

**Музыкальные здоровьесберегающие технологии в профессиональной  
деятельности психолога образования**

**Елькина Наталья Ярославовна**

*Студент*

*Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого,*

*Факультет психологии, Тула, Россия*

*E-mail: margolev-tula@yandex.ru*

Характерной чертой наступившего XXI столетия является глобализация проблем социально-экономического, демографического и экологического характера, и на их фоне важнейшей выступает проблема здоровья нации. Во многих регионах планеты увеличивается заболеваемость населения, сокращается средняя продолжительность жизни, ухудшается ее качество. <?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Происходящие в обществе процессы особенно болезненно сказываются на детях. Постоянно увеличивается количество детей с нарушениями психического и физического развития. Только здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны не просто заниматься учебной, трудовой деятельностью, но и стать во главе ведущих направлений деятельности государства. По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора России, лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания.

Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. Таким образом, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс обусловлено сегодня социальными, политическими, экономическими и культурными характеристиками общества.

Данный факт заставляет консолидировать усилия практиков и исследователей разных областей научного знания, изучающих человека, объединять лучшие достижения западной и восточной медицины, естественных наук и наук о человеке, современных компьютерных технологий и искусства в высокоэффективную, многоуровневую, непрерывно развивающуюся систему, нацеленную на сохранение и повышение качества жизни и уровня здоровья населения. В этой комплексной системе, ориентированной не только на сохранение физического здоровья человека, коррекцию его психоэмоционального состояния, но и на оптимизацию нравственности, искусство приобретает особое значение. Одним из таких перспективных методов признана музыкальная терапия – контролируемое использование музыки в образовательном пространстве, воспитании, реабилитации и лечении.

Искусство музыки как явление, как феномен, с древности умело и интегративно использовалось в разных целях: в качестве средства обмена информацией, с ритуальными целями, как средство эстетического воспитания и, наконец, с лечебными целями. Именно древними философами и целителями было замечено, что звуки и музыка воздействуют определенным образом на физиологию человека независимо от ее эстетической оценки.

Люди использовали звуки, особенно музыку, в своем быту для гармонизации своего душевного строя и окружающей среды, а также в лечебной практике в течение многих веков. Свидетельства о лечении звуком и музыкой относятся к доисторическому прошлому и уходят корнями в мифы, сказки, религию и память человеческой души. Ещё в Библии говорится о страдающем от психического недуга царе Сауле и, облегчающем его страдания игрой на кифаре, Давиде. Лечение музыкой отличало древние цивилизации Греции и Китая. Пифагор и Платон считали, что музыка отражает порядок и гармонию во Вселенной, поэтому она и способна восстановить нарушенную гармонию в человеческом теле. Аристотель полагал, что музыка – не только средство для лечения, но и для очищения души, Платон писал: «... душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь».

В китайской натурфилософии музыка рассматривалась как символ порядка и цивилизации, которые привносятся в хаотическую среду для создания в социуме определенной структуры, нормы, иерархии; для гармонизации общественной жизни. При помощи музыки, по мнению китайских философов, достигается гармонизация двух видов жизненной энергии – «инь» и «янь», устраняется хаос, восстанавливается космический и общественный порядок.

В медицине и психологии использование искусства, в том числе - музыки, в лечебных целях получило название арт-терапии, музыкотерапии (А.Хилл, Д.Кэмпбелл, П.Хьюбнер и др.). Считается, что арт-терапия способствует достижению следующих целей: дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам; облегчить процесс лечения; получить материал для интерпретаций и диагностических заключений; проработать чувства, которые человек привык подавлять; развивать чувство внутреннего контроля; способствовать формированию коммуникативной культуры; сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах; развивать художественные способности и повышать самооценку.

Как интегративный метод музыкотерапия включает в свой арсенал художественно-педагогические, психотерапевтические и медицинские методы, которые при адекватном использовании, могут способствовать повышению резервных и адаптационных возможностей организма человека.

«Звук обладает мистическими свойствами. Он может приобретать физическую форму и контуры, которые способны воздействовать на наше здоровье, сознание и поведение. Представьте себе, какое колоссальное воздействие звуки могут оказывать на клетки, ткани и органы человеческого тела. Вибрирующий звук создает образы и энергетические резонансные поля, которые вызывают движение в окружающем пространстве. Мы поглощаем эту энергию, и она воздействует на наш организм. Звуки формируют нас подобно тому, как горшечник на гончарном круге лепит посуду различных форм» (Кэмпбелл Д.).

В отечественной массовой образовательной практике на сегодняшний день отсутствует система использования музыкально-звуковых здоровьесберегающих технологий, а дисциплины искусства в рамках общеобразовательной школы, в основном, решают задачи эстетического воспитания.

На наш взгляд, своевременно поставить вопрос об активном использовании здоровьесберегающего потенциала музыкального искусства в отечественной системе образования в следующих целях: моделирование оздоравливающего звукового пространства

образовательного учреждения; формирование здорового образа жизни учащихся и педагогов, коррекция их психоэмоционального состояния и формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Все вышеизложенное актуализирует вопрос профессиональной подготовки будущего психолога образования в плане овладения им соответствующими технологиями музыкальной терапии.

### **Литература**

1. Блаво, Рушель. Исцеление музыкой / Р. Блаво. - Издательский дом «Питер», 2003.
2. Голдмен, Д. Целительные звуки / Д. Голдмен. – Киев: София, 2003.
3. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта / Д. Кэмпбелл. – Минск: Попурри, 1999.
4. Свидро Н. Н. Использование цвета и музыки в комплексном лечении больных с невротической депрессией. М., 1998.