

К. С. Жиганова

Здоровьесберегающая деятельность на учебных занятиях в общеобразовательной школе

Статья посвящена проблеме сохранения здоровья детей на уроках в общеобразовательной школе. Автор раскрывает новые подходы к решению вопросов сохранения здоровья школьников средствами музыкального искусства (музыкотерапии), обозначает эффективные методы и приемы музыкотерапии, способствующие сохранению и профилактике здоровья учащихся на учебных занятиях.

Ключевые слова: психоэмоциональное здоровье, здоровьесберегающая деятельность, музыкотерапия, образовательная школа, учебные занятия, сохранение здоровья, музыкотерапия.

K. S. Zhiganova

Health Saving Activity on Classes in a Comprehensive School

The article deals with the health of children in the classroom in a secondary school. The author reveals new approaches to conservation issues in schoolchildren's health by means of Musical Arts (Music Therapy), denotes the effective methods and techniques of music therapy to promote conservation and prevention of pupils' health in the classroom.

Key words: psychoemotional health, school health activities, music therapy, school, training sessions, to preserve health.

В последние десятилетия в России наметилась тенденция к ухудшению здоровья населения, в том числе детского. Неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительные экономические условия, психологические перегрузки, низкое качество продуктов питания, массовый прессинг информационных воздействий – лишь некоторые факторы, которые ведут к ухудшению здоровья.

Особую тревогу вызывает состояние здоровья учащихся общеобразовательных школ, так как за время обучения в школе количество здоровых детей уменьшается. Наиболее распространенными отклонениями в состоянии здоровья учащихся по данным медицинских служб являются частые и затяжные ОРВИ, ЛОР-заболевания, нарушения остроты зрения и осанки, невротические расстройства. Учителя, родители, общественность обеспокоены состоянием психоэмоционального здоровья учащихся. Стрессы, психологическая и психическая незрелость, неумение справляться с возникающими трудностями, неумение контролировать и регулировать собственные эмоции, перегрузки, связанные с обучением в школе, сложные жизненные условия, проблемы в семье. Все это, так или иначе, приводит к повышенному состоянию тревожности, беспокойству, фобиям, становится причинами повышенной раздражительности, агрессии, гиперактивности, отклоняющегося от нормы поведения, быстрой утомляемости, хро-

нической усталости, снижения работоспособности.

В связи с этим в XXI в. назрела необходимость поиска новых подходов в вопросах сохранения здоровья школьников, где значительная роль в создании здоровьесберегающих условий для воспитания и обучения ребенка должна отводиться образовательному учреждению. Эта проблема начала разрабатываться такой областью знания как здоровьесберегающая педагогика.

Понятие «здоровьесберегающая деятельность» является обобщающим и включает всю совокупность педагогических действий по реализации профессиональных замыслов и целей, направленных на профилактику и сохранение здоровья. Поэтому функция сохранения и укрепления здоровья учащихся должна занимать особое место в деятельности педагогов любого образовательного учреждения.

В поиске эффективных средств сохранения здоровья школьников на учебных занятиях мы ориентируемся на использование искусства, арт-терапии в процессе обучения и воспитания детей. Впервые термин «арт-терапия» (буквально – терапия искусством: рисованием, музыкой, танцем и т. д.) был введен, президентом Британской ассоциации арт-терапевтов А. Хиллом (1983) [2, с. 16].

В зарубежной, отечественной науке и практике представлен опыт исследований в области воздействия искусства (музыки) на человека. Возможности музыки в поддержании психоэмоцио-

нального здоровья человека в разное время изучались такими учеными как В. М. Бехтерев, И. М. Сеченов, Л. С. Брусиловский, С. В. Шушарджан. Психотерапевтический аспект рассматривали Д. Морено, В. И. Петрушин, А. Понтвик. Возможности музыки в развитии эмоциональной сферы девиантных подростков исследовались О. Фалетровой.

За рамками исследований в этой области остались неосвещенными следующие проблемы: каковы условия использования возможностей музыки как средства сохранения психоэмоционального здоровья школьников в образовательном процессе (например, на уроках гуманитарного или естественно-математического цикла); какие здоровьесберегающие методы можно использовать в работе с учащимися начальных классов, а какие – в среднем звене; как можно использовать на уроках здоровьесберегающие методы, не нарушая его логики, целостности и требований государственного образовательного стандарта?

В последние десятилетия выделилось направление, в рамках которого изучается использование музыки в целях укрепления и восстановления здоровья, получившее название – музыкотерапия. «Музыкотерапия – это особый вид музыкальной деятельности, направленный на профилактику, оздоровление и коррекцию различных психоэмоциональных, поведенческих отклонений, на реабилитацию личности средствами музыкального искусства» [3, с. 15].

Мы рассматриваем музыкотерапию как один из видов арт-терапии, который обладает следующими свойствами: является важным средством обогащения психоэмоциональной сферы (вызывает положительные эмоции, дает возможность проявиться более глубоким слоям психики через свободное выражение своих эмоций в творчестве, музыка усиливает внимание к чувствам); оказывает благотворное влияние на психоэмоциональные и психосоматические процессы; мобилизует резервные силы организма; положительно влияет на нравственность ребенка; формирует мышление, воображение, эмоции и чувства.

В настоящее время музыкотерапия широко используется в работе со взрослыми с психокоррекционной целью, а также с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Применительно к школьному общему образованию возможности музыкотерапии остаются неизученными. По нашему мнению, это направление имеет большой потенциал в сохранении здоровья учащихся в школе. Использование методов музыкотерапии на уроках способно не только устранить недостатки, но и компенсировать нарушения в психической деятельности: нарушения эмоцио-

нально-волевой сферы, неустойчивость внимания и др. Музыкотерапия – это активная помощь детям в преодолении стойких трудностей в обучении.

Здоровьесберегающие возможности музыки связаны, прежде всего, с тем, что она – это источник позитивных переживаний ребенка, что является реализацией одной из здоровьесберегающих функций музыки. Музыкальный язык, музыкальная символизация – это наиболее адекватное, емкое и точное, чем слова, средство для выражения содержания личного и коллективного настроения, состояния.

Теоретическое обоснование музыкальной терапии основано на понятиях экспрессии, коммуникации, символизации, с действиями которых связано творчество [1, 2, 3].

Основа музыкотерапевтических занятий на уроках музыки в школе – это творчество с опорой на слуховой канал коммуникации. Кроме пения (вокалотерапия), тонирования, слушания спокойной негромкой музыки (релаксация), в процессе работы используются движение и танец (кинезитерапия), драма, поэзия, сочинение историй (имажотерапия) и т. д. Перечисленные методы в некоторой степени сходны с традиционными видами деятельности на уроках музыки, такими как слушание музыки, пение, игра на музыкальных инструментах, которые органично вплетаются в урок, не нарушая его логику, структуру, поэтому легко и с интересом осваиваются учащимися.

Применение музыкотерапевтических методов на уроках в школе имеет ряд следующих преимуществ: возможность охватить наибольшее количество школьников (весь класс); содействие развитию коммуникативных умений (реализация ребенка в общении); создание референтной группы (обстановка приятия и поддержки позволяет закрепощенному ребенку активно проявить себя в пении, игре на музыкальных инструментах, работа в группе придает малоуспешным учениками чувство уверенности); организация спонтанных ситуаций, направленных на свободное выражение учащимися своих эмоций; возможность использования наибольшего количества различных методов и приемов, упражнений, направленных на сохранение всех компонентов здоровья школьников; возможность осуществлять работу не только по индивидуальным здоровьесберегающим маршрутам отдельных учащихся, но также определить возможности и пути развития всего класса.

Обосновав актуальность и важность проблемы сохранения здоровья школьников в учебно-воспитательном процессе, определив здоровьесберегающие возможности музыки, мы попытались провести исследование, ориентированное на

сохранение, профилактику здоровья школьников средствами музыки на уроках в общеобразовательной школе.

Организованное нами исследование проводится с 2008 г. в 4–7-х классах общеобразовательных школ г. Ярославля и Ярославского района.

Для изучения состояния результатов мы определили критерии и показатели, выбрали методики, позволяющие замерить изменения, происходящие на всех этапах работы.

Мы убеждены в том, что при характеристике здоровья важен подход, учитывающий динамику не только физического, но и психоэмоционального, нравственного и социального компонентов здоровья. Исходя из этого, мы рассматриваем возможности воздействия методов музыкотерапии на следующие компоненты здоровья: психоэмоциональный; соматический; духовно-нравственный; социальный.

Чтобы определить эффективность методов музыкотерапии, оценивались такие состояния как интерес, эмоциональный тонус, напряжение, комфортность, общее самочувствие, особенности взаимодействия детей с внешней средой, друг с другом, система ценностей, установок и мотивов поведения школьников на разных этапах урока. Определялись самочувствие, настроение на уроке. Вместе с тем мы выясняли, какие методы и приемы воздействуют на учащихся сильнее или слабее. Использована «Методика эмоционально-цветовой аналогии» А. Н. Лутошкина; сочинения учащихся, музыкальные дневники, наблюдение, метод экспертных оценок.

Применение на учебных занятиях методов и приемов музыкотерапии, таких как релаксация, тонирование, вокалотерапия, ритмотерапия, а также элементы кинезитерапии, имаготерапии, способствует сохранению и профилактике здоровья школьников. Опытная работа заключалась в следующем: в отборе методов и приемов музыкотерапии, способствующих сохранению и профилактике здоровья школьников на уроках музыки и других учебных занятиях; в разработке методических рекомендаций для учителей по использованию здоровьесберегающих методов на уроках; в отборе музыкальных произведений для слушания, а также методов музыкальной терапии, которые могли бы применяться на уроках, например, таких как технология, изобразительное искусство, математика.

В ходе работы были выявлены наиболее эффективные методы и приемы, способствующие сохранению и профилактике здоровья учащихся на уроках: релаксация – осуществляет регуляцию психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию личностного развития, снима-

ется мышечное и эмоциональное напряжение; слушатель успокаивается, восстанавливает физические и эмоциональные силы, в результате чего улучшаются моторная реакция, чувство времени, память и сосредоточенность; вокалотерапия и тонирование – способствуют развитию дыхательной системы, увеличивают объем легких, стимулируют речевое общение, стабилизируют активность мозга; элементы ритмотерапии – стимулируют развитие координации движений, улучшают сенсорную функцию, атмосферу эмоционального комфорта, развивают произвольное внимание, способствуют воплощению музыкальных образов в движении, помогают достичь глубокого влияния музыки на организм; музыкально-коррекционные игры снижают психоэмоциональное напряжение, создают атмосферу психологического комфорта, помогают избавиться от отрицательных эмоций, снять напряжение в классе, моделируют ситуацию успеха, повышают учебную мотивацию, вызывают интерес к урокам, способствуют активизации восприятия музыки, накоплению музыкального интонационного багажа, изучению средств музыкальной выразительности.

Проведение опытной работы положительно повлияло на мобилизацию психологических резервов личности, оказало положительное влияние на функциональное состояние организма, что подтверждают результаты исследования, основанные на личных впечатлениях учащихся (анкеты, экран настроения, дневники, рисунки), а также оценке учащихся учителями, классным руководителем и администрацией школы.

Таким образом, включение в урок музыкально-терапевтических упражнений можно рассматривать как действенное, значимое направление в процессе обучения и воспитания школьников для профилактики и сохранения здоровья.

Библиографический список:

1. Беккер-Глош, В. Арт-терапия в Алексеевской психиатрической больнице Мюнстера [Текст] / В. Беккер-Глош // Исцеляющее искусство. – № 1. – 1999. – С. 42–51.
2. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии [Текст] / А. И. Копытин. – СПб. : Издательство «Лань», 1999. – 256 с.
3. Медведева, Е. А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика [Текст] : учеб. пособ. для студентов средних педагогических учебных заведений / Е. А. Медведева, Л. К. Комиссарова, Г. Р. Шашкина, О. Л. Сергеева ; под ред. Е. А. Медведевой. – М., 2002. – 224 с.