

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 378.147

Петухова-Левицкая Маргарита Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, Тула (РФ).

E-mail: margolev-tula@yandex.ru

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ГОРОДСКОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ «ПРИКЛАДНАЯ МУЗЫКА»

Аннотация. Цель работы – показать одно из возможных инновационных решений проблемы формирования у субъектов образовательного процесса ценностного отношения к здоровью и готовности к деятельности по сохранению и укреплению здоровья средствами прикладной музыки.

Методы и методики. На основе проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода с использованием развивающих, проектных образовательных технологий, технологий прикладной музыки у субъектов образовательного процесса были сформированы отдельные компоненты заявленной готовности и ценностное отношение к здоровью как целостное личностное образование.

Результаты исследования. Описан опыт экспериментальной площадки, на базе которой были реализованы основные положения психолого-педагогической концепции здоровьесозидания средствами прикладной музыки. Представлена технология личностного роста учащихся, применение которой создает благоприятные условия для развития их потенциала. Апробация предлагаемой автором здоровьесозидательной инновации продемонстрировала ее эффективность и устойчивую позитивную динамику в обретении школьниками компетенций в области отношения к здоровью и его сохранения.

Научная новизна работы заключается во введении в содержание образования новой дидактической единицы – компонента «Прикладная музыка», который помогает каждому участнику образовательного процесса обрести активную позицию в отношении своего здоровья и спроектировать индивидуальную стратегию здорового образа жизни.

Практическое значение. Материалы публикации могут служить основой для оптимизации структуры содержания образования – создания новой сквозной линии обучения, обеспечивающей формирование готовности к де-

тельности по сохранению и укреплению здоровья посредством прикладной музыки. Необходимость такой сквозной линии связана с тенденцией ухудшения состояния здоровья учащихся и недостаточно разработанными технологиями здоровьесбережения.

Ключевые слова: субъекты образовательного процесса, здоровьесозидание, формирование готовности к здоровьесозидающей деятельности, инновационная площадка.

DOI: 10.17853/1994-5639-2015-10-121-134

Petukhova-Levitskaya Margarita I.

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy, Tula (RF).

E-mail: margolev-tula@yandex.ru

BY THE WORK EXPERIENCE OF THE INNOVATIVE PLATFORM «APPLIED MUSIC»

Abstract. *The aim of the investigation is to open the content of innovative approach to a solution of the problem of formation of the valuable attitude towards health and readiness for activities for health preservation and promotion by means of applied music with subjects of educational process.*

Methods. *Separate components of the declared readiness and the valuable attitude towards health as complete personal education are designed on the basis of problem-oriented interdisciplinary approach using the evaluative, project educational technologies, technologies of applied music. Empirical methods involve*

Results. *Experience of an experimental platform is described: fundamental principles of the psychology and pedagogical concept of health creation are realized by means of applied music. The technology of personal growth of pupils which application creates favorable conditions for development of their potential is presented. Approbation of the health creating innovation offered by the author showed its efficiency and steady positive dynamics in acquisition of some competences in the area of attitude towards health and its preservations by students.*

Scientific novelty. *The author introduces a new didactic unit into educational process – the «Applied Music» component which allows each participant of educational process to form an active position concerning the health and to project an individual strategy of a healthy lifestyle.*

Practical significance. *Research materials can serve as a basis for optimization of the content of education structure – for the creation of a new throughline of training providing formation of readiness for health preservation and promotion activities with means of applied music. The necessity of this throughline is connected with a health state deterioration tendency of the students and insufficiently developed technologies of health protection.*

Keywords: subjects of educational process, health creation, formation of readiness for health creating activity, innovative platform.

DOI: 10.17853/1994-5639-2015-10-121-134

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и являющийся прогнозом на будущее. Политическая стабильность и безопасность страны, ее трудовые ресурсы и экономическое состояние находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. В связи с этим весьма актуально внедрение в образовательный процесс технологий, обеспечивающих сохранение и приращение здоровья его участников.

Одним из оснований обновления современного отечественного образования является компетентностный подход, который предполагает, что основным результатом образования должна стать не только система знаний, умений и навыков, но и набор ключевых компетенций, в основе которых лежит культура самоопределения, т. е. способность и готовность личности определять себя, самореализовываться, саморазвиваться. С точки зрения нашего исследования особый интерес представляет компетенция личностного самосовершенствования, которая, по мнению А. В. Хуторского, относится к перечню ключевых компетенций и проявляется во владении способами физического, нравственного, эмоционального развития, заботе о здоровье, его сохранении и формировании.

Как свидетельствуют многочисленные современные психолого-педагогические исследования, состояние здоровья подрастающего поколения России сегодня вызывает тревогу. Согласно результатам статистических исследований, озвученным на 2-м Международном конгрессе «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке», 60% учащихся в РФ имеют разного рода патологии, 60% детей отнесены к категории «нервные дети», у 64,8% старшеклассников зафиксированы пограничные нервно-психические расстройства (М. М. Безруких, Н. К. Смирнов, В. Р. Кучма). К этим расстройствам относятся асоциальное поведение, курение, употребление алкоголя, психоактивных веществ, рискованные формы сексуального поведения, компьютерозависимость. По данным Комитета по охране здоровья Государственной думы, за один только год до 8 тыс. подростков заканчивают жизнь самоубийством [12].

К сожалению, традиционный образовательный процесс не всегда способствует воспитанию человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих и не создает необходимые

условия для реализации личностного потенциала школьников в отношении своего здоровья, более того, в силу ряда причин (информационной нагрузки, невротических страхов, связанных со школой и др.), оказывает негативное воздействие на всех участников этого процесса [11].

Феномен «здоровье» с позиции компетентностного подхода рассматривается как способность к самосохранению, саморазвитию и самосовершенствованию (В. А. Лищук, Е. В. Мосткова) [9]. Любая способность (и компетенция как способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта) формируется в процессе специальной подготовки и предполагает готовность к осуществлению определенного вида деятельности.

В целях формирования у участников образовательного процесса ценностного отношения к здоровью и готовности к деятельности по его сохранению мы предлагаем объединить и систематизировать результаты разнообразных исследований в рамках единого прикладного психолого-педагогического знания. Таким знанием, по нашему мнению, могут выступать уникальные технологии оздоровления звуком и музыкой. Данные технологии складывались на протяжении всей истории человечества в разных национальных культурах и использовались как комплексные, интегративные методы профилактики различного рода заболеваний; а также для оздоровления человеческого организма на физическом и психологическом уровне, обеспечивая сохранение всех аспектов здоровья человека [10]. На наш взгляд, этот опыт требует серьезного творческо-критического осмысления при решении современных проблем российского образования.

В ранее опубликованных работах, раскрывая прикладное значение музыки для здоровья и жизнедеятельности человека, мы предложили ввести в научный оборот в качестве рабочего понятие «прикладная музыка» и рассматривать его как новую категорию, означающую единое комплексное универсальное знание прикладного характера, включающее все многообразие музыкальных и звуковых технологий и отражающее специфику их применения в отношении здоровья и здорового образа жизни [10].

В 2007 г. на базе МОУ СОШ № 15 г. Тулы была организована городская инновационная площадка «Прикладная музыка», которая послужила базой для проведения экспериментальной работы по реализации основных положений психолого-педагогической концепции здоровьесозидания средствами прикладной музыки. Эксперимент, в котором принимали участие учащиеся 1–3-х классов и педагоги (всего 399 человек), осуществлялся с 2007 по 2012 гг.

Для достижения общей цели был обозначен ряд ключевых специфических задач:

- изучение и анализ состояния педагогической практики по формированию готовности к деятельности по сохранению здоровья, в том числе с помощью музыкально-звуковых технологий;
- обоснование психолого-педагогической концепции формирования у участников образовательного процесса готовности к здоровьесозидающей деятельности средствами музыки и звука, включающей теоретико-методологические основания и концептуальную модель формирования заявленной готовности;
- выявление психолого-педагогических условий эффективной реализации заявленной модели;
- определение психолого-педагогического диагностического инструментария для измерения уровня заявленной готовности и организации соответствующего мониторинга.

Исследование включало несколько направлений деятельности.

Теоретическое: разработка психолого-педагогической концепции формирования готовности к здоровьесозидающей деятельности средствами музыкально-звуковых технологий; создание модели формирования такой готовности; выявление условий, способствующих эффективной реализации предложенной модели; подбор диагностического инструментария для определения результатов применения модели.

Эмпирическое: мониторинг здоровьесозидающей деятельности всех участников проекта; апробация модели формирования готовности к здоровьесозидающей деятельности; проверка эффективности психолого-педагогических условий реализации предложенной модели.

Научно-методическое: разработка и апробация комплексно-целевой программы «Прикладная музыка» для студентов, учителей музыки, психологов, педагогов дополнительного образования, классных руководителей; подготовка комплекта дидактических и методических материалов для реализации программы; распространение опыта через систему курсов повышения квалификации, мастер-классы, проблемные семинары для учителей музыки и педагогов дополнительного образования; проведение научно-практической конференции «Музыка и здоровье».

В качестве дидактической единицы в процессе реализации проекта в содержание образования был введен компонент «Прикладная музыка». Цель одноименной комплексно-целевой программы – формирование каждого из компонентов заявленной готовности и готовности в целом как интегрального личностного образования. Программа содержит основной объем необходимых знаний по сохранению и укреплению здоровья средствами звука и музыки.

Инструментом реализации психолого-педагогической концепции здоровьесозидания стал комплекс музыкально-звуковых технологий, в который вошли:

- практическое (инструментальное, вокальное) музицирование;
- тонирование (оздоровление звуками собственного голоса);
- осознанное слушание;
- пластическое интонирование (музицирование через жест);
- музыкальные игры;
- технология музыкальных проектов (коллективных, индивидуальных, для педагогов, учащихся и их родителей).

Практическое музицирование. Общеизвестно, что наилучший способ лечения и оздоровления – это не просто прослушивание музыки, а само ее воспроизведение, т. е. активная форма: игра на музыкальных инструментах, пение, движение под музыку, музыкальные игры, пластическое интонирование. Специальную программу для помощи детям с проблемами здоровья создал выдающийся немецкий композитор Карл Орф. Как отмечают специалисты, различные психологические и эмоциональные состояния ребенка спонтанно и легко выражаются в музыке с помощью голоса или инструмента [5]. Музыкально-творческая деятельность в процессе практического музицирования выполняет следующие функции:

- коммуникативную, позволяющую расширить круг общения, узнать правила и формы сотрудничества, уважительного отношения к партнерам, умения вести диалог;
- социально-адаптационную, обеспечивающую ребенку умение решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом общества;
- психотерапевтическую, создающую комфортные отношения в коллективе, где нет постоянного оценивания и не имеют значения неудачи в школе, но есть возможность творчески проявить себя, тем самым повысив самооценку [3].

В ходе нашего эксперимента технология практического музицирования применялась, главным образом, во внеклассной работе: при освоении программ дополнительного образования (в кружках обучения игре на фортепиано, синтезаторе; в вокальной студии «Театр песни») и в процессе деятельности музыкальных коллективов (детских – «Нотка», «Экспрессия», вокального ансамбля педагогов «Вдохновение»).

Технология тонирования – оздоровление звуками собственного голоса [1], которое у разных авторов называется неодинаково: вокалотерапия – С. В. Шушарджан, звуковибрационный метод – Э. И. Гоникман. Голос человека – замечательное средство исцеления, одно из наиболее дос-

тупных звуковых лекарств. Даже отдельно произнесенный звук может произвести массаж мышечных тканей [13]. С помощью голоса можно значительно улучшить качество жизни. Упражнения по гармонизации и стимуляции голосом легко выполнять в повседневной жизни, они не требуют специальных музыкальных знаний. Технология тонирования в ходе экспериментальной работы использовалась в качестве динамических пауз на занятиях в коллективах дополнительного образования и в группах продленного дня.

Музыкальная игра. Известно, что игровая деятельность – важнейшая сторона жизни ребенка, она является средством, помогающим установить контакт с детьми и понять особенности их мышления. Игра также способствует развитию коммуникативных навыков и может рассматриваться как основа для построения психотерапевтических отношений [4]. Игра и музыка оказывают друг на друга взаимообогащающее влияние: музыкальные образы делают игру ярче и интереснее, а игра, в свою очередь, способствует полноценному восприятию музыкальных произведений, образный строй которых еще не имеет достаточной опоры в прошлом опыте детей [6, 7]. Благодаря музыкальной игре обогащается опыт эмоциональных переживаний ребенка.

Музыкальные игры несли основную нагрузку при реализации практического блока программы «Прикладная музыка» и активно применялись как на дополнительных занятиях, так и на уроках музыки.

Пластическое интонирование (пластическое музицирование, по Р. Блаво) – это оздоровление с помощью движения, очень древняя и эффективная психотехника, которая помогает не только при заболеваниях опорно-двигательной системы, позвоночника, но и освобождает от мышечных зажимов, энергетических блоков, помогает выбросу эмоционального и энергетического негатива [14, 15].

Данную технологию мы относим к разновидности музыкальной игры и, как и другие игры, она часто использовалась нами на занятиях.

Осознанное слушание музыкальных произведений и звуков камертона в целях гармонизации организма и коррекции физического и психоэмоционального состояния – одна из основ музыкальной терапии [2]. Оздоровительный эффект достигается, когда музыка оказывает расслабляющее, освежающее, стимулирующее или же усыпляющее воздействие. Прослушивание производилось и на уроках музыки, и на дополнительных занятиях.

Технология музыкальных проектов полифункциональна и интегрирует здравотворческий потенциал различных видов музыкальной деятельности и музыкально-звуковых технологий. Во многих современных пси-

холого-педагогических исследованиях показано, что технологии обучения оказывают наиболее плодотворное развивающее влияние на личность учащегося в том случае, если он сам принимает участие в их конструировании.

В ходе эксперимента проектирование было задействовано при организации внеклассной работы. Подготовка и презентация общешкольных музыкальных проектов (Дня музыки, научно-практической конференции школьников и студентов «Музыка и здоровье», проектов «Зажги свою звезду», «Хор – классная команда» и др.) стали традицией школы.

Программа «Прикладная музыка» в своем теоретическом блоке способствовала:

- углублению знаний участников образовательного процесса о здоровье, его составляющих, законах сохранения здоровья;
- пониманию механизмов воздействия звука и музыки на человеческий организм и др.;
- формированию у педагогов и учащихся ценностных ориентаций на здоровье;
- потребности деятельностно-практического участия в формировании здорового образа жизни.

На практических занятиях педагоги и учащиеся овладевали умениями коррекции психоэмоциональных состояний, саморазвития творческих способностей и коммуникативных качеств, навыками поддерживать в порядке свою физическую и творческую форму и др.

Для школьников проводились специальные классные часы с соответствующей тематикой, а для педагогов была организована работа творческих семинаров и мастер-классов. Приобретенные практические умения дети и учителя закрепляли, совместно работая на уроках, во время музыкальных динамических пауз, на занятиях в группах продленного дня, при подготовке и проведении различных мероприятий, а также на занятиях семейного клуба «Здравствуйте!». Эффективному усвоению знаний и практических умений способствовала работа в творческих коллективах: для учащихся – в кружках обучения игре на фортепиано и на синтезаторе; в вокальной студии «Театр песни», ансамбле «Экспрессия»; для педагогов – в вокальном ансамбле «Вдохновение».

Эффективность работы инновационной площадки обеспечивалась сотрудничеством с социальными партнерами, среди которых Академия традиционной медицины и НИИ традиционной медицины и музыкальной терапии (Санкт-Петербург), Международный центр гуманной педагогики (Москва), Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого (ТГПУ).

Студенты факультета искусств, социальных и гуманитарных наук, а также факультета психологии ТГПУ изучая курс «Музыкальная психология и музыкальная терапия» и во время прохождения педагогической практики имели возможность не только ознакомиться с использованием музыкально-звуковых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе как на уроках, так и во внеклассной работе, но и принять участие в творческих проектах инновационной площадки «Прикладная музыка», таких как «Неделя Моцарта», «Профессия – композитор», «Гармония», «Соломенное лето», «Визитка» и др. Будущие педагоги неоднократно выступали в роли членов жюри различных творческих мероприятий («Зажги свою звезду», «Соло», «Орфей», «Хор – классная команда»). Традицией стало и ежегодное совместное проведение городской научно-практической конференции среди школьников и студентов «Музыка и здоровье».

Работа по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса средствами прикладной музыки в школах, где были организованы экспериментальные группы, не ограничивалась начальными классами. В орбиту эксперимента через внеклассную работу (музыкальные проекты, деятельность музыкальных творческих коллективов, участие в научно-практической конференции) были вовлечены все учащиеся с 1-го по 11-й класс. Это способствовало созданию единого арт-терапевтического образовательного пространства. Все участники проекта не только приобретали необходимые знания, осваивали инновационную теорию и технологию работы, но также учились рефлексии, самопознанию и, по существу, наряду с обучением проходили личную терапию.

По итогам реализации проекта был проведен контрольный диагностический срез, цель которого заключалась в определении уровня готовности учащихся к деятельности по сохранению здоровья при помощи музыки.

Как отмечалось нами ранее [8, 9, 10], готовность к подобной деятельности мы определяем как сложное, динамически развивающееся, целостное личностное образование, которое проявляется в единстве когнитивного, ценностно-потребностного, эмоционально-волевого, деятельностно-практического компонентов. Данные компоненты одновременно являются критериями заявленной готовности и составляют основу для определения ее уровня: адаптивного, репродуктивного, творческого.

Результаты, полученные по итогам диагностики на констатирующем этапе эксперимента, отражены в табл. 1 и 2.

На контрольном этапе экспериментальной работы также проводились диагностика и сравнительный анализ уровней сформированности как каждого из компонентов готовности к здоровьесозидающей деятельности, так и уровня закрепления этой компетенции в целом, по совокупности компонентов (табл. 3, 4).

Таблица 1

Анализ состояния готовности учащихся к здоровьесозидающей деятельности средствами прикладной музыки

Школа	1-й класс, чел.	Уровни сформированности компонентов готовности											
		Когнитивный			Ценностно-потребностный			Эмоционально-волевой			Деятельностно-практический		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
№ 15	68	21	28	19	17	36	15	15	31	22	30	26	12
№ 14	51	18	21	12	13	25	13	11	24	16	23	21	7
№ 36	47	14	21	12	11	24	12	9	21	17	19	18	10

Таблица 2

Анализ состояния общего уровня готовности к здоровьесозидающей деятельности средствами прикладной музыки

Школа	1-й класс, чел.	Уровни сформированности готовности (по совокупности компонентов), %		
		Низкий	Средний	Высокий
№ 15	68	31	44	25
№ 14	51	32	45	23
№ 36	47	28	45	27

Таблица 3

Анализ состояния готовности учащихся к здоровьесозидающей деятельности средствами прикладной музыки

Школа	3-й класс, чел.	Уровни сформированности компонентов готовности											
		Когнитивный			Ценностно-потребностный			Эмоционально-волевой			Деятельностно-практический		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
№ 15	71	10	36	25	7	38	26	12	34	25	16	36	19
№ 14	49	8	28	13	1	25	23	7	27	15	11	26	12
№ 36	42	4	24	14	2	20	20	6	19	17	9	20	13

Таблица 4

Анализ состояния общего уровня готовности к здоровьесозидающей деятельности средствами прикладной музыки

Школа	3-й класс, чел.	Уровни сформированности готовности (по совокупности компонентов), %		
		Низкий	Средний	Высокий
№ 15	71	16	51	33
№ 14	49	14	54	32
№ 36	42	13	49	38

Контрольный этап экспериментальной работы выявил наличие качественных и количественных различий в результатах, продемонстрированных учащимися экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах: число школьников с низким уровнем готовности уменьшилось в два раза, на 7% увеличилось количество детей со средним уровнем и на 9% – с высоким уровнем готовности (см. табл. 3, 4).

Сравнительный анализ данных на основе математической обработки содержательных характеристик устных ответов, письменных работ и творческих проектов учащихся показал установление прочных связей между основными компонентами формируемой готовности у школьников. Опираясь на осознанную мотивацию, учащиеся получили глубокие теоретические знания о специфике и способах оздоровления и повышения резервов своего здоровья с помощью музыкально-звуковых технологий; обогатили собственный опыт комплексом практических умений здравотворчества.

При сопоставлении данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента обнаружена устойчивая позитивная динамика каждого компонента исследуемой готовности и заметное повышение общего уровня готовности от адаптивного к конструктивному, а от него – к творческому уровню.

Результаты эксперимента дают основания утверждать, что музыкально-звуковые технологии обеспечивают участникам образовательного процесса условия для познания самих себя, приобретения умений выстраивать индивидуальную траекторию здоровьесозидания, находить конструктивные способы преодоления трудностей и конфликтов, принимать на себя ответственность за качество своего здоровья, а в конечном счете – за качество жизни, что сегодня является актуальной составляющей современного образования.

Таким образом, технологию оздоровления участников образовательного процесса средствами музыки правомерно отнести к образователь-

ным инновациям. Эта технология может использоваться в рамках образовательной программы, элективного курса и как система методов спонтанного творчества, интегрированных с другими психолого-педагогическими технологиями.

*Статья рекомендована к публикации
д-ром пед. наук, проф. В. А. Романовым*

Литература

1. Голдмен Д. Целительные звуки. Москва: София, 2009. 224 с.
2. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. С.-Петербург: Питер, 2003. 208 с.
3. Копытин А. И. Системная арт-терапия. С.-Петербург: Питер. 2001. 224 с.
4. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск: Попурри, 2010. 307 с.
5. Морено Дж. Дж. Включи свою внутреннюю музыку. Музыкальная терапия и психодрама. Москва: Когито-Центр, 2009. 143 с.
6. Петрушин В. И. Музыкальная психология: пособие для учащихся и студентов средних и высших учебных заведений. Москва: Академический проект, 2009. 399 с.
7. Петрушин В. И. Психология музыкального восприятия // Музыкальная психология и психотерапия. 2007. № 2. С. 27–35.
8. Петухова-Левицкая М. И. Модель как средство эффективного использования возможностей прикладной музыки при формировании у младших школьников готовности к здоровьесозидающей деятельности // Фундаментальные исследования [Электрон. ресурс]. 2014. № 12, ч. 7. Режим доступа: www.science-education.ru/117-13809.
9. Петухова М. И. Проблема здоровьесозидания субъектов образовательного процесса и возможности ее решения средствами прикладной музыки // Современные проблемы науки и образования: журнал РАЕ [Электрон. ресурс]. 2011 г. № 6. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/rules/>.
10. Петухова М. И. Теоретико-методологические основания системы здоровьесозидающих музыкально-звуковых технологий // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. Вып. 1, ч. 2. Тула: ТулГУ, 2012. С. 320–329.
11. Романов В. А. Научные подходы к организации здоровьесохраняющего обучения и воспитания специалиста физической культуры // Современные проблемы науки и образования [Электрон. ресурс]. 2014. № 3. Режим доступа: www.science-education.ru/117-13809.
12. Силуянова И. В. Духовно-нравственное и физическое здоровье: параметры взаимозависимости [Электрон. ресурс] Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/38067.php>.
13. Levin T. A note about Harmonic Music. Harmonic Arts, 1984. 168 p.
14. McCellan R. The Healing Forces of Music: History, Theory and Practice. Amity House, 1988. 280 p.
15. Syeiner R. The Inner Nature of Music and the Experience of Ton. Anthroposophic, 1983. 222 p.

References

1. Goldman D. Celitel'nye zvuki. [Healing sounds]. Moscow: Publishing House Sofia, 2009. 224 p. (In Russian)
2. Decker-Voigt G.-G. Vvedenie v muzykoterapiju. [Introduction to music therapy]. S.-Petersburg: Publishing House Piter. [Peter]. 2003. 208 p. (In Russian)
3. Kopytin A. I. Sistemnaja art-terapija. [Systemic art therapy]. S.-Petersburg: Publishing House Piter. [Peter]. 2001. 224 p. (In Russian)
4. Campbell D. Jeffekt Mocarta. [Mozart Effect]. Minsk: Publishing House Potpourri, 2010. 307 p. (In Russian)
5. Moreno J. J. Vkljuchi svoju vnutrennjuju muzyku. [Turn your inner music]. Muzykal'naja terapija i psihodrama. [Music therapy and psychodrama]. Moscow: Publishing House Kogito-Centr. [Cogito Center]. 2009. 143 p. (In Russian)
6. Petrushin V. I. Muzykal'naja psihologija. [Music psychology]. Moscow: Akademicheskij proekt. [Academic project]. 2009. 399 p. (In Russian)
7. Petrushin V. I. Psihologija muzykal'nogo vosprijatija. [Psychology of musical perception]. *Muzykal'naja psihologija i psihoterapija. [Music Psychology and Psychotherapy]*. 2007. № 2. P. 27–35. (In Russian)
8. Petukhova-Levitskaya M. I. Model' kak sredstvo jeffektivnogo ispol'zovanija vozmozhnostej prikladnoj muzyki pri formirovanii u mladshih shkol'nikov gotovnosti k zdorov'esozidajushhej dejatel'nosti. [Model as a means of effective use of applied music in the formation of the younger students ready for health-building activities]. *Fundamental'nye issledovaniya. [Journal of Basic Research]*. 2014. № 12. Part 7. Available at: www.science-education.ru/117-13809. (In Russian)
9. Petukhova M. I. Problema zdorov'esozidaniya sub'ektov obrazovatel'nogo processa i vozmozhnosti ee resheniya sredstvami prikladnoj muzyki. [Health-building problem of educational process and the possibility of its solution by means of applied music]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya: zhurnal RAE. [Modern Problems of Science and Education. Journal of the Russian Academy of Natural Sciences]*. 2011. № 6. Available at: <http://www.science-education.ru/rules/>. (In Russian)
10. Petukhova M. I. Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya sistemy zdorov'esozidajushhih muzykal'no-zvukovyh tehnologij. [Theoretical and methodological foundations of health-building musical and sound technology]. *Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. [Proceedings of Tula State University]. Gumanitarnye nauki. [Humanities]*. Issue 1. Part 2. Tula: Tul'skij gosudarstvennyj universitet. [Tula State University]. 2012. P. 320–329. (In Russian)
11. Romanov V. A. Nauchnye podhody k organizacii zdorov'esohranjajushhego obuchenija i vospitanija specialista fizicheskoj kul'tury. [Scientific approaches to health-preserving training and education experts of physical training]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. [Modern Problems of Science and Education.]*. 2014. № 3. Available at: www.science-education.ru/117-13809. (In Russian)
12. Siluyanov I. V. Duhovno-nravstvennoe i fizicheskoe zdorov'e: parametry vzaimozavisimosti. [Spiritual, moral and physical health: the interde-

pendence of the parameters]. Available at: <http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/38067.php>. (In Russian)

13. Levin T. A note about Harmonic Music. Harmonic Arts, 1984. 168 p. (Translated from English)

14. McCellan R. The Healing Forces of Music: History, Theory and Practice. Amity House, 1988. 280 p. (Translated from English)

15. Syeiner R. The Inner Nature of Music and the Experience of Ton. Anthroposophic, 1983. 222 p. (Translated from English)