**«Здоровье-сберегающие технологии. Оздоравливание учащихся в процессе приобщения к духовной музыке»**

В настоящее время весьма актуальной и важной является проблема оздоравливания учащихся. Основная причина всё более углубленного изучения данной темы – растущее число ослабленных, часто болеющих детей. Анализ состояния здоровья учащихся показал, что в течение последних лет около 15-20%, поступающих в школы, уже имеют различные нарушения нервно-психического здоровья. Обусловлено такое положение, с одной стороны, ухудшением экологической ситуации в стране, увеличением вредных воздействий и влияний на психологическое, физическое и нравственное здоровье людей. С другой стороны, по мнению педагога Е. Н. Федоровича, следует признать, что музыкальное сознание нынешней молодежи находится в опасности. Никогда ещё человек не находился в столь агрессивной и навязчивой звукошумовой среде, как сейчас. Та музыка, которая окружает нас дома, на улице, на массовых мероприятиях, обращается к самым примитивным чувствам.

По мнению педагога Ю.Ф. Яковенко, необходимо оздоравливать учащихся, причём не только с точки зрения физиологии, но и с позиции музыкально-эстетической направленности, ведь здоровье детей напрямую связано с их душевным равновесием, эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Многовековой опыт человечества свидетельствует о больших валеологических возможностях музыкального искусства. Уже древнегреческие, древнеримские философы и педагоги (Пифагор, Демокрит, Аристотель, Платон, Пиндар, Боэций), врачи (Гиппократ, Асклепиад, Гален) отмечали благотворное воздействие искусства на коррекцию различных нарушений в физическом, психическом и эмоциональном развитии человека. Эти прогрессивные идеи нашли отражение в современных исследованиях в области педагогики музыкального воспитания и музыкальной психотерапии (Т. Ю. Алексеева, Л. А. Батурина, Л. С. Выготский, В. И. Петрушин).

Современные педагоги и медики, такие как врач-психотерапевт Владимир Белянкин, музыкант-целитель РушельБлаво, педагог из США Сьюзен Александер, не остались равнодушными к этому вопросу. Это ещё раз подтверждает актуальность темы.

Проблема, на мой взгляд, заключается в том, как использовать на уроках «Музыки» духовные произведения с целью оздоравливания учеников с позиции музыкально-эстетической направленности.

О влиянии музыки на человека знали с древности. Ещё Пифагор, Аристотель и Платон утверждали, что музыка - это лекарство, исцеляющее не только душу, но и тело. В VI веке до н. э. Пифагор применял музыкальные произведения как для устранения душевных расстройств, так и с целью профилактики. Искусство и медицина веками шли рядом. В Древней Греции ученики в обязательном порядке занимались и музыкой. И всё же в течение многих столетий союз музыки и целительства был основан, прежде всего, на интуиции и личном опыте лекарей.

В XX веке целебные свойства музыки получили подтверждение в результате разных научных исследований. В одной из клиник Тамбова проводились исследования влияния музыки на улучшение работы сердца и мозга. Они показали, что ежедневные сеансы прослушивания специально подобранной оздоровительной музыки помогают нормализовать сердечный ритм. В. М. Бехтерев, русский физиолог, был большим энтузиастом изучения воздействия музыки на человека. Его опыты позволили установить, что даже простые удары метронома в определённом ритме способны вызвать замедление пульса и вместе с тем спокойствие, расслабление. В Самаре, в гематологическом центре кафедры госпитальной терапии государственного медицинского института, врачи провели исследование влияния на человека произведений музыканта - «целителя» РушеляБлаво. В Санкт-Петербурге, в институте физиологии имени А. Ухтомского и Военно-медицинской академии было изучено влияние на больных духовной и классической музыки. Оказалось, музыка оказывает фиксируемое приборами комплексное воздействие на человека, а не только на слух. Из духовных произведений максимальный эффект, как утверждают экспериментаторы, производят православные песнопения, колокольный звон.

Люди издавна искали резервы исцеления в музыке. На Руси рождение, жизнь и смерть православного человека веками сопровождались звоном колоколов, а сам колокол называли «звучащей иконой». О том, что колокольный звон «убивает» микробов и бактерии, на Руси знали давно.

Какая же музыка вредит здоровью человека? Над этим вопросом задумываются многие. Некоторые современные направления в музыке воздействуют на психику человека явно негативно. Естественно, ни Хэви-Металл, ни хард-рок, и никакая вообще агрессивная музыка оздоравливающего эффекта на организм производить не может.

«Прогнав» через компьютер сочинения некоторых рок-групп, психологи обнаружили, что в их музыке часто повторялось одно роковое сочетание нот, которое способно не только разрушить организм, но и подтолкнуть к самоубийству.

Таким образом, музыка по-разному воздействует на психическое и физическое здоровье человека. Пагубное воздействие на человека оказывает «тяжёлая» рок-музыка, а наиболее валеологическое, оздоравливающее влияние, по словам учёного С. Шушарджана и многих других, оказывает духовная музыка.

Духовная музыка – музыка, содержащая текст религиозного характера и предназначенная для исполнения во время церковной службы или в быту.

В православной церкви пение является составной и очень значительной частью богослужения. Русской церковной музыке свойственны спокойный, сдержанный тон, особая мягкость. В этом проявляются особенности мировосприятия, религиозного сознания, эстетических представлений русских людей.

С целью выявления отношения к духовной музыке и уровня их психологического здоровья на занятии «Знакомство с миром духовной музыки» провела анкетирование и тестирование по методике Прихожан «Шкала тревожности». Результаты анкетирования показали, что есть среди студентов и такие, которые не имеют ни малейшего представления о данном типе музыки. Результаты тестирования показали, что большинство студентов имеют высокий уровень тревожности, это говорит об их психологической неуравновешенности.

Не секрет, что большую часть времени дети сидят, поэтому предлагаю на уроках выражать свои впечатления через движения, совмещая музыку и пластику. Внешние телодвижения, являясь показателем внутреннего состояния души, степенью глубины восприятия музыкального произведения терапевтически влияют на них не только в физическом, но и психическом плане.

Проводя уроки по знакомству с духовной музыкой в творчестве композиторов, во время прослушивания произведений С.Рахманинова «Богородица Дево, радуйся» и С.Чеснокова «Ангел вопияше» детям предлагаю изобразить своё отношение, впечатление от музыки на бумаге в карандаше, либо в цвете. Судя по работам, их переполняли только возвышенные чувства. Ведь, по словам Юты Брюкер, автора статьи «Музыкотерапия для детей», музыкорисование позволяет снять внутреннее напряжение, возвращает человека в состояние равновесия и способствует формированию здоровой психологической структуры. Нравится учащимся в соответствии с музыкой рисовать ритм в виде линий, кругов, треугольников, углов, узлов и кубиков. При этом способе графического выражения ритма музыки конкретных предписаний не существует, а всё приходит и проявляется, как спонтанная реакция.

Таким образом, применение на уроках выше упомянутых приемов способствует не только глубокому восприятию музыкальных произведений, но и благоприятному воздействию на психическое здоровье учащихся. Применение приемов оздоравливания детей несет определенный вклад в реализацию здоровьесберегающих технологий в школе.Хочется закончить словами педагога С.И. Миропольского: «Церковная, духовная музыка, открывая сердца для святых чувствований, способствует сохранению духовного и физического здоровья. Ведь духовная музыка – музыка, которая очищает душу, осветляет её».