УДК 37.011.33

DOI <https://doi.org/10.32405/2413-4139-2019-2-47-52>

Наталія Полторак,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3761-4674>

м. Дніпрорудне

ВИКОРИСТАННЯ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ЗАНЯТТЯХ КРЕСЛЕННЯ – ОДИН З ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

Анотація.

У статті обґрунтовано необхідність реалізації для здорового образу життя дітей комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів. Вплив музики на здоровий спосіб життя дитини узагальнює тенденції збагачення духовного світу молодого покоління, адже всебічна реалізація соціальних функцій музики, що є одним із головних принципів, має неабияку естетичну силу, спрямовану на духовне збагачення особистості через складну систему взаємодії цінностей і здорової активності дитини.

Вплив музики на організм дитини має психофізіологічні причини. Використання вчителем музичних творів на заняттях креслення підвищить загальний інтелектуальний рівень дітей та їх успішність буде сприяти створенню комфортного емоційного середовища під час занять.

Ключові слова: класична музика; здоров'я; естетичне виховання.

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо покращення стану здоров'я населення через освіту. Серед важливих стратегічних завдань національних програм «Освіта (Україна ХХІ століття)» і «Діти України» було визначено всебічний розвиток людини та становлення її духовного, психічного і фізичного здоров'я.

Здоровий спосіб життя дітей – це реалізація єдиного науково обґрунтованого комплексу педагогічних, біологічних і соціально-психологічних профілактичних заходів.

Згідно з визначенням М. Амосова, який увів поняття «кількість здоров'я», здоров'я – це максимальна потужність органів і систем за збереження якісних фізіологічних меж їх функцій.

На думку Т. Науменка та І. Сеченова, музика впливає на фізіологічні процеси. Вона здатна прискорити чи уповільнити темп дихання та серцебиття. Уповільнення пульсу призводить до стану спокою та задоволення, а його прискорення – до втоми та незадоволення. Окрім цього, темп стимулює скорочення артерій, що впливає на роботу м'язів. Результатом цього є підвищення життєвого тону та активізація працездатності.

Музика є одним з багатих і дієвих засобів естетичного виховання. Під її впливом формується емоційна сфера, вдосконалюється мислення та інтелектуальні здібності, виховується

чуйність до краси в мистецтві та житті, що сприяє вихованню доброти і чуйності. До того ж, привчання студента до музики активізує функції нервової системи, регулює виділення гормонів, що знижують страх, впливає на серцевий ритм і пульс, знижує напругу, нівелює неприємні відчуття, впливає на енергоінформаційний потенціал організму, покращує пам'ять і здібності до навчання.

Виховання музикою студентів є точним, доцільним спрямуванням на розвиток духовного світу кожної дитини, що пов'язується з її загальним розвитком і здійснюється в контексті становлення цілісної особистості. Використання музики з метою оздоровлення відоме з давніх часів. Музика сприймається не лише слухом, а й усіма аналізаторами й системами тіла. Вона впливає на біологічно активні точки та меридіани, досягає кожної клітини всіх органів і впливає на життєдіяльність організму, викликає перебудову хімічних реакцій, змінює характеристики як фізіологічних, так і психічних станів. Отже, музика – це невичерпне джерело формування й розвитку фізичного та психічного здоров'я. Наукою доведено, що музика є ключем до імунної системи та адаптаційних механізмів організму. Науковці давно стверджують, що ніжні, тихі звуки класичних мелодій (твори В. Моцарта і Л. ван-Бетховена), є корисними для продуктивності. Більш відоме дослідження описує так званий ефект В. Моцарта, який полягає в тому, що прослуховування класичної музики може покращити просторово-часове сприйняття людини, тобто її здатність мислити довготерміново й абстрактно. Науковці здійснювали фундаментальні нейробіологічні та психолого-педагогічні дослідження впливу музики В. Моцарта на здоров'я людини. Його твори універсальні: їх рекомендують для зняття стресу, ефективного засвоєння навчального матеріалу, від головного болю, а також під час відновлювального періоду (наприклад, після екстремальних ситуацій). Причому лікувальний ефект мають усі його твори. Це явище отримало назву ефект В. Моцарта.

Ефект Моцарта

Найбільш корисною для здоров'я та краси фахівці вважають музику В. Моцарта. На думку лікарів, вона не дуже швидка, проте й не занадто повільна, не гучна, тиха, плавна, але не монотонна. З цим, звісно, можна посперечатися: згадати хоча б перші частини більшості симфоній і увертюри моцартівських опер. Однак потрібно зазначити, що манера виконання часто залежить від інтерпретатора. Проте за результатами впливу цієї музики контраргументів бракуватиме.

У 1993 р. Ф. Роше, невролог з університету Вісконсина, виявив незвичний вплив музики В. Моцарта на фізіологію людей. Прослуховування «Сонати для двох фортепіано до мажор» удосконалювало розумові здібності студентів – вони краще виконували тести. Інші випробування також продемонстрували позитивний вплив на працездатність мозку саме музики В. Моцарта.

Проте науковці досі сперечаються, чи це є наслідком просто гарного настрою, який створює класичний музичний твір, чи результатом глибинних фізіологічних процесів.

Учені продовжують повідомляти науці про результати нових досліджень ефекту В. Моцарта. Цього разу музику давали слухати паціюкам, які мали різного роду завдання на пам'ять і кмітливість. Як і у випадку з людьми, музика В. Моцарта істотно покращила здатність тварин виконувати тестові завдання. Науковець виявив, що «божественна» музика вплинула на активність певних генів і вироблення низки білків, відповідальних за пам'ять і увагу. Європейські фахівці зауважують, що напрям лікувального впливу музики залежить не лише від її характеру, а й від музичного інструмента, на якому її виконують. Наприклад, звучання кларнета позитивно впливає на систему кровообігу, струнні інструменти діють переважно на серцево-судинну систему, а флейта позитивно впливає на легені й бронхи слухачів.

Прослухавши класичну музику, люди, які здають IQ-тест, демонструють помітне підвищення результативності.

На унікальність та силу музики цього композитора впливали батьки ще до його народження. Так, В. Моцарт слухав батькову скрипку та мамин спів, ще коли був в утробі. Можна

сказати, що цього генія народила сама музика. Існують докази, що, незважаючи на смаки та вподобання різних музичних жанрів, музика В. Моцарта заспокоює нервову систему всіх людей. Є певні припущення, що складна за своїм виконанням музика збуджує такі ж складні нервові моделі, що відповідають за розумову діяльність, а проста і монотонна музика дає протилежний результат.

Музика В. Моцарта взагалі є особливою. Нейробіолог Г. Шоу після проведення певної кількості експериментів стверджує, що музика В. Моцарта мобілізує можливості людського мозку. Науковець вважає, що «така яскрава та різноманітна музика полегшує роботу головного мозку, зокрема допомагає математикам і шахістам». Такий позитивний ефект можна пояснити тим, що музичні твори цього композитора витримують 30-секундний інтервал «голосно/тихо», а він точно відповідає характеру біотоків головного мозку людини. Геніальний австрійський композитор писав свою музику переважно в мажорних тонах, тому вона постійно притягує увагу слухачів. Його симфонії та концерти для скрипок видаються настільки радісними та щирими, що виникає природне бажання піддатися цьому радісному настрою й підспівувати. Французький лікар А. Томатіс у своїй праці «Чому саме В. Моцарт?» пише: «Сила В. Моцарта недоступна іншим. Його музика звільняє душу. Лікувальні властивості її такі сильні, що це робить В. Моцарта найвидатнішим з усіх композиторів». Музику Вольфганга Амадея Моцарта корисно слухати всім. Дітям вона допомагає покращити мову, заспокоїтися при нервовому збудженні й покращити пізнання нового на заняттях у школі. Науковці довели: якщо під час вивчення матеріалу робити 10-хвилинні музичні паузи з В. Моцартом, то ефективність навчання підвищується. Дорослим музичні твори В. Моцарта допоможуть подолати душевні проблеми, покращать слух і красномовність.

Однак не лише музика В. Моцарта впливає на розумові здібності дітей.

Правильно дібрані музичні твори позитивно впливають на формування почуття товарищескості, комунікабельності, активізують мозкову діяльність, поліпшують пам'ять, стимулюють освітній процес в цілому, а також створюють умови для відпочинку, релаксації. Для зняття втоми можна слухати «Ранок» Е. Гріга, «Пори року» П. Чайковського, Монті «Чардаш», П. Чайковського «Симфонія № 6» (3-я частина), І. Брамса «Угорський танок № 7», Ф. Шопена «Прелюдії», Братана Адамса, Бон Джові; творчий імпульс стимулюють М. Равель «Болеро», В. Моцарт «Турецький марш», Ж. Бізе «Кармен». Зняти хвилювання, тривогу та нервову напругу допоможуть І. Штраус (вальси), Л. ван Бетховен «Місячна соната». Для заспокоєння необхідно прослухати Й. Баха «Сициліана», Ф. Шуберта «Аве Марія», П. Чайковського «Баркарола», К. Дебюссі «Світло місяця», Жана Мішеля Жарр, а також слов'янські піснеспівання.

Ми всі використовуємо музику в «лікувальних цілях», але, зазвичай, суто інтуїтивно. Просто знаємо, від цього мотиву голова тріщить, тоді як під цю мелодію можна й здрімати. Проте вчені розробили цілком конкретні музикотерапевтичні рекомендації.

Хронічна втома. Музика І. Брамса «пристрасним прагненням до спокою і внутрішньої гармонії» зцілить втоми. Пригадаємо третю частину Третьої симфонії, першу частину Четвертої, Скрипковий концерт і, звісно, «Угорські танці» (заряд енергії тиждень, якщо послухати в понеділок уранці).

Музика зі зняття емоційного стресу. «Картинки з виставки» М. Мусоргського сприяють умиротворенню. Ця фортепіанна сюїта нагадує музичну галерею різнохарактерних сцен та яскравих образів. У будь-якому з них, як у дзеркалі напевно буде, зокрема, відображено і характер того, хто сердиться чи роздратований. На що схожі ці емоції? Можливо, на «Гнома», «Бабу-Ягу» чи «Старий замок»? Тема «Прогулянки» допоможе забути про гнів і скинути напругу.

Від **дратівливості та неврозів** допоможе музика П. Чайковського. Причому підійде будь-яка – від «Варіацій на задану тему рококо» до «Слов'янського маршу». Особливу увагу

необхідно приділити балетам, увертюрам-фантазіям до «Ромео і Джульєтти», симфонії «Зимові мрії» і, звісно, його операм.

Від **мігрени** японські лікарі зазвичай пропонують «Весняну пісню» Ф. Мендельсона, «Гуморески» А. Дворжака, «Американець у Парижі» Дж. Гершвіна. Головний біль допомагає зняти прослуховування полонезу М. Огінського.

Музика, яка **нормалізує сон**, – це сюїта «Пер Гюнт» Е. Гріга (хоч як дивно). Проте з метою урізноманітнити музичний репертуар, а також перед сном можна послухати «Медитацію» Ж. Массне, «Адажіо» Х. Родріго, «Баркаролу» Жак Оффенбаха і, під кінець, «Пісні без слів» Ф. Мендельсона.

Музика для **стабілізації тиску**. Кров'яний тиск і сердечну діяльність нормалізує «Весільний марш» Ф. Мендельсона.

«Весільний марш» – це частина циклу «Сон в літню ніч», написаного для театральної постановки комедії В. Шекспіра. Обидва автори навряд чи потрібні в поданні. Ніжна музика Ф. Мендельсона та шекспірівські рівноправність людських і чарівних (цар і цариця ельфів) персонажів, класично закручена інтрига (дія яких проходить в ніч літнього сонцестояння, коли, згідно з повір'ями, мають відбуватися різні дива) – це музичне диво, безсумнівно, сприятливо впливатиме на тиск.

Музика **бадьорості та спокійного настрою**. Деякі дослідники стверджують, що «божественна» музика періоду бароко стимулює альфа-хвилі – ритм мозку, що пов'язано з неспанням і відчуттям спокою. Більш знаменитими композиторами періоду бароко вважаються Й. Бах, Л. Боккеріні, Г. Телеман, А. Вівальді та Г. Гендель.

Музика **гарного настрою**. Джаз, блюз, душа, каліпсо та трохи реггі піднімають настрій і позбавляють депресії.

Головне правило: музика не має бути занадто швидкою, гучною та дисонансною, інакше в організмі відбувається викид адреналіну, що далеко не для всіх є корисним.

Сьогодні досить часто в пресі, яка присвячена системі освіти, ми зустрічаємо таке поняття, як «інтерактивні технології», «особливості використання інтерактивних методів».

З розвитком суспільства в усіх сферах виникає необхідність формування у студентів вміння творчо мислити, швидко орієнтуватися та приймати рішення в складних ситуаціях, уміло користуватися електронно-обчислювальною технікою тощо. Розв'язання цих завдань пов'язано з освітнім процесом. Освітній процес відбувається за умов постійної, активної взаємодії студентів, де студент і науково-педагогічний працівник є рівноправними, рівнозначними суб'єктами освітнього процесу. Тому організація інтерактивного надання освітніх послуг передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язання проблем. Науково-педагогічний працівник має бути лідером студентської групи. Головною ідеєю застосування інтерактивних методів є активізація розумової діяльності студентів, актуалізація опорних знань, індивідуалізація освітнього процесу, надання можливості самостійного осмислення студентами значущості отриманих знань для використання їх на практиці. Таким чином, постає необхідність використовувати ефективні освітні методи зі студентами під час проведення різних видів занять, а також в позааудиторній діяльності.

Одним із методів інтерактивного навчання є використання класичної музики під час проведення практичного заняття з креслення. Класична музика впливає на людину, відкриваючи в ній нові фізичні сили та розкриваючи її творчі можливості.

Музика, зі слів ученого В. Бехтерьова, є вихованням наших почуттів і настроїв. Вона створює відповідний настрій там, де потрібно ослабити зайву збудливість, а в інших випадках – перевести людину з сумного стану в добрий настрій, або ж може діяти відповідним чином на дихання та кровообіг, усунути втому та повернути фізичну бадьорість.

Музикотерапія надає можливість активувати студента, долати несприятливі почуття, покращувати емоційний стан. На заняттях з креслення творча діяльність постає сильним засобом зняття напруги. Музикотерапія допомагає налагодити взаємини між науково-педагогічним

працівником і студентом, розвиває почуття внутрішнього контролю, відкриває нові здібності, підвищує самооцінювання.

Процеси мислення та музика тісно взаємопов'язані, мають певну ритмічну структуру й розвиваються за загальними законами еволюції, тому вплив музики на організм дитини має психофізіологічні причини. Використання вчителем музичних творів на заняттях креслення підвищить загальний інтелектуальний рівень дітей та їхню успішність, а також сприятиме створенню комфортного емоційного середовища під час занять.

Таким чином, підсумовуючи висловлене вище, доречно наголосити на тому, що вплив музики на здоровий спосіб життя дитини узагальнює тенденції збагачення духовного світу молодого покоління. Адже всебічна реалізація соціальних функцій музики, що є одним із головних принципів, має значну естетичну силу, що спрямована на духовне збагачення особистості через складну систему взаємодії цінностей і здорової активності дитини.

Використані літературні джерела

1. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музыка и психика / Б. Любан-Плоцца, Г. Побережная, О. Белов. Київ. 2002. 131 с.
2. Шабутін С., Хміль С., Шабутіна І. Зцілення музикою / С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутіна. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 186 с.
3. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії / Г. Побережна // Мистецтво та освіта. 2008. № 2. С. 9–12.
4. Чепига М.П., Чепига С.М. Стимуляція здоров'я та інтелекту / М.П. Чепига, С.М. Чепига. Київ, 2006, 98 с.
5. Юсфин А.Г. Музыка – сила жизни / А.Г. Юсфин. Санкт-Петербург : Аюрведа Плюс, 2006. 58 с.
6. Куненко Л. Эффект Моцарта або звуковий вітамін С / Л. Куненко // Дефектологія. 2002. № 1. С. 9–12.
7. URL: <https://estet-portal.com/statyi/interecting-facts2-0-2014-11-17-htm>.

References

1. Liuban-Plossa, B., Poberezhna, G., & Belov, O. (2002). *Musika i psihika [Music and psyche]*. Kyiv. 131 p.
2. Shabutin, S., Hmil, S., & Shabutina, I. (2008). *Zsilennia muzikoi [Healing by Music]*. Ternopil: Pidruchniki i posibniki. 186 p.
3. Poberezhna, G. (2008). Pedagogichniy potensial muzikoterapii [Pedagogical potential of music therapy]. *Mistestvo ma osvita – Art and education*. 2, P. 9-12.
4. Chepiga, M.P., & Chepiga, S.M. (2006). *Stimuliasiiia zdorov'ia ma intelektu [Stimulation of health and intelligence]*. Kyiv. 98 p.
5. Iusfin, A.G. (2006). *Muzika – sila zhizni [Music – the force of life]*. St.Peterburg. 58 p.
6. Kunenko, L. (2002). Efekt Mosarta abo zvukovii vitamin C [The Mozart Effect or Sound Vitamin C]. *Defektologiiia – Defectology*. 1, P. 9-12.
7. Retrieved from: <https://estet-portal.com/statyi/interecting-facts2-0-2014-11-17-htm>.

Poltorak Nataliia. Use of Classical Music at Lessons of Plotting – One of Interactive Methods of Training.

Summary.

The author proves the necessity to implement a complex of pedagogical, biological and social psychological preventive actions for healthy lifestyle of children. The influence of music on a healthy way of life of the child generalizes tendencies of enrichment of an inner world of young generation. In fact, all-round realization of social functions of music, which is one of major principles, has the uncommon aesthetic force directed on spiritual enrichment of the person through complex (difficult) system of interaction of values and healthy activity of the child. Music influences physiological processes. It is capable to speed up or to slow down the rate of breath and palpitation.

Influence of music on the child's body has psychological and physiological reasons. The use of musical works by the teacher in drawing lessons will increase the overall intellectual level of children and their success, will help to create a comfortable emotional environment during the lessons.

One of the methods of interactive training is use of classical music carrying out of practical activity during the drawing. Classical music influences the person, opening in it new physical strengths and its creative opportunities.

Key words: *classical music; health; aesthetic education.*

Полторак Н.Г. Применение классической музыки на уроках черчения – один из интерактивных методов обучения.

Аннотация.

В статье обоснована необходимость реализации для здорового образа жизни детей комплекса педагогических, биологических и социально-психологических профилактических мероприятий. Влияние музыки на здоровый образ жизни ребенка обобщает тенденции обогащения духовного мира молодого поколения. Таким образом, всесторонняя реализация социальных функций музыки, которая является одним из главных принципов, имеет большую эстетическую силу, направленную на духовное обогащение личности через сложную систему взаимодействия ценностей и здоровой активности ребенка.

Влияние музыки на организм ребенка имеет психофизиологические причины. Использование преподавателем музыкальных произведений на уроках черчения повысит общий интеллектуальный уровень детей и их успеваемость, а также будет способствовать созданию комфортной эмоциональной среды во время занятий.

Ключевые слова: *классическая музыка; здоровье; эстетическое воспитание.*

Стаття надійшла до редколегії 12 жовтня 2019 року