

УДК [37.013.42:78]–053.4

UDC [37.013.42:78]–053.4

## ФОНОВАЯ МУЗЫКА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

## BACKGROUND MUSIC AS A MEANS OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF A CHILD TO SCHOOL

**Т. Ю. Мельникова,**  
*аспирант кафедры музыкально-педагогического образования БГПУ*

**T. Melnikova,**  
*PhD Student of the Chair of Musical-Pedagogic Education of BSPU*

Поступила в редакцию 16.12.15.

Received on 16.12.15.

Эффективным и положительным средством воздействия на личность выступает фоновая музыка, применение которой в образовательных учреждениях возможно в решении практически любой проблемы воспитания, возникающей в работе с детьми младшего школьного возраста, в том числе и проблемы адаптации.

В статье проанализированы отдельные идеи философии музыки о ее развивающей, воспитывающей и адаптационной функции, предложена методика по использованию фоновой музыки в условиях преемственности дошкольного учреждения и школы (даны методические указания по ее применению специалистами дошкольного учреждения и начальной школы), а также приведены результаты использования данной методики учреждениями образования.

*Ключевые слова:* фоновая музыка, психолого-педагогическая адаптация, воспитательно-образовательный процесс.

An effective and positive means of influence on the person is background music, the use of which in educational institutions is effective in solving almost any problem of education occurring in work with children of primary school age, including the problems of adaptation.

The article cited the idea of the philosophy of music about its developing, educating and adaptive functions; the technique for the use of background music in succession of pre-school institutions and schools (the guidance on its application by specialists control and primary school is given), as well as the results of using this method by the educational establishments are described.

*Keywords:* background music, psycho-pedagogical adaptation, educational process.

Эффективным и положительным средством воздействия на личность выступает фоновая музыка, применение которой в образовательных учреждениях возможно в решении практически любой проблемы воспитания, возникающей в работе с детьми младшего школьного возраста, в том числе и проблемы адаптации. В результате психолого-педагогического воздействия с помощью фоновой музыки достигаются позитивные изменения в сознании и поведении учеников.

Анализируя идеи философии музыки о ее развивающей, воспитывающей и адаптационной функции можно констатировать, что о сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

С историко-эстетической точки зрения весьма важно воззрение Платона на музыку как на искусство, *ближайшее к самому процессу психических переживаний*. «Главнейшая пища, не заключается ли в музыке, так как

ритм и гармония особенно внедряются в душу, весьма сильно трогают ее и делают благопристойною, если кто питается правильно» [1]. По Аристотелю, главное значение музыки – познавательное и нравственно-наставляющее; она должна «сделать нашу жизнь более радужной», доставлять «безвредную радость» и «интеллектуальное развлечение» [2].

Философия древнего Востока также отмечала важное значение музыки в воспитании. Музыка в *конфуцианстве* рассматривалась как одно из средств управления государством, а также как существенный фактор воспитания людей и достижения общественной гармонии. Согласно представлениям *даосизма*, музыка должна была содействовать проявлению естественных психоэмоциональных реакций человека, слиянию его с природой [3].

Начиная с XIX в. многие зарубежные и отечественные ученые подчеркивали значимость музыки в регуляции эмоциональных состояний человека, подтверждали факты ее адаптационных возможностей (таблица 1).

**Таблица 1 – Исследования о влиянии музыки на физическое и эмоциональное состояние человека**

Исследователи	Область исследования
И. М. Догель	под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания человека
М. П. Лазарев	музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться со стрессом
А. Л. Готсдинер, М. Н. Ливанов, С. В. Шушарджан, В. М. Авдеев, И. М. Гринева, Т. П. Хризман, М. В. Хватова, Т. Ю. Маляренко	отмечают способность музыки влиять на улучшение психофизиологических характеристик мозга, а тем самым повышать способность к обучению
В. С. Раевский, Г. А. Березина, Г. Ю. Маляренко, Л. Н. Трегубова	подтверждают факты стимулирующего воздействия музыки на процессы сосредоточения и распределения внимания, на изменение показателей его объема, точности, устойчивости при выполнении умственной работы разного рода
В. П. Петрушин	инструментальная музыка разного характера активизирует воображение слушателей и способствует созданию перспективных рассказов
Т. Ю. Алексеева, Н. В. Голубева, И. В. Гринева, А. В. Доросинская, Т. В. Лобанова, Т. А. Пронина, О. А. Сохор, Е. З. Яхнина	коррекционные возможности музыкального искусства и различных видов музыкальной деятельности в рамках специальной, педагогики, музыкальной психотерапии и дефектологии
Н. А. Фудин, О. П. Тарканов	музыкальные произведения улучшают самочувствие, снижают психоэмоциональное напряжение и повышают эффективность деятельности

Таким образом, музыка обладает сильным эмоциональным воздействием на психоземotionalную сферу человека, она может служить нелекарственным терапевтическим средством от различных эмоциональных расстройств.

Основная проблема нашего исследования связана с психолого-педагогической адаптацией младших школьников к школе средствами фоновой музыки. Понятие социально-психологической адаптации личности заключается в оптимальной реализации внутренних возможностей человека и его личностного потенциала в социально значимой деятельности; в способности, сохраняя себя как личность, взаимодействовать с окружающим социумом в конкретных условиях существования.

В современной литературе, несмотря на многочисленные исследования разных аспектов адаптации (Э. М. Александровская, Г. В. Бурменская, И. В. Дубровина, Н. Г. Лусканова и др.), недостаточно изученным является вопрос об адаптирующей функции музыкального искусства [4].

Одним из возможных путей решения проблемы школьной адаптации, на наш взгляд, может являться активное использование в работе с детьми **фоновой музыки**,

так как ее восприятие при активной адаптационной работе педагогов может способствовать устранению негативных психоэмоциональных состояний детей [5].

Фоновая музыка выступает в качестве интегративного средства восстановления, укрепления и сохранения духовного, физического, психического здоровья.

Наши наблюдения и педагогический опыт показали, что если в дошкольный период начать систему адаптационных мероприятий, то безболезненнее, мягче и короче проходит привыкание к школе. Поэтому утверждаем, что система адаптационных мер в большей степени будет способствовать снятию нервного напряжения, поведенческих проблем, проявлению чувства комфортности.

**Методика использования фоновой музыки** в условиях преемственности дошкольного учреждения и школы разрабатывалась автором на протяжении 2012–2015 гг. Педагогами ГУО «Ясли-сад № 425 г. Минска» и учителями начальной школы частично апробирована совместная система адаптационных мер с использованием фоновой музыки, задачами которой является:

- повышение качества психолого-педагогической готовности детей к успешному обучению в школе;

- организация преемственности дошкольного и начального образования через использование единого репертуара фоновой музыки;
- облегчение естественного процесса адаптации [6].

Решение первой задачи «Повышение качества психолого-педагогической готовности детей к успешному обучению в школе», которое соотносится с первым этапом методики, мы предлагаем осуществлять в раз-

личных направлениях, но связующим звеном на всех направлениях будет являться фоновая музыка как средство психолого-педагогического воздействия на ребенка (рисунок 1).

Более точное представление о совмещении всех предложенных нами мероприятий по использованию музыки в условиях дошкольного учреждения можно наглядно увидеть в циклограмме деятельности детей экспериментальной группы (таблица 2).

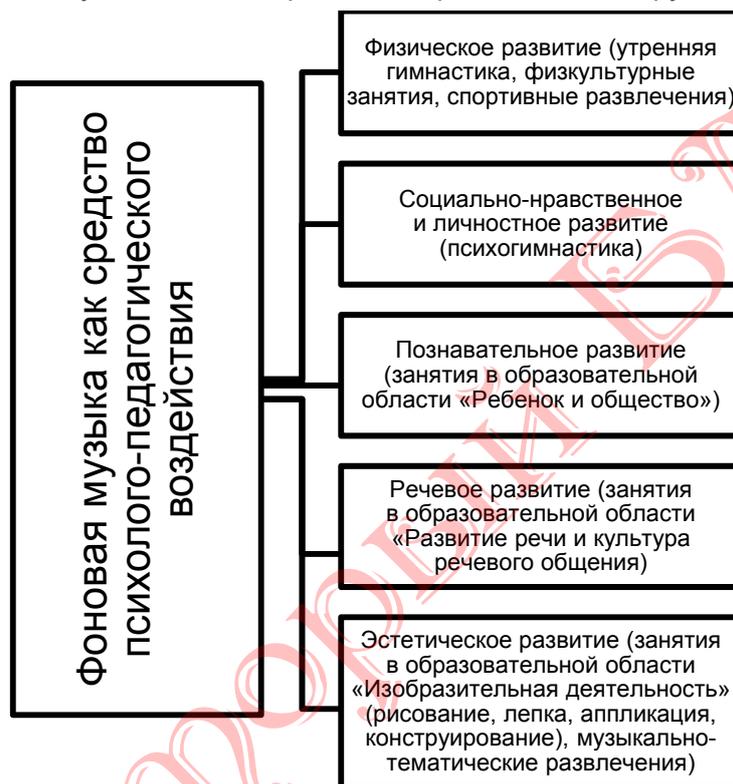


Рисунок 1 – Фоновая музыка как средство психолого-педагогического воздействия на ребенка

Таблица 2 – Циклограмма использования музыки с детьми дошкольного возраста

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Прием детей Завтрак	07:00–08:50 Фоновая музыка				
Организованные виды детской деятельности	1	08:10–08:12 Утренняя гимнастика	08:10–08:12 Психогимнастика	09:00–09:25 Искусство (Изо)	09:35–10:00 Развитие речи
	2		08:10–08:12 Психогимнастика	09:00–09:25 Ребенок и общество	09:35–10:00 Физкультурное занятие
	3	08:10–08:12 Утренняя гимнастика	08:10–08:12 Психогимнастика	09:00–09:25 Искусство (Изо)	09:35–10:00 Развитие речи
	4		08:10–08:12 Психогимнастика	09:00–09:25 Ребенок и общество	09:35–10:00 Физкультурное занятие
Подготовка к прогулке	10:40–15:10 Использование спокойной, тихой фоновой музыки в соответствии с желанием и настроением детей				
Возвращение с прогулки					
Подготовка ко сну, сон					

		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Развлечения	1					16:30–17:10 Музыкальное развлечение
	2		16:30–17:10 Музыкально- спортивное развлечение			
Уход домой	17:15–19:00 Использование спокойной, тихой фоновой музыки в соответствии с желанием и настроением детей					

**Таблица 3 – Репертуар фоновой музыки для использования в режимных моментах**

Функция фоновой музыки	Примерный репертуар
Релаксирующая (расслабляющая)	К. В. Глюк «Мелодия»; И. Брамс «Вальс № 3»; Г. Ф. Гендель «Музыка на воде»
Тонизирующая	Л. Бетховен Увертюра «Эгмонт»; И. Брамс «Венгерский танец № 7»; В. А. Моцарт «Турецкое рондо»
Активизирующая	П. И. Чайковский «Шестая симфония», 3 часть; Ф. Шопен «Прелюдия 1, опус 28»; Г. Левкодимов «Марш игрушечных солдатиков»
Успокаивающая (умиротворяющая)	Т. Альбини Адажио для органа и струнных; В. А. Моцарт «Турецкий марш»; Р. Шуман «Детские сцены», «Грезы»; Г. Ф. Гендель «Музыка на воде»
Организирующая (способствующая концентрации внимания при организованной деятельности)	И. Гайдн «Рондо»; Д. Христов «Золотые капельки»; Ф. Шуберт «Музыкальный момент»; В. А. Моцарт «Гроза»; Д. Шостакович Прелюдия и fuga фа минор

Решение второй задачи – организация преимущественности дошкольного и начального образования мы видим через подбор единого репертуара фоновой музыки, используемой в режимных моментах дошкольного учреждения и школы (таблица 3).

На втором этапе мы облегчаем естественный процесс адаптации при использовании фоновой музыки в режимных моментах в первый месяц адаптации ребенка к школе. В этот период музыка помогает решать многие задачи образовательно-воспитательного процесса: создание благоприятного эмоционального фона, устранение нервного напряжения, развитие воображения в процессе творческой деятельности, активизация мыслительной деятельности, повышение качества усвоения знаний.

Педагог, включая музыку в занятия, может ориентироваться на возможности активного и пассивного ее восприятия первоклассниками. При активном восприятии он намеренно обращает внимание ребенка на

звучание музыки, ее образно-эмоциональное содержание, средства выразительности (мелодия, темп, ритм и др.). При пассивном восприятии музыка выступает фоном к основной деятельности, она звучит негромко, как бы на втором плане.

Степень активности восприятия музыки школьниками на конкретном уроке определяется педагогом. Примеры использования фоновой музыки педагогом начальных классов приведены в таблице 4.

С контрольной и экспериментальной группами дошкольников (в эксперименте участвовало 53 ребенка), а впоследствии первоклассников, с целью изучения их личностных особенностей, взаимоотношений в группе сверстников, уровня школьной адаптации проведены следующие диагностические методики: социометрический эксперимент Я. Л. Коломинского «Выбор в действии», наблюдение, карта школьной адаптации, методика Т. А. Нежновой «Беседы о школе».

Таблица 4 – Использование фоновой музыки педагогом начальных классов

Виды деятельности	Результат воздействия музыки	Фоновая музыка	Степень активности восприятия	Преобладающий эмоциональный тон муз. произведения
Утро, прием детей	Создание положительного эмоционального фона	Г. Ф. Гендель «Музыка на воде»; П. И. Чайковский «Вальс цветов»; Ф. Шопен «Прелюдия 1, опус 28».	Пассивное	Радостно-спокойный
Регламентированные виды деятельности	Развитие творческой инициативы, фантазии и воображения	А. Дворжак «Славянский танец № 2»; Й. Гайдн «Рондо»; Д. Христов «Золотые капельки»; П. Чайковский «Вальс»; А. Лядов «Кикимора»	Активное и пассивное	Уверенный, активный Оптимистично-просветленный, спокойный
Физкультминутки, динамические паузы	Положительный эмоциональный заряд	И.-С. Бах «Ария»; А. Вивальди «Времена года»; С. Прокофьев «Марш»; В.-А. Моцарт «Гроза»	Активное	Уверенный, активный
Дневной сон (Группа продленного дня)	Эмоциональное расслабление	Ф. Шопен Прелюдия ми минор; Ф. Шуберт «Вечерняя серенада»; И. Брамс «Вальс № 3»; К. Дебюсси «Облака»	Пассивное	Оптимистично-просветленный, спокойный
Релаксация	Снятие психического напряжения	К.-В. Глюк «Мелодия»; Г. Свиридов «Упрямец»; И. Лученок «Спадчына»	Пассивное	Умиротворенный, нежный

По результатам диагностики 57 % (17 чел.) первоклассников экспериментальной группы имеют высокий уровень школьной адаптации. У детей в наличии познавательные мотивы, желание наиболее успешно выполнять все школьные требования. Учащиеся четко выполняют указания учителя, они старательные и ответственные. Их результат на 9 % выше результатов контрольной группы.

18 % (5 чел.) детей экспериментальной группы (24 % контрольной группы) имеют средний уровень школьной адаптации. Дети успешно справляются с учебной деятельностью. И, наконец, у 1 % (1 чел.) зафиксировано негативное отношение к школе, школьная

дезадаптация. Следует отметить, что данный ребенок не посещал дошкольное учреждение. У детей контрольной группы продиагностировано 8 % случаев дезадаптации (рисунок 2).

Таким образом, из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что такие адаптационные проблемы детей, как коммуникативные затруднения, негативные психоэмоциональные состояния, можно уменьшить и даже устранить с помощью фоновой музыки, которая используется в регламентированных видах деятельности и в режимных моментах. Именно фоновая музыка как одно из естественных средств воспитания способствует успешной адаптации ребенка к условиям школьной среды.

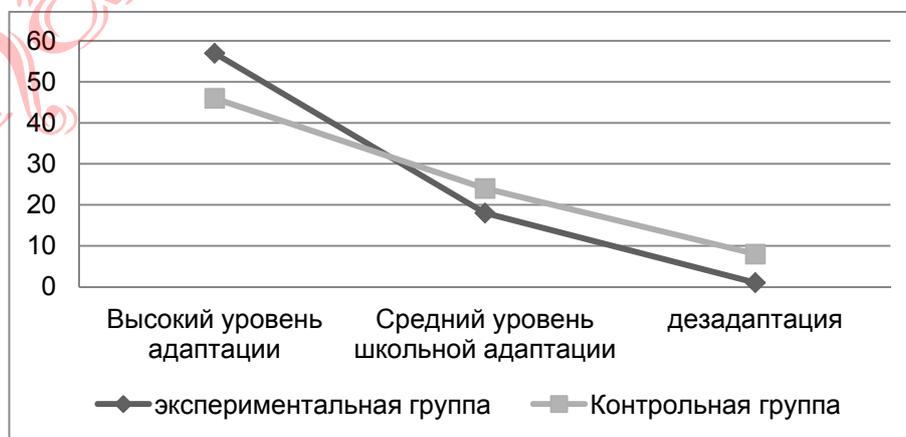


Рисунок 2 – Распределение первоклассников по уровням школьной адаптации контрольной и экспериментальной групп

## ЛИТЕРАТУРА

1. Фомин, В. П. Сокровенное учение античности в духовном наследии Платона / В. П. Фомин. – М. : Аргус, 1994. – 285 с.
2. Васильева, Т. В. Афинская школа философии. Философский язык Платона и Аристотеля (Серия из истории мировой культуры) / Т. В. Васильева. – М. : Наука. – 161 с.
3. Шнейерсон, Г. М. Музыкальная культура Китая / Г. М. Шнейерсон ; предисл. Д. Кабалеvского. – М. : Музгиз, 1952. – 251 с.
4. Завьялов, В. Ю. Музыкальная релаксационная терапия : практическое руководство / В. Ю. Завьялов. – Новосибирск, 1995.
5. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – СПб. : СОЮЗ, 1997. – 96 с.
6. Мельникова, Т. Ю. Использование фоновой музыки как эффективного метода психолого-педагогического воздействия на ребенка в условиях дошкольного учреждения / Т. Ю. Мельникова // Дзітячы сад – пачатковая школа: праблемы пераемнасці і аптымізацыі адукацыі : матэрыялы VIII Міжнар. навук.-практ. канф., Мазыр, 31 кастр. – 1 ліст. 2013 г. / МДПУ імя І. Шамякіна; рэдкал. : Б. А. Крук. – Мазыр, 2013. – С. 201–203.

## REFERENCES

1. Fomin, V. P. Sokrovennoye ucheniye antichnosti v dukhovnom nasledii Platona / V. P. Fomin. – M. : Argus, 1994. – 285 s.
2. Vasilyeva, T. V. Afinskaya shkola filosofii. Filosofskiy yazyk Platona i Aristotelya (Seriya iz istorii mirovoy kultury) / T. V. Vasilyeva. – M. : Nauka. – 161 s.
3. Shneyerson, G. M. Muzykalnaya kultura Kitaya / U. M. Shneyerson ; predisl. D. Kabalevskogo. – M. : Muzgiz, 1952. – 251 s.
4. Zavyalov, V. Yu. Muzykalnaya relaksatsionnaya terapiya : prakticheskoye rukovodstvo / V. Yu. Zavyalov. – Novosibirsk, 1995.
5. Vygotskiy, L. S. Voobrazheniye i tvorchestvo v detskom vozraste / L. S. Vygotskiy. – SPb. : SOYUZ, 1997. – 96 s.
6. Melnikova, T. Yu. Ispolzovaniye fonovoy muzyki kak effektivnogo metoda psikhologo-pedagogicheskogo vozdeystviya na rebyonka v usloviyakh doshkolnogo uchrezhdeniya / T. Yu. Melnikova // Dzitsyachy sad – pachatkovaya shkola: prablemy perayemnastsy i apytmizatsyy adukatsyy : materyyaly VIII Mizhnar. navuk.-prakt. kanf., Mazyr, 31 kastr. – 1 list. 2013 g. / MDPU imya Shamyakina; redkal. : B. A. Kruk. – Mazyr, 2013. – S. 201–203.

Національний державний педагогічний університет імені І. Шамякіна