

Иванова Светлана Анатольевна

преподаватель музыки, искусства, МХК
ФГКОУ «Ульяновское гвардейское суворовское
военное училище Минобороны России»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МУЗЫКИ

Аннотация: проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и прежде всего условиями жизни в суворовском военном училище. Автором предпринята попытка раскрытия вопроса сохранения и укрепления здоровья суворовца посредством здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, уроки музыки, духовная музыка, физкультминутка.

Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

В Концепции содержания образовательной области «Искусство» определена одна из основных задач уроков музыки: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально – энергетический тонус учащихся.

О том, что определенные мелодии способны влиять на душевное и физическое состояние человека, хорошо знали уже в Древней Греции, за несколько тысячелетий до нашей эры.

Большое место в жизни Древних греков занимала музыка. Древние греки верили, что человек, которого с детства обучали понимать и любить музыку, «не запятнает себя никаким неблагоприятным поступком...; он будет полезен и себе и родине, не допуская никакого нарушения гармонии ни делом, ни словом, но всегда и всюду соблюдая пристойность, благоразумие и порядок».

Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей.

Выдающийся русский психоневролог, академик В.М. Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость.

С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Результатами работы этого общества и учёных мира стали интересные открытия. Например, звуки колокола, содержащее резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа, а духовная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя.

Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии В.А. Моцарта. Доказано, что музыка Моцарта полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и называли – «эффект Моцарта».

Учёные установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Так, например, кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, а флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, труба же эффективна при радикулитах и невритах. Музыкальная терапия используется даже для лечения сахарного диабета!

Исследования доказали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащие ткани, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Медленная музыка в стиле барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности, создаёт духовную, стимулирующую среду.

Музыка романтизма (Ф. Шуберт, П.И. Чайковский) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, мистицизм. Эта музыка активизирует симпатию и дружелюбность, снимает раздражительность и нервное напряжение.

Если мучают головные боли, то в качестве лекарственного средства можно использовать «Полонез» Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» Рахманинова.

А нам, людям XXI века, известно, что специально подобранная музыка тренирует эмоциональный мир и взрослого, и ребенка, повышает уровень иммунных процессов в организме, т.е. приводит к снижению заболеваемости.

По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих воспитанников.

Звучание музыки на уроке дает суворовцу успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение. Многие произведения училищной (школьной) программы входят в список полезной классической музыки, составленный на основе данных нейрофизиологических исследований о влиянии различных музыкальных характеристик на мозг ребёнка (Г. Маляренко, М. Хватова), а также исследований детских музыкальных предпочтений (В. Рылькова).

Необходимым условием для сохранения здоровья обучающихся (суворовцев) являются положительные эмоции. Музыка сама по себе способствует хорошему настроению, что положительно влияет на здоровье.

На уроке создаётся комфортная, доверительная обстановка, создается «ситуация успеха» для суворовцев, оказывается педагогическая поддержка. Снижение утомляемости на уроке происходит за счёт использования таких видов деятельности на уроке, как музыкально-ритмические движения, рисование, проведение физминуток, дыхательных упражнений и игровой деятельности. Особенность оздоравливающего воздействия музыкальных произведений на организм человека можно использовать и на всех других предметах во время физкультминуток.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение, помогает сконцентрировать внимание для дальнейшей работы.

Желательно физкультминутки проводить с музыкальным сопровождением. Это могут быть песни-игры, песни-считалки, стихи, или просто упражнения под музыку.

На своих уроках, во время слушания музыки допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. При повторном прослушивании использую репродукции картин художников, фотографии, видеосюжеты, заранее подготовленные и связанные с содержанием музыкального произведения.

При прослушивании музыкальных произведений прошу суворовцев встать, и воссоздать музыкальный увиденный ими образ через жесты, мимику, походку, искусство пантомимы.

Обязательно использую на уроках элементы танцевально-двигательной терапии, которая позволяет снять психологическое напряжение, воздействует на

эмоциональное состояние суворовцев, когда происходит физическое и психическое раскрепощение, «снятие» внутренних комплексов.

Наряду с основными формами музыкальной работы с суворовцами на уроках использую логоритмику, ритмотерапию, песенный фольклор, психогимнастику, релаксацию, сказкотерапию, улыбокотерапию, терапию творчеством.

В 6 классах рассказываю суворовцам о возрастных изменениях голосовых связок, о мутации голоса, постоянно напоминаю об охране голоса в этом возрасте. Человеку полезно любое пение, т.к. звук, зарождающийся во время пения, проводит своеобразный массаж внутренних органов и может стимулировать их работу.

На своих уроках музыки использую элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, В.В. Емельянова. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов.

Музыкотерапия становится признанной наукой. И педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке.

Список литературы

1. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты [Текст] / И.В. Возвышаева // Школа здоровья. – 2001. – №1.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст]. – М.: ВАКО, 2004.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия [Текст]. – М.: Владос, 2000.
4. Садыкова Р.Ш. Возможности музыкального искусства в реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Р.Ш. Садыкова, С.А. Шеваева. – ЮКГУ, Шимкент, 2006.