

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Дудіна А.О., здобувач ступеня вищої освіти «бакалавр»

Кравцова Н.Є., кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У сучасному світі, а особливо під час воєнного стану, де стрес та емоційні навантаження стали невід'ємною частиною життя, питання збереження психічного та фізичного здоров'я учнів набуває особливої актуальності [2]. Однією із ефективних інноваційних художньо-педагогічних технологій, що допомагає в цій справі, є музикотерапія. Вона поєднує в собі мистецтво і науку, використовуючи музику для покращення психоемоційного стану, розвитку особистості та соціальних навичок учнів.

Проблемі музикотерапії як методу збереження здоров'я учнів присвячено багато фундаментальних праць. С. Зайцева висвітлює важливість здоров'язберігаючих освітніх технологій навчання, зокрема використання музикотерапії для забезпечення школяреві можливості збереження здоров'я за період навчання в закладі загальної середньої освіти. Також у наукових дослідженнях Василевської-Скупої Л.П., Кравцової Н.Є., Швець І.Б. розкриті лікувально-педагогічні можливості музики, вплив музикотерапії на емоційні стани школярів [4]. У наукових працях низки авторів висвітлюються арттерапевтичні властивості вокально-хорової музики у практиці освітнього середовища [1].

Одним із нагальних завдань сучасних закладів загальної середньої освіти є формування в учнів необхідних знань, умінь та навичок здорового способу життя. Потрібно навчити учнів використовувати отримані знання у повсякденному житті. Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завданням школи є зберегти, зміцнити здоров'я учнів, сформувавши в них відповідальне ставлення до власного здоров'я [6].

Музикотерапія являє собою стародавню і найбільш розвинену форму лікування засобами мистецтва, адже зв'язок між музикою й медициною сходиться до витоків історії людства.

Аналіз наукових праць українських і зарубіжних дослідників

засвідчує, що нині не існує єдиного визначення й тлумачення поняття «музикотерапія». Відомо, що термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою».

Перші спроби експериментальних досліджень розпочались у ХІХ ст., але лише у ХХ ст. на науковій основі було розкрито профілактичні, лікувальні й оздоровчі властивості музичного мистецтва, а саме: виявлено лікувальні властивості звуків, встановлено взаємозв'язок між частотою звукових коливань музики та фізіологічними процесами людини.

Історичні артефакти вказують на те, що вже древні єгиптяни, греки й римляни використовували музику під час обрядів зцілення, знаючи та цінуючи її сприятливу дію на функціональну активність людини. Піфагор стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. Давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Пізніше вчені зробили висновок, що музика може знімати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання. У ХVІІІ столітті вплив музики з великим інтересом вивчався медичними дисциплінами (першою нею зацікавилася психотерапія).

Оскільки музика сприймається не тільки за допомогою органів слуху, вона спонукає до дії весь організм. Елементи музичного твору, які чує людина, а саме ритм, динаміку, гармонію, штрихи, забарвлення звуку чи мелодії, резонують по всьому тілу, мозку й серцю. На думку Еміля-Жака Далькроза рух у такт з музикою активізує роботу нервової системи дитини, інтенсифікує діяльність головного мозку, гармонізує психічну діяльність, стимулює фізичний і психічний розвиток. Це відбувається тому, що людина отримує враження через усю м'язово-нервову систему. Він уважав, що прагнення до гармонізації мозку й тіла має велике значення в реабілітації, а музика є тим елементом, який безпосередньо сприяє такій гармонізації. Емоції, що супроводжують спілкування з музикою, не тільки є інтелектуальними емоціями, а й безпосередньо впливають і приводять у рух весь організм.

Як навчальна дисципліна музикотерапія вперше почала вивчатися в роки Другої світової війни в Колумбійському університеті (США), її розробником стала М. Андерсен, музикант із Великобританії. Поступово було усвідомлено необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 року

в Лондоні було засновано Центр музичної терапії.

Сьогодні музика використовується не тільки у ході сеансів музикотерапії, а й під час навчальних занять як метод всебічної й багатоаспектної стимуляції розвитку учнів. Завдяки спілкуванню з нею учні можуть подолати свої психологічні комплекси і бар'єри і забути про обмежуючі їх труднощі.

Загалом музикотерапію вважають процесом міжособистісного спілкування, в якому музикотерапевт (вчитель) застосовує музичне мистецтво, яке впливає на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну, духовну та вольову сфери особистості для її оздоровлення.

Одним з терапевтичних, корекційних засобів, що якісно впливають на психіку дитини є хорова музика. Систематичні заняття у хоровому класі «впливають на покращення поведінки, якостей характеру, психологічного стану дитини, інколи спів може зарадити і зняттю депресії» [5, с. 71].

Відомо, що музикотерапія існує в активній, рецептивній та інтегративній формах. Активна музикотерапія є терапевтично цілеспрямованою, активною музичною діяльністю (відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу, музично-ритмічних рухів та обраних музичних інструментів).

Рецептивна музикотерапія пов'язує процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Вона існує у трьох формах:

- комунікативній (спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння й довіру);
- реактивній (спрямована на досягнення катарсису);
- регулятивній (сприяє зниженню керованої психічної напруги).

Інтегративна музикотерапія поєднує психотерапевтичний вплив музики та інших видів мистецтва (малювання під музику, музично-ігрова діяльність, пантоміма, пластична драматизація під музику, творчість після прослуханої музики, застосування прийомів казкотерапії тощо) .

Музикотерапія корисна як для здорових дітей, так і для дітей з обмеженими можливостями, причому у випадку других акцент робиться на реалізації додаткових цілей, сумісних з потребами конкретної дитини. Музику з успіхом використовують спеціалісти й педагоги в лікуванні дітей з церебральним паралічем, аутизмом, з різного роду порушеннями слуху, зору, розумової відсталості, а також у дітей з порушеннями поведінки.

Заняття музикотерапією допомагають у рівній мірі як для заспокоєння

занадто агресивної дитини, так і для активізації дитини, невпевненої в собі, сором'язливої та боязкої. Отже, завдяки такому перетворенню можна ліквідувати поведінку, що створює проблеми у групі однолітків.

Також музикотерапія дозволяє виявляти на найбільш ранніх стадіях порушення у сфері слухового або зорового сприйняття, моторики та зорово-слухової орієнтації та ліквідувати їх завдяки застосуванню відповідних вправ. Використання музикотерапевтичних технік на уроках музичного мистецтва має на меті:

- допомога в загальному розвитку;
- покращення моторики;
- стимуляція ефективності розумової праці, пізнавальної діяльності, розвиток почуттів, уваги та пам'яті;
- стимулююча дія на естетичний розвиток учнів;
- творчий та емоційний розвиток, який завдяки поєднанню музики, пластики та поезії дозволяє повною мірою використовувати потенціал учнів;
- задоволення природної потреби дітей у навчальних розвагах;
- заохочення активних занять музикою, співом, грою на музичних інструментах;
- надання можливості для вільного самовираження, власної вербальної, рухової, вокальної та емоційної експресії;
- знаття емоційної напруги;
- підвищення віри у власні можливості та самооцінки;
- розблокування почуттів і розкриття емоцій чи напруги;
- розрядка, ліквідація різних негативних емоцій і розвиток позитивних емоцій;
- заспокоєння, розслаблення, стан відпочинку або, навпаки, активації;
- допомога у позбавленні від стресу;
- ліквідація агресії.

Існують різні види занять музикотерапією, які можна використовувати на уроках музичного мистецтва, зокрема:

- психогімнастичні вправи (мімічні й пантомімічні етюди з ілюстрацією пісні за допомогою звуконаслідування та імітаційних жестів, що відображають її текст);

- мовленнєві ігри та інсценізації (для цього розподіляють різні ролі, пов'язані зі змістом пісні, використовуючи іграшки, ляльки тощо);

- артикуляційна гімнастика за допомогою слів пісні;
- слухові вправи (розвивають чутливість до тону, ритму, мелодії, темпу мови): аудіювання, імітація та повторення звуків, розпізнавання звуків;
- музично-ритмічні вправи й танцювальні імпровізації (досягнення відповідності рухів з ритмом музики, а також відтворення ритму конкретної пісні чи рядка за допомогою простих елементів, таких як: притоптування, плескання в долоні);
- поєднання музики з малюнком і дрібною моторикою (діти малюють те, що уявляють собі у ході прослуховування композиції, а молодшим школярам пропонуються тематичні розмальовки).

Таким чином, музикотерапія є важливим ресурсом у збереженні та відновленні здоров'я дитини. Музична терапія є потужним інструментом для збереження здоров'я учнів. Вона не лише покращує психоемоційний стан, але й сприяє розвитку фізичних і соціальних навичок. Впровадження музичної терапії в навчальний процес може стати важливим кроком до створення гармонійного середовища для навчання та розвитку молодого покоління. З огляду на всі переваги цього методу, заклади загальної середньої освіти повинні активно розглядати можливість його інтеграції у свою програму для забезпечення здоров'я та благополуччя учнів.

Список використаних джерел:

1. Барановська А., Сідорова І. Арттерапевтичні властивості вокально-хорового мистецтва у практиці освітнього середовища. *Професійна мистецька освіта*. Методичні аспекти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 07.02.2024 / МОН України; КЗВО КОР «Академія мистецтв імені Павла Чубинського». Київ: Академперіодика, 2024. С.73-78.
2. Василевська-Скупа Л.П., Кравцова Н.Є., Швець І.Б. Музикотерапія як засіб активізації навчально-пізнавальної діяльності та гармонізації психоемоційного стану учнів в умовах воєнного стану. *Мистецтво в культурі сучасності: теорія і практика навчання*. Збірник наукових праць. Вінниця, 2023. Вип. 1. С. 7-13.
3. Зайцева С.Б. Використання здоров'язберігаючих технологій на уроках музичного мистецтва. *Досвід роботи сучасного вчителя: практичні розробки та теоретичні надбання*. Всеукраїнська науково-практична конференція 07 квітня 2020р. м. Полтава. Режим доступу: <https://genezum.org/library/vykorystannya-zdorovyazberigayuchyih-tehnologiy-na-urokah-muzychnogo-mystectva>
4. Кравцова Н.Є., Швець І.Б., Василевська-Скупа Л.П. Особливості корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини засобами вокалотерапії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

- Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти* : [зб. наук. праць] / гол. ред. кол. О.П. Щолокова. Вип.31. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С.17-23.
5. Кушнір К.В., Сідорова І.С. *Хорознавство та хорове аранжування: навчально-методичний посібник*. Вінниця: Твори, 2021. 191 с.
 6. Маркіна І.В. *Здоров'язберігаючі технології як умова успішного розвитку молодших школярів*. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16654/1/36.pdf>
 7. Нестеренко О.І. *Музикотерапія як засіб формування емоційного здоров'я дошкільників*. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/embed/002tvn-e6bb.docx.html>
 8. Yakymchuk O.M., Kravtsova N.Ye., Kushnir K.V. The specifics of tertiary school teachers' professional deformation. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. 2022. № 10(15). С. 358-368.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ УЧНІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Замишляєв Д.В., викладач

Мозгальова Н.Г., докторка педагогічних наук, професорка

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського

Анотація. Основна ідея статті полягає у визначенні принципів самостійної роботи учнів в процесі навчання гри на музичних інструментах. Розглядаються питання самопідготовки, розвитку творчого мислення, мотивації до самостійної роботи та роль вчителя в цьому процесі.

Ключові слова: самостійна робота, навчання, мотивація, вчитель.

XXI століття – час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, в якому якість людського потенціалу, рівень освіченості й культури населення набувають вирішального значення. Зростає потік інформації з боку преси, радіо, телебачення та інтернету. Сучасним учням важко розібратися, проаналізувати та правильно оцінити нові мистецькі твори, історичні події тощо. Учням потрібно допомогти позбутися шаблонного стереотипного мислення, стандартних установок, які є чиеюсь думкою щодо певного мистецького твору, творчості композитора чи