

# ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА РЕГУЛЯТОРНЫХ ФУНКЦИЙ

Лекторы:

Преподаватель кафедры психологии образования и педагогики  
факультета психологии МГУ

**Якушина Анастасия Александровна**

Младший научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики  
факультета психологии МГУ

**Чичина Елена Алексеевна**



## Регуляторные функции

**Регуляторные функции** (executive functions) — группа когнитивных навыков, которые обеспечивают целенаправленное *решение задач* и *адаптивное поведение* в новых ситуациях (А.Муаке et al., 2000).

### 3 основных компонента регуляторных функций:

- 1) рабочая память;
- 2) сдерживающий контроль;
- 3) когнитивная гибкость.

## Условия развития регуляторных функций

- Занятия вызывают интерес у детей
- Упор не только на обучение конкретным навыкам, но и на эмоциональное и социальное развитие
- Сложность занятия должна все время постепенно нарастать
- Наибольшую пользу от занятий получают детьми с низким уровнем регуляторных функций
- Двигательные занятия без когнитивных задач слабо способствуют развитию регуляторных функций или вообще не способствуют

Музыкальные занятия в дошкольном возрасте могут соответствовать перечисленным критериям, а значит, потенциально подходят для развития регуляторных функций.

## Предикторы дальнейших успехов ребенка в школе:

- Адаптация к школе.
- Академическая успешность (математика, речевое развитие, чтение).
- Социальная успешность (взаимодействие со сверстниками и учителем).



## Влияние музыкальных занятий на развитие памяти

Систематическое обучение музыке влияет на развитие левой височной доли, с которой и связана обработка именно вербальных стимулов.

Кроме того, развитая вербальная память у детей, занимающихся музыкой, связана с тем, что им нужно запоминать музыку в процессе занятий, то есть тренировать слуховую память.

## Влияние музыкальных занятий на развитие произвольности

Наибольший эффект на развитие регуляторных функций, в особенности тормозного контроля, оказывают ритмические музыкальные практики, то есть те, где требуется прослушивание и повторение необходимых ритмов или попадание в такт

В качестве дополнительного результата важно отметить наличие опосредованного влияния регулярных музыкальных занятий на академическую успешность школьников за счет развития навыков саморегуляции.





**Влияние музыкальных занятий на развитие навыков чтения и письма**

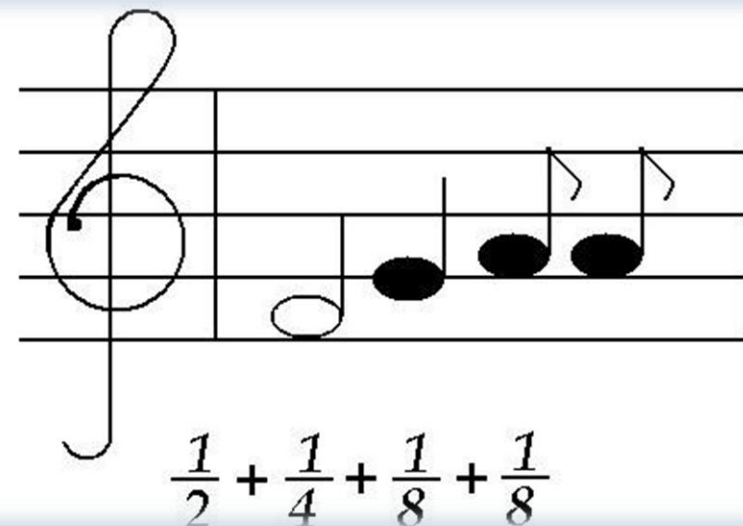
## **Механизмы, объясняющие влияние занятий музыкой на занятия навык чтения**

- 1) развитие навыков чтения в значительной степени зависит от слухового восприятия и способности выделять значимые элементы речи из слухового потока;
- 2) чтение также зависит от общих когнитивных функций, таких как рабочая память, и от способности сопоставлять визуальные символы со звуками, чему, как показано, способствует обучение музыке;
- 3) игра на музыкальных инструментах способствует развитию беглости чтения, поскольку детям во время чтения нотной записи нужно сопоставлять визуальные символы со звуками.



## Музыкальные занятия и развитие математических навыков

общность математических и музыкально-теоретических процессов;  
формирование представлений о ритме, тонах, музыкальных интервалах, высоте и длительности звука;  
пальчиковые игры под музыку облегчают знакомство с десятком и формирование начальных навыков счета;  
игра на фортепиано и построение музыкальных интервалов облегчают процесс обучения арифметическим вычислениям;  
знакомство с музыкальными длительностями помогает усвоению тем «длина отрезка» и «измерение времени».



$\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{8} + \frac{1}{8}$

## Продолжительность занятий музыкой

- Влияние занятий музыкой на когнитивное развитие наблюдается у детей, занимающихся больше 8 месяцев по одним данным (Schellenberg, Mankarious, 2012) и более 1,5-2 лет – по другим (Hennessy et al., 2019; Román-Caballero et al., 2020).
- Однако в некоторых работах отмечен положительный эффект занятий музыкой даже в случае их непродолжительности.
- Чем меньше возраст начала занятий музыкой, тем более значимое улучшение когнитивных навыков происходит.



## Рекомендации родителям и педагогам по организации музыкальных занятий для детей

- 1) отдавать предпочтение именно систематическому музыкальному образованию;
- 2) важно, чтобы также присутствовали музыкальные занятия в групповом формате, например, участие в инструментальном ансамбле и хоре;
- 3) учителям музыки и всем взрослым, использующим с детьми музыку для обучения и игры, следует обеспечить положительный эмоциональный фон музыкальных занятий и доброжелательную атмосферу, которые будут способствовать поддержанию мотивации к музыкальным занятиям;
- 4) родителям рекомендуется принимать участие в музыкальном образовании детей;
- 5) в дошкольном возрасте родители могут заниматься с детьми домашними музыкальными активностями.



# **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ**



## Факторы, влияющие на взаимосвязь занятий спортом и развитием регуляторных функций у детей

- вид спорта;
- сложность упражнений;
- наличие тренера;
- продолжительность;
- интенсивность;
- наличие когнитивных задач;
- эмоциональная включенность.



# Ключевые характеристики физической активности, которая позитивно влияет на уровень саморегуляции дошкольников

физическая активность должна задействовать регуляторный компонент


лучше работают такие виды занятий, где сразу требуется комплекс разных умений (например, единоборства)

чем дольше по времени продолжительность занятий, тем лучше

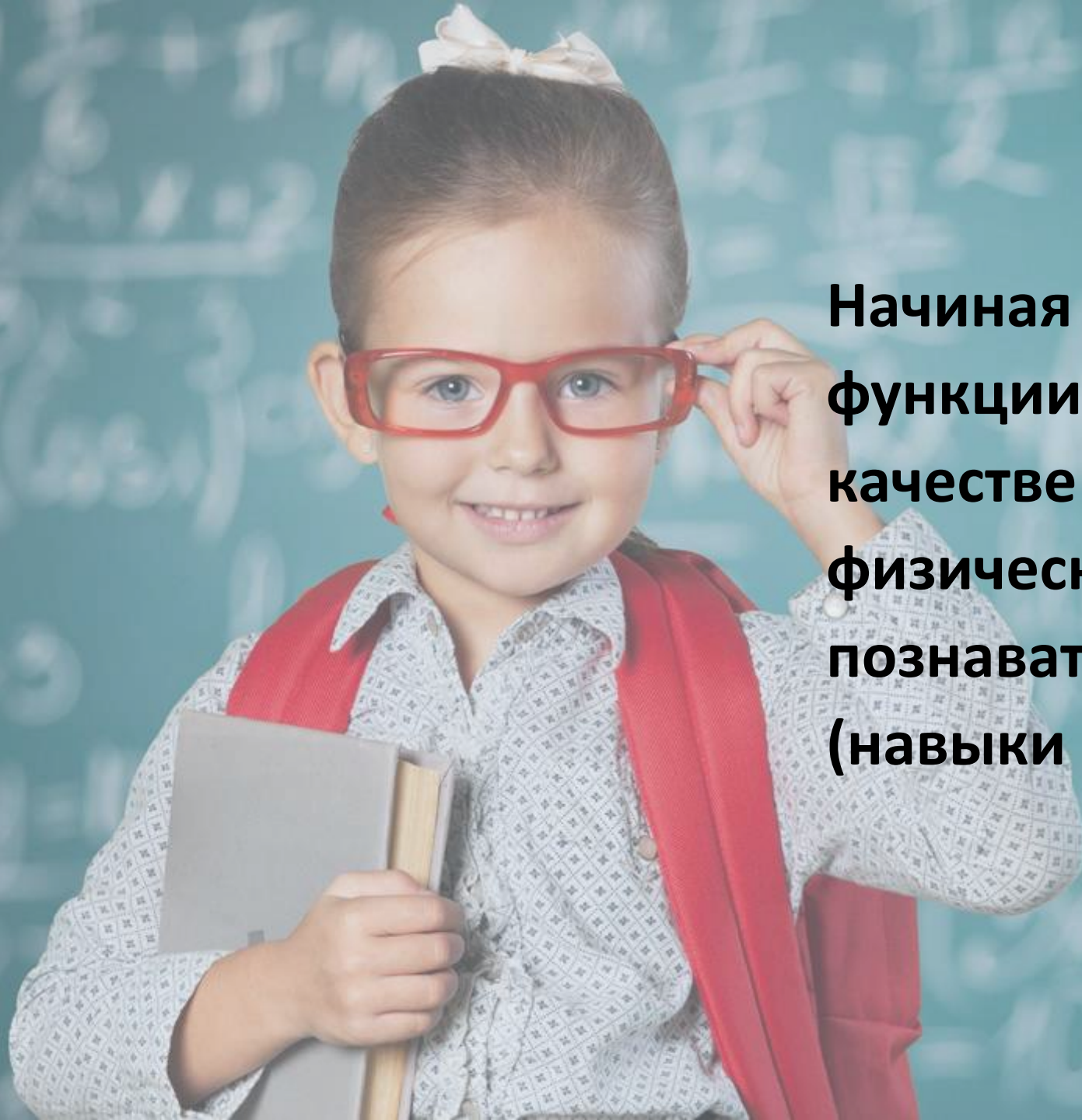
большой эффект оказывает деятельностью, где есть когнитивный вызов

важно наличие планирования, концентрации и решения задач

отрицательные эмоции могут оказать отрицательный эффект на занятия спортом



**Наиболее эффективно для детей дошкольного возраста будут занятия индивидуальными видами спорта, для которых характерна сложность упражнений. Например, гимнастика, акробатика, единоборства.**



**Начиная с 5-6 лет регуляторные функции могут выступать в качестве модератора между физической активностью детей и познавательным развитием (навыки счета, чтения, письма).**





**Каким образом  
КОГНИЦИИ ВЛИЯЮТ  
на успешность  
занятий спортом?**

# **ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ**



Занятия танцами совмещают в себе музыкальные и спортивные тренировки. В течение всего занятия танцами дети ориентируются на темпо-ритмическую структуру, мелодию и настроение музыки.

Ещё одна важная роль музыки в занятиях танцами – это гармонизация эмоционального фона, понижение тревожности, снятие психоэмоционального напряжения, что создает благоприятные условия для обучения и развития разных когнитивных функций детей.



**Занятия рисованием и декоративно-прикладным искусством и когнитивное развитие детей**



## Рисование и лепка (аппликация и т.п.)

- изображения объектов окружающего мира, которые детям известны и хорошо знакомы;
- однако воспроизведение требует осмысления их качества, выделения характерных особенностей и деталей, овладения средствами и способами изображения;
- возможность закреплять знания детей о форме предметов, сравнению их по размеру, расположению в пространстве;
- наглядное представление о значении понятий «количество», «больше», «меньше», «выше», «ниже» и т.п.



## Рисование и лепка (аппликация и т.п.)

- выполнение аппликаций из геометрических фигур развивает навык восприятия структуры целостного объекта;
- располагая детали – элементы аппликации – на плоскости, ребенок закрепляет знания основных свойств фигур, запоминает их особенности;
- формируется умение обобщать, выделять существенные признаки объектов, устанавливать отношения и соответствия между ними;
- дети учатся объединять предметы в группы по общим признакам, устанавливать различия в их практическом применении;



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

