

**Міністерство освіти і науки України
Полтавський державний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка**

Н. ЄВСТІГНЄВА

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ВЧИТЕЛЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК
ЗАСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
СТАНУ УЧНІВ**

Методичні рекомендації

Полтава – 2006

Формування готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів: Методичні рекомендації /Укладач Євстігнєєва Н.І. – ПДПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2006 р. – 34 с.

Рецензенти:

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри музики ПДПУ
імені В.Г. Короленка ***О.О. Лобач***

Кандидат педагогічних наук, старший
науковий співробітник відділу мистецької
освіти ІПППО АПН України ***Отуч О.М.***

Методичні рекомендації містять опис методичних процедур формування готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів у процесі вивчення спецкурсу «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів», самостійної роботи, під час вивчення навчального курсу з педагогічної майстерності.

Адресовані викладачам вищої школи, студентам педагогічних вузів стаціонарної, екстернаної та заочної форм навчання.

Затверджено вченою радою ПДПУ імені В.Г. Короленка
(Від 26 вересня 2006 р. протокол №1)

ВСТУП

Актуальність формування готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів визначається гуманістичною спрямованістю сучасної педагогічної науки і практики, концептуальною орієнтацією системи освіти на особистість учня; обумовлена інтенсифікацією навчального процесу, погіршенням психосоматичного здоров'я молодого покоління, а в тім – нагальною необхідністю умінь учителя по оптимізації шкільного навчального процесу.

Постійно зростаючі інформаційно-освітні вимоги до учнів, зростання інтенсивності когнітивних, емоційних, комунікативних навантажень, відсутність умінь довольної саморегуляції в учителя, ігнорування психогігієнічних норм організації шкільного навчального процесу, призводять до виникнення емоціогенних ситуацій. В результаті в учнів розвиваються недопустимі функціональні стани – перевтомлення та емоційне напруження, які суттєво знижують їх навчальну успішність, негативно відбиваються на здоров'ї.

Зважаючи на об'єктивну неможливість змінити “зовнішній контур” навчальної діяльності, учителю необхідно вміти актуалізувати її так званій “внутрішній контур”, іншими словами, активізувати внутрішні, захисні, адаптаційні резерви дитячого організму – процеси саморегуляції.

Одним з найбільш ефективних та доступних засобів саморегуляції є музичне мистецтво. На жаль, в навчальному

процесі початкової школи, регулюючий потенціал музичного мистецтва використовується недостатньо. Як правило, вчителі не знають закономірностей музичного впливу на психосоматику дитини і дорослого, умов благотворного, цілющого діяння музики, інтуїтивно застосовують музичний супровід у своїй педагогічній діяльності та життєдіяльності в цілому. Але стихійне спілкування з таким могутнім засобом психофізіологічного впливу як музика, засилля низькопробної, “одноденної” музичної продукції викликає не тільки обмеження жанрових орієнтацій індивіда, практично виключає зі сфери сприйняття класичне та народне мистецтво, але й призводить до розвитку стомлення, емоційного напруження, нервовим розладам молодого покоління.

Для актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва, вчителю необхідні відповідні знання та уміння, які набуваються в процесі цілеспрямованої професійної підготовки. Проблема ж упровадження в навчальний процес педагогічного вузу систематизованої підготовки майбутнього вчителя в галузі приладного використання музики з метою підвищення функціональних можливостей учнів на сьогоднішній день залишається не достатньо розробленою, особливо актуальною для студентів – не музикантів, для яких музика не є предметом професійного вивчення.

1. КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК ЗАСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ

Під *готовністю* вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану (далі – ФС) учнів розуміється інтегрована особистісна якість учителя, яка характеризується емоційно-ціннісним ставленням до оптимізації ФС учнів з використанням музичного мистецтва, спрямованістю на її здійснення, наявністю знань і умінь, необхідних для її виконання.

Формування даної готовності відбувається в процесі відповідної *підготовки*, яка є упорядкованою, цілісною, динамічною системою, що функціонує відповідно до цілей, завдань та принципів професійно-педагогічної підготовки, включає форми, методи та принципи, спрямовані на опанування майбутніми вчителями мотиваційно-смісловим, когнітивним і методичним компонентами діяльності з використання музики як засобу саморегуляції ФС.

Мотиваційно-смісловий компонент – центральна ланка підготовки, передбачає формування установки майбутнього вчителя на використання музики як засобу саморегуляції ФС учнів, забезпечує мотивацію виконання такої діяльності.

Когнітивний компонент – змістовий аспект підготовки, який складають: *психолого-педагогічні знання* фундаментальних ідей, концепцій, законів і закономірностей педагогічних явищ,

що забезпечують педагогічну спрямованість майбутнього вчителя, потяг до удосконалення власної педагогічної майстерності, визначають установку на оптимізацію навчального процесу початкової школи; *психогігієнічні знання* (знання специфіки функціональних станів молодших школярів, динаміки їх працездатності, особливостей перебігу саморегулятивних процесів, етапів, видів, механізмів процесу саморегуляції); *музикотерапевтичні знання* (знання засобів музичної виразності та музичного репертуару у контексті впливу на ФС, особливостей сприймання музики дітьми; критеріїв добору музичного матеріалу; знання різновидів музичних комунікацій).

Методичний компонент (операційний аспект підготовки) включає практичні уміння майбутнього вчителя з організації музичних комунікацій школярів, куди відносяться уміння з діагностики функціонального стану; уміння добору та структурування музичної літератури для музичних комунікацій; уміння практичної організації музично-комунікативного поля навчального процесу школи.

Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану здійснюється згідно із загальнопедагогічними **принципами**:

- 1) *активності* студентів у процесі суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин з викладачем з метою актуалізації теоретичних знань із загальної та вікової психології,

педагогічної майстерності, валеології; особистісного музично-перцептивного досвіду;

- 2) *систематичності й послідовності* формування відповідних знань і умінь;
- 3) *інтеграції* знань у якісно нові теоретичні і практичні знання та уміння;
- 4) *єдності* теоретичної й практичної підготовки;
- 5) врахування *індивідуально-типологічних особливостей* студентів.

Формами підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів є:

- збагачення змісту навчальних дисциплін «Педагогічна майстерність», «Валеологія» лекціями про регулятивний потенціал музичного мистецтва та форми його актуалізації в навчальному процесі початкової школи;
- доповіді про форми музичних комунікацій на методичних семінарах;
- музичний лекторій у рамках факультативних занять – цикл лекцій про музичну спадщину минулого й сучасності, напрямки, жанри, стилі музики;
- спецкурс «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів»;
- дослідницька робота студентської проблемної групи з вивчення регулятивних можливостей музики;
- педагогічна практика.

Методами підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану виступають:

- *дидактичні*: пояснювально-ілюстративний (інформаційно-рецептивний), репродуктивний, метод проблемного викладу, дослідницький (круглий стіл, тренінг, експеримент, дидактична гра); інтерактивні методи; імітаційномодельючі (ділова гра, мікровикладання);
- *музично-педагогічні*: експресивні методи (інсценізація, вправи-етюди, творчі завдання); імпресивні (ілюстрація, демонстрація музичних творів); слухові;
- *музикотерапевтичні*: емоційно активізуючі, тренінгові, релаксуючі, комунікативні, творчі, естетизуючі, споглядальні, активна й пасивна рецепція.

2. ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК ЗАСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ

Запорукою ефективності підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану є застосування комплексу методів, їх варіювання. Підготовка включає ціннісно-орієнтаційний, процесуально-операційний, творчо-синтезуючий етапи (за О.П. Рудницькою).

Графічно модель підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції ФС учнів зображено на Рис.1.

Метою **першого, ціннісно-орієнтаційного етапу** підготовки є формування мотиваційно-сміслового компонента готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів; формування початкового рівня знань, необхідних для актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва. Даний етап передбачає збагачення змісту дисциплін психолого-педагогічного циклу інформацією про регулятивний потенціал музики («Валеологія», «Педагогічна майстерність»); озвучення

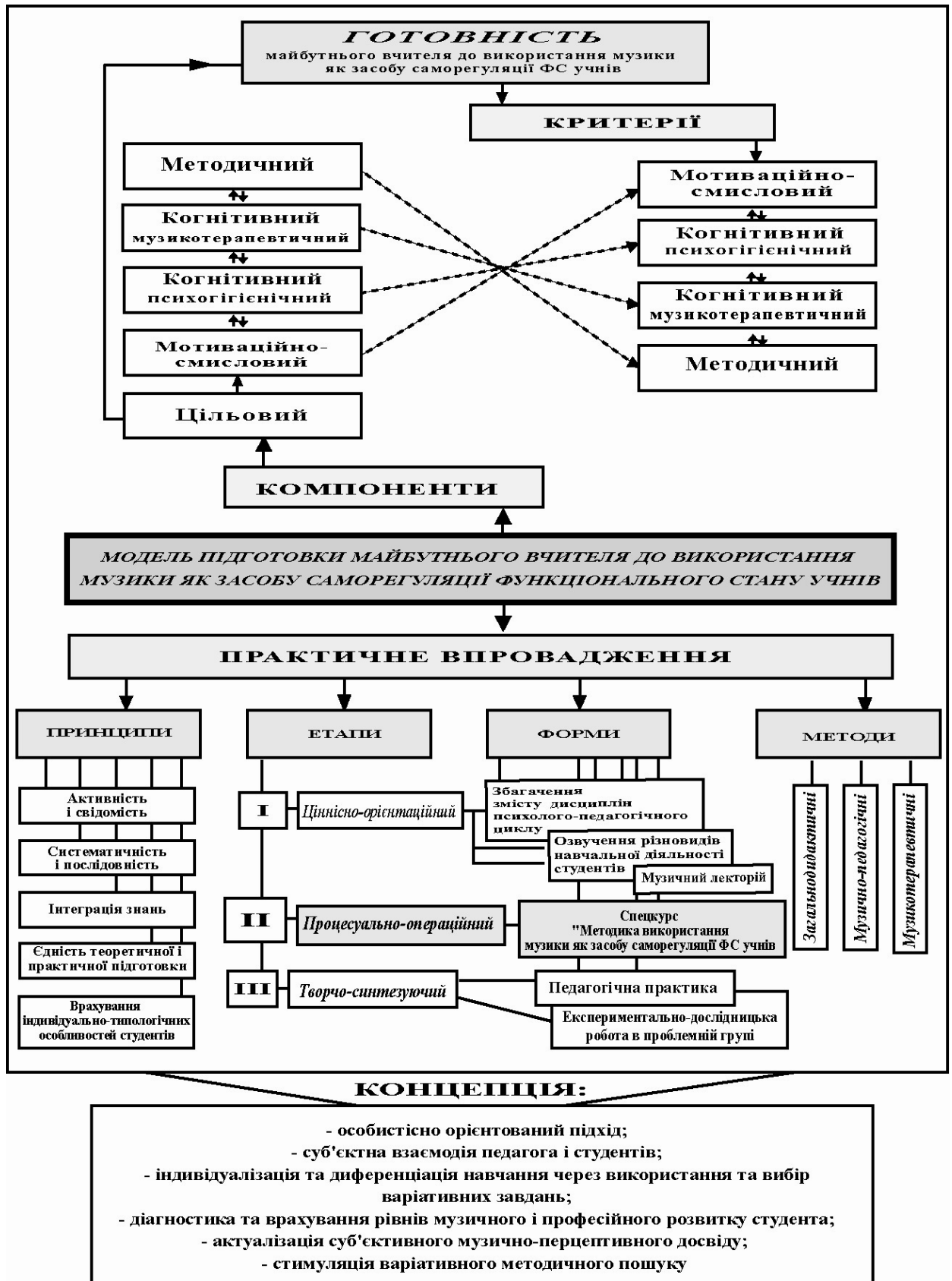


Рис. 1. Модель підготовки майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції ФС учнів

Провідними методами даного етапу є *пояснювально-ілюстративний, проблемний, дослідницький, імпресивний*.

Завдання даного етапу – ознайомлення студентів з регулятивними можливостями музичного мистецтва в різних аспектах; формування інтересу й позитивного ставлення до актуалізації регулятивного потенціалу музики в навчальному процесі.

Використання потенційних можливостей навчальних дисциплін («Педагогічна майстерність», «Валеологія») шляхом збагачення їх «музикотерапевтичною» інформацією, передбачає включення до змісту означених дисциплін тем і питань стосовно сутності регулятивного потенціалу музики, а саме: «Регулятивний потенціал музичного мистецтва: основні цілі включення музики в навчальний процес початкової школи» («Валеологія»); «Музикотерапевтичні форми, методи й прийоми та їх використання у педагогічній діяльності»; «Функціональна музика та музичний тренінг як методи профілактики стомлення» («Педагогічна майстерність»).

Проведення музичного лекторію має на меті розширення музичного кругозору студентів, підвищення рівня їхньої музичної культури. До тематики лекторію входять питання з історії музики: основні стилі, музичні жанри; музика видатних композиторів (наприклад, «Музична культура: від античності до сучасності», «Зарубіжна класика», «Українська музика», «Естрада й джаз», «Духовна музика»); музичної психології («Зв'язок характеру музики з темпераментом людини»,

“Емоційний зміст музичного твору”). Матеріал доречно викладати в науково-популярній формі, знайомити студентів з кращими зразками світової та вітчизняної музичної літератури різних країн (аудіо, CD-записи, відеозаписи, оригінальне виконання музичних творів).

3. СПЕЦКУРС «МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК ЗАСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ УЧНІВ»

Другий етап підготовки (**процесуально-операційний**) передбачає формування когнітивного та методичного компонентів готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів. На даному етапі (**основному** у всій методичній системі підготовки) викладається спецкурс «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів».

Програма спецкурсу розроблена згідно з пріоритетними положеннями гуманістичної парадигми сучасної освіти у вищій школі України. Тому спецкурс орієнтований на самовдосконалення і розвиток самосвідомості особистості майбутнього вчителя шляхом формування умінь актуалізації регулятивного потенціалу музики; включає загальнопедагогічні, психологічні, музикотерапевтичні, методичні аспекти, відповідає моделі діяльності вчителя з використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.

Спецкурс містить теоретичну й практичну підготовку, забезпечує майбутніх учителів оволодінням методикою актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва в умовах реального навчального процесу початкової школи; інтегрує теоретичні й практичні аспекти психофізіології людини, валеології, вікової психології, основ педагогічної майстерності, психології праці, ергономіки, музичної психології, музикотерапії, музичної естетики, музичної соціології, музичної педагогіки; передбачає актуалізацію психолого-педагогічних, музично-психологічних, музично-естетичних, музично-теоретичних знань студентів, особистого музично-перцептивного досвіду студентів.

Основними формами викладання спецкурсу є лекції, практичні, лабораторні заняття, експериментально-дослідницька робота з дослідження впливу музичного мистецтва на функціональний стан людини. Контроль ступеня готовності студентів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану здійснюється на заліку.

Завдання спецкурсу:

- формування знань та умінь по створенню і використанню різновидів музичних комунікацій для моделювання функціонального стану;
- розвиток свідомого ставлення студентів до музики як психорегулюючого засобу, потреби в спілкуванні з музичним мистецтвом під час педагогічної діяльності та життєдіяльності;

- виховання у студентів потреби в спілкуванні з високохудожнім музичним мистецтвом.

У результаті вивчення спецкурсу студент має **знати**: особливості проявів функціонального стану дорослої людини та учнів молодшого шкільного віку, динаміку функціонального стану в процесі виконання навчальної діяльності, методи діагностики; критерії добору музичного репертуару для актуалізації регулятивного потенціалу музики; наукові погляди про вплив музики на психосоматику людини, сучасні перспективи використання музики як для оптимізації розумової діяльності людини, так і життєдіяльності взагалі; теоретичні передумови використання музики для активізації процесів саморегуляції, закономірності впливу музики на функціональний стан людини; зміст діяльності з використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану.

Уміти: діагностувати функціональний стан (свій та учня); аналізувати ситуації педагогічної взаємодії щодо доцільності застосування тієї чи іншої музичної комунікації; підібрати відповідний цілям саморегуляції музичний репертуар; синтезувати різноманітні прийоми саморегуляції у власні музичні комунікації; моделювати музично-комунікативне поле навчального процесу початкової школи.

Провідні методи спецкурсу: *репродуктивний, практичний, дослідницький, експресивні методи (інсценізація, вправи-етюди, творчі завдання); імпресивні (ілюстрація, демонстрація музичних творів); слухові; інтерактивні, імітаційно-моделюючі;*

емоційно-активізуючі, тренінгові, релаксуючі, комунікативні, творчі, естетизуючі, споглядальні методи, методи активної й пасивної реценції.

Спецкурс розрахований на 30 аудиторних годин, з них: 16 лекцій, 10 практичних та 4 лабораторних заняття.

Викладання спецкурсу може здійснюватися за таким тематичним планом:

1) Вступ. Теоретичні основи і завдання актуалізації регулятивного потенціалу музики в навчальному процесі початкової школи.

2) Визначення поняття “функціональний стан”. Рівні прояву, методи діагностики, методи оптимізації. Динаміка розумової працездатності.

3) Саморегуляція як механізм оптимізації функціонального стану: методи, прийоми, засоби, етапи.

4) Історичний, музично-теоретичний, музично-психологічний, музично-естетичний, соціальний аспекти впливу музики на людину.

5) Музичний супровід навчальної діяльності. Критерії добору функціональної музики.

6) Форми та методи музикотерапії та їх застосування в музичних комунікаціях.

Лекції спецкурсу націлені на формування початкового рівня знань, необхідних для актуалізації регулятивного потенціалу музичного мистецтва та мотиваційно-сміслового компоненту готовності до окресленої діяльності, поглиблення емоційно-

ціннісного ставлення студентів до музичного мистецтва як ефективного засобу саморегуляції функціонального стану, становлення інтересу майбутніх вчителів до методів і прийомів регуляції і саморегуляції функціонального стану в контексті доцільності їх застосування у власній життєдіяльності, а також в умовах навчального процесу початкової школи.

Провідними лекційними методами спецкурсу є: пояснювально-ілюстративний метод (бесіди, розповіді, пояснення, роз'яснення) за допомогою якого формується установка студентів на ставлення до музики як до дієвого засобу саморегуляції функціонального стану; метод проблемного викладу матеріалу, який слугує для активізації розумової діяльності студентів. З метою актуалізації особистісного смислу доречне діалогічне спілкування зі студентами, що дозволяє залучити їх до відкритого висловлювання своїх думок.

Для прикладу наведемо хід деяких лекцій спецкурсу. Так, для освоєння понять «динаміка розумової працездатності», «функціональний стан» викладач розповідає про рівні прояву функціонального стану в контексті динаміки працездатності, методики діагностики, засоби оптимізації. Пропонуються для порівняння методики діагностики функціонального стану: суб'єктивні – шкалювання суб'єктивних переживань людини, опитування; об'єктивні – виявлення функціонального стану на поведінковому, фізіологічному і психологічному рівнях. Після цього перед студентами ставиться завдання – з ряду психофізіологічних, суб'єктивних, поведінкових методик

діагностики вибрати ті методики, які, на їх погляд, підходять для діагностики функціонального стану школярів в умовах реального навчального процесу, самодіагностики функціонального стану для вчителя. Проблемний виклад навчального матеріалу сприяє актуалізації особистого досвіду майбутніх учителів, виявляє нестачу їх знань з оптимальної організації свого навчального дня і дозвілля, констатує зацікавленість майбутніх учителів в оптимальній організації своєї життєдіяльності.

Ефективна *розповідь* викладача про теоретичні положення, форми, методи та принципи світових музикотерапевтичних шкіл і напрямів, (ізо-принцип та левел- принцип, рецептивну і активну форми музичної терапії; музично-раціональну психотерапію В. Петрушина, систему психогімнастичних ігор М. Чистякової, елементи музикомалювання; систему музичних тренінгів З. Матейової та С. Машури тощо) [8; 15; 3]. Доречно супроводжувати розповідь демонстрацією зображення графічних формул В. Медушевського [4], «матриць» В. Петрушина [8]; слухати музичні фрагменти в аудіо- та цифровому запису, «живому виконанні» (*наочно-слуховий метод*).

Практичні заняття спецкурсу мають на меті закріплення та поглиблення знань, отриманих на лекціях. Провідними методами є репродуктивний, експресивний, практичний, дослідницький. Виходячи з принципу єдності теоретичної і практичної підготовки студентів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів, теми

практичних і лабораторних занять мають співпадати з раніше прочитаними лекціями.

Репродуктивний метод передбачає відтворення або повторення вивченого на лекціях матеріалу. В залежності від навчальних завдань, цей метод орієнтований на різну міру проблемності, а саме: завдання, в яких відпрацьовуються способи застосування знань за зразком (наприклад, обробити тест діагностики функціонального стану, скласти анкету для визначення музичних уподобань), а також варіативні завдання, що вимагають усвідомити і творчо застосувати засвоєні знання (наприклад, скласти програму функціональної музики для відпочинку з класичних музичних творів тощо).

Для практичного оволодіння методами діагностики функціонального стану студентам необхідно навчитися оцінювати власний функціональний стан за допомогою суб'єктивних методик (САН, кольорового тесту М. Люшера (визначення АТ-норми), шкали реактивної тривожності Ч. Спілбергера, методу І. Фахрутдінової [7]). Ці ж методики варто застосовувати й для отримання інформації про функціональний стан іншого.

Формування навичок рефлексивного самопостереження за внутрішнім станом ефективно через актуалізацію знань про динаміку розумової працездатності, а також проведенням шкалювання суб'єктивних переживань. Закріплення отриманих знань здійснюється в процесі виконання самостійної письмової роботи.

З цією ж метою майбутнім учителям необхідно опанувати деякі прийоми довільної саморегуляції, за Дж. Рейноутером і Дж. М. Скоттом [11]. Тому виконуються завдання, спрямовані на фіксацію власних відчуттів (рефлексивне самоспостереження за виявом внутрішнього стану) і змін, які відбуваються в результаті довільного саморегулювання. Наприклад, студенти визначають за уявною позою знайомої людини, який настрій вона має; виявляють залежність пози тіла й напруження м'язів від внутрішнього стану людини; уявляють позитивні образи; поживляють приємні спогади; оволодівають методиками «визначення щастя», за М. Мольцем, та «формування стану спокою» за Т. Йоуменсоном [12].

Для порівняння впливу різних жанрів музичного мистецтва на людину застосовується звуковий метод і метод ранжування музичних уподобань. Звуковий метод полягає в тому, що після прослуховування музичних фрагментів (кожний фрагмент звучав біля 4-7 хвилин, тобто часу, необхідного для почуттєво-перцептивного сприйняття музики), студенти повинні визначити характер музики, яка прозвучала, і той настрій, який вона викликала в них. Завдання спрямоване не тільки на розвиток емоційного відгуку на музику, але і на розвиток образної мови майбутніх вчителів, розширення так званого «словника емоцій». Оскільки словниковий запас характеристик емоційного образу музичних творів майбутніх учителів як правило досить обмежений, варто ознайомитися зі словником емоційно-образних визначень музики О. Ростовського [9].

Наприклад, використовуючи його, можна проілюструвати релаксаційну та компенсаторну функції музичного мистецтва – дати характеристику серії музичних фрагментів (№ 1: 1. Чайковський П. П'ята симфонія, вступ; 2. Шоста симфонія, фінал. 3. Григ Е. Смерть Озе; 4. Шопен Ф. Прелюдія до мінор; № 2: 1. Бородін О. Ноктюрн з Другого струнного квартету. 2. Шопен Ф. Ноктюрн фа мажор, крайні частини. 3. Шуберт Ф. "Аве Марія"; 4. Сен Санс К. "Лебідь").

Ранжування музичних жанрів проводиться з метою вивчення музичних уподобань майбутніх учителів (за методикою О. Рудницької) [10]: студентам необхідно розмістити жанри музичного мистецтва в тому порядку, який визначає їх відношення до нього (академічна музика, естрадна, рок-музика, авторська пісня, джаз, народна музика). Дана форма роботи сприяє формуванню умінь студентів скласти подібні анкети для вивчення музичних смаків школярів.

З метою закріплення умінь добору музичного репертуару проводиться «музикотерапевтичний» аналіз музичних творів за таким планом:

1. Визначити характер музичного фрагменту.
2. Намалювати «графічну модель» прослуханого фрагмента.
3. Описати настрій, який викликає музика.
4. Намалювати символ цієї музики.
5. Дати характеристику ритму, темпу, мелодичній лінії.
6. Визначити прикладні цілі даного фрагменту (у контексті регулюючого впливу на функціональний стан).

Даний аналіз виконується під час прослуховування підготовленої «звукової анкети».

З метою формування умінь добору музичного репертуару студентам варто запропонувати виконати творче завдання: прослухати серії музичних фрагментів різних музичних жанрів та вибрати музичні фрагменти, які можна використати як «зустрічну музику», «музику відпочинку». Увага акцентується на тому, що для програм "зустрічної музики" та музики "напрацювання" підходять бадьорі, ритмічні, чіткі естрадні інструментальні твори; "музика відпочинку" складається з музичних фрагментів середнього темпу, з плавною мажорною мелодією.

Для самостійного ознайомлення з впливом рок-музики студентам можна рекомендувати участь у рок-дискотеці (екстатичний метод). Після відвідування дискотеки, майбутні вчителі, наприклад, зазначали, що музика викликала у них «прилив енергії», «бажання інтенсивно рухатися, стрибати, кричати», «хотілося їхати куди-небудь швидко-швидко». Викладач підводить підсумок, що музичні твори такого сучасного жанру музики як рок-музика при правильному дотримуванні гучності та тривалості звучання можуть активізувати людину.

Також корисним є прослуховування невідомих творів симфонічної музики. Студенти, як правило, помічають, що й твори класичної музики можуть негативно вплинути на функціональний стан людини, спричинити емоційне

напруження у разі, коли вони не сприймаються слухачами через надмірну складність і тривалість звучання, невідповідність до прийняття (естетична несприйнятливність, відчуженість).

З метою актуалізації власних вражень майбутніх учителів про вплив музики, викладач може проводити діалоги: студенти діляться власними враженнями про вплив музики, який вони зазнали на собі, помітили на інших, дізналися з різних джерел. Також студенти письмово відповідають на питання «Опитувальника з музичної терапії Р. Асаджіоллі» [1].

Формування умінь організації рецептивних та активних музичних комунікацій відбувається в процесі виконання фізичних, дихальних, ритмічних вправ, вільних рухів під музику, музичних ігор В. Верховинця, пластичного інтонування, гри «дзеркало», інсценізації пісень; музико-малювання; співу («караоке», спів в ансамблі, сольний спів, підспівування іншим виконавцям або інструментальним творам, наспівування мелодій); гри на музичних інструментах (шумових інструментах К. Орфа, фортепіано – в ансамблі з викладачем; синтезаторі); роботи з комп'ютерним музичним редактором (“Music time”, “Encore”); участі в мікро-сеансі музикотерапії, за К. Шваббе, М. Обозовим. [16; 6].

Отже, освоєння активних форм музичної комунікації потребує комплексного використання творчого та естетизуючого методів (порівняння свого внутрішнього стану з емоційними образами музики, яка звучить). Допоміжним методом виступає

наочно-зоровий (демонстрація репродукцій картин, фотопейзажів, кольорових карток тощо).

Для поглиблення емоційного переживання образного змісту музики, застосовується комунікативний метод – студентам пропонується взяти участь у музичній грі «Музичний театр» з подальшим обговоренням вражень. Після її проведення студенти оцінюють свій функціональний стан за допомогою експрес-діагностики «Градусник» [7].

Формування методичного компонента готовності майбутніх вчителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану здійснюється на *лабораторних заняттях*. Провідними методами виступають імітаційно-моделюючі, мікрОВикладання, виконання творчих завдань, ділова гра.

Так, суть ділових ігор полягає в тому, що кожному студентові по черзі надається можливість провести музичні комунікації з іншими студентами, які виконують роль «учнів». Крім цього, студент-«вчитель» практично застосовує методики діагностики функціонального стану студентів-«учнів» (експрес-діагностику «градусник», САН, опитувальник Ю. Ханіна, візуальну діагностику). Ефективне виконання авторських ділових ігор «Кольорова музика», «Мелодійний настрій», «Прислухайся до себе».

Ділова гра «*Кольорова музика*» передбачає, що «вчитель» під час слухання музики пропонує «учням»:

- ◆ спонтанно намалювати те, що приходить на думку;

- ◆ намалювати кольоровими олівцями картину, навіяну прослуханою музикою (малювати по черзі – з відкритими та закритими очима);
- ◆ споглядати запропоновані репродукції картин, кольорові картки.

Під час проведення ділової гри «*Мелодійний настрій*», студент - «вчитель» просить «учнів» заспівати:

➤ мелодію (знайому чи власну), яка б характеризувала свій або чужий настрій, ту або іншу емоцію, відношення до будь-кого, наприклад: «Я – радість, я – смуток (ранок, вечір, кохання), заспівай мене!»;

➤ одну й ту ж мелодію, інтонацію, фразу знайомої пісні або музичного твору в парадоксальній манері (наприклад, заспівати колискову пісню грубо, саркастично, рішуче, дуже тихо, дуже голосно, а тільки після цього – ніжно й ласкаво).

Виконання ділової гри «*Прислухайся до себе*» передбачає послухати «музику» свого тіла в такій послідовності: «1. Прислухайтеся до темпу, ритму, місця фокусування свого дихання. Чи легко Вам дихати? 2. Спробуйте вдихнути всім тілом. 3. «Випустіть з себе» звуки, зробіть їх більш високими, потім більш низькими. 4. Заспівайте «власну» мелодію Вашого тіла. Зробіть своє дихання спокійним, рівним і глибоким».

Наприкінці вивчення спецкурсу передбачений залік. Для складання заліку студенти мають скласти методичні рекомендації з проведення музичних комунікацій для вчителів

або опис «музичних комунікацій навчального дня школяра» (на вибір), а також фонотеку функціональної музики.

Наводимо приклад переліку музичних творів, які можна включити до *фонотеки функціональної музики*.

«Класична фонотека»: Бах І.С. “Кантата № 2”; Бетховен Л. “Місячна соната” ч. 2; Прокоф’єв С. “Соната Ре”; Штраус І. Вальси; Рубінштейн А. “Мелодія”; Бетховен Л. “Шоста симфонія”, ч. 2; Брамс І. “Колискова”; Шуберт Ф. “Аве Марія”; Шуберт І. “Анданте”; Шопен Ф. “Ноктюрн соль мінор”; Дебюссі К. “Місячне світло”; Бах І.С. “Італійський концерт”; Сібеліус Я. “Фінляндія”; Бах І.С. “Концерт ре мінор для скрипки”; Барток Б. “Соната для фортепіано”; Бах І.С. “Кантата № 21”; Скорик М. “Мелодія”; Дворжак А. “Мелодія”.

«Естрадна фонотека»: Маріконе М. «Музика до кінофільмів»; Дога Є. «Вальс»; Кажлаєв М. «Сумний наспів»; Керн Р. «Блюз»; Легар Ф. «Знайома мелодія»; Лей Ф. «Музика з к/ф «Чоловік і жінка»»; Роджерс З. «Блакитний місяць»; Тарівердієв М. «Ноктюрн»; Косинте Р. Музика з рок-опери «Notre Dame de Paris»; Вишневецький В. «Вальс»; Зацепін А. «Зустріч»; Гершвін Дж. «Будьте ласкаві»; Лорін М. «Сіртаки»; Міллер М. «Спогади», «Місячна серенада»; Цфасман О. «Звуки джазу»; Чайкин М. «Пасадобль»; Шостакович Д. «Романс» з к/ф «Овід», Штраус І. «Персидський марш»; Сенневіль Д. “Серенада для Аделіни”.

Третій, творчо-синтезуючий етап є практичною реалізацією досвіду актуалізації регулятивного потенціалу

музики під час здійснення експериментально-дослідницької діяльності в рамках роботи студентської проблемної групи, а також в умовах педагогічної практики.

Експериментальні дослідження проблемної групи включають вивчення студентами впливу музичного мистецтва на функціональний стан інших студентів під час лекцій, перерв, до й після екзаменів (за методиками Ю. Цагареллі, Л. Костюхіної, Л. Трегубової і Т. Метельницької) [14; 2; 13; 5]. Зміст даних експериментів – виміри та порівняння показників функціонального стану до й після прослуховування серії музичних фрагментів.

Загальна мета *педагогічної практики* – практичне застосування отриманих знань та умінь, перевірка готовності майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів в умовах реального педагогічного процесу початкової школи.

Практика включає попередню установчу конференцію, де розглядається мета, завдання, зміст практики; власне практична робота у початковій школі; аналіз та узагальнення результатів на підсумковій конференції.

Методичне керівництво педагогічною практикою передбачає відвідування занять та позашкільних заходів, проведення консультацій, семінарів, розробку методичних рекомендацій, облік та контроль (проміжний, поточний, підсумковий). Останній здійснюється у формі письмового та усного аналізу студентами взаємо відвідувань уроків та позакласних заходів,

прослуховуванні й обговоренні сценаріїв та розробок музичних комунікацій, складанні музичного репертуару.

Основним завданням, яке ставиться перед студентами-практикантами – організація музичних комунікацій школярів протягом навчального дня (Див. табл.1). Під час організації яких практикантам слід врахувати:

- ◆ особливості виду навчальної діяльності;
- ◆ природну динаміку розумової працездатності школярів упродовж навчального дня;
- ◆ індивідуальні музичні уподобання учнів;
- ◆ технічні можливості навчального закладу.

Керуватися при цьому такими *принципами*:

- гедоністичний принцип;
- принцип єдності свідомого і несвідомого;
- принцип визнання пріоритету емоційного сприйняття та фантазування реципієнтів;
- принцип орієнтації на суб'єктне розкриття особистості учня;
- *izo* (ізо)-принцип та *level* (левел)-принцип музикотерапії.

Використовувати записи музичних творів (їх фрагментів), комп'ютерні музичні редактори та музичний інструментарій (за вибором): фортепіано, елементарні інструменти шумового оркестру Карла Орфа, синтезатор.

Крім цього необхідно провести опитування та анкетування школярів з метою фіксування змін у показниках їхнього функціонального стану, який оцінюється за об'єктивними критеріями – аналіз природної динаміки розумової

працездатності, зовнішніх проявів у поведінці, кількості помилок під час виконання навчальних завдань та суб'єктивними – за допомогою анкет та усних бесід з'ясувати самопочуття дітей. У процесі спостережень також необхідно відмітити зацікавленість, захопленість школярів виконанням навчальних завдань, зафіксувати моменти підйому/зниження інтересу, позитивних переживань та виникнення нудьгування, байдужості. Відмітити такі зовнішні ознаки стомлення, як позіхання, потягування, відвертання уваги, підвищену збудженість, хаотичність рухів, зайві розмови, сміх, виникнення тиші тощо.

Опитування варто проводити у вигляді заповнення міні-анкет учнями після тижневого впровадження музичних комунікацій. Після того, як діти звикли до музичного супроводу, музика не включається, тобто навчальний день проходить звичайним чином. Дітям роздаються аудіо касети із записами функціональної музики та пропонується (за бажанням) послухати їх удома під час виконання домашніх завдань, перед сном та вранці під час збирання до школи. Після цього практикант просить дітей у письмовій формі відповісти на запитання анкети, підкреслюючи обрану відповідь:

- | | | | |
|----|--|-----|----|
| 1. | Ти слухав удома музичні записи? | Так | Ні |
| 2. | Тобі краще навчатися під музику чи ні? | Так | Ні |
| 3. | Тобі музика підіймала настрій ? | Так | Ні |
| 4. | Тебе музика присипляла? | Так | Ні |

Для оцінки ефективності впливу музичних творів на саморегуляцію функціонального стану учнів студентам-практикантам необхідно провести письмову міні анкету серед дітей, яка включає відповідь на запитання: “Що мені хочеться робити під музику, яка звучить?”

Відповідь передбачає такі варіанти:

- танцювати
- бігати
- стрибати
- відпочивати
- спати
- малювати
- готувати уроки

Після прослуховування музичних фрагментів учням пропонується розподілити їх на три відповідні групи: “зустрічна музика”, “музика відпочинку”, “музичний супровід для уроків”.

Для проведення анкети можна використати такі музичні твори.

«Зустрічна музика»

Класична серія:

- П. Чайковський. Танець маленьких лебедів з балету “Лебедине озеро”;
- В. А. Моцарт. Симфонія № 40, G-moll, частина I;
- Й. Штраус. Вальс “Блакитний Дунай”;
- Й. Штраус. Марш Радецького;
- Ж. Бізе. Увертюра до I дії опери “Кармен”.

Естрадна серія:

- Space. Magic Fly;
- P.Mauriat. El bimbo;
- Secret Servise. Аух Deux;
- R. Clayderman. Polo vestam;
- Spanish Guitar.

«Музика відпочинку»*Класична серія:*

- І.С. Бах. Концерт для клавесина з оркестром D-moll, II частина (Adagio);
- А. Вівальді. Концерт для флейти з оркестром C-moll, (Largo);
- К. Дебюссі. Море, Місячне сяйво;
- І. Брамс. Колискова;
- Г. Гендель. Музика на воді.

Естрадна серія:

- Vangelis. La petite de la mer;
- R. Zamfir. Aranjues mon amor;
- Frank Duval& Orchestra. Love;
- F. Goya. Everything I do;
- Fausto Papetti. Love Story.

«Музичний супровід для уроків»*Класична серія:*

- Л.В. Бетховен. До Елізи;
- Е. Гріг. Ранок;
- Ф. Шуберт. Ave Maria;

- В.А. Моцарт. Соната для ф-но G-dur;
- Ф. Шопен. Мазурка F-dur.

Естрадна серія:

- D. Lenon. Yesterday;
- Frank Duval & Orchestra. Farewell;
- Julee Cruise. Twin Peaks;
- P. Weekers. Wish You were Here;
- Paul Mauriat. Love is Blue.

Для профілактики виникнення перевтоми на перерві доречно провести з учнями *психогігієнічні вправи* за М. Чистяковою [15] під музику («Гвинт», «Друкарська машинка», «Веретено»); *хороводи з інсценізацією*: «Равлику-павлику», «Дибби-диби», «Гоп-гоп», «Печу, печу хлібчик», «Зробимо коло», муз. В. Верховинця, слова народні; «Гра із сопілочкою», (укр. нар. пісеньки «Я – маленька дівонька», «Я – маленький хлопчик»); «Не сваріться», «Гляньте всі», муз. і сл. В. Верховинця; «Злови в коло», муз. В. Гундера, сл. В. Антонової; *ігри-танці*: «Мир миром» на мелодію укр. нар. пісеньки; «Ну ж-бо, зайчику, танцюй!», муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної; «Котик волохатий», «Люлю, люлю, люлешу», «Ходить кіт по горі», укр. нар. колискові пісні; «Танець-гра з брязкальцями», мел. і сл. В. Антонової, обр. І. Кишка; «Іди, іди, дощику», укр. нар. пісенька; «Я — коза», муз. М. Лисенка з опери «Коза-дереза», сл. народні; *ігри*: «Ладки, ладки», муз. В. Верховинця, сл. народні; «Гра з лялькою», муз. Ю. Шишаківа; «Збираємо гриби», муз. Т. Шутенка; «Зайці і

ведмідь», муз. Т. Попатенка; «Прогулянка і дощик», муз. А. Філіпенка; «Горобці та автомобіль», муз. Г. Фріда, М. Раухвергера; *рухливі забави*: «Ляльки танцюють» на мелодію укр. нар. пісні «По дорозі жук, жук», обр. В. Зентарського; «Рухатись і відпочивати» на муз. Я. Степового; «Дудочка», «М'ячі», «Кішечка», «Погладь пташечку», муз. Т. Ломової; «Плескаємо – тупаємо» на укр. нар. мелодію, обр. Я. Степового; «Пройдемо у ворітця», муз. Є. Парлова, Т. Ломової; «Вправа із брязкальцями», муз. А. Козакевича; «Граємось із дзвониками», муз. З. Хорошка; «Кроки в казку» на музику Д. Шостаковича «Сумна казка»; «Коло», муз. М. Степаненка; «Весело крокуємо» на муз. Г. Свиридова «Веселий марш»; «На конячці», муз. О. Гречанінова; *музично-ритмічні ігри*: «Раз, два, три», муз. і сл. М. Завадівської. «Весело крокуємо» на муз. Д. Кабалевського «Весела мандрівка»; «Плавний танцювальний крок» на муз. Б. Лятошинського, «Вальс» із кінофільму «Тарас Шевченко»; «Крок енергійний і спокійний» на муз. Ж. Люллі «Марш»; «Вулиця» на муз. Г. Генделя «Пассакалія»; «Біг легкий і енергійний» на муз. Ф. Шуберта «Екосез»; «На гойдалці», укр. нар. пісня, обр. Я. Степового; «Та Оленка, та маленька», муз. О. Заклинської, сл. М. Підгірянки; «Крокування – гра під пісню «Сива шапка», муз. В. Верховинця, сл. Л. Кротевича; «Розучування кроку бігунець» на укр. нар. мелодію «Ой за гаєм, гаєм»; «М'ячики» на муз. Л. Шитте «Етюд». «Маршова хода з піснею «Гей, військо йде», муз. В. Верховинця, сл. І. Франка. «Святковий марш», муз. М. Леві; *хороводи*: «Мак», укр. нар.

пісня; «Курчатка та яструб», муз. А. Мухи; «Танцювати починаймо» на укр. нар. пісню; «Шукай», муз. Т. Ломової; «Шевчик», «Ой у полі на роздоллі», «Питаються жабенята», муз. і сл. В. Верховинця; «Голубка» на мелодію укр. нар. пісні; «Хто швидше вдарить в бубон?» на муз. Л. Шварца; «Занадився журавель», укр. нар. пісня; «Трійки», муз. І. Кишка; «Гори ясно», рос. нар. мелодія, обр. С. Бодренкова; «Щебетали горобці», муз. В. Верховинця, сл. П. Галюна; «Пильнуй» на муз. А. Рубінштейна; «Іде, іде дід», укр. нар. мелодія, сл. В. Верховинця; «Ой, летіла зозуленька», укр. нар. пісня; «Коритач» на мелодію укр. нар. пісні; «Гей, ви, дітки чорноброві», укр. нар. пісня; «Ой, вийтеся, огірочки», муз. М. Лисенка, сл. народні.

Отже, успішна реалізація формування готовності майбутнього вчителя до використання музики як засобу саморегуляції ФС учнів передбачає гармонійне поєднання лекційних, практичних, лабораторних занять, застосування різноманітних методів навчання, самостійну творчу роботу студентів.

4. ПАМ'ЯТКА

до організації музичних комунікацій молодших школярів

Рецептивна музична комунікація. Базується на пасивному та гіперпасивному (комітатному) сприйнятті музики. Музичні фрагменти й твори використовуються у якості фону, що не потребує навмисного слухання, усвідомлення, переживання музичного змісту. Основна функція музики цієї групи вправ – каталітична. Увага дітей привертається не до музики, що звучить, а до тієї діяльності, яку виконують учні (самостійна, контрольна робота тощо). При цьому вчитель повідомляє (формує установку), що музичний супровід допоможе учням виконувати навчальні завдання більш ефективно.

Експресивна музична комунікація. Заснована на активному сприйнятті музики учнями. Застосовуються активні форми музикотерапії. Результат досягається шляхом активного переживання емоційного змісту музичного твору, його усвідомлення, усній або письмовій вербалізації, рухів під музику, малювання, зорового споглядання кольорів, репродукцій картин, зображень природних ландшафтів.

Творча музична комунікація. Включає активні форми творчої музичної діяльності школярів: вокальні, інструментальні, ритмічні імпровізації, робота з програмами музичних редакторів комп'ютерів (індивідуальні, групові, разом з учителем), а також парадоксальне виконання відомих творів.

Тілесна музична комунікація. Орієнтована на слухання “музики” свого тіла. У процесі роботи організм школяра (дихання, тембр голосу, стан м'язів, серцебиття) стає джерелом ритмів, звуків, мелодій. Музичний тренінг можна виконувати сидячи, стоячи, рухаючись.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ассаджоли Р. Психосинтез / Пер. с англ. – М.: Реал-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
2. Костюхина Л.В. Эмоциональное стимулирование учебно-познавательной деятельности учащегося ПТУ средствами сопутствующей музыки. Дис.... канд. пед. н. – Одесса, 1989. – 222 с.
3. Матейова З., Машура С. Музыкотерапия при заикании. – К.: Вища школа, 1984. – 304 с.
4. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. – М.: Музыка, 1978. – 245 с.
5. Метельницкая Т.Н. Применение музыки в педагогическом процессе. – Минск: БГУ, 1980. – 25 с.
6. Обозов Н.Н., Щекин Г.К. Психология работы с людьми: Советы руководителю. – К.: Политиздат Украины, 1990. – 205 с.
7. Пейсахов Н.М. Психолого-педагогические проблемы высшей школы и психодиагностика // Психологические и психофизиологические особенности студентов. – Казань: Казанский ун-т, 1977. – С. 7 – 54.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб. пособие для студентов и преподавателей высш. муз. учебн. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
9. Ростовський О.Я. Педагогіка музичного сприймання: навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.
10. Рудницька О.П. Музыка і культура особистості: проблеми сучасної педагогіки освіти. – К.: ІЗМН, 1998. – 248 с.
11. Семиченко В.А. Психические состояния. – К.: Магістр-S, 1998. – 208с.
12. Семиченко В.А. Психология эмоций. – К.: Магістр-S, 1998. – 128 с.
13. Трегубова Л. Н. Использование функциональной музыки в учебном процессе // Вопросы внушающего воздействия в педагогике. – Пермь: Пермское книжное издательство, 1972. – С. 150 – 157.
14. Цагарелли Ю.А. Функциональная музыка в структуре психологической службы вуза // Психологическая служба в вузе. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1981. – С. 189 – 214.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с.
16. Schwabe C. Methodic of Music therapy. – Leipzig Borth. 1980. – 248 p.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Компоненти готовності вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.....	5
2. Етапи підготовки вчителя до використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.....	8
3. Спецкурс «Методика використання музики як засобу саморегуляції функціонального стану учнів.....	12
4. Пам'ятка до організації музичних комунікацій молодших школярів.....	34
Література.....	35