

УДК 613:[378.011.3-051:78]

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У ПРОЦЕСІ ФОРТЕПІАННОЇ ПІДГОТОВКИ

Кожевнікова Л.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті розглядається проблема збереження здоров'я студентів музичного спрямування. Виокремлюються педагогічні підходи щодо дотримання режимних і гігієнічних вимог майбутніми фахівцями. Досліджено умови успішного навчання й оздоровлення особистості у процесі фортепіанної підготовки.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, педагогічні підходи, фортепіанна підготовка.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із пріоритетних напрямів модернізації освітніх систем і складає стратегічну основу національних доктрин розвитку сучасної освіти.

Вищі освітні установи покликані активно розвивати студентів, сприяти охороні їх здоров'я. Саме педагоги повинні створити успішний мікроклімат для навчання, організувати навчальний процес для розвитку та здорового мислення студента.

Музичне мистецтво володіє унікальними можливостями щодо стимулювання процесів сприйняття, пам'яті, активізації та розвитку усіх сфер особистості, творчого мислення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Професійна підготовка педагога-музиканта – це один із найбільш складних видів людської діяльності, який потребує систематичної фізичної й психологічної праці. Застосування здоров'язберігаючих технологій у підготовці молодих фахівців музичного профілю передбачає взаємозв'язок та взаємодію усіх чинників, спрямованих на збереження здоров'я особистості. Важливою складовою професійної компетентності майбутніх педагогів музичних спеціальностей є режим і дотримання гігієнічних норм праці у процесі фортепіанної підготовки. Тому в сучасних умовах досить гостро постають

питання режиму та гігієни молодих музикантів, особливо у класі фортепіано.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання ефективного використання методів, принципів, класифікації здоров'язберігаючих технологій розглядаються в працях О. Ващенко, М. К. Смирновата інших. Ефективне використання педагогічних засобів здоров'язберігаючих освітніх технологій (фізкультхвилинок, рухливих ігор тощо) висвітлено в працях К. Курта, Л. Ауера, К. Купера, В. Петрушина. Проблеми застосування здоров'язберігаючих технологій на уроках музики присвячене дослідження Е. Михайлової. Питання організації занять майбутніх музикантів досліджували Й. Гофман, А. Ніколаєва та інші.

Мета статті. Головною метою статті є виокремлення педагогічних підходів, умов і принципів успішного навчання й оздоровлення особистості студента у процесі фортепіанної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Збереження і зміцнення здоров'я студентів залежить від правильної організації навчального процесу. Здоров'язберігаючих технологій – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я особистості на всіх етапах навчання й розвитку.

До таких технологій відносяться педагогічні прийоми, методи і технології, які забезпечують

безпечні умови перебування, навчання й роботи в освітньому закладі. Характерними особливостями здоров'язберігаючих технологій є раціональні та спільні взаємини студента і викладача.

Професійна підготовка педагога-музиканта – це один із найбільш складних видів людської діяльності, який потребує систематичної фізичної й психологічної праці. Міцний сон і постійний режим роботи є запорукою у досягненні професійних цілей майбутніх спеціалістів. Г. Нейгауз зазначає, що важливою передумовою вдалого концертного виступу є відпочинок, свіжість душі та тіла. «Наше тіло має бути у повному порядку – перша й необхідна умова виконавської діяльності» [6, с. 176].

Вагомим елементом систематичних занять студентів у класі фортепіано є розігрування. Цей компонент є необхідним не лише для розігріву мускул, що приймають участь у грі, а й для психологічного налаштування всього піаністичного апарату. Під час розігрування мобілізується сили організму: підвищується частота пульсу, ритм дихання, чуттєвість аналізаторів, швидкість протікання мислених процесів. Загальновідомо, що розігрування у багатьох музикантів це, насамперед, гра гам та спеціальних вправ. Й. Гофман рекомендує розпочинати гру з гам у всіх тональностях, потім в октаву та поступово переходити до етюдів Черні, Крамера та творів Баха, Бетховена, Шопена. Робочий день піаніст радив розбити на дві половини: ранковий час присвятити технічній роботі, яка потребує значної уваги та концентрації, а післяобідній – інтерпретаційній. Й. Гофман підкреслює необхідність надзвичайної зосередженості, що є запорукою успіху. Якщо мозок людини зайнятий чим-небудь іншим, то на думку видатного піаніста, музикант робиться несприятливим до вражень від занять, і вони (заняття) є цілковитою тратою часу [3, с. 128-130].

Важливою умовою самостійної роботи студента-музиканта є здатність структурувати відповідним чином власні заняття. Відомо два принципи їх побудови – режимне й цільове. За умови режимного підходу – музикант намагається займатися кожен день певну кількість годин, що відповідає нормі. Цільовий підхід передбачає заняття до того часу, поки не буде досягнуто задуманого результату. Зокрема – вивчити пасаж у швидкому темпі, безпомилково зіграти етюд у швидкому темпі трічі тощо.

Кожен із педагогічних підходів має свої переваги та недоліки. Так, перевагою режимної роботи студента – музиканта є виховання волі, усвідомлення відповідальності за подальшу професійну долю. Недоліком є формальні заняття, які здійснюються під натиском вчителів, батьків і не приносять особистості справжньої користі й задоволення.

Цільовий підхід характеризується високою ефективністю, однак недоліком є захоплення студентом авральними прийомами роботи. Така напружена робота спричиняє нервові спустошення й вирізняється незначною стабільністю результату, отриманого в короткий термін. Таким чином, педагоги радять навчитися студентам-музикантам гармонічно співвідносити обидва принципи структурування занять.

Фізіологи зазначають, що вироблення ігрових рефлексів можливе лише за умови працездатного стану нервових клітин. Коли процеси гальмування починають уповільнювати формування рефлексів, слід дати організму відпочити. Так, Й. Гофман радив переривати на п'ять хвилин свої заняття через кожні пів години. Фізіологи радять робити паузи кожні 40-45 хвилин, не більше ніж на 15 хвилин. При більш тривалому відпочинку втрачається стан працездатності й музиканту слід знову починати розігрування. Радять роботи частий й короткий відпочинок музикантам із слабкою нервовою системою. Сильна нервова система дає можливість працювати впродовж двох годин безперервно.

Для професійної діяльності вчителя-музиканта досить вагомим чинником є увага, зокрема розподіл її на декілька об'єктів. Різні параметри уваги, такі як стійкість, розподіл, тісно зв'язані з індивідуальними особливостями нервової системи. Особи із міцною нервовою системою мають здатність до тривалого утримання стійкої уваги, перенесення уваги з одного виду діяльності на інший. Така стійкість уваги забезпечується активністю думки, здатністю розглядати предмет з різних боків, багатоваріантним рішенням завдань.

Так, Моцарт умів спокійно створювати музику, знаходячись поміж великої кількості людей та побічних звуків. Особи із слабкою нервовою системою, знаходячись під впливом відволікаючих подразників, показують гірші показники будь-якої праці.

Увага студентів музичного спрямування пов'язана також із такими індивідуально-типологічними особливостями як інтроверсія та екстраверсія. Екстраверти завдяки своїй рухливості та мобільності спрямовують свою діяльність на швидкість виконання, інтроверти – на точність виконання завдання.

Відмінним також є уміння переключати увагу. У екстравертів – це легко та просто, а у інтровертів навпаки – виникають труднощі.

Досить вагомим фактором для майбутньої професійної діяльності вчителя-музики є увага та контроль діяльності. Психологи стверджують, що слід розрізняти увагу та контроль.

Фізіологи зазначають, що будь-яку роботу необхідно розпочинати поступово, а не стрімко. Акцентується увага на тому, що витримка, як одна із основних властивостей нервової системи, є результатом багаточасових системних тренувань уваги, автоматичної сформованості рухів, які знижують напруженість уваги та правильної фізичної підготовки [8, с. 106].

Досить важливим питанням для підготовки музиканта є часовий обсяг занять. Зокрема «три години роботи на кожен день – це мінімум, а працюючи чотири години на день – можна просуватися вперед. Однак, для талановитого музиканта-піаніста нормою є п'ять годин занять на день» [4, с. 163].

Й. Гофман зауважує, що серйозний піаніст повинен звикати до серйозних занять – грати шість і більше годин на день. Однак, відомий педагог, музикант М. Рубінштейн стверджує, що чотири години протягом дня є цілком достатніми, оскільки понаднормові заняття приносять лише шкоду майбутнім професіоналам-музикантам.

Гра на фортепіано потребує великої кількості сил та енергії. Сучасник видатного російського піаніста Антона Рубінштейна підрахував, що під час одного із своїх концертів ним було зіграно 62900 нот і силові затрати дорівнювали 94 центнерам [8, с. 422].

Цілком очевидно, що подібні виступи потребують відповідної фізичної підготовки. Так, зокрема американський скрипаль Ісаак Стерн був певний час призером Америки з важкої атлетики, А. Гольденвейзер любляв грати у теніс, П. Чайковський здійснював тривалі піші прогулянки.

На сьогодні існує ціла низка оздоровчих систем, які мають на меті поліпшити, зміцнити людський організм, додати йому життєвої сили та енергії. Зокрема, аеробна концепція передбачає тренування людського організму різними фізичними вправами. Як стверджують англійські вчені (К. Каразерс), відкриття гормону «норепінефрину» – дало можливість людському організму боротися з депресією й створювати відчуття оптимізму й благополуччя. Американський лікар К. Купер розробив систему аеробних вправ. Він рекомендував перед заняттями бігом робити невеличку (7-10 хв.) розминку (нахили, повороти тулуба тощо). Для підтримання фізичної форми достатньо бігу впродовж півгодини із пульсом 110-120 ударів на хвилину 4-5 раз на тиждень. Головним досягненням оздоровчого бігу є не лише фізичне, а й психологічне зміцнення організму. Особистість стає більш впевненою й відкритою для спілкування, тобто екстравертною. Ця якість є досить важливою для музиканта, оскільки екстравертність допомагає виконанню музичних творів у присутності інших людей [5, с. 99].

Досить широкую популярність отримала оздоровча система «1000 рухів» відомого лікаря М. Амосова. До системи входить 10 вправ, які рекомендовано виконувати по 100 раз. Виконання фізичних вправ, навіть не в повному обсязі, є запорукою підвищення працездатності музиканта [1].

Як стверджують спеціалісти, для музикантів усіх спеціальностей, вагомим значення має правильність дихання. Розрізняють три основних типи дихання:

- верхнє, ключичне, при якому нерідко піднімаються плечі;
- середнє, грудне, міжреберне, при якому розсуваються ребра;
- нижнє, діафрагматичне або черевне, коли опускається діафрагма і живіт дещо виступає вперед [8, с. 106].

Найбільш оптимальним є повне дихання, механізм якого передбачає тривалий вдих, розширення ребер й заповнення повітрям верхньої частини легенів. Під час видиху – повітря спочатку виходить з верхньої частини легенів, згодом – з грудей і нижньої частини живота, який втягується до спини. Таке повне дихання прекрасно масажує внутрішні органи (печінка, нирки, жовчний міхур) і покращує їх кровообіг. Під час гри, музиканту слід здійснювати дихання лише через ніс, оскільки дихання через рот швидко призводить до запаморочення та мускульних закріпів.

З метою профілактики та зняття нервово-психічних перевантажень, спеціалісти рекомендують ритмічне та ніздрове поперемильне дихання.

До важливих засобів, які сприяють ефективному покращенню самопочуття й сприяють психічній саморегуляції, відноситься аутогенне тренування.

Аутогенні тренування спрямовані на зняття нервово-психологічних перевантажень в процесі мускульної релаксації. Досить важливим чинником в аутогенних тренуваннях є досягнення максимальної концентрації, зосередженості на почуттях, образах, відчуттях без вольових зусиль, які автоматично підвищують рівень напруги й роблять розслаблення неможливим. Саме зосередженість уваги на розслабленні дає концентрований відпочинок й організм швидко відновлює власні сили.

Після аутогенного занурення особа дає певні установки на досягнення поставленої мети. Наприклад – налаштованість студента-музиканта на публічний виступ, на пильну увагу під час домашніх занять тощо. Подібні вправи рекомендують проводити двічі-тричі на день.

Досить поширеною є трансцендентальна медитація, яка передбачає відчуття особливої гармонічної єдності особистості з оточуючою дійсністю. Поняття «медитація» (у перекладі з грецької мови) означає «роздуми», тобто глибинне проникнення у сутність предмету, явища через цілковиту зосередженість. Така практика допомагає майбутнім професіоналам розкрити власні творчі можливості.

Занурення у зміст музичного твору супроводжується підсвідомими психічними процесами, які інтуїтивно знаходять правильне виконавське рішення й забезпечують найвищий художній ефект. Повна концентрація уваги й відсторонення від зайвих подразників є важливою умовою виникнення медитаційної свідомості студентів-музикантів. Дотримання психогігієнічних правил й норм роботи є показником культури, зрілості й професіоналізму молодого вчителя музики. Видатні педагоги радять молодим музикантам «жити з добросовістю спортивного чемпіона, уміти захищати власне здоров'я, чітко дотримуватися правил моральної та фізичної гігієни, для того щоб переборювати втому, нервову перенапруженість» [8, с. 232].

Висновки і пропозиції. Таким чином, значні нервово-психологічні перевантаження, які отримують молоді музиканти, можливо перебороти, за таких умов оздоровлення організму, як:

- здатність до режимного та цільового структурування власних занять;
- чергування гри за фортепіано з відпочинком;
- оволодіння фізичними вправами, аутогенними принципами та медитацією;
- ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування і контроль особливостей розвитку студентів.

Подальших досліджень потребують питання самостійної систематичної підготовки студентів і розподіл часу на різні види занять в класі фортепіано.

Список літератури:

1. Амосов Н. Раздумья о здоровье / Н. Амосов. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 64 с.
2. Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке / Л. Ауэр. – М., 1933. – 70 с.
3. Гофман Й. Фортепианная игра: Ответы на вопросы о фортепианной игре / Й. Гофман. – М.: Классика – XXI, 2010. – 192 с.
4. Каузова И. Теория и методика обучения игре на фортепиано [учебн. пособие] / И. Каузова, А. Николаева. – М.: ВЛАДОС. – 2001. – 316 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт. – 1989. – 225 с.
6. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога / Г. Нейгауз. – М.: Музыка, 1988. – 240 с.
7. Николаева А. Очерки по истории фортепианной педагогики и теории пианизма: Учебное пособие / А. Николаева. – М.: Музыка, 1980. – 112 с.
8. Петрушин В. Музыкальная психология: учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений / В. Петрушин. – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. – 1997. – Изд. 2-е, испр. и доп. – 384 с.

Кожевникова Л.В.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА В ПРОЦЕССЕ ФОРТЕПИАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье рассматривается проблема сохранения здоровья студентов музыкального профиля. Выделяются педагогические подходы к соблюдению режимных и гигиенических норм будущими специалистами. Исследовано условия успешного обучения и оздоровления личности в процессе фортепианной подготовки.

Ключевые слова: здоровье сохраняющие технологии, педагогические подходы, фортепианная подготовка.

Kozhevnikova L.V.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

USE HEALTH OF SAVING TECHNOLOGIES BY FUTURE TEACHERS OF MUSICAL ART IN THE PROCESS OF PIANO PREPARATION

Summary

The problem of maintenance of health of students of musical profile is examined in the article. The pedagogical going is distinguished near the observance of regime and hygienically norms future specialists. The terms of the successful educating and making healthy of personality are investigational in the process of фортепианной preparation.

Keywords: health saving technologies, pedagogical approaches, piano preparation.