

Ирина Алена Васильевна

студентка

Кручиненко Иляна Юрьевна

магистрант

Научный руководитель

Лаба Анна Арнольдовна

доцент

ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет»

г. Херсон, Херсонская область

ДОСУГОВОЕ ПЕНИЕ КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье исследуется влияние досугового пения как метода арт-терапии в процессе получения дополнительного образования на здоровье и общее настроение взрослого обучающегося. Авторы рассказывают о пользе и терапевтическом эффекте певческого состояния, делятся опытом в организации эффективной арт-терапевтической сессии.*

***Ключевые слова:** арт-педагогика, арт-педагогический подход, арт-терапия, вокалотерапия, дополнительное образование, творчество, певческие навыки, естественное природное звучание.*

В современном мире, где все больше людей сталкиваются с повышенным уровнем стресса и тревожности, поиск способов релаксации и самовыражения становится особенно важным. С учетом быстрого темпа жизни и постоянно меняющейся обстановки в обществе, взрослые ощущают наиболее острую необходимость в поддержке. Современный взрослый человек несет на себе широкий спектр ответственности и оказывается под воздействием различных негативных факторов. Пение как форма музыкального творчества позволяет выразить эмоции, улучшить настроение, и поэтому изначально может рассматриваться как творческий инструмент арт-педагогики.

Художественное направление дополнительного образования, включающее в себя обучение пению, рассматривается как эффективная форма арт-терапии. Оно основано на использовании творчества для самопознания и преодоления психологических проблем. Досуговое пение, будучи творческим инструментом, не требует особых дарований или профессиональных навыков, и доступно каждому человеку независимо от возраста или опыта. Это также подходит для лиц с различными образовательными потребностями. Досуговое пение, душевное и лишённое излишних формальностей, предоставляет участнику арт-терапии возможность раскрыться, обрести внутренние силы и даже обновить свое восприятие самого себя.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что вокалотерапия может помочь любому взрослому человеку, не обладающему специальной музыкальной подготовкой, обрести внутреннюю гармонию, избавиться от стресса и тревожности, а также вновь обрести уверенность в себе. Индивидуальный подход, заботливое отношение и доверительную обстановку во время процесса, мы считаем, что это обязательные условия, способствующие тому, чтобы участник арт-терапии смог полностью раскрыть свой творческий потенциал.

Основные задачи и цели вокалотерапии – формирование навыка диафрагмального типа дыхания, улучшение состояния респираторной и кардиологической систем, вибрационный массаж внутренних органов, обучение психосоматическому контролю, настрой на позитив и улучшение эмоционального состояния.

В певческом процессе человек обретает возможность выразить свои лучшие качества и раскрыть свою личность наиболее полно. Пение вдохновляет на созидание, развивает эмпатию и чуткость. Во время досугового пения люди могут выразить свои скрытые чувства и освободиться от накопившихся напряжений. Например, совместное пение у костра во время похода способствует созданию единства, укреплению взаимоотношений и распространению доброты вокруг. Этот метод позволяет людям находить общее, спланиваться и стремиться к миру.

Данный метод, в отличие от метода В.И. Петрушина и его метода музыкально-рациональной психотерапии [9, с. 18], где музыкальное воздействие сти-

мультирует не только психологическое, но и физическое оздоровление, представляет собой уникальный подход, где участник арт-терапии, являясь исполнителем любимой мелодии, запускает сложный процесс переживания и трансформации в теле, близкий к катарсису [1, с.17]. В соответствии с учением Аристотеля о катарсисе – концепции очищения души в процессе восприятия искусства. Уже в Древней Греции считали, что музыка способна установить порядок не только во вселенной, но и в человеческом теле.

Врачевание с использованием вокалотерапии и музыкотерапии было практиковано уже в древности. Пифагор, Платон и Аристотель исследовали пропорции и соотношения арифметических, геометрических и гармонических элементов, чтобы достигнуть душевного равновесия и излечения от различных недугов.

Сегодня арт-терапия становится все более популярным и быстро развивающимся направлением в профессиональной среде психотерапии, привлекая все больше внимания во всем мире.

Исходя из исследования А.И. Копытина [5, с. 14], внедрение арт-терапевтических техник и активное воздействие играют ключевую роль в процессе. Однако участник досугового пения имеет право не исполнять ни одной ноты, если не готов или не чувствует, что окружающая среда безопасна для него. Пение как метод арт-терапии основан на принципах невмешательства и индивидуального заботливого подхода к участнику.

Считаем, что важными элементами этого метода являются установление доверительных отношений между участниками процесса арт-терапии, уютная и камерная обстановка в кабинете, мягкое освещение и наличие питьевой воды.

Через простые игровые вокальные упражнения и обучающие беседы взрослый человек начинает развивать свои вокальные навыки. Экспериментируя с разными звуками, участник постепенно расширяет свой репертуар. Участнику вокалотерапии следует самостоятельно проговаривать свои ощущения и постараться давать им словесные определения. Таким образом, происходит осознание и запоминание своего вокального состояния.

Процесс развития вокальных навыков происходит плавно и естественно, не создавая лишнего напряжения, формируя внутрислуховые ощущения и «установление их тесных связей со звуковыми результатами» [6, с. 83]. Каждый участник получает возможность постепенно раскрывать свой голос, отпуская эмоции и погружаясь в мир музыки. Важно дать время для осознания и принятия уникального звучания, позволяя эмоциям свободно проявиться.

Выбор репертуара осуществляется с учетом индивидуальных предпочтений и жизненного опыта каждого участника. Музыкальные композиции могут быть как творческими заданиями, так и отражением повседневных эмоций и переживаний. Подход к пению зависит от воспоминаний и впечатлений, накопленных в детстве и юности, а также от музыкальных предпочтений и культурного багажа. Различные направления музыки могут быть источником вдохновения и самовыражения, помогая участникам раскрыть свой вокальный потенциал.

Вариант 1: Предлагается разнообразные музыкальные направления, которые охватывают народные мотивы с элементами современности или архаики. Такие песни, как «Разлилась, разлилась речка быстрая», «Вдоль по Питерской» и «Летела гагара», а также колыбельные из разных стран с их уникальными диалектами и мелодическими особенностями. Этот выбор песен подходит для тех, кто ценит естественную привлекательность мелодий такого стиля.

Вариант 2: В программе сочетаются песни советской эстрады и золотой классики в различных языках, близкие к советской эстетике. Такие хиты, как «Синяя вечность», «Дельтаплан», «Besame mucho» и «Giamaica». Этот выбор песен позволит окунуться в атмосферу прошлых времен и насладиться прекрасной музыкой.

Вариант 3: Если предпочтение отдается шансону или романсу, то в программе предлагаются такие песни, как «Тум-балалайка», «Все, что было» и «Дорогой длиною». Эти музыкальные произведения проникнуты глубокими эмоциями и отразят различные аспекты человеческой жизни.

Вариант 4: Мировые хиты и современная эстрада включают в себя такие композиции, как «Listen» от Beyonce, «Путь» от Ольги Кормухиной, «Rolling in the deep» от Adele и «На меньшее я не согласен...» от Николая Носкова. Выразив

свои потаенные чувства через пение и предварительно поработав над дыханием, звукоизвлечением, фразировкой и драматургией, взрослый обучающийся обретает чувства окрыленности и глубокого удовлетворения.

Дополнительное образование взрослых направленно на удовлетворение их познавательных потребностей. Применение так называемого «арт-педагогического подхода» [2, с. 20] считаем целесообразным в ходе занятий вокалотерапии вследствие того, что изучаемые основы музыкальной грамотности в доступной и упрощенной форме способствуют расширению музыкального кругозора, способствуют стимулированию интеллектуального развития и раскрытию творческого потенциала.

Пение является одним из методов арт-терапии, который помогает людям находить равновесие, выражать эмоции и развиваться как личность. Эта методика основана на принципах бережного индивидуального подхода к каждому участнику. Такой подход к пению играет важную роль в открытии внутреннего мира человека, помогает достичь эмоциональной и психологической гармонии, и постепенно меняет парадигму привычного мышления.

В досуговом пении особое внимание уделяется естественному звучанию. Когда человек исполняет песню, он стремится к тому, чтобы звучание его голоса было наиболее природным. Это помогает участнику арт-терапии раскрыться, почувствовать свою силу и уникальность, поверить в себя. Естественное звучание является основой досугового пения, символизируя гармонию и здоровье человеческой природы. Такой подход может оказывать положительное влияние на психическое состояние и оказывать глубокое воздействие на уровне самой сути человека.

«Все стремятся понять живопись, но мало кто задумывается над пением птиц», – заметил Пабло Пикассо.

Исследования показывают, что пение птиц имеет глубокие корни в их генетической природе. Молодая птица, слушая своих взрослых особей, долго слушает и запоминает их пение. Процесс формирования песни птиц проходит через несколько этапов, продолжительность которых различен. По аналогии с данным

примером можно предположить, что структурные особенности пения могут передаваться, как генетически, так и культурно от поколения к поколению.

Согласно М.Д. Вальчихиной и С.А. Гуревич, воздействие музыки на организм связано с тем, что ее акустическое поле взаимодействует с собственным акустическим полем организма. Под воздействием звука с частотой, совпадающей или приближенной к собственной частоте фермента, он начинает «лучше работать», что способствует биохимическим реакциям на основе резонанса [3, с. 107].

Для достижения максимального эффекта в досуговом пении полезно использовать теорию резонансного пения В.П. Морозова, которая рассматривает голосовой аппарат певца как целостную систему, все части которой скоординированы сложным, но совершенным образом [8, с. 178].

Доказано, что музыка согласовывается со сложнейшими биохимическими процессами в теле человека. Для каждой системы органов можно подобрать свою «партию» – наиболее эффективную совокупность звуковых колебаний с подходящей чистотой. Прямое воздействие на ферменты – это один из механизмов биологического действия музыки [3, с. 108]. Таким образом, человек поющий способен сам себя врачевать, создавая благотворные вибрации и акустические переживания в теле. К примеру, пение Агм (славянская техника прогуживания) издревле помогало людям избавиться от тяжелых недугов и душевных страданий [4, с. 108].

В процессе пения активизируются различные умственные процессы, такие как восприятие, память, концентрация внимания и творческое мышление. Это в свою очередь помогает улучшить когнитивные функции и повысить уровень самосознания.

Кроме того, для проведения эффективных сессий досугового пения в арт-терапии необходимо учитывать особенности каждого участника, такие как возраст, физическое состояние и психологические особенности.

Таким образом, досуговое пение не только является формой отдыха, но и предоставляет возможность людям открывать новые грани своего потенциала и получать удовольствие от творчества. Создание гармоничной атмосферы во

время пения благотворно влияет на здоровье и общее самочувствие человека, способствует развитию его творческих способностей.

Список литературы

1. Античная музыкальная эстетика / вступ. очерк и собр. текстов А.Ф. Лосева; предисл. и общ. ред. В.П. Шестакова. – М.: Музгиз, 1960. – 304 с.
2. Булатова О.С. Арт-педагогический подход в образовании: монография / О.С. Булатова. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2004. – 230 с. – EDN QUANXN
3. Вальчихина М.Д. Как и почему музыка лечит? / М.Д. Вальчихина, С.А. Гуревич // Музыкальная психология и психотерапия. – 2010. – №5. – С. 106–109.
4. Захарова-Грибельная О. Агмы / О. Захарова-Грибельная // Стихи.ру. – 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stihi.ru/2017/05/19/1651> (дата обращения: 12.08.2024).
5. Копытин А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А.И. Копытин // Лань: электронно-библиотечная система. – М.: Когито-центр, 2015. – 526 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109107> (дата обращения: 12.08.2024). EDN XNLNTP
6. Лаба А.А. Формирование хормейстерских навыков в процессе групповых занятий по дирижированию / А.А. Лаба // Гуманитарные науки. – 2021. – №2 (54). – С. 78–87.
7. Марова И.М. Популяционно-географическая изменчивость песни птиц / И.М. Марова, В.А. Антипов, В.В. Иваницкий // Русский орнитологический журнал. – 2018. – Т. 27. Вып. 1556. – С. 222–240. – EDN QXPLLF
8. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники: учеб.-методол. изд. для вокалистов / В.П. Морозов. – М., 2002. – 494 с. EDN RAJCND
9. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Петрушин. – М.: Владос, 1999. – 176 с.