

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Целью образования в Республике Беларусь является создание благоприятных условий для развития личности студента, подготовки образованного, готового к созидательному участию в профессиональном труде, в самостроении личности человека. Укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений деятельности всех структур образования. Анализ педагогической практики показывает, что данная проблема в современном образовательном пространстве до сих пор остаётся не решённой. Для студентов вузов характерно непонимание самоценности здоровья, наличие низкого уровня знаний о закономерностях сохранения и укрепления здоровья, нездоровый образ жизни, слабое развитие волевой сферы.

По мнению многих учёных, эмоциональное и духовное богатство личности — это необходимый фактор его психического, физического и интеллектуального развития. Эмоциональное благополучие расценивается как показатель уровня общего психического развития и психологического здоровья. Эмоциональный мир личности, навыки самопонимания и самовыражения формируются в межличностном общении. В диалоге с другими людьми человек глубже узнаёт и понимает себя, формируется механизм его развития.

Основная часть. Важнейшим средством процесса обучения является знакомство с сущностью и формами прекрасного — музыкальным искусством. Оно признано одним из наиболее действенных и доступных способов введения студентов в сложный мир окружающей действительности. Произведения искусства, в частности классические, воздействуя на эмоциональную сторону личности, способствуют более глубокому постижению новых явлений окружающего мира, наполненных яркими эмоционально-психическими впечатлениями.

Музыкальное искусство это универсальное средство формирования эмоциональной и интеллектуальной сфер психики. Оно помогает регулировать настроение, создаёт гармонию окружающего мира. В мире музыки человек получает заряд положительных эмоций, гармонизирует свой внутренний мир, развивает воображение, память, мышление и другие психические процессы [1, с. 54].

Современное искусствознание утверждает, что художественные языки всех видов искусства интонационны, выразительны, ибо в центре искусства — человек, его духовный мир. Выразительная смысловая интонация, воплощаемая с помощью разных художественных языков, — то общее, что роднит музыку и слово, живопись, графику, скульптуру, танец, театр, кино и даже архитектуру [2, с. 204]. Почувствовать и осмыслить эту общность интонационной природы различных видов искусства позволяет особое свойство восприятия — видеть, слышать и ощущать мир вокруг себя целостно (Э. Б. Абдуллин, А. А. Мелик-Пашаев, Б. М. Неменский, Б. П. Юсов).

Музыкальное искусство является не только средством активизации высших функций мозга, но и инструментом психокоррекции личности, эмоциональных состояний, черт характера человека. Гиппократ рекомендовал людям в терапевтических целях слушать музыку, строго соответствующую их темпераменту.

Холерикам нужна музыка спокойная, слегка тягучая, но освежающая, помогающая голове быть ясной. Флегматикам — музыка, спокойно входящая в мысли, чувства, без повторения много раз одной и той же музыкальной темы. Сангвиникам — летящая мелодия с понятной музыкальной основой, ассоциирующаяся с танцевальной (сравнимой с вальсом). Меланхоликам — возвышенная мелодия, но с очень ясной музыкальной темой.

Ещё в древности была замечена способность музыки таинственно и непостижимо влиять на психическое и физическое состояние человека. Музыка и пение имели важное значение в воспитании юношества и непременно входили в круг наук, преподаваемых в образовательных центрах. В греческих школах это искусство содействовало облагораживанию характера и склонностей, в общественной жизни — к возбуждению в народе доблести и высокого патриотизма.

Искусство, предметы эстетического цикла оказывают разностороннее образовательное, воспитательное, оздоровительное воздействие на студентов. Формирование навыков здорового образа жизни связано с привитием студентам чувства прекрасного, привлечением их к богатствам национальной и мировой культуры, духовным ценностям. Именно в русле эстетического воспитания возможно эффективное формирование здоровой личности.

Направления работы педагогов музыкальных дисциплин по укреплению здоровья студентов представляют собой следующее: проявление гуманности и уважения к личности студента, основанное на сотрудничестве всех субъектов образовательного процесса; разработка информационно-методического и программного обеспечения; целенаправленная работа по созданию здоровьесберегающей среды и использованию её педагогических возможностей; включение студентов в разнообразные виды художественно-эстетической деятельности; использование двигательной активности студентов в ходе учебного процесса; использование психологических пауз с целью повышения саморегуляции, внимания

и работоспособности студентов во время занятий; проведение занятий по обучению использованию энергии цвета или музыки.

Творческий характер музыкально-образовательного процесса на основе взаимодействия искусств — необходимое условие здоровьесбережения.

Включение студентов в музыкальную деятельность помогает реализовать их потребность в поисковой активности, снижает вероятность наступления утомления, делает процесс обучения эмоционально увлекательным, даёт возможность проявить себя, выразить свои переживания в наиболее привлекательной для каждого из них художественно-творческой форме. Выполнение творческих заданий позволяет формировать у студентов следующие умения и навыки, способствующие сохранению их психического здоровья:

- 1) распознавать эмоциональное состояние посредством музыки, живописи, других видов искусств;
- 2) выражать собственные чувства, переживания, используя средства выразительности разных искусств (слово, жест, мимика, движение);
- 3) осмысливать себя и своё единство с миром через соотнесение чувств и эмоций, содержащихся в произведении искусства, с собственными переживаниями;
- 4) вступать в общение с сокурсниками, сопоставляя продукты своей и их творческой деятельности;
- 5) принимать совместное решение и осуществлять задуманное, считаться с мнением других, оказывать помощь друг другу при выполнении творческих заданий коллективного характера.

Установлено, что существует взаимосвязь между физическим здоровьем педагога и качеством его профессиональной деятельности. Поэтому так важно дать будущему педагогу научные представления о сущности здоровьесберегающего образования, способах и методах укрепления здоровья.

Исследование ценностных ориентаций студентов свидетельствуют о признании здоровья важнейшей жизненной ценностью. При выявлении отношения к здоровому образу жизни наблюдается положительная мотивация у 99,5% опрошенных студентов I—III курсов, 79% опрошенных отметили, что ведут здоровый образ жизни.

Заключение. Таким образом, проблема изучения влияния музыки на процесс формирования здорового образа жизни студентов остаётся сегодня актуальной. Роль музыки в процессе обучения и воспитания трудно переоценить. Более того, слушание музыки и активное участие в музицировании просто необходимы и даже психофизиологически оправданны, так как у человека в любом возрасте всегда присутствует потребность в новых ярких художественных впечатлениях.

Всё вышеизложенное свидетельствует о том, что музыка — бесценный источник неповторимых эмоциональных впечатлений, необходимых для эстетического всестороннего развития личности. Привлечение его в контекст образования делает возможным осуществление межпредметных и междисциплинарных связей в процессе обучения, помогает развивать ассоциативное мышление, раскрыть творческий потенциал, способствует становлению гармоничной личности, является действенной силой процесса формирования здорового образа жизни студентов.

Список цитируемых источников

1. *Холопова, В. Н.* Музыка как вид искусства / В. Н. Холопова. — М.: Лань, 2000. — 180 с.
2. *Гришанович Н. Н.* Музыка в школе / Н. Н. Гришанович — Минск: Юнипресс, 2006. — 373 с.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.

УДК 373.2

Г. Н. Казаручик, кандидат педагогических наук, доцент

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

ЭКОЛОГИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Н. Н. Моисеев, рассуждая о стратегии дальнейшего существования человека на Земле, говорил следующее: «Человечество, конечно же, будет продолжать вмешиваться в структуру процессов, протекающих в биосфере и изменять их, приспособляя к своим потребностям, но одновременно необходимо изменять и самого себя, менять собственные потребности. Другими словами, необходимо обеспечить состояние коэволюции человека и биосферы, в рамках которого только и окажется возможным дальнейшее существование человечества» [1, с. 4]. Понятие коэволюции как соразвития, совместного, сонаправленного развития, определяет способ существования человека в мире. Именно эта посылка легла в основу выбора как педагогического подхода к формированию и развитию личности, так и технологии экологического образования.

Теория средового подхода в образовании, разработанная Ю. С. Мануйловым, предполагает, что определённая среда формирует определённые черты личности [2]. Но, исходя из положения коэволюционного