

## ПЕНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сумарокова Н.С.

*ФБГОУ «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А.Шолохова Минобрнауки России», Москва, Россия (109240, Москва, Верхняя Радищевская улица, дом 16-18), e-mail: muz.mggu@mail.ru; mgoru@mgop.ru*

**В статье рассмотрена проблема социально-психологической разгрузки младших школьников в школе. Выявлены наиболее благоприятные условия среды, необходимой для оптимального развития личности ребенка в современных школьных условиях. Рассмотрены школьная среда и трудности, возникающие при адаптации ребенка к новым условиям. В качестве приоритетного направления для решения данной проблемы взято воздействие музыки на человека. Эффективно использование различных форм музыкотерапии в активной и пассивной формах, вокалотерапии и инструментальной терапии. В статье дается краткий исторический экскурс развития музыкотерапии. Наиболее приоритетно хоровое пение в достижении коммуникативных навыков, развитии самостоятельности в принятии решений. Происходит развитие и становление музыкальных способностей, художественного вкуса и личностных качеств. Все перечисленное необходимо для формирования гармоничной личности.**

Ключевые слова: школьная среда, младший школьник, психоэмоциональная нагрузка, музыкотерапия, вокалотерапия, хоровое пение, личностные качества

## SINGING AS A TOOL FOR THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DISCHARGE OF CHILDREN IN A PRIMARY SCHOOL

Sumarokova N.S.

*Moscow State Humanitarian University n.a.M.A. Sholokhov, Moscow, Russia (109240, Moscow street Upper Radishchevskaya 16-18), e-mail: muz.mggu@mail.ru; mgopu@mgopu.ru*

**The article deals with the problem of social and psychological relief of children in a primary school. Revealed the most favorable environmental conditions necessary for optimal development of the child in the current school conditions. We consider the school environment and difficulties in the child's adaptation to the new conditions. As a priority to solve this problem is taken the impact of music on people. Effective use of various forms of music therapy in the active and passive forms, vocal therapy and instrumental treatment. The article gives a brief historical development of music therapy. High-priority choral singing as the most effective means to achieve communication skills, development of autonomy in decision-making. There is development and formation of musical ability, artistic taste and personality traits. All of the above is necessary for the development of a harmonious personality.**

Keywords: school environment, children in a primary, psycho-emotional load, music, vocal therapy, choral singing, personality

В настоящее время в современных условиях стремительного темпа жизнь диктует свои законы выживания. Необходимо быть успешным и успевать делать одновременно несколько дел, но при этом не терять своего «я», быть не только уверенным в себе, но и оставаться при этом социально и психологически уравновешенным человеком.

Современный век – это век компьютерных технологий. Подрастающее поколение все больше времени проводит за компьютерами, уходя в себя и полностью теряя связь с реальным миром и утрачивая способность к общению. Родители же в силу своей занятости или неосведомленности пропускают этот момент в воспитании ребенка.

Оптимальная благоприятная адаптация, гармоничное развитие и здоровье школьника

во многом зависят от среды, в которой он существует. Для младшего школьника основной средой является школа. Основные проблемы школьной образовательной среды – это расхождение методик обучения с индивидуальными возможностями и некомпетентность учителя в вопросах охраны и укрепления здоровья школьников; нарушение в организации гигиенических требований в построении учебного процесса; неправильный подход педагога к обучению, порождающий стрессовые ситуации.

Между тем урок должен происходить в обстановке психологического комфорта. В такой обстановке ученик чувствует себя спокойно и уверенно. Традиционный учебный процесс же по сути своей несет в себе различные стрессы и учебные перегрузки.

Начало обучения в школе как один из первых этапов начала жизненного пути младшего школьника предъявляет к еще не сформированной личности ряд установленных норм, требований и правил поведения. В процессе обучения и получения определенных знаний школьник сталкивается с большой психоэмоциональной нагрузкой, что в итоге приводит к различным психологическим проблемам. Также сам момент социализации личности в новом коллективе представляет трудность и приводит к негативным последствиям. В поведении школьника проявляются различные формы отклоняющегося поведения, такие как ухудшение успеваемости, поведения, что в итоге приводит к возрастанию частоты пропуска уроков.

Для оптимального развития и формирования личности школьника в учебной деятельности необходимо знать характерные черты развития младшего школьника в возрасте от 7 до 11 лет. Данный период является сензитивным (оптимальным) периодом для развития основных необходимых функций, таких как мышление и речь, воображение, внимание, память.

В младшей школе умственное развитие и память носят познавательный характер, восприятие происходит на уровне эмоций, мышление носит наглядно-образный характер, повышается утомляемость. Личностное саморазвитие и самооценка еще происходят с оглядкой на чужой авторитет и в зависимости от мнения окружающих [3, с. 3].

Музыка является частью жизни человека и сопровождает его с рождения. Первыми в достижении определенных целей воздействия на человека музыку стали использовать шаманы. При использовании примитивных музыкальных инструментов человек вводился в состояние транса.

О лечебных свойствах музыки и особенностях ее применения в разных областях с целью врачевания знали еще с древнейших времен. В работе древнегреческого философа Пифагора мы находим упоминание о влиянии музыки на психоэмоциональное состояние человека. Ключевым пониманием этики Пифагора является «эвритмия». Она заключается во

влиянии определенных музыкальных ритмов на восстановление душевного равновесия человека, врачевание различных телесных заболеваний.

Другой философ, Платон, был также сторонником музыкальной терапии и считал, что излечить тело человека недостаточно, не менее важно излечить душу человека, потому что они едины [2, с. 127].

Идеи этих двух философов получили дальнейшее распространение в трудах Аристотеля. Суть его заключается в учении Аристотеля о мимесисе – понятии о внутреннем мире человека и различных способах влияния на него при помощи музыки. Он также выявил закономерность различных музыкальных ладов влиять на установление разных настроений. Так, дорийский лад создает наиболее уравновешенное состояние человека, фригийский же лад дает прямо противоположный эффект. В Средние века музыку применяли для лечения распространившейся эпидемии так называемой пляски Святого Витта.

Что касается музыкальной терапии в России, то она берет свое начало с конца XIX в. и встречается в работах И.М. Догеля и И.Н. Тарханова. И.М. Догель проследил зависимость в изменении артериального давления и дыхания у людей от прослушивания музыки разного характера. В 1928 г. Г.П. Шипулин заметил благотворное влияние на нормализацию нервного состояния у детей выполнения различных ритмических упражнений. Далее в 1970–1980-е гг. вышли в свет несколько монографий, в которых изложен материал по лечению детей музыкой [5, с. 56].

Если попытаться дать определение музыкотерапии, можно сделать вывод, что это метод, основанный на использовании средств музыки для урегулирования отклонений в эмоциональном плане и поведенческих реакций, различных расстройств в области речи и налаживании коммуникативных связей в коллективе. Сам термин имеет греко-латинские корни и переводится как «исцеление музыкой» [4, с. 2].

Музыка по праву считается одним из лучших способов, помогающих пережить нервные стрессы и воспитать психически уравновешенного человека. Человек, занимающийся музыкой, становится духовно и физически заново перерожденным.

Младший школьник подвержен разного рода школьным стрессам и неврозам, которые ведут к разного рода заболеваниям на фоне общего фона снижения иммунитета. Задача школы — создать такие условия и приемы обучения, которые позволяют бороться с подобными трудностями.

На уроке для разгрузки школьников целесообразно использовать различные виды музыкотерапии. Пассивный вид музыкотерапии заключается в том, что школьник не принимает в процессе непосредственного участия, а выступает в роли слушателя. Данный вид терапии направлен на формирование положительного эмоционального настроения, выход из

стрессового состояния.

Один из видов пассивной музыкотерапии состоит в восприятии музыки с помощью музыкальных образов. Для прослушивания берутся различные классические произведения, звуковой фон природы. Школьник имеет возможность уйти из реальности и жить в мире музыки, что положительно влияет и корректирует состояние ребенка.

Другой вид заключается в подборке различных по характеру музыкальных образцов, подбирающихся под эмоциональное состояние каждого школьника. Энергичная музыка обладает наибольшими возможностями для эмоционального влияния.

Второй вариант — музыкотерапия, основанная на активном методе использования музыкального материала. Занятие пением построено так, что несет в себе только позитивный настрой. То же присуще использованию игры на музыкальных инструментах. Кинезитерапия – лечение различными видами движений. С помощью движений происходит самовыражение ребенка, налаживание коммуникативных навыков.

Голос человека – это своеобразный индикатор состояния здоровья. По звучанию и тембру голоса можно определить общее состояние здоровья человека.

Нахождение в сложной стрессовой ситуации отражается на состоянии дыхания человека, которое становится учащенным. При этом возникает состояние беспокойства. Все это отражается на голосе человека, который становится высоким и напряженным. В этой ситуации помогает занятие пением с правильно поставленным дыханием с опорой на диафрагму. Также после окончания фразы продолжительность выдоха перед набором воздуха при пропевании следующей фразы следует увеличить. Сущность же более продолжительного выдоха заключается в том, что при этом дыхание становится более спокойным, в результате чего в организме удерживается углекислый газ, снимающий спазм сосудов. За счет накапливания в организме углекислого газа происходит нормализация кровоснабжения, и общее состояние человека улучшается. Занятие пением – это еще и уникальная возможность выразить себя, свои чувства и переживания, что хорошо отражается на эмоциональном уровне. Спокойное, размеренное пение действует умиротворенно и создает благоприятные условия для протекания жизненно важных процессов в организме в целом.

Известно, что голоса особо одаренных певцов способны излечивать многие недуги. Истолкование подобного феномена кроется в том, что голос создает вибрацию звуковых волн, что вызывает ответный отклик в организме, благодаря чему увеличиваются клеточные регенерационные процессы и растет иммунитет человека.

Пение заложено у человека на генетическом уровне и является одним из естественных состояний. Хоровое пение – это фундамент построения всей русской культуры. В школьном

обучении уроки хорового пения особенно ценны. Хоровое пение – это общее, коллективное действие, где важна слаженная работа всех участников хора. Поэтому возникает чувство, когда каждый ответственен за происходящее и от каждого зависит общий успех дела, развивается своеобразное чувство локтя.

Если произвести сравнение поющих и не поющих детей, то мы заметим, что первая категория детей наиболее развита, так как пение — это целый комплекс: пение, танец и ритмичные движения, развитые эмоциональная сфера, образность, интеллектуальность.

Наряду с сольным, хоровое пение несет в себе воспитательную и музыкально-эстетическую функции. Происходит развитие и становление музыкальных способностей, художественного вкуса и личностных качеств.

Также хоровое пение как коллективный вид творчества позволяет учителю осуществлять контроль индивидуальных проявлений каждого отдельного участника. Пение в коллективе в отличие от сольного пения не сковывает ученика, когда все внимание обращено только на него, поэтому учителю намного легче осуществлять работу над ошибками. Окруженный своими сверстниками ученик занят общим делом и пребывает в комфортном для себя состоянии в психологическом плане. Поэтому учителю легче научить и правильно направить поющего. Не уверенные в себе учащиеся, поющие в коллективе, становятся наиболее раскованными и уверенными в себе.

Работа в коллективе способствует становлению основы культуры общения, оценки своих действий и недостатков как в музыкальном плане, так и в поведении. Формируются необходимые качества для эффективной работы в коллективе, такие как самостоятельность, чувство локтя и другие не менее необходимые для успешной работы качества [1].

Таким образом, использование средств музыки, в том числе занятие пением, способствует наиболее безболезненной адаптации ребенка к новой для него образовательной среде, формированию личностных качеств, помогает преодолеть различные стрессовые ситуации.

### **Список литературы**

1. Безбородова Л.А., Алиев Ю.Б. Методика преподавания музыки в общеобразовательных учреждениях. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
2. Лосев А. Ф. Античная музыкальная эстетика. – М.: Высшая школа, 1963. – 304 с.
3. Немыкина И.Н., Сумарокова Н.С. Певческая деятельность как условие социально-личностного развития детей в младшей школе // Современные проблемы науки и

образования. – 2014. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/115-11980> (дата обращения: 02.06.2015).

4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 176 с.

5. Чистякова М. И. Психогимнастика // Под ред. М.И. Буянова. – Изд. 2-е – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

**Рецензенты:**

Немыкина И.Н., д.п.н., профессор кафедры музыкознания и музыкального образования ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва.

Козьменко О.П., д.культурологии, профессор кафедры музыкознания и музыкального образования, ФГБОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова» Минобрнауки России, г. Москва.