

*Минск*

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

## ЭЛЬКОНИНСКИЕ ЧТЕНИЯ

Сборник докладов  
и сообщений

Минск 2004

## РОЛЬ МУЗЫКИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Калашник А.В.

Этот возраст обычно характеризуется словами «трудный», «переходный», «критический». Несмотря на то, что для развития человека важны все возрасты, именно подростковый возраст является особым, так как охватывает переход ребенка от одной эпохи жизни к другой. Происходит взросление не только физическое, но и умственное, нравственное и все это всего за несколько лет. Изменяются условия этого процесса характеризуется неравномерностью развития различных направлений. Через потребность познать себя и стремление открыть свою личность подросток лишается спокойствия в своей душевной жизни. В такие сложные периоды развития развития особое значение приобретают такие аспекты, которые не углубляя, возникающие сложности, а, наоборот, делают их менее заметными.

Раскрывая аспекты родства игры с искусством, Д.Б. Эльконин считал, что искусство «заключается в том, чтобы особыми средствами художественной формы интерпретировать стороны человеческой жизни и деятельности и рассказать о них людям, заставить их пережить эти проблемы, принять или отвергнуть предлагаемое художником понимание смысла жизни». Так как подростку присуща большая эмоциональная обостренность восприятия, яркое воображение, разнообразный диапазон испытываемых полярных чувств, искусство особенно способно расширить его окружающий мир, сделать его мудрее и устойчивее к различным жизненным воздействиям.

Со временем подросток приходит к пониманию того, что эмоции не всегда желательны и ими необходимо учиться управлять. Наряду с различными способами снятия эмоционального напряжения (снижением значимости объекта, активизации чувства юмора, физической разрядкой и др.), эффективным может стать слушание музыки, музыкальная терапия. Этот аспект относится к числу малоизученных и разработанных, особенно в школьной практике. В ходе обучения и воспитания ребенок получает знания, умения навыки, приобретает к культурно-историческому опыту человечества. Однако, необходимо, чтобы наряду с получением информации и опыта, он мог найти свое место в различных жизненных сферах, научиться преодолевать препятствия с наименьшими потерями для здоровья. Поскольку восприятие музыки занимает в подростковом возрасте особое место, она может являться одним из путей достижения этой цели. Подростковый возраст является наиболее чувствительным к воздействию музыки. Музыка дает подростку возможность включиться в заданный ритм, выразив через движения тела свои смутные переживания. «Являясь знаками аффективных состояний, музыкальные произведения организуют поведение (в первую очередь аффекты), то овладевая им, то преодолевая его» (Б.Г. Ананьев). Музыка глубоко влияет на различные физиологические реакции (обмен веществ, дыхание,

кровенное давление и проч.), а также, служит физической основой для эмоций. Под воздействием музыки в организме происходят физиологические изменения, подобные реакциям на сильные волнения, аффекты.

Подростки стремятся к восприятию музыки «на пределе возможного». Это обуславливает предпочтение ими музыки рок- и поп-стилей. Утверждение «самости» подростков происходит в зависимости от сверстников. Громкая музыка не дает возможности общаться наедине, объединяя всех слушающих ее, поэтому создается специфическая атмосфера, в которой подростки чувствуют себя раскованно, свободно. Однако, погружаясь в ритм, высоту, громкость музыки, объединяясь воедино, подростки отрешаются от самих себя, попадают в психофизиологическую и социальную зависимость от нее, так как человек начинает реагировать на музыку при 65 децибелах, независимо от своих увлечений и нравственных установок. В результате возникает потребность повысить частоты, приблизиться почти к ультразвуку и каждый раз требуется увеличение силы раздражителя для достижения эффекта. В качестве примера можно привести повышение учителем голоса на учеников. В каждом последующем случае понадобится более сильное воздействие раздражителя (крик учителя), чтобы информация была соответствующим образом воспринята. Очевидно, что подобный способ решения проблемы является энергоемким, неконструктивным, приносящим, наряду с другими последствиями, к ритмической дезорганизации систем организма, что, в результате, может привести к различным видам заболеваний. Поэтому проблема формирования оптимального отношения человека, подростка в частности, к своему здоровью выходит на лидирующие позиции.

Б. Эльзэин отмечал, что в подростковом возрасте «возникает возможность перехода к более высокой форме учебной деятельности, в которой для учащихся раскрывается ее смысл как деятельности по самообразованию и самосовершенствованию». Поэтому данный период является особенно важным в отношении формирования у подростков теоретического и практического музыкального багажа.

Учитывая сдвиги в развитии подростка к восприятию музыки, можно научить его осознанно и эффективно использовать свое здоровье «средством, проверенным веками». Так, существует техника, согласно которой с помощью исполнения фольклорных песен, правил того подбора дыхательных и голосовых упражнений, достигается более качественное функционирование всех систем организма, так как при пении происходит нагрузка на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса и, таким образом, осуществляется массаж внутренних органов. При овладении целным дыханием, отслеживая дыхание нахождение в процессе социализации, но и не только освоить способ более легкой работы в процессе социализации, но и обнаружить в себе положительный потенциал «могущий умелить эмоциональное напряжение без медикаментов, избавиться от «блока зажатости» в уровне талии и, в результате, получить возможность к более полному самовыражению. Кроме того, при вокалотерапии происходит общее улучшение самочувствия. Подросток должен осознать, что все составляющие организма при разговоре, пении, крике вступают в

тесное взаимодействие. Поэтому от характера и эмоциональной окрашенности произнесенного звука будет зависеть его здоровье, появление или исчезновение напряжения, страха, радости.

Неумение или нежелание расслабляться перегружает нервную систему. В этой связи подросткам важно знать о понятии «эмоционального сброса». В ходе музыкотерапии, вокалотерапии с помощью различных упражнений, работы голосом, участники занятий приобретают умение делать эмоциональные сбросы и расслабляться в реальной жизни. Музыкотерапия осуществляется на двух психокоррекционных аспектах воздействия: психоматрическом и психотерапевтическом. Различные формы и виды музыкотерапии, направленные на повышение резервных возможностей человека, являются жизненно важными и необходимыми для нормального развития подростка. Поэтому научиться заботе о своем здоровье, эмоционально-волевой саморегуляции подросток может с помощью музыки и помочь ему в этом – важнейшая задача специалистов.

1. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2000.
2. Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв. ред. Г.Н. Филонов. – М., 1982.
3. Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия. – СПб., 2002.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 1999.
5. Столяренко Л.П. Педагогическая психология. – Ростов-на-Дону, 2000.
6. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.

#### ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ОДАРЕННОСТИ

Князюк О.В.

Не только в обыденном сознании, но и в научной литературе широко распространено определение творчества не по процессуальной стороне – механизму, а по его результату (продукту), созданию нового. Признавая это, психологи не отрицают, что определение творчества по критерию создания нового – это описание феноменологии, описание его проявлений.

Следует иметь в виду, что феноменология творчества столь широка, столь и неоднородна. Одни ученые, очерчивая сферу творчества, считают, что оно характеризует лишь социально значимые открытия. Другие указывают на столь же несомненный творческий характер открытий, которые делает человек для себя. Третьи проводят разделение по признаку алгоритмизации деятельности. Так появляется деление на две группы: творческие и не творческие профессии. В основе такого деления лежит мысль: в первой группе профессий проявление творчества – обязательная норма, а во второй группе творчество может присутствовать, а может