про евритмію, герменевтика, катарсична теорія, давньогрецькі міфи). Зв'язок бойового духу спартанців із музичними мелодіями. Залежність процвітання нації від характеру музики (Древній Китай). Система мантр і мистецтво раги в Древньої Індії. Знаменита тарантела Древнього Рима. Православний хоровий спів, колокольний дзвін, органна музика – релігійні засоби гармонізації людських почуттів. Лікування меланхолії музикою в середні віки. Теорія афектів про вплив музики на психіку людини (Р. Декарт, Г. Аретинський, Боецій). «Іатромузика» А. Кірхера. Початок розвитку музичної психології в 19-му ст.: резонансна теорія почуттів Г. Гельмгольца, ідеї атомізму К. Штумпфа, естетика почуття (Э. Ганслік, Г. Лотце, Х. Нуль, Г. Бекінг). 20-те ст.: музична грменевтика Г. Кречмера, Д. Кука; психологічний енергетизм Е. Курта, «закон парсіномії» А. Веллека та ін.

Музикотерапевтичний аспект. Розвиток музикотерапії. Основні ідеї, принципи. Музикотерапевтичні школи Швеції (А. Понтвік), американська школа (Д. Массерман, Х. Дуглас, Х. Іллінг), німецька школа (К. Шваббе та ін.) Світові музикотерапевтичні товариства в Англії, Голландії, Австрії, Німеччині, Франції. Музика як засіб зміни психічного стану людини. Музичний фон під час проведення психотерапевтичних сеансів, аутогенне тренування; музикотерапія як метод психотерапії (І.М. Бехтерев, О.А. Блінова, Л.С. Брусиловський, В.А. Гиляровський, В.Ю. Зав'ялов).

Музика і медицина. Використання спеціальних музичних програм у лікувальних клініках з метою усунення надмірної психічної напруженості, страху. Визначення поняття «функціональна музика». Музика як засіб: оптимізації, активізації розумової і фізичної діяльності людини; поліпшення атмосфери міжособистісного спілкування; профілактики виникнення

стомлення, монотонії, емоційної напруженості. Естетизація праці людини на виробництві. Традиції використання музичного супроводу в інженерній психології і психології праці. Форми використання функціональної музики в навчально-виховному процесі початкової школи, середньої школи і вузу.

Музично-теоретичний аспект. Специфічність природи музичного мистецтва як детермінанта впливу на настрій і самопочуття людини: звукова сутність, інтонаційність, ритмічність, процесуальність, синкретичність, емоційно-раціональна сутність, доступність для сприймання людиною (Б.В. Асаф'єв, Э. Курт, Л.А. Мазель, В.В. Медушевський).

Характеристика основних засобів музичної виразності – ритму, темпу, інтонації, тембру, ладу, динаміки з точки зору впливу на внутрішній стан людини.

Зв'язок ритму музики з ритмікою органічних процесів людини і його трудової діяльності. Явище резонансу. Позитивні і негативні емоції і ступінь психічної напруженості. Закономірності впливу певних ритмів на стан людини. Швидкість руху і темп музики.

Активність і «нав'язливість» музичних звуків. Музичний тон як «тонізуючий» засіб. Закономірності впливу на психофізичний стан людини звуків різної висоти і тривалості. Тривалість музичних звуків і ритміка людського дихання. Гармонізуюче значення співу.

Спільність мовних, побутових, позамузичних інтонацій із музичними. Стійкість «музичної термінології» у житті людей. Інтонація – основна характеристика емоційного стану.

Музична форма як процес. Часова природа музичного твору і динаміка суб'єктивних почуттів людини. Моделювання емоцій в музиці: «формули» В.В. Медушевського, «матриці» В.І. Петрушина, динамічні стереотипи психіки і звукові музичні структури (Р. Арнхейм, Г. Кречмар, Х. Ноль).

Самопізнання через музику. Емоційне пізнання. Інформаційність звукового потоку. Вплив позитивних емоцій, отриманих у результаті слухання музики на продуктивність спілкування.

Музика як елемент синкретичного прамистецтва. Зв'язок з рухами, танцями, словами. Утилітарна роль музики в житті суспільства. Музика як традиційний супровід трудової діяльності людини. Роль «трудоxих» пісень.

Музично - психологічний аспект. Особливості людського сприймання музики як комунікативного сигналу. Асоціативність, комунікативність, діалогічність, взаємозв'язок свідомого і підсвідомого, ідентифікація внутрішнього стану людини з характером музичного твору, явище синестезії, апперцепція, стереотипність музичного сприйняття.

Вікові особливості сприймання музики молодшими школярами. Сенситивність молодшого шкільного віку для сприймання музики; рухові реакції, пріоритет підсвідомого, безпосередній відгук на характер музичного твору.

Активне і пасивне сприймання музики. Музика як комплексний подразник, що викликає цілісну реакцію людського організму (Б.М. Теплов). Музика як фон для розумової діяльності. Музичний твір як повноцінний співрозмовник. Різновиди ситуацій спілкування з музикою. Поняття музичної комунікації.

Музично-естетичний аспект. Характеристика прикладної, сугестивної, гедоністичної, компенсаторної, катарсичної, комітатної, комунікативної, інформаційної, виховної функцій музичного мистецтва. Поліфункціональність музики в житті суспільства. Роль музики в моделюванні внутрішнього стану людини, яка зайнята розумовою працею. Післядія музичного впливу на загальний розвиток особистості учнів. Визначення понять «психогігієнічний», «психотерапевтичний» потенціал музичного мистецтва.

Соціальний аспект. Місце музики в житті сучасного студентства. Потреба молоді в танцях під музичний супровід. «Приреченість» існування людини в музичному ефірі. Дискотеки і плеєр – ознаки сучасності. Шкода безсистемного, бездумного, нерозбірливого спілкування з музичним мистецтвом. Музика «шкідлива» і «корисна» з погляду впливу на

фізіологічний, психічний, поведінковий рівні організації людини. Причини невротизації, депресії «меломанів».

Характеристика жанрів музичного мистецтва в ракурсі психогігієнічного та психотерапевтичного потенціалу.

Засоби масової інформації – джерело популяризації і демократизації музичних жанрів.

ТЕМА 5

Музичний супровід учбової діяльності. Критерії добору функціональної музики. Форми та методи музикотерапії, їх застосування в музичних тренінгах. (4 г.)

Модель використання музики вчителем як засобу саморегуляції функціонального стану учнів. Визначення можливостей реалізації даної моделі під час здійснення вчителем конструктивної, організаторської, гностичної, комунікативної діяльності.

Структура й визначення модель використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів. Основні положення даної моделі:

1. Усвідомлення необхідності оптимізації функціонального стану учнів.
2. Діагностика наявного функціонального стану учнів.
3. Аналіз внутрішньої ситуації (особливостей функціонального стану) і зовнішньої (виду учбової діяльності, періоду працездатності) на предмет необхідності активізації саморегулятивних процесів.
4. Урахування вікових, індивідуальних особливостей учнів, їх музичних уподобань.
5. Складання «музичного режиму»: добір музичних програм згідно критеріям добору; дотримання необхідної гучності, тривалості звучання, послідовності музичних фрагментів.
6. Використання принципів і форм музичної терапії (изо-(izo), level - принципів; активної і рецетивної музичної комунікації).

7. Застосування різноманітних прийомів саморегуляції.
8. Опора на сенситивність сприймання музики дитиною і синкретичною природою музичного мистецтва.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (10 Ч.)

Практичне заняття № 1

Тема: Теоретичні передумови використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану (2 г.)

Мета: закріплення теоретичних знань про регулюючий потенціал музичного мистецтва, формування умінь його актуалізації.

План заняття:

1. Розгляд історичних, філософських, музично-теоретичних, психологічних, соціологічних передумов актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва: слухання усних повідомлень студентів тієї або іншої теорії, історичних фактів, фрагментів з літературних творів, міфів.
2. «Круглий стіл»: студенти в ролях філософа, історика, музикознавця, практичного психолога, музикотерапевта, гігієніста, фізіолога, медика, (представників різноманітних фахів і епох) відстоювали «свою» думку з приводу обґрунтування музичного впливу на людину і перспектив його практичного використання в суспільному житті.

Для самостійної роботи студентам пропонувалося написання рефератів на теми: «Вплив музичного мистецтва на людську психіку. Історичний аспект (музично-теоретичний, музично-психологічний, соціальний)» тощо.

Література:

1. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс: Кн.1, 2. - М.: Музгиз, 1963.
2. Выготский Л.С. Психология искусства. - М., 1965.
3. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Медицина, 1989.

4. Кабалеvский Д.Б. Как рассказывать детям о музыке? – М., 1982.
5. Костюк О.Г. Сприймання музики і культура слухача. - К., 1965.
6. Леонтьева О. Карл Орф для детей / Советская музыка, 1963, № 7, С. 121 - 129.
7. Матейова З., Машура С. Музикотерапия при заикании. - К.: Вища школа, 1984.
8. Матонис В. Музыкально-эстетическое воспитание личности. - Л.: Музыка, 1988.
9. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. - М.: Музыка, 1976.
10. Морозов В.П. Музыка как средство невербального воздействия на человека. Невербальное поле культуры. - М., 1995.
11. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. - М.: ВЛАДОС, 1997.
12. Рудницька О.П. Музыка і культура особистості: проблеми сучасної педагогіки освіти. - К., 1998.
13. Сохор А.Н. Воспитательная роль музыки. - Л.: Музгиз, 1962.
14. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей /Избр. труды: В 2-х т. - Т.1. - М.: Педагогика, 1985.
15. Чередниченко Т.В. Тенденции современной западной музыкальной эстетики. К анализу методологических парадоксов науки о музыке. - М.: Музыка, 1989.
16. Шипулин Г.Ф. Терапевтическое влияние музыки //Вопросы соврем. Психоневрологии, 1966, № 5, С.289- 297.
17. Шошина Ж.Г. О музыкальной терапии // Психология процессов художественного творчества. Л.: Наука, 1980.
18. Юсфин А. Музыка и проблемы глобальной экологии человека // Советская музыка, № 8 – М., 1990, – С.10.

Практичне заняття № 2

Тема: Методи діагностики функціонального стану (2 г.)

Мета: ознайомлення з різновидами методик діагностики функціонального стану; навчити студентів діагностувати свій функціональний стан, стан іншої людини в контексті динаміки розумової працездатності.

План заняття:

1. Закріплення знань фізіологічних, суб'єктивних, поведінкових, візуальних методик діагностики функціонального стану студента і молодшого школяра.
2. Організація і проведення експерименту по визначенню студентами свого функціонального стану з використанням суб'єктивних методик: САН, тест Ханіна, методика «градусник» Кисельова, вимір ЧСС за методикою І.С. Фахрутдінової, колірний тест М. Люшера (визначення АТ-норми), шкала реактивної тривожності Ч. Спілбергера.
3. Освоєння діагностики функціонального стану за зовнішніми ознаками (методом спостереження).
4. Графічне зображення динаміки розумової працездатності протягом навчального дня студентами.

Література:

1. Батин Е.Ф. Опросник уровня субъективного контроля (УСК)
2. Гехт К. Психогигиена. – М.: Медицина, 1979.
3. Зинченко В.П. и др. Психометрика утомления. – М.: изд-во Москов.ун-та, 1977.
4. Изард К. Эмоции человека. - М., 1980.
5. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М., 1987.
6. Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье. – Кишинев, 1990.

7. Школа и психологическое здоровье учащихся. /Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988.

Практичне заняття № 3

Тема: Методика оволодіння прийомами довільної саморегуляції (2 г.)

Мета: закріплення психогігієнічних знань про види саморегуляції функціонального стану; формування умінь довільної саморегуляції

План:

1. Повторити ознаки емоційної, вольової, довільної саморегуляції (за Л.Г. Дикою), рівні сформованості системи саморегуляції індивіда.
2. Практичне оволодіння прийомами довільної саморегуляції за Дж. Рейноутером і Дж. Г. Скоттом; оволодіння методикою «визначення щастя» за М. Мольцем; формування стану спокою за Т. Йоуменсом.
3. Слухання аудіозапису аутотренінгу для вчителів професора Є. Шварца. Аналіз етапів аутотренінгу, характеристика музичного супроводу.
4. Самостійне вивчення психогімнастичних ігор для дітей М.І. Чистякової; тренінгу по Н.В. Цзену і Ю.В. Пахомову.

Література:

1. Дикая Л.Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. /Психические состояния. Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб: Питер, 2000, с.144-158.
2. Семиченко В.А. Психічні стани. – К.: “Магістр-S”, 1998. – 208с.
3. Семиченко В.А. Психологія емоцій. – К.: “Магістр-S”, 1998. – 128 с.
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренінг: ігри і упражнення. – М.: Фізкультура і спорт, 1988.– 272 с.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика. /Под ред.М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990.

Практичне заняття № 4

Тема: Методика застосування музичного супроводу учбової діяльності (4 г.)

Мета: закріпити знання студентів про функціональну музику й умови її використання, визначити умови використання в навчальному процесі.

План:

1. Повторення поняття рецептивної музичної комунікації (умов, цілей, структури) дорослої людини та молодшого школяра.
2. Закріплення поняття «функціональна музика».
3. Складання музичного режиму відповідно до динаміки розумової працездатності людини (студента, учня).
4. Практичне визначення функціональної музики у ході «звукової анкети»: після прослуховування серії музичних фрагментів різноманітних жанрів, вибрати «зустрічну музику», «музику відпочинку».

Література:

1. Гехт К. Психогигиена. – М.: Медицина, 1979.
2. Гольдварг И.А. Функциональная музыка (опыт внедрения на Пермском телефонном заводе). Пермь, 1968.
3. Калашников А.А. К вопросу о влиянии функциональной музыки на физиологические показатели и работоспособность при умственной работе. /Физиологический журнал, 1979.
4. Каневский В. Звуки скажут больше чем слова //Искусство в школе.- 1997.
5. Костюхина Л.В. Эмоциональное стимулирование учебно – познавательной деятельности учащегося ПТУ средствами сопутствующей музыки. Дис....канд.пед.н.,Одесса.1989.
6. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональное состояние человека в трудовой деятельности, М.: Издательство Московского университета,1981.

7. Липинский В.К. Функциональная музыка как компенсатор сенсорной депривации. Автореферат.М.,1977.
8. Метельницкая Т.Н. Применение музыки в педагогическом процессе. - Б.,1980.
9. Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных тактов на психологическое состояние человека. Психологический журнал.,1984.
10. Повилейко Р.П. Функциональная музыка. Новосибирск,1968.
11. Психологическая служба в педагогическом институте /Под редакцией П.В. Лучина – Кировоград,1993.
12. Трегубова Л.Н. Использование функциональной музыки в учебном процессе //Вопросы внушающего воздействия в педагогике. -Пермь, Пермское книжное издательство,1972.
13. Цагарелли Ю.А. Функциональные методы в структуре психологической службы вуза.- Издательство Казанского университета,1981.
14. Школа и психологическое здоровье учащихся /Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988.
15. Липинский В.К. Функциональная музыка как компенсатор сенсорной депривации. Автореферат.М.,1977.
16. Метельницкая Т.Н. Применение музыки в педагогическом процессе. - Б.,1980.
17. Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных тактов на психологическое состояние человека. Психологический журнал.,1984.
18. Повилейко Р.П. Функциональная музыка. Новосибирск,1968.
19. Психологическая служба в педагогическом институте /Под редакцией П.В. Лучина – Кировоград,1993.
20. Трегубова Л.Н. Использование функциональной музыки в учебном процессе //Вопросы внушающего воздействия в педагогике. -Пермь, Пермское книжное издательство,1972.
21. Цагарелли Ю.А. Функциональные методы в структуре психологической службы вуза.- Издательство Казанского университета,1981.

22. Школа и психологическое здоровье учащихся /Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988.

Практичне заняття № 5

**Тема: Методика оволодіння організації активної музичної комунікації
(4 г.)**

Мета: закріпити знання студентів і сформувати в них уміння практичної організації активних музичних комунікацій.

План:

1. Повторити основні теоретичні положення, принципи, методи, форми різноманітних музикотерапевтичних шкіл і напрямків (німецької, американської, шведської); сутність музично-раціональної психотерапії В.И. Петрушина, отнопсихології А. Менегетті, музикомалювання, музикотерапії К. Орфа.
2. Засвоїти прийоми музичної релаксації методом ділової гри.
3. Провести цикли мікро-сеансів музикотерапії за такою схемою:
 - а) музика + рух: виконання фізичних, дихальних, ритмічних вправ, вільних рухів під музику, ігор В. Верховинця; пластичне інтонування; гра в «дзеркало», інсценізації пісень;
 - б) музика + малюнок: музикомалювання, спонтанне малювання, малювання символів настрою;
 - в) музика + колір: споглядання картин (репродукцій картин), послідовності певних кольорів;
 - г) музика + спів (вокалотерапія): «караоке», хоровий спів, спів в ансамблі, сольний спів, підспівування іншим виконавцям або інструментальному супроводу;
 - д) музика + гра на музичних інструментах: шумових із інструментарію К. Орфа, гра на фортепіано в ансамблі з викладачем; гра на синтезаторі;
 - е) робота з комп'ютерним музичним редактором.

Література:

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник – хрестоматія.- К.:ІЗМН,1997.
2. Ассаджолі Р. Психосинтез. Перевод с англійського –М.: Реал-бук, К.: Ваклер, 1997.
3. Беляева-Экземплярская С. О психологическом воспроизведении музыки. М.: Русские книжки, 1923.
4. Биологическая медицина /Научные взгляды, лекарственные средства и терапевтические методы, под редакцией Ф.Шмида, Аурелия-Верлаг-Баден-Баден,1996.
5. Блинова М.П. Музыкальное творчество и закономерности ВНД.-Л.: Музыка,1974.
6. Бочкарев Л.Л. Восприятие и воздействие музыки на психологическое состояние человека //Развитие музыкального слуха, певческого голоса и музыкально-творческих способностей учащегося общеобразовательных школ.-М.,1982.
7. Брусилівський Л.С. Музыка в системе восстановительного лечения психологических больных (Опыт организации и формы проведения музыкотерапии), Автореферат дис... на соиск. учен. степ. канд. мед.н. (14.00.18)., Л.,1973.
8. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М.: Медицина, 1989.
9. Верховинець В.М. Весняночка / Ігри під музику для дітей старшої та підготовчої до школи груп дитячого садка. – К.: Музична Україна, 1989.
10. Леонтьева О. Карл Орф для детей / Советская музыка, 1963, № 7, С. 121 - 129.
11. Матейова З., Машура С. Музыкотерапия при заикании. - К.: Вища школа, 1984.
12. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. - М.: ВЛАДОС, 1997.

13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ. М.: Прогресс, 1993.
14. Руководство по психотерапии /Под ред. Проф. Рожнова В.Е. – 2-е изд. – Ташкент: Медицина, 1979.
15. Шипулин Г.Ф. Терапевтическое влияние музыки // Вопросы соврем. Психоневрологии, 1966, № 5, С.289- 297.
16. Шершнева Е.Ф. Музыкально-двигательные занятия с коллективом заикающихся детей младшего возраста. Из опыта логопедической работы. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1966.
17. Шошина Ж.Г. О музыкальной терапии // Психология процессов художественного творчества. Л.: Наука, 1980.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ (4 г.)**Лабораторне заняття № 1****Тема: Методика проведення “музикотерапевтичного” аналізу (2 г.)****Мета:** сформувати у студентів практичні уміння, необхідні для проведення «музикотерапевтичного» аналізу музичних творів.**План:**

1. Аналіз засобів музичної виразності в контексті оптимізації внутрішнього стану людини.
2. Виділення критеріїв добору музичного репертуара для музичних комунікацій.
3. Проведення «музикотерапевтичний аналіз» музичного фрагмента за схемою:
 - визначити характер музичного фрагменту;
 - зобразити у виді графічної моделі характер музичного фрагмента;
 - описати настрій, що викликає даний уривок;
 - намалювати його символ;
 - намалювати свої «враження», отримані в результаті прослуховування;
 - дати характеристику ритму, темпу, мелодійній лінії;
 - назвати мету його використання як засобу саморегуляції.

(Даний аналіз виконувався під час прослуховування складеної для цього «звукової анкети»).
4. Скласти анкету діагностики музичних уподобань студентів.

Лабораторне заняття № 2**Тема: Методика організації рецептивних музичних комунікацій (2г.)**

Мета: закріпити знання студентів різновидів рецептивних музичних комунікацій; виробити уміння практичного проведення.

План:

1. Опанування рецептивних музичних комунікацій в такій послідовності:
 - а) діяльність + музика: виконання письмових робіт під музичний супровід (із попередньою установкою на оптимізацію виконуваної роботи і без такої);
 - б) «Я» + музика: усвідомлення свого внутрішнього стану під час слухання музики (активне прослуховування музики за В. Зав'яловим, музична релаксація за З. Матейовою);
 - в) музика + «Я»: співчуття тому, що відбувається в музиці; «проникнення» і «переймання» настрою музики.
2. Самостійне складання каталога функціональної музики (одного з музичних жанрів - естрадного, народного, класичного).

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник – хрестоматія.- К.:ІЗМН,1997. – 260 с.
2. Асафьев Б.В. Музыкальная форма как процесс: Кн.1, 2. - М.: Музгиз, 1963. – 378 с.
3. Ассаджолі Р. Психосинтез. Перевод с английского –М.: Реал-бук, К.: Ваклер, 1997.– 320 с.
4. Беляева-Экземплярская С.О психологическом воспроизведении музыки. М.: Русские книжки, 1923. – 116 с.
5. Биологическая медицина /Научные взгляды, лекарственные средства и терапевтические методы, под редакцией Ф.Шмида, Аурелия-Верлаг-Баден-Баден,1996. – 140 с.
6. Блинова М.П. Музыкальное творчество и закономерности ВНД.-Л.: Музыка,1974. – 144 с.
7. Бочкарев Л.Л. Восприятие и воздействие музыки на психологическое состояние человека //Развитие музыкального слуха, певческого голоса и музыкально-творческих способностей учащегося общеобразовательных школ.-М.,1982. – С.158-162.
8. Брусиловський Л.С. Музыка в системе восстановительного лечения психологических больных (Опыт организации и формы проведения музыкотерапии), Автореферат дис... на соиск. учен. степ. канд. мед.н. (14.00.18)., Л.,1973. – 20 с.
9. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением.– М.: Медицина, 1989. – 125 с.
10. Верховинець В.М. Весняночка: Ігри під музику для дітей старшої та підготовчої до школи груп дитячого садка. – К.: Музична Україна, 1989. – 340 с.
11. Выготский Л.С. Психология искусства /Под ред. М.Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 480 с.

12. Гольдварг И.А. Функциональная музыка (опыт внедрения на Пермском телефонном заводе). Пермь, 1968. – 48 с.
13. Дикая Л.Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. /Психические состояния. Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб: Питер, 2000, С.144-158.
14. Зинченко В.П. и др. Психометрика утомления. – М.: изд-во Москов.ун-та, 1977. – 145 с.
15. Кабалецкий Д.Б. Как рассказывать детям о музыке? – М., 1982. – 191 с.
16. Калашников А.А. К вопросу о влиянии функциональной музыки на физиологические показатели и работоспособность при умственной работе /Физиологический журнал,1979.– С.13-15
17. Костюк О.Г. Сприймання музики і культура слухача. - К.: Наукова думка, 1965. – 117 с.
18. Костюхина Л.В. Эмоциональное стимулирование учебно – познавательной деятельности учащегося ПТУ средствами сопутствующей музыки. Дис....канд.пед.н.,Одесса.1989. – 222 с.
19. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
20. Леонова А.Б., Медведев В.И. Функциональное состояние человека в трудовой деятельности, М.:Издательство Московского университета,1981. – 111 с.
21. Леонтьева О. Карл Орф для детей /Советская музыка, 1963, № 7, С. 121-129.
22. Липинский В.К. Функциональная музыка как компенсатор сенсорной депривации. Автореферат.М.,1977. – 19 с.
23. Матейова З., Машура С. Музыкотерапия при заикании. - К.: Вища школа, 1984. – 304 с.
24. Матонис В. Музыкально-эстетическое воспитание личности. – Л.: Музыка, 1988. – 88 с.

25. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. - М.: Музыка, 1976. – 245 с.
26. Метельницкая Т.Н. Применение музыки в педагогическом процессе. - Б.,1980. – 25 с.
27. Морозов В.П. Музыка как средство невербального воздействия на человека. Невербальное поле культуры. - М., 1995. – 123 с.
28. Новицкая Л.П. Влияние различных музыкальных тактов на психологическое состояние человека // Психологический журнал. – Т.5, № 6. – 1984. – С.79-85.
29. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. - М.: ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
30. Повилейко Р.П. Функциональная музыка. Новосибирск,1968. – 48 с.
31. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер.с англ. /Общ. Ред. И вступ. Л.А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
32. Рудницька О.П. Музыка і культура особистості: проблеми сучасної педагогіки освіти. - К.: ІЗМН, 1998. – 248 с.
33. Руководство по психотерапии /Под ред. Проф. Рожнова В.Е. – 2-е изд. – Ташкент: Медицина, 1979. – 340 с.
34. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: “Магістр-S”, 1998. – 208с.
35. Семиченко В.А. Психология эмоций. – К.: “Магістр-S”, 1998. – 128 с.
36. Сохор А.Н. Воспитательная роль музыки. - Л.: Музгиз, 1962. – 64 с.
37. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей /Избр. труды: В 2-х т. - Т.1. - М.: Педагогика, 1985. – 335 с.
38. Трегубова Л.Н. Использование функциональной музыки в учебном процессе //Вопросы внушающего воздействия в педагогике. -Пермь, Пермское книжное издательство,1972. – С.150-163.
39. Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье. – Кишинев:Штинца, 1990. – 338 с.
40. Цагарелли Ю.А. Функциональные методы в структуре психологической службы вуза.- Издательство Казанского университета,1981. –С.189-214.

41. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 272 с.
42. Чередниченко Т.В. Тенденции современной западной музыкальной эстетики. К анализу методологических парадоксов науки о музыке. - М.: Музыка, 1989. – 223 с.
43. Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред.М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
44. Шершнева Е.Ф. Музыкально-двигательные занятия с коллективом заикающихся детей младшего возраста. Из опыта логопедической работы. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1966. – 45 с.
45. Шипулин Г.Ф. Терапевтическое влияние музыки //Вопросы соврем. Психоневрологии, 1966, № 5, С.289- 297.
46. Школа и психологическое здоровье учащихся. /Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988. – 272 с.
47. Шошина Ж.Г. О музыкальной терапии //Психология процессов художественного творчества. Л.: Наука, 1980. – С.29-34.
48. Юсфин А. Музыка и проблемы глобальной экологии человека //Советская музыка, № 8 – М., 1990, – С.10-12.

**Методика використання музики як засобу саморегуляції
функціонального стану**

Програма спецкурсу

Укладач Н.І.Євстігнєєва

Комп'ютерний набір, верстка Н.І. Євстігнєєва

Підписано до друку 10.04.2000

Формат 60×84 1/32. Папір друкарський.

Гарнітура *Times New Roman Cyr* Друк офсетний.

Умовн. друк. арк. 1,2

Тираж 300 прим.

Видання Полтавського державного педагогічного університету
ім. В. Г. Короленка