

**Кац Мария Львовна,**  
старший преподаватель факультета искусств,  
Российский государственный социальный университет  
Katz Maria Lvovna,  
Senior Lecturer at the Faculty of Arts,  
Russian State Social University

**МЕТОДЫ ПРИОБРЕТЕНИЯ УСТОЙЧИВЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ,  
ВОКАЛЬНЫХ И РИТМИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ  
В ИНКЛЮЗИВНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
METHODS OF ACQUIRING STABLE MUSICAL,  
VOCAL AND RHYTHMIC SKILLS IN ADOLESCENTS  
IN AN INCLUSIVE EDUCATION SYSTEM**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются различные методы преодоления трудностей в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков в инклюзивной системе образования, включая использование индивидуальных подходов, адаптивных технологий и сотрудничество специалистов. Автор представляет эффективные стратегии занятий, такие как нейролингвистическая гимнастика, музыкальная кинезиология и эвритмия.

**Abstract:** This article discusses various methods of overcoming difficulties in acquiring musical, vocal, and rhythmic skills among adolescents in an inclusive education system, including the use of individualized approaches, adaptive technologies, and collaboration with specialists. The author presents effective teaching strategies, such as neurolinguistic gymnastics, musical kinesiology, and eurhythmics.

**Ключевые слова:** музыкальные навыки, вокальные навыки, ритмические навыки, подростки, инклюзивная система образования, индивидуальные подходы, адаптивные технологии, специалисты, эффективные стратегии, нейролингвистическая гимнастика, музыкальная кинезиология, эвритмия.

**Keywords:** musical skills, vocal skills, rhythmic skills, adolescents, inclusive education system, individualized approaches, adaptive technologies, specialists, effective strategies, neurolinguistic gymnastics, musical kinesiology, eurhythmics.

**Введение:** Изучение методов преодоления трудностей в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков имеет огромную значимость. Музыка играет важную роль в развитии личности, культуре и эмоциональной сфере человека, поэтому умение владеть музыкальными навыками может значительно повлиять на качество жизни подростков.

Изучение методов преодоления трудностей в усвоении музыкальных навыков помогает учителям и педагогам адаптировать свои методики обучения к индивидуальным потребностям каждого ученика. Это способствует созданию инклюзивной системы образования, в которой каждый ученик может получить необходимую поддержку и помощь в развитии своих музыкальных способностей.

Особенности инклюзивной системы образования заключаются в том, что она предполагает создание комфортной и поддерживающей среды для всех учеников, независимо от их способностей и особенностей развития. В рамках инклюзивной системы образования учителя и педагоги применяют разнообразные методики и подходы к обучению, чтобы каждый ученик мог развить свои музыкальные навыки на оптимальном уровне.



Таким образом, изучение методов преодоления трудностей в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков является необходимым шагом к созданию инклюзивной системы образования, которая обеспечивает равные возможности для развития всех учащихся и способствует их полноценному интегрированию в общество.

**Теоретический обзор:** В инклюзивной среде подростки с особыми образовательными потребностями сталкиваются с рядом трудностей при изучении музыкальных навыков. Эти трудности могут быть связаны как с физическими, так и с психологическими особенностями учащихся.

Одной из основных проблем является ограниченная моторика, которая влияет на способность управлять инструментами и производить звуки. Некоторые подростки могут также испытывать трудности с координацией движений и могут испытывать стресс при публичном исполнении.

Для преодоления этих трудностей применяются различные методы обучения музыке, вокалу и ритмике. Важно учитывать индивидуальные потребности каждого учащегося и создавать индивидуальные программы обучения. Методы могут включать в себя использование различных адаптивных инструментов и технологий, а также поддержку специалистов, таких как музыкальные терапевты и психологи.

Важно создавать дружелюбную и поддерживающую обстановку, чтобы подростки чувствовали себя комфортно и могли развиваться на своих условиях. Музыка может быть мощным инструментом для самовыражения и самовыражения, поэтому важно дать всем учащимся возможность погрузиться в мир музыки и наслаждаться ею независимо от их способностей и возможностей.

**Групповая и индивидуальная стратегия обучения:** Индивидуальный подход в работе в системе инклюзивного образования предполагает учет особенностей каждого ученика и разработку персонализированных программ обучения и поддержки. Этот подход включает в себя оценку индивидуальных потребностей ребенка, его способностей, интересов и предпочтений, а также создание индивидуального образовательного плана, ориентированного на достижение его индивидуальных образовательных целей.

Групповой подход включает в себя совместную работу нескольких специалистов (учителей, психологов, логопедов и других специалистов) для организации среды обучения, адаптации учебного материала и поддержки ученика в рамках общего образовательного процесса. Коллективное участие всех участников образовательной среды (учителей, родителей, учеников) в обучении и поддержке детей с особыми образовательными потребностями способствует созданию благоприятной образовательной среды и успешной адаптации ребенка.

Оба подхода необходимы для эффективной работы в системе инклюзивного образования, поскольку каждый ученик уникален и требует индивидуального подхода, одновременно необходимо создавать условия для совместной работы и обучения в группе для содействия социализации и включения каждого ученика в общественную жизнь.

**Нейролингвистическая гимнастика:** Нейролингвистические занятия являются эффективным способом обучения подростков в инклюзивной системе образования, так как они учитывают индивидуальные особенности учащихся, а также помогают развивать навыки коммуникации, саморегуляции и повышают мотивацию к обучению.

Одним из ключевых принципов нейролингвистических занятий является индивидуальный подход к каждому учащемуся. Учителя создают разнообразные учебные задачи и методики, которые соответствуют специфическим потребностям и способностям каждого подростка. Это позволяет эффективно работать с детьми с различными уровнями умственного развития, в том числе с детьми с особыми образовательными потребностями.



Другим важным аспектом нейролингвистических занятий является развитие навыков коммуникации. Учителя используют специальные техники, которые помогают учащимся улучшить свои устные и письменные коммуникативные навыки. Это позволяет подросткам лучше понимать и выражать свои мысли, улучшает взаимодействие с окружающими и повышает уровень социализации.

Кроме того, нейролингвистические занятия способствуют развитию навыков саморегуляции у подростков. Учителя обучают учащихся методикам управления своим поведением, эмоциями и стрессом. Это помогает подросткам эффективнее справляться с трудностями, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и принимать взвешенные решения.

Наконец, нейролингвистические занятия содействуют повышению мотивации подростков к обучению. Благодаря интересным и стимулирующим методикам, учащиеся проявляют больший энтузиазм в учебной деятельности, повышают свою самооценку и развивают чувство уверенности в собственных силах.

Многие исследователи делают акцент на том, что применение коррекционных методик и, в частности, нейролингвистической гимнастики существенно повышает уровень музыкальных и вокальных навыков учеников [3, с.87] Наблюдается, улучшение контроля артикуляции и дыхательного контроля [6, с. 112].

Таким образом, нейролингвистические занятия являются эффективным инструментом обучения подростков в инклюзивной системе образования, поскольку они способствуют персонализации обучения, развитию коммуникативных навыков, саморегуляции и мотивации учащихся.

Нейролингвистическая гимнастика – это метод обучения, который основан на принципах нейролингвистического программирования (НЛП) и направлен на улучшение коммуникационных навыков, включая дыхание и голос.

В работе над дыхательной и вокально-речевой координацией нейролингвистическая гимнастика может быть очень эффективной. Она помогает улучшить контроль над дыханием, что в свою очередь может помочь улучшить вокальные навыки и голосовую модуляцию. Тренировки по нейролингвистической гимнастике могут помочь улучшить манеру говорить, ритм речи и выразительность.

Благодаря ей можно улучшить артикуляцию, четкость и громкость голоса, что будет полезно как профессиональным ораторам, так и людям, которые испытывают проблемы с дыханием или голосом. Нейролингвистическая гимнастика также может помочь в устранении нервного дрожания голоса и улучшить самоуверенность в выступлениях перед публикой.

В целом, нейролингвистическая гимнастика может быть эффективным инструментом для работы над дыхательной и вокально-речевой координацией, помогая развить навыки коммуникации и улучшить голосовые способности.

Ключевыми аспектами нейролингвистической гимнастики, которые могут быть полезны при обучении музыке, являются:

Работа с представлениями: использование различных сенсорных систем (зрение, слух, осязание) для улучшения восприятия музыкальных звуков и образов.

Моделирование успешных стратегий: изучение и применение успешных приемов и техник у тех, кто уже обладает высокими музыкальными навыками.

Работа с внутренними установками: изменение негативных убеждений и ограничивающих установок, которые могут мешать развитию музыкальных способностей.

**Музыкальная кинезиология** – это методика, которая использует музыку и движение для улучшения физического и психологического здоровья человека.



При работе над дыхательной и вокально-речевой координацией музыкальная кинезиология может быть очень эффективной.

Занятия музыка улучшают эмоциональное состояние и даже укрепляет иммунную систему, а также оказывает стимулирует работу дыхательной системы и помогает правильно распределить воздух при высказывании слов или пению. Она также способствует релаксации и улучшению моторики, что важно при работе над вокально-речевой координацией [5].

В процессе занятий по музыкальной кинезиологии используются специальные упражнения и техники, направленные на улучшение контроля над дыханием, усиление голосовых связок и улучшение артикуляции. Это помогает улучшить интонацию, произношение и выразительность при общении.

Таким образом, музыкальная кинезиология может быть очень эффективным методом работы над дыхательной и вокально-речевой координацией, помогая улучшить голосовые возможности и выразительность человека.

Примеры музыкально-кинезиологических упражнений включают в себя зумбу, пилатес, танцевальные тренировки и другие виды групповых занятий, где музыка играет ключевую роль в мотивации и регулировании интенсивности тренировки. Такие упражнения также могут включать в себя использование различных ритмических инструментов, таких как барабаны или маракасы, для аудиального стимулирования и повышения уровня внимания.

Кинезиологические упражнения, направленные на снижение тревожности, включают в себя упражнения, которые помогают снять напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние. Некоторые из таких упражнений могут включать в себя следующее:

Глубокое дыхание: упражнения по контролю дыхания помогают снизить уровень стресса и тревожности. Глубокое и медленное дыхание способствует расслаблению и уравниванию нервной системы.

Прогулки на свежем воздухе: физическая активность и контакт с природой могут снизить уровень тревожности. Прогулки помогают расслабиться и снять стресс.

Простые упражнения йоги: практика йоги включает в себя упражнения, направленные на расслабление тела, улучшение дыхания и снижение тревожности.

Медитация: упражнения по медитации помогают сосредоточиться на присутствующем моменте, снять стресс и улучшить психическое благополучие.

Расслабляющий массаж: массаж способствует расслаблению мышц, снятию напряжения и улучшению кровообращения, что помогает снизить тревожность.

Использование кинезиологических упражнений в комбинации с другими методами релаксации и стресс-менеджмента может быть эффективным способом справиться с тревожностью и улучшить свое психоэмоциональное состояние.

Музыкальная кинезиология – это методика, которая объединяет в себе элементы музыки и кинезиологии (изучение движений тела). Путем работы с движениями и позой учеников, данная методика позволяет улучшить технику игры на музыкальном инструменте, развить музыкальный слух и ритмическое чувство. Многие исследователи подчеркивают важность эмоциональной составляющей вокального исполнения и отмечают, что коррекционная вокальная практика может помочь исполнителю контролировать свои эмоции и улучшить музыкальную выразительность [12, с. 45].

Применение музыкальной кинезиологии в практике обучения может включать в себя следующие методики:

Работа над осанкой и дыханием: правильная осанка и контроль дыхания могут положительно сказаться на игре на инструменте и помочь ученику легче справляться с исполнением сложных музыкальных произведений.



Упражнения на координацию движений: различные упражнения на развитие координации движений помогут улучшить точность и скорость игры на инструменте.

Техники релаксации: использование методов релаксации и медитации поможет ученикам справиться со стрессом и исполнить музыку более выразительно и эмоционально.

**Эвритмия** – это методика, которая объединяет в себе элементы музыки, танца и поэзии для развития гармонии между духовным и физическим состоянием человека. Она может быть эффективным инструментом для работы над дыхательной и вокально-речевой координацией.

В рамках занятий по эвритмии происходит укрепление дыхательной мускулатуры и улучшение вентиляции легких. Упражнения, включающие в себя ритмические движения и контроль над дыханием, способствуют улучшению дыхательной функции и расширению объема легких. Это в свою очередь помогает улучшить качество голоса и речи, так как правильное дыхание является основой звучания голоса.

Кроме того, занятия по эвритмии способствуют улучшению координации движений, что влияет на артикуляцию и пластичность вокального аппарата. Это позволяет улучшить выразительность речи и ясность произношения.

Таким образом, эвритмия Рудольфа Штайнера может быть эффективным инструментом для работы над дыхательной и вокально-речевой координацией, способствуя улучшению качества голоса, речи и общей координации движений у человека [9, 21, 22]

Применение эвритмии в учебном процессе оказывает положительное влияние на развитие учеников, так как она совмещает не только слуховое восприятие музыки, но также и двигательные навыки. Ученики, занимаясь эвритмией, учатся ощущать ритм и такт музыки, а также развивают координацию и гибкость тела.

Благодаря эвритмии ученики улучшают свою музыкальную слуховую память, учатся точной и четкой артикуляции и дыханию при пении, а также развивают чувство такта и ритма. Этот метод помогает ученикам лучше понимать и ощущать музыку, что в дальнейшем значительно облегчает изучение любого музыкального инструмента или вокала.

Таким образом, эвритмия в учебном процессе является эффективным методом обучения музыкальным навыкам, который помогает развить слух, ритмическое чувство и вокальные способности учеников, а также способствует их общему развитию и координации движений.

Все вышеописанные методики могут быть эффективными инструментами в работе с учениками и помочь им развить свои музыкальные способности на новом уровне.

В комплексе все вышеописанные практики помогают существенно улучшить и развить межполушарные связи головного мозга, активизировать стволовые отделы мозга и наладить ритмическую работу межполушарного взаимодействия. А это в свою очередь приводит к гармонизации дыхательной, слуховой, речевой и двигательной координации обучающихся [11, 23].

**Роль специалистов в преодолении трудностей:** Музыкальное искусство является одним из самых эмоциональных и интеллектуальных видов искусства, требующим значительного усилия для его усвоения. Для подростков с особыми образовательными потребностями, таких как дети с задержкой развития или инвалидностью, усвоение музыкальных, вокальных и ритмических навыков может быть особенно сложным. Однако, благодаря инклюзивной системе образования, эти подростки имеют возможность развить свои музыкальные таланты и умения.



Роль специалистов в преодолении трудностей в усвоении музыкальных навыков у подростков в инклюзивной системе образования неопределима.

Специалисты, такие как музыкальные педагоги, психологи, специалисты по специальному образованию и логопеды, играют ключевую роль в создании индивидуализированных программ обучения для каждого подростка.

Одним из примеров методов преодоления трудностей в усвоении музыкальных навыков является использование техник музыкальной терапии. Музыкальная терапия позволяет подросткам выражать свои чувства и эмоции через музыку, что способствует развитию коммуникативных навыков и улучшению психического здоровья.

Другим методом является индивидуализация обучения подростков с особыми образовательными потребностями. Педагоги и специалисты разрабатывают персонализированные программы, учитывающие уровень когнитивных способностей и индивидуальные потребности каждого подростка.

Специалисты также могут использовать техники визуализации, игровые методики и ритмические упражнения для развития музыкальных и ритмических навыков подростков [7,13].

Таким образом, специалисты играют важную роль в преодолении трудностей в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков в инклюзивной системе образования. Их индивидуализированный подход и использование разнообразных методов и техник позволяют каждому подростку развить свой музыкальный потенциал и достичь успеха в этой области.

**Результаты исследования** показали, что применение вышеописанных методов в учебном процессе подростков с трудностями в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков в инклюзивной системе образования дает положительные результаты.

Один из наиболее эффективных методов, которые были использованы в исследовании, это нейролингвистическая гимнастика. Этот метод включает в себя упражнения для развития координации движений, улучшения восприятия ритма, обучение правильной артикуляции и дыхания. Учащиеся, которые применяли этот метод, продемонстрировали улучшение своих навыков и более успешное выполнение музыкальных задач.

Музыкальная кинезиология также является эффективным методом для улучшения музыкальных навыков у подростков. Этот метод включает в себя упражнения, направленные на развитие правильной постановки тела, улучшение координации движений и развитие музыкальных слуховых навыков. Участники исследования, которые использовали этот метод, показали более высокие результаты в выполнении музыкальных упражнений.

Наконец, эвритмия, или музыкальное движение, также оказалась высоко результативным методом для обучения музыкальных, вокальных и ритмических навыков подростков. Этот метод включает в себя использование движений тела и музыки для улучшения ритмического чувства, координации и музыкального выражения. Учащиеся, которые занимались эвритмией, продемонстрировали улучшение своих музыкальных навыков и уверенность в исполнении.

Обсуждение эффективности использованных стратегий и технологий подтверждает их значимость в обучении подростков с трудностями в усвоении музыкальных навыков. Эти методы не только помогают улучшить музыкальные навыки учащихся, но также способствуют развитию их общих навыков, таких как координация, концентрация и самовыражение. Таким образом, включение этих методов в учебный процесс подростков в инклюзивной системе образования может значительно повысить качество обучения и помочь каждому учащемуся реализовать свой музыкальный потенциал.



**В заключении** статьи о методах преодоления трудностей в усвоении музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков в инклюзивной системе образования можно подчеркнуть следующие ключевые аспекты:

Инклюзивная система образования способствует более эффективному развитию музыкальных, вокальных и ритмических навыков у подростков с различными специфическими образовательными потребностями.

Важное значение имеют индивидуализированные подходы к обучению, адаптация музыкальных методик и программ для учащихся с особыми образовательными потребностями.

Совместное обучение учащихся с разными способностями способствует развитию взаимопонимания, сотрудничества и уважения к разнообразию.

Особое внимание следует уделять обучению педагогов-музыкантов и специалистов инклюзивного образования для эффективной реализации методов преодоления трудностей в усвоении музыкальных навыков у подростков.

Дальнейшие исследования и практическая работа в области инклюзивного образования и музыкального обучения помогут расширить знания о методах преодоления трудностей и повысить эффективность образовательного процесса для всех учащихся.

Благодаря комплексному подходу и созданию благоприятной образовательной среды, дети с разнообразными потребностями могут развивать свои музыкальные и творческие способности, получая радость и удовлетворение от процесса обучения.

*Список литературы:*

1. Александрова, Н. И. Коррекционная педагогика в музыкальной школе. – М.: Просвещение, 2004. – 256 с.
2. Багирова, Л. Д. Вокальная педагогика. – М.: Музыка, 2009. – 320 с.
3. Бахтина, Е. И. Вокальная педагогика: учебник. – М.: Музыка, 2015. – 320 с.
4. Бехтерев В. М. Об основных законах формирования и развития нервной системы (нервной зависимости). СПб.: Типография М. М. Стасюлевича, 1913.
5. Бреан, Аре, и Гейр Ульве Скейе. "Музыка и мозг: как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект". 2010.
6. Гаспарян, Р. А. Коррекционная вокальная практика: методические рекомендации для педагогов. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с.
7. Глаузер, В. И. Методы коррекционной педагогики в музыкальной практике. – М.: Музыка, 2007. – 256 с.
8. Гордеева, И. В. Нейролингвистическая гимнастика для вокалистов. – СПб.: Издательство «Лань», 2012. – 128 с.
9. Далькроз, Е. Жак «Ритм». Москва 2006 год. Издательский дом «Классика-XXI». Стр 248.
10. Дубровская, Е. А. Техника вокального исполнения. – М.: Наука, 2011. – 240 с.
11. Костина, М. В. Нейролингвистическая гимнастика для развития вокальной техники. – СПб.: Издательство «Лань», 2015. – 176 с.
12. Красильникова, Е. В. Коррекционная педагогика в музыкальной школе. – М.: Просвещение, 2010. – 320 с.
13. Кузнецова И. Ю. Коррекционно-развивающая педагогика: учебно-методическое пособие. М.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. 160 с.
12. Лебедева, Е. А. Коррекционная вокальная практика. – М.: Просвещение, 2013. – 320 с.
13. Левин Р. Эмоциональный мозг: мистерии души. М.: Московский



психотерапевтический институт, 2007. 352 с.

14. Левитин, Д. (2011). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Dutton.

15. Липпе Р.А. Нейролингвистическое программирование: для сверхбыстрого обучения / Р.А. Липпе, Р.Д. Бандлер, Дж. Гриндер. М.: Альпина Паблишер, 2013. 336 с.

16. Рыбаков, Ю. Н. (2009). Нейролингвистическое программирование (НЛП) в психологической практике. Самарский государственный университет.

17. Розен, Ю. В. Вокальная педагогика. – М.: Музыка, 2014. – 400 с.

18. Самойлова, Н. В. Теоретические и методические основы вокальной педагогики. – М.: Музыка, 2008. – 368 с.

19. Стрельникова, А. (2018). Нейролингвистические методы в образовании и педагогике. Педагогическое образование в России, (3), 174–182.

20. Хэммонд Г. Мозг и восприятие мира / Г. Хэммонд. М.: Издательство «Мир», 1982. 373 с.

21. Штайнер Рудольф «Лечебная эвритмия» Лекции 1921-1922 годы. Товарищество Научных Изданий., Москва КМК., 2008 год.

22. Штайнер Рудольф Эвритмия как видимая речь издательство Наири 2012 г. стр.336

23. Штерн, А. (2015). Нейронауки и педагогика. Педагогическое образование в России, (4), 29–34.

Печатные и электронные ресурсы на иностранном языке

1. Andreas, C. (2012). *The Heart of the Mind: Using Neuro-Linguistic Programming (NLP) to Improve Communication, Learning, and Behavior*. Crown House Publishing.

2. Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Real People Press.

3. Juslin, Patrik N., and John A. Sloboda. *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press, 2010.

4. Koelsch, Stefan. "Brain correlates of music-evoked emotions." *Nature Reviews Neuroscience* 15.3 (2014): 170-180.

5. Magnesen, V. A. (1983). A review of findings from learning and memory retention studies. *InnovationAbstracts*, 5 (25), September 16.

6. Thoma, M. V., et al. "The effects of music on the immune system as a function of arousal and mood." *Psychology & Health* 20.2 (2005): 167–182.

