**Министерство образования и науки РФ**

**Федеральное государственное образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

«Магаданский политехнический техникум»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ**

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ**

Методическая разработка

Согласовано

на заседании ЦК ФГОУ СПО МПТ

строительных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Разработали:

Павлова Т.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красоткина Т.Е.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Согласовано

Методист Олешко Т.М. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Магадан**

**2011**

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc294185487)

[1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 4](#_Toc294185488)

[*1.1 Воздействие учебного процесса на состояние студентов* 4](#_Toc294185489)

[*1. 2 Музыкотерапия - один из методов сохранения духовного, психического и физического здоровья студентов на уроке.* 6](#_Toc294185490)

[2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 10](#_Toc294185491)

[*2.1 Описание эксперимента* 10](#_Toc294185492)

[*2.2 Результаты эксперимента* 11](#_Toc294185493)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13](#_Toc294185494)

[Литература: 14](#_Toc294185495)

[Приложение 1 15](#_Toc294185496)

# ВВЕДЕНИЕ

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. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, 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 назвали – «эффект Моцарта». Начиная с 19 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. Не случайно в современной медицине все большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией термин «музыкотерапия». Речь идет о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.
 Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.
Благотворное влияние певческого искусства на здоровье человека (вокалотерапия) широко известно. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а по утверждению ученых, от этого напрямую зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы. Пение, как средство лечения назначается детям с заболеваниями дыхательных путей (в том числе бронхиальной астмы). Научно доказано, что вокалотерапия является «методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма». Музыкально-ритмические упражнения (ритмотерапия) выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают школьнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это так же дает определенный психотерапевтический эффект.

#

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

|  |  |
| --- | --- |
|  | *“Здоровье необходимо. Это базис счастья…Добыть здоровье проще, чем счастье.**Природа милостива: она запрограммировала организм с большим запасом прочности, и нужно много стараний, чтобы этот запас свести к нулю…**Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно”.* *Академик, хирург Н.М. Амосов* |

## 1.1 Воздействие учебного процесса на состояние студентов

Состояние здоровья человека — это целый комплекс характеристик, включающий в себя:

* физическое здоровье;
* психическое здоровье;
* благоприятную социально-психологическую адаптацию.

По данным Всемирной организации здравоохранения, школа сегодня признана общественно неблагоприятным, психогенным фактором. Следствием такого неблагоприятного воздействия часто являются психосоматические заболевания у учащихся и педагогов (вегетососудистая дистония, головные боли, мигрени, повышенное артериальное давление, бронхиальная астма, нарушение аппетита, желудочно-кишечные расстройства и др.).

М.М. Безруких указывает, что причинами, вызывающими эту тревогу являются факторы риска. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для системы образования. Ухудшение здоровья молодежи вызывает особую тревогу. Здоровье человека и поведенческие привычки, влияющие на него, формируются в основном в детском и подростковом возрасте, поэтому необходимо учитывать влияние учебного заведения на здоровье обучающихся. Выводы отечественных и зарубежных гигиенистов, педиатров, педагогов и психологов, о том, что процесс обучения оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека, были сделаны еще в середине XIX столетия. Изучения врачей в этой области в 50-60-х гг. XIX в. в результате наблюдений позволили установить распространение среди школьников различных заболеваний. Преимущественное его распространение среди учащихся по сравнению с неучащимися были неоспоримыми, и такие недуги считали неизбежными средствами школьного обучения, в результате чего их стали называть школьными болезнями. Это название дал Р. Вихров в работе “О некоторых вредных для здоровья влияния школы” (1870).Основоположник Ф. Эрисман в 1891 г. писал, что “гигиена должна требовать упрощения и сокращения учебных программ”.

К факторам риска, которые существуют на сегодняшний день, по мнению М.М. Безруких, относятся:

* стрессовая тактика педагогических воздействий
* стресс ограниченного времени (*это— один из самых тяжелых стрессов, который накапливается в течение 2-х недель без отдыха, а студенты в таком состоянии живут годы*);
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям студентов(
* интенсификация и нерациональная организация учебного процесса;
* отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
* низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья школьников.

Можно назвать и дополнительные факторы риска: несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям; снижение уровня медицинского контроля над здоровьем студентов; плохая организация питания; низкая культура семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья. Сам термин “здоровье” рассматривается как нормальная, правильная деятельность организма, его психическое благополучие (словарь С.И. Ожегова). Поэтому, если нет возможности уменьшить влияние факторов учебно-воспитательного процесса, то есть возможность уменьшить эти факторы на уроке самим преподавателем. Учитывая, что нарушения состояния здоровья студентов часто являются причиной трудностей в усвоении учебного материала, можно преподавателю на уроке направить свою деятельность на сохранение физического здоровья средствами музыки.

Для таких людей необходима научно-методическая база здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении, это актуально, так как именно преподаватель находится у истоков развития личности студента. Для этого преподавателю необходимо создать на уроке:

* психологический климат на уроке - наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов, комментарий к небольшим стихотворениям, музыкальных минуток и т.п. – не будет микрострессов;
* задавать посильное домашнее задание, желательно разноуровневое, для того, чтобы у студента был выбор, учитывать плотность урока (норма - не менее 60% и не более 75-80%) – уменьшится стресс ограниченного времени;
* учитывать психоцоциотипы (экстраверт, интроверт), сенсорную типологию (чувственное восприятие), и другие психологические аспекты, приемы и методы, направленные на сохранение здоровья на уроке – улучшится понимание преподавателя большим количеством студентов, так как все студенты разные;
* учитывать возрастные, психические особенности студентов при подборе методик и технологий обучения – уменьшится психологический дискомфорт непонимания изучаемого материала;
* урок организовать с учетом разнообразия видов учебной деятельности и соблюдением временного промежутка каждого вида - уменьшит физическую, психологическую усталость;
* работать систематически, комплексно - только система даст результат.
* формировать ценности здоровья и здорового образа жизни через преподаваемый предмет – мотивация к принятию здоровья, здорового образа жизни;
* постоянное самостоятельное изучение вопросов возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья студентов – повышение квалификации педагога.

Студент устает на уроке не от объема полученных знаний, не от интенсивности урока, а от отсутствия интереса, отсутствия развития творческой деятельности на уроке, именно развития, так как доказано, что научиться творчески мыслить, возможно, для этого необходимо твердое желание научится этому. Цель преподавателя разбудить это желание и постоянно поддерживать его так, чтобы для студента было незаметно время, потраченное на данный урок. Всем известно собственное чувство, когда время “летит”, если занимаешься любимым делом и очень долго “идет”, если делаешь то, что не желаешь.

## 1. 2 Музыкотерапия - один из методов сохранения духовного, психического и физического здоровья студентов на уроке.

По мнению А.В. Курпатова, Г.Г. Аверьянова (2001) соматика и психика связаны между собой. Воздействуя на психику, можно изменить соматику, и наоборот. 1927 году Д.Д. Плетнёв писал: “Нет соматических болезней без психических, из них вытекающих отклонений, как нет психических заболеваний, изолированных от соматических симптомов”.

А И.Р. Тарханов (1893) экспериментально проследил действие музыки на частоту сердечных сокращений и ритм дыхания и выяснил, что радостная музыка ускоряет выделение пищеварительных соков, улучшает аппетит, а также увеличивает работоспособность мышц и может на время снять мышечную усталость. В.М. Бехтерев отметил, что удары метронома, отбивающего определенный ритм, способны вызвать замедление пульса и состояние удовольствия или, наоборот, ускорение пульсации крови с соответствующим ощущением усталости и неудовольствия.[1]

Любопытные исследования проводились для выяснения влияния музыки на работу мышц. Оказывается, мышечная деятельность усиливается, если началу работы предшествует прослушивание разнообразных произведений. В большинстве случаев мажорные аккорды усиливают работу мышц, минорные ослабляют. Картина меняется, когда музыку слушает утомленный человек.

В своих работах В.М. Бехтерев отмечал положительное влияние музыки на физическое состояние организма. Он активно пропагандировал музыку как средство борьбыс переутомлением, приводя фактытого, что люди сбрасывали с себя усталость благодаря музыке. [1]

Поэтому, создавая на уроке комфортные психологические условия с любой точки зрения и применяя музыку, тем самым можно говорить и о сохранении физического здоровья.

Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную песню. Музыку можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона на уроке, что может привести к гармонии взаимоотношений в коллективе. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь студента. Преподаватель должен ставить перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на студента с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

Для молодежи лучше всего подойдет современная музыкальная группа, в арсенале которой - световые и музыкальные приемы своеобразного массового гипнотизма. Ритм и темп воздействия (частота 4-5 Гц) рассчитан на здоровый молодой организм и вызывает синхронизацию цветомузыкальных взаимодействий с биоритмами участников представления.

Для публики постарше - и музыка, и темп другие. Синхронизация идет более сложная - от мажорного к минорному, от подъема к спаду переживаний, от оптимизма к пессимизму и т.д.

Для того, чтобы правильно определить свое состояние, необходимо тщательное тестирование эмоциональных состояний (тревожности, раздражительности) и свойств личности (подозрительности). Кроме того, существует большая вариативность субъективных предпочтений того или иного музыкального произведения. Это связано с эмоциональной памятью каждого.

В любом случае для работы над собой, своим духовным миром надо пройти, хотя бы самостоятельно, школу музыкальных чувств. Для этого предлагается в таблице 1 семь пакетов программ, описанных Н.Н. Обозовым, в брошюре “Типы личности, темперамент и характер” [3].

 Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувств бренности жизни и своей принадлежности к большой жизни природы, частью которой являешься. | Бах “Кантата №2”, Бетховен “Лунная соната”, Прокофьев “Соната “Ре”, Франк “Симфония ре-минор”. |
| 2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего. | Шопен “Мазурка и прелюдии”, Штраус “Вальсы”, Рубинштейн “Мелодия”.  |
| 3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть. | Бетховен “Шестая симфония” 2 часть, Брамс “Колыбельная”, Шуберт “Аве Мария”, Шуберт “Анданте из квартета”, Шопен “Ноктюрн соль-минор”, Дебюсси “Свет луны”. |
| 4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей. | Бах “Итальянский концерт”, Гайдн “Симфония”, Сибелиус “Финляндия”. |
| 5. Для снятия эмоциональных симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми. | Бах “Концерт ре-минор для скрипки”, Барток “Соната для фортепиано”, Бруквер “Месса ми-минор”, Бах “Кантата № 21”, Барток “Квартет №5” |
| 6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением. | Бетховен “Фиделио”, Моцарт “Дон Жуан”, Лист “Венгерская рапсодия №1”, Хачатурян “Сюита “Маскарад”, Гершвин “Американец в Париже”.  |
| 7. Для поднятия общего жизненного тонуса:* улучшения самочувствия;
* повышения активности;
* улучшения настроения.
 | Бах “Прелюдия” и фуга “Ми-минор”, Бетховен “Увертюра “Эгмонт”, Чайковский “Шестая симфония”, 3 часть, Шопен “Прелюдия”, Оратории №28, №1, Лист “Венгерская рапсодия №2”. |

Музыкотерапию я использовала на протяжении нескольких лет во время работы со студентами по курсовому проектированию, дипломному проектированию. Исходя из собственного опыта, этот метод рекомендуется использовать при выполнении монотонной работы, работы с нормативной литературой, графической рабете. Начинать необходимо постепенно с 1 курса, при выполнении студентами различного рода самостоятельных работ. Подбирая музыку для урока, необходимо учитывать группу, предыдущий урок в этом группе, временной показатель, кабинет (если нет постоянного) и другие факторы, которые могут проявиться во время работы. При подборе музыки, чтобы не влиять на эмоциональную память студентов, лучше использовать классику, так как молодые люди ее редко слушают. Ритм музыки может регулировать темп урока, В настоящее время есть возможность приобретения таких музыкальных произведений, которые в названии указывают их назначение.

Применение нового, требует доказательства, поэтому каждый преподаватель сможет проверить результативность метода, применив простой тест для определения уровня тревожности, который не займет много времени.

# ****2**** ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Данная методика апробировалась в группе 2БУ-18.**

*Время эксперимента:* с 16 февраля 2011 года по 25 апреля 2011 года.

*Время проведения:* 4 пара.

*Дисциплина:* факультатив «Excel в профессиональной деятельности».

*Количество студентов*: 11 человек (подгруппа).

*Музыкальная аптека:* Моцарт, Бетховен, Angelight.

## 2.1 Описание эксперимента

Метод *«Музыкотерапия»* применялся в течение более двух месяцев только на четвертых парах, чтобы выявить снижается ли напряженность студентов при прослушивании классической музыки и повышается ли их трудоспособность на уроке.

Дисциплина «Excel в профессиональной деятельности» предполагает деление на подгруппы (примерно по 10–11 человек). Подгруппы проводятся и четвертыми, и пятыми, и шестыми парами в течение дня. На урок студенты уже приходят уставшими и напряженными, перед этим отзанимавшись четыре или пять пар. Привлечь их внимание и настроить на работу сложно. В этом мне, как преподавателю, помог метод *«Музыкотерапия».*

Для того чтобы повысить трудоспособность и снизить уровень напряженности на уроке информатики на 4 паре для студентов включалась классическая музыка. Это такие исполнители как: *Моцарт, Бетховен*, релаксирующая музыка группы *Angelight*.

Сначала музыка играла только на отдельных «коротких» этапах урока, например, при актуализации знаний, умений, навыков (10-15 минут). Затем стала включаться на более продолжительный период – в течение основной части урока, когда студенты выполняли практические упражнения (40-50 минут). Как только начинала играть музыка в аудитории, наступала идеальная тишина, были слышны только звуки нажатия на клавиши клавиатуры. Студенты как бы прислушивались к музыке и работали самостоятельно, не отвлекаясь.

Перед уроком и после урока проводился тест *«Музыкотерапия»*, который занимал не более 10 – 15 минут. Студенты заполняли карточки «Шкала самооценки», по которым в дальнейшем, подводя итоги теста, определяется уровень тревожности в начале и конце урока.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест "Шкала самооценки" |  |  |  |  |
| **Тема: Музыкотерапия на уроках информатики** |  |
| *Фамилия И.О. студента\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* | *Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| ***Инструкция:*** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже в таблице предложений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. |
| **№** | **Самочувствие** | **Нет, это не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| 1 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |

## 2.2 Результаты эксперимента

Были получены следующие результаты:

По полученным результатам, изображенным на диаграмме, видно, что на начало урока показатель реактивной тревожности как текущего состояния составляет 53,57 %, а после прослушивания – 46,72 %.

Разница, на мой взгляд, небольшая (6,85 %), так как метод применялся довольно непродолжительный срок (необходимо применение метода в течение семестра или года, тогда показатель влияния музыки на снятие напряженности у студентов увеличится).

После прослушивания музыки во время выполнения заданий урока напряженность уменьшается. Причем такое изменение варьировало от урока к уроку. На первых уроках применения этого метода, изменений в сторону уменьшения напряженности было примерно 3,5% - 4% - это нормальное реагирование психики на дополнительную информацию. При более частом применении этот процент увеличивался. Это позволяет активизировать деятельность учащихся, снизить уровень тревожности при умственном напряжении.

**Вывод:** таким образом, данный метод *«Музыкотерапия»* влияет на психоэмоциональное состояние студентов на уроке, а именно – снижает уровень напряженности и, следовательно, повышает работоспособность на уроке. Метод целесообразно применять на 4-х, 5-х, 6-х парах для снижения психической напряженности у студентов.

# ****ЗАКЛЮЧЕНИЕ****

Предложенную методику можно применить для психологического просвещения педагогов, которые не верят в воздействие музыки на здоровье человека с акцентом на то, что музыкой можно снять напряжение, эмоциональный накал, регулировать темп урока и объем выполняемой нагрузки. Кроме этого отметить, какое влияние “тревожность” может оказать как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Это необходимо, так как некоторые учителя “тревожность” считают положительной чертой характера в том смысле, что этот ребенок беспокоится о своих результатах. Педагоги должны объективно оценивать роль четких, последовательных и достаточно устойчивых действий по применению этого метода, соблюдая и уважая права студента.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остается фактом: музыкотерапия 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 может стать эффективным методом лечения

Применение этого метода должно быть с учетом интересов студентов, места – материал темы, времени – как часто применять на продолжении изучения всей темы, ситуации – после какого урока студенты приходят, и в других случаях, возникающих в процессе обучения и направленных на сохранение здоровья студентов.

В перспективе необходимо продолжать исследования, открывая новые направления положительного воздействия музыкотерапии.

В заключение нашей встречи для поднятия общего жизненного тонуса, активности, улучшения самочувствия и настроения, прозвучит «Венгерская рапсодия» Листа.

# ****Литература:****

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни \ Предисл. В.Н. Мошков. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. – 560 с.: ил.
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм., 2002 – 114 с.
3. Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. – СПб.:ЛНПП “Облик”, 2001 – 44 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2005.-320 с.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия – М., Владос , 2000
6. Яковленко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».-М., ,2004 г.

# ****Приложение 1****

Результаты тестирования в группе 2 БУ-18

Период тестирования: с 16 февраля 2011 года по 25 апреля 2011 года.