

4. Stikina Yu. V. (2017), "Attention deficit and hyperactivity disorder as a medical, psychological and pedagogical problem", *Actual problems of primary, preschool and special education in the conditions of modernization V All-Russian (with international participation) scientific and practical conference*, Kolomna, pp. 87–90.

Контактная информация: fiodorovaelena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.04.2022

УДК 159.922.7

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ЛИЧНОСТНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Лаура Наурузовна Хубиева, кандидат педагогических наук, доцент, Антонина Бутовна Шевцова, кандидат педагогических наук, доцент, Лейла Ахметовна Гагуа, старший преподаватель, Наталья Геннадьевна Эльдарова, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск

Аннотация

В статье приводятся особенности проблемы личностного и эмоционального развития детей. На сегодняшний день распространенным методом личностного и эмоционального развития детей является музыкотерапия. Целительное и благотворное влияние музыкотерапии на людей известно еще с древних времен. И сегодня есть программы для людей, страдающих психосоматическими расстройствами, включающими в себя метод музыкотерапии в лечебных и профилактических целях, с помощью которого повышаются ресурсные возможности человека и преодолеваются стрессы. Музыкотерапия является частью арт-терапии, применяющейся в работе с детьми, испытывающими затруднения в вербализации собственных переживаний, для которых арт-терапевтическая деятельность становится более выразительной и точной. Современная музыкотерапия основана на способности музыки корректировать и развивать эмоционально-личностную сферу индивида, она активно используется педагогами-психологами профессионально занимающиеся сопровождением эмоционального, когнитивного и личностного развития детей на практике.

Ключевые слова: музыкотерапия, психосоматика, музыкальные технологии, личностное и когнитивное развитие, эмоциональный интеллект, арт-терапия, диагностика, музыкальный терапевт, эмоционально-психологическая поддержка, групповая и личностная терапия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p594-598

MUSIC THERAPY AS A MEANS OF PERSONAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Laura Nauruzovna Khubieva, the candidate of pedagogical sciences, docent, Antonina Butovna Shevtsova, the candidate of pedagogical sciences,, docent, Leyla Akhmetovna Gagua, the senior teacher, Natalia Gennadievna Eldarova, the senior teacher Karachay-Cherkessia State University named after U.D. Aliev, Karachaevsk

Abstract

The article presents the features of the problem of personal and emotional development of children. To date, music therapy is a common method of personal and emotional development of children. The healing and beneficial effect of music therapy on people has been known since ancient times. And today there are programs for people suffering from psychosomatic disorders, including the method of music therapy for therapeutic and preventive purposes, with the help of which human resource capabilities are increased and stress is overcome. Music therapy is a part of art therapy used in working with children who have difficulties in verbalizing their own experiences, for whom art therapy activity becomes more expressive and accurate. Modern music therapy is based on the ability of music to correct and develop the emotional and personal sphere of an individual, it is actively used by educational psychologists professionally engaged in accompanying the emotional, cognitive and personal development of children in practice.

Keywords: music therapy, psychosomatics, music technologies, personal and cognitive development, emotional intelligence, art therapy, diagnostics, music therapist, emotional and psychological support, group and personal therapy.

В современном обществе огромное количество социальных проблем, среди которых значительное место занимает проблема личностного и эмоционального развития детей. При подходе к выбору средств и методов эмоционально-личностного развития ребенка нужно учитывать и их психологические особенности развития в целом. Одним из активно разрабатываемых сегодня методов личностного и эмоционального развития детей является музыкотерапия.

В многовековой истории есть немало фактов целительного воздействия музыкой на человека. Еще в эпоху античности Пифагор, Аристотель и Платон знали о роли музыки в воспитании и обучении юношей и девушек: по их мнению, овладение музыкальным искусством способствовало всестороннему гармоничному телесному, душевному и духовному развитию (совместно с другими видами наук и искусств). В России в конце 19-начале 20 века В.М. Бехтеревым, И.М. Догелем, И. Р. Тархановым и другими были написаны первые научные работы о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение и т. д.

Существуют разнообразные программы для людей, страдающих психосоматическими расстройствами, для детей, подростков, людей с ОВЗ, для повышения ресурсных возможностей человека, для преодоления стресса, для пациентов коррекционных центров, которые имеют физические и психические нарушения. Эти программы включают в себя возможность применения музыкотерапии в лечебных и профилактических целях, что подтверждают современные исследования.

Улучшение психологического и физического самочувствия можно добиться воздействием на эмоциональную сферу людей, так как помимо психосоматики, вышеперечисленной категории лиц присуще и эмоциональное расстройство.

Современная медицина для лечения и профилактики заболеваний располагает достаточно широким спектром в применении немедикаментозных методов. К примеру, Минздрав утвердил пособия для медиков «Методы музыкальной терапии» и 8 апреля 2003 г. музыкотерапия стала в России официальным методом лечения. Во всем мире около 100 институтов и используют обучающие программы по музыкотерапии, но, к сожалению, на Западе зарегистрированных музыкотерапевтов намного больше, чем в России. Не так давно в Музыкальной академии Гнесиных появилась специальность «музыкальная реабилитация», а при Научном центре восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ начали работать курсы по музыкотерапии.

В «Психотерапевтической энциклопедии» Карвасарского Б.Д. музыкальная терапия определена как метод психотерапии, включающий в себя использование музыки как лечебного средства.

Другой автор, Г.-Г. Декер-Фойгт в своем пособии «Введение в музыкотерапию» на основе богатого практического материала рассмотрел достижения и проблемы музыкотерапии и стороны ее взаимодействия с различными сферами психологии человека. Он подверг подробнейшему анализу современное состояние и перспективы развития различных видов музыкотерапии, охарактеризовав их как терапию искусством и использование музыки в образовании и воспитании, эмоционально-личностном развитии детей.

Музыкотерапия является частью арт-терапии, применяющейся в работе с детьми, испытывающими затруднения в вербализации собственных переживаний, для которых арт-терапевтическая деятельность становится более выразительной и точной, чем вербалика, так как невербальная экспрессия для детей более естественна.

Современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

– изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д.;

- имаготерапия – воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;
- музыкотерапия – воздействие через восприятие музыки;
- сказкотерапия – воздействие посредством сказки, притчи, легенды;
- кинезитерапия – воздействие через танцевально-двигательную активность;
- коррекционная ритмика – воздействие движениями, хореотерапию;
- игровая терапия и т. д.

Собственно, музыкотерапия – это метод терапии, при котором музыка используется для лечебных и коррекционных целей, так как влияет на чувства и настроение индивида, снижая негативные переживания и являясь при этом абсолютно безвредной.

Современная музыкотерапия основана на способности музыки корректировать и развивать эмоционально-личностную сферу индивида, она активно используется в медицине, психолого-педагогическом сопровождении работы с детьми и подростками, а первоначально музыкотерапию использовали как дополнительную помощь в облегчении страдания больных пациентов. Педагоги-психологи, профессионально занимающиеся сопровождением эмоционального, когнитивного и личностного развития детей на практике эффективно применяют творческие техники, игровые музыкальные технологии и используют в практической работе предметы искусства.

Музыкотерапию подразделяют на три вида:

- клиническая (клиническая музыкотерапия предполагает коррекцию и лечение психосоматики, восстановление жизненных важных функций, а также избавление от некоторых патологий);

- оздоровительная (оздоровительная музыкотерапия используется для устранения нервного утомления, для улучшения работоспособности, формирования личностных способностей и социальной адаптации, для восстановления ресурсных возможностей индивида и общего эффективного оздоровления);

- экспериментальная (экспериментальная музыкотерапия применяется в области исследований эффективной терапии и реакций воздействия на человека).

Музыкотерапия существует в двух формах:

- пассивная (пассивное участие в психотерапевтическом сеансе, целью которого является погружение индивида в конкретное эмоциональное состояние позитивного релакса, что, в свою очередь, может способствовать формированию новых ценностных ориентаций и эффективных психологических установок);

- активная (самостоятельное включение пациента в сеанс музицирования).

Музыкотерапия способствует возникновению различных физиологических реакций в организме человека, это обусловлено тем, что музыка в контексте физического явления представляет собой ряд звуковых сигналов, которые мозг и физика человека в процессе восприятия дифференцирует на слуховой, биорезонансный и вибротактильный компоненты. К примеру, слушание музыки сопровождается возникновением эстетических переживаний и ассоциаций, влияющих на эмоциональную сферу индивида, и это влияет на гормональное и биохимическое состояние организма, на ритм обменных процессов, влияет на сердце, сосуды, дыхательную систему, тонус головного мозга и др.

Вибротактильный механизм воздействия музыки на человека основывается на вибрациях, воспринимающихся через кожу, прикосновения и различные рецепторы организма.

Лечебным эффектом обладает биорезонансный механизм, основанный на воздействии звука на организм человека при определенной частоте колебаний. Также учеными доказано, что верно подобранная музыка влияет на выработку эндорфинов и иммуноглобулина, способствующих заживлению ран, снижению риска инфекций и контролю сердечного ритма. Занятия музыкотерапией также способствуют улучшению настроения, нормализации давления, защите от стрессовых ситуаций, избавлению от комплексов, гармонии с собой и с окружающими. Музыкальная терапия – это своего рода антидепресс-

сант, с помощью нее быстрее развиваются память и внимание, а также легче проходит процесс преодоления трудностей.

Для того, чтобы понять эффективность музыкотерапии, нужно исследовать эмоциональную сферу человека, ведь обратную связь после сеанса музыкотерапии дает сам клиент. Это можно проследить в беседе, заполнении анкеты или опросника, участия в тестировании на исследование психоэмоционального интеллекта. Отметим, что диагностирование эмоционального интеллекта проходит до и после сеанса музыкотерапии. Для этого применяются следующие методики: 1.Цветовой тест Люшера, опросник САН (Самочувствие – Активности – Настроение), тест ситуативной и личной тревожности Спилберга – Ханина, шкала оценки эмоциональных состояний Уэсмана- Рикса, опросник нервно-психического напряжения Немчина, проективная методика «Hand-тест», опросник Басса-Дарки и др. А от наличия современного инструментария зависит как раз метод получения обратной связи от клиента.

В основе метода музыкальной терапии лежит оздоровительное воздействие музыки на индивида. Музыкотерапия подходит всем без исключения, независимо от половой принадлежности, заболеваний и возраста. Но, отметим, что музыка может применяться не в качестве основного с медицинской точки зрения метода лечения, а дополнительного, в комплексе с медикаментозным лечением. И такое лечение показывает отличные результаты благодаря музыке.

Современная наука доказывает, что во время сессий музыкальной терапии повышается активность коры головного мозга, стимулируются вегетативные функции – улучшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, роста организма. Положительные эмоциональные переживания при прослушивании музыки усиливают внимание и тонизируют симпатическую, парасимпатическую и метасимпатическую нервную систему, и все физиологические реакции протекают более гладко.

Удивительно, как музыка влияет на физиологию организма: доставляя удовольствие, она влияет на сердечно-сосудистую систему (замедляется пульс, понижается давление, расширяются сосуды); если музыка неприятная, то артериальное давление повышается и учащается сердцебиение. Ритмичная музыка вызывает желание танцевать, красивая музыка пробуждает роскошные внутренние зрительные ассоциации, драматичная музыка вызывает сильные эмоции. Поэтому на уроках музыки у детей гармонично развиваются все перцептивные процессы – память, речь, мышление, воображение, восприятие, формируя впоследствии успешного человека. На практике музыка актуализирует потребности детей, дает возможность осознать подавленные или вытесненные в подсознание эмоции, позволяет специалисту установить контакт на основе доступного и понятного ребенку материала. Доказано, методы музыкотерапии используются как основной и вспомогательный факторы воздействия на ребенка и предшествуют в дальнейшем диагностической и коррекционной работе с педагогом-психологом. На практике применяют три формы работы музыкотерапии: рецептивную, активную и интегративную.

Рецептивная форма не предполагает активности, клиенту предлагают прослушивание конкретной музыки, отвечающие состоянию его психического здоровья.

Активная и интегративная формы привлекают возможности других видов арт-терапии: рисование под музыку, активные движения, мимику и пантомимику под музыку, сказкотерапию, сочинение стихов под музыку. Кстати, именно эти формы считаются более эффективными в работе с детьми, так как способствуют и проработке проблем клиента и созданию условий для формирования позитивных личностных качеств в дальнейшем.

Коррекция нарушений общения у детей, если это касается трудностей в установлении контактов с ровесниками и учителями также «лечится» музыкальной терапией, поскольку общение при помощи музыки, предполагающим прослушивание и индивидуальное исполнение музыки, рисование и танец под музыку, более безопасно и ненавязчиво.

Музыка активизирует внутренние ресурсы ребенка, помогает расслабиться, снимает напряжение, повышает самооценку, помогает справиться с проблемами.

Существует множество техник музыкальной терапии, успешно использующихся на практике и не требующих сложного оборудования, не имеющих ограничений и противопоказаний и дополняющих различные медицинские и психологические подходы в лечении. Такие техники эффективно интегрируются, к примеру, в программы различных профессиональных психологических тренингов.

На пути личностного и эмоционального развития детей для преодоления трудностей и оказания им эмоционально-психологической поддержки в индивидуальной и групповой практической работе применяются все чаще средства музыкальной терапии, открывая еще одно окно в мир ребенка.

Контактная информация: lara-bostanova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.05.2022

УДК 159.955

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СТРУКТУРЕ ИГРОВОГО ПРОСТРАНСТВА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ КОМПОЗИЦИОННОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Максим Михайлович Чернецов, кандидат педагогических наук, Владимир Анатольевич Пегов, кандидат педагогических наук, профессор, Валерий Михайлович Биткин, кандидат педагогических наук, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск

Аннотация

В статье приводится анализ сформированности представлений о структуре игрового пространства футболистов и осуществляется попытка обоснования путей развития композиционного мышления на его основе. Отмечается, что тактический замысел, реализованный посредством сознательного созидания пространственно-геометрических игровых форм, выступает в роли эффективного средства ведения соревновательной деятельности за счет образования функциональных взаимосвязей. Кроме того, композиционные взаимосвязи предлагается рассматривать не только как «маршруты перемещения мяча», но и «смысловые связи» определяющие содержание игрового взаимодействия. Авторы отмечают низкие показатели композиционного мышления футболистов (членов студенческих команд), и предлагают пути совершенствования тактической подготовки, за счет совершенствования представлений о структуре игрового пространства.

Ключевые слова: футбол, композиционное мышление, игровое пространство.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p598-602

FORMATION OF IDEAS ABOUT THE STRUCTURE OF THE PLAYING SPACE AS A CONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF COMPOSITIONAL THINKING OF FOOTBALL PLAYERS

Maksim Mikhailovich Chernetsov, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Anatolyevich Pegov, the candidate of pedagogical sciences, senior, Valeriy Mikhailovich Bitkin, the candidate of pedagogical sciences, Smolensk State University of Sport

Abstract

The article analyzes the formation of ideas about the structure of the playing space of football players and attempts to substantiate the ways of developing compositional thinking based on it. It is noted that the tactical plan, implemented through the conscious creation of spatial and geometric game forms, acts as an effective means of conducting competitive activities through the formation of functional relationships. In addition, compositional relationships are proposed to be considered not only as "ball move-