

Доклад на тему:
«Музыкальная психология. Воздействие музыки на состояние детей»
Подготовила Кыркунова Елена Дмитриевна

Введение

Успех любого начинания зависит от того насколько четко определены его цели и способы его достижения. Преподаватель музыки, приступая к занятиям с ребенком обязан точно знать, чего он хочет достигнуть в результате этих занятий. Например, научить ребенка исполнять выученные произведения, или научить ребенка подбирать музыку и читать с листа, или помочь ребенку преодолеть какие-то психологические комплексы и «зажатости». Современная система образования в музыкальных школах, заимствованная от советского прошлого, в силу своей жесткой плановости больше ориентирована на узкое развитие профессиональных навыков, а не на развитие личности ребенка, его творческих способностей.

1. История вопроса

То, что музыка способна изменить физическое и душевное состояние человека - открытие не нашего времени. Это хорошо знали жители Древней Греции, Рима, Древневосточных стран. Аристотель разработал в своих трудах учение о мимесисе, в котором раскрывались представления о внутреннем мире человека и способах воздействия на него при помощи искусства. Им была разработана концепция катарсиса, согласно которому в душе зрителя и слушателя происходило освобождение от болезненных эффектов. По мнению Аристотеля, когда человек страдает от какого-либо болезненного переживания, его душа обособляется от жизни общества. Когда же в процессе глубокого переживания он очищается от эффекта, его душа поднимается от частной единичности до всеобщности. Всё это обеспечивает стабильное нравственное и психическое здоровье. Аристотель подробно описал музыкальные лады, ведущие к изменению психики. Музыка, звучащая в одних ладах, делает человека жалостливым и размягчённым, звучание других способствует раздражению или возбуждению. Так, Аристотель утверждал, что уравновешенное воздействие на психику человека оказывает дорийский лад - мужественный и серьёзный. Фригийский лад воспринимался как неуравновешенный и возбуждающий, лидийский - как жалобный и размягчающий. Аналогичные предписания делались и для музыкальных инструментов. Не рекомендовалась музыка, исполняемая на так называемых элетических инструментах, к которым относились авлос (род старинного гобоя - духового инструмента), флейты, бубны, тимпаны, а рекомендовались кифаристика, т.е. музыка, исполняемая на струнных - кифарах, мирах, наבלах.

Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали «музыкальные рецепты» для воздействия на тот или иной орган. В наших широтах знахари и шаманы напевали свои заклинания и заговоры и сопровождали их звуками барабана и бубна, чтобы усилить действие снадобий. А крупнейший ученый Древнего Востока Ам-Хорезми сказал: «На моей Родине с давних времен принимают для лечения слово, лекарство, нож, а также музыку. Я предпочитаю последнее.»

В эпоху Возрождения лондонский врач Ричард Брокслесби написал свои рассуждения о древней и современной музыке и применении ее для лечения болезней. Он обращает внимание на то, что врачу необходимо знать, какую роль в жизни больного играла музыка до болезни.

2. Исследования в области музыкальной терапии в наши дни

Первые серьезные исследования оздоровительного воздействия музыки на организм человека провел в конце XIX века врач-невропатолог Джеймс Корнинг. Он изучал влияние музыки Вагнера при лечении психических расстройств. Пробные прослушивания произведений этого композитора в аудитории больных дали впечатляющие результаты, и в больнице стали проводить специальные лечебные концерты. А сто лет спустя музыкотерапию использовали во многих лечебных учреждениях Америки и Европы. Целебные звуки раздавались в стоматологических кабинетах, в операционных, в детских больницах и военных госпиталях. Музыка успокаивала, расслабляла, помогала лечить неврозы, усиливала воздействие лекарств.

В наше стремительное время мы снова обращаемся к музыке как к способу помочь себе. Несколько лет назад Римская академия наук обнародовала результаты исследований влияния музыки на человека. Оказывается, депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки можно вылечить на 90 процентов! Выводы итальянских ученых подтвердили медики Англии и России. Московский врач Михаил Лазарев успешно лечит бронхо-легочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

В нашей стране в 1913 году по инициативе Бехтерева было основано «Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и ее гигиены». Так он рекомендовал, чтобы вывести человека из того или иного настроения, сначала надо дать ему послушать мелодию, соответствующую его настроению, затем постепенно сменить характер музыки в соответствии с желаемой переменной в настроении. На основании опыта ученый утверждал, что наиболее сильный и яркий эффект дает однородная по своему характеру музыка.

А в конце прошлого века русский физиолог Тарханов, изучавший роль внешних воздействий на организм человека, в числе прочего заинтересовался и музыкой. Своими оригинальными исследованиями он доказал, что мелодии, доставляющие человеку удовольствие: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

А вот более позднее любопытное открытие. Замечено, что музыка действует избирательно в зависимости не только от характера но и от инструмента, на котором исполняется: игра на кларнете влияет преимущественно на кровообращение, скрипка и флейта успокаивают, флейта дает самый расслабляющий эффект.

Русский врач Мудров относил музыку к числу душевных лекарств, которыми можно врачевать и тело. Он писал: «Сим искусством сообщается больным та твердость духа, которая побеждает телесные боли, тоску, метание и которая самые болезни тогда покоряет воле больного.»

3. Воздействие занятиями музыкой на физическое и психологическое состояние детей

В этой части разработки я хочу привести выдержки из книги Татьяны Борисовны Юдовиной-Гальпериной «Музыка и вся жизнь»

«...Для меня, педагога-музыканта, механизм устройства мозга, его работа в момент игры остается непостижимой сферой. Однако и специалистам доподлинно неизвестна конкретная, содержательная характеристика физиологической основы, включая функцию кровообращения в момент включения в игру крупной и мелкой моторики... Воздействие движений пальцев на высшие функции головного мозга всем известны. Каждый знает, что при любом движении увеличивается приток крови. Главное другое: всякий психический акт является рефлексом головного мозга. Игра на фортепиано — сложнейший психический процесс...»

Всякое сокращающее движение мышц связано с работой кровеносных сосудов. При сокращении мышц расширяются кровеносные сосуды, а это доказывает, что во время игры функции кровообращения неразрывно связаны с действиями мышц.

Существуют многочисленные варианты индивидуальных отклонений в кровоснабжении отделов мозга.

Таким образом не вторгаясь в сферу нейропсихики творческого процесса, есть физиологическое подтверждение того, что в результате сложной двигательно-мышечной работы пианиста происходит усиление деятельности кроветворных органов. Мышечные сокращения, вызываемые развивающими двигательными сигналами, посылают в мозг центростремительные импульсы. Игра на фортепиано, как и умственная работа, усиливает прилив крови к головному мозгу, тем самым стимулируя его функции.

Чем больше этюдов, упражнений, произведений вибрационного характера играет ученик, тем скорее у него восстанавливается энергетический тонус, укрепляющий капилляры.

Связь фортепианной игры с мозгом происходит непосредственно через кровь, включая кислородный обмен. Физиологические исследования показывают, что ежеминутно в головной мозг поступает 15% крови, выбрасываемой сердцем за этот период и содержащей 20 % потребляемого кислорода.

Эти данные подчеркивают важность свободного кровообращения в работе над любым произведением. Во избежание зажатия рук нужно не останавливать дыхание. Искажение мышечных движений приводит к застойным явлениям и, как следствие, к профессиональным заболеваниям рук.

По многим независящим от нас причинам невозможно предугадать не только техническое развитие ученика, но и какие-либо нервно-мышечные заболевания в будущем, а потому надо быть предельно осторожными, чтобы не допустить подобных последствий.

В детском возрасте создаются более благоприятные условия кровоснабжения мозга из-за эластичности мозговых сосудов. Кровоснабжение левого полушария мозга функционирует лучше, нежели кровоснабжение правого полушария, которое стабилизируется ближе к тринадцати годам.

Большое внимание Татьяна Борисовна уделяет созданию «фундамента» техники будущего музыканта: «...Понятно, как велика ответственность первого педагога, начинающего работу с малышами, как опасны его ошибки. Ясно одно: ни при каких условиях, при всей сложности овладения пианистической школой, нельзя допустить зажатости мышц рук, а следовательно, нужно добиваться естественной работы двигательного аппарата, независимо от того, получает ребенок профессиональное или общее музыкальное воспитание...»

Исследования ученых показали, что связь между левым и правым полушариями мозга у музыкантов гораздо сильнее развита, чем у других людей. Это подтверждает то, что музыка способствует увеличению нервных каналов в мозгу, а творчество стимулирует гармоничное развитие личности. Восприятие музыки, пение, музицирование, творческие задания требуют постоянной активности правого полушария, сдерживая резкое левополушарное доминирование, свойственное детскому возрасту, а значит, способствует гармонии мозговых процессов.

Последние эксперименты американских ученых показали как мозг воспринимает и реагирует на звуки музыки. Американские исследователи ставили своей задачей изучение теории организации мозга и симметрии мозговых процессов. Исследования, направленные на изучение методов воспроизведения мозгом звуковой информации, выявили некоторые любопытные психотерапевтические направления, например воздействие музыкой на структуру мозга.

Данные исследований подтвердили, что занятия музыкой способствовали корковой активизации в участках мозга, отвечающих за пространственно-временное мышление. Было отмечено и более эффективное использование энергии в этих участках мозга. Большое внимание в современной музыкотерапии уделяется «эффекту Моцарта». Гордон Шоу и его коллега из Лос-Анджелесского отделения Калифорнийского университета нейробиолог Марк Боднер использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса (MRI), чтобы получить картину активности тех участков мозга пациента, которые реагируют на слушание музыки Моцарта, Бетховена и поп-музыки тридцатых годов. Как и ожидалось, все виды музыки активизировали тот участок коры мозга (центр слуха), который воспринимает колебания воздуха, вызываемые звуковыми волнами, и иногда возбуждали части мозга, связанные с эмоциями. Но только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении.

В чём причина такого различия? Определенный свет на эту проблему могут пролить исследования уже упомянутого нейролога Джона Хьюса в сотрудничестве с музыковедами. Учёные проанализировали сотни музыкальных произведений Моцарта, Шопена и 55 других композиторов. Результаты они представили в виде таблицы, в которой указывалось, как часто поднимаются и опускаются волны громкости музыкального звучания, продолжающиеся 10 секунд и более. Анализ показал, что более примитивная поп-музыка располагается в самом низу этой шкалы, в то время как Моцарт занимает в два-три раза более высокое место.

По предсказанию Хьюса, самую сильную реакцию в мозгу должны вызывать последовательности волн, повторяющихся каждые 20–30 секунд. Это предсказание основано на том, что многие функции центральной нервной системы также имеют цикличность в 30 секунд (такова, например, периодичность волн активности нейронных сетей). Оказалось, что из всех проанализированных видов музыки именно в моцартовской пики громкости с частотой, наиболее близкой к 30 секундам, повторяются чаще, чем во всех остальных. Возникающий эффект можно сравнить с резонансом.

Издавна существует установка на развитие узконаправленного мышления в ущерб интегральному творческому восприятию. Вместо погружения ребенка в творческий мир в школьном обучении по-прежнему преобладают методики, дающие развитие лишь левополушарных навыков и умений.

Лоренс Парсонс, специалист в области когнитивной неврологии, работая над темой «Пути воздействия процесса обучения музыки на структуру мозга», говорил : « Старое утверждение о том, что музыка воспринимается только правым полушарием мозга, сейчас кажется нелепым».

Исследователи утверждают, что музыканты с абсолютным слухом и люди, начавшие серьезно заниматься музыкой до семи лет, обладают более развитой коркой левого полушария, отвечающего за слух. Например, у скрипачей более развита моторика левой руки и соответствующие ей отделы мозга. В ходе других экспериментов данные энцефалограммы выявили наличие у профессиональных музыкантов более налаженного взаимодействия различных участков мозга.

Музыка способствует увеличению нервных каналов в мозгу, а творчество стимулирует гармоничное развитие личности. Зная эти закономерности, очень важно продумать учебную программу для развития симметрии мозговых процессов и создать многочисленные пособия-сборники.

Творец фундаментального учения о высшей нервной деятельности И. П. Павлов неоднократно указывал, что глубокий физиологический анализ и знание особенностей функционирования различных отделов головного мозга откроет дорогу «к огромной власти над деятельностью наших больших полушарий».

«...Помните, что когда-нибудь пианист останется один на один со своим инструментом, и когда не все будет ему технически удаваться, он обратится к другим видам искусства, черпая в них вдохновение для будущего исполнения. Музыканту нужно уметь пользоваться знаниями во всех областях мировой культуры, чтобы кончики его пальцев могли передать слушателю не просто звук, но образ...». Как видно из этих слов Татьяны Борисовны занятия музыкой важны не только для психологического и нравственного здоровья ребенка, но и для физического. Причем в раннем возрасте это наиболее заметно и эффективно.

Заключение

На педагоге кроме обучения музыке как таковой лежит ещё и ответственность за общее воспитание ученика. Привитие ему музыкального вкуса и неприятия дисгармоничной, примитивной, развращающей музыки, которой сейчас дан «зеленый свет» на всех теле- и радиоканалах. «Тяжелый металл», Рэп, эстрадная музыка, основаны на преобладании примитивной ритмической составляющей, заимствованной из древних культов и обрядов, вызывающие агрессию, что особенно опасно для детей.

В наше непростое время, когда извращены и перевернуты с ног на голову многие как физические, так и нравственные понятия, очень важно для педагога создать для ребенка альтернативу всему, что он видит по телевизору, на улице, в школе. Помочь сформировать своё, нешаблонное отношение к окружающему, путем повышения своей самооценки через преодоление трудностей в музыкальном обучении и развитии соответствующих физических качеств.

Библиографический список

1. Бочкарев , Л. П. Психология музыкальной деятельности/ Л.П.Бочкарев - М.: Институт психологии, 1997.
2. Ворожцова,О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. /О.А.Ворожцова – М.: Издательство института психотерапии, 2004.
3. Готсдинер, А.Л. Музыкальная психология./А.Л.Готсдинер - М.: 1993.
4. Иванченко, Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. /Г.В.Иванченко – М.:Смысл, 2001.
5. Петрушин ,В. И. Музыкальная психотерапия/ В.И.Петрушин – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000
6. Шушарджан, С.В. Здоровье по нотам: практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. /С.В.Шушарджан – М.:1994.
7. Юдовина-Гальперина,Т.Б. Музыка и вся жизнь/ Т.Б.Юдовина-Гальперина – СПб.:2001