

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Ананьев В.А., Андреев Ю.А. и др. Основы валеологии. Кн 2 – Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб: Петрополис, 1992.
3. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни /Под общ. Ред Д.Н. Давиденко. – СПб: СПб ГТУ, БПА, 2001.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов /Под ред. Г.С. Никифорова – СПб: Питер, 2003. – 607 с.

Я.І. ПУЗИЧ, І.Я. ПУЗИЧ

МУЗИКА ЯК ІНФОРМАЦІЙНИЙ ФАКТОР ДОВКІЛЛЯ: МЕДИЧНІ АСПЕКТИ

Стаття розглядає питання впливу музики на організм людини

Статья рассматривает вопрос влияния музыки на организм человека

Article considers a question of influence of music on an organism of the person

Велике значення для розвитку духовної культури особистості, формування здорового способу життя має мистецтво. З усіх видів мистецтв найбільший вплив на настрій людини, на функціональну активність і працездатність, на весь її духовний світ справляє музика. Значення музики в житті сучасної людини важко переоцінити - музика вже давно стала свого роду постійним інформаційно-екологічним фактором, роль якого все більше зростає. При цьому музика в наші дні залишається єдиним фактором зовнішнього середовища, могутній вплив якого на організм і на особистість людини залишився майже повністю за межами наукових досліджень.

Музика не тільки дає відчуття естетичної насолоди, вона має психофізіологічну дію, що забезпечує зміни психічних станів і фізіологічних процесів. Сьогодні немає сумніву, що вплив музики можна оцінювати тільки з точки зору змін працездатності людини - доволі більш важливою є її дія на особистість, її соціальне - психологічні орієнтації і здоров'я [1].

З давніх часів людина відчувала на собі вплив таємничої сили музики. У давньогрецькій міфології є легенда про те, як Пан, покровитель пастухів і мисливців, який любив грати на винайденій ним сопілці, викликав на музичне змагання бога мистецтв Аполлона. Коли Аполлон ударив по золотих струнах своєї кіфари і залунала дивна мелодія, люди завмерли, зачаровані її магичною красою, й природа, здавалось, поринула в глибоке мовчання.

Знаменитий французький композитор Гектор Берліоз вважав музику найкращими ліками. А британський композитор Майкл Тіппер назвав музику "стравою для душі".

Мабуть не випадковим є те, що багато корифеїв медицини мали неабиякі музикальні здібності. Так, один із найвидатніших лікарів Сходу Абу Бакр Мухаммед бен Закарія Разі прославив своє ім'я прекрасною грою на цитрі. Відомий вчений-філософ Джеме Бландела свою дисертацію на ступінь доктора медицини присвятив впливу музики на здоров'я людини. Е. Дарвін, дід Ч. Дарвіна, грав на тромбоні в своєму саду, щоб перевірити, як і на яку музику реагують тюльпани. В музикальній сім'ї виріс і продемонстрував свої музичні здібності В. Оппель, який пізніше став видатним хірургом. З дитинства мав схильність до музики знаменитий хірург Теодор Більтрот. Блискучі музичні здібності мав і фізіолог, анатом і хірург Карл Ліпгард. Визначним лікарем-цілителем душі був С.С.Гулак-Артемовський, відомий український композитор і співак. Російський лікар-реаніматолог А.Ю.Аксельрод був одним із засновників знаменитого естрадного театру МДУ. На рідкість, він в лікарську професію вносив мистецтво, а в режисуру - раціоналізм досвідченого клініциста. В сім'ї медиків виріс лікар і композитор В.Івасюк. Прекрасний талант співака має лікар О.Розенбаум [8].

Лікувальні властивості музики висвітлені в багатьох наукових працях вітчизняних і зарубіжних вчених. Наприклад, про таку дію музики говорять дослідження професора Х. Рауе, президента Вищого училища музики і образотворчих мистецтв в Гамбурзі. На його думку, існують окремі структури, які за певних умов можуть діяти як стимул до збудження або розслаблення.

Китайські психологи вважають, що музика має ефективну дію при нервових захворюваннях. В науково-дослідному центрі музикальної терапії, відкритому при пекінській консерваторії, вилікували вже декілька десятків хворих, що страждали депресією,

неврастенією, різними неврозами і ожирінням. За словами одного із засновників центру, доктора Гао Тяня, після цього як хворі, слухаючи музику, впадають в напівсвідомий стан, лікар поступово міняє ритм музики, що дозволяє пацієнту "дати вихід емоціям". Гао Тянь пророкує велике майбутнє музикальній терапії, проте пацієнт повинен захоплюватися музикою і мати музикальну освіту.

Сьогодні у Китаї випускаються музичні альбоми з дещо дивними назвами: "Травлення", "Мігрень", "Печінка", "Легені" і т.д. Отже китайці приймають ці музичні твори як таблетки або лікарські трави, аби поліпшити своє здоров'я.

Подібні збірники випускаються і в Японії. А в Індії (Мадрас) відкрився навіть науковий центр з підготовки лікарів-музикотерапевтів. Ними вже визначені музичні п'єси для лікування гіпертонії і деяких психічних захворювань.

Що ж таке музика, і чому вона має такий вплив на людину, щоб визначати її психоемоційний стан і позитивно впливати на захисні сили організму?

Мова музики - це особлива мова, яка діє і сприймається на рівні емоцій і відчуттів. І тому вона не потребує перекладу.

Мовою музики є звуки. Фізіологічними еквівалентами характеристик звуку є відповідно висота тону, гучність звуку і його тембр. Послідовне поєднання звуків створює мелодію, їх одночасне звучання породжує гармонію.

Один із дослідників доктор Гордон Шоу так пояснює вплив музики на здоров'я: вібрація звуків створює енергетичні поля, що впливають на кожен клітинний наш організм, ми поглинаємо " музичну енергію" і вона нормалізує ритм нашого дихання, пульс, артеріальний тиск, температуру, знімає м'язове напруження. Тому правильно підібрана мелодія благотворно впливає на хворих людей і прискорює їх одужання [2, 4, 5].

Словацькі вчені-педіатри довели, що музика Вівальді допомагає немовлятам легше долати післяпологовий період: вона розслаблює, сприяє психомоторному розвитку і прискорює процес адаптації до навколишнього світу.

Цікаві дослідження в галузі альтернативної медицини провів французький музикант Фаб'єн Маман, який володів секретами акупунктури і біоенергетики. Він вважає, що звук зі строго визначеними частотами можна використати як лікувальний засіб, із прекрасним стимулюючим, регулюючим і відновним впливом на організм. Вчений діє на точки акупунктури не голками, а певними звуковими частотами. Його дослідження показали, що звучання тієї чи іншої ноти міняє форму і колір клітин. Нота "ре", наприклад, впливає на яскравість клітини, а нота "ля" фарбує клітину в рожевий колір. Найбільший ефект, за словами вченого, досягається при поєднанні звуків і рухів.

Впливаючи на психоемоційний стан людини, музика призводить до певних гормональних та біохімічних змін в організмі, позитивно впливає на інтенсивність обмінних процесів. Позитивні емоції, які виникають при звучанні музики стимулюють інтелектуальну діяльність людини [6].

Змінюючи певним чином настрій людини, музика стає очевидно тим фактором, який може привести в дію цілий ланцюг нисхідних стимулюючих впливів на життєздатність, які реалізуються через коркові і підкоркові структури, змінюючи процеси обміну речовин і енергії.

Музика може бути використана для психотерапії захворювань, що регулюються вегетативною нервовою системою. Наприклад, "Вальси" Штрауса знижують почуття тривоги. Заспокійливо діють на організм "Колискова" Брамса, "Аве Марія" Шуберта. Зменшують головний біль, знімають емоційне напруження такі твори, як "Фіделю" Бетховена, "Рапсодія в стилі блюз" Ліста, "Американець у Парижі " Гершвіна. Піднімають життєвий тонус, підвищують активність і покращують настрій "Угорська рапсодія № 2" Ліста, увертюра "Егмонт" Бетховена та інші.

Найбільший терапевтичний ефект на пацієнтів справляють мелодії Моцарта: не занадто швидкі, але і не занадто повільні, не надміру голосні, але і не занадто тихі, плавні, різноманітні, чарівні у своїй простоті вони - саме те, що треба. Цей загадковий музичний феномен назвали "ефектом Моцарта".

Мелодії Моцарта можуть впливати і на тварин - корови, "прослухавши" серенаду Моцарта, дають вдвічі більше молока, а тісто у пекарні, коли лунає музика, підходить значно швидше.

Все це говорить про те, що музика може використовуватися як з лікувально-профілактичною метою, так і для стимулювання, підвищення працездатності на виробництві [7].

Але зовсім не завжди музика несе позитивні емоції. Особливо це помітно в підлітковий період, коли формуються основні стереотипи, які на думку підлітків, є стереотипами "дорослої поведінки". Одним із таких негативних факторів є рок-музика, де відсутність мелодії компенсується занадто високою гучністю (до двох сотень децибел). Ця, позбавлена змісту дисгармонійна музика негативно впливає на психіку і здатна викликати невиправдану агресію. Повне занурення в рок-музику, особливо ту, що належить до "важкого металу", може бути тривожним симптомом зречення світу дорослих, неприйняття його подвійної моралі та етики. Для сучасного підлітка музика має дуже велике значення. Справа в тому, що музика для підлітка є джерелом інформації про секс, інший спосіб життя і ті явища, що перебувають під заборонаю в школі і вдома [3].

Американські вчені встановили, що підлітки, які надають перевагу телевізійним версіям музичних програм, легше вливаються в традиційну культуру, в той час як захоплення рок-музикою породжує тягіння до "своєї групи", відриває молоду людину від сім'ї, а значить унеможливорює контроль батьків за моральним розвитком дитини.

Особливе місце займають музичні відеокліпи. Вони пригнічують уяву, ліквідуючи здатність музики викликати у людини особливі, особисті відчуття. При проведенні неофіційного дослідження про вплив музичних відеокліпів на учнів 5 і 6 класів з'ясувалося, що ті, які дивилися відеокліп, гірше відповідали на питання, що вимагають уяви, ніж ті, які слухали тільки аудіоверсію цієї ж пісні. Вибір є. Існує стільки красивих мелодій, які є джерелом позитивних емоцій.

Таким чином, є всі підстави вважати, що музика має суттєвий вплив на здоров'я і його об'єктивну основу - життєздатність людини. Це положення базується на сучасних валеологічних принципах, згідно яких здоров'я як емоційно-усвідомлена життєздатність в значній мірі залежить від суб'єктивної компоненти настрою і самопочуття людини. Змінюючи певним чином настрій людини, музика має прямий позитивний вплив на її здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бербенцов В.Н. Функциональная музыка и здоровье: реальность взаимосвязи или бесосновательные надежды? // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини VI Міжнародна науково-практична конференція 22-24 червня 2000р., м.Одеса, С. 29-30.
2. Музыка в медицине //Врач.-1992.-№1.- С.53.
3. Подростки и их музыка //Врач.- 1992.- №3.- С.57.
4. Музыка лечит //Врач.- 2000. - № 12.-С.41.
5. Пузич Я.І., Ніколаєва І.М. Музыка і здоров'я //Рідна школа.-2002.- №2.-С.57-58.
6. Пузич Я.І., Пузич І.Я. Музыка і здоров'я: психофізіологічні аспекти // Науковий світ - 2002.- № 8.- С.28-29.
7. Пузич Я.І. Ноти замість пігулок // Фармацевт Практик. - 2004.-№12.-С.70-72.
8. Шаповалов И.А. Искусство врачевания.- Махачкала, 1987.

Н.А. САВОЧКА ФОРМУВАННЯ ПРАВОВИХ ЗНАТЬ У УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

В даній статті автор аналізує формування правових знань учнів початкових класів загальноосвітніх шкіл України на сучасному етапі і пропонує поєднати для них вчення про права людини, в даному випадку, права дитини, з вченнями про Катехизм на уроках етики.

В данной статье автор анализирует формирование правовых знаний учеников начальных классов общеобразовательных школ Украины на современном этапе и предлагает соединить для них учение о правах человека, в данном случае, права ребенка, с учениями о Катехизме на уроках этики.

In this article the author analyses the formation of law's knowledge's of the primary school children at the contemporary stage and suggests to join for them the knowledge about the human rights, especially children's rights, with the knowledge about catechism at the lessons of ethics.