

The analysis of educational activities of talented teachers shows that one of the important prerequisites of pedagogical compatibility is the power of aesthetic feelings, the strength of the teacher's emotions at the level of professional and suggestive actions. The brighter and the more diverse the teacher's emotions during a lecture, seminar or practical class are, the more he/she asserts him/herself in the student's mind.

Teacher's work is always about being creative. It is inconceivable outside of aesthetic experience. Therefore, the development of the emotional sphere of teachers, the formation of their aesthetic experience is the most important component of their pedagogical skills.

The course "Foundations of Teacher's Acting Skills" aims to form and develop, among other things, such students' qualities that would help them to work using their developed pedagogical skills, namely: the psychophysical freedom, attention, imagination, fantasy and pedagogical action.

These qualities are fundamental to the teacher's internal skills. At the same time, with the development of internal skills, the external ones are improving as well, i.e. facial expressions, plastics, voice, the conditions for harmonizing the mind and the feelings are created as the foundation for developing pedagogical skills and technique, which, if perfected, leads to artistic pedagogy, which, in turn, is the prerequisite for pedagogical excellence.

Key words: *attention, psychophysical freedom, imagination and fantasy, communication, action, creativity.*

УДК 378.371.13

DOI: 10.32626/2309-9763.2019–27.257-261

Тетяна Ткаченко
Tetiana Tkachenko

РОЛЬ МУЗИКОТЕРАПІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ВИХОВНІЙ І МОРАЛЬНІЙ ФУНКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

THE ROLE OF MUSIC THERAPY IN THE HEALTH-IMPROVING FUNCTION OF THE INDIVIDUAL

У статті охарактеризоване значення цілющих властивостей класичної й народної музики та співу щодо їх оздоровчої дії, здатності сприятливого впливу на організм людини, поліпшення його психологічного стану, доводиться терапевтична значущість виховної й оздоровчої функції мистецтва у формуванні особистості, у підвищенні її психоемоційного стану. Стаття містить загальні поради, які сприяють збереженню й підтримці бадьорості, здоров'я, позитивного емоційного стану людини.

Ключові слова: *музикотерапія, терапевтична значущість, музика, спів, психологічний стан.*

Сьогодні основним завданням сучасного закладу вищої освіти є підготовка висококваліфікованого фахівця, який має здатність до наукової діяльності й безперервній самоосвіті. І без морального й фізичного здоров'я, без емоційної досконалості, не можна виховати фахівця. Актуальність зазначеної проблеми зумовлена потребою суспільства у здорових, морально зрілих особистостях, у необхідності прищеплювання смаку до ліричної музики, співу, що спонукає застосування музикотерапії на всіх факультетах закладів вищої освіти.

Аналіз наукових джерел свідчить, що арт-терапія завжди була в центрі уваги. Ще давньогрецькі філософи приділяли велику увагу оздоровчій функції музики й співу. Сучасні дослідження вчених (Е. Калашник, О. Лазарев, М. Манебени, З. Совкова) доводили вплив музики на поліпшення емоційного стану, підтримці стійкого трудового ритму людини. Проблеми музичної психології одержали широку розробку в роботах Б. Теплової, В. Медушевського, Р. Тарасова. Найбільш розроблена сфера музичної психології – це психологія

музичного сприйняття (Асаф'єв, Б. Яворський, Л. Мазель.) Цю проблему в педагогічному аспекті розглядають Н. Ветлугина, Ю. Алієв.

Оздоровче лікувальне спрямування співу досліджували В. Шушарджан, А. Попов, С. Макаров, В. Антонюк, Г. Вишневська. Однак, практичне впровадження в програму дисциплін, які б несли терапевтичну значущість, а саме: “постановку голосу як ораторсько-сценічного мистецтва”, залишається відкритим. Окрім того, у середній школі уроки співу, які є запорукою психоемоційної стабільності, моральної й фізичної досконалості, майже скасовані.

Мета статті – шляхом популяризації музики й співу в Україні, як однієї із складових у формуванні виховної й оздоровчої функції особистості, довести терапевтичну значущість їх у підвищенні психоемоційного стану людини.

Для низки людей у сьогоднішньому світі мова мистецтва – це наче незнайома мова чужої країни. Тільки навчившись розуміти цю мову й розмовляти нею, людина отримує змогу не тільки висловлюватися про те, що її хвилює та турбує, але й розкривати глибше рівень переживань, який лежить в основі хворобливих виявів.

Дія музики на життя людини дуже велика, адже ритм впливає на здоров'я й психіку людини. І, більш за інші інструменти, впливає спів. Його звуки справляють концентроване хвильове враження. Саме спів здатний відновлювати роботу серця, упорядковувати кровеносну систему, що покращує фізичний і емоційний стан людини. Доведено, що в людини після півгодини підвищується настрій. Це називається ефектом синхронізації – взаємодії внутрішнього й зовнішнього ритму, тобто ритмів нашого організму.

У результаті прослуховування ліричної музики відбувається не тільки глибоке розслаблення, але й оздоровлення тіла, людина відчуває приплив сил і можливостей, стабілізується емоційна сфера, підвищується ефективність мислення, розвивається творче сприйняття світу.

Депресивний стан (одне з трактувань допомоги при депресії (“вихід з-під преса”) – це тиск (зовнішній або внутрішній). Якщо ця негативна психічна енергія залишиться всередині, вона призводить до кризи або ззовні (у діях людини, або зсередини – у хворобі), у психосоматичних проявах, у тривожних думках. Медики підрахували, що з усіх емоцій, які людина випробовує впродовж життя, 45% – це негативні, 35% – нейтральні й лише 20% це – позитивні емоції. Учені бажають, що наш мозок довше зберігає негативну інформацію і з великою старанністю її відтворює.

Із тих пір, як з'явилися дослідження з фізіології мозку, наука звертає увагу на значення музики для людини. Результати цих досліджень частково здатні пояснити дії музики для людини, а також той факт, що в історії розвитку людства не існувало такого суспільства, яке змогло б обходитися без своєї музичної продукції.

Нейропсихологи довели, що наш мозок “живиться” музикою так само, як тіло їжею. За однією з версій, мавпу в людину розумну перетворила зовсім не праця, а спів. Наші предки спілкувалися між собою протяжними мелодійними звуками, які згодом трансформувалися в перші слова. Стародавні люди кілька тисячоліть говорили співучо. Тому підтвердженням – легенди, що дійшли до нас, балади й поеми: їх передавали з вуст у вуста, поклавши на музику. Ці мелодії поступово розвивали інтелект, перетворившись на своєрідну “поживу для розуму”.

Уже в четвертому тисячолітті до нашої ери музика була найважливішим медичним засобом, за допомогою якого намагалися уповільнити процес старіння й продовжити життя. Ще давні арабські знахарі цілювали хворе тіло звуками музики [1, с. 86].

У Стародавньому Китаї музика складала найважливіший елемент виховання й входила до числа наук, обов'язкових для вивчення. Відомо, що Конфуцій грав на цині (китайський музичний інструмент) у хвилини крайньої небезпеки, демонструючи непохитну твердість духу самовладання перед лицем смертельної загрози.

У Стародавньому Китаї музика вважалася хорошими ліками, які випереджають медицину. На думку китайців, суть музикотерапії в тому, щоб об'єднати розум, тіло й дух людини

Всесвіту. Мабуть, не випадково, що ієрогліф, який символізує слово “медичина”, утворився від ієрогліфа “музика” з додаванням частинки, що позначає “трава”, тобто “небесна музика й земна трава” – криниця здоров'я для людини.

В Індії, як і в Китаї, стародавні лікарі широко використовували музику як лікувальний засіб. Вібрації, які виникали в організмі при мові та приспівуванні мантр, приводили до одужання. Уловлюючи майже непомітні зміни в ритмі пульсу, східні лікарі й сьогодні можуть ставити діагноз близько двох десятків хвороб.

У свою чергу, Піфагор, Аристотель, Платон, Квінтіліан, Августин звертали увагу сучасників на цілющу силу музики. Гіппократ радив лікувати істерію прослуховуванням гри на флейті. З кам'яного століття шейхи наділялися магічним значенням, а деякі народи до цих пір використовують їх в обрядах, пов'язаних з народженням і смертю, лікуванням людини.

Авіцена присвятив цілий розділ “Книги зцілення” зв'язку між мелодією й пульсом. Піфагором, за свідченням його учнів, були встановлені мелодії й ритми, за допомогою яких на душі молодих людей можна було робити відповідний вплив.

Музику як засіб гармонізації індивіда із суспільним життям розвивав й Аристотель. Він розробив у своїх працях учення, в якому розкривалися уявлення про внутрішній світ людини й способам дії на неї з допомогою мистецтва. У цій теорії була розроблена концепція катарсису, згідно якої в душі глядача й слухача старогрецької трагедії відбувалося звільнення від хворобливих афектів. На думку Аристотеля, зла людина страждає від якого-небудь хворобливого переживання, її душа відмежовується від життя суспільства. Коли ж у процесі глибокого переживання вона очищається від афекту, її душа піднімається від своєї приватної одиничності до загальності, яка постає у вигляді суспільного життя.

В античних авторів ми знаходимо безліч свідоцтв, що стосуються дії музики на психічний стан людини. В епосі про Одиссея є опис того, як від музики й співу рана Одиссея перестала кровоточити. Знаменитий Орфей своїм співом не тільки пом'якшував удачу людей, але також приборкував диких звірів і птахів.

Демокрит рекомендував слухати музику при інфекційних захворюваннях. Коли Платон пропонував своїм пацієнтам ліки, треба було обов'язково слухати магічні пісні – вважалося, що інакше ліки діяти не будуть.

Як же відбувається чудодійне зцілення музикою? Довгий час її властивості вважали божественним даром. Але у ХХ сторіччі біолог Д. Деймер знайшов пояснення цьому феномену, змірявши частоту коливань (вібрацій) клітин людського організму. Він за допомогою інфрачервоного спектрометра зміряв коливання ДНК, потім перетворив невидимі вібрації у звуковий спектр – й отримав музику. З'ясувалося, клітини співають. Спів здорових клітин схожий на мантри (священні гімни в індуїзмі й буддизмі, які сприяють зосередженню й медитації). Хворі клітини хриплять, а мертві – злегка шумлять. Знаючи частоту звукових коливань клітин, можна нормалізувати ритм серця, кров'яний тиск, покращити пам'ять та увагу.

Музикотерапія – це свого роду швидка допомога, метод виведення людини з депресивного стану. Музика діє вибірково й залежить від інструмента, темпу, ритму й динаміки твору. Різний вплив мають мажорні й мінорні п'єси. Перші викликають радісний настрій, інші пов'язані із сумом і печалю. Мінорна музика, виражаючи сильні переживання, може також сприяти активізації фізіологічних процесів і спонукати до активних дій [3; 4].

Класична музика активізує інтелект, а гучна рок-музика викликає стан емоційної напруги. Був проведений експеримент. Реципієнтів 22-47 років без спеціальної музичної освіти усаджували в спеціальні крісла у звукоізолюваній камері й через електроди, накладені на шкіру голови, реєстрували електроенцефалограму. Спочатку в спокої, потім на тлі музики, після її звучання, була запропонована така музика: фрагменти з “Концерту для фортепіано з оркестром” №20 і №21 Моцарта і рок-концерти групи “K.o11ins siones”. І та, й інша – звучала з різною гучністю: слабкою, середньою й сильною; і передавалася через вухові колонки, що стояли в півтора метрах від респондентів.

Аналіз результатів показав, що різний “тип музики” викликає міні спектральної потужності в різних діапазонах частот і в різних ділянках мозку. Класика зменшує активність мозку в низькочастотних діапазонах і збільшує – у високочастотних. Учені порівнюють цей ефект класичної музики зі змінами, які відбуваються в мозку при читанні, рішенні арифметичних завдань або іншому виді розумової діяльності. А рок-музика середньої й сильної гучності підсилює роботу мозку в повільних діапазонах, які пов'язані з емоційною напругою, тривожністю, стресами. Учені дійшли цікавого висновку. У музикантів, які слухають музику професійно, вона викликала великі зміни в лівій – логічній півкулі, а не в правій, як це зазвичай буває.

Музика заряджає мозок. Цю теорію кілька років тому висунув і член Французької академії медичних наук доктор Альфред Томатіса. Коли потенціал сірої речовини починає слабшати, ми відчуваємо втому й буквально на очах тупіємо. Як і батареї, клітини мозку потрібно заряджати. А заряджаються вони за допомогою волосових клітин внутрішнього вуха, так званих клітин Карті. Згідно з дослідженням Томатіса, найактивніше клітки Карті вібрують, коли людина слухає музику Моцарта й бароко. Важкий же рок змушує їх застигнути в німому потрясінні – і слухач на якийсь час тупіє [5].

Дійсно, найбільш незвичайна музика у В. Моцарта: не швидка й не повільна, але й не занудна та абсолютно чарівна у своїй простоті. Це свого роду музичний феномен, який учені назвали “ефект Моцарта”. На думку учених, музика цього композитора сприяє розвитку розумових здібностей у дітей [6; 7].

Проте існує й нестерпність музики або амузія. Це дивовижний стан спостерігається приблизно в 1% жителів Землі: люди не здатні розпізнавати на слух жоден музичний твір. Навіть більше – не можуть почути в ньому музику взагалі. Музикофілія – це пристрасть, схожа на об'їдання. Музикофілія потребує мелодій так само сильно, як і їжу, сон або сексуальне задоволення. На відміну від амузії, музикофілія рідко буває природженою: частіше вона утворюється в результаті будь-яких життєвих потрясінь.

Учені стверджують, що нав'язливі мелодії дійсно крутяться в голові людини. Якщо в цей момент зробити томографію мозку, можна побачити, як якийсь циклічний фрагмент “обертається” в голові. Це своєрідна звукова галюцинація.

Музика – це свого роду панацея. Є музичні рецепти, перевірені практикою. Під час прослуховування музики робота серця й дихання налаштовується на режим музичного твору. Для зняття роздратування показані “Місячна соната” Л. Бетховена і “Симфонія” Й. Гайдна, “Кантата №2” й “Італійський концерт” Й. Баха. Від неврозів допомагає музика П. Чайковського.

Якщо болить голова, прослухуйте “Угорську рапсодію” Ф. Ліста, “Фіделію”, Л. Бетховена, “Американець у Парижі” Дж. Гершвіна, “Полонез” П. Огінського. Від мігрені японські лікарі пропонують “Весняну пісню” Ф. Мендельсона, “Гуморески” Дворжака. Нормалізує сон снігита “Пер Гюнт” Е. Гріга, “Сумний вальс” І. Сибеліуса, “Мелодія” К. Глюка, “Марення” Р. Шумана, будь-яка п'єса П. Чайковського. Щоб заспокоїтися, поставте “Колісанку” І. Брамса “Світло місяця” К. Дебюсі або “Аве Марія” Ф. Шуберта. Кров'яний тиск і серцеву діяльність нормалізує “Весільний марш” Ф. Мендельсона, корисно слухати “Ноктюрн” (ре мінор) Ф. Шопена, “Концерт для скрипки” (ре мінор) Й. Баха. Піднімають настрій твори В. Моцарта, Ф. Вівальді, а також джаз, блюз, соул, каліпсо і реггі [8].

Мелодія корисна тільки тоді, коли слухають, а не просто забезпечують тривожним думкам музичний супровід. Музика повинна проходити крізь вас, повністю заповнюючи свідомість і думки. Іноді для сеансу досить кілька хвилин. Якщо мелодія викликає приємні відчуття й спогади – це обов'язково благотворно відіб'ється на самопочутті. Лікування музикою повинне бути втомливим, регулюйте для себе силу й гучність звуку. Для дітей і дорослих можна застосовувати музикотерапію під час сну. Музичне терапія “лікує” не в медичному сенсі цього слова, а лише зцілювальним чином впливає на слухача. Музична терапія будить душевні сили, радість, усмішки, мужність відчуттів, натхнення й потяг до прекрасного. Усі наші відносини

з навколишнім світом відображають наше ставлення до себе. Коли гармонізуєш простір усередині себе, гармонізується й зовнішній світ, з яким ти стикаєшся.

На підставі загальних положень музичної терапії може бути розроблена низка методів музичного лікування й музичної освіти, що відрізняються від традиційних, тобто активнішою участю слухачів у придбанні необхідних знань про себе й про музику.

Список використаних джерел

1. Декер-Фойт Г.Г. Введение в музыкотерапию. 1-е изд. СПб. : Питер, 2003. 208 с.
2. Асафьев Б. В. Избр. ст. о музыкальном просвещении и образовании. Л., 1973. 151 с.
3. Баренбойм Л. А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. Ленинград, Музыка, 1969. 312 с.
4. Медушевский В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. М., 1976. 254 с.
5. Музыкальное воспитание в современном мире: XI симпозиум ИСМЕ. М., 1970. 182 с.
6. Ражников В. Г. Резервы музыкальной педагогики. М. : Знание, 1980. 218 с.
7. Назайкинский Е. В. О психологии музыкального восприятия. М. : Музыка, 1972. 383 с.
8. Хей Л. Исцели себя сам: пер. з англ. Р. В. Родякиной. М., 2006. 640 с. (Серия "Проверено временем").
9. Петрушин В. И. Музыкальная психология. М., 1997. 384 с.
10. Ткаченко Т.В. Основи формування професійно-педагогічної культури вчителя співу й музики. ХНУ, 2005. 305 с.

The present article describes the importance of the healing properties of classical and folk music and singing in terms of their health-improving action, the ability to have a beneficial effect on the human body, the improving of its psychological state. The article contains general advice that helps to maintain and support cheerfulness, health, positive emotional state of the person.

Today, the main task of a modern higher education institution is to train a highly qualified specialist who has the capacity for a scientific activity and continuous self-education. And without the moral and physical health, without the emotional perfection, it is impossible to educate a specialist. The urgency of the stated problem exists owing to the need of society for healthier, morally mature personalities, the need to instil a taste for lyrical music, singing, which encourages the use of music therapy at all faculties of the higher education institutions.

However, the practical introduction into the program of education of subjects that would be of therapeutic importance, namely: "the voice staging as an oratory and stage art", remains open. In addition, at high school the singing lessons, which are the key to the psycho-emotional stability, moral and physical perfection, are almost cancelled.

For many people in today's world, the language of art is a strange language of a foreign country. Only by learning to understand this language and speak a human being receives the opportunity not only to express his or her concern and disturbance, but also to reveal more deeply the level of experience that underlies the sick manifestations.

The effect of music on human life is very large, because the rhythm affects the health and psyche of the person. And, more than other instruments, we are influenced by singing; its sounds produce a concentrated wave impression. It is singing that can restore the heart, order the circulatory system, which improves the physical and emotional state of the person.

As a result of listening to a lyrical music, there is not only the deep relaxation, but also the healing of the body, the person feels an influx of strength and abilities, stabilizes the emotional sphere, increases the efficiency of thinking, develops a creative perception of the world.

Key words: music therapy, therapeutic significance, music, singing, psychological state.