

структурно-динамические особенности самой этой деятельности. Содержание советов указывает на рациональные способы и приемы организации студентами мыслительной, перцептивной, мнемической деятельности и действий контроля. Также студенты выделяют необходимость взаимодействия с преподавателями и студентами в процессе организации собственной деятельности. Предметом рефлексии студентов является также содержание особенностей индивидуальной мотивации к их учебно-профессиональной деятельности.

Адекватное отражение в сознании студентов предметного содержания и операционально-технической стороны их учебной деятельности выступает предпосылкой ее успешного осуществления. Целенаправленная организация рефлексивных процессов на осознание себя как субъекта учебно-профессиональной деятельности обогащает социальный и профессиональный опыт студентов и способствует профессиональному и личностному самоопределению

А. В. ДАНИЛЕНКО

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

РИТМИЗАЦИЯ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Все в мире подчинено определенной ритмичности. Смену дня и ночи, сезонов года (суточная, сезонная или годовая, сверхвековая ритмичность, по другой классификации внутригодовая, внутримесячная, внутрисуточная) относят к *ритмичности географической оболочки*. Они зависят от *космической ритмичности*. Так, полный оборот Земли вокруг центра Солнечной системы обуславливает годовую ритмичность. Полный оборот Земли вокруг своей оси объясняет суточные ритмы. Полный оборот Солнечной системы вокруг центра Галактики – причина сверхвековой ритмичности. Изменения солнечной активности, с которой связаны приливы и отливы на Земле, смена фаз Луны и т. д. – пример влияния космических ритмов на ритмичность географической оболочки Земли. Другие классификации выделяют мелкомасштабные, мезомасштабные, синоптические и крупномасштабные колебания. К ритмам географической оболочки можно отнести и геологические циклы Земли – самую масштабную (из установленных человеком) единицу периодичности, которая проявляется в изменениях климата, состава атмосферных газов, уровня осадков, в периодах образования рельефа и т. д. Колебания в 30–40 млн лет называют сезонами галактического года (выравнивание и расчленение

суши, эпохи трансгрессии или регрессии). Космическое полугодие определяется сменой положения плоскости эклиптики Солнечной системы относительно такой же плоскости Вселенной.

Перечисленные выше виды ритмичности влияют на *ритмичность жизни* всего живого. Биоритмы можно рассматривать как универсальное свойство ритмичности живых систем. Биоритмы обеспечивают стабильность жизни, адаптацию всего живого к изменяющимся условиям, способствуют выработке жизненной программы, что позволяет не просто выживать, но и распространяться, размножаться. Ритм жизни помогает поддерживать здоровье. Чередование сна и отдыха способствует очищению памяти от лишней информации, отдыху мозга и тела, нормализации внутренних физиологических ритмов. Известно, что работа без отдыха или с измененным ритмом день-ночь вызывает нервозность, раздражительность, быструю утомляемость, болезни и старение организма. Сон наиболее эффективен в ночное время, поскольку ночью вырабатываются вещества (например, мелатонин), способствующие нормализации обменных процессов, усвоению нужных микроэлементов и витаминов, расслаблению и восстановлению всего организма, повышается выработка гормона роста и снижается выработка адренокортикотропного гормона (АКТГ). Перевод часов на летнее/зимнее время, смена географических поясов, долгая работа в ночное время хорошо демонстрируют зависимость человеческого организма и его здоровья от различных видов ритмичности.

Физиологические ритмы – это циклические колебания в клетках, органах и системах организма (сердцебиение, или пульс; ритм дыхания; колебания температуры и давления, например их снижение во время сна; овуляция и менструальные циклы; ритмы головного мозга; мышечные ритмы; ритм пищеварения; синтез-расщепление; суточные колебания формулы крови и отдельных ее элементов и др.).

Ритм организует и регулирует наши телесные движения, вырабатывает внутреннюю собранность, способствует сосредоточению внимания, улучшает ориентировку в пространстве и развитие координации. Каждый человек имеет свой ритм деятельности, при котором она становится наиболее эффективной.

Думается, что можно выделить и определенную *психическую, социальную* или *социально-психологическую, культурно-историческую ритмичность* жизни: суточная, недельная, сезонная интеллектуальная продуктивность; закономерности психической и физической утомляемости и работоспособности; закономерности развития общения и социализации в онтогенезе – общение ребенка в диаде мать – дитя, расширение и включение в группу сверстников, включение в различные социальные институты. Это и поэтапность развития группы как социального образования или

формирования навыков. Ритмичность существования семейной системы – фазы развития семьи. Когда нам легко в отношениях с человеком, когда мы мыслим в одном ключе, мы обычно говорим, что мы на одной волне, в едином ритме, мы – две половинки, мыслим и действуем синхронно, находимся в резонансе, т. е. мы говорим как бы о едином ритме, который дает нам ощущение гармонии со-бытия, бытия вместе.

Ребенок еще в утробе матери существует и развивается в системе ритмов (ритм дыхания, сердцебиения матери, укачивание во время ходьбы, собственный ритм сердца, влияние внешних ритмов на физиологию матери и его собственную). После рождения он слышит ритмичные колыбельные песенки, стишки и прибаутки, успокаивается укачиванием, ритмичным посасыванием материнской груди или соски. Даже разговор взрослого с ребенком носит в определенной степени ритмичный характер (простые, интонационные, эмоционально окрашенные, повторяющиеся слова или фразы). Выкладывание ребенка на тело матери после родов способствует более мягкому переходу и адаптации ребенка к новым условиям существования, поскольку акт рождения многие авторы рассматривают как первый критический этап жизни ребенка – физиологический кризис рождения. Поэтому ритмичность – естественное условие жизни человека.

Таким образом, ритм – первооснова жизни. Его можно найти в живой и неживой природе. Если обратиться к философскому и религиозному контекстам, то ритм – это порядок, противоположность хаосу или отсутствию порядка.

При постоянном давлении хаоса ритм организует бытие, выстраивает пространство и определяет время. Сбой ритма влечет утрату порядка. Согласно мнению С. А. Троицкого, ритм является фактором окультуривания среды. Ритм структурирует сознание человека, а значит, и мира, в котором он живет [1, с. 157–168].

Ритм – отражение связи природы, человека и его деятельности с мирозданием. С религиозных позиций Господь есть Бог порядка, устройства и мира. Бог во всем творит порядок – от Вселенной до человеческого тела (человек сам делает греховный беспорядок в своей душе и теле) [2].

Богослужение и религиозный образ жизни подчинены ритму. Религиозный календарь – это ритм, объединяющий внешнее мироздание с внутренним человеком в гармоничное целое. Церковь подчиняется ритму богослужебных циклов: дневному, недельному и годовому, подвижному и неподвижному (Г. Каледа). Павел Флоренский: «У каждой части службы есть внутренний, присущий ей ритм и темп, и если эти последние соблюдены, то чтение, пение, возглас, молитва производят свое молитвенное действие на душу молящегося... Темп службы – это ее внешняя форма, а внутренний ритм – это ее содержание, молитвенный поток, выраженный

в последовательности разумно произнесенных псалмов, возгласов, прошений и молитв» (Наброски о богослужении. 1912.1.XII).

Жизнь-смерть, бытие-небытие – ритм, заложенный природой всему живому. Это определенный порядок сочетания элементов, их присутствия или отсутствия. Поэтому ритм отражается в ритмизации сознания и коллективном бессознательном: повторение элементов в народном орнаменте, присказки, поговорки, прибаутки, частушки, колыбельные, стишки, страшилки, игры-считалки и т. д.

С ритмом, скорее всего, связано развитие речи и появление письма.

Как мы писали в своих предыдущих работах, посвященных поэзиотерапии и терапевтической функции поэзии [3–6], в религиозных обрядах использовались и до сих пор используются пение псалмов, определенная ритмичность и порядок чтения молитв, религиозные ритуалы, колокольный звон. Ранние эпические поэмы и саги, ритмические произведения, по мнению Элиота, скорее всего, были призваны запечатлеть тогдашние понятия об истории (а позднее воспринимались исключительно как средство увеселения общества). Стиховая (ритмическая) форма организации речи оказывала огромную помощь, когда требовалось что-то запомнить, и использовалась вплоть до появления письма. (Да и в настоящее время ритмическая организация используется как метод развития памяти, особенно в работе с детьми, а также как метод привлечения и концентрации внимания в работе с детьми.) В обществах более развитых, скажем в Древней Греции, греческая драма рождается из религиозных обрядов и остается формализованной публичной церемонией. Пиндарова ода живет, поскольку она связана с известными общественными событиями. «Дидактическая поэзия», характерная для римлян, в более поздние периоды вытесняется прозаикой, поскольку современному человеку не придет в голову писать стихами астрономические и космогонические трактаты, продолжая мысль Элиота: «...сам предмет такой книги значительно усложнился и приобрел научный характер, а с другой стороны, его просто удобнее изложить прозой» [7].

Постоянное повторение лежит в основе и математического счета. В общем, в основе осознания мира лежит ритм. Известный русский философ, культуролог, психолог М. Бахтин определял ритм как ценностное упорядочение внутренней данности, предопределяющее желания и стремления, переживания и действия, преодолевающее границы между прошлым и будущим в пользу прошлого. По Бахтину, ритм имеет дело не с предметом, а переживанием предмета. Поэтому мы можем говорить о беспредметности ритма [8, с. 103].

Все перечисленное выше определяет терапевтическое значение ритмизации жизни в планах физическом, физиологическом, психическом,

психологическом и социальном, а также создает основу для активного применения и развития ритмизации, эвритмии, ритмотерапии, поэзиотерапии, игровой терапии и их использования в разрешении различных проблем развития и сохранения здоровья людей. Ритмизация жизни и некоторая ее целенаправленная ритуализация (совершение определенных действий в одно и то же время, например умыться, сделать зарядку, позавтракать, пройтись пешком до остановки и т. д.) не просто гармонизируют жизнь в стрессовые и критические периоды жизни, а помогают справиться с кризисом, адаптироваться и найти ресурсы для дальнейшего активного существования.

Список использованной литературы

1. Троицкий, С. А. Ритм в русской народной культуре / С. А. Троицкий // Вече : альм. рус. философии и культуры. – 2007. – Вып. 18. – С. 157–168.
2. Сигутин, А. В. Ритм: привнесение в жизнь порядка / А. В. Сигутин // Вестник. – 2016. – № 29.
3. Даниленко, А. В. Использование поэзии в работе с людьми старшего возраста / А. В. Даниленко // Пожилой человек в изменяющемся мире : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 19 окт. 2018 г. / Брест. гос. ун-та им. А. С. Пушкина ; редкол.: Л. А. Цыбаева, А. В. Северин. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 55–60.
4. Даниленко, А. В. Исторические аспекты использования поэзии в терапии и коррекции эмоциональных состояний / А. В. Даниленко, С. С. Даниленко // Актуальные вопросы помощи личности в кризисных состояниях : материалы науч.-метод. семинара, Брест, 23 марта 2016 г. // Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – С. 59–63.
5. Даниленко, А. В. Особенности и возможности поэзии в контексте терапии кризисных состояний и решении других проблем / А. В. Даниленко // Актуальные вопросы помощи личности в кризисных состояниях : материалы Междунар. науч.-практ. конф, Брест, 23–24 марта 2017 г. : в 2 ч. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – Ч. 1. – С. 75–79.
6. Даниленко, А. В. Поэзия как психотерапевтическое средство: теоретическое обоснование / А. В. Даниленко // Весн. Брэсц. ун-та. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2017. – № 1. – С. 183–191.
7. Элиот, Т. Социальное назначение поэзии [Электронный ресурс] / Т. Элиот. – Режим доступа: <http://noblit.ru/Eliot/>. – Дата доступа: 17.02.2017.
8. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин ; сост. С. Г. Бочаров. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.