

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ВОКАЛА. МУЗЫКОТЕРАПИЯ»

Кайгородова Л.Л. Email: Kaigorodova698@scientifictext.ru

*Кайгородова Лариса Леонидовна - педагог дополнительного образования высшей категории,
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детско-юношеский «Созвездие», г. Екатеринбург*

Аннотация: в статье анализируется роль здоровьесберегающих технологий на уроках вокала. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением не только для системы образования, но и для государственной политики. Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: методы арт-терапии, здоровьесберегающие технологии, музыкотерапия, здоровье.

METHODOLOGICAL DEVELOPMENT «HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION IN VOCAL LESSONS. MUSIC THERAPY»

Kaigorodova L.L.

*Kaigorodova Larisa Leonidovna - Teacher of additional education higher category,
MUNICIPAL BUDGETARY INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION
CENTER FOR CHILDREN AND YOUTH «CONSTELLATION», EKATERINBURG*

Abstract: the article analyzes the role of health-saving technologies in vocal lessons. The preservation and promotion of children's health is a priority not only for the education system, but also for state policy. Health-saving technologies in education – a way to organize consistent actions in the course of the educational process, the implementation of educational programs based on comprehensive consideration of the individual health of students, the characteristics of their age, psychophysical, spiritual and moral state and development, preservation and promotion of health.

Keywords: art therapy methods, health-saving technologies, music therapy, health.

УДК.372.87

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением не только для системы образования, но и государственной политики. «Именно в школьный период, - подчеркнул Медведев Д.А. в своём послании Федеральному собранию, формируется здоровье человека на всю последующую жизнь». Вопросы о здоровье и здоровом образе жизни в настоящее время включены в федеральный компонент государственного образовательного стандарта и примерные программы общего образования.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества образования и в этих целях предполагает создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательного и образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15 - 17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связано более 70 % времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие,

формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушения здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсивность учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации последовательных действий в ходе учебно–воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Может ли педагог с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье обучающихся?

Арт-терапия - один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и т.д.

«Музыка лечит душу и тело» - эта фраза знакома многим еще с эпохи Ренессанса. Педагоги-вокалисты очень часто ее используют. Именно она является знаменателем в арт-терапии.

Существует множество определений арт-терапии. Объединив их, можно выявить рабочее определение: арт-терапия - это метод лечения посредством художественного творчества.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно, чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком.

Арт-терапия включает в себя ряд направлений работы, связанных с творчеством – это изотерапия, вокалотерапия, цветотерапия, фототерапия, сказкотерапия, музыкотерапия.

Музыкотерапия - один из методов сохранения духовного, психического и физического здоровья школьников на занятиях художественно-эстетического цикла.

По мнению современных практикующих врачей психотерапевтов А.В. Курпатова, Г.Г. Аверьянова, соматика и психика связаны между собой. Воздействуя на психику, можно изменить соматику, и наоборот. Д.Д. Плетнёв еще в 1927 году писал: «Нет соматических болезней без психических, из них вытекающих отклонений, как нет психических заболеваний, изолированных от соматических симптомов».

А И.Р. Тарханов еще ранее в 1893 экспериментально проследил действие музыки на частоту сердечных сокращений и ритм дыхания и выяснил, что радостная музыка ускоряет выделение пищеварительных соков, улучшает аппетит, а также увеличивает работоспособность мышц и может на время снять мышечную усталость. В.М. Бехтерев выдающийся русский ученый, врач отметил, что удары метронома, отбивающего определенный ритм, способны вызвать замедление пульса и состояние удовольствия или, наоборот, ускорение пульсации крови с соответствующим ощущением усталости и неудовольствия.

Проводились интересные исследования для выяснения влияния музыки на работу мышц, после чего ученые пришли к выводу - мышечная деятельность усиливается, если началу работы предшествует прослушивание разнообразных произведений. В большинстве случаев мажорные аккорды усиливают работу мышц, минорные ослабляют. Картина меняется, когда музыку слушает утомленный человек.

В.М. Бехтерев в изучении влияния музыки, отмечал положительные изменения физического состояния организма. И активно пропагандировал музыкотерапию как средство борьбы с переутомлением, приводя факты того, что люди сбрасывали с себя усталость благодаря музыке.

Поэтому, создавая на уроке комфортные психологические условия и применяя музыку, тем самым можно говорить и о сохранении физического здоровья. Музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных

целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести и в крайнее возбуждение, может укрепляться иммунная система, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. Многие взрослые были бы уравновешеннее, спокойнее и доброжелательнее, если бы в раннем детстве каждый вечер засыпали под колыбельную песню. Музыка можно рассматривать и как способ улучшения эмоционального фона на уроке, что может привести к гармонии взаимоотношений в коллективе. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка.

Педагог должен ставить перед собой задачу целенаправленного воздействия музыки на ребенка с учетом его настроения, возраста, пола, сезона года и даже времени суток.

Для молодежи лучше всего подойдет современная музыкальная группа, в арсенале которой - световые и музыкальные приемы своеобразного массового гипнотизма. Ритм и темп воздействия (частота 4-5 Гц) рассчитан на здоровый молодой организм и вызывает синхронизацию цветомузыкальных взаимодействий с биоритмами участников представления.

Для публики постарше - и музыка, и темп другие. Синхронизация идет более сложная - от мажорного к минорному, от подъема к спаду переживаний, от оптимизма к пессимизму и т.д.

Для того чтобы правильно определить свое состояние, необходимо тщательное тестирование эмоциональных состояний (тревожности, раздражительности) и свойств личности (подозрительности). Кроме того, существует большая вариативность субъективных предпочтений того или иного музыкального произведения. Это связано с эмоциональной памятью каждого.

В любом случае для работы над собой, своим духовным миром надо пройти, хотя бы самостоятельно, школу музыкальных чувств. Для этого предлагается в **таблице 1** семь пакетов программ, описанных Н.Н. Обозовым, в брошюре «Типы личности, темперамент и характер».

Таблица 1. Классификация психологических состояний

Психологические состояния	Музыкальный репертуар
1. Для уменьшения раздражительности, разочарования и для повышения чувств бренности жизни и своей принадлежности к большой жизни природы, частью которой являешься	Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната»,
2. Для уменьшения чувства тревоги, неуверенности в благополучном конце происходящего.	Шопен «Мазурка и прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия
3. Для общего успокоения, умиротворения и согласия с жизнью в том виде, какая она есть.	Бетховен «Шестая симфония» 2 часть, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шуберт «Анданте из квартета», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».
4. Для уменьшения злобливости, зависти к успехам других людей.	Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Сибелиус «Финляндия».
5. Для снятия эмоциональных симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.	Бах «Концерт ре-минор для скрипки», Барток «Соната для фортепиано», Бруквер «Месса минор», Бах «Кантата № 21», Барток «Квартет №5»
6. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением.	Бетховен «Фиделио», Моцарт «Дон Жуан», Лист «Венгерская рапсодия №1», Хачатурян «Сюита «Маскарад», Гершвин «Американец в Париже».
7. Для поднятия общего жизненного тонуса: улучшения самочувствия; повышения активности; улучшения настроения	Бах «Прелюдия» и fuga «Ми-минор», Бетховен «Увертюра «Эгмонт», Чайковский «Шестая симфония», 3 часть, Шопен «Прелюдия», Оратории №28, №1, Лист «Венгерская рапсодия №2», Моцарт «Рондо в турецком стиле», Шопен «Прелюдия №17»

Практическое применение:

Музыкотерапию я успешно использую уже на протяжении нескольких лет на занятиях вокальной студии «Каламбур».

Исходя из собственного опыта, этот метод рекомендуется использовать в любом возрасте на любом этапе занятия. Подбирая музыку для занятия, необходимо учитывать возраст, общую атмосферу урока, и другие факторы, которые могут проявиться во время работы.

Для детей младшего школьного возраста (7-10 лет) самым мощным и универсальным «лекарством» считается Моцарт. С него я начинала свои первые занятия в работе по музыкотерапии. Так же можно безопасно использовать детскую народную музыку во всех случаях, не зависимо для чего в данный момент вы применяете метод музыкотерапии. Она, так скажем, вызывает из глубин памяти комплекс матери-ребенка и, таким образом, предлагает временную безопасность и неприкосновенность. Такую

музыку следует использовать предпочтительно в начале терапевтического применения, или в качестве прелюдии к другим специфическим произведениям.

На занятиях при работе с детьми младшего школьного возраста я применяла следующий ряд музыкальных произведений для создания благоприятного психологического настроя:

Релаксация

- **Расслабление** - «Вальс» Шостаковича из кинофильма «Овод», романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова, Бетховен «Симфония 6», часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

- **Настройка на радость и позитив** - Гайдн, Моцарт и Россини, Чайковский «Шестая симфония», 3 часть, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия»

Творчество

- **Повышение интеллектуальных способностей** – музыка Вагнера.
- **Стимуляция творчества** - «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.

Развитие умственных способностей у детей

- Произвольная подборка произведений Моцарта.

При подборе музыки для подростков лучше использовать классическую музыку, чтобы не влиять на эмоциональную память обучающихся, так как обучающиеся ее редко слушают. Наиболее выигрышной в подборке музыки может стать тувинская национальная музыка (или, другая национальная музыка) с элементами звучания бубна, горлового пения, звуков природы.

В настоящее время есть возможность приобретения таких музыкальных произведений, которые в названии указывают их назначение. К таким произведениям относятся серия «Галерея Энергий» альбомы ANGELIGHT, имеющих названия №1 - «Энергия Жизни», №3 - «Энергия Мысли», №5 - «Энергия Творчества», №6 - «Энергия Мудрости», №7 - «Энергия Просветления», №8 - «Энергия Гармонии».

ANGELIGHT – творческий псевдоним молодого русского композитора, основоположника трансформационного направления в музыке. Его музыка будоражит чувства, развивает визуализацию, через услышанное, и имеет действительно то направление действия, что написано на этикетке, не зависимо от того видел ли это название перед звучанием. Он своим мастерством проникает в тайны воздействия ритмов и мелодий на сознание человека. После прослушивания такой музыки становишься энергичнее, здоровее, уверенным в себе. Его музыка – это музыка его души.

Применение нового, требует доказательства, поэтому каждый педагог сможет проверить результативность метода, применив простой тест для определения уровня тревожности, который не займет много времени.

Перед занятием и после занятия проводится тест, сокращенный вариант “Шкала самооценки”, который занимает 10-15 секунд при постоянном применении. Этот тест служит для оценки динамики состояния тревожности. По его показателям можно делать выводы о целесообразности применения той или иной музыки и в целом музыкотерапии в целом.

В таблице № 2 предлагается содержание теста, по подсчету результатов которого можно судить о влиянии музыки для активизации деятельности учащихся, уменьшения тревожности при умственном напряжении и тем самым способствовать сохранению психического, физического, духовного здоровья школьников.

Шкала самооценки чувств. Таблица №2.

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже в таблице № 2 предложений и зачеркните соответствующую цифру справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Таблица 2. Шкала самооценки чувств

№ самочувствие	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

Ответы. Показатель РТ (реактивной тревожности как текущего состояния) высчитывается по формуле: $РТ = * + 15$, где * - это сумма вычеркнутых цифр по пунктам шкалы 2, 5, те же манипуляции следует провести по пунктам 1,3,4. Затем сравнить тревожность «до» и «после» прослушивания музыкальных программ. Можно определить влияние музыки на эмоциональное состояние человека.

В каждой группе свое начальное эмоциональное состояние, и, в том числе, от предыдущего занятия. Это при тестировании нужно учитывать, т.е. сравнивать результаты изменения напряженности в один и тот же день недели, а не от урока к уроку.

Каждый ребенок приходит на занятие после учебного дня, со своими эмоциями, которые зависят от многих факторов, и, в том числе, главный фактор какие эмоции ребенок получил в общеобразовательной школе.

Я умышленно не привожу результатов своего исследования. Результаты применения этого метода каждый получит свои, но лишь один вывод будет общий – результат, применяя музыкотерапии, будет положительный и направлен на сохранение здоровья.

Возможно применение этого метода и для психологического просвещения педагогов, которые не верят в воздействие музыки на здоровье человека с акцентом на то, что музыкой можно снять напряжение, эмоциональный накал, регулировать темп урока и объем выполняемой нагрузки. Кроме этого, следует отметить, какое влияние «тревожность» может оказать, как устойчивая черта личности, на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее.

Список литературы / References

1. Арт-терапия: Хрестоматия / Под. ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
2. Бехтерев В.М. Избранные произведения. М., 1980.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. В.Н. Мошков. М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. 560 с.: ил.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва, «ВАКО», 2004.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: Триада-фарм., 2002. 114 с.
6. Обозов Н.Н. Типы личности, темперамент и характер. СПб.: ЛНПП «Обли», 2001. 44 с.
7. Орлова Е.М. Вопросы музыкальной психологии в творчестве В.М Бехтерева, журнал «Теория и практика общественного развития», выпуск № 10, 2014.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 320 с.
9. Атаманова Г.И. Сохранение здоровья при обучении на примере применения музыкотерапии на уроке физики. [Электронный ресурс]. Фестиваль открытых уроков. <http://festival.1september.ru/articles/410036> (дата обращения: 10.09.2020).
10. Курпатов А. Психосоматика. Психотерапевтический подход. [Электронный ресурс]. Электронная библиотека bookz.ru. Режим доступа: http://bookz.ru/authors/andrei-kurpatov/psihosom_182/1-psihosom_182.html/ (дата обращения: 10.09.2020).
11. Орлова Е.М. Вопросы музыкальной психологии в творчестве В.М Бехтерева. [Электронный ресурс]. Международный научный журнал, 2014. № 10. Режим доступа: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2014/10/psixologiya/orlova.pdf/ (дата обращения: 06.09.2020).
12. Проект «Человек. Земля. Вселенная». [Электронный ресурс]. «Музыкальная терапия». Режим доступа: <http://www.verim.org/project/musicter/start/> (дата обращения: 05.09.2020).