

Что касается российских лыжников, то очень много хороших спортсменов, которые из-за большой конкуренции не могут пробиться в сборную, а перейдя в биатлон и при вероятности благополучно быстро освоить стрелковую технику, их бы ждали великие достижения в новом виде спорта. Конечно, если говорить про возраст, то в юном возрасте переквалифицироваться гораздо проще. Когда спортсмену уже 30 лет вероятность того, что он научится стрелять гораздо меньше, да и времени это занимает немало, в среднем 3-4 года. А там уже не долго и до завершения спортивной карьеры.

Как итог можно сказать, что основной причиной переквалификации сильных спортсменов-лыжников, становится не удовлетворенность своими спортивными достижениями из-за огромной конкуренции, поэтому отчаявшись, они хотят перейти в другой вид спорта и реализовать свои мечты, достигнув, тех высот, которые они долгое время не могут достигнуть в своем родном и привычном виде спорта.

*Библиографический список*

1. *Марьянчик, Н. В.* Анфиса Резцова, вау, никогда про неё не слышала / Н. Марьянчик. <https://www.sport-express.ru/biathlon/reviews/kto-takaya-stana-nilsson-i-pochemu-ona-pereshla-iz-lyzh-v-biatlon-intervyu-dlya-rossiyskogoizdaniya-1715695/>

Текст: электронный // Спорт экспресс. 2020. 3 окт.

2. *Тигай, Л.* Из лыж в биатлон-3. Кандидаты на переход – Спицов, Мальцев и Червоткин / Л. Тигай. Москва FM. <https://www.sovsport.ru/ski/articles/2:940722> Текст: электронный // Советский спорт. 2020. 2 апр.

Язова А.В.

*МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»*

*г. Екатеринбург, Россия*

## ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СФЕРЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Аннотация.* Здоровье человека – самая главная его ценность. Говоря о здоровье, обычно, в первую очередь подразумевают физическую его составляющую, но психологический комфорт и внутреннее спокойствие человека немаловажный фактор для полноценного проживания человека в современном обществе.

*Ключевые слова:* Обучающиеся, дополнительное образование, психологическое здоровье, творчество, интуитивное рисование.

На протяжении многих лет школьная система образования неразделимо реализовывает как общее, так и дополнительное образование подрастающего поколения. Роль дополнительного образования нельзя недооценивать, так как оно является важнейшей составляющей единого образовательного пространства, составной частью общего образования.

Дополнительное образование детей и подростков не только направлено на формирование и развитие их творческих способностей, но и на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, оно обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе.

Структура построения занятий в клубах и центрах дополнительного образования отличается от общеобразовательной школы. Здесь предоставляется возможность свободного перемещения по аудитории, свобода общения во время занятий. Зачастую, в психологически комфортной, творческой атмосфере, когда дети ощущают свою нужность, чувствуют расположение педагогов к себе, где

им не указывают, а договариваются с ними, и происходит «раскрытие детских сердец» с их внутренними переживаниями, проблемами, комплексами.

На первом плане у многих детей выступает проблема заниженной самооценки. Очень часто многие дети не решаются или даже боятся приступить к новой, ранее не опробованной творческой технике. «Я не смогу», «У меня не получится», «Я – глупый» - частые фразы детей.

Как помочь маленьким «ёжикам» спрятать колючки неуверенности в своих силах? Как повысить их самооценку и научить не бояться трудностей? На самом деле это сложный и долгий процесс, требующий системного подхода не только от педагогов клуба, но и от родителей и учителей в школе.

Художественное творчество является прекрасным инструментом психологической разгрузки, как для детей, подростков, так и для взрослых. Зачастую взрослые самостоятельно находят для себя творческие техники, осваивают их и преобразовывают в своё хобби. Для них творческий процесс является релаксацией, восстановлением внутренних сил и способом снятия психологического напряжения.

С целью преодоления детских страхов перед творческими начинаниями, комплексов и неуверенности в себе и своих силах, для детей клуба по месту жительства «Надежда» была разработана и реализована программа «Я – художник, я так вижу», а в период дистанционного обучения для всех желающих был запущен онлайн проект «Дистанционный пленэр «ГУАШЬ НАРАСПАШКУ». Данная программа и проект включают в себя цикл занятий по интуитивному или правополушарному рисованию.

Правополушарное или интуитивное рисование – это современный метод обучения основам художественного видения, а также техникам рисования.

Основоположником методики правополушарного рисования является Бегги Эдвардс — американский преподаватель искусства и доктор наук.

Суть данной методики заключается в понимании работы левого и правого полушарий мозга и сфер человеческой деятельности, за которые они отвечают. Если левое полушарие мозга отвечает за аналитическую сферу: умение пространствовать схемы, стратегии, владеть навыками письма и счета, то правое полушарие позволяет нам развивать фантазию, воображение и способность мечтать, придумывать, преобразовывать.

Метод интуитивного рисования заключается в том, что человек не знает конечный результат своей работы, перед ним нет образца, а есть только лист бумаги, кисти, краски и педагог, который определённым образом наносит разноцветные пятна, хаотичные линии на свой лист и просит обучающегося повторить у себя на листе эти же действия. В начале работы многие испытывают ступор, затруднения, им сложно начать творческий процесс, потому что левое полушарие ждет четкой инструкции от педагога, которой почему-то нет... Далее происходит принятие ситуации, процесс рисования превращается в некую игру, а результат труда обычно приводит в восторг, потому что из пятен, каракуль, мазков и линий получается настоящая, красивая картина.

Правополушарная живопись помогает обучающимся снять страхи и сомнения в своих художественных способностях, стереть мнение о себе «у меня не получится, я не смогу»; поверить в свой успех, свои силы и возможности; расслабиться и насладиться творческим процессом, получить удовольствие от процесса, улучшить настроение, зарядиться позитивом; избавиться от комплексов; достичь гармонии внутреннего состояния.

Метод правополушарного рисования так же применяют в арт-терапии, который с одной стороны является щадящим, но в тоже время

весьма эффективным в восстановительном процессе физического и психологического здоровья.

*Библиографический список*

1. *Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"* от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [ Электронный источник]

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Текст: электронный.

2. *Бетти Эдвардс. Откройте в себе художника.* Минск, Из-во: Попурри, 2009. 368с. Текст: непосредственный.