

УДК: 37.03.036.5

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Л. М. БЫВАЛЬКЕВИЧ

Национальный университет «Черниговский коллегиум»
имени Т. Г. Шевченко
Чернигов, Украина

Развитие творческих способностей детей и молодежи является современной актуальной проблемой, одной из стратегических задач современного государства. Процесс обучения в вузе связан с интенсивной умственной деятельностью, запоминанием и обработыванием больших информационных объёмов, последствием такого труда является значительное психическое напряжение и развитие стрессовых реакций, нарушение режима труда, хроническая усталость [6], снижается потенциал к обучению и развитию творчества. В такой ситуации возникает необходимость в поиске методов влияния, коррекции функциональных нарушений, вызванных чрезмерным умственно-эмоциональным напряжением.

В настоящее время для предупреждения возникновения нервного напряжения, утомления; развития интеллектуальных и творческих способностей; нормализации работы нервной системы все чаще практикуются методы музыкальной терапии, реализуемые в виде тренингов. По данным научных исследований, такие методы способствуют общей гармонии и активизации резервных возможностей организма студентов, особенно во время стационарного обучения в вузе [9]. Актуальность применения музыкально-гармонизирующего воздействия объясняется популярностью прослушивания различной музыки в молодежной среде. Музыка является наиболее важным средством поиска индивидуальной среды, важным элементом самоидентификации личности [7].

Музыкально-акустические воздействия являются основой многочисленных оздоровительных методик [1, 3, 4]. По мнению специалистов, прослушивание спокойной музыки имеет релаксационный эффект, основанный на мобилизации внутренних компенсаторных механизмов организма [7]. Исследователь М. А. Фудин занимался изучением влияния музыки на состояние студентов и экспериментально доказал, что определенные звуки музыкальных инструментов улучшают самочувствие, нормализуют тонус организма и повышают эффективность умственной деятельности [8]. В результате курса музыкотерапии выявлено повышение интеграционной функции головного мозга, улучшения внимания и памяти, повышение невербального интеллекта [7].

По мнению специалистов, свойства периодических тонов, которые положены в основу организации музыкального звукоряда (частота, громкость, тембр), считаются биологически активными параметрами воздействия [4, 9]. Определенные резонансные частоты являются кодами управления, которые способны вмешиваться в деятельность человеческого организма на различных иерархических уровнях [1].

Цель статьи – конкретизировать методику музыкальной терапии в виде тренинга, изучить ее влияние на уровень раскрытия, активации творческих способностей, нормализации работы нервной системы в экспериментальных группах студентов-первокурсников.

Методика музыкальной терапии в виде тренинга – это педагогический процесс усвоения информации и музыкального влияния по определенным параметрам, а также использование оздоровительных акцентов (под контролем педагога) во время ее реализации [4, 7].

Особенность музыкальной составляющей тренинга заключалась в том, что студентам технологического факультета нашего университета были представлены этнические музыкальные инструменты разных народов мира (из собственной коллекции автора): диджериду, беримбау, дарбука, поющие чаши, посох дождя, различные флейты, гусли, бубны, варганы и многие другие, звучание которых было представлено как отдельно, так и в сочетании. Подбор музыкальных инструментов осуществлялся согласно рекомендациям специалистов в области музыкотерапии, которые отмечают их благотворное влияние на здоровье [7, 8].

Музыкальная часть тренинга заключалась в следующем: после прослушивания студентами информационной лекции об истории и особенностях применения инструментов и оздоровительного воздействия музыки участникам предлагалось вслушиваться в различные тембры звуков, частотные вибрации каждого из инструментов; далее под руководством преподавателей студенты включались в активную работу – была предоставлена возможность поиграть, почувствовать звучание инструментов, которые заинтересовали, и ощутить оздоровительное действие музыкальных звуков. В конце каждого тренинга проводилась беседа, в ходе которой участники отмечали улучшение настроения и положительную мотивацию к учебной и творческой деятельности, заинтересованность к музыкальным инструментам, их конструкции и применению.

В результате проведенной работы мы убедились, что применение музыкальной терапии в виде тренинга значительно улучшает самочувствие первокурсников и снижает уровень тревожности. Таким образом, предложенная экспериментальная методика эффективна и может применяться для усиления потенциала студентов в учебной и творческой деятельности.

В дальнейшем мы намерены определить роль и место таких тренингов в образовательном процессе университета, разработать для реализации задуманного методические рекомендации, создать соответствующие мультимедийные дидактические средства (видеоклипы, фонограммы), а также осуществить подготовку преподавателей и студентов для более широкого внедрения музыкальной терапии в педагогическую практику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Антонова-Турченко, О. Г.** Музична психотерапія: посібник-хрестоматія / О. Г. Антонова-Турченко, Л. С. Дробот. – Київ: ІЗИН, 1997. – 260 с.
2. **Башавець, Н. А.** Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н. А. Башавець. – Одеса, 2012. – 554 с.
3. **Гаміна, Т. С.** Музикотерапія як складова артсинтезтерапії / Т. С. Гаміна // Вісник Луганського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Сер. Педагогічні науки. – 2009. – № 11 (174). – С. 82–90.
4. **Кудін, С. Ф.** Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / С. Ф. Кудін. – Чернігів, 2016. – 270 с.
5. **Носко, М. О.** Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова. – Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
6. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах: методичні рекомендації для викладачів ВНЗ / Сост. А. О. Жиденко [та ін.]. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.
7. **Самсонова, Г. А.** Эффективность методов музыкальной терапии в программах восстановительной коррекции практически здоровых студентов с выявленными психофизиологическими отклонениями: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Г. А. Самсонова. – Москва, 2010. – 52 с.
8. **Фудин, Н. А.** Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменом / Н. А. Фудин, О. П. Тараканов, С. Я. Классина // Физиология человека. – 1996. – Вып. 3. – С. 99–107.
9. **Шушарджан, С. В.** Музикотерапія и резервы человеческого организма / С. В. Шушарджан. – Москва: Антидор, 1998. – 363 с.