



УДК 616.85:78

**MUSIC THERAPY AND ITS ROLE IN THE DEVELOPMENT OF
PSYCHOPHYSIOLOGICAL HEALTH OF ART SCHOOL STUDENTS**
**МУЗИКОТЕРАПІЯ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УЧНІВ МИСТЕЦЬКИХ ШІЛ**

Kret M. / Крет М.В.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of song and
choral practice and voice staging of the Institute of Arts
Rivne State University for the Humanities*
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри пісенно хорової практики та постановки голосу
Інститут мистецтв
Рівненський державний гуманітарний університет

Levchuk N. / Левчук Н.

*Student of the second (master's) level of education
at the Department of pop music of the Institute of Arts
Rivne State University for the Humanities*
магістрантка кафедри естрадної музики
Інститут мистецтв
Рівненський державний гуманітарний університет

Анотація. В даній статті розглядається питання використання музикотерапії у навчально-виховному процесі в мистецьких школах. Досліджується вплив музики на людину.

Ключові слова. Музикотерапія, вплив музики на людину, музикотерапія в педагогіці.

Постановка проблеми. В сучасному світі проблема збереження та відновлення психофізіологічного стану людини займає досить важливе місце. Одним із психотерапевтичних методів впливу на психіку людини є музика. За допомогою музики можливо покращити настрій, сконцентрувати увагу, зняти емоційну втому. Найприроднішим явищем, пов'язаним з впливом музики на слухача на фізіологічному рівні, є зокрема, акустичне сприйняття, що полягає в адаптації ритму фізіологічних процесів в організмі реципієнта до ритму музики, яка прослуховується виходячи з принципу резонансу.

На сьогоднішній день – це інтегрована дисципліна, яка розвивається на стику нейрофізіології, психології, рефлексології, музикознавства, музичної психології та інших наук.

Аналіз досліджень. Потенціал музикотерапії широко впроваджували на практиці як давньогрецькі філософи, так і древні єгиптяни та римляни. Найпершими згадками про вплив музики на людське тіло вважаються єгипетські папіруси датовані 1500-м роком до н. е., в яких зазначалося, що музика має властивості до зміцнення тіла, очищення душі та заспокоєння розуму.

Дослідження з музичної терапії активно проводять такі науковці, як: Г. Лозанов (Болгарія), П. Гамель (Мюнхен), в Польщі – Т. Натансон та Е. Галінська, А. Понтвік (шведська школа), Т.Едісон (американська школа) [5, с.135-136]

Науково доведено, що звуки музики позитивно впливають як на фізичний,



так і психічний стан учня. Саме в наукових роботах І. Р. Тарханова та В. М. Бехтерева описується позитивний вплив музичних творів на центральну нервову систему, на кровообіг та дихання [6, с. 8].

Використання музикотерапії у навчально-виховному процесі з учнями мистецьких шкіл допомагає стимулювати розвиток дитини, формує особистість, розвиває як спостережливість, так і пам'ять.

Мета статті полягає у вивченні питання музикотерапії в умовах навчання в мистецькому закладі, висвітленні позитивного впливу музики на учнів.

Виклад основного матеріалу. З найдавніших часів стали помічати, що ритми та звуки музики мають певний вплив на психічний, фізичний та емоційний стан людини. Ще давньогрецькі філософи такі як, Піфагор, Платон, Арістотель звертали увагу на вплив музики і разом з тим підкреслювали її виховну та лікувальну силу. Наприклад Арістотель розділив лади народної музики на три види: практичний, етичний та ентузіастичний [1, с. 549-550].

Практичні лади, гіподорійський та гіпофрігійський лади, впливають на велику аудиторію. Вони пробуджують волю та палке бажання діяти. Зазвичай ці лади звучали у театральних виставах та у виконанні великих хорових колективах. Етичні лади мають позитивний вплив на характер людини. До таких ладів Арістотель відносить дорійський, іонійський та лідійський. Кожен з них має свій вплив на організм людини. Дорійський – виховує урівноваженість та мужність, лідійський має жалісливий характер, він пом'якшує характер, а іонійський змальовується Арістотелем як ніжний та ліричний. Ентузіастичні лади викликають піднесення та збудження, наприклад фрігійський лад спричиняє стан екстазу та «вакханалії», тобто радості, веселощів.

Класифікація ладів Платоном [2] виглядає наступним чином:

- лідійський являється не зовсім позитивним ладом, зі сторони впливу на людину, він звучить плачевно та жалісно;
- дорійський лад має найпозитивніший вплив на психічний стан юнаків, зміцнює дух та силу волі;
- фрігійський лад позитивно позначається на психіці людини, хоча він має збуджуючий характер, проте Платон вважав його доволі поміркований та мирним ладом [3, с.540].

Давньогрецькі філософи зауважували, що ритм та мелодія мають властивість змінювати настрій людини. Отож не дивно, що ще в піфагорійській школі під час проведення занять звучала музика, саме вона сприяла підвищенню розумової активності та працездатності.

Основним завданням музикотерапії в навчанні є розвиток та формування творчих здібностей, розвиток морально-комунікативних якостей, а також розширення емоційної сфери. Музика заспокоює, активізує розумову діяльність, допомагає пережити стресові ситуації. Під час прослуховування різноманітних музичних творів таких як, Й. С. Бах – «Прелюдія № 1 та № 3», Л. ван Бетховен «Ода до радості», Ф. Шопен – «Прелюдія №4, №13 та №15», Е. Гріг – «Ранок», П. Чайковський – «Пори року», «Сентиментальний вальс», завжди виникають певні емоційні відчуття та переживання.



Дослідники-науковці, такі як В. І. Петрушин, Ж. Далькроз та З. Матейова, з даної проблематики стверджують, що саме класична музика таких композиторів, як Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковського сприяє розвитку творчих здібностей, інтелекту, уваги, розкриває внутрішній потенціал дитини ще з раннього віку, а також створює відчуття психологічного комфорту. Музикотерапевт Карен Гудман надала музиці наступне визначення: «Музика - це мистецтво звуку у часі, вираження ідей та емоцій через елементи мелодії, гармонії, тембру та кольору». [4, с.85]

Існують такі методи музичної терапії в педагогіці: пасивний, активний та інтегрований [5, с. 147]. Розглядаючи пасивний метод, ми повинні розуміти, що дитина, на яку впливає музика, не приймає активної участі у цьому процесі. Для прослуховування використовується музика, в якій імітується шум моря, звук дощу, спів пташок і т.д. Під час використання пасивного методу одночасно зі слуханням музики можна демонструвати відео-матеріал або ж картини. Завдяки такому поєднанню створюються необхідні уявлення та відчуття.

Необхідно ретельно підбирати музичні твори для прослуховування. На думку дослідників, найкращими є твори періодів бароко та класицизму. Якщо ж брати до уваги сучасні твори, то вони повинні бути ліричними, з неголосним м'яким звучанням, наспівною, задушевною та заспокійливою мелодією.

При активному методі музикотерапії дитина безпосередньо бере участь у цьому процесі, тобто грає на музичному інструменті, рухається у відповідному ритмі, співає. Одним із найважливіших видів активної музикотерапії є гра на музичному інструменті. Під час цього процесу збагачуються музичні враження дітей, виробляється почуття ритму, розвиваються їхні музичні здібності. Відбувається розвиток фантазії, уваги моторики, ритміки. Покращується як тактильне так і візуальне сприйняття.

Під час вибору музичної програми потрібно звертати увагу на те, в якому стані перебуває той чи інший учень, тобто підбирати такі музичні твори, щоб вони підходили йому, як в емоційному, так і в психічному плані, тобто по методу ізопринципу (подібна емоція – подібна музика).

Упродовж музичного заняття потрібно використовувати різні методи та прийоми, програвати дитині твори різні за жанром, стилем, цим самим розвивати її художньо-естетичний смак. Музикотерапія у педагогіці є досить актуальним явищем. Вона допомагає дитині позбутися психічного напруження, а також сприяє стимулюванню творчої уяви та фантазії, створює сприятливі умови для самовираження. Гра на музичних інструментах навчає дітей розкривати свої почуття та переживання, відкривати свій внутрішній світ.

Спів або вокалотерапія теж є дієвим методом активної музикотерапії, а разом з тим і одним з найдоступніших. Він виробляє правильну постановку тіла, сприяє зміцненню легень та голосового апарату, а також розвитку організму в цілому. Існує як сольний так і груповий спів. Груповий є досить дієвим. Він відіграє значну роль, допомагає встановлювати соціальний контакт, знімає напруження, а також об'єднує групу.



Також ефективним засобом є музично-ритмічні рухи та вправи. Під час їх виконання діти навчаються оволодівати своїм тілом, нестандартно мислити, відбувається концентрація уваги. У процесі музично-рухових ігор та вправ необхідно використовувати жвавий та динамічний темп у чергуванні з гармонічно-мелодійною лінією.

Інтегрований метод музикотерапії полягає в тому, що одночасно з музикою використовуються й інші види мистецтва. Наприклад, якщо музику поєднати з образотворчим мистецтвом відбувається поєднання музичних образів з художніми. Разом з тим здійснюється стимуляція емоційно-образних уявлень та активізація творчих здібностей дитини.

Одним із науковців, який займався вивченням впливу музики на навчально-виховний процес являється болгарський психолог та педагог Георг Лозанов (1926-2012), який підкреслював, що пасивна музика стилю бароко (твори Баха, Генделя та Вівальді) сприяє синхронізуванню тіла та розуму, оскільки відбувається гармонізація обох півкуль мозку. І саме ця музика є сприятливою для запам'ятовування та навчання. Натомість активна швидка музика (твори Моцарта) дає потужний енергетичний мозковий заряд. Г. Лозанов вбачав прискорення процесу навчання у чергуванні активної та пасивної музики.

Музикотерапія є найбільш природньою формою зміни емоційного стану, яка надає можливість для самопізнання та самовираження, допомагає відновити емоційну рівновагу.

Правильно підібраний музично-педагогічний репертуар для занять гри на музичному інструменті має благодійний вплив на психоемоційний стан учня. З огляду на те, що музику дитина сприймає не тільки через слухові органи, вона схиляє до дії весь організм. Підсилюючим ефектом музикотерапії є ароматерапія, музично-ритмічні рухи, живопис, кольоротерапія. Найголовнішим чинником є саме той факт, що музика повинна подобатися учням і тільки тоді будуть більш позитивні результати.

На сьогоднішній день відношення суспільства до музики потребує кращого. Дуже важливо зацікавлювати дітей народною та класичною музикою. Потрібно започатковувати в сім'ях давно забуту традицію домашнього музикування - гра дітей разом із батьками. Саме такий метод гри на музичному інструменті сприяє покращенню морально-етичних стосунків у сім'ї. Це найкраща можливість для дитини бути не тільки успішною, а й компетентною у такому важливому для сім'ї процесі, як сімейне музикування [7, с.96].

Висновки. Музика має неймовірні властивості, які комплексно впливають на учня. Використовуючи метод музикотерапії у навчальному процесі в мистецьких закладах, в учнів з'являється впевненість у собі, розвивається творча уява, фантазія, пам'ять та спостережливість, зменшується агресія, покращується настрій. Завдяки музичним творам учень навчається правильно володіти своїми емоціями. Важливо зауважити, що метод музикотерапії повинен відбуватися у довільній формі, тобто в інтегративній, пасивній та активній.



Отже, використання методу музикотерапії у навчально-виховному процесі з учнями мистецьких шкіл особливо у даний час потребує приділення більш належної уваги, як зі сторони МОНУ, що повинно виражатися у державних стандартах з даної проблематики, так і у недостатній кількості методичних літератури для викладачів музики.

Література:

1. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Ранний эллинизм / Лосев Алексей Фёдорович. – М. : Искусство, 1979. – 815 с. [Т. 5]
2. Платон. Филеб, Государство, Тимей, Критий / Платон ; ред. Лосева А. Ф. и др. ; пер. с древнегр. М. : Мысль, 1999. – 656 с.
3. Науковий журнал «Молодий вчений» № 2 (54) лютий, 2018 р. – 454с.
4. Гудман К.Д., автор; Arieti S, Brodie НК, редактори. Музична терапія. Американський довідник з психіатрії. 1981. 2-е вид. Нью-Йорк: Basic Books Inc; стор. 564.
5. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія : навч. посіб. для студ. спец. “Музичне мистецтво” [Електронний ресурс] / Вікторія Драганчук ; передм. Л. Кияновської ; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – 230 с.
6. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова 8, 2011, №2 Том 17
7. Терапия искусством в художественном образовании: по итогам 10-ти международных научно-практических конференций (Санкт-Петербург, 2008-2017 гг.).

Annotation. This article considers the use of music therapy in the educational process in art schools. The influence of music on a person is studied.

Key words. Music therapy, the influence of music on a person, music therapy in pedagogy .