

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв  
Кафедра мистецьких дисциплін

**ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА  
УРОКАХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА**

*Кваліфікаційна робота*

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта (Музичне мистецтво)

Освітній ступінь: магістр

Кваліфікація: Магістр середньої освіти. Вчитель музичного мистецтва

**Виконала:**

Нечваль Анастасія Вячеславівна

**Науковий керівник:**

доктор педагогічних наук, професор,  
в.о.зав.кафедри мистецьких дисциплін

Скорик Тамара Володимирівна

**Рецензент:**

викладач музичного мистецтва

Гармаш Анна Юріївна

**Чернігів – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ .....</b>	<b>10</b>
1.1 Сутність феномену «здоров'я» у біологічному, психологічному та соціальному аспектах .....	10
1.2. Особливості оздоровчого впливу музичного мистецтва на особистість.....	18
1.3 Музично-оздоровчі технології як педагогічна проблема .....	28
Висновки до першого розділу.....	37
<b>РОЗДІЛ II. РОЗДІЛ II. ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА .....</b>	<b>40</b>
2.1 Структура та зміст музично-оздоровчих технологій.....	40
2.2. Характеристика сучасних музичних методів, що володіють оздоровчим потенціалом.....	51
2.3. Музикотерапія як провідна оздоровча музично-педагогічна технологія.....	59
Висновки до другого розділу.....	71
<b>РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ОСОБИСТІТЬ .....</b>	<b>74</b>
3.1. Обґрунтування критеріїв та рівнів впливу музично-оздоровчих технологій на учнів.....	74
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз результатів ефективності впливу музично-оздоровчих технологій .....	82
3.3. Методичні рекомендації для організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій .....	97
Висновки до третього розділу.....	103

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	106
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ.....	119

## ВСТУП

**Актуальність.** Практика використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва має особливу актуальність в умовах сучасного життя особистості. Переживаючи наслідки військового вторгнення, соціальні та природні катаклізми, учням вкрай важливо зміцнювати фізичне, психічне та духовне здоров'я.

Останнім часом спостерігається різке погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління, особливо це стосується учнів молодшого шкільного віку, адже цей вік – важливий період розвитку та становлення особистості учня. Карантин, сидячий спосіб життя, зменшення часу прогулянок на свіжому повітрі, а також моральні потрясіння війни не дають дітям розвиватись потрібним чином. Також відзначається різке зростання кількості дітей із різними формами порушень поведінки, психоемоційної стану. Технологізація життя, в якому бере участь дитина, тягне за собою беземоційність та зменшення чутливості до зовнішнього світу. Замикаючись на телевізорах, комп'ютерах діти менше спілкуються з дорослими та однолітками, а спілкування значною мірою збагачує чуттєву сферу життя. Сучасні діти стали менш чуйними до почуттів інших. У школах дедалі більше дітей із яскравою вираженою гіперактивністю та психосоматичними захворюваннями. Будь-яка неадекватна поведінка: лінь, агресія, замкнутість – ознака порушення правильного розвитку особистості. Дитина здатна успішно розвиватися та зберігати здоров'я лише за умов психологічного комфорту та емоційного благополуччя.

Музично-оздоровчі технології є ефективним інструментом для комплексного підходу зміцнення здоров'я дітей, оскільки вони охоплюють різні аспекти фізичного, психічного та емоційного благополуччя. І такі проблеми як стрес та погіршення психічного здоров'я, малоактивний спосіб життя, відсутність когнітивного розвитку, можуть зникнути, завдяки

використанню музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва.

**Стан дослідження проблеми.** Проблема використання музично-оздоровчих технологій є складною та багатогранною. Її висвітленню присвячено праці науковців різних галузей знань, в яких розкриваються її особливості відповідно до підходів та напрямів, що склалися під впливом часу.

З давніх часів мислителі (Аристотель, Платон, Сократ, Епікур та інші) цікавилися феноменом здоров'я та вивчали основні чинники, що впливають на його збереження. Питання щодо збереження здоров'я дитини в умовах освітнього процесу досліджували педагоги минулого та сучасності: В. Горащук, Г. Кривошеєва, Я. Коменського, Г. Песталоцці, С. Кириленко, Л. Сущенко, Л. Хижняк та інші; особливості педагогічних технологій вивчали К. Авраменко, І. Дичківська, І. Зязюн, Л. Комар, М. Михайліченко, О. Пехота, О. Пометун та інші. Особливості здоров'язберігаючого навчання розглядалися у працях Г. Апанасенка, Т. Бережної, О. Ващенко, Е. Вільчковського, В. Оржеховської, О. Савченко та інших.

Важливими є дослідження, присвячені особливостям музичного сприймання (Є.Назайкінський, В.Черкасов, О. Ростовський та інші); проблемам мистецької та музичної освіти, висвітлені у працях зарубіжних та вітчизняних учених (Ж.Далькроз, З.Кодай, Л.Масол, К.Орф, Г.Падалка, О.Рудницька, О.Хижна та інші); використанню музики та звуків з метою оздоровлення та гармонізації психофізіологічного стану особистості (І. Волженцева, В. Драганчук, Д. Кемпбел, Г. Лозанов, В. Петрушин, Г. Побережна, С. Нечай та інші); використання музикотерапії у роботі з дітьми (О. Безклінська, Г. Бондаренко, Г. О. Деркач, Н. Євстигнеєва Н. Квітка, І.Малашевська, Н. Яновська).

Результати аналізу наукової літератури з проблем оздоровлення дітей

засобами музичного мистецтва та емпіричного досвіду вчителів-практиків дали змогу виявити низку суперечностей: між внутрішнім прагненням особистості зберігати та відновлювати власне здоров'я та зовнішніми впливами освітнього та суспільного середовища, які мають стандартизуючий і знеособлений характер; використанням переважно репродуктивних методів роботи та необхідністю творчого самовираження особистості в музичній діяльності; потребою в оздоровленні учнів засобами музичного мистецтва та відсутністю відповідного методичного забезпечення для організації музично-освітньої діяльності. Актуальність проблеми, її недостатня розробленість, наявні суперечності та потреби сучасної школи зумовили вибір теми дослідження: **«Використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва»**.

**Об'єкт дослідження:** технології музичного навчання учнів у закладах загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** методичні особливості використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва.

**Мета дослідження** полягає у визначенні та обґрунтуванні методичних особливостей використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва та розробці практичних рекомендацій їх використання .

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- розкрити сутність основних понять з проблеми дослідження;
- визначити методичні особливості використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва;
- обґрунтувати критерії ефективності впливу музично-оздоровчих технологій на особистість;

- розробити рекомендації для вчителів щодо організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали: філософські положення щодо сутності та впливу мистецтва на людину (Аристотель, Ю.Борєв, І.Зязюн, Л.Левчук, В.Личковах, Л.Столович, І.Шитов Г.Гегель, Т.Титаренко); теорії розвитку особистості (І.Бех, О.Бодальов, Л.Божович, Л.Виготський, С.Максименко, А.Маслоу, В.Рибалка, К.Роджерс, В.Роменець); положення педагогіки щодо ролі музичного мистецтва у процесі гармонійного розвитку особистості (Я.Каменський, В.Сухомлинський, К.Ушинський); характеристики освітніх технологій (В. Міщенко, М. Руденко, Г. Селевко, С.Сисоєва), ідеї здоров'язбережувального навчання (Т. Бережна, О.Бойко, О. Ващенко, Е. Вільчковський; В. Оржеховська, О. Савченко); наукові праці з теорії та методики музичної освіти (О.Олексюк, Г.Падалка, О.Ростовський, О.Рудницька, Т.Скорик); педагогічні концепції музичного виховання (Ж.Далькроз, К.Орф); дослідження можливостей музики у корегуванні психологічної сфери людини (І. Волженцева, В. Драганчук, Д. Кемпбел, Г. Побережна); використання музикотерапії в освітньому процесі (О. Деркач, І.Малашевська, В. Ликова, О.Федій).

У процесі вирішення поставлених завдань використовувався комплекс **методів дослідження**, зокрема:

*теоретичні* – вивчення та аналіз філософської, психологічної, педагогічної та методичної літератури; систематизація й класифікація наукових положень з проблеми дослідження; порівняння, синтез і узагальнення поглядів науковців з метою визначення сутності понять «здоров'я», «педагогічні технології», «музично-оздоровчі технології» та «здоров'язберігаюче навчання»; проектування, для обґрунтування

методичних складових використання музично-оздоровчих технологій на музичного мистецтва.

*емпіричні* – педагогічні спостереження, опитування, бесіда з учнями та вчителями, інтерв'ю; констатувальна частина педагогічного експерименту.

**Теоретичне значення** одержаних результатів полягає у визначенні теоретичних засад використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва, розкритті сутності, змісту та структури поняття «музично-оздоровчі технології», обґрунтуванні педагогічних умов та теоретико-методичних аспектів використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва.

**Практичне значення** дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій для вчителів щодо організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій. Зміст і результати наукового дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО та вчителями загальноосвітніх шкіл для практичного застосування на уроках.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження висвітлювалися й обговорювалися на наукових та науково-практичних конференціях: конференція м.Чернігів «Мистецтво та освіта: новації і перспективи»; конференція м.Кропивницький «Мистецтво без кордонів: творчі діалоги».

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у публікаціях автора у науково-методичних збірниках: Нечваль А.В., Вергунова В.С. «Про оздоровчий вплив музичного мистецтва на особистість». Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Мистецтво та освіта: новації і перспективи» с. 20-22; Нечваль А.В., Вергунова В.С. «Музично-творчі завдання як елемент оздоровлення учнів в умовах дистанційного навчання». Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції «Мистецтво без кордонів: творчі діалоги» с. 195-198.



**Структура і обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (89 найменувань) та 4 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 110 сторінок комп'ютерного тексту, містить 5 таблиць і 4 рисунків.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ

### 1.1 Сутність феномену «здоров'я» у біологічному, психологічному та соціальному аспектах

В умовах сьогодення актуальною є проблема збереження та відновлення здоров'я особистості як необхідного чинника існування людства в цілому. Вона стосується усіх сфер життя людини, пов'язана із розвитком науки, технічним прогресом й зумовлена вивченням її різних аспектів: соціальному, духовному, особистісному, професійному. Наразі у сфері освіти питання, пов'язані з оздоровленням учасників освітнього процесу, зокрема, учнів, вимагають детального аналізу як на індивідуально-психологічному, так і на методично-організаційному рівнях, адже ефективність навчання й гармонійний розвиток особистості значною мірою залежать від турботи про здоров'я та використання оздоровчих технологій на уроках у закладах освіти.

Проблема збереження та відновлення здоров'я людини складна, відзначається багатогранністю підходів та потребує детального аналізу щодо виявлення сутності феномену здоров'я, враховуючи філософський, психологічний та педагогічний аспекти.

У науковій літературі існують різні визначення даного поняття. У довідкових джерелах *здоров'я* трактується як динамічний стан організму, що має значний енергетичний потенціал, високу адаптаційну спроможність, що забезпечує життєдіяльності людини [79, с.137]; правильна, нормальна діяльність живого організму; самопочуття людини [80, с. 201]. У виданні «Енциклопедія освіти» здоров'я розглядається у трьох взаємопов'язаних виявах: як морфологічна цілісність, а також як процесуальний та функціональний стан. Це «здатність організму

забезпечити послідовність і сталість свого внутрішнього середовища» [19 с. 318].

Найбільш детально означений феномен знайшов своє відображення у працях філософів, психологів, а також у медичній літературі. У підручниках з основ здоров'я знаходимо таке визначення: «Здоров'я – це суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження і зміцнення здоров'я, діяльністю структур, що їх реалізують та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я» [6, 34 с.].

Проблема накопичення знань про здоров'я має глибоку історію. Умовно дослідники виділяють два основні етапи, що охоплюють близько 2000 років. Перший період відзначається зверненням до фізичного стану людини, де здоров'я характеризувалось як певний стан організму, без ознак захворювань чи фізичних вад. Такий підхід тривав аж до 1941 року. Другий етап пов'язаний із поглядами американського вченого Генрі Сигериста. Так, науковець дійшов висновку про те, що здоровою може бути людина, що не просто має відсутність хвороб, а яка вміє адаптуватись до соціального та фізичного середовища на основі гармонійного фізичного та розумового розвитку [66, с. 67].

За часів Давньої Греції здоров'я розглядалося як певний стан гармонії, відсутність якої вказує на появу хвороби. У Китаї цей термін пов'язується із взаємодією сил янь та інь, що утворюють рівновагу й дають людині життєво необхідну енергію. В Індії здоров'я є сферою медичної системи що визначає гармонійну взаємодію особистості зі світом на основі рівноваги тіла, розуму та духу [72].

Сучасне розуміння поняття здоров'я стосується його розгляду як найвищої цінності, що виступає одночасно передумовою та показником розвитку особистості й суспільства [88]. При цьому відбувається зміщення акценту від розуміння здоров'я як основної мети життя людини, до його

розуміння як основної рушійної сили та потенціалу в реалізації власних можливостей. Так, американський дослідник Є. Мінард підкреслює: «Здоров'я можна визначити як функціонування психіки і тіла людини – не тільки відсутність хвороб, а й наявність у неї достатньої кількості енергії, ентузіазму і настрою для виконання чи завершення справи» [86].

У сучасній науковій літературі знаходимо таке тлумачення феномену «здоров'я»:

- ціннісне утворення, що діє за принципом «поломки» й «лікувального втручання» [9];
- зміцнювальний вплив на органічні процеси явищ самоактуалізації, трансцендування, прагнення щастя (Т. Титаренко) [75];
- стан психічного благополуччя, вияв позитивного Я-образу [4];
- суб'єктна активність, що є умовою, яка ініціює позитивні зміни у її житті, здоров'ї й психологічному благополуччі [5].

Відтак, поступово уявлення про означений феномен розширюється, що можна спостерігати за його визначеннями, запропонованими робочою групою Всесвітньої організації охорони здоров'я: від розуміння його як стану повного фізичного, душевного і соціального благополуччя (до 2007 року) до визначення здоров'я як здатності до самореалізації й задоволення потреб та можливість взаємодії з довкіллям (після 2007 року) [24, с. 123].

Важливими є висновки вчених, які визначають чинники, що впливають на здоров'я. До них належать:

- соціально-економічні та екологічні умови (20%);
- стан системи охорони здоров'я (10%);
- спадковість (20%);
- умови та спосіб життя (50%) [78].

Враховуючи різноманітні підходи, визначимо основні тлумачення здоров'я:

- здатність організму відновлювати внутрішні сили та пристосовуватись до змін у навколишньому середовищі;
- відсутність хвороб та фізичних вад;
- здатність виконувати соціальні функції та суспільно корисну працю;
- фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя;
- здатність до самореалізації.

Як бачимо, ці підходи характеризують основні напрямки вивчення феномену здоров'я, зокрема, у його фізичному, соціальному, духовному та психологічному виявах (див. рис 1). Розглянемо особливості зазначених складових.



**Рис. 1. Основні складові здоров'я**

Як певний стан організму, *фізичне здоров'я* пов'язується зі здатністю до адаптації. Воно характеризує гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність, відсутність симптомів захворювань та

зумовлюється такими чинниками:

- індивідуальними фізіологічними особливостями;
- середовищем;
- генетичними даними [19].

Фізичне здоров'я характеризує фізичну активність, зумовлюється закладеною «програмою» роботи органів [8].

*Духовне здоров'я* охоплює широкий спектр знань, почуттів й осмислення дійсності відповідно до розвитку особистісних якостей, духовної культури, цінностей, що виявляється у відповідній поведінці й прагненнях людини [28].

*Соціальне здоров'я* тісно пов'язане із психічним здоров'ям і виявляється у здатності бути учасником соціальної взаємодії, здатності виконувати соціальну діяльність. Воно виявляється у таких характеристиках:

- культурі споживання;
- адекватному сприйманню соціальної дійсності;
- інтересі до довкілля;
- спрямованості на колективні справи;
- альтруїзмі;
- емпатії;
- відповідальності перед іншим [28].

Соціальне здоров'я визначається мірою задоволеності людиною власним добробутом, соціальним станом, матеріальним благополуччям, житлом, харчуванням тощо. Відтак, воно значною мірою зумовлене економічними чинниками та взаємодією людини зі структурними складовими соціальної організацією [19].

*Психічне здоров'я* відображає психологічну цілісність людини для якої характерним є виявлення таких ознак як стійкість та врівноваженість. У випадку несформованості означених якостей, а також під дією

негативного впливу певних властивостей характеру, відбувається порушення здоров'я. Основою психічного здоров'я є розвиток особистості та сформованість її морально-ціннісної та емоційно-вольової сфер. Водночас, на стан психічного здоров'я впливають також соціальне середовище й соціальні зв'язки.

На думку Т.Титаренко, психічне здоров'я – це гармонійне поєднання психічних властивостей, які визначають здатність особистості протистояти негативним впливам [75].

С.Тищенко підкреслює, що психічне здоров'я визначається мірою досягнення узгодженості з власним «Я», що ґрунтується на відчутті самоцінності; здатності регулювати на цій основі власну поведінку. Це усталена характеристика людини визначає її активність та самодостатність у взаємодії з довкіллям. Провідними ознаками психічного здоров'я є:

- адекватність мислення відповідно до життєвих обставин;
- рівновага інтелектуального та емоційного;
- цілепокладання;
- позитивне самопочуття;
- уміння володіти собою;
- моральні вимоги [19].

Вчені зазначають, що психічне здоров'я виявляється:

- у ставленні до себе: як позитивне самопочуття, самоцінність, повага до власних здібностей, переживанням радісних емоційних станів;
- у ставленні до інших, що передбачає повагу до інтересів інших, взаємодії, орієнтації на інтереси інших, почуття відповідальності за спільні справи;
- у ставленні до життя. Це характеризує вміння самостійно приймати рішення, планування, здатність до самореалізації.

На думку С.Максименко, психічне здоров'я ґрунтується на

механізмах психіки, що включає: відображення, проектування, опредметнення. Психічне відображення характеризує вміння вибрати адекватні способи дії, психічне відображення відповідає за передбачення й має випереджаючий характер. [38].

Важливе значення в контексті нашого дослідження є висновки вчених щодо зв'язку психічного здоров'я та психічного комфорту. Відзначається, що дискомфорт вказує на відсутність реалізації потреб і виявляється у напрузі, стану тривоги, очікуванні небезпеки, стресі тощо.

Вчені виокремлюють два види стресу:

- фізіологічний (як відповідь організму на відповідні умови);
- психологічний (реакція психіки на різні фактори).

В освітньому процесі останній відіграє значну роль: «Для результативного й комфортного перебігу освітнього процесу психічні стани його учасників мають бути позитивними за знаком та помірними за силою прояву» [19 с.746.]. Відтак необхідно враховувати емоційні та вольові стани учасників процесу та створювати сприятливий психологічний клімат. Це можливо якщо враховувати наявність довіри між учасниками, поваги до інших, взаємодопомогу тощо.

Сучасні уявлення про здоров'я та його характеристики пов'язується з розвитком валеологічних досліджень. Основоположником цієї науки є І. Брехман. Він запропонував таке визначення «Здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних і якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [23, с.27].

На думку багатьох дослідників здоров'я має розглядатися з позиції холістичного підходу, який передбачає взаємозалежність основних компонентів здоров'я у його єдності та цілісності. Відповідно до такого розуміння усі вияви здоров'я, що охоплює фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне постають у



нерозділеному взаємозв'язку. Водночас названі компоненти мають і свою специфіку. Так, фізичне здоров'я характеризує стан організму, відсутність хвороб та фізичних вад. Психічне здоров'я відображає стан розвитку емоційної сфери, пов'язане зі здатністю виявляти й розуміти власні емоції, ставлення до себе. Інтелектуальне здоров'я передбачає здатність адекватного засвоєння інформації, адаптацію людини у світі, соціальне - забезпечує способи взаємодії людини із іншими людьми та соціальними групами. Духовне характеризує ціннісну сферу, життєві вимоги та орієнтири. У кожному віці певні компоненти здоров'я мають пріоритетне значення. Так, у дитинстві важливими є фізичне та психічне здоров'я, у зрілому віці – соціальне та духовне.

Цінними є висновки вчених щодо взаємозв'язку фізичного та духовного компонентів здоров'я, оскільки здоров'я людини – це не тільки здорове тіло, але й розвиток духовності.

У валеологічній літературі підкреслюється взаємозв'язок чотирьох складових: «Здоров'я ми розглядаємо як гармонійний баланс чотирьох складових – фізичної, психічної, соціальної, духовної, які знаходяться у внутрішній (психофізіологічній) і зовнішній рівновазі і дозволяють людині повноцінно проявлятися у всіх сферах життя» [23].

М. Гончаренко в основі психічного здоров'я виокремлює фізичну витривалість, емоційну стійкість, працездатність, адаптивність, креативність, моральність, цілеспрямованість [7, с.85].

Важливими є виокремлення факторів, що впливають відновлення та збереження здоров'я. Вчені виокремлюють такі:

- чіткий режим, що потребує щоденної праці над собою;
- достатня рухова активність і фізичне навантаження. Доведено, що без необхідної рухової активності організм не може нормально розвиватись;
- постійне спілкування з природою,

- розвиток духовності.
- соціальні умови.
- екологія.
- відсутність шкідливих звичок [22].

Отже, здоров'я є багатогранним поняттям, що охоплює різні сфери життя людини. Це певний фізичний та психічний стан, що виявляється у здатності до реалізації власного потенціалу у взаємодії з довкіллям та ґрунтується на здатності в адаптації до навколишнього середовища. Основні складові здоров'я відображають фізичний, соціальний, психічний, духовний, що перебувають у тісному взаємозв'язку.

## **1.2 Особливості оздоровчого впливу музичного мистецтва на особистість**

Здоров'я особистості відображає стан роботи організму та психіки, міру адекватності взаємодії із соціальними групами, ступінь духовного розвитку. Воно зумовлюється багатьма чинниками, серед яких особливе місце належить мистецтву, зокрема музиці. Розглянемо специфіку її оздоровчого впливу.

Му́зика (від [грец.](#) μουσική — мистецтво муз) — характеризує певним чином організовані звуки: ритмічним, звуковисотним та тембровим [53]. Відповідно кожна із зазначених ознак має свій власний вплив на людину. Завдяки особливостям звуку (його висоті, тривалості й окрасі) відбуваються зміни як на фізіологічному (на рівні організму), так і на рівні психіки (емоційний стан). Поєднання різних за висотою, тривалістю та тембром звуків у музичних творах здійснюють особливий вплив на людину, насамперед, на її емоційні вияви. В цілому вплив музики на людину багатогранний, зумовлений багатством різноманітних жанрів, стилів, аранжування, способом виконання тощо.

Музичне мистецтво – це один із найдавніших видів мистецтва, що відіграє важливу роль для культури й соціуму. Завдяки значним функціональним можливостям воно може об'єднувати людей, мотивувати, розважати, передавати досвід, виявляти індивідуальність.

Вплив музичного мистецтва на людину був відомий ще за часів древніх цивілізацій. Його пов'язували із особливостями людського голосу та музичних інструментів. У Давній Греції до музики ставилися з пошаною, оскільки вона займала одну із провідних ролей у житті суспільства. Тут використовувалися музичні інструменти, спів, а також створювалися музичні конкурси. Важливим було розуміння музики у розвитку естетичних почуттів людини.

Поступово музичне мистецтво наповнилося звучанням поліфонії, появою нових музичних інструментів, у тому числі електронних. Виникали нові жанри й стилі. Усе це відображалось і на впливові, який здійснює музика як вид мистецтва.

Музичне мистецтво відображає духовний розвиток суспільства завдяки творчій передачі дійсності у художніх образах. Її функціональність зумовлена різноманітністю життя людини.

За часів Давньої Греції вплив музики на людини вивчався з позиції її ролі у вихованні характеру людини. Вважалося, що він здійснюється через слухання музичних ладів, особливих ритмів та інструментів. Як відзначає Л.Пушкар: « Найважливіше положення грецької естетичної педагогіки – думка про те, що моральна поведінка людини і навіть благополуччя держави визначається музикою» [65].

Піфагор, а згодом і Платон та інші давньогрецькі мислителі виявили, що деякі мелодії та ритми мають особливий вплив: звільняють від пристрастей, знімають напругу та роздратування, нейтралізують негативні емоції. Тому потрібне звернення саме до такої музики, яка сприяє моральному становленню та емоційному врівноваженню. На думку

Платона, міцність та стійкість держави зумовлена тим, яка звучить музика (у яких ладах та ритмах). Відтак, збереження здоров'я на рівні фізичному (тілесному) є результатом тренування тіла, а психічне здоров'я та розвиток душі здійснюється за допомогою «гімнастики» мистецькій» (музичній) [20]. Ці висновки є надзвичайно актуальними й зараз, оскільки вказують на необхідність вибіркового ставлення до музики, бо вона може не тільки оздоровити, але й привести до зовсім протилежного стану.

Філософи тих часів детально описали вплив музичних ладів на характер та поведінку людини. Так, дорійський лад сприяє виявленню мужності та врівноваженості емоційного стану; фригійський – веде до розбещеності; лідійський – розслаблює. Серед музики, яка благотворно впливає на людину слід використовувати мелодії, написані в дорійському ладі та виконані на струнних інструментах. Натомість звучання музики на авлетичних інструментах має занадто м'який вплив на душу й веде до розслабляючого стану [51, с.124].

На думку Аристотеля, основним механізмом впливу музики на внутрішній світ людини є катарсис, завдяки якому людина звільняється від негативних емоційних станів. Відбувається ніби «очищення» емоцій й думок від їх зайвих та шкідливих виявів [51, с. 126–139].

Оздоровчий та лікувальний вплив музики знайшов своє відображення у міфах та легендах. Так, завдяки пісні були загоєні рани Улісса, герої заспокоювали гнів, люди приборкували тварин, виганяли злих духів тощо [51, с. 115–117].

У східних традиціях музичне мистецтво також було основою порядку й культури. У Китаї вона символізувала поєднання символів жіночого (мелодія) та чоловічого (ритм) начал. На думку філософів воно сприяє гармонії та балансу і впливає на порядок у суспільстві. Тут, як і в Давній Греції, музика мала безпосередній вплив на культуру і, зокрема, на

виховання. Тому для чистоти духу та моральної поведінки мають використовуватись «древні тональності» [25, с.30].

Відтак, важливе значення мали визначення основних функцій музичного мистецтва, що пов'язувались зі сферою моралі, навіювання, виховними процесами. Також уявлення про вплив музичних звуків у різних співвідношеннях, здатність музики розслабити або, навпаки, акумулювати внутрішні сили, залишаються актуальними і в наш час.

У середні віки уявлення про лікувальний та оздоровчий вплив музики поглибились. У цей період увага дослідників була зосереджена на біохімічних реакціях людини та суто фізіологічних реакцій від інтонації, звуковисотності звуків, гармонії, динаміки та інших засобів виразності. У цей час виникає так звана «теорія афектів» (від латинського *affectus* – хвилювання душі, пристрасть). В її основі лежить ідея між певними засобами музичної виразності, їх поєднанням та емоціями людини. Звідси з'явилися уявлення про музичне мистецтво як про мистецтво емоцій. Взаємозв'язок між емоціями та музикою полягає в тому, що слухаючи певний музичний твір у людини може змінюватись її емоційний стан. Ці ідеї знайшли своє відображення у працях Г. Аретинського, Р. Декарта, М. Мерсенна та інших. Вчені вивчили і класифікували афективні дії від різних музичних ладів, ритмоформул, музичних форм, танцювальних рухів. Так, А. Мерсенн писав: «Консонанс зображує радість, дружбу, спокій, дисонанс – боротьбу. Тому кожна хороша людина, яка поважає порядок, отримує більше задоволення від консонансу, ніж від дисонансу» [20]. Інтервали, що знаходяться поруч – виражають лагідність та сум; пунктирні та уривчасті ритми – веселий і грубий настрій; витримані й пунктирні ноти – серйозність і патетику [20].

У XIX столітті науковці пояснювали вплив музики на людину з точки зору фізіології. Так, німецький вчений Г. Гельмгольц визначив, що виникнення слуху зумовлено резонуванням внутрішніх органів слуху К.

Штумпф досліджував особливості фізичного явища звуку, його коливання впливають на тембр і висоту [20, с. 9]. Г. Лотце, Е. Ганслік відзначили, що емоції та почуття, які виникають у процесі взаємодії з музичним мистецтвом мають особливий відтінок і зумовлюються певними асоціаціями [20, с.10].

Сучасні дослідники обґрунтовує застосування музики з оздоровчою та лікувальною метою у трьох основних напрямках: з метою пом'якшення болю; для надання заспокійливого стану; застосування як засобу трудової терапії [35, с. 317].

На думку Г.І. Побережної, музичне мистецтво є важливим інструментом оздоровчого впливу, який може допомогти гармонізувати внутрішній світ людини та сприяти її взаємодії зі світом. Вчена вважає що такий потужний потенціал музики необхідно використовувати в освітній роботі: «..Саме поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів з керованим музичним впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так і суспільства загалом», - вважає вчена [63, с. 88].

Важливими є дослідження науковців вплив музичного мистецтва на психічні розлади. Так, американський лікар-невропатолог Джеймс Леонард Корнінг впровадив для пацієнтів особливі «лікувальні» концерти, на яких використовувалася класична музика. Подібні дослідження проводилися по всьому світу. До вчених, які проводили різні експерименти відноситься Володимир Бехтерєв. Зокрема він виявив позитивний вплив музики на дихання, попереджає втому. «Щоб перевести дитину із сумного стану у мажорний, треба спочатку потримати її у цьому стані сумною піснею, а згодом, поступово, перевести в оптимістичний стан ритмічною мажорною піснею» - описує він [68].

Сучасні дослідження оздоровчих можливостей музики присвячені впливу музики на навчання. Зокрема болгарський педагог і психолог Георг Лозанов, дослідив особливості спокійної та активної музики. Вчений

вважав, що пасивна музика, до якої відносяться музика бароко, синхронізує розум і тіло, гармонізує роботу мозку. Активна музика активізує тіло, попереджає втому. У процесі навчання потрібно чергувати таку музику [50].

Важливими є висновки Антоніо Менегетті щодо використання музики не тільки в якості лікування, але й профілактики захворювань. Багато досліджень вченого присвячено зниженню депресивних станів та зняття стресу засобами музики. Він і підкреслює, вплив музики здійснюється на емоційну сферу, що є основою виникнення багатьох психосоматичних станів. Використовуючи музику як елемент, що безпосередньо впливає на світогляд й характер, людина допомагає сама собі знайти відповідний баланс [50, с.33].

Деякі вчені підкреслюють особливо лікувальну властивість ритму. «Якщо знати, в унісон з яким інструментом «звучить» певний орган і регулярно слухати «цілющі» ритми, то організм людини набуде «здорового звучання», - зазначає Л.Блудова [37].

Звук діє безпосереднього на мозок, який отримує імпульси від розбалансованості органів. Під дією коливань здійснюється саморегуляція організму [71].

Значний внесок належить дослідникам, які визначили вплив конкретних музичних творів. Зокрема:

- для позбавлення від мігрені рекомендують слухати – «Весняну пісню» Фелікса Мендельсона, «Гуморески» Антоніна Леопольда Дворжака, музику Джорджа Гершвіна;
- «Полонез» Міхала Огінського знімає головний біль;
- музика Фридерика Шопена і Людвіга ван Бетховена допомагає розібратися у власних почуттях, краще пізнати себе;
- «Весільний марш» Фелікса Мендельсона нормалізує кров'яний тиск і серцеву діяльність;

- допомагають подолати сором'язливість і зайву стисливість твори Йоганна Штрауса, Імре Кальмана, Франца Легара; повільні твори Йогана Себастьяна Баха і прелюдії Ференца Ліста;
- опери Ріхарда Вагнера, оперети Жака Оффенбаха, «Болеро» Моріса Равеля, «Каприс №24» Ніколо Паганіні ефективні у роботі з гіперактивними дітьми;
- музика Вольфганга Амадея Моцарта сприяють покращенню когнітивних (пізнавальних) здібностей мозку, підвищенню стресостійкості, зменшенню тривожності. [70].

Подібні висновки знаходимо у дослідженнях Г.Побережної. вона визначила такий вплив музики на людини з оздоровчим ефектом:

- григоріанський хорал розслабляє;
- музика бароко забезпечує духовний розвиток;
- музика рококо знімають розумову втому;
- музика класицизму гармонізує особистість;
- музика романтизму – розвивають емоційність;
- твори імпресіоністів знімають напругу;
- твори експресіонізму – підвищують стресостійкість;
- джаз забезпечує м'язову розкутість;
- рок музика синхронізує роботу обох півкуль головного мозку;
- реп сприяє організації;
- поп музика впливає на нижчі фізіологічні процеси;
- важкий рок веде до агресивних виявів;
- фольклор – пробуджує генетичну пам'ять [63].

По різному впливають звуки музичних інструментів. Цьому також присвячено чимало досліджень. Оскільки музика за своєю природою є явищем фізичним, то звукові сигнали, мають вступати в резонанс з певними органами. Так, гра на фортепіано допомагає гармонізувати психіку, нормалізує роботу нирок і сечового міхура, очищає щитовидну



залозу. Звуки органу стимулюють мозкову діяльність, сприяють нормалізації енергетичних потоків в хребті. Струнні інструменти (гітара, арфа, скрипка, віолончель) нормалізують роботу серцево-судинної системи. Крім того, звучання цієї групи інструментів викликають у людини співчуття, готовність до самопожертви. Духові інструменти сприяють роботі дихальної системи, очищають легені і бронхи, благотворно впливають на кровообіг. Ударні інструменти допомагають відновити ритм серця, лікують печінку і кровоносну систему [50].

Г.Побережна так визначає вплив інструментів на людину. Так, впевненості та активізації внутрішніх ресурсів сприяють ударні інструменти, духові активізують активність, клавішні сприяють інтелектуальному розвитку, струнні – впливають на серце та пробуджують співчуття [63].

Л.Пушкар виокремлює такі моменти для оздоровчого впливу музичного мистецтва:

- необхідно більш ретельно підбирати музичні твори;
- для кращого впливу музики необхідно розвивати емоційну сферу дітей;
- оздоровчий вплив музики здійснюється у процесі її творення та включенню у групову діяльність;
- музика допомагає соціалізуватись дитині;
- музика здатна посилювати самоконтроль [65].

Оздоровчий вплив музики здійснюється через залучення до різних видів діяльності. Так, під час співу розвивається дихання, артикуляційний апарат, слух, нормалізується робота нервової системи. Дихальні вправи сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи.

Вчені, які досліджували вплив звуків на організм людини, звернули увагу на те, що одні звуки пригнічують людину, приводять її у депресивний стан, інші, навпаки, піднімають бадьорість, збуджують у них

творче піднесення. Іншими словами, звуки утворені музикою, або пісенним співом здатні впливати на психічний, емоційний стан людини. Особливо благотворно впливають звуки, які вміщують в собі високочастотні гармоніки. Саме високі частоти (від 2000 до 4000 Гц) здатні стимулювати центральну нервову систему і кору головного мозку. Такі частоти утворюються верхнім рівнем голосового діапазону. Високочастотні обертони надають голосу тембральної окраски, тоді як низькочастотні обертони передають змістовну частину твору. Оздоровча дія гармонійного співу досягається, головним чином, завдяки резонансу кісткової тканини при частоті 2000 Гц. По суті звук утворюється не в роті, не в тілі, а в кістках. Кістки «співають» як стіни церкви, резонуючи з голосом співака. Якщо людина буде щоденно прослуховувати звуки, багаті високочастотними гармоніками, або проспівувати їх самостійно, вона буде підтримувати високу активність мозкової діяльності, бадьорості, а також якісно змінювати свої вокальні здібності.

С.П.Дьомін, К.П. Дьомін досліджуючи вплив пісенних звуків на здоров'я людини дійшли таких висновків:

- звуки, утворені музикою або пісенним співом, в основі своїй володіють потужним потоком енергії у вигляді вібрацій певної частоти;
- звуки пісенного співу здатні позитивно впливати на фізичне тіло людини і тим самим створювати оздоровчу дію;
- щоб добитися творчого успіху і позитивно впливати своїм співом на слухачів, співак повинен володіти не тільки високою майстерністю співу, але й повинен вкладати душевність і чіткий намір;
- високочастотний гармонійний спів сприяє вібраціям і резонансу кісток і черепної порожнини людини, сприяє підвищенню майстерності співака, і діє як оздоровчий фактор;
- колективний пісенний спів (у хорі) позитивно впливає на здоров'я і довголіття людини;

- вчителям музичних шкіл і ВНЗів потрібно знати всі можливості і властивості музичних і пісенних звуків і використовувати їх в своїй творчій роботі [33].

Спів корисно в будь-якому випадку, навіть якщо немає слуху чи голосу. Це чудовий інструмент для зняття внутрішнього стресу та самовираження

Відтак, оздоровчий вплив музичного мистецтва здійснюється якщо:

- музику використовують з метою релаксації;
- з метою корекції певних станів та поведінки;
- як активізацію творчого потенціалу особистості.
- для розвитку розумових, творчих здібностей, мовлення, навчання;
- у якості освітнього засобу.

Узагальнюючи різні підходи визначимо основні напрямки оздоровчого впливу музичного мистецтва:

- емоційний стан: музика впливає на настрій, емоції, викликає специфічні «художні» емоції. Залучення до музики через будь який вид музичної діяльності сприяють гармонізації емоційного стану;
- розвиток мозку: залучення до музичної діяльності сприяє роботі півкуль, сприяють розвитку мовлення, уваги, творчості.
- соціальний розвиток: спільне музикування допомагає розвитку здатності до співпраці, вміння слухати одне одного, розбудовує соціальні зв'язки;
- вияв індивідуальності: музика дозволяє розкривати творчий потенціал, виражати себе і свою індивідуальність.
- релаксація: музика використовується як заспокоєння та засіб зниження стресу.

На думку І.Малашевської, усі музичні твори можна умовно класифікувати за рівнями впливу: на активізуючі, тонізуючі, заспокійливі та розслаблюючі. Вплив музики розглядається за такими напрямками: як вплив музичних інструментів; вплив музики відомих діячів культури, індивідуальний вплив творів світових композиторів класиків; вплив традиційної автентичної народної музики та фольклору [39].

### 1.3 Музично-оздоровчі технології як педагогічна проблема

Оздоровлення та збереження здоров'я учнів є важливою проблемою сьогодення. Цьому сприятиме застосування у процесі навчання спеціальних технологій, спрямованих на підтримку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей. Однією із них є музично-оздоровчі технології, особливості яких зумовлені розглядом основних понять, таких як: «технологія», «педагогічні технології», «технології навчання», «здоров'язберігаючі технології», «оздоровчі технології».

Звернення до довідкових джерел дало змогу визначити, що етимологічно термін «технологія» складається із двох слів «*τεχνη*» (майстерність) і «*λογος*» (вчення) та перекладається з грецької як наука про майстерність [29]. Це «сукупність способів переробки матеріалів, виготовлення виробів, надання послуг; процеси, що супроводжують ці види робіт» [74, с. 173].

Це поняття часто використовується у різних варіантах: «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «навчальна технологія» тощо. Як підкреслює Л.Козак, його значення зумовлено тим як визначається структура й компоненти освітнього процесу [30]. Якщо йдеться про використання цього терміна у сфері навчання, то його трактують як певну сукупність методів, засобів і прийомів, що

застосовуються для реалізації певної мети та на основі чого здійснюються організаційні заходи [15]. Для кращого розуміння сутності означеного поняття необхідно відокремити його від таких понять як метод під яким розуміється спосіб взаємодії вчителя та учнів та «методика», під якою розуміється система методів та прийомів навчання [16].

У педагогічній літературі є інші поняття, які широко застосовуються для підкреслення тієї чи іншої специфіки. Зокрема, поняття «педагогічні технології». Як підкреслюють науковці, воно охоплює всі аспекти педагогічної діяльності такі як процес навчання та процес виховання і, відповідно, до його компонентів відносять усі технології навчання, і технології виховання [3].

Особливості педагогічних технологій розглядалася у працях багатьох вчених: О. Падалка розглядала її як складову у підготовці майбутнього вчителя [59], І. Зязюн як вияв педагогічної майстерності [26], О. Пехота у контексті підготовки майбутнього вчителя до використання особистісно орієнтованих технологій [62] та інші.

Відповідно до напрямків, мети й засобів застосування певної технології виокремлюють такі види як інформаційні технології, інтерактивні, здоров'язберігаючі. Останні зумовлюються акцентуванням уваги на вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям учасників освітнього процесу.

У педагогічній літературі науково обґрунтованим є підхід щодо застосування здоров'язберігаючих технологій. Турбота про здоров'я завжди була у центрі уваги видатних педагогів різних часів. Крім того, важливе значення має міжпредметний характер різних поглядів, що ґрунтуються на досягненні різних наук: анатомії, медицини, психології, педагогіки. Так, К.Ушинський підкреслював, що для гарного здоров'я дитини необхідно створювати радісно-піднесену атмосферу: «Нарешті, так

як за народним прислів'ям: веселий настрій – половина здоров'я; мало того, за Сірахом, веселість серця є саме життя людини, всі батьки повинні прагнути до того, щоб у дітей не було недоліку в розвагах», - писав учений [77, с.219].

У творі «Велика дидактика» Я. Коменський визначає основні умови гарного здоров'я, які стосуються харчування, активності та відпочинку. Він писав: «Для збереження тілесної сили потрібна не тільки помірна, але і проста їжа»; «точно так людському тілу необхідні взагалі сильні рухи, діяльність і серйозні справи або ігри»: «отже, навіть, посеред денних трудів необхідно давати собі відомий відпочинок у вигляді бесід, ігор, жартів, музики і тому подібних розваг, які відновлюють сили зовнішніх і внутрішніх почуттів» [31, с.324]. Для вченого важливе значення має здатність людини свідомо організовувати власне життя, оскільки фізичне та психологічне благополуччя зумовлене способами розподілу та організації власного часу.

Український учений Г. Ващенко також приділяв значну увагу збереження здоров'я дітей у процесі навчання. Свої погляди він виклав у праці «Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру». Тут він описав системи фізичного виховання різних народів та часів, де наголошував на взаємозв'язку фізичного та духовного виховання, що було властивим для багатьох народних традицій. Ці ідеї вчений пропонує запровадити при розбудові української системи [12, с.3]. Основні ідеї щодо збереження здоров'я вчений визначив так:

- фізичний розвиток тісно пов'язаний з розумовим, моральним та естетичним;
- тіловиховання полягає не тільки у розвитку м'язів, але й відображає духовний розвиток особистості;
- вихователі мають чітко усвідомлювати мету;

- вчителі мають знати особливості фізичного розвитку різних народів;
- тіловиховання завдання не тільки вчителів, але й результат самовиховання [12].

В. Сухомлинський у своїй праці «Серце віддаю дітям» також приділяв значну увагу зміцнення здоров'я. «...Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя», - підкреслював він [69, с.103]. Важливими є висновки педагога щодо особливого ставлення не тільки до стану організму, але й до стану психіки. Так, він наголошує на тому, що потрібно із повагою ставитися до психіки дитини через її вразливість; підтримувати атмосферу життєрадісності; ні в якому разі не ставитися до дитини як до хворої [69, с. 52].

Думки видатних учених-педагогів знайшли своє продовження у сучасних підходах до освіти та виокремлення особливого напрямку – здоров'язбережувальної освіти. За визначеннями, це сукупність освітніх досвідів, спрямованих на покращення здоров'я людей шляхом збагачення знань та впливом на ставлення людей до здоров'я» [89].

В.Ястребов відзначає, що здоров'язбережувальне навчання передбачає певну взаємодію вчителя та учнів, спрямовану на фізичне, психічне і соціальне благополуччя всіх учасників освітнього процесу. Основні здоров'язбережувальні технології якими повинен володіти вчитель початкових класів, стосуються:

- ранкових зустрічей;
- підготовки до уроку;
- проведення фізкультхвилинок;
- організації рухливих ігор;
- вправи для постави;
- гімнастика для очей;
- релаксаційні вправи [83].

На думку дослідника, здоров'язбережувальне навчання постає як сукупність багатьох елементів, які взаємодіють між собою, що охоплює рухові вправи, самомасаж, різного виду гімнастики та впливають на зняття психоемоційної напруги [83].

Підкреслимо, що коли вживається термін «здоров'язбережувальні технології» йдеться, насамперед, про певну «зупинку» стану організму та психіки на відповідному рівні. Для цього усі освітні компоненти мають бути спрямовані на досягнення відповідного результату – формування культури здоров'я. Такі технології передбачають впровадження низки заходів, спрямованих на збереження здоров'я дитини. Це:

- створення сприятливих умов для навчання;
- оптимальна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- достатня рухова активність.

Метою застосування таких технологій є формування валеологічної культури. Впровадження цих технологій поєднуються із традиційними. Завдання здоров'язберігаючих технологій охоплюють:

- профілактичну роботу;
- формування мотивації учнів щодо турботи про власне здоров'я;
- формування корисних звичок;
- рухові вправи.
- педагогічними методами.

Здоров'язберігаючі технології розподіляють на три основні групи:

- які спрямовані на створення оптимальних умов освітнього процесу;
- що передбачають організації фізичної активності учнів;
- які сприяють релаксації [24].

Низка вчених виокремлює такі типи здоров'язберігаючих технологій.



На думку О. Ващенко можна виокремити наступні типи здоров'язберігувальних технологій :

- *здоров'язберігаючі*, що стосуються створення оптимальних умов (передбачають врахування вікових, статевих особливостей та гігієнічних норм);
- *оздоровчі*, метою яких є активізація ресурсних можливостей здоров'я. До них відноситься фізіотерапія, аромотерапія, фітотерапія, музична терапія тощо;
- *технології навчання здоров'ю*, спрямовані на формування навичок здорового способу життя [24].

Для нашого дослідження важливим є конкретизація термінів «здоров'язберігаючі технології» та «оздоровчі технології». У науковій літературі не має чітко розмежування означених понять. Однак, вважаємо, що термін «оздоровчі» має за мету відновлення ресурсів особистості (фізичних, психічних, духовних) та активізацію її потенціалу для здійснення життєдіяльності. У такому розуміння підкреслюється спонукально-процесуальний аспект, у той час як термін «зберігаючі» характеризує більш сталу позицію.

Слід виокремити основні ознаки відновлення здоров'я, що виявляються як:

- здатність працювати інтелектуально та фізично,
- психологічна стійкість та адекватність;
- здатність слідувати соціальним цінностям;
- висока активність та продуктивність.

Оздоровчі технології, відновлюючи ресурсний потенціал особистості значно покращують якість її життя. Ці технології ґрунтуються на природних здібностях, потребах, почуттях та індивідуальних особливостях людини.

Відтак, оздоровчі технології охоплюють такі напрямки:

- аксіологічний, що визначає зміни у цінностях;
- гносеологічний, який передбачає накопичення знань щодо відновлення та збереження здоров'я;
- особистісно-індивідуальний, що охоплює позитивні особистісні зміни.

Серед сучасних технологій, які можуть бути використані педагогами в своїй роботі можна віднести наступні:

1. Технології збереження і стимулювання здоров'я (динамічні паузи, ритмопластика, рухливі і спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, артикуляційна гімнастика, коригуюча гімнастика);

2. Технології навчання ЗСЖ (проблемно-ігрові (ігротренінги і ігротерапія), комунікативні ігри, самомасаж, точковий самомасаж);

3. Корекційні технології (арт-терапія, технології музичного впливу, казкотерапія, кольоротерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка) [24].

У музично-педагогічній літературі поняття «технології» також немає єдиного визначення. Так, Г. Падалка вважає, що воно пов'язується із організацією модульного навчання «Модульна технологія навчання - один з можливих варіантів доцільної організації підготовки студентів у системі мистецької освіти» [59, с.238]. О.Олексюк дає таке визначення: «Педагогічні технології дають змогу створювати гнучку та рухливу структуру навчально-виховного процесу, що коригується завдяки зворотним зв'язкам. Поетапне відтворення педагогічної технології забезпечує досягнення мети виховання та навчання для всіх учнів» [57, с. 152].

В.Черкасов, узагальнюючи різні підходи до визначення сутності педагогічних технологій у мистецькій освіті підкреслює, що основою їх ознакою є спрямованість на «формування музичної культури молоді;

стимулювання інтересів, потреб і смаків; опанування знань, вмінь і навичок у різних видах музичної діяльності; збагачення художньо-естетичного досвіду; розвиток музично-творчих якостей особистості в процесі вокально-хорової роботи, вивчення основ музичної грамоти, сприймання музики, імпровізації, гри на музичних інструментах та рухів під музику» [81].

Вчений підкреслює, що застосування музично-педагогічних технологій ґрунтується на взаємодії вчителя та учнів на основі виконання творчих завдань. Такий підхід сприяє виникненню атмосфери співробітництва. Основою цих технологій є технологія сприймання музики, якою має оволодіти вчитель музичного мистецтва [81].

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей виокремлюють різні види гімнастики (пальчикова, дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастику, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми, нейрогімнастика) [10].

Зазначимо, що більшість оздоровчих технологій пов'язані з музичним мистецтвом. Цілком об'єктивно простежується взаємозв'язок і єдність у розумінні як функцій музичного мистецтва, так і функціональних особливостей різних оздоровчих технологій, що мають його у своїй основі. Проаналізувавши літературні джерела, ми сформуваємо визначення музично-оздоровчим технологіям.

Музично-оздоровчі технології - це інноваційний підхід у використанні музики з метою покращення фізичного та психічного здоров'я. Ці технології включають в себе використання музикотерапії, вокалотерапії, ритмотерапії (Body Percussion) та арт-терапії, для досягнення різноманітних цілей, таких як поліпшення настрою, підтримка фізичної активності, розвиток когнітивних навичок та сприяння загальному психоемоційному благополуччю.

Як і музичне мистецтво, оздоровчі технології припускають соціалізацію особистості (діяльність, спілкування, самосвідомість); освіту та розвиток, інформаційне збагачення та просвітництво (духовний розвиток, саморозвиток та соціальне самоствердження, трансляція суспільно корисних знань, формування ціннісних установок); реабілітацію (відновлення сил та духовної рівноваги, зняття емоційних затискачів).

Оздоровчі музичні технології використовуються у вальфдорській педагогіці. В її основі лежить принцип триєдності: людина як єдності мислення, почуттів та волі; музика як єдність мелодії, ритму та гармонії; музична діяльність як спів, танці та гра на музичних інструментах; три види музичних інструментів (духові, струнні й ударні). Навчання музики здійснюється тільки через рух [73].

Враховуючи різні підходи, зазначимо, що музично-оздоровчі технології можуть розумітися у загальному значенні як особливий вид педагогічної технології, тобто як певний орієнтир та напрямок музичної освіти в цілому. Також їх можна представити як сукупність методів, прийомів, що спрямовують взаємодію вчителя та учнів відповідно мети. Відтак, під музично-оздоровчими технологіями ми розуміємо таку спеціально організовану взаємодію вчителя та учнів, що охоплює сукупність методів, прийомів, метою яких є активізація ресурсних можливостей здоров'я засобами музичного мистецтва. Вони зумовлюють особливостями впливу та здатності музичного мистецтва відновлювати сили та енергію, гармонізувати психологічний стан та поєднують освітні завдання з оздоровчими.

## Висновки до першого розділу

На сьогодні актуальною є проблема збереження та відновлення здоров'я, оскільки воно охоплює всі сфери життя людини. Ця проблема складна, відзначається багатогранністю підходів та має глибоку історію.

Здоров'я розглядається як: здатність організму відновлювати внутрішні сили та пристосовуватись до змін у навколишньому середовищі; відсутність хвороб та фізичних вад; здатність виконувати соціальні функції та суспільно корисну працю; фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя найвища цінність, що виступає одночасно передумовою та показником розвитку особистості й суспільства.

Характеризують основні напрямки вивчення феномену здоров'я, що охоплюють фізичну, психічну, соціальну та духовну складові. *Фізичне здоров'я* пов'язується зі здатністю організму до адаптації; характеризує гарне самопочуття, наявність енергії, працездатність, відсутність симптомів захворювань та зумовлюється індивідуальними фізіологічними особливостями, середовищем та генетичними даними. *Духовне здоров'я* передбачає осмислення дійсності відповідно до розвитку духовної культури, життєвих смислів та цінностей людини. *Соціальне здоров'я* виявляється у здатності до соціальної взаємодії, адекватному сприйманні соціальної дійсності, спрямованості на колективні справи. *Психічне здоров'я* характеризує сукупність таких властивостей, які визначають здатність особистості протистояти негативним впливам. Воно виявляється у ставленні до себе (як позитивне самопочуття, самоцінність, повага до власних здібностей, переживанням радісних емоційних станів), до інших (передбачає повагу до інтересів інших, взаємодії, орієнтації на інтереси інших, почуття відповідальності за спільні справи), до життя (уміння самотійно

приймати рішення, планування, здатність до самореалізації). Усі вияви здоров'я, постають у нероздільному взаємозв'язку.

Здоров'я особистості відображає стан роботи організму та психіки, міру адекватності взаємодії із соціальними групами, ступінь духовного розвитку. Воно зумовлюється багатьма чинниками, серед яких особливе місце належить музиці. Її вплив багатогранний, та ґрунтується на основних властивостях звуку (його висоті, тривалості й окрасі).

Оздоровчий вплив музики досліджувався у таких напрямках: фізіологічному (як нормалізація стану організму та роботи головного мозку), психічному (як розвиток властивостей психіки та особистості, гармонізація емоційного стану, вияву індивідуальних можливостей), духовно-культурному (як становлення життєвих цінностей та орієнтирів), педагогічному (як виховання гармонійно розвиненої особистості), соціальному (як розвиток здатності до співпраці та соціальної взаємодії). Він пов'язується зі здатністю музики активізувати, тонізувати, розслабляти та заспокоювати.

Сучасне розуміння поняття «технологія» в освіті визначається як: певна організація освітнього процесу, що характеризує найактивніший шлях досягнення мети; сукупність методів, засобів і прийомів, що застосовуються для реалізації певної мети та на основі чого здійснюються організаційні заходи; спеціальна організація змісту навчання і добір до нього творчих завдань; алгоритм процесу досягнення запланованих результатів; проектування процесу формування особистості учня.

Основними ознаками технології є: концептуальність; (наукова опора), економічність (виявляється через чіткі межі та строки); алгоритмізованість дій та керованість.

Відповідно до напрямків, мети й засобів застосування певної технології виокремлюють такі види: інформаційні, інтерактивні,

здоров'язберігаючі. Останні зумовлюються акцентуванням уваги на вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям учасників освітнього процесу.

Одним із видів здоров'язберігаючих технологій є оздоровчі технології, які сприяють відновленню ресурсів особистості (фізичних, психічних, духовних) та активізації її потенціалу для здійснення життєдіяльності.

Музично-оздоровчі технології розглядаються як особливий вид педагогічних технологій, що характеризує певний орієнтир та напрямок музичної освіти; сукупність методів, прийомів та заходів, що реалізують досягнення відповідної мети; спеціально організована взаємодія вчителя та учнів, що охоплює методи, прийоми й заходи, метою яких є активізація ресурсних можливостей особистості засобами музичного мистецтва.

## РОЗДІЛ II. ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

### 2.1 Структура та зміст музично-оздоровчих технологій

Використання музично-оздоровчих технологій спрямоване на підвищення ефективності навчання учнів, сприяє розвитку їх музичних та творчих здібностей, гармонізує емоційний стан та міжособистісні взаємини, дозволяє поєднувати суто музично-освітні цілі із завданнями, що спрямовані на покращення здоров'я учнів.

У нашому дослідженні ми розглядаємо музично-оздоровчі технології як своєрідний шлях, який веде до відновлення та використання потенційних ресурсів учнів засобами музики. Його можна розглядати як сукупність певних складових, що складають його структуру, в якому враховуються компенсаторні механізми впливу музики на особистість, внаслідок чого знімається психологічне напруження, здійснюється звільнення від негативних емоцій, створюються ситуації активізації позитивних емоцій та почуттів.

У філософському розумінні структура характеризує спосіб зв'язку між складовими явищ об'єктивного світу [79, с. 502]. Її розглядають як внутрішню будову чого-небудь; єдність елементів у їх взаємозв'язку.

Виходячи із загальної структури педагогічних технологій визначимо такі основні елементи музично-оздоровчої технології: концептуальна основа, принципи, мета, завдання, педагогічні умови, (змістові елементи), організаційні елементи: методи, техніки та форми.

*Концептуальною основою* музично-оздоровчих технологій є саногенно-особистісна парадигма під якою розуміється певний орієнтир для музичної освіти дітей в цілому, її своєрідне бачення. І.Малашевська визначає її як «систему ідей, що сприяє підвищенню продуктивності



музичної освіти дошкільників і молодших школярів на основі актуалізації розкриття резервних та адаптивних можливостей дитячого організму, що ототожнюються з ресурсами опірності, стійкості до стресу, позитивними емоціями та мисленням засобами музикотерапії у процесі навчання музики» [40, с. 145].

Серед сутнісних характеристик саногенно-особистісної парадигми вчена виокремлює такі:

- надання переваги задоволенню дітей від процесу музичного навчання над його результативністю;
- спрямування навчання музики школярів у сферу посилення позитивних емоційно-чуттєвих переживань і сублімації енергії (позитивної та негативної) у творчість; спрямування процесу надання музичних знань в опосередковану площину;
- надання пріоритетності емоційному перед аналітичним;
- залучення дітей до спонтанно-художнього самовираження в індивідуальній та колективній музичній діяльності;
- орієнтація на формування в дітей здатності до усвідомлення особистісної цінності як себе, так і інших [40, с.149].

Термін «саногенний» означає ресурсний. Він часто використовується у психолого-медичній сфері. Так, науковці виявили, що кожна людина має саногенний потенціал – резервні й адаптивні можливості організму, так звані «здорові» риси особистості, ресурси опірності, емоційної стійкості до стресу, позитивного мислення як системи особистісної смислотворчості [1, с.17]. На думку М. Варій це «психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального й духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя, прямо пропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати» [11, с. 523]. Саногенний потенціал дуже тісно взаємодіє із саногенними

почуттями. Л. Левицька так розглядає цей феномен як «стійкі, позитивні емоційні переживання, що виникають на основі оздоровчого мотивування, рефлексії, саморегуляції, інтелектуалізації об'єктом своєї емоційної сфери, її піднесення до більш високого почуттєвого рівня та покращують здоров'я особистості й ефективність її діяльності» [34, с. 14]. Саногенні почуття впливають на трьох взаємопов'язаних рівнях: духовному, соціальному, психофізіологічному [34]. Саногенні почуття тісно пов'язані із саногенним мисленням. Це мислення, як відзначає Ю. Орлова, «яке зменшує внутрішній конфлікт, напругу, дає змогу контролювати емоції, потреби й бажання і, відповідно, запобігає захворюванню» [58, с. 141-142]. Основне завдання такого мислення – регуляція емоційних станів на противагу патогенному мисленню, що характеризується як «буденне мислення, що перебуває під владою звички й автоматизмів, що програмується вимогами культури» [58, с.141]. Таке мислення виявляється у відсутності звички контролювати власні емоції, відсутності рефлексії, постійних негативних переживаннях.

Саногенне мислення, у свою чергу, впливає і на поведінку людини, що може бути такою, що спрямована на оздоровлення або, яка пов'язана з нездоровим способом життя. Відповідно саногенна (оздоровча) поведінка трактується як така, що сприяє покращенню здоров'я та благополуччя особистості, а поведінка, що має негативний вплив на життєдіяльність особистості, називається патогенною. Обидва види поведінки пов'язані зі здоровим та нездоровим способом життям.

Виходячи із теоретичного аналізу саногенно-особистісної парадигми, визначено концептуальні основи використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва:

- використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва передбачає органічне поєднання освітніх та оздоровчих цілей;

- використання музично-оздоровчих технологій ґрунтується на переважанні процесуальності, задоволення процесом, а не результатом;
- використання музично-оздоровчих технологій спрямоване на посилення позитивних емоційних переживань у дітей;
- оздоровчий вплив музичного мистецтва через творчу діяльність та самовираження;
- музично-оздоровчі технології сприяють саморозвитку;
- оздоровлення зумовлене станом у якому перебуває особистість.

**Мета** використання музично-оздоровчих технологій полягає в активізації саногенного потенціалу учнів, стимулюванні їх резервних та адаптивних можливостей на уроках музичного мистецтва.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- гармонізація емоційно-почуттєвої сфери;
- зняття емоційно-психологічної напруги;
- стимулювання творчої активності;
- підтримування позитивних змін у поведінці;
- формування соціальної взаємодії;
- підсилення індивідуальної самодостатності та самоцінності.

Відповідно до мети і завдань використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва визначимо **зміст музичної роботи** з учнями на уроках музичного мистецтва.

Ми виходимо з того, що головним змістовним елементом музично-оздоровчих технологій є музикування (вокальне, рухове, інструментальне), яке органічно поєднується (вплітається) з традиційними видами музичної діяльності, такими як: гра на музичних

інструментах, спів, слухання, музична творчість, музично-ритмічні рухи та водночас, ґрунтується на них.

Необхідно зазначити, що усі названі види діяльності мають застосовуватись з урахуванням, насамперед, оздоровчих аспектів. Так, організація рухової активності дітей ґрунтується на розвитку ритмічного чуття, координації рухів та вольових зусиль. Важливим є те, що така діяльність може бути як керованою з боку вчителя, так і спонтанною. Почуття ритму має значний організуючий та дисциплінуючий потенціал, розвиває структурованість мислення та комунікативні навички, сприяє розвитку наполегливості та рішучості, а також є показником творчої розкутості. Оздоровчий аспект музично-ритмічної діяльності забезпечує:

- емоційне налаштування, активізацію енергетичних ресурсів;
- вивільнення енергії через рухи;
- зняття фізіологічних тілесних блоків;
- подолання тривожності, гіперактивності;
- розкутість.

Оздоровчий потенціал слухання музики полягає в:

- нормалізації роботи серцево-судинної системи;
- гармонізації внутрішнього стану.

Спів як елемент музично-оздоровчих технологій спрямований на:

- активізації генетичної пам'яті;
- гармонізації внутрішнього стану;
- творчій розкутості;
- зняття напруги;
- розвитку голосового апарату.

Важливе значення має також використання музичних ігор, оздоровчі функції яких сприяють створенню радісного піднесення, звільнення від негативних емоцій.

Гра на музичних інструментах забезпечує:

- відчуття насолоди від причетності до процесу;
- активізацію творчого потенціалу учнів.

Використання музично-оздоровчих технологій ґрунтується на таких принципах:

- єдності музично-оздоровчих та освітніх цілей. Реалізація цього принципу дозволяє вчителю використовувати оздоровчі можливості різних видів музичної діяльності та водночас, сприяти досягненню освітніх завдань.
- педагогічної взаємодії. Цей принцип забезпечує створення відповідних стосунків вчителя та учнів, що є основою психологічного комфорту, відчуття безпеки.
- гуманізації, який спрямований на підтримку можливостей та потенціалу кожного учня, ґрунтується на повазі до нього;
- створення ситуації успіху передбачає формуванню стійких позитивних властивостей особистості, зокрема врівноваженості та впевненості в собі;
- творчої активності. Дотримання цього принципу дозволяє переорієнтувати увагу на процесуальність та сприяє вираженню індивідуального творчого потенціалу;
- попередження втоми слугує основою для вибору різних видів робіт;
- зв'язку музики з життям підкреслює необхідність розуміння практичної та особистісної значущості музичного мистецтва
- обов'язковості гедоністичного ефекту ґрунтується на пріоритетній ролі емоційної сфери; важливості та врахування того, чи отримує учень насолоду від взаємодії з музичним мистецтвом.

**Педагогічними умовами** використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва є:

- створення позитивної атмосфери на уроці;
- стимулювання творчої активності;
- орієнтація вчителя на формування усвідомлення учнями власної індивідуальної значущості себе та інших;

*Створення позитивної атмосфери на уроці* ґрунтується на взаємодії вчителя та учнів. Такі стосунки сприятимуть виникненню довіри до вчителя, відсутність страху оцінювання та сприятиме вираженню творчих виявів дитини. Виникнення довіри створює для учнів безпечне середовище в якому вони не бояться виявляти власну позицію щодо явищ життя, музичного мистецтва та самої себе. Для цього вчителю слід майстерно використовувати значний потенціал у володінні голосом: слідкувати за тембром, інтонацією. Його мова має бути виразною, емоційною та демонструвати щире зацікавлення у тій роботі, яка здійснюється.

Потрібно звільнитися від уявлень щодо правильності наказового тону, підвищених інтонацій, постійно вдосконалювати ніжність та лагідність вимови, м'якість звучання голосу. Звичайно також вчителю необхідно працювати над власним емоційним станом, не виявляти агресію чи роздратування у поведінці та інтонації. На цьому наголошують багато фахівців, зокрема Р.Гербер: «Лише педагог, який перебуває в гармонійному стані, здатен викликати у дітей відповідний резонанс, тобто мати з педагогом одночасний зв'язок як обмін інформацією! [2]. Відтак вчитель має пам'ятати, що стан і робота на уроці є відображенням його внутрішнього стану, тому він має шукати можливості постійно працювати над собою.

Сприятлива атмосфера на уроці створюється тоді, якщо урок буде цікавим та викликатиме радісні переживання в учнів.

Наступна умова передбачає *стимулювання творчої активності*. Творча активність орієнтована на пошук, ініціативність та самостійність дітей. Елементи творчості присутні у будь-якій музичній діяльності.

Важливо, щоб учні не звикали до репродуктивного її виконання. Прикладом може бути Орф-музикотерапія, котра не передбачає кінцевого результату. В ній найголовніше - “процес” (розбір та спів творів, виконання та створення музично-оздоровчих вправ, вивчення основ музичної грамоти). Саме в імпровізації, емоціях, креативності, свободі проявів кожного учня й полягає мета ефекту Орф-педагогіки, яка повною мірою стимулює в дітях творчу активність.

Наступною педагогічною умовою *формування в учнів усвідомленості власної індивідуальної значущості себе та інших*. Ця умова характеризує реалізацію індивідуального підходу до учнів, розуміння їх особливостей, можливостей емоційно-почуттєвої сфери та здатності до творчого самовираження. Вчителю важливо пам’ятати про кожного учня, а не зосереджуватися тільки на тих, які мають яскраво виражені музичні здібності.

Використання музично-оздоровчих технологій потребує врахування певних **методів**. Ми визначили основні групи методів, до яких належать:

- емоційно-спонукальні методи;
- емоційно-коригувальні;
- творчо-активізуючі;
- релаксаційні.

Група спонукальних методів сприяє виникненню позитивних емоцій від залучення до музикування, сприяє формуванню внутрішньої мотивації. В їх основі лежить основний критерій – задоволення від процесу. До них належать:

- методи, спрямовані на формування музичного інтересу;
- ситуації особистісного переживання успіху у процесі музикування;
- методи, які сприяють виникнення емоційних реакцій;

- методи, спрямовані на отримання учнями задоволення від процесу.

Сутність цієї групи методів полягає в наданні пріоритетного значення тим переживанням учнів, які виникають на уроці, переважанням процесуальності над результативністю.

Важливе значення використання похвали дітей за їхні прагнення та дії та такі вияви його як підбадьорювання, схвалення тощо.

Група емоційно-коригувальних методів і прийомів, спрямовані на розвиток емоційної сфери, корекцію емоційних станів, збагачення почуттів.

Емоційний центр учня - значний матеріал, який впливає на поведінку та зумовлює рівень виявлення творчої активності у процесі музикування. До цієї групи належать:

- ігрові методи;
- емоційна розрядка;
- глибоке дихання;
- гасіння емоційної збудливості;
- формування навичок емоційної саморегуляції.

Наступна група методів спрямована на активізацію творчого потенціалу, розвиток творчих здібностей. Основним є метод імпровізації. Залучаючись до різних видів музичної діяльності, учні виявляють творче самовираження, вчаться виявляти негативні емоційні стани екологічно, спрямовувати власну енергію у творче русло, зосереджуватись на процесі, вчаться спостерігати за собою та поведінкою інших дітей.

Важливими для активізації творчих можливостей учнів є застосування різних методів та прийомів під час співу: вільне підспівування, вокальна імпровізація власних станів, створення мелодії тексту тощо.



Вибір тих чи інших методів зумовлюється певною логікою, що йде від наслідування, до інтерпретації та виявлення творчості. Відповідно до цього напрямку вчителю слід вибудовувати свою роботу. Ця логіка розкриває певну послідовність за якою відбувається поступово збільшення самостійності учнів та їх вільне та впевнене музикування. Як наслідок – учні набувають позитивних переживань власної самоцінності та віри у свої сили.

Важливими для використання музично-оздоровчих технологій є вибір **форм**. Їх можна виокремити за способом взаємодії як: індивідуальні, групові та колективні. Індивідуальні – передбачають виконання самостійно різних завдань (це може бути як на уроці, так і домашнє завдання). Групові часто використовуються під час створення композицій та залучення дітей до різних груп музикування, колективні забезпечують виконання завдань усім класом.

Зазначимо, що використання музично-оздоровчих технологій потребує впровадження інноваційних форм, що створює умови для ефективного оздоровчого впливу музичного мистецтва на учнів.

Використання тієї чи іншої форми зумовлене віковими особливостями дітей та їх психологією. Найдоцільніше впроваджувати форми, за яких учні мають включатися у процес музикування, відчували особистісну значущість та причетність до процесу творення та самовираження. Найдоцільніше на нашу думку використання таких форм:

*Урок - гра.* Ця форма відповідає природному бажанню дітей, звільняє від психологічної напруги, дає можливість «на собі» відчувати оздоровчий вплив музики.

*Урок - казка.* Об'єднання навколо казкових образів та занурення в певну казкову атмосферу сприятиме внутрішній гармонізації почуттів, а обігрування певних ситуацій сприятиме розвитку соціальних та комунікативних навичок.

*Урок - тренінг.* Ця форма зосередження на якому одному аспекті та присвячена відпрацюванню певних навичок: навичці чути себе, усвідомлювати власні почуття, слухати інших, розуміння їхніх емоцій, взаємодії з іншими, саморегуляції тощо.

*Урок - діяство.* На цьому уроці кожен із окремих аспектів, що розглядається, об'єднується в єдине ціле. Такі уроки набувають вигляду безперервного та активного залучення усіх учасників до процесу музикування. Для них є характерним постійна динаміка емоційної атмосфери, яка має початок, кульмінацію та розрядку.

Незважаючи на вибір тієї чи іншої форми, важливим для початку і закінчення уроків є виконання ритуалу. І.Малашевська наголошує, що такий підхід є своєрідним способом «відкриття» та «закриття» певного енергетичного простору. Це має особливий вплив і на процесу оздоровлення, що будуть відбуватися на певному уроці. Створення такого ритуалу, як підкреслює вчена, дає налаштування учням, що вони не будуть виконувати буденні справи; налаштовують їх на «очікування» чогось високого, таємничого, навіть, магічного; підкреслює особистісну значущість учнів, усвідомлення власної гідності [40, с.149].

Усі визначені структурні компоненти музично-оздоровчих технологій знаходяться у тісному взаємозв'язку та представлено на рис. 2.



**Рис. 2. Структурні компоненти музично-оздоровчих технологій**

## **2.2. Характеристика сучасних музичних методів, що володіють оздоровчим потенціалом**

Реалізації мети музично-оздоровчих технологій – активізації саногенного потенціалу особистості та підвищення її ресурсності на основі музично-творчої діяльності сприятиме використання різних музичних методів, що спрямовані на розвиток емоційної сфери, рухової активності, релаксації та відновленню учнів.

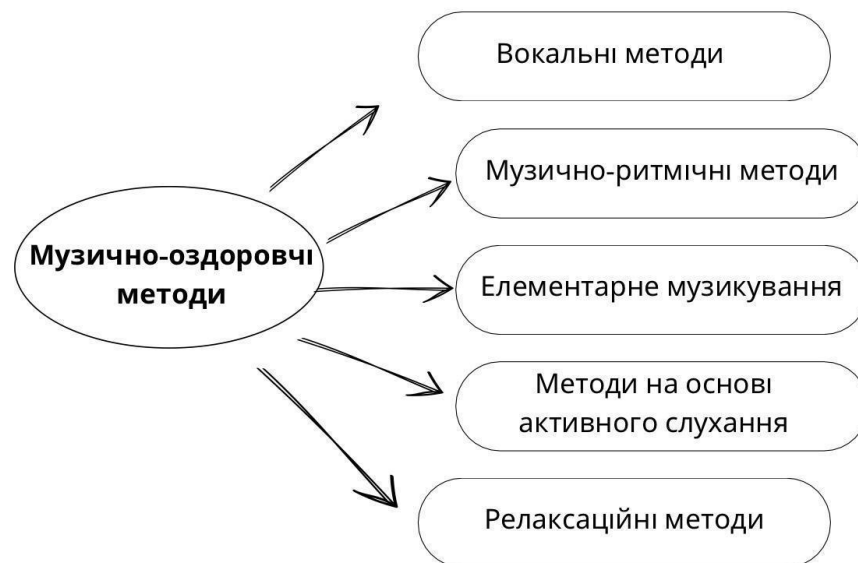
Відомо, що метод - це систематизована сукупність кроків, які потрібно здійснити, щоб виконати певну задачу чи досягти певної мети [47]. Під музичними методами ми розуміємо спеціально організовану музичну діяльність, метою якої є оздоровлення. Ці методи є важливими інструментами для реалізації мети музично-оздоровчих технологій. Кожний музичний метод виступає у вигляді сукупності певних дій, що складають техніку її виконання, ґрунтується на певних навичках й уміннях та підпорядкований якомусь конкретному завданню. У контексті нашого дослідження ми розглянемо музичні методи, спрямовані на розвиток

емоційної сфери, моторних та сенсомоторних навичок, творчих, когнітивних здібностей, соціальної взаємодії та поведінки, які ведуть до оздоровлення засобами музичного мистецтва. Усі види музичних методів ґрунтуються на основі оздоровчого потенціалу музичного мистецтва й музичної діяльності та ідеях видатних провідних фахівців у сфері музичної педагогіки, психології, музикотерапії:

- ритмопластичного виховання Е.Жака-Далькроза;
- розвитку творчих здібностей шляхом елементарного музикування К.Орфа;
- елементів психокорекції Г.Побережної;
- психокоригування В.Драганчук.

Поєднуючись із новітніми знаннями, окремі елементи із концепцій означених фахівців набули значення самостійних методів (або технік), що використовуються для досягнення певних завдань. Відзначимо, що їх можна використовувати як окремо, так і в комплексі, залежно від поставлених завдань. Умовно методи можна поділити на ті, які сприяють оздоровленню шляхом: (див. рис 3)

- співу
- ритму та руху
- музикуванню (грі на музичних інструментах)
- слуханню музичних творів
- ігрової діяльності
- театралізації
- релаксації.



**Рис. 3. Музично-оздоровчі методи**

Розглянемо методи, які ґрунтуються на оздоровчих можливостях співу.

*Вокалотерапія* є одним із видів музикотерапії. Її основою є оздоровчий вплив на організм людини, гармонізація емоційного стану за рахунок отримання задоволення від такого виду діяльності. Вона включає захисні реакції організму, включає вправи для розвитку співацьких навичок та активізує резервні можливості особистості.

Важливе значення має вибір відповідного репертуару. На думку В.Драганчук, йдеться, насамперед, про використання фольклору, оскільки саме він має потужний оздоровчий потенціал. «Будучи генетично пов'язаним із національною традицією, він діє вже на підсвідомому рівні й є «місточком» на складному шляху до освоєння музичної семантики, «полем» для самовираження в одній із найскладніших форм роботи – імпровізації», – відзначає науковець [18, с.14].

Спів дозволяє найкращим чином сприяти звільненню від напруги та стресу, дозволяє досягти внутрішньої гармонії. Науковці відзначають, що спів приносить людині насолоду та задоволення. Це відбувається завдяки

отриманню гормону дофаміну, що з'являється у результаті появи позитивних емоцій. Спів та вокалотерапія можуть застосовуватись у різний спосіб. Наприклад, музикотерапевти пропонують:

- *спів нон стоп*. Тут потрібно співати без пауз 20 хвилин пісні, які подобаються. У такому варіанті учасники отримують задоволення не тільки від репертуару, але й від можливості самовиразитися через цей вид діяльності, доєднатися до спільності інших людей;
- *спів нон стоп (варіант 2)* співати народні пісні без перерви 20 хв. (І.Малашевська). У такому варіанті доцільно спів поєднувати з рухами. Це сприяє вивільненню зажимів та звільненню від сторонніх думок, дає можливість насолодитися самим процесом;
- *тонування звуків* дозволяє «зануритись» у звучання звуків, розвиває здатність прислухання до власних реакцій. Такий спів вводить у певний медитативний стан, розслабляє та налаштовує організм на звуковий простір;
- *вокальна імпровізація*. Суть практики зводиться до того, щоб співати свою власну мелодію, яка, накладається на варіанти мелодій інших учасників. Ця практика передбачає повне занурення у процес, розвиває здатність слухати інших, приносить величезне задоволення від експериментування зі звуками та мотивами. Зазвичай використовують певні мелодичні заготовки або ритмічну формулу, яка у процесі «обростає» вокальними підголосками та мотивами. Оздоровчий ефект у цій практиці справляє також відчуття «єдиного організму», єдиного звучання що налаштовує учасників до співпереживання та відчуття спільності;

- *мовне музикування*. Практика ґрунтується на поєднанні спільних виражальних засобів мови та музики. Розвиває почуття ритму, фонетичний та музичний слух, чутливість до інтонацій, виразності виконання, здатності до імпровізації; стимулює творче самовираження через слово, мову. У мовному музикуванні основний акцент ставиться не на змісті текстів, а на їхній музикальності та барвистості звучання. Зазвичай використовують три варіанти мовного тексту: на рідній мові, іноземній та вигаданій. Мовне музикування здійснюється у вигляді мовно-ритмічних вправ та ігор. В основі підбору – ритм. Мовно-ритмічні вправи сприяють відчуттю ритму у словах. Для цього слова розбивають на склади і слідкують за зміною довгих та коротких звуків. Для розвитку відчуття інтонації використовують звукові імітації (гудок потяга, спів зозулі тощо), говоріння на вигаданій мові (тарабарщину), звукове зображення руху (рух гойдалки, хвилі тощо);
- *дихальна гімнастика*. Суть цієї практики полягає у розвитку глибокого черевного дихання, уваги та концентрації, зняття стресу та розслаблення, врівноваженій роботі серця, нормалізації емоційного стану. Мета дихальної гімнастики – навчити дихати правильно, через ніс. Таке дихання сприяє збільшенню рухливості грудної клітки та діафрагми, покращує кровообіг. Варіантів застосування цієї практики є багато: йогівське дихання, ридаюче дихання, дихання за Бутейком, дихання із застосуванням різних дихальних тренажерів (апарат Фролова), дихальну гімнастику Стрельникової, комплекси дихальних вправ за Толкачевим, дихальну гімнастику Лобакової та дихальне тренування гіпоксії за Булаковим. Усі

вони використовують ускладнення дихання, уповільнення, затримки в диханні.

Одними із важливих є методи, які ґрунтуються на ритмічній діяльності та використовують його оздоровчий потенціал. Ритм - це фундамент не тільки музикальності, але й чинник, що формує вольові якості дитини. Вчені наголошують, що чим краще розвинене у дитини почуття ритму, тим вона є більш рішучою, дисциплінованою, демонструє активність та розкутість у виконанні завдань та у життєвих ситуаціях. Музично-ритмічні методи забезпечують розвиток моторних навичок, координації, творче самовираження через рух. До них належать:

- *танцювальні методи. (Вільний танець, рухова імпровізація).* Танок – це спосіб вираження емоцій. Сила танцю – не тільки у звільненні тілесної напруги, але й вияв внутрішніх, підсвідомих емоцій, їх осмислення й проживання. Основою цих практик є ритм, що є фундаментом життєдіяльності людини та протікання біологічних процесів [76].
- *контактний і безконтактний масаж під музичний супровід.* Проводити їх рекомендують, коли м'язи тіла уже розігріті. Суть у їх розслабленні та зняття емоційної напруги Контактний масаж проводиться руками, спрямовується на основні зони «панцира»: руки, спина, плечі. Його здійснюють руками або використовують додаткові матеріали (м'ячики). Безконтактний масаж проводиться шляхом розгладжування біоенергетичного поля (аури). Часто при цьому вимовляються лагідні слова;
- *пальчика гімнастика під музичний супровід.* Це інсценування віршів чи історій за допомогою пальців. Ця техніка сприяє розвитку моторики, координації, розвитку мовлення та когнітивних здібностей;



- *ритмічна нейрогімнастика* є варіантом пальчикової гімнастики, спрямованої на розвиток двох півкуль головного мозку, передбачає виконання певних пальчикових вправ відповідно до ритму запропонованої композиції;
- *Body Percussion* (тілесна перкусія, удари по тілу) - це особлива технологія гри на власному тілі, що дозволяє включати у процес музикування тілесні відчуття, «пропускати» ритмічні комбінації через тіло й сприяє розвитку почуття ритму. Вона має глибоку історію й пов'язана зі здатністю людини творчо самовиражатись через різноманітні музично-ритмічні рухи й звуки. Важливою особливістю даної техніки є комплексний вплив на розвиток складових, які охоплюють три взаємопов'язані рівні. Так, на фізичному рівні здійснюється розвиток моторики, координації, кінетичних здібностей, на психологічному – поліпшується увага, пам'ять, емоційний стан, на соціальному – розвиваються навички взаємодії та роботи в команді. У музичному аспекті техніка сприяє розвитку музичних здібностей (почуття ритму, тембру, відчуття форми, музична пам'ять, слух, виконавські здібності та інші), вивченню основних елементів музичної мови (тембр, пульс, динаміка, форма, фразування, ритм та інші), розвитку творчих здібностей (здатність до імпровізації). Простота та доступність техніки дозволяє застосовувати її у роботі із людьми різного рівня музичної підготовки (і зовсім без неї), оскільки вона не потребує спеціальних знань чи умінь. Також важливою ознакою занять з *Body Percussion* є виникнення особливого емоційного стану й атмосфери, що сприяє відновленню ресурсу, звільненню від негативних емоцій та появі відчуття радості в учасників [13].

Методи з використанням музичних інструментів ґрунтуються на творчому вираженні учасників. Вчені наголошують, що творча активність

сприяє розвитку емоційної стійкості у стресових ситуаціях. Також вона відіграє роль «перезавантаження» мозку, а також приносить задоволення. Серед них важливе значення має *елементарне музикування*. В основі цього методу - творча комбінація фрагментів, мотивів, яка виконується на музичних інструментах. Наприклад, проводячи заняття за методикою Карла Офра можна грати на дитячих музичних інструментах; виконувати пісні, розпівки, мелодії на заданий віршик або малюнок; театралізувати виставу; озвучувати казки; грати звуками свого тіла. Все це дає поглянути на музично-оздоровче виховання набагато ширше.

Важливими для оздоровлення є методи, спрямовані на релаксацію:

- *аутогенне тренування* передбачає максимальне психічне та м'язове розслаблення. Ця техніка сприяє регулюванню емоційних станів особистості. Вона сприяє зняттю емоційного перевантаження і приводить учнів до спокійного стану. В основі цієї техніки – чергування напруги та розслаблення м'язів та навіюванні приємних станів.
- *спів афірмацій* (І.Малашевська). Суть полягає у виборі та співу (на вигадану самими учнями мелодію) позитивних стверджуючий тверджень для покращення емоційного стану та мотивації на позитивні зміни у поведінці;
- *майндфулнес* - це медитативні техніки, що дозволяють гармонізувати емоційний стан на основі усвідомлення станів та відчуттів у тілі;
- *релаксаційні ігри* - це особливий вид ігор, спрямований на досягнення релаксації, зняття стресу та покращення емоційного стану за допомогою музичних елементів та звуків.

Ще одним методом, що ґрунтується на активному слуханню музики є *музикограма* (Йос Вуйтак). Її сутність полягає у графічному зображенні музики (музичні елементи зображуються у вигляді крапок, ліній, штрихів,

геометричних фігур та інших зображень). Це активна практична діяльність для дітей, що дозволяє слідкувати за ритмічною основою твору, рухом мелодичної лінії; є гарною основою вивчення нотної грамоти. За допомогою цієї практики учні слідкують за розвитком музики, активно включаються у процес музичного сприймання. Також вона використовується як корекція дрібної моторики (головного мозку), сприяє розвитку мовлення, відчуття ритму.

До інших видів відносять музичні ігри та театралізована діяльність. Вони сприяють зняттю напруги, звільнення від негативних станів та переведення активності у творче русло; сприяють розумінню стосунків з іншими людьми.

### **2.3. Музикотерапія як провідна оздоровча музично-педагогічна технологія**

В умовах реформування мистецької освіти в Україні на сучасному етапі значна роль відводиться оновленню методик навчання учнів. Виклики сьогодення зумовлюють пошуку нових форм, методів, а також підходів, що сприятимуть ефективному розвитку гармонійної особистості. Наразі спостерігається тенденція звернення уваги педагогічної спільноти до питань, які стосуються здоров'я дітей, підвищення їх ресурсів та створення умов для активізації творчих можливостей. Все частіше науковці та вчителі практики звертаються до оздоровчого потенціалу музичного мистецтва та використовують різні види оздоровчих технологій для покращення психічного стану дітей. Однією із них є музикотерапія, особливості якої потрібно розглянути більш детально.

Музична терапія характеризує особливий різновид арт терапії. Її використання в Україні поки що не набули достатнього розповсюдження, хоча у науковій літературі вже є достатньо наукового підґрунтя для

впровадження цієї педагогічної технології. Частіше до неї звертаються працівники дошкільних закладів. Це, на нашу думку, пояснюється більшою зацікавленістю музичних керівників до різних інноваційних підходів, нових форм та пошуку адекватного змісту музичних занять. Ситуацій у шкільній освіті вказує на певну консервативність у впровадженні нових технологій. Цьому сприяють також такі чинники як: запровадження дистанційного навчання (у більшості шкіл України), відсутність у школах класів, де б проводилися тільки уроки музичного мистецтва, завантаженість вчителів музичного мистецтва більш «важливими завданнями» тощо.

Поняття «музична терапія» перекладається як «лікування, зцілення музикою». Однак це лікування здійснюється не через безпосередній вплив, а через активізацію внутрішніх механізмів та творче самовираження й особистості. Ця технологія спрямована на збереження, насамперед, психічного здоров'я та гармонізацію емоційних станів, попереджає появу різних розладів (емоційних, поведінкових, інтелектуальних). Її метою є краще розуміння себе, подолання бар'єрів у спілкуванні, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, виховання навичок адекватної поведінки [48].

Музична терапія має глибоку історію і ґрунтується на уявленнях про цілющі властивості музичного мистецтва. Вперше цей термін ввів до наукового обігу англійський лікар і художник А. Хілл у 40-ві р. ХХ ст. і лише після того вона привертає до себе значну увагу науковців різних галузей. Поступово по всьому світі стали з'являтися музично-терапевтичні центри. В Україні такі центри почали з'являтися з 2003 року [63].

У ХХ столітті представники різних національних шкіл, використовуючи музикотерапію у своїй роботі впроваджували такі ідеї:

- ідея психорезонансу (А.Потвік). – лікування музикою здійснюється на основі глибинних переживань через переживання катарсису;
- ідея лікування музикою у її єдності з різними видами мистецтв (К. Келер, Б. Швабе, С. Кенінг);
- дослідження впливу музики В.Моцарта на інтелектуальні здібності ( А.Томатіс);
- профілактика захворювань засобами співу, звуку та танцю (А.Менегетті) [48].

Сучасне використання музикотерапії охоплює широкий спектр напрямків: від впливів окремих видів і жанрів музики до використання музики в перинатальний період. У психологічному аспекті музикотерапія розглядається як профілактика адекватного світоставлення. І.Малашевська дає таку характеристику: «Музикотерапія виступає як метод самозцілення за допомогою музичного творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності» [40, с.236].

В Україні на даний час музикотерапію тільки починають впроваджувати у сфері медицини, педагогіки та психології. У музичній педагогіці звернення до музикотерапії відбувалося шляхом впровадження низки авторських програм. Розглянемо їх.

У 2012 році була затверджена програма «Музикотерапія для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором)» (авторський колектив: О. Безклінська, Г. Бондаренко, Г. Мороз, С. Науменко, Н. Романова). Ця програма зосереджена на роботі з дітьми різного віку під час класних годин та спецкурсів. Мета – профілактика емоційного стану учнів, розкритті їх творчого потенціалу та комунікативних здібностей. Основні завдання полягають у накопиченні знань про вплив музики на людини, розвиток уваги та концентрації, «емоційного інтелекту», використання музики для самоконтролю. Результати проходження такого

курсу виявляється у поведінці, дисципліні, стосунках дітей у колективі [52].

Ще однією програмою з музикотерапевтичного спрямування є програма Н.Квітки. У цій програмі увага приділяється корекції складних (комбінованих) порушень психофізичного розвитку (дитячий церебральний параліч, затримка психічного розвитку, аутизм, порушення інтелекту, зору, слуху тощо). Основою корекції є музична діяльність до якої залучаються діти. Завдання – полягають у розвитку емоційного та ціннісного ставлення до дійсності, розвитку музично-сенсорних та творчих здібностей, мовлення. Важливим аспектом музико терапевтичної роботи авторка вбачає у руховій активності. Для цього застосовуються музично-рухливі ігри, вправи; рухова імпровізація, рухова драматизація, дихальні та гімнастичні вправи; перцептивне (чуттєве) сприймання музики, музико-малювання, казко терапія. Кожне із занять має складатись із таких етапів як підготовка, зняття напруги та насичення позитивними емоціями [32].

Наступна програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» (автори: І. Малашевська, С. Демидова). Мета цієї роботи полягала збагаченні методичного та змістовного арсеналу для вихователів та вчителів у роботі з дітьми з метою гармонізації емоційного стану дітей, подоланні незначних розладів у поведінці. Основними завданнями програми виступають: зняття емоційно-психологічного напруги, розкріпачення поведінки, досягнення катарсису у процесі музично-творчої діяльності, розвиток музикальності. У програмі детально охарактеризовано види музично-творчої діяльності до якої залучаються діти, музичний репертуар та детально описано послідовність занять, їх тематика й зміст [41].

Цікавим є підхід Г. Побережної до використання музикотерапії. Вчена розробила особливий її напрямок, який назвала астромузіка. Він

ґрунтується на поєднанні ідей музично-космогонічної теорії давнини та сучасних уявлень про всесвіт. Сутність цього підходу полягає у розумінні людини як малесенької клітини великого організму і яка є тим особливим звуком, що, разом зі звучанням інших таких звуків має утворити світову «музику сфер». Виходячи з того, що кожна людина є індивідуальною, у кожного своя місія та можливості реалізації, свої умови життя, своя модель поведінки, свій арсенал реакцій на події, людина проживає власний, особливий «сценарій» життя. Виявленню усіх особливостей сприятиме те, де народилася людина, у який час і дату. Ці складові не випадкові, а утворюють певну вібрацію. Тому вдало підібрана музика дозволяє відчутти ці вібрації, зрозуміти їх значення і дає розуміння людині того, який саме її шлях та напрямок розвитку, і які причини виникають на цьому шляху та чому [63].

Г.Побережна зазначає, що музикотерапія «пов'язана з використанням музики та її елементів (звуків, ритму, мелодії) музикотерапевтом, клієнтом або групою, що супроводжується розвитком стосунків, самовираженням із метою розвитку або відновлення функцій індивіда, що допомагає йому досягти кращої внутрішньої і міжособистісної інтеграції та якості життя» [63]. Відтак, музикотерапія веде людину до кращого усвідомлення себе, розуміння індивідуальних та унікальних особливостей, сприяє покращенню якості життя та змінює ставлення до нього на основі переосмислення цінностей.

На думку І. Волженцевої, музична терапія допомагає зняти певні блоки у діяльності та ставленнях людини, змінити емоційний стан на позитивно-активний, дозволяє відчутти людині залученість до суспільної діяльності, звільнює від негативних думок. «Музикотерапія являє собою цілий комплекс методів і прийомів залучення людей до різноманітних видів діяльності, завдяки яким вдається заблокувати, погасити, перемкнути

зони негативних переживань мозку й наповнити свідомість позитивно «забарвленими» почуттями й думками», - вказує вчена [14, с.24].

Враховуючи різноманітні підходи до використання музикотерапії у психологічному аспекті, можна виокремити такі основні напрямки її застосування:

- корекція особистісних та комунікативних проблем;
- оздоровлення психофізіологічного стану;
- корекція рухових, психічних або соціальних розладів.

У музичній освіті музикотерапія ще не отримала широкого застосування, але деякі її елементи вже впроваджуються на практиці окремими вчителями. Розглянемо підґрунтя для її застосування, зокрема у початковій школі, проаналізувавши особливості нормативних документів.

Якщо звернутися до Державного стандарту початкової школи, то бачимо, що метою освітньої галузі «Мистецтво» є формування ключових, естетичних та мистецьких компетентностей, що здійснюється на основі оволодіння художніми цінностями та способами художньої діяльності. Ця мета реалізується через такі завдання: виховання емоційно-ціннісного ставлення до мистецтва та довкілля, розвиток художніх інтересів і потреб, естетичних ідеалів, здатності розуміти й інтерпретувати художні твори та сприймати й оцінювати естетичні явища; формування в учнів на доступному рівні системи художніх знань і вмінь, яка відображає цілісність та специфіку мистецтва різних видів; розвиток емоційно-почуттєвої сфери учнів, їхніх художніх здібностей і мислення, здатності до самовираження і спілкування. У процесі навчання учні мають знати особливості музичної мови, музичні форми та жанри, вміти розрізняти народну і професійну музику, розуміти її взаємозв'язок з іншими видами мистецтва, музичні традиції рідного краю; знати виражальні засоби музики, усвідомлювати її значення в житті людей, культурному середовищі; вміти інтерпретувати зміст музичних творів



(засобами слова, малюнка, пластики); висловлювати естетичне ставлення до них; втілювати свої почуття та думки у практичній музичній діяльності; застосовувати найпростіші поняття і терміни у процесі аналізу-інтерпретації та оцінювання музики, а також вокально-хорові навички відповідно до правил співу і досвід творчого музичного самовираження [55].

Основні вимоги до музичної освіти учнів представлено у програмі «Мистецтво» 1-4 класів (автори: Л. Масол, О. Гайдамака, Н. Очеретяна, О. Дмитренко). У ній підкреслюється важливість ролі художнього виховання для поставлених мети та завдань. Відтак, увага зосереджується на здатності сприймати та інтерпретувати мистецькі твори, здатності залучатися до мистецької діяльності. Програмою передбачено низку завдань: навчальні (знання про види та жанри мистецтва, їх взаємозв'язок, досвід мистецької діяльності, художньо творчої діяльності), виховні (виховання ціннісного ставлення до мистецтва, здатність до оцінювання творів мистецтва, розвиток ціннісної сфери, потреби у мистецькій діяльності) розвивальні (розвиток мистецьких здібностей, творчого потенціалу) [49].

Аналіз навчальної програми «Музичне мистецтво» виявив, що метою музичної освіти в початковій школі є формування основ музичної культури як важливої складової духовної культури дітей на основі музичного сприймання. Програма ґрунтується на таких принципах: орієнтації на духовний розвиток особистості засобами музичного мистецтва; зв'язку музики із життям; опори на три типи музики – пісню, танець, марш; активізації музичного мислення; єдності емоційного і свідомого, художнього й технічного; взаємодії мистецтв; особистісно-діяльнісного підходу, визнання самобутності й самоцінності особистості учня [54].

Відзначимо, що у програмах важливе значення має отримання учнями певних знань, у той час відчувається недостатня спрямованість на використання музики як засобу оздоровлення. Це передбачає гармонізацію фізіологічних та психологічних станів. Також недостатньою є увага до вияву індивідуальних творчих можливостей учнів.

Підкреслимо також часте негативне ставлення до музичної освіти з боку батьків учнів та, на жаль, деяких керівників закладів освіти.

У суспільстві вплив музики здійснюється через низькопробне звучання музики у ефірах або через негативне аранжування (насичене низькими чистотами). Значення цих факторів важко переоцінити, оскільки створюючи середовище, в якому музика не здійснює оздоровчий вплив, дорослі будуть стикатися із пригніченим станами дітей, агресивною поведінкою, депресіями (або й захворювань на фізіологічному рівні).

На сучасному етапі спостерігається несерйозне ставлення до уроків мистецтва, нівелюється значення і вплив музики. Більшість батьків не розуміють користі від музичної освіти, хоча вплив музики на розумовий, емоційний та мовленнєвий розвиток є беззаперечним.

Відтак, важливим є звернення уваги на оздоровчий та розвивальний аспекти музичної освіти в цілому. «Використання музикотерапії у процесі музичного навчання дошкільників і молодших школярів, вирішуючи існуючі протиріччя між теорією та практикою мистецької освіти, сприяє оптимізації процесу музичного навчання дітей на основі розкриття їх саногенного (оздоровчого) потенціалу», - підкреслює І.Малашевська [40, с.257].

Необхідно також використовувати значний оздоровчий потенціал творчої діяльності. Як зазначає А. Маслоу: «Ми повинні вчити дітей бути творчими особистостями, здатними до сприйняття новизни, вміння імпровізувати. Нам сьогодні необхідна людина іншої якості, яка відчуває себе достатньо сильною та відважною, щоб сміливо входити в сучасну

ситуацію, уміти володіти проблемою творчо, без попередньої підготовки, якщо це буде необхідно. У час швидких змін, подібних до наших, діти потребують гнучкого та незалежного мислення, віри у свої сили та ідеї, мужність робити спроби та помилятися, пристосовувати і змінювати, поки прийнятне рішення не буде знайдено» [46, с. 241].

Застосування музикотерапії під час музичного навчання дозволяє реалізувати наступні завдання:

- відновлення емоційного ресурсу дітей;
- підвищення інтересу до музичних занять;
- підвищення творчої активності учнів;
- відновлення міжособистісної комунікації.

Як відзначають вчені, музико-терапевтичний ефект здійснюється завдяки трьом механізмам:

- асоціативним (під впливом музики в людини виникають певні асоціації, активізується фантазія, уява);
- рефлекторним (під впливом музики спостерігаються зміни на рівні рефлексів);
- гуморальним (виникнення синхронізації ритмічної активності мозку та її вплив на коливальні процеси в середині клітини) [87].

У процесі музикотерапії на людину через вібрацію здійснюється вплив на:

- процеси, що відбуваються на клітинному рівні;
- фізіологію, внаслідок чого покращується дихальна, рухова та серцево-судинна системи;
- психіку. Тут вплив доповнюється асоціативними процесами, завдяки яким виокремлюються позитивні емоції, виробляється стійкість, активізуються внутрішні резерви організму [42].

На думку багатьох учених, терапевтичний вплив музичного мистецтва здійснюється через ритм. Так, дослідники А. Томатіс, Д. Кемпбела проаналізували ритмічні особливості музики В.Моцарта та виявили, що вона сприяє синхронізації ритмів нейронів та біоритмів всього тіла. Цей процес має чітку структуру: один дихальний цикл (вдих/видих) зазвичай відповідає чотирьом ударам серця, а хвилинний цикл розподілу крові відповідає 16-ти дихальним циклам, 4-м циклам зміни кров'яного циклу і 64-м ударам серця. У цих співвідношеннях очевидна кратність числа 2 та чітка синхронність. Відтак, використання відповідного співвідношення тривалостей четвертих, восьмих, шістнадцятих у музиці веде до нормалізації стану організму та психіки [27].

На думку І.Малашевської у педагогіці музикотерапія у якості оздоровлення використовується для:

- активізації компенсаторних можливостей організму;
- урівноваженню процесів збудження й гальмування в центральній нервовій системі всіх учасників навчально-виховного процесу: і дітей, і педагогів;
- зменшенню статичного напруження кістково-м'язової системи за рахунок активізації рухового (кінетичного) каналу сприйняття [42].

Вчена підкреслює, що в основі гармонізації емоційного стану діє простий механізм, що полягає в активізації позитивних емоцій, у той час, коли дії інших емоцій зменшуються. Цей процес створює пусковий механізм регуляції функціональних систем організму, виводячи роботу організму на новий рівень. Позитивні емоції викликають бажання повторити цей досвід [42].

Усі музичні твори мають певний вплив на людину завдяки впливові на емоції та почуття. Про те найбільший вплив мають твори, у які

підсилюють переживання та викликають катарсис (очищення). У разі дії цього психологічного механізму відбуваються зміни на глибинному, духовному рівні особистості, пробуджує здатність до творчості.

Важливим є досвід чеських психологів, які використовують музикотерапію на практиці. Вони виокремлюють 4 основні способи (методи) роботи: імпровізацію, інтерпретацію, композицію та слухання [42]. Структура занять має містити такі елементи: ритуал початку та закінчення заняття, техніки розігрівачі та рецептивні, техніки на розвиток когнітивних і перцептивних здібностей, моторних і сенсомоторних навичок, емоційної сфери і вітальних афектів, соціальної взаємодії та поведінки, комунікації та мови [43].

Кожен із складових має свою характеристику та функцію. Так, для введення ритуалу рекомендується заняття розпочинати з одного у того самого музичного інструменту. Це може бити, наприклад, дзвіночок. Крім того потрібна пісенька-привітання. Кінець заняття теж має свій ритуал. Для цього використовують звук музичного інструменту та пісеньку-прощання. Рецептивні техніки мають налаштувати дітей на роботу з музикотерапевтом. Тут рекомендується проводити інструментальну, рухову, вокальну імпровізацію та спів знайомих пісень. Ці техніки спрямовані на підтримку та розвиток здібностей дитини, а також на роботу з основними сферами: когнітивною, емоційною, комунікативною. Далі йде використання музико терапевтичних технік, що відображають конкретні проблеми у названих сферах та роботою з ними через різні види музикування, а також через чуттєві експерименти (які спрямовані на розвиток мультисенсорного сприйняття). Порядок застосування технік зумовлений такою логікою: спочатку робота здійснюється над чуттєвістю дитини, порушення перцептивних функцій та сенсорної інтеграції. Сюди належать експерименти з музичним звучанням, використання різних матеріалів у якості музичних інструментів, гра на

тілі, спільна імпровізація, вправи на координацію тощо. Далі – які спрямовані на розвиток когнітивної сфери (сприяють посиленню мислення, уваги, пам'яті). До них належать підбір музичного інструменту, створення тексту пісні, імпровізація на музичних інструментах, спільна імпровізація. Потім – впровадження технік для розвитку емоційної сфери. Наприклад, програвання певних емоцій, творча діяльність. Наступними є техніки для соціальної взаємодії: ігри з відображенням музичного змісту, спільне музикування, імітування та наслідування тощо. Їх мета полягає у нормалізації поведінки, здатності слідувати інструкціям, підвищення мотивації спілкування та взаємодії з іншими [44].

За формою роботи, у музикотерапії виділяють три окремих напрямки: рецептивний, активний та інтегративний. Рецептивна або пасивна музикотерапія передбачає вплив музики на особистість без активної участі активної участі. Активна музикотерапія передбачає безпосередню участь особистості у музикуванні. Інтегративна музикотерапія спрямована на корекцію окремих психофізіологічних порушень, так і підвищення резервних потенцій цілісного організму [82].

Відтак, у музично-педагогічній сфері використання музикотерапії як оздоровчої технології має значний потенціал, який сприятиме зниженню негативних впливів на учня у сучасних умовах. Як зазначає І.Малашевська: «Поняття «музикотерапія» розглядається як поліфункціональна система цілеспрямованого впливу музики та звуків на особистість з метою покращення резервних й адаптивних можливостей дитячого організму, його специфічного життєвого тону, що ототожнюється з ресурсами опірності, емоційної стійкості та позитивного мислення» [45, с.146].

Використання музикотерапії сприятиме підвищенню продуктивності навчальної діяльності, розвитку інтересу до музичного мистецтва; активізації міжособистісного спілкування; забезпечить нормалізацію

емоційної, інтелектуальної сфер, створить умови для формування життєстійкості особистості учнів.

### **Висновки до другого розділу**

Реалізація оздоровчого потенціалу музичного мистецтва зумовлюється використанням музично-оздоровчих технологій, однією із яких є музикотерапія.

Музична терапія характеризує особливий різновид арт терапії, що спрямована на збереження, психічного здоров'я та гармонізацію емоційних станів, попереджає появу різних розладів (емоційних, поведінкових, інтелектуальних). Її метою є краще розуміння себе, подолання бар'єрів у спілкуванні, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, виховання навичок адекватної поведінки

У музичній педагогіці звернення до музикотерапії відбувалося шляхом впровадження низки авторських програм, зокрема: програма «Музикотерапія для загальноосвітніх навчальних закладів» (авторський колектив під керівництвом О. Безклінської), «Навчання музики зі складними (комбінованими) порушеннями психофізіологічного розвитку» (Н.Квітка), програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» (автори: І. Малашевська, С. Демидова).

У музикотерапії виділяють три окремих напрямки: рецептивний, активний та інтегративний. Рецептивна або пасивна музикотерапія передбачає вплив музики на особистість без активної участі активної особистості. Активна музикотерапія ґрунтується на активному музикуванні. Інтегративна - передбачає поєднання впливу музики та

інших видів мистецтв з метою корекції окремих психофізіологічних порушень та підвищення резервних потенцій цілісного організму.

Використання музикотерапії спрямоване на корекцію особистісних та комунікативних проблем, рухових, психічних або соціальних розладів; оздоровлення психофізіологічного стану.

У процесі музичного навчання музикотерапія відновленню емоційного ресурсу дітей; підвищенню інтересу до музичних занять; творчої активності учнів; відновленню міжособистісної комунікації.

**Музично-оздоровчі технології мають власну структуру**, що охоплюють: *концептуальну основу*, якою є саногенно-особистісна парадигма (як певний орієнтир для музичної освіти дітей); *мету*, яка полягає в активізації саногенного потенціалу учнів, стимулюванні їх резервних та адаптивних можливостей на уроках музичного мистецтва; *завдання* (гармонізація емоційно-почуттєвої сфери; зняття емоційно-психологічної напруги; стимулювання творчої активності; підтримування позитивних змін у поведінці; формування соціальної взаємодії; підсилення індивідуальної самодостатності та самоцінності); *зміст роботи*, що характеризує процес музикування (вокальне, рухове, інструментальне) до якого залучаються учні, *умови* (створення позитивної атмосфери на уроці; стимулювання творчої активності; орієнтація вчителя на формування усвідомлення учнями власної індивідуальної значущості себе та інших); *методи* (емоційно-спонукальні, емоційно-коригувальні, творчо-активізуючі, релаксаційні); *форми* (урок-гра, урок –казка, урок – тренінг, урок-діяство).

Реалізації мети музично-оздоровчих технологій сприятиме використання різних музично-оздоровчих технологій та методів, що спрямовані на розвиток емоційної сфери, рухової активності, релаксації та відновленню учнів. Наприклад: **оздоровчі технології** - музикотерапія, вокалотерапія, ритмотерапія (Body Percussion), а також використання



**музично-терапевтичних методів на уроках музичного мистецтва/мистецтва, позакласній музично-виховній роботі:** вокальна імпровізація, тонування звуків, спів нон стоп, дихальна гімнастика, контактний та безконтактний масаж, музична драматизація, вільне музикування, музичні ігри, танець, танцювальна імпровізація, пальчикова гімнастика, ритмічна нейрогімнастика, техніки для релаксу (спів афірмацій, майндфулнес, аутогенне тренування, релаксаційні ігри).

## РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИЧНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

### 3.1 Обґрунтування критеріїв та рівнів впливу музично-оздоровчих технологій на учнів

Використання музично-оздоровчих технологій передбачає створення відповідного середовища на уроках музичного мистецтва для відновлення учнями своїх внутрішніх ресурсів та гармонізації їх психофізичного стану. Це складний процес, що зумовлюється специфікою оздоровчого впливу музичного мистецтва, передбачає залучення усіх сфер особистості та визначається послідовністю застосування різних технік на основі музично-творчої діяльності (музичних методів) відповідно до мети.

Ми виходимо з того, що ефективність впливу музично-оздоровчих технологій виявляється як **позитивний результат змін, що відбуваються в особистісних якостях учнів**: їх емоційній сфері, потребах та мотивації, ставленнях та поведінці.

Ефективність впливу музично-освітніх технологій передбачає визначення відповідних критеріїв та показників на основі яких можна порівняти та оцінити **якість** досліджуваного феномену.

Критерій характеризується як певна ознака, яка визначається для оцінки якості об'єкта, процесу; мірило такої оцінки; не будучи реально існуючою якістю або властивістю об'єкта, критерій є ідеальним уявленням суб'єкта оцінювання про те, яким має бути об'єкт в ідеалі; є тим, відносно чого визначається реальний стан об'єкту [56, с. 287].

Показник – опис даних об'єкта; це величина, яка характеризує кількісну характеристику явища або часткову складову процесу розвитку [56, с. 287].

Ми враховуємо, що ефективність впливу музично-оздоровчих технологій буде виявлятися як вияв стану гармонізації/дисгармонізації внутрішнього світу дітей шляхом зняття психологічної напруги у в тілі та емоціях; сформованості позитивних рис, таких як впевненість, наполегливість, врівноваженість, креативність; розвитку комунікативних навичок, «відкритості» до взаємодії, а також через створення відповідних умов, які стосуються правильної організації уроків, підбору репертуару, відповідних атрибутів; зумовлено готовністю вчителя здійснювати таку роботу. Тому основні критерії та показники, спрямовані на відображення зазначених аспектів.

Враховуємо, що ефективність впливу музично-оздоровчих технологій яскраво буде підтверджуватися не тільки у внутрішніх змінах, але й будуть виявлятися у поведінці, інтересах до уроків музичного мистецтва та музичної діяльності, підвищенні освітньої продуктивності в цілому, емоційному піднесенні та гарному настрої. Саме спостереження за змінами у поведінці учнів до і після уроків з використанням музично-оздоровчих технологій є важливим у контексті нашого дослідження.

На основі здійсненого теоретичного аналізу та встановлення істотних ознак музично-оздоровчих технологій та особливостей оздоровчого впливу музики на особистість нами виділено такі критерії підвищення ефективності їх використання: мотиваційно-спонукальний (ступінь зацікавленості музичним мистецтвом та процесом музикування); емоційно-відновлюючий (рівень гармонізації емоційного стану); поведінково-коригуючий (міра виявлення позитивних змін у поведінці). Означені критерії ми пов'язали із системою показників, через які найчіткіше виявляються властивості означеного феномена (див. таблицю 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

**Критерії та показники ефективності впливу музично-оздоровчих технологій**

Критерії	Показники
<p>мотиваційно-спонукальний <i>(ступінь зацікавленості музичним мистецтвом та процесом музикування)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● вияв інтересу до музичного мистецтва та музичної діяльності;</li> <li>● позитивне ставлення до музики та уроків музичного мистецтва;</li> <li>● захопленість процесом музикуванням</li> </ul>
<p>емоційно-відновлюючий <i>(рівень гармонізації емоційного стану)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● наявність радісного піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом;</li> <li>● глибина та яскравість музичних вражень;</li> <li>● усвідомленість та розуміння власних емоцій</li> <li>● здатність звільнитися від напруги засобами музичного мистецтва</li> </ul>
<p>Поведінково-коригуючий <i>(міра виявлення позитивних змін у поведінці)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● впевненість у собі та здатність до емоційного відновлення;</li> <li>● вияв креативності та самостійності;</li> <li>● здатність до творчої взаємодії</li> </ul>

Мотиваційно-спонукальний критерій спрямований на виявлення ступеня зацікавленості музичним мистецтвом та процесом музикування. Він визначається такими основними показниками: інтерес до музичного мистецтва та музичної діяльності; ціннісне ставлення до музики та уроків музичного мистецтва; захопленість процесом музикуванням (колективним, груповим та індивідуальним).

Учені підкреслюють, що інтерес визначається як мотив або мотиваційний стан, який спонукає до діяльності [61, с.322]. Він виявляється як певна зосередженість на певному об'єкті, бажанні здійснювати певну діяльність. Інтерес має емоційне підґрунтя і виявляється у вигляді захопленого ставлення до музичного мистецтва чи музикування. Позитивне емоційне підкріплення зумовлює формування смислових аспектів: коли заняття певною діяльністю сприймається як особистіснозначуща цінність. У комплексі інтерес, захопленість, смисли утворюють мотивацію до взаємодії з музичним мистецтвом та визначають її спрямованість.

У науковому розумінні мотивація – це процес спонукання до здійснення тих чи інших дій та вчинків, оцінювання альтернатив, вибору та прийняття рішень [67, с.188]. Вона охоплює широкий спектр складових, одні із яких мають стійкий, а інші тимчасовий характер. І в її виникненні важливе значення має усвідомлення значущості, смисловий аспект. Для цього мотивація має бути внутрішня та зумовлена покликами особистості, а не з'являється у відповідь на зовнішні вимоги. В останньому випадку мотивація буде мати тимчасовий характер.

Відтак, показниками мотиваційно-спонукального критерію є: *інтерес до музичного мистецтва; захопленість музичним мистецтвом та різними видами музичної діяльності; усвідомлення особистісної значущості музичного мистецтва.*

Емоційно-відновлюючий критерій, спрямований на визначення гармонізації внутрішнього стану, основою якого є позитивне емоційне налаштування особистості.

Емоційний стан є важливим зерном, що сприяє оздоровленню усього організму. Він відіграє значну роль для усіх визначених критеріїв. Проте, він має також і власну наповненість, яка виявляється у вияві радості та відчутті піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом та процесу

музикування. Переживання емоцій, які супроводжують залученість учнів до різних видів музичної діяльності зумовлює краще розуміння себе, власних потреб та толерантне ставлення до інших. Під час використання музично-оздоровчих технологій емоції виконують низку функцій:

- знімають психологічної напругу, що ґрунтується на глибокому і змісту музичних творів;
- здійснюють корекцію емоційних реакцій;
- спонукають до дії;
- беруть участь у процесах оцінювання.

Вчені наголошують, що емоції характеризують ступінь значущості того з чим взаємодіє людина, виявляються як загальне враження, що є рушійною силою поведінки та стимулом до активності. «Емоції, як і мислення, виконують функцію обробки первинної інформації про світ, в результаті якої ми виявляємось здатними сформулювати свою думку про нього: мисленню належить вирішальна роль у розкритті сутності предметів і явищ, а емоціям – у визначенні їх цінності» – відзначав Б.Додонов [17, с.9].

Емоції можуть бути позитивними (радість, щастя, задоволення) і негативними (незадоволення, страждання, горе, страх, гнів, ненависть). Якщо емоції спонукають до вчинків, висловлень, збільшують напруження сил їх називають стеничними (гр. «стенос» - сила). Основною такою емоцією є радість (від радості готовий гори перевернути), захоплення. На противагу радості, астеничні емоції викликають слабкість та безсилля, зменшують активність та енергію [21, с.230].

Значну роль відіграє глибина та яскравість емоційних реакцій. У разі сильного враження це може призвести до значних змін у ціннісній сфері особистості. Часто емоційні реакції на музичні твори чи звучання стосуються поверхових вражень та залишаються на рівні подобається/не подобається. Лише у випадку переосмислення переживань, використання

асоціативної здатності, емоції поєднуються із пережитим раніше досвідом та наповнюються смисловим значенням. Тому глибина реакцій визначається умінням переосмислювати музичні враження, що виникають від взаємодії з музичним мистецтвом.

Відновлення емоційного стану здійснюється шляхом усвідомлення власних переживань і розуміння емоцій. Тому вчителю слід звертати увагу на ті переживання, які супроводжують дитину під час уроку і надавати їй можливість, використовуючи різні техніки, можливості для розуміння емоцій та збагачення емоційного досвіду.

Відтак, емоційно-відновлювальний критерій виявляється у таких показниках: *наявність радісного піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом; глибина та яскравість музичних вражень; усвідомленість та розуміння власних емоцій; здатність звільнитися від напруги засобами музичного мистецтва.*

Поведінково-коригуючий критерій спрямовується на виявлення міри позитивних змін у поведінці. Він охоплює різні поведінкові аспекти, пов'язується зі здатністю особистості до здійснення самостійної діяльності, розвитком творчих здібностей, комунікативними навичками, творчою активністю.

На думку Б. Жорняк, творча активність розглядається як «особистісне утворення, що виражає прагнення і здатність учнів молодшого шкільного віку до участі в колективних видах музичної діяльності, результати якої визначаються оригінальністю, новизною та інтенсивним творчим самовираженням у різних презентативних формах» [64, с.106]. Для виявлення творчої активності слід залучати учнів до музичної діяльності, розвивати асоціативне мислення, давати для виконання творчі завдання. При чому важливе значення має здійснення творчих завдань не тільки індивідуально, але й у колективних формах.

Саме колективна творчість є важливим способом активізації творчого самовираження.

Творча активність потребує вияву самостійності та ініціативності як здатності до творчого переосмислення набутого досвіду, подоланні стереотипності у поведінці, у готовності до дій; виявляється у підвищенні продуктивності навчання загалом.

Позитивні зміни у поведінці зумовлюються залученістю до творчого процесу та потребують розвитку навичок взаємодії.

Термін «взаємодія» складається з двох коренів – «взаємо» і «дія». У психології це поняття трактують як процес впливу об'єктів один на одного, що визначає їхню взаємозумовленість і зв'язок; цілеспрямований взаємообмін та взаємозбагачення змістом діяльності, досвідом, емоціями, установками, різними позиціями [84].

Творча взаємодія передбачає створення певних контактів учня з колективом або деякими учасниками та вчителем, метою якої є зміни у поведінці чи стосунках. В результаті відбувається вплив учасників одне на одного та здійснюється їх саморозвиток. Для цього важлива комфортна атмосфера, відсутність психологічної напруги, залученість учнів до колективного виконання певних дій.

Відтак, поведінково-регулятивний критерій визначаємо за такими показниками: *впевненість в собі та адекватна самооцінка, творча ініціативність та самостійність; навички творчої взаємодії.*

Перевірка ефективності впливу музично-оздоровчих технологій потребує визначення певних рівнів. Ми визначили їх як : низький, середній та високий. З позицій означених критеріїв ми спрогнозували їх загальну характеристику.

*Високий рівень* ефективності впливу музично-оздоровчих технологій виявляється через:



а) стійкий інтерес до музичного мистецтва; захопленість музичним мистецтвом та процесом музикування, виявлення позитивного емоційного ставлення; б) наявність радості та задоволення від взаємодії з музичним мистецтвом, відчуття емоційного піднесення; глибину та яскравість (інтенсивність) музичних вражень; високий рівень здатності звільнятися від напруги засобами музичного мистецтва в) високий рівень вияву творчої ініціативності, прагнення до самостійності у творчій діяльності; володіння навичками творчої взаємодії, уміння працювати в команді; бажання постійно вдосконалюватись та бути успішним.

*Середній рівень* ефективності впливу музично-оздоровчих технологій виявляється через: а) помірний інтерес до музичного мистецтва, здебільшого ситуативний; захопленість музичним мистецтвом та процесом музикування відповідно до певного настрою, нестійкий; часткове розуміння власних емоцій та емоцій інших; б) ситуативне виникнення позитивних емоцій (частіше всього у результаті взаємодії інших факторів, таких як отримання похвали чи гарної оцінки, що не пов'язане з уроками музичного мистецтва), відчуття емоційного піднесення від певного виду діяльності чи результату; глибину емоційних реакцій, яка визначається вибірковістю; часткове усвідомлення власних емоційних реакцій та емоцій інших; частковою здатністю звільнятися від напруги засобами музичного мистецтва в) часткове виявлення самостійності та ініціативності; частковою сформованістю навичок взаємодії та роботи в команді; помірне залучення до музичної діяльності.

*Низький рівень* впливу музично-оздоровчих технологій виявляється через: а) відсутність інтересу до музичного мистецтва та музичної діяльності; негативним ставленням до уроків музичного мистецтва; відсутність усвідомлення значущості музичного мистецтва; б) негативні вияви емоційних станів (пригнічення, роздратування, гнів; поверхові емоційні реакції; відсутність розуміння власних емоцій та емоцій інших;

невмінням звільнятися від напруги засобами музичного мистецтва в) несаможітність та відсутності ініціативи; погано сформовані навички взаємодії; низький рівень залучення до музичного мистецтва.

### ***3.2. Констатувальне дослідження та аналіз результатів ефективності впливу музично-оздоровчих технологій***

Діагностика ефективності впливу використання музично-оздоровчих технологій спрямовувалася на визначення відповідних рівнів та стала основою констатувального експерименту, який здійснювався у Чернігівській загальноосвітній школі I-II ступеня 2. Участь в експерименті взяли учні паралельних 1х класів (48 осіб). Складність проведення констатувального експерименту полягала у тому, що уроки музичного мистецтва проходили дистанційно. Тому методи були вибрані, виходячи із ситуації.

Відповідно до мети були встановлено такі завдання:

- виявити ступінь зацікавленості музичним мистецтвом музичним мистецтвом та процесом музикування;
- з'ясувати стан гармонізації емоційного стану;
- визначити міру виявлення позитивних змін поведінки;
- встановити рівні ефективності впливу музично-оздоровчих технологій.

Перед початком проведення констатувальної частини експерименту було проаналізовано програму за якою працює вчитель музичного мистецтва та ознайомлено зі змістом уроків щодо виявлення оздоровчих аспектів.

Аналіз доповнювався спостереження за роботою вчителя та учнями у класі на уроках музичного мистецтва впродовж певного періоду, метою

якого було встановлення того, які методи, техніки, вправи чи форми роботи використовуються саме з метою оздоровлення.

З'ясувалося, що більшість завдань на уроках – це освітні завдання, що носять досить конкретний характер, зокрема: робота над піснею, співацькими навичками, формування обізнаності учнів тощо. Оздоровчі завдання окремо на уроках (і в програмі також) не виводяться. До них звертаються лише опосередковано. Це підтверджується практикою багатьох вчителів не тільки загальноосвітніх шкіл, але й мистецьких. Так, у класі музичного інструменту вчитель, насамперед, працює над відпрацюванням технічних навичок та створенням художнього образу твору. Ми вважаємо такий підхід не зовсім доцільним, оскільки усвідомлення оздоровчого, благотворного впливу музики на особистість учнем не відбувається. Цьому сприяє клопітка робота вчителя, що передбачає не тільки впровадження оздоровчих технік у роботі з учнями, але й супроводжується роз'ясненням і демонстрацією безпосереднього оздоровчого впливу не тільки цілісного музичного твору, але й як сукупності засобів музичної виразності, що самі по собі теж мають величезний оздоровчий ефект.

Традиційно вважається, що музика сама по собі й так впливає на особистість та посилює її ресурси. Звичайно, залучаючись до будь-якої взаємодії з музичним мистецтвом, як от через спів чи слухання, учні отримують деякий ефект оздоровлення через зняття певної напруги. Однак, недостатня увага саме на оздоровчих цілях робить цей вплив не таким помітним. І головне те, що й учні також не зовсім усвідомлюють, який оздоровчий потенціал має музика.

Дуже мало в контексті уроку музичного мистецтва приділяється увага звуку, звучанню та його основним характеристикам: тембровій окрасі, висоті чи тривалості у контексті їх взаємодії із внутрішнім станом особистості.

Слід зазначити, що на уроках музичного мистецтва хоча й використовуються види музичної діяльності, наприклад музично-ритмічні рухи, однак увага вчителя, не акцентувалася на взаємозв'язку такого засобу музичної виразності як ритм з внутрішнім станом та відчуттями дітей.

Ще однією особливістю, яка виявилась у ході спостереження є, на нашу думку, недостатня увага на уроках до почуттєвої сфери дітей з урахуванням їх власної індивідуальності. Спостерігається дещо поверхове ставлення до тих емоцій, які відчуває дитина у ході уроку. Як наслідок, емоції діти не аналізують, не пов'язують із особливостями саме їх особистості та життєвим досвідом.

Аналізуючи формулювання завдань уроку та спостерігаючи за роботою вчителя, ми також звернули увагу на переважання результативності над процесуальністю. На нашу думку, це є одним із ключових моментів. Часто учнів цікавить тільки як гарно проспівати чи продемонструвати теоретичні знання, щоб отримати гарну оцінку або схвалення вчителя. Разом з тим, їх мало цікавить сам процес. На нашу думку, це пояснюється недостатнім творчим аспектом уроків музичного мистецтва, пріоритетним значенням «відтворення», а не «творення».

Слід наголосити, що оздоровча складова уроків музичного мистецтва набуває актуальності, враховуючи виклики сьогодення, де багато стресу та негативних переживань й станів.

У ході бесід з учителями музичного мистецтва та викладачами мистецьких шкіл на питання «Чи використовуєте Ви у своїй роботі з дітьми музично-оздоровчі техніки» було виявлено, що більшість хоча й розуміють необхідність та важливість таких технік, однак застосовують їх рідко. Серед основних причин названо зокрема такі: не вистачає часу, бо звернення до внутрішнього світу учня потребує і відповідної атмосфери, і необхідних знань (переважно психологічних); відсутність потрібної освіти (деякі вчителі просто не розуміють, що далі робити з учнем);

переважанням на уроці завдань виконавчого характеру. Іноді вчителі можуть не бути повністю переконаними у тому, що музично-оздоровчі технології є ефективним засобом навчання. Це може бути пов'язано зі старими підходами до викладання чи недостатньою інформацією про можливість таких технологій. Також можливий опір з боку адміністрації чи батьків, які не бачать використання таких технологій як необхідне чи важливе.

Метою діагностики вихідного стану використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва за визначеними критеріями було з'ясування певних рівнів.

На початку експериментальної роботи ви використали метод анкетування та бесіди з учнями. Так, учням була запропонована анкета, яка складалася із таких питань:

1. Чи любиш Ти музику? Чому?
2. Що саме Ти любиш робити? Грати на інструменті, танцювати, співати, слухати музику?
3. Чи важливо займатись музикою? Поясни свою думку.
4. Що для тебе є музичне мистецтво? Як ти його розумієш?
5. Чи викликала в тебе музика дуже яскраві переживання? (Наприклад хотілося дуже сміятись або плакати). Опиши, коли і як це було.
6. Чи відчувала/в Ти подібні емоції (сильні переживання від музики) на уроках музичного мистецтва? Опиши приклад.
7. Тобі подобається творчі завдання з музичного мистецтва, наприклад: придумати мелодію, рухи чи текст якогось твору?
8. Чи можеш Ти пояснити, які емоції виникають у тебе, коли ти займаєшся музикою?
9. Чи приносить Тобі заняття музикою якісь зміни у Твоєму стані (знімається втома або навпаки збільшується; з'являються сила та енергія, або навпаки хочеться відпочити)? Опиши ці зміни.

10. Чи подобається Тобі спільне музикування (коли всі разом співають, танцюють чи грають на музичних інструментах)? А коли це робиш сам/а?

У результаті опрацювання відповідей з'ясувалось, що більшість учнів виявляє інтерес до музики, оскільки їм «подобається як вона звучить», «з нею стає приємно», «вона піднімає настрій». З відповідей видно, що діти звертають увагу на емоційну складову музичного мистецтва, однак не зовсім усвідомлюють її вплив на власний розвиток особистості. Це пов'язано, насамперед, з недостатньо розвиненою аналітичною сферою учнів цієї вікової категорії, слабкою здатністю розмірковування про музику та її властивостями. Це пояснює в цілому однозначні, а не розгорнуті відповіді на запитання. Тому анкетування ми доповнювали вибірковими бесідами з учнями, щоб краще виявити їхнє ставлення до музики та музичної діяльності. Учні із задоволенням підкреслювали, що музику вони люблять та захоплюються нею, однак мало хто давав вичерпну відповідь. Так, у ході бесіди учні говорили, що музика – «це дуже красиво», «це те, що заспокоює», «це мелодії, що не вмирають». Подібні відповіді є особливо цінними, оскільки виявляють розуміння (хай навіть інтуїтивне) оздоровчого впливу музичного мистецтва. Деякі учні підкреслювали, що музика є важливою саме у наш час, адже вона «дає надію» та «об'єднує людей». У процесі спілкування багато учнів ділились враженням як на них впливала музика під час війни. На цьому потрібно більш детально зупинитися, відмітивши деякі аспекти: по-перше – це акцентування на здатності музики «заспокоювати». Цікавим є те, що цю функцію, на думку учнів, виконували різні твори за жанром та стилями. В основному діти надавали перевагу популярній естрадній та народній музиці. Ця особливість відображає те, що музика має здатність підсилювати ті внутрішні процеси, які відбуваються всередині особистості. Як наслідок, вона вибірково сприймає ту музику, яка

відповідає її стану на даний момент. На нашу думку, потрібно враховувати даний аспект у роботі з дітьми, тобто, необхідно виходити із того чим «живе» зараз дитина, які потреби та інтереси є для неї актуальними. Дане питання, хоча й знаходило відображення у працях різних науковців, як розкриття сутності такого принципу музичного навчання як «опора на життєвий досвід учнів», однак ми вбачаємо в цьому ще й значний оздоровчий потенціал. Адже розуміння основних потреб учнів впливатиме загалом на їхню активність та працездатність. Відзначимо, що в умовах стресу, важливою є потреба у безпеці, врахування якої здійснює благотворний вплив на відновлення та накопичення ресурсів.

Інший аспект на якому потрібно зупинитися більш детально - це деяка «відірваність» у ставленні учнів до музики в цілому та їхнє ставлення до уроків музичного мистецтва. Виявилось, що деякі учні музику люблять, однак до уроків ставляться з деякою байдужістю. Під час бесіди з такими учнями було виявлено однакове ставлення до усіх уроків, до навчання загалом. На нашу думку, такі діти потребують більш детальної уваги батьків та психолога, оскільки тут помітно ознаки стресу. Взагалі сприймання уроків музичного мистецтва як чогось такого, що не пов'язане із реальним життям стає традиційним. Цьому, на жаль, сприяють багато чинників сьогодення. Однак важливим (з негативним відтінком) є те, що учні розділяють музику як на ту, що «існує для себе» і таку, «яку вчать». У ході бесід виявилось, що *тільки тоді, коли йде розмова про ту музику, яка особисто подобається дитині, можна говорити про її оздоровчий вплив, у протилежному випадку вона сприймається як тло (або взагалі іноді як щось незначне).*

Результати анкетування також виявили, що учні із задоволенням включаються у різні види музичної діяльності, бо «це весело». Багатьом подобається відчуття спільності, причетності до колективу, як те, що «цікаво робити разом». На питання «Чому важливо займатися музикою»

мали такі відповіді, які стосуються розвитку пам'яті, музичних здібностей, «щоб більше навчитися», «бо це приємно». З таких відповідей бачимо, що учням частково усвідомлюється вплив музики, більшості учнів подобається саме процесуальні аспекти музикування.

За результатами виявилось, що стан ефективного впливу музично-оздоровчих технологій за мотиваційно-спонукальним критерієм має такий вигляд: 24% ми віднесли до високого рівня, 43 % - до середнього та 33 % - до низького (див. табл. 3.1.1.).

Таблиця 3.1.1

**Стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій за мотиваційно-спонукальним критерієм**

Критерій	Показники	Рівні		
		високий	середній	низький
		%	%	%
<i>мотиваційно-спонукальний</i>	інтерес до музичного мистецтва та музичної діяльності;	20	43	37
	ціннісне ставлення до музики та уроків музичного мистецтва;	28	44	28
	захопленість процесом музикуванням	24	42	34
<b>Середній показник</b>		<b>24 %</b>	<b>43 %</b>	<b>33 %</b>

Для визначення впливу музично-оздоровчих технологій за емоційно-відновлюючим критерієм анкетування ми використали методику шкалування. Так, учням було запропоновано охарактеризувати наскільки вони відчують радісне піднесення після уроків музичного мистецтва. Свій емоційний стан учні прописували відповідно до шкали. Значення розподілялись так: – 2 – не виникають ніякі емоції – 1 – після уроку виникають негативні емоції (страх, образа, смуток, роздратування, гнів); 0



– мені байдуже; + 1 – спостерігається якісь емоції позитивного характеру (цікавість, захоплення) ; +2 – дуже подобається, «Хочу ще!». Таке шкалування проводилося впродовж декількох уроків, щоб мати більш ширше уявлення про результати. Виявилось, що відчуття «Хочу ще» виникало у незначної частини учнів. Це в основному діти із оптимістичним світосприйманням, гарним авторитетом у класі та високою успішністю. Більшість дітей обирали +1, коли вони відчували захоплення й відчували деяке піднесення. У двох дітей уроки музичного мистецтва викликають роздратування, а ще значній частині було байдуже. Такі відповіді вказують на проблеми у психологічній сфері, станах та потребують більшої уваги з боку вчителів.

Цікавим було те, що під час анкетування на питання №5 майже всі учні написали, що ніяких сильних емоцій вони не переживали. Вважаємо, що така ситуація підтверджує той факт, що ставлення до уроків музичного мистецтва є відірваним від ставлення до музики, яку люблять самі діти. Наразі у дітей відсутнє відчуття, що уроки музичного мистецтва – це щось величне та духовне.

У ході бесіди з учасниками з'ясувалось, що часто музичні враження мають поверхневий характер. Багато з них зупиняться на рівні подобається/ не подобається. Учні демонстрували відверте не зацікавлення тим, які емоції виникають у них та чому. Це, на нашу думку, зумовлене тим, що більшості потрібно застосовувати певні зусилля (у даному випадку розумові), а їм цього не хочеться зробити.

Результати дослідження ми доповнили також методикою незакінчених речень. Зокрема учням пропонувалось закінчити такі речення:

1. Коли я музикую (співаю, танцюю чи граю на якомусь музичному інструменті), то я відчуваю.....
2. Для мене музика це.....

3.Займаючись музикою я стаю...

4.Творча взаємодія на уроках музичного мистецтва, це коли....

5. Уроки музичного мистецтва викликають у мене .....

6. Після уроку музичного мистецтва я відчуваю.....

- чогось навчився/лась;

- відпочив/ла;

- дізнався/лась щось нове;

- ніяких змін не відбулося;

- звільнилась від напруги, з'явилась енергія й сили;

- змінився настрій;

- твій варіант.

Відповіді учасників свідчать про важливість розслаблення та відпочинку для учнів. Це підкреслює важливу роль релаксаційних технік , які потрібно застосовувати у ході навчання.

Для виявлення розуміння власних емоцій учням було запропоновано прослухати певні музичні твори та описати власні емоції. Серед творів, що були обрані були такі твори: Е.Гріг «У печері гірського короля», Ф.Мендельсон «Весняна пісня»; А. Вівальді «Весна»; Ludovico Einaudi "Una Mattina"; Л. ван Бетховен «Ода до радості».

Відзначимо, що відповіді відзначалися поверховістю (в яких учні описували характер музики, не співставляючи його із власним ставлення); мали описовий характер деяких засобів (музика була швидка, повільна); емоційний спектр суджень також був незначним (здебільшого говорилось, що музика була радісна чи сумна, спокійна тощо). Це пояснюється недостатньо розвиненою аналітичною сферою учнів цього віку, слабким словниковим запасом, особливо володіння словами, які характеризують емоції.

Для перевірки здатності звільнитися від напруги у ході взаємодії з музичним мистецтвом, ми використали низку вправ, які сприяли зняттю

напруги в тілі та вправи для релаксу. У першому випадку учням пропонувалось зіграти у гру з використанням Body Percussion «У діда Прокопа багато є синів». Під час гри учні виконували різні ритмічні комбінації на власному тілі, і в результаті через рух звільнялися від зайвої напруги в тілі. Після проведення гри з учням запропонували поділитися враженнями та порівняти, чи змінилися їх відчуття. Більшість дітей помітили значні зміни в емоціях (стало «більш весело», «радісно»), у тілі «відчули легкість». Учасники підкреслювали, що спочатку їм було важко і вони відчували деяку скутість.

Вправа для релаксу полягала у використанні ритмічного дихання під музику для заспокоєння. Відзначимо, що наше завдання полягало у спостереженні за учнями у ході проведення цих вправ. В результаті ми виявили, їх ефективність, оскільки учасники підкреслювали зміни, які відбувалися з ними. Так, вони «стали більш спокійні», «щасливішими», «впевненіші», «ніби нічого не хвилює», «сміливіші», «гарно відпочили». Однак, слід підкреслити значний відсоток учнів, яким було складно на початку розслабитись та відчутти вільність у рухах. Для діагностики вихідного стану нам важливим було виявлення саме початкового рівня.

Відтак, за результатами визначено такі рівні ефективності впливу музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва: до високого рівня віднесено 12 % учасників, до середнього – 41 %, до низького – 47 % (див. таблицю 3.1.2).

*Таблиця 3.1.2*

***Стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій за емоційно-відновлюючим критерієм***

Критерій	Показники	Рівні		
		високий	середній	низький
		%	%	%

<i>емоційно-відно влюючий</i>	наявність радісного піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом	20	40	40
	глибина переживання емоційних реакцій, зумовлених взаємодією з музичним мистецтвом	8	38	54
	усвідомленість та розуміння власних емоцій	8	42	50
	здатність звільнитися від напруги	12	42	46
<b><i>Середній показник</i></b>		<b>12 %</b>	<b>41 %</b>	<b>47 %</b>

Для виявлення позитивних змін у поведінці проведено аналіз відповідей учасників на питання анкети та методики незакінчених речень. Зокрема, виявлено, що творча діяльність подобається дітям, однак на практиці їхня діяльність носить більш репродуктивний та наслідувальний характер. Значна частина учасників не зовсім орієнтується у тому, що означає музично-творча діяльність. Це пояснюється тим, що на уроках музичного мистецтва цьому виду діяльності відводиться досить скромна роль. Цьому сприяє також певні соціальні зміни, пандемія та військові умови, де більшість уроків музичного мистецтва відбуваються дистанційно. Ми вважаємо, навпаки, саме творча діяльність буде тією силою, що реалізує повною мірою оздоровчий вплив музики.

Покажемо, на нашу думку, є те, що більшість учнів не займається (а головне не відчуває потреби) у здійсненні творчої діяльності. Тільки 2 особи з опитуваних мають досвід вигадування мелодії, придумування музично-ритмічних рухів під музику, і навіть пишуть пісеньки. Але така

робота, на жаль, не отримує необхідного підкріплення з боку батьків та вчителів (про неї у класі не знають).

Важливими позитивними змінами поведінки є взаємодія з іншими. Для виявлення цього показника учням була запропонована музично-рухова гра «Створи казку». Для цього учнів класу поділили на команди та дали завдання за допомогою музичних інструментів озвучити запропоновану казку. Спостереження за дітьми під час виконання цього завдання показала, що у багатьох відсутні навички роботи в команді. Такі діти ображались, сердилися, демонстрували невдоволення (будь чим), ігнорували виконання прохань учасників своєї команди. У тих командах, де був присутній «лідер» справи йшли дещо краще, але необхідно відзначити загальний тон виконання завдання, яке носило «настановчо-вимагальний» характер майже у всіх учнів. Були також діти, які не вступали у відкритті конфлікти, але разом з тим не виявляли ініціативи, що впливало на результат роботи їхньої команди

Підкреслимо, що спочатку вчитель не повинен був залучатися до цього завдання, проте, практика підтвердила, що навички взаємодії в учнів потрібно розвивати і учням ще важко самостійно виконувати командну роботу.

За результатами, визначення ефективності використання музично-оздоровчих технологій за поведінково-регулюючим критерієм має такий вигляд: (див. таблицю 3.1.3).

*Таблиця 3.1.3.*

**Стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій за поведінково-коригуючим критерієм**

Критерій	Показники	Рівні		
		високий	середній	низький
		%	%	%
<i>поведінково-ко</i>	впевненість у собі та адекватна самооцінка	12	46	42

*ригуючий*

	творча ініціативність та самостійність	8	44	48
	навички творчої взаємодії	10	42	58
<b>Середній показник</b>		<b>9 %</b>	<b>44 %</b>	<b>47 %</b>

Відтак, за емпіричними даними, отриманими у ході констатувального експерименту, виявлено стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва. Дані представлено у таблиці 3.1.4.

Відзначимо, що дані мають деякі суперечності, що пов'язуються із неоднозначними відповідями учасників та складністю взаємодії критеріїв та показників. Порівняння даних дозволило виявити деякі тенденції, що відображено у зведеній таблиці. (див. таблицю 3.1.4).

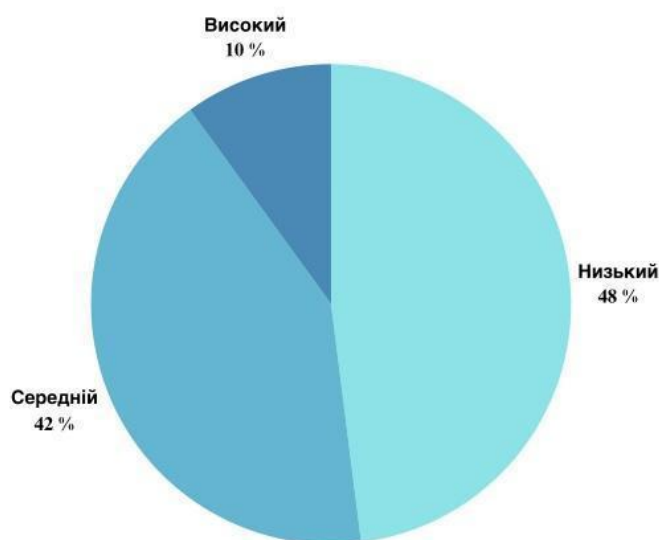
Таблиця 3.1.4.

### Стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій

Критерій	Показники	Рівні		
		Високий	Середній	Низький
<i>мотиваційно-спонукальний</i>	інтерес до музичного мистецтва та музичної діяльності;	20	43	37
	ціннісне ставлення до музики та уроків музичного мистецтва;	18	44	28
	захопленість процесом музикуванням	24	42	34
<i>емоційно-відновлюючий</i>	наявність радісного піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом	20	40	40

	глибина переживання емоційних реакцій, зумовлених взаємодією з музичним мистецтвом	8	38	54
	усвідомленість та розуміння власних емоцій	8	42	50
	здатність звільнитися від напруги	12	44	46
<i>поведінково-коригуючий</i>	впевненість у собі та адекватна самооцінка	12	46	42
	творча ініціативність та самостійність	8	44	48
	навички творчої взаємодії	10	42	48
<b>СЕРЕДНЄ ЗНАЧЕННЯ %</b>		<b>10%</b>	<b>42%</b>	<b>48%</b>

Результати констатувальної частини дослідження представимо також у вигляді діаграми. До високого рівня віднесено 10 % учасників, до середнього – 42 %, до низького – 48 % (рис. 4).



**Рис. 4. Стан ефективності впливу музично-оздоровчих технологій**

За результатами виявлено неоднорідність даних. Так, в учнів низького рівня показники знаходяться в межах від 28 % до 58 %. Розрив спостерігається між показниками ціннісного ставлення до музичного мистецтва та уроків (28 %) та навичками творчої взаємодії (58 %). В учнів, віднесених до високого рівня, найвищими виявився показник ціннісного ставлення до музичного мистецтва (28 %), а найнижчими – творча ініціативність та самостійність, усвідомленість власних емоцій, глибина переживань від взаємодії з музичним мистецтвом (відповідно по 8 %).

Як видно, більшість учнів віднесено до низького рівня (48 %) за усіма показниками. При чому найнижчими виявилися дані емоційно-відновлюючого критерію. Пояснюємо це потребою у розвитку емоційної сфери учнів, розширення емоційного досвіду, його мовленнєвого еквіваленту, здатності до розпізнавання як власних емоцій, так і емоцій інших і необхідністю формування емоційного інтелекту. Також низькими виявилися показники поведінково-регулюючого критерію, що пояснюється, на нашу думку, незначним соціальним досвідом учасників, зумовленим пандемією та ситуацією у країні.

Відзначимо також значний інтерес учнів до виконання практичних завдань (на релаксацію та музично-ритмічні вправи). Це підтверджує необхідність їх впровадження на уроках музичного мистецтва. Середній показник в 42% дає зрозуміти нам що музично-оздоровчі технології впливають на учнів, але школярі та вчителі в силу обставин не готові перевернути світ музичного мистецтва як навчального предмету на світ оздоровлення та отримання задоволення від процесу.

Проведене констатувальне дослідження дало підстави для висновку щодо недостатнього уваги до використання оздоровчого потенціалу уроків музичного мистецтва та музично-оздоровчих технологій, що дало підстави для подальшої роботи.



### 3.3. Методичні рекомендації до використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва

Відповідаючи викликам сьогодення, важливим аспектом організації уроку є підвищена увага вчителя до здоров'я учнів. Цьому сприяє впровадження оздоровчих технологій, зокрема на уроках музичного мистецтва. Маючи значний ефект та вплив на особистість, а також неабиякий оздоровчий потенціал, музика має виконувати свої функції через організацію освітнього процесу. Тому вчитель повинен вміти проводити уроки застосовуючи музично-оздоровчі технології.

Уроки музичного мистецтва характеризуються своєю унікальністю, оскільки відповідають, з одного боку загальними педагогічним вимогам, що ставляться до усіх уроків, а з іншого зумовлюються особливостями музики як виду мистецтва.

Визначено, що уроки музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій базуються на вимогах до організації уроків:

- знаннях щодо складових здоров'я (соціальне, психічне, соціальне, духовне);
- попередженні перенавантаження учнів;
- відповідності віковим особливостям;
- поєднанні роботи правої та лівої півкуль головного мозку;
- пріоритеті активних методів навчання;
- пробудженні позитивних емоційних станів.

Такі уроки вимагають дотримання від учителя таких принципів:

- поєднання музично-оздоровчих та освітніх цілей;
- педагогічної взаємодії;
- гуманізації;
- створення ситуації успіху;

- творчої активності;
- попередження втоми;
- зв'язку музики з життям;
- обов'язковості гедоністичного ефекту.

Правильна організація уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій потребує врахуванню таких психолого-педагогічних умов як врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; використання диференційованого підходу до дітей із різними можливостями; оцінювання навчальної діяльності за допомогою порівняння навчальних досягнень учня не з досягненнями інших, а з особистими успіхами в навчанні.

Важливою вимогою до організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій є *особливе спілкування між вчителем та учнем*. Таке спілкування має носити особистісно-орієнтований характер, що виявляється у наявності «контакту» з учнем. Це передбачає акцентуванню уваги не тільки на навчальних завданнях, але й наявності здатності «відчувати» учня, його емоційний стан, труднощі з якими він стикається тощо. З боку вчителя важливим є вияв уваги до кожного учня, доброзичливе ставлення, позитивна підтримка щодо висловлювання учнями власних думок, тактовність, використання гумору. Це створює певний психологічний комфорт для розкриття можливостей дітей та відновлення їх психоемоційного стану.

Також важливо застосовувати на уроках прийоми емоційного розвантаження: посмішку, смайлики, метафори, приказки, анекдоти, загадки, таємниці, створення проблемно-творчих ситуацій тощо; методів вільного вибору (коли діти самі обирають яким видом творчої діяльності будуть займатись, який інструмент обрати, яку пісню проспівати тощо); методу зміни ролей (коли роль вчителя виконують учні).

Кожен урок має бути побудований відповідно до таких особливостей: перші 10 хвилин відбувається «налаштування», входження в роботу, наступні 25 хвилин – найбільш продуктивний час; останні 10 хвилин – поступовий спад працездатності.

На уроках музично мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій реалізуються різні складові здоров'я особистості. Це відбувається через залучення до різних видів музичної діяльності та творчості. Так, фізичний аспект (який стосується гармонізації роботи організму, тіла) реалізується через:

- музично - рухову діяльність;
- правильну поставу під час співу та гри на музичних інструментах;
- виконання дихальних вправ;
- пальчикову гімнастику та гімнастику для очей;
- різні види масажу;
- дотримання режиму зміни видів активності/відпочинок.

Соціальна складова здоров'я реалізується через:

- стимулювання творчого самовираження учнів;
- розвиток творчої уяви;
- використання різних форм творчої взаємодії;
- залучення до різних видів музикування;
- створення перфоменсів;
- розвиток комунікативних навичок.

Психологічна складова реалізується через:

- сприятливий клімат;
- перевагу позитивного мислення;
- дотримання ненасильницького спілкування;
- підтримку впевненості в собі;
- розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції емоцій;

- гармонізацію емоційного стану.

Духовна складова здоров'я реалізується через:

- розвиток здатності бачити прекрасне;
- усвідомлення життєвих цінностей;
- формування ціннісного ставлення до музичного мистецтва.

Під час організації уроків музичного мистецтва з використання музично-оздоровчих технологій потрібно звернути увагу на такі важливі моменти:

- на уроках музичного мистецтва пріоритетне значення має музика та її вплив, а не медична складова;
- уроки мають бути спрямовані на попередження негативних емоційних станів в учнів;
- пріоритетне значення на уроках має творча діяльність.

Відтак, основною метою організації уроків музичного мистецтва з використання музично-оздоровчих технологій є гармонізація внутрішнього світу особистості засобами активного музикування (творчості).

Основною ознакою таких уроків є:

- зосередження уваги на самому процесі організації музично-творчої діяльності та тих емоційних станах, що його супроводжують;
- поєднання освітніх завдань із оздоровчими;
- позитивний емоційний супровід.

Останнє є вирішальним, оскільки оздоровчий ефект можливий, якщо у дітей є позитивно-радісні емоції. Іншими словами, уроки з використанням музично-оздоровчих технологій мають викликати радість в учнів і бажання його продовження.

Зазначимо, що важливими для уроків музичного мистецтва є розвиток почуття ритму, співацьких навичок, засвоєння музичних знань, набуття досвіду музичної діяльності (різних її видів). Водночас, такі уроки

мають піднімати настрій учням, викликати емоційний заряд, гармонізувати роботу обох півкуль головного мозку, сприяти звільненню від негативних емоційних реакцій, здійснювати нормалізацію психоемоційних станів тощо.

Серед методів, що може використовувати вчитель можна обрати як традиційні, так й інноваційні, однак, які спрямовані на відновлення ресурсів та активізують саногенний потенціал учнів засобами музичного мистецтва. Зокрема:

- *метод тілесно-орієнтованої спрямованості музично-ритмічних рухів* ґрунтується на знаннях та практиці тілесно-орієнтованої терапії як окремого напрямку психології. Сутність цього методу полягає у взаємодії емоційного та тілесного. Його слід використовувати для зменшення фізичного напруження (як накопичення емоційного у тілі) та вивільнення прихованих емоцій. Психологи підкреслюють, що наші емоції впливають на тіло: негативні утворюють певні «зажими». Щоб звільнитися від них потрібно багато рухатися. Цьому сприяє залучення до різних видів музично-ритмічної діяльності;
- *метод імпровізації* (вокальної, рухової, інструментальної). Цей метод сприяє не тільки вираженню творчих здібностей, але й впливає на розвиток соціальної взаємодії;
- *метод релаксаційного-оздоровчого сприймання музики*. Цей метод часто застосовується у музикотерапії. Суть цього методу полягає у гальмуванні процесів збудження через роботу з емоційним станом, зосередженості учнів на власних відчуттях. Він передбачає вслухання у звучання; сприяє розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю. Реалізація цього методу переважно виявляється у використанні музики у поєднання з різними видами робіт: малюванням, роботі з кульками, піском, світлом тощо; передбачає поєднання музичної діяльності із

різними видами арт терапії. Цей метод дозволяє учням розслабитися та зануритись у виразність звучання музики;

- *ігрові методи* спрямовані на створення умов для емоційної розрядки учнів, а також вони допомагають стимуляції уваги й концентрації, сприяють розвитку навичок комунікації та соціальної взаємодії, розвитку емоційно-образної сфери;
- *метод оздоровчого співу*. Цей метод передбачає використання голосу та його можливостей з метою оздоровлення;
- *метод вокалізації афірмацій* (І.Малашевська);
- *метод виражального музикування* (І.Малашевська). Цей метод відображає ставлення до музикування як до ігрової діяльності, де освітні завдання, так як формування виконавських навичок, наприклад, відбувається опосередковано, через творчість. У такий спосіб учні вчаться не просто грати на якомусь музичному інструменті, а виявляють власні емоції та ставлення через різну музичну діяльність.

Важливе значення для уроку має підбір різних технік (музичних практик), які охоплюють:

- техніки для розігрівання;
- техніки на розвиток когнітивних і перцептивних здібностей;
- техніки на розвиток моторних і сенсомоторних навичок;
- техніки для розвитку та гармонізації емоційної сфери;
- техніки для розвитку соціальної взаємодії та нормалізації поведінки;
- техніки для релаксу.

Вибір технік здійснюється відповідно до орієнтовної послідовності уроку: привітання, музично-рухова діяльність, дихальна та пальчикова гімнастика, слухання, спів, інсценізація, музичні ігри, музикування, релаксація, прощання. Послідовність технік обирається відповідно до принципу контрасту (чергування рухливих та спокійних видів) та

відповідно до динаміки проведення уроку. Динаміка уроку характеризує емоційний супровід, що розгортається відповідно логіки: розігрівання, кульмінація, приведення до спокійного стану.

Обов'язково на початку та в кінці уроку має бути дотриманий певний ритуал. Це може бути звучання якогось музичного інструменту або пісня з індивідуальним зверненням, або виконання певних рухів.

При розробці конспектів для занять музичного мистецтва вважаємо доцільним перенести акцент з навчальної, розвивальної та виховної мети на оздоровчу. Пропонуємо приклади розробок таких уроків (Додаток А, Б).

### **Висновки до третього розділу**

Використання музично-оздоровчих технологій передбачає створення відповідного середовища на уроках музичного мистецтва для відновлення учнями своїх внутрішніх ресурсів та гармонізації психофізичного стану. Ефективність використання музично-оздоровчих технологій виявляється як позитивний результат змін, що відбуваються в особистісних якостях учнів: їх емоційній сфері, бажаннях, ставленнях та поведінці.

Для визначення ефективності використання музично-освітніх технологій виявлено критерії, показники та рівні на основі яких здійснювалася констатувальна частина педагогічного дослідження.

Мотиваційно-спонукальний критерій, спрямований на з'ясування ступеня зацікавленості музичним мистецтвом та процесом музикування. Він характеризує інтерес до музичного мистецтва та музичної діяльності, ціннісне ставлення до музики та уроків музичного мистецтва, виявляється у бажаннях здійснювати музично-творчу діяльність.

Емоційно-відновлюючий критерій відображає рівень гармонізації емоційного стану. Він спрямований на виявлення емоційного

налаштування особистості, радісного піднесення від взаємодії з музичним мистецтвом; характеризує глибину та яскравість музичних вражень, здатність розуміти розуміння власні емоцій; уміння звільнитися від напруги засобами музичного мистецтва.

Поведінково-регулюючий критерій спрямований на виявлення міри позитивних змін у поведінці. Він охоплює різні поведінкові аспекти, пов'язується зі здатністю особистості до здійснення самостійної діяльності, розвитком творчих здібностей, комунікативними навичками, творчою активністю.

Означені критерії дозволили здійснити діагностику активності використання музично-оздоровчих технологій. Встановлено, що до високого рівня віднесено 10 % учасників, до середнього 42 % - , до низького 48 %.

З'ясовано, що ефективність впливу музично-оздоровчих технологій потребує використання спеціально організованих заходів та визначається послідовністю застосування різних технологій, методів та прийомів на основі музично-творчої діяльності (музичних методів) відповідно до мети.

Визначено, що урок музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій поєднує освітні та оздоровчі завдання. Він базується на знаннях щодо особливостей складових здоров'я (соціальне, психічне, соціальне, духовне); оздоровчого впливу музики на особистість; пріоритетності музично творчої діяльності, пробудженні позитивних емоційних станів, поєднанні роботи правої та лівої півкуль головного мозку.

Метою організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій є гармонізація внутрішнього світу особистості засобами активного музикування (творчості). Їх ознаками виступають: зосередженість на процесі музично-творчої діяльності та тих



емоційних станах, що його супроводжують; поєднання освітніх завдань із оздоровчими; позитивний емоційний супровід.

Уроки музичного мистецтва з використання музично-оздоровчих технологій ґрунтуються на принципах поєднання музично-оздоровчих та освітніх цілей; педагогічної взаємодії; гуманізації; створення ситуації успіху; творчої активності; попередження втоми; зв'язку музики з життям; обов'язковості гедоністичного ефекту.

Вибір методів зумовлений їх спрямованістю на відновлення ресурсів та активізацію саногенного потенціалу учнів засобами музичного мистецтва. До них належать: метод тілесно-орієнтованої спрямованості музично-ритмічних рухів, метод імпровізації, метод релаксаційного-оздоровчого сприймання музики, ігрові методи, метод оздоровчого співу, метод вокалізації афірмацій, метод виражального музикування.

З'ясовано, що на уроках музичного мистецтва для ефективності реалізації мети музично-оздоровчих технологій слід застосовувати різні музичні методи, спрямовані на активізацію емоційної сфери, розвиток когнітивних і перцептивних здібностей особистості, моторних і сенсомоторних навичок, соціальної взаємодії та нормалізації поведінки; техніки для релаксу.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало можливість зробити такі висновки відповідно до поставлених і вирішених завдань:

1. Розкрито сутність основних понять з проблеми дослідження.

Дослідження музично-оздоровчих технологій та їх використання на уроках музичного мистецтва є складною та багатогранною проблемою, яка торкається багатьох питань філософського, соціального, фізіологічного, психологічного, мистецтвознавчого та педагогічного аспектів. Сутність музично-оздоровчих технологій розкривається крізь призму таких понять як «здоров'я», «педагогічні технології», «здоров'язберігаючі технології», «музикотерапія». Їх змістовне наповнення зумовлюється особливостями впливу музичного мистецтва та музичної діяльності на здоров'я людини.

Визначено, сутність поняття **здоров'я** під яким розуміється стан фізичного, духовного, психічного й соціального благополуччя на основі якого здійснюється соціальна діяльність та особистісний розвиток людини, що відзначається відсутністю хвороб і здатністю організму відновлювати внутрішні сили. Основні напрямки вивчення означеного феномену пов'язуються з фізіологічними особливостями, що характеризують гарне самопочуття, наявність енергії й працездатність; осмисленням дійсності, відповідно до розвитку духовної культури, життєвих смислів та цінностей; специфікою соціальної взаємодії; розвитком особистісних якостей та ставлень до себе, інших та до життя в цілому.

З'ясовано, що на здоров'я людини впливають багато чинників, серед яких особливе місце належить музичному мистецтві. Його оздоровчий вплив пов'язується зі здатністю активізувати, мотивувати, розслабляти, заспокоювати, давати насолоду та здійснюється у фізіологічному (як нормалізація стану організму та роботи головного

мозку), психічному (як активізація та гармонізація внутрішніх властивостей психіки та особистості), духовно-культурному (як формування життєвих цінностей та орієнтирів), педагогічному (як виховання адекватної поведінки), соціальному (як розвиток здатності до співпраці й соціальної взаємодії) напрямках.

Виявлено, що організація освітнього процесу у якому акцентується увага на відновленні ресурсів особистості та активізації її потенціалу для здійснення життєдіяльності зумовлена застосуванням відповідних педагогічних технологій. Конкретизовано поняття *музично-оздоровчі технології* під яким розуміється сукупність методів, прийомів та заходів, метою яких є активізація саногенного потенціалу учнів, стимулювання їх резервних та адаптивних можливостей засобами музичного мистецтва. Одним із видів музично-оздоровчої технології є музикотерапія, що спрямована на збереження та корекцію психічного здоров'я учнів, гармонізацію емоційних станів, попередження появи різних розладів (емоційних, поведінкових, інтелектуальних).

2. Визначено особливості використання музичного-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва.

**До особливостей відносять:** структуру музично-оздоровчих технологій; використання методів, які спрямовані на відновлення ресурсів та активізують саногенний потенціал учнів засобами музичного мистецтва; особливе спілкування між вчителем та учнем, ґрунтоване на мотивації та зацікавленості, корекції техніки виконання вправ, психологічній підтримці та створення позитивної атмосфери ; вибір технік відповідно до орієнтовної послідовності уроку.

Визначено **структуру музично-оздоровчих технологій**, що охоплює: *концептуальну основу*, якою визначено саногенно-особистісну парадигму, *мету*, спрямовану на відновлення та активізацію внутрішніх

ресурсів учнів, завдання, які передбачають гармонізацію емоційно-почуттєвої сфери, зняття емоційно-психологічної напруги, підтримування позитивних змін у поведінці, формування соціальної взаємодії, підсилення індивідуальної самодостатності та самоцінності, *зміст роботи*, що зумовлений особливостями процесу музикування (вокального, рухового, інструментального), *педагогічні умови*, що забезпечують створення позитивної атмосфери на уроці, стимулювання творчої активності, орієнтацію вчителя на формування усвідомлення учнями власної індивідуальної значущості себе та інших; *методи*, які об'єднуються у такі групи як емоційно-спонукальні, емоційно-коригувальні, творчо-активізуючі та релаксаційні, а також *форми* до яких віднесено урок-гра, урок –казка, урок – тренінг, урок-діяство.

Можуть бути використані як технології так і методи, які спрямовані на відновлення ресурсів та активізують саногенний потенціал учнів засобами музичного мистецтва.

Вибір технік відповідно до орієнтовної послідовності уроку: техніка активного слухання (музикограма), оздоровчий спів, вокальна імпровізація, тонування звуків, дихальна та пальчикова гімнастики, контактний та безконтактний масаж під музичний супровід, малювання під музику, музична драматизація, елементарне музикування, музичні ігри, вільний танець (вільний рух), ритмічна нейрогімнастика, Body Percussion, техніки для релаксу.

3. Обґрунтовано критерії діагностики ефективності впливу музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва, що пов'язуються із позитивними змінами в емоційній сфері учнів, їх бажаннях, ставленнях та поведінці, а саме: *мотиваційно-спонукальний критерій*, спрямований на з'ясування ступеня зацікавленості музичним мистецтвом та процесом музикування; *емоційно-відновлюючий критерій*, який відображає рівень гармонізації емоційного стану,

*поведінково-регулюючий критерій*, що передбачає визначення міри позитивних змін у поведінці.

Виявлено, що використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва сприяє відновленню емоційного ресурсу дітей, підвищенню інтересу до музичних занять, стимулюванню творчої активності, відновленню міжособистісної комунікації. Їх ефективність визначається реалізацією спеціально організованих заходів, що передбачають залучення учнів до активної музично-творчої діяльності.

4. Надано рекомендації для вчителів щодо організації уроків музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій.

Визначено особливості організації уроку музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій, спрямованих на гармонізацію внутрішнього світу особистості учнів засобами активного музикування (музично-творчої діяльності). До них належить: зосередженість на процесі музично-творчої взаємодії та тих емоційних станах та відчуттях, що його супроводжують; поєднання освітніх завдань із оздоровчими; позитивний емоційний супровід; пріоритетність музично-творчої активності, увага до індивідуальних можливостей творчого самовираження.

Ці уроки ґрунтуються на принципах: поєднання музично-оздоровчих та освітніх цілей; педагогічної взаємодії; гуманізації; створення ситуації успіху; творчої активності; попередження втоми; зв'язку музики з життям; обов'язковості гедоністичного ефекту.

Встановлено, що вибір методів зумовлений їх спрямованістю на відновлення ресурсів та активізацію саногенного потенціалу учнів засобами музичного мистецтва. До них належать: метод тілесно-орієнтованої спрямованості музично-ритмічних рухів, метод імпровізації, метод релаксаційного-оздоровчого сприймання музики, ігрові методи, метод виражального музикування.

З'ясовано, що на уроках музичного мистецтва з використанням музично-оздоровчих технологій слід використовувати різні види музичних методів, спрямованих на розвиток емоційної сфери учнів, рухової активності, когнітивних здібностей, релаксацію та відновлення внутрішніх сил (енергії).

Запропоновано розробки уроку “Мистецтво” за програмою Масол для першого та дев'ятого класу із використанням музично-оздоровчих технологій. Акцент перенесено на оздоровчу мету, що дає можливість суттєво вплинути на фізичне та психічне здоров'я учнів, а також сприяти їх загальному розвитку.

Виконане дослідження не вичерпує всіх аспектів поставленої проблеми. Подальшої розробки потребують дослідження принципів та педагогічних умов використання музично-оздоровчих технологій на уроках музичного мистецтва, впровадження інноваційних музичних методів, підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва до використання музично-оздоровчих технологій у процесі музично-освітньої діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова-Турченко О. Г., Дробот Л. С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. Київ. : ІЗМН, 1997. 260 с.
2. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції // Психолог. – 2005. №14. 25-32 с.
3. Баханов К.О. Що таке технологія навчання? // Шлях освіти. 1999. №3. 24 с.
4. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Дідоренка, 2012. 488 с.
5. Богучарова О. І. Психологічний підхід до вивчення суб'єктивних структур індивідуального досвіду переживання щодо здоров'я. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка», 2002. Вип. 16. 100-102 с.
6. Бойченко Т. Є., Василяшко І. П., Коваль Н. С. Основи здоров'я: підручник для 9 класу загальноосвітньої навчальної заклади. Київ: Генеза, 2009. 160 с.
7. Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М. Основи екології людини: навч. посіб. / за ред. проф. Е. М. Солошенко. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.
8. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія: теоретичні основи валеології. Київ, 1997. 165 с.
9. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія і методика. Київ, 2000. 46 с.
10. Буряк О.І. Музичне виховання в системі оздоровчої роботи з дошкільниками: допоміжний посібник. Хмельницький: дошкільний навчальний заклад №32, 2015. 31с.
11. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
12. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Мюнхен : Авангард, 1956. 54 с.
13. Вергунова В.С. Інноваційні музичні практики для навчання та саморозвитку : Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи бакалаврів денної та заочної форм навчання спеціальності 014 Середня освіта (Музичне мистецтво). Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. 40 с.
14. Волженцева І.В. Психологія музичного впливу: навчальний посібник для студентів вишів. Донецьк: Донбас, 2011. 347 с.

15. Дем'яненко В.М. Підготовка вчителів до використання мультимедійних засобів навчання // Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: Зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. Випуск 5. 233-237 с.
16. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.
17. Додонов, Б. І. В світі емоцій. Київ: Політ. України, 1987. 140 с.
18. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти: дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
19. Енциклопедія освіти / головний редактор В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
20. Євстігнеєва Н. І. Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини: історичний, соціальний, музично-теоретичний аспекти: Текст лекції до навчального курсу «Історія музичного мистецтва» для спеціальності 7.010104, 7.020411 "Початкове навчання і музичне виховання". Полтава : ПДПУ імені В.Г. Короленка, 2004. 34 с. URL: [elcat.pnpu.edu.ua/docs/Evctigneevea8.doc](http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Evctigneevea8.doc) (дата звернення: 11.06.2023)
21. Загальна психологія: Підручник. Київ: Либідь, 2005.
22. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
23. Залеський І. І., Клименко М. О. Екологія людини: підр. Київ: ВЦ «Академія», 2005. 288 с.
24. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
25. Зязюн І. А. Естетичний досвід особи. Київ: Вища школа, 1976. 176 с.
26. Зязюн І.А. Педагогічна майстерність: підручник. Київ: Вища школа, 1997. 349 с.
27. Кемпбелл, Д. Дж. «Ефект Моцарта» (пер. з англ. Л. М. Щукін; худ. обл. М. В. Драко). Мінськ: ТОВ "Попурі" 2009.
28. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Марченко В. М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. посібник. За загальною редакцією М. С. Корольчука. Київ: Ельга Ніка-Центр, 2005. 320 с.
29. Козлакова Г. О. Вплив новітніх технологій на формування нового змісту вищої технічної освіти // Вища освіта України. 2011.



- Тематичний випуск «Наука і вища освіта в Україні: міра взаємодії». – № 1, додаток 1. 125–132 с.
30. Козак Л.В. Застосування педагогічних інновацій в технологізації навчального процесу у вищій школі // Вища освіта України. 2011. Додаток 2 до № 3, т. IV (29). 148–155 с.
  31. Коменський Я.А. Вибрані педагогічні твори: в 2-х т. Київ: Вища школа, 1982. 656 с.
  32. Квітка Н. Програмно-методичний комплекс "Навчання музики зі складними (комбінованими) порушеннями психофізіологічного розвитку". Київ: Редакція газет з дошкільної та початкової освіти, 2013. 80 с.
  33. К. П. Дьомін, С. П. Дьомін, Вплив музичних і пісенних звуків на емоційний стан і здоров'я людини. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84825573.pdf> (дата звернення: 10.04.2023)
  34. Левицька Л. В. Розвиток саногенних почуттів в учнів професійно-технічних навчальних закладів: автореф. дис. канд. псих. наук. Хмельницький, 2011. 20 с.
  35. Левчук Л. Т., Панченко В. І., Оніщенко О. І., Кучерюк Д. Ю. Естетика: Підручник / За заг. ред. Л. Т. Левчука. 3-тє вид., допов. і перероб. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 520 с.
  36. Лещенко М. П., Ястребов М. М. Теорія і практика використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному навчанні учнів початкових класів // Інформаційні технології і засоби навчання. 2016. Т. 54, вип. 4. 53-71 с.
  37. Л. Блудова Як виховати здорову дитину / Лілія Блудова. Київ. : Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2006. 120 с.
  38. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вінниця : Нова книга, 2004. 701 с.
  39. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. URL: <file:///C:/Users/User/Desktop/4360-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-7604-1-10-20210223.pdf> (дата звернення: 05.04.2023)
  40. Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням

- музикотерапії: Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. Київ, 2017. 456 с.
41. Малашевська І.А., Демидова С.К. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку "Веселкова музикотерапія": парціальна програма та методичні рекомендації. – Тернопіль: Мандрівець, 2015. 44 с.
  42. Малашевська І.А. Феномен музикотерапії та досвід її застосування у сфері музичної педагогіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти : збірник наукових праць, Вип. 18 (23), 2015, 53-57. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова.
  43. Малашевська, І. А. Музикотерапевтична діяльність: досвід чеських фахівців. Музичний керівник: щомісячний спеціалізований журнал, (№ 12), 2012. 15-19 с.
  44. Малашевська, І. А. Теоретико-практичний досвід чеських фахівців музикотерапевтичної діяльності у ракурсі педагогічних інновацій. У: Школа першого ступеня: Теорія і практика. Збірник наукових праць Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди (Випуск 31-32). Тернопіль: Видавництво "Астон", 2012. 120-129 с.
  45. Малашевська, І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії. URL: [https://npu.edu.ua/images/file/vidil\\_aspirant/dicer/D\\_26.053.08/dis\\_Malashyevska.pdf](https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.08/dis_Malashyevska.pdf) (дата звернення: 13.06.2023)
  46. Маслоу, А. Г. Мотивація та особистість / Переклад. з англ. А.М. Татлибаєвої. СПб. : Євразія, 1999. 478 с.
  47. «Метод» URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4> (дата звернення: 16.06.2023)
  48. Менегетті А. Музика душі. Введення в музикотерапію, 1992. 298 с.
  49. Мистецтво 1-4 класи. Базова навчальна програма / Л.М. Масол та ін. URL: <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/doshkilna-ta-zagalnaserednya/zagalna-serednya-osvita/149-diyalnist/osvita/doshkilna-ta-zagalnaserednya/zagalna-serednya-osvita/6225> (дата звернення: 19.01.2023).
  50. Міленіна Л. В. "Музика творить дива". Методичні рекомендації. Княгининівський НВК. Луцьк, 2018. 48 с.

51. Музична естетика античного світу. Київ: Муз. Україна, 1974. 220 с.
52. Музикотерапія для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором): навчальна програма / О. З. Безклинська та ін.. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 27 с.
53. «Музика» URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 09.01.2023).
54. Музичне мистецтво. 1-4 класи. Базова навчальна програма. Л. Хлебнікова та ін. URL: <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/doshkilna-ta-zagalnaserednya/zagalna-serednya-osvita/149-diyalnist/osvita/doshkilna-ta-zagalnaserednya/zagalna-serednya-osvita/6225> (дата звернення: 15.01.2023 р.).
55. Навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів з навчання українською мовою. URL: [http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational\\_programs/nnn1\\_4kl/](http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/nnn1_4kl/) (дата звернення: 07.09.2023).
56. Новий словник іншомовних слів. Київ: Арій, 2008. 672 с.
57. Олексюк О.М. Музична педагогіка: Навчальний посібник. Київ. КНУКіМ, 2006. 188 с.
58. Орлов Ю.М. Оздоровлююче (саногенне) мислення/упоряд. А.В. Ребенок. Слайдинг, 2006. 154 с.
59. Падалка О.С., Нісімчук А.С., Смолюк І.О. Педагогічна технологія: підручник для підготовки спеціалістів. Київ: Четверта хвиля, 2003. 270 с.
60. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва (теорія і методика викладання мистецьких дисциплін). Київ: Освіта України, 2008. 274 с.
61. Педагогічний словник. Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.
62. Пехота О.М., Кіктенко А.З., Любарська О.М. та ін. Освітні технології: навч.-метод. посібник. Київ: А.С.К., 2001. 256 с.
63. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку // Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. 2010. №3. 87–97 с.
64. Полюга, В. Творчий акт, музика, екзистенція – феномен особистісного буття людини. Молодь і ринок, № 10 (117), 2014. 104-108 с.
65. Пушкар Л. В., м. Суми. Історичні орієнтири музичної терапії в контексті формування музичних компетенцій бакалаврів дошкільної

освіти Репозитарій Сумського державного педагогічного університету.

URL: [https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10188/1/Pushka\\_r.pdf](https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10188/1/Pushka_r.pdf) (дата звернення: 07.04.2023).

66. Рибалко Л. М. Конспект лекцій із дисципліни "Загальна теорія здоров'я" для студентів денної форми навчання напряму підготовки 6.010203 "Здоров'я людини". Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2017. 150 с.
67. Роменець, В. А. Психологія творчості: навч. посібник. 3-те вид. Київ: Либідь, 2004. 288 с.
68. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / Авт.-упор. В. В. Єфремова. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 160 с.
69. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 томах. Том 3. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина. Київ: Радянська школа, 1977. 670 с.
70. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2015. Вип. 37. 164-166 с.
71. Спеціальна освіта: проблеми та перспективи: матеріали XIV-ї Міжнародної науково-практичної конференції 15-16 квітня 2021 р. / за ред. О. В. Гаврилова. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2021. 191 с.
72. С. Цимбалюк. Сучасні підходи до характеристики терміна "здоров'я". URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229334423.pdf> (дата звернення: 04.01.2023).
73. Танько Т.П. Теорія та практика музично-педагогічної підготовки майбутніх вихователів дошкільних закладів у педагогічних університет : автореф. дис... доктора пед. наук. Харків, 2004. 44 с.
74. Тарасенко Г. С. Її величність гра: теорія і методика організації дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: зб. ст. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2009. 322 с.
75. Титаренко Т. М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя. Київ, 2005. 14 с.
76. Ткаченко Т. В. Застосування вокалотерапії в освітньому процесі педагогічного вузу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.

- Серія 14 : Теорія і методика мистецької освіти. 2013. Вип. 15. 198-202 с.
77. Ушинський К.Д. Педагогічні твори: в 6 томах. Том 1. / упоряд. С.Ф. Єгоров. Педагогіка, 1988. 414 с.
78. Федько О. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76> (дата звернення: 04.01.2023).
79. Філософський енциклопедичний словник: у 4 т. / редкол.: І. Т. Фролов (голов. ред.) та ін. Київ: Абрис, 2002. Т. 1-4. 744 с.
80. Філософський словник соціальних термінів / упоряд. С. 201. – Харків: Р.И.Ф., 2005. 672 с.
81. Черкасов В. Інтерактивні музично-педагогічні технології URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/53036344.pdf> (дата звернення: 04.07.2023).
82. Штифурак, В. С. Виховна робота з важковиховуваними дітьми: навчально-методичний посібник. Вінниця: Видавництво, 2003. 46 с.
83. Ястребов М.М. Використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному проектному навчанні учнів початкових класів: методичні рекомендації. Полтава: Полтавський літератор, 2016. 84 с.
84. Яшук, С. М. Педагогічна взаємодія як важлива складова професійно-педагогічної компетентності майбутнього вчителя технологій в умовах розвитку інформаційного суспільства. (Автореферат). URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/jspui/bitstream/6789/8747/1/Pre-interaction.pdf> (дата звернення: 18.07.2022).
85. Ansdell G. "Some Light at the End of the Tunnel": Exploring Users' Evidence for the Effectiveness of Music Therapy in Adult Mental Health Settings. Music and Medicine. 2010. Vol. 2. P. 29-40.
86. Canguilem G. Le hormonal et le pathologique. – Paris : PUF, 1996. P. 17.
87. Jensen O.B., Richardson T. Regional innovation systems in the Lisbon strategy URL: [www.ru.nl/publish/pages/514805/lag05-debruijn1.pdf](http://www.ru.nl/publish/pages/514805/lag05-debruijn1.pdf) (дата звернення 12.06.2016 р.)
88. Mukhamediarov, N. N. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt [Healthy lifestyle: theoretical aspects]. Visnyk Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultury, vyp. 39, P. 249–256.

89. WHO Global School Health Initiative World Health (дата звернення: 15.09.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Конспект уроку для 1 класу за програмою Масол «Мистецтво»

Тема. Як створюється краса?

Мета: *оздоровча*: нормалізувати м'язовий тонус, дихальні навички; покращити настрій та загальний емоційний стан; поглиблювати розвиток дрібної моторики пальців.

Музичний матеріал: В. Косенко «Дощик»; М. Парцхаладзе «Осінній дощик»; валеологічні поспівки; В. Гребенюк «Осінь»; А. Філіпенко «Що нам осінь принесе»; гра «Іспанський дощик»;

Обладнання: ПК, фортепіано, іграшки Вовчика, Лисички та Сови.

Тип уроку: комбінований урок.

#### Хід уроку

Учні заходять до класу під музичний супровід («Дощик» В. Косенка) та виконують пальчикову гімнастику «Кап, кап, кап» - ритмічно перебирають пальчиками, спочатку правою, потім лівою та двома. Далі пробують відтворити стукіт дощика за партами, прислухаються у кого швидкі капельки, а в кого тяжкі.

#### 1. Організаційний момент

Перевірка готовності класу до уроку. Релаксаційна вправа «Ми готуємось до уроку», діти сідають рівно, спираються на спинку, руки звільнили від напруги, стопи на підлозі. Вчитель тихим, спокійним тембром промовляє:

Перед уроком дітки вдихайте глибоко,

Закрийте очі та забудьте про тривогу та завдання.

Знаходьте спокій у собі, відчуйте теплоту всередині.

Вчимося з радістю, із серденьком легким,

І знання вас всім прийдуть, наче чарівний вітерець.

Музичне вітання починаємо з дихальної вправи «Квіткове дихання». «Уявіть себе в красивому садку, де квітнуть найяскравіші квіти. Починаємо повільно вдихати через ніс, уявляючи, як ми нюхаємо кожну квіточку. Затримаємо подих на секунду, уявляючи її красу. Поступово вдихаємо ще глибше, наче намагаємось набрати ще більше аромату. Повільно видихаємо».

Вправа «Привітання з сусідом», співаємо по черзі ім'я сусіда по парті: «Добрий день, Михайлик - добрий день!».

## 2. Актуалізація опорних знань

- Що потрібно, щоб музика зазвучала ?
- Хто є виконавцем музики ?
- Чи багато музичних інструментів ви знаєте ?

## 3. Засвоєння нових знань

Казкотерапія - спочатку прослуховування початку казки, а далі розігрування сценки за допомогою іграшок та придумування кінцівки казки.

“Діти сьогодні я розповім вам казку. Тож, сідайте зручненько і слухайте. Яюсь Лисичка придумала пісеньку, а Вовчик виконав її на концерті. Всі лісові мешканці були в захваті!

От Лисичка і вихваляється: « Це моя пісенька- я її придумала!»! А Вовчик собі: «Ні, це моя – я її співав!». І ніхто не може підказати, хто ж все таки правий.

Та й пішли звірятка до мудрої Сови. Вона уважно послухала та промовила: ...

Дітки, поміркуйте, що б могла сказати Сова? Поміркуємо...”

(Так, вірно, кожен з звірят заслуговує на визнання, хтось є створювачем або композитором, а хтось є виконавцем - або співаком, артистом)

Уявимо ситуацію, хтось з вас став композитором, написав свій твір, виконав його, але чи почує вас хтось якщо ви одні вдома? Звичайно ні, для



кожного створювача та виконавця потрібен ще й слухач. Зараз і ми з вами станемо слухачами творів про Дощик.

#### 4. Слухання музики - пасивна музикотерапія

“Дітки, а чи гуляли ви під дощем хоч раз? Так, кожен з нас хоч раз у житті потрапляв під дощик. Згадайте, що дощик буває різним, ніжним та теплим, або холодним та рясним. Послухайте дві п’єси, у яких зображений дощик.”

Слухання п’єси «Дощик» В. Косенка (І ч.),

- Який тут дощик? (Легкий, веселий, танцювальний)

“У цьому творі ми відчули, як легкі звуки падають, немов прозорі краплинки, музика то стрімка, то повільна, неначе справді навколо нас падають веселі краплинки. Послухайте «Осінній дощик» М. Парцхаладзе”.

- Тут дощик веселий чи навпаки сумний? (Сумний, спокійний)
- Чи нагадує цей дощик вам осінь?

#### Вправа Body percussion «Дощик в Іспанії»

“Зараз ви спробуєте відтворити дощик, повторюйте за мною! Піднявся сильний вітер (вчитель тре долоні). Починає накрапати дощ (клацання пальцями). Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах). Починається справжня злива (плескання по стегнах). А ось і град та справжня буря (тупіт ногами). Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах). Дощ стихає (плескання долонями по плечах). Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями). Тихий шелест вітру (потирання долонь). Ура! Сонце! (руки догори).”

#### 5. Вокально-хорова робота

##### Спів простих валеологічних співанок «Маленький котик», «Разом в ліс

пішли». Розучування пісні «Що нам осінь принесе» В. Гребенюка. Слухання, визначення настрою, особливостей мелодії, розучування, робота над одночасним вступом, м’яким звуковеденням.

#### 6. Підбиття підсумків уроку

“Отже, давайте повторимо та запам’ятаємо:

- як називають того, хто придумує музику?
- а як називають того, хто її виконує та слухає?
- у ролі кого ми сьогодні з вами були? (Композитори/виконавці чи слухачі)

Рефлексія - якщо вам сподобався сьогоднішній урок підніміть догори веселку, а якщо ні то сумну хмарку.”

7. **Домашнє завдання - музикомалювання** - прослухати вдома ще раз твори Косенка та Парцхаладзе, створити малюнок, розділивши листок наполовину, використовуйте кольори які у вас асоціюються з творами.

**Додаток Б****Конспект уроку для 8 класу за програмою Масол «Мистецтво»**

Тема: Стихія музики бароко

Мета: *оздоровча*: розслаблення голосових зв'язок; стимуляція дихальної, нервової та мозкової системи; релаксація м'язів грудної клітки; покращення настрою та загального емоційного стану; зниження стресу та напруги.

Музичний матеріал: Й.С. Бах «Менует G-dur», А.Вівальді цикл «Пори року» (уривки), Г.Ф. Гендель «Музика на воді», валеологічна розспівка.

Тип уроку: комбінований, поглиблення знань.

Обладнання: Підручник для 8 класу Л.М.Масол, фортепіано, комп'ютер, роздруківки музикограми, малюнки дихання, прості музичні інструменти.

**Хід уроку****1. Організація класу**

Вхід учнів під музику Й.С. Баха «Менует G-dur», вчитель оголошує:

“Діти, сьогодні ми поринемо з вами в атмосферу одного із напрямів мистецтва, який в перекладі з італійського означає «дивний або химерний». Цікаво? Тож починаємо урок.”

**2. Мотиваційний**

“Коли ви заходили в клас, звучала музика Йогана Себастьяна Баха - німецького композитора, представника стилю бароко, одного із творців світової музичної класики. Зараз ми спробуємо графічно зобразити його музику завдяки музикограмі.” (Додаток В)

Звучить «Менует G-dur» Й.С. Баха, діти на роздруківках графічно зображають музику, що дозволяє їм активно слухати та сприймати.

**3. Розкриття теми уроку**

“Бароко — це музичний стиль, який тривав приблизно з 1600 по 1750 рік. Він виник у Європі і відзначався складністю та емоційністю.

Одна з основних рис бароко - це використання різноманітних інструментів та гучних звуків. Музиканти використовували скрипки, клавесини, труби та інші інструменти, щоб створити вражаючий звуковий ландшафт. Крім того, бароко відоме за використанням виразного і розкішного орнаменту, тобто додаткових прикрас у музичних лініях. Барокові композитори, такі як Йоганн Себастьян Бах, Георг Фрідріх Гендель і Антоніо Вівальді, створили багато шедеврів у цьому стилі. Музика бароко може бути як веселою і енергійною, так і вишуканою і задумливою.

Одним з найвідоміших творів Антоніо Вівальді є цикл концертів для скрипки та оркестру під назвою "Пори року". Цей цикл складається з чотирьох концертів, кожен з яких присвячений одному сезону: весні, літу, осені і зимі.”

**Пластична імпровізація** - діти вільно танцюють та рухаються, реагуючи на уривки концертів (Осінь, Зима, Весна, Літо). Ця вправа сприяє відчуттю свободи в русі, розвиває креативність, сприяє виявленню емоцій та взаємодії з музикою.

“Георг Фрідріх Гендель відомий своєю роботою в багатьох стилях, включаючи оперу, ораторії, концерти та симфонії. Його творчість залишається великим надбанням класичної музики, а його оперні та твори, такі як "Месія" та "Музика на воді", стали класичними шедеврами.”

**Активна музикотерапія** - гра на простих музичних інструментах під музичний супровід Гендель «Музика на воді». Дітей ділимо на дві групи і вони по черзі починають музикувати. Далі утворюємо «оркестрове» музикування, поєднуючи гру з ритмічно-імпровізованими рухами.

#### 4. Практичні завдання уроку

Розпочинаємо з **дихальних вправ**. Роздаємо роздруківки та виконуємо вправи: 1) на довгий вдих та видих; 2) на звук А та динаміку тихо та голосно;

*Картки для дихальних практик стабілізації Світлана Ройз (Додаток Г)*

Далі виконуємо валеологічну розспівку на основі українського фольклору «Ой не літай соловей» ;

Після виконання дихальних вправ, розспівки, переходимо до вібраційного масажу, адже діти вже добре засвоїли правильне формування видиху. Постукуємо кінчиками пальців обох рук від середини лоба до вусок і одночасно промовляємо на видиху звук «м».

#### 5. Підсумки уроку, оцінювання

Закріплюємо отримані знання, гра «Склади ключові слова за 1 хвилину».

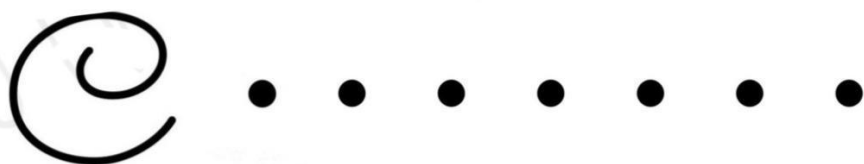
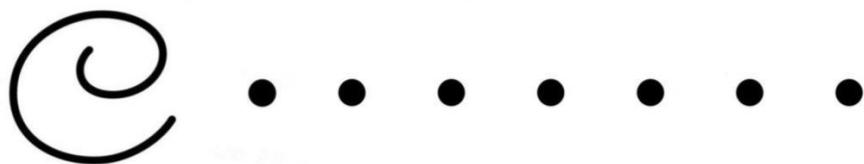
#### 6. Додаткові завдання

##### Релаксаційна вправа «Звуки лісу» "Музичне дихання"

Діти займають зручне положення, закривають очі та зосереджують увагу на своєму диханні. Синхронізуємо своє дихання з ритмом музики, вдихаємо на сильну долю видихаємо на слабку. Уявляємо, що наше тіло наповнюється позитивною енергією та відчуттям спокою. Музика закінчується, відкриваємо очі.

## Додаток В

X 4



X 2

