

Z radością informujemy że także w tym roku szkolnym na terenie naszej szkoły będzie się odbywała nauka gry na instrumentach muzycznych.

1 września 2020 roku została podpisana umowa między firmą CDE – Mateusz Janaszewski a naszą szkołą – Zespołem Szkół w Donaborowie reprezentowanym przez Pana dyrektora Alojzego Piaseckiego na realizację pozalekcyjnych zajęć muzycznych.

Zajęcia są raz w tygodniu na terenie naszej szkoły. Obecnie są prowadzone zajęcia z gitary i puzonu.

Na innych instrumentach jest prowadzona w Łęce Mroczeńskiej.

Szczegółowe informacje uzyskacie państwo informacje pod nr. telefonu 731 – 777 – 597

Ta cenna inicjatywa realizowana na terenie naszej szkoły od kilku lat przynosi wymierne korzyści dla dzieci realizujących naukę jak i dla całej społeczności szkolnej jak i mieszkańców. Dzieci również realizują swoje umiejętności w zespołach muzycznych.

Aby zachęcić dzieci jak i rodziców postanowiliśmy przedstawić w artykule jakie korzyści wynikają z nauki gry na instrumentach muzycznych oraz pokazać filmiki z dziećmi muzykującymi jak i wykonania mistrzów w tej dziedzinie.

Zapraszamy do lektury oraz do zapisywania się na zajęcia gdyż liczba miejsc jest ograniczona.

9 zalet treningu muzycznego

Czy Wam również rodzice kazali ćwiczyć np. grę na pianinie, kiedy dorastaliście (choć nieszczególnie wykazywaliście pasję ku temu)? Schemat ów zazwyczaj wiązał się z frustracjami powodowanymi przykazem, a nie własną chęcią, co często skutkowało rezygnacją z dalszej gry. Rodzice często podświadomie czują, co jest dobre dla rozwoju ich dziecka, jednak w wielu wypadkach nie potrafią w odpowiedni sposób przekonać do tych aktywności swojej pociechy. Dzisiejsze badania naukowe w pełni potwierdzają wiele zaskakujących korzyści, jakie płyną z nauki gry na [instrumencie muzycznym](#).

A zacząć możemy w każdym wieku!

Poniżej pokrótce przedstawimy dziewięć bardzo dobrych powodów, żeby zacząć grę na dowolnym [instrumencie](#) – a to wszystko oczywiście ściśle powiązane z naszym mózgiem.

1. Tworzenie [muzyki](#) umacnia więzi międzyludzkie

Z pewnością nie zaskoczy to nikogo, kto kiedykolwiek grał w zespole. Nawet badania naukowe sugerują, że wspólne granie [muzyki](#), znacznie wpływa na wzmocnienie naszych kontaktów z pozostałymi muzykami.

Kiedy próbujemy muzycznie zsynchronizować się z pozostałymi grającymi – np. poprzez

utrzymanie odpowiedniego tempa lub harmonizacji – często odczuwamy pozytywne uczucia społeczne wobec tych, z którymi synchronizujemy, nawet jeżeli osoby te nie są dla nas widoczne, albo znajdują się w innym pomieszczeniu. Specyfika ta nie jest do końca jasna. Pewnym jest jednak, iż koordynacja ruchowa z inną osobą, wiąże się ściśle z uwalnianiem przyjemnych substancji chemicznych (endorfin) w mózgu, a to może w pewnym stopniu wyjaśniać otrzymywanie pozytywnych, ciepłych uczuć, podczas wspólnego tworzenia [muzyki](#). Granie w zespole jest bez wątpienia czymś niepowtarzalnym. Wymusza bowiem ścisłą współpracę pomiędzy jego członkami, ażeby pozostać w pełni zsynchronizowanym, w celu uniknięcia wszelkich muzycznych wpadek. Tak bliska współpraca prowadzi zwykle do bliskiego połączenia, co często przekłada się na głębokie długoletnie przyjaźnie.

2. Uczenie się gry na [instrumencie](#) poprawia zapamiętywanie oraz umiejętność czytania

Teraz bardzo dobra wiadomość dla dzieci, które niekoniecznie z własnej woli rozpoczęły swoją przygodę z [muzycznym instrumentem](#). Nauka gry na instrumencie może bowiem znacznie poprawić pamięć werbalną oraz umiejętność czytania w dzieciństwie. Dzieci takie zapamiętują więcej i czytają bardziej płynnie.

Umiejętności czytania nabyte w okresie dzieciństwa znacznie przekładają się na ewentualne sukcesy bądź porażki w późniejszym życiu.

Badania przeprowadzone w 2011 roku w Auditory Neuroscience Laboratory na Northwestern University wykazało, że zarówno umiejętności muzyczne, jak i umiejętności czytania oraz pisanie korelowały ze wzmocnionymi sygnałami elektrycznymi w obrębie słuchowego pnia mózgu.

Muzyka i czytanie są zatem powiązane za pomocą powszechnych mechanizmów neuronowych i poznawczych, co sugeruje, że poprawa umiejętności czytania oraz pisanie jest wyraźnie widoczna u dzieci regularnie poddawanych treningowi muzycznemu.

Umiejętności nabyte we wczesnym dzieciństwie pozostaną z nami aż po dorosłość.

3. Również ci najmniej ci czerpią korzyści z lekcji muzyki

Fakt ów może wydać się nam zaskakujący, ale z dobrodziejstw treningów muzycznych mogą skorzystać już niemowlęta.

Otóż podczas badań przeprowadzanych na Uniwersytecie McMaster (USA) wykryto, że dzieci biorące udział w interaktywnych lekcjach muzyki wykazują lepsze umiejętności w zakresie wczesnej komunikacji – szybsze wskazywanie na konkretne rzeczy. Poza tym, dzieci takie znacznie częściej się uśmiechały!

Należy pamiętać, iż mózgi małych dzieci są niezwykle plastyczne, dlatego lepiej przyswajają wszelkie nowe umiejętności. Uczenie malucha wybranej formy muzyki, poprzez zabawę, przekłada się na szczęśliwsze dzieciństwo.

Podobnie każda dorosła osoba grająca na [instrumencie](#), może poświadczyć czerpaną z tej aktywności radość. Muzyka tworzy zatem ogólne poczucie szczęścia w mózgu.

4. Wyszukoleni muzycy są zdolni przetwarzać wiele rzeczy na raz

Umiejętność przetwarzania wielu rzeczy na raz może być niezwykle przydatna, zwłaszcza w czasie prób przyswojenia wielu widoków oraz dźwięków trafiających do nas, np. podczas pobytu w ruchliwym mieście, bądź zatłoczonym pomieszczeniu. Muzycy cieszą się pod tym względem wyraźną przewagą.

Muzyka wymaga mianowicie umiejętności przetwarzania słuchu, wzroku i dotyku jednocześnie, co prowadzi w konsekwencji do lepszych umiejętności multisensorycznych (zdolności do przetwarzania różnych doświadczeń zmysłowych naraz).

W badaniu z 2013 roku zauważono, że muzycy mają znaczącą przewagę, jeśli chodzi o integrację słuchu, wzroku i dotyku. Zdolność naszego układu nerwowego do jednoczesnego integrowania informacji płynących ze wszystkich zmysłów (słuchu, wzroku, dotyku, smaku, zapachu) ma zasadnicze znaczenie dla codziennego funkcjonowania. Istnieją jednak czynności, dla których owa zdolność jest szczególnie istotna.

Zaawansowane umiejętności muzyczne wymagają współdziałania różnorodnych zdolności zmysłowych i poznawczych, rozwijanych w trakcie długoletnich treningów. Ostatnie badania wykazały, że długoterminowy trening muzyczny poprawia zdolność mózgu do adaptacji oraz kształtuje rejony mózgu zaangażowane w przetwarzanie audiowizualne.

Zapewne nie jest to żadnym zaskoczeniem dla nikogo, kto choć raz w życiu grał w zespole. Gra zespołowa wymaga mianowicie słuchania brzmienia własnego [instrumentu](#) , [instrumentów](#) po pozostałych członków zespołu, grania na [instrumencie](#) oraz stałego utrzymywania kontaktu wzrokowego z poszczególnymi członkami zespołu - co angażuje całościowo widok, dźwięk plus wrażenia dotykowe.

5. Wczesny trening muzyczny prowadzi do późniejszej zwiększonej plastyczności mózgu

Badanie przeprowadzone w 2012 roku wykazało, że dzieci, które kształciły się muzycznie, a następnie zarzuciły grę na długie lata, nadal czerpały korzyści płynące z treningów we wczesnym dzieciństwie – już w swoim życiu dorosłym. Fakt ów powinien wywrzeć znaczący wpływ na nasze wyobrażenia nt. znaczenia pogłębiania umiejętności muzycznych w młodym wieku.

Badani, tworzący grupę uczących się gry na [instrumencie](#) we wczesnym dzieciństwie, wykazywali znacznie szybszą reakcję mózgu na mowę, niż grupa badanych, którzy nigdy nie mieli styczności z żadnym muzycznym [instrumentem](#)

.

Odpowiedź na pojawiające się naturalnie pytanie: „dlaczego właściwie gra na instrumencie ma tutaj aż tak znaczący wpływ?”, może kryć się w sposobie przetwarzania dźwięku przez nasz

mózg. Z wiekiem coraz trudniej nam interpretować dźwięki szybko zmieniające się (np. mowę). Zapewne wszyscy zauważyliśmy, jak trudno jest dorosłemu zrozumieć dziecko, które mówi bardzo szybko.

Wyniki przeprowadzonego badania sugerują, iż wczesny trening muzyczny ma długofalowy wpływ na nasz mózg.

6. Trening muzyczny usprawnia przepływ krwi w mózgu

Podczas badania przeprowadzonego w roku 2014 w Liverpoolu, istotnie zaobserwowano, że już krótkie próby treningu muzycznego zwiększają przepływ krwi do lewej półkuli mózgowej.

Można zatem założyć, iż trening muzyczny skutkuje szybką zmianą mechanizmów poznawczych wykorzystywanych do percepcji muzyki, a te same mechanizmy są zwykle stosowane w odniesieniu do języka.

Być może najlepszą metodą na popołudniowe zmęczenie psychiczne nie jest filiżanka mocnej kawy, a np. 30 minut gry na keyboardzie albo gitarze.

7. Muzyka pomaga leczyć mózg po urazach

Osoby, które doznały jakiegokolwiek urazu mózgu, mogą znacząco skorzystać na treningu muzycznym. Przeprowadzono bowiem badanie z udziałem 20 pacjentów po udarze mózgu, z których żaden wcześniej nie miał styczności z jakimkolwiek muzycznym treningiem. Badani zostali poddani trzytygodniowym treningom z udziałem fortepianu i podkładek perkusyjnych. Po skończonym treningu, pacjenci wykazywali znaczącą poprawę pod względem szybkości, precyzji i płynności ruchów, co udowodniono za pomocą analizy ruchu 3D oraz klinicznych testów motorycznych. Ponadto, w porównaniu z grupą kontrolną, uległa znacznej poprawie kontrola motoryczna codziennych czynności. Ta innowacyjna strategia terapeutyczna okazała się zatem bardzo skutecznym podejściem do neurorehabilitacji osób po doznaniu udaru mózgu.

Dla każdego, kto doświadczył jakiegokolwiek uszczerbku na mózgu w wyniku urazu, bądź poważnej choroby, powyższe odkrycia są niezwykle istotne oraz dają dużą nadzieję na lepsze jutro.

8. Gra na [instrumencie](#) [zmniejsza stres](#) i [depresję](#)

Badanie z roku 2013, któremu zostali poddani pacjenci onkologiczni, wykazało, że zarówno zabawa, jak i słuchanie muzyki może znacząco zmniejszyć lęk. Wyniki badania dostarczyły wystarczająco dowodów na to, że „interwencje muzyczne” mogą odegrać nieodzowną rolę w służbie zdrowia – od sali operacyjnych, po kliniki rodzinne. Co jednak najważniejsze, udało się wyodrębnić mechanizmy neurochemiczne, dzięki którym muzyka ma wpływ na cztery dziedziny funkcjonowania: zarządzanie nastrojem, stresem, odpornością oraz wsparcie dla więzi społecznych.

Badanie przeprowadzone w roku 2011 wykazało z kolei, iż terapia [muzyczna](#) - podczas której chorzy z diagnozą depresji grają na [instrumentach](#), wyrażając tym samym targające nimi w tym momencie uczucia - może prowadzić do obniżenia poziomu lęku i nastrojów depresyjnych.

9. Trening [muzyczny](#) wzmacnia funkcje wykonawcze mózgu

Nasz mózg polega na funkcjach wykonawczych dla szeregu istotnych zadań, takich jak: przetwarzanie i przechowywanie informacji, kontrolowanie zachowania, dokonywanie właściwych wyborów, rozwiązywanie problemów oraz wielu innych.

Pozbawieni funkcji wykonawczych, tracimy umiejętność prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie i radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami życiowymi. Analogicznie – wzmocniwszy funkcje wykonawcze, zwiększamy tym samym naszą zdolność do produktywnego życia.

Poprzez badanie przeprowadzone w 2014 roku, odkryto, iż trening [muzyczny](#) znacząco przyczynia się do poprawy funkcji wykonawczych, zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Ma to istotne konsekwencje, ponieważ funkcjonowanie wykonawcze jest mocno skorelowane z osiągnięciami akademickimi.

Najnowsze badania naukowe udowadniają, że lekcje [muzyki](#) mogą być nie tylko przyjemne, lecz także niezwykle pożyteczne. Usprawniają bowiem funkcjonowanie najważniejszego organu naszego ciała w zakresie wielu jego znaczących obszarów. Prowadzą w konsekwencji do polepszenia nastroju, większych umiejętności ruchowych i językowych, zwiększonego poczucia jedności z innymi ludźmi, sprawniejszej pamięci, lepszej percepcji, efektywniejszego działania funkcji wykonawczych – a wszystko to – jedynie niektóre spośród wielu współtowarzyszących korzyści.

Dajmy szansę dzieciom !!!

Kontakt tel. 731 – 777 - 597

Artykuł ze strony <https://brainshop.pl/blog/9-zalet-treningu-muzycznego,24>

