

Муниципальное Бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования детей
«Детская школа искусств №1»
г. Сургут

Методическое сообщение

Тема:

**«Терапевтические возможности музыкального искусства,
внедрение здоровьесберегающих технологий в
образовательный процесс»**

Выполнила:

Преподаватель по классу цимбал
Салихова Елена Александровна

13 сентября

2017 год

«Музыка лечит душу и тело»

«Музыкатерапия-

это лекарство, которое слушают»

Конец XX века характеризовался кардинальными изменениями в общественно-исторической обстановке России. Педагогическая наука откликнулась на перемены в социальной жизни и выдвинула новый личностно-ориентированный подход в воспитании и обучении детей. Тенденции обновления в педагогической науке отразились и на музыкальном образовании детей. Перемены коснулись почти всех категорий музыкальной педагогики: целей, задач, содержания, методов и форм организации музыкально-эстетической работы с детьми.

По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения, проведенной еще в 2002 году, уже доля здоровых детей в целом снизилась до 32,1%, вдвое увеличилось количество детей, имеющих хронические патологии. А по результатам обследований учащихся выявлено, что число здоровых детей в младших классах не превышает 10%, в старших-5%. На современном этапе у системы музыкального образования нет достаточной нормативной базы для реализации здоровьесберегающих технологий.

Сегодня перед школами стоит важная задача-создание условий для сохранения здоровья учащегося, т.е. разработка мер по здоровьесбережению, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Постоянно возрастающая по объему и усложняющаяся по содержанию научная информация приходит в противоречие с недостаточной гибкостью учебных планов, программ, что ведет к хронической перегрузке учащихся, падению интереса к учению, ухудшения их здоровья. К здоровьесберегающим технологиям относятся педагогические приемы и методы, использование которых идет на пользу здоровью учащихся и которые не наносят прямого и косвенного вреда.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей

музыкального искусства. О целебных свойствах музыки человечество узнало еще из Библии. 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 психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но еще академик Б.В.Асафьев рассматривал колокольный звон и ее типы как особую сферу народной музыки. Западные ученые, проводя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнить музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире музыки, то есть она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и называли – «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Начиная с XIX века наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку вашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Неслучайно в современной медицине все большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией термин «музикатерапия». Речь идет о восстановлении здоровья

человека при помощи занятий музыкой. В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пение птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя. Исследования центра под руководством Лазарева показали, музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов-мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом.

На уроках необходимо использовать не только музыкально-педагогические методы обучения, но и музыкально-терапевтические. Своеобразно использовать разные «жанры» уроков: урок-концерт, урок-дискуссия, урок-размышление и т.п.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;
- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;
- воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения только в 2003 году. Факт остается фактом: музыкатерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия также взяла на вооружение этот опыт. При Российской Академии Музыки имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам-музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке.

Музыкальная терапия вместе с арттерапией т.е. терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня все больше поражают учащихся как в процессе получения образования . так и в современной жизни вообще. Нынешняя школа должна всеми возможными средствами помочь обществу решить эти проблемы.

Терапевтическими возможностями также обладают: ритмотерапия, вокалотерапия, улыбкаотерапия, музыкально-рациональная психотерапия и т.д.

В XVIII веке русская педагогическая мысль интенсивно осваивала достижения западной педагогики, где важнейшим условием для раскрытия внутренних сил человека является природосообразный характер воспитания. Данный подходе в области музыкального образования закладывал основы природосообразного характера обучения и воспитания на основе музыкального искусства, которое таит в себе огромное возможности воздействия на человека.

Музыка существует в нашей жизни как живое знание и представление человека о самом себе, как средство самопознание и самовыражения. Восприятие и понимание музыки (музыкотерапия) заключается в ощущении ее связками , мышцами , движением, дыханием. Восприятие музыки , ее исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу , каждый учитель, осознает он это или нет, является стихийным психотерапевтом , изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. На успешное обучение влияют многие факторы , но, прежде всего, здоровье, физическое или психическое, сказывается на качестве образование учащихся. Универсальной областью знаний , воздействующей на укрепление здоровья школьников , является музыка. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Поэтому в современной образовательной ситуации актуальным является вопрос определения возможностей урока музыки как средства реализации здоровьесберегающих технологий.

Использованная литература:

Е.А. Лобанова «Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий»