

МУЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

У статті розглянуто проблему впливу музичного виховання на оздоровлення людини. Як педагоги, так і медики прийшли до висновку, що високий рівень духовної культури особистості є запорукою захищеності від багатьох хвороб.

Ключові слова: духовна культура, музика, арт-педагогіка, арт-терапія, здоров'я.

В статье рассматривается проблема влияния музыкального воспитания на оздоровление человека. Как педагоги, так и медики пришли к заключению, что высокий уровень духовной культуры личности есть залогом защищенности от многих болезней.

Ключевые слова: духовная культура, музыка, арт-педагогика, арт-терапия, здоровье.

Problem of music education impact on human health is considered in the article. Both teachers and doctors made the conclusion that high level of mental culture of a person is the ground for protection from a great number of disease.

Key words: spiritual culture, music, art pedagogics, art therapy, health.

Однією з характерних рис сьогодення є стрімкий науково-технічний прогрес, призначення якого – забезпечення матеріальних потреб суспільства та підвищення добробуту людей. Але досягнення цієї мети вступає в протиріччя з розвитком духовної сутності людини: техногенне забруднення навколишнього середовища і його негативний вплив на здоров'я самої людини. Чим же відповідає наш організм на блага цивілізації?

На фізіологічному рівні – це проявляється у вигляді високого (низького) кров'яного тиску, посиленого потягу до їжі, а отже зайвою вагою та збільшенням навантаження на роботу серця; інфарктами; підвищеним рівнем холестерину в крові, що призводить до головних болю, судинних спазмів; імпотенції та фригідності.

На психологічному рівні – захворюванням невротами, які супроводжуються депресіями, суїцидними настроями, почуттям безпорадності перед труднощами, роздратованості в спілкуванні в сім'ї та з колегами по роботі.

На соціальному рівні – прагненням відгородитися від дискомфорту за допомогою вживання алкоголю, тютюну і наркотиків; і як наслідок – падіння продуктивності праці, зростання кількості розлучень, неповних сімей, абортів, відмова від материнства; зростання кількості самогубств та ін.

Бажання людей вирішити свої матеріальні проблеми, нехтуючи духовними принципами, призводять до зворотних результатів – погіршу-

ється якість життя, збільшується кількість хворих, скорочується середня тривалість життя людини. Виникає гостра необхідність переглянути з соціальних, педагогічних, медичних, економічних позицій ключові питання організації виховання та масового оздоровлення працездатного населення. У зв'язку з цим, у новому світлі постають можливості впливу засобів музичного виховання не лише на розвиток особистості, але й на гармонічну діяльність різних органів, відтворення порушених функцій організму, підвищення ресурсних можливостей організму. З цього приводу особливий інтерес як у педагогів, так і медиків викликає використання безлікувального впливу музичного мистецтва, яке отримало назву музикотерапії.

Виникає запитання, чому музична педагогіка та медицина звертаються до мистецтва не лише з приводу виховання, а й лікування найширшого діапазону хвороб – від нервово-психічних до серцево-судинних? Річ у тому, що музична педагогіка активно розробляла проблему впливу засобами музичного мистецтва на духовну сферу людини, а медицина дійшла до висновку, що одним із найголовніших факторів у боротьбі людини з багатьма хворобами є її власна духовність, тобто йдеться про духовне багатство особистості, рівень культури її почуттів. Високий особистісний духовний рівень є надійним захистом від багатьох пагубних звичок, таких як алкоголізм, нар-

команія, токсикоманія та ін. Крім того, здатність сприймати мистецтво заспокоює нервову систему, а отже знімає негативне емоційне напруження. Мистецтво дарує людині очищення почуттів і душі. Іншими словами, охорона і зміцнення здоров'я людей у значній мірі визначається розвитком і вдосконаленням її духовних сил, тобто залежна від рівня вихованості. Враховуючи таку значущість виховання, і зокрема мистецтв, музичні педагоги та медицина, об'єднавши свої зусилля, радять звертатися по допомогу до музики як до ефективного інструмента впливу на внутрішній стан людини.

Музика є багатоцільовий лікувальний засіб, який здатен змінювати частоту пульсу, артеріального тиску, вживання тканинами кисню, впливати на стан вегетативної та центральної нервової систем. Означені властивості музики стали основою для подальших розробок найбільш ефективних форм музикотерапії, серед яких сьогодні відрізняють: пасивну форму музикотерапії, яка полягає в прослуховуванні музики, та активні форми музикування, вокалотерапія і танцетерапія.

Однак слід зазначити, що музикотерапія пройшла непростий шлях становлення, на якому спостерігалися як підйоми й популярність, так і забуття й звинувачення в шарлатанстві. «У Давній Греції музиці надавали універсального значення. Корифеї античної цивілізації Піфагор, Аристотель, Платон, Плутарх звертали увагу суспільства на виховну та цілющу силу впливу музики, яка на їх думку, встановлює пропорційний порядок і гармонію в усьому Всесвіті, у тому числі й порушену хворобами гармонію в людському тілі» [15].

Уже в перших працях давньогрецького філософа Піфагора ми знаходимо опис того, яким чином музика може впливати на емоційні стани людини. Одним з найважливіших понять в етиці Піфагора була «евритмія» – здібність людини знаходити вірний ритм в усіх проявах життєдіяльності: мовленні, жестах, співах, іграх, танцях, вчинках та ін. Через знаходження властивого лише їй ритму людина могла гармонійно підключитись до космічного ритму світу.

Школа Піфагора розробила систему моральних приписів та вчення про «катартичний», тобто очищуючий вплив музики на людину. «Психічні розлади піфагорійці розцінювали як етичні, а вплив музики також є етичним. Діючи за допомогою тривалих музичних подразників, вони доводили афект до його крайності і викликали стан, який можна сподобити стану від реагування – «катарсису» [9, с. 256].

Антична музична естетика розробила чітку класифікацію естетичних властивостей музичних ладів, ритмів, мелодій, інструментів, які мали сприяти вихованню мужньої, героїчної особистості. Згідно з теоріями Платона, Аристотеля, Плу-

тарха, будь-яке суспільне виховання – педагогічне, естетичне, інтелектуальне ґрунтується, основним чином на музичному вихованні. Платон вважав, що в державі немає гіршого засобу руйнування моралі, ніж відхід від музики соромливої й скромної. Ритми і лади, діючи на людську думку, здатні підстроювати її під себе, тому найкращою охороною для держави є музика «солідна і злагоджена», скромна і проста, а не «жіночна або дика». Музика насолоди, за Платоном, розхищувала зв'язок індивіда і суспільства, а це слугувало початком морального і фізичного занепаду, який приводить до різних хвороб.

Цікавою є й думка Платона щодо методів лікування хвороби, зокрема він наголошував, що найбільша помилка лікарів полягає в тому, що вони намагаються лікувати тіло людини, не звертаючи увагу на лікування її душі. Філософ наголошує; що душа і тіло – це єдине ціле, і неможливо лікувати їх окремо! Прикладом такого підходу до лікарської справи може слугувати метод позбавлення хворого від головного болю, запропонований Платоном, який складався з набору трав та спеціального магічного співу. Вважалося, що без співу і музичного супроводу ліки втрачали свої цілющі властивості.

Подальший розвиток ідеї Піфагора і Платона набули в працях Аристотеля, який розробив вчення про МІМЕСІС – уявлення про внутрішній світ людини і засобах впливу на нього за допомогою мистецтва. Особлива увага у філософії Аристотеля була приділена катарсису, тобто процесу очищення (слухача чи глядача) через сприйняття тих витворів мистецтв, які близькі за своєю суттю до характеру людини і які здатні гармонізувати її відношення як до себе, так і до оточуючих. На думку філософа, для виховання найкраще використовувати дорійський лад (мінор з підвищеним шостим ступенем), у якому відчувається стійкість, впевненість, мужність, а отже він здатен виховувати ці якості в людини.

Філософія стародавнього світу розглядає виховний вплив музики на духовну сферу людини в нерозривній єдності з її здоров'ям, з відновленням життєвих сил та працездатності. Тому не дивно, що обов'язковим предметом в освітніх закладах того часу було музичне виховання.

До нас дійшли свідчення про чудодійні властивості музики. У давньому Вавилоні жреці-музиканти знали про полегшуюче значення «відчуження» тяжких почуттів і під час траурних церемоній виконували плачевні пісні, щоб жалобу, яка виникала, перетворити в щось «чуже» для людини, що переживає. Ці традиції добре збереглися і в слов'ян – голосіння й тужіння активно застосовувалися нашими пращурами, щоб не тримати горе в собі, а дати вихід негативним емоціям. Голосіння сприяють тому, що неприємні афекти піддаються деякому розряду, знищен-

ню, перетворенню в протилежні, тобто «естетична реакція зводиться до складного перетворення почуттів (катарсису). Звідси, мистецтво стає могутнішим засобом найбільш доцільних і важливих розрядів нервової енергії [9, с. 258-259].

Арабські лікарі знали, що задля успішного лікування важливий добрий настрій хворого. Мойсей Маймонід (136-1204), який сприйняв дух арабської медицини і яку багато чим збагатив, при кожному захворюванні тіла сподівався за допомогою музики підвищити «животворную силу». У «Каноні лікарської науки» Авіценна рекомендував тим, хто страждає на меланхолію, розважатися музикою та співом співачок [9, с. 259].

Багато цікавих прикладів використання музики в лікувальному процесі примітивними племенами містить видана в Лондоні у 1893 р. книга Веллашика «Первобытная музыка». Автор розповідає, що «...в одного з племен Східної Африки було прийнято, щоб лікар приходив до хворого з маленьким бубонцями в руці. Свою розмову з пацієнтом лікар починав співучим тоном, і хворий також повинен був співати йому у відповідь, так що виникав своєрідний дует. У племен Колумбії було прийнято, щоб лікар співав, відвідуючи хворого, а хор одноплемінників у той же час тягнув пісню зі стін будинку, де оселилася хвороба і т. п.» [5, с. 29-30]. Наведені приклади вказують на достатньо ґрунтовний фактичний матеріал спостережень, який було зібрано протягом тривалого часу, щодо позитивного впливу музики на духовний стан людини та на процеси оздоровлення.

У середні віки широкого поширення набуває практика вивчення та використання різних ритмів, мелодій, гармоній щодо впливу на емоційну сферу людини. Увага лікарів та психологів звертається на взаємовідносини між темпераментом людини та її ставленням до того чи іншого характеру музики. У результаті спостережень було виявлено такі особливості:

- меланхоліки полюбують серйозні, філософського характеру в мінорному ладі музику;
- сангвініки та холерики є прихильниками рухливих, швидких танцювальних ритмів з мажорним забарвленням;
- флегматики особливо емоційно реагують на інструменти та голоси, які здатні відтворювати високе, прозоре, дзвінке звучання (скрипку, флейту, жіночі та дитячі голоси тощо). На підставі встановлених взаємозв'язків, було розроблено методику лікування хворих на різні психічні та нервові захворювання. В основі цієї методики був принцип – подібне тягнеться до подібного, тобто підбірка музичних творів для лікування обиралася, виходячи із темпераменту хворого.

Позитивні результати використання музики при лікуванні нервових та психічних хвороб призвело до того, що у XVIII-XIX ст. більшість лікарень для нервовохворих мали штатного музиканта. Спочатку музика в психіатричних лікарнях слугувала виключно засобом відволікання від думок про хвороби, заспокоєння і просто розваг хворих.

У XX ст. використання музики в лікуванні та профілактичних цілях набуває все більш ґрунтовної наукової основи. У Петербурзі на початку століття вченими Психоневрологічного інституту була створена спеціальна комісія, метою якої було вивчення впливу музики на живі організми та людину. Академік В.М. Бехтерев на засіданні цієї комісії виступив із доповіддю «Значення музики в естетичному вихованні дитини з перших днів її дитинства». У доповіді було зосереджено увагу на використанні музики з метою зміцнення здоров'я. В.М. Бехтерев переконливо показав, наскільки важливе, для нормального здорового розвитку дитячого організму, залучення дитини до музики із самого раннього віку. На думку вченого, музика здатна надати неоцінену допомогу вихователям у розвитку слуху в дітей. Слух як сприймаючий орган для дитини важливіший за зір, бо як показали спостереження, позбавлена слуху дитина, через глухонімосту, різко відстає у своєму розвитку, що не спостерігається в таких крайніх формах зі сліпими від народження. Крім того, на психіку малюків благотворно діють ніжні колискові пісні. Мелодійна музика допомагає в боротьбі з підвищеною нервозністю та вередуваннями, до яких особливо схильні діти в ранньому дитинстві.

В.М. Бехтереву належить багато методичних порад щодо використання музики в лікувально-профілактичних цілях. Так, він рекомендував, аби вивести людину з того чи іншого настрою, спочатку слід дати їй прослухати мелодії, які відповідають цьому настрою, потім поступово змінювати характер музики відповідно до бажаної зміни настрою. Ґрунтуючись на досвіді, вчений стверджував, що «найбільш сильний і яскраво виражений ефект дає однорідна за своїм характером музика. У складному творі, який передає бурхливу зміну настроїв, його сумарний вплив складно, а іноді навіть неможливо передбачити. Тому для лікувальних цілей не слід брати об'ємні твори. Краще проводити ретельний цілеспрямований підбір музичних уривків або твори малих форм – романсів, пісень та ін.» [5, с. 32-34]. Слід визначити, що ефективність розроблених В.М. Бехтеревим методичних рекомендацій була підтверджена всім подальшим розвитком методу і в нашій країні, і за кордоном.

Звертає увагу на себе той факт, що саме на кінець XIX – початок XX ст. припадає сплеск інтересу дослідників фізіологів до впливу музики

на різні системи людини: Conty, Charpentier (1874), Mentz (1895), Binet, Conrtier (1896) Cini-banlt (1898) показали, що сприйняття музики прискорює серцеві скорочення, підвищує темп респірації. Було виявлено посилюючу дію музичних подразників на пульс, дихання в залежності від висоти, сили та тембру. Значний фізіологічний вплив на кардіоваскулярну систему справляли мінорні тональності, дисонанси, низкі тони (Hyde, 1918), у деяких випадках – високе звучання (Patrizi, 1896), популярна музика (Treves, 1927).

I.B. Темкін досліджував вегетативні реакції в залежності від характеру музики. За результатами його досліджень, мажорна музика швидкого темпу збільшувала пульс, підвищувала максимальний артеріальний тиск, збільшувала тону м'язів, підвищувала температуру шкіряних покривів предпліччя. Мінорна музика повільного темпу уповільнювала частоту серцевих скорочень, знижувала максимальний артеріальний тиск, а також тону м'язів і температуру шкіряних покривів предпліччя [11]. Загальний результат досліджень: серцево-судинна система помітно реагує на музику, коли вона надає задоволення і створює приємний настрій; у цьому випадку уповільнюється пульс, посилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск, розширюються кровоносні судини; якщо ж музика дратує – серцебиття починається і стає слабким. Під впливом музики змінюється тону м'язів, моторна активність (I.M. Спиртов, 1903; Hyde, 1924; Б.Г. Ананьев, 1927 та ін.). Але попри все різноманіття впливів музики на організм людини, вчені неодноразово підкреслюють думку, що музика позитивно впливає на людину, на її виховання та здоров'я лише в тому випадку, коли вона їй подобається.

V.I. Петрушин поставив проблему співвідношення емоцій що виражені в музиці, з емоціями повсякденного життя взагалі і з емоціями, властивими тому чи іншому типу людського темпераменту. Зокрема, експериментально було доведено, що твори, які виражають один і той же настрій, мають схожість за вказаним в нотах темпу (швидкий або повільний) та ладу (мажорному або мінорному). У результаті відбору творів на основі темпу та ладу вдалося побудувати таблицю, у якій узагальнені основні характеристики засобів музичного вираження, настрою та літературні визначення того чи іншого музичного твору.

Таблиця 1

Узагальнені характеристики музичних творів, які відображають подібні емоційні стани (за В.І. Петрушиним)

Темп та лад	Основний настрій	Літературні визначення (за даними музико-ведичної літератури)	Назви творів
Повільна мажорна	Спокій	Мрійлива, м'яка, споглядацька, елегантна, співуча	Бородін: ноктюрн із струнного квартету; Шопен: ноктюрн фа мажор, крайні частини; Шопен: етюд мі мажор, крайні частини; Шуберт: «Ave Марія»; Сен-Санс: «Лебідь»; Рахманінов: концерт для ф-но з оркестром № 2, початок 2-ї частини.
Повільна мінорна	Печаль	Хмурна, трагічна, тужна, сумна, похмура, скорбна	Чайковський: 5 сімфонія, початок; Чайковський: 6 сімфонія, фінал; Григ: «Смерть Озе», «Жалоба Інгрід»; Шопен: прелюдія до мінор; Шопен: ноктюрн до мінор, траурний марш з сонати сі бемоль мінор.
Швидка мінорна	Гнів	Драматична, схвильована, тривожна, турботна, гнівна, зла, розпачлива	Шопен: скерцо № 1, етюди № 12, 23, 24, прелюдія: етюд № 12, опус 8; Чайковський: увертюра «Буря», «Франческа да Раміні»; Бетховен: фінал сонати для ф-но № 14, 23.
Швидка мажорна	Радість	Святкова, тріумфуюча бадьора, весела, радісна	Шостакович: «Праздничная увертюра»; Ліст: фінал Угорської рапсодії № 6, 12; Моцарт: Маленькая ночная серенада; Бетховен: фінал симфонії № 5, 6, 9.

Відчуттів тепла, легкості в тілі, мотивації до творчої діяльності не було виявлено. Ось деякі уривки з самозвітів про вплив рок- та диско-музики: «Ні про що не хочеться думати», «Думки кудись зникли», «Ніяких відчуттів. Уявлення міста, суєти, руху», «Майже нічого не думається, якщо й виникає думка, то відразу обривається» та ін. Таким чином, автор доходить до висновку, що в результаті прослуховування рок- та диско-музики більш активну діяльність виявлено у лівій півкулі головного мозку, а після прослуховування класичної музики – превалювання правої півкулі в системі роботи двох [6, с. 82-87].

Дослідження М.Д. Вальчихіна та С.А. Гуревича доводять, що звукові коливання безпосередньо впливають на біохімічні процеси в організмі. На їх думку, музичні твори являють собою певну послідовність сигналів – механічних коливань у

пружньому середовищі, які знаходяться в діапазоні 10-20000 Гц. В організмі людини наявні процеси, для яких є характерним подібний діапазон частот, – це ферментивні реакції. Свого часу С.Е. Шноль співставив частоти обертів ферментів з частотними характеристиками музичного звукоряду (див. таблицю). «Частоти ферментів, які беруть участь у найважливішому для отримання організмом енергії в процесі гліколізу, складають, наприклад, майже повну ре-мажорну гаму. Таким чином, можна допустити можливість «абсолютного» впливу музики на організм – прямого впливу її на біохімічні процеси. Спільна робота ферментів створює акустичне поле клітини. Регулюючий вплив музики на організм, мабуть пов'язаний з накладанням акустичного поля, створеного музикою, на акустичне поле організму (2).

Таблиця 2

1. Фосфорілаза 1	676	659	мі-2-а октава
2. Фосфорілаза 2	1600	1567	соль-2-а октава
3. Фосфоглюкомутаза	280	277	до-діз, 1октава
4. Фосфофруктокіназа	19-20	19,45	мі бемоль, субконтрактава до, контроктава
5. Альдолаза	33	32,7	
6. Дегідрогіназа тріозофосфата	166	164,8	мі, мала октава
7. Енолаза	150	146,8	ре, мала октава
8. Дегідрогіназа молочної кислоти	1215	1244	мі бемоль, 3-я октава
9. Цитохромредуктаза	183	185	фа діз, мала октава

Як видно з наведених даних у таблиці, для процесів, що відбуваються в різних органах, ферментативні реакції, які визначають спільну швидкість біохімічних перетворень, різні, а отже й чутливість цих органів до звуків різної частоти не може бути однаковою. Таким чином, «для кожної системи органів людського тіла існує найбільш ефективна сукупність звукових коливань – «музична партитура органа» – частота яких визначається частотою міметруючої реакції [2, с. 262-263].

Припущення про безпосередній вплив музичного звукоряду на ферментативну активність дає можливість пояснити механізм загальновідомого впливу музики на тварин та рослини (мається на увазі, перш за все, збільшення надоїв молока в корів при співі удійних пісень, підвищення яйценосності в курей та ін.).

Крім того, вищенаведена гіпотеза дає можливість передбачити, що будь-яка патологія органа, зокрема новоутворення та запалення, неминуче мають спровокувати зміни ферментативних процесів у клітинах, а отже й зміни «музичної партитури» цього органа. Знаючи «музичну партитуру» здорового органа, і маючи можливість заміряти показники хворого, ми тим самим отримуємо інструментарій, який дозволить, по-перше, на підставі зміни частотних показників діагностувати ступінь залучення даного органа в процес захворювання, а по-друге, підібрати музичні твори,

побудовані на звуках з такими частотами, які б допомогли налагодити частоту роботи ферменту.

Дослідження механізму впливу музики як на організм в цілому, так і на окремі фізіологічні системи показує її величезні можливості. «Резонансний компонент акустичного сприйняття музики може активізувати практично будь-які клітини організму, як здорові, так і патологічно змінені, якщо в ній містяться резонансні звукові коливання певної частоти, інтенсивності та тривалості впливу». Отже, музика може не лише підвищувати резервні можливості організму, але й давати негативний ефект – у випадку активізації патологічних змін клітин» [4].

У межах цього завдання було досліджено вплив різних видів музики на культуру пухлинних клітин. «У результаті проведеного дослідження відзначена загальна тенденція стимулюючої дії класичної, духовної та «антистресової» музики, причому стимулюючий вплив духовної музики на клітини був найбільш високим. Так, ефективність впливу духовної музики, у відсотках відносно контрольних груп, склала 120,7 %, тоді як вплив рок-музики склав 105,7 %.

Виходячи з отриманих результатів, можна передбачити, що більш сильні (за частотою, амплітудою, експозицією та ін.) звукові впливи, ніж були застосовані в дослідженні, можуть викликати іншу клітинну реакцію (пригнічення чи акти-

візацію функцій). Останнє відомо щодо ефекту вібрації [3, с. 38].

Подібні дослідження представляють не лише певний науковий інтерес – вони можуть сприяти новим оригінальним методам тонкого коригуючого впливу на клітини, тканини, органи і системи.

Як видно з наведених досліджень, одне з основних призначень музики – транслювати духовну енергію. Іншими словами, музика виконує функції акумулюючого засобу, дія якого спрямована на «підзарядку» людини життєвими імпульсами. У підтвердження цієї думки можна навести випадок, який сучасні європейські етнографи з подивом розповідали, як за допомогою пісень і танців з їх скаженим ритмом, який підкріплювався грюком ударних інструментів, первісні племена повертають до життя людей, які знаходилися в комі – без усялякого електрошоку! Сьогодні є підстави стверджувати, що музична енергетика не менш сильна і дієва, ніж імпульс електроенергії високої напруги, та ми маємо повернути втрачені знання щодо її використання.

Сучасна наука довела можливість активізації дозрівання мозку дитини за умов сенсорного притоку. [10]. Серед різноманітних засобів впливу на мозок через сенсорні системи часто використовували музику. Одне з таких досліджень було проведено російськими вченими. Метою даного дослідження було вивчення впливу класичної музики на розвиток мозку дитини, зокрема на формування частотних діапазонів електроенцефалограми (ЕЕГ). У результаті проведеної роботи було виявлено, що слухання музики одну годину протягом 6 місяців впливає на розвиток електричної активності мозку дітей 4 років, які знаходилися в умовах вільної поведінки в дитячому садку. Показники біоелектричної активності мозку свідчать про посилення під впливом музики енергії α , – ритму, особливо в лівій півкулі. Саме цей домінуючий піддіапазон є оптимальним для пошуку і квантування інформації і, на думку Д.Л. Фарбера, є надійним показником зрілості мозку дитини.

Було також відмічено під впливом музики просторове зміцнення осередків оптимальної збуджувальності в корі мозку, що створювало сприятливі умови для послідовної та дискретної обробки інформації [6, с. 82-87].

Американський вчений Готтфрід Шлауг, порівнюючи мозок музикантів та інших людей, прийшов до висновку, що «музичний» мозок більш симетричний. Крім того, так зване «мозолисте тіло», яке з'єднує півкулі головного мозку і складається з білої речовини, розвинуте в музикантів краще. Таким чином, покращується обмін інформацією між обома півкулями. Причому чим раніше людина починала вчитися грі на музичному інструменті, тим крупнішим було «мозолисте тіло». Особливо суттєвими виявились різниці в тих випадках, коли діти починали займатись музикою ще до восьми років [12, с. 46-47].

Отже, заняття музикою в ранньому дитинстві активізує процес формування зв'язків між клітинами, які відповідають за моторику пальців. Як результат, розмаїтість складних зв'язків між окремими нервовими клітинами більш багата, ніж у всіх інших. А це призводить до того, що в музикантів краще розвинуті моторні та сенсорні функції.

Мозок людини – один з найвидатніших творінь Природи, яке привертало до себе увагу вчених різних галузей науки. Прагнення зрозуміти приховані тут скарби й спрямувати їх на активізацію процесів виховання та лікування людини – одне з надзавдань, яке стоїть перед науковцями. Наприкінці ХХ століття, російським науковцем під керівництвом доктора медичних наук Л. Левіна вдалося отримати озвучені біоелектричні сигнали мозку, які виявились не хаотичним нагромадженням звуків, а чарівною, як стверджують вчені, за красою, мелодією. Причому в кожній людині своя індивідуальна музика мозку. Аналізуючи отримане звучання, вчені висунули припущення про можливість використання «музики мозку» для лікування різноманітних психічних хвороб. Методика розроблена на основі багаторічних досліджень, вказує на ефективність лікування депресії, різних форм порушення сну, тривоги, словом, для лікування неврологічних, психічних і різних психосоматичних захворювань. Позитивні результати можуть бути при лікуванні алкоголізму, сексуальних розладів.

У Росії створена мережа центрів, у яких пацієнт має можливість зробити запис власної електроенцефалограми, яка в подальшому обробляється й у спеціалізованому центрі переводиться на музику. Записавши музику, спеціально підібрану, виходячи з індивідуальних потреб мозку людини, касету відправляють адресату, але вже з спеціальними рекомендаціями, у чому полягають особливості касети, як її використовувати для лікування. Тобто ми бачимо, що сучасна медицина здатна втручатись у діяльність мозку переводячи коливання однієї модульності в іншу, впливати на окремі ділянки мозку, у яких порушено гармонію звучання. Розроблена програма дозволяє працювати не лише із хворими, а й здоровими людьми. «Програма підвищує працездатність, знижує втому після напруженої розумової і фізичної праці, підвищує і адаптаційні можливості людини, що опинилась в екстремальних або несприятливих умовах» [4, с. 26-27]. Наведена безмедикаментозна технологія, у сучасних умовах активно використовується в таких країнах, як США, Франції, Японії. На жаль, в Україні означена технологія ще не набула широкого застосування.

Як ми вже зазначали, крім пасивних форм музикотерапії, все більшої популярності набувають її активні форми, такі як вокалотерапія та танцетерапія, які мають свої особливості застосування та впливу, тому вважаємо за потрібне більш детально зупинитися на них.

Переконливим і ефективним щодо виховного та оздоровчого впливу одного з різновидів музикотерапії – є вокалотерапія. Видатні педагоги й музиканти неодноразово підкреслювали надзвичайні можливості впливу вокалу на людину. К.Д. Ушинський захоплювався виховними можливостями хорового співу та впливом його на розумові сили дітей та організацію класу. Видатний педагог вважав, що в співі є те, що виховує душу і почуття. Відомий композитор З. Кодай, який вважається зосновником угорського музичного виховання, акцентував увагу на чудодійних властивостях ритму, здатного дисциплінувати нерви, тренувати гортань і легені, що ставить спів поряд з фізичною культурою

Означені властивості співу могли б суттєво вплинути на виховання здорового підростаючого покоління, якби до цього виду виховної діяльності в нашій системі освіти було б належне ставлення. Один урок музики на тиждень, у якому спів є лише одним із багатьох видів музичної діяльності, безумовно, не дає можливості суттєво впливати на попередження розвитку в дітей неврозів, фобій, депресій, бронхіальної астми, головних болів та ін. негараздів, з якими в останні часи все частіше стикаються наші діти.

Ми маємо розуміти, що активне використання у виховній роботі вокалу – це підвищення резервних можливостей організму, яке здійснюється через опанування дитиною наступних вмій та навичок:

- емоційне настроювання на виконання вокального твору (тренування емоційної системи, що дає змогу відчувати себе в різних життєвих ситуаціях, підготуватися психологічно до життєвих випробовувань);
- засвоєння нижньореберного діафрагматичного дихання, яке сприяє підвищенню обсягу кисню в організмі й активізації хімічних реакцій на клітинному рівні;
- активізації роботи резонаторів, які створюють сприятливий вібраційний фон для розвитку організму та ін.

Як видно з наведеного, спів є не лише ефективним виховним але й незамінним оздоровчим засобом. «Вокалотерапія – метод активної терапії органів і функцій дихання завдяки звуковим вібраціям, діафрагматичного дихання, дозованих співацьких навантажень. Під час співу відбувається процес саморегуляції функцій дихання пацієнтів, що оздоровче впливає на організм в цілому, насичуючи кров киснем, регулюючи енергообмін» [5, с. 42-43].

Ведучи мову про вокалотерапію, слід акцентувати увагу на деякі її особливості:

- завдяки залученню дітей до групових форм співу вона знімає почуття невпевненості, сором'язливості, які є причиною зниження ефективності запропонованих виховних та оздоровчих заходів. Спів в умовах ансамблю чи хорового колективу

спрошується подолання психологічних перешкод. На відміну від індивідуальних занять, кожен учень утягується в процес співу, відволікається від власних проблем, захоплюючись колективною творчістю, а це створює умови для розкриття й ствердження власних почуттів;

- означений метод практично не має вікових обмежень та протипоказань при профілактиці та лікуванні бронхіальної астми, бронхіту, пневмонії, а також різноманітних психологічних захворювань;
- відносно нескладно організувати виховний та оздоровчий (терапевтичний) вплив вокального звуку. Кожен орган людського тіла генерує коливання певної частоти і «відгукується» на зовнішні вібрації подібної частоти. Знаючи ці частоти, а також частоти які народжуються при проспівуванні тієї чи іншої голосної, можна цілеспрямовано впливати на діяльність того чи іншого людського органу. Вченими встановлено, що наприклад, звук **І** позитивно впливає на головний мозок, гіпофіз, органи почуттів (очі, вуха, ніс). Звук **Є** – на горло, гортань щитовидну залозу, а звук **А** – на верхні дихальні шляхи, верхні відділи легень, звук **О** – на серце, печінку, шлунок. Безумовно, кожна людина має свої власні частотні характеристики при співі означених голосних, але важливе те, що є можливість вимірювати ці індивідуальні особливості і підбирати вокальні вправи та твори, виходячи з оздоровчих потреб та індивідуальних особливостей людини.

Власну нішу в оздоровчому процесі зайняв такий різновид музикотерапії, як танцетерапія. Відомий російський психіатр В.М. Бехтерев поділяв емоції, виходячи із їх впливу на організм: підбадьорюючі, або збуджуючі; розслаблюючі, або гнітючі. Він вважав основним завданням виховання-прищеплення дитині корисних підбадьорюючих емоцій та усунення гнітючих. «Підбадьорююча емоція виражається веселим станом, має взагалі велике значення для життєдіяльності організму. Вона відбивається благотворно на всіх функціях як рослинних, так і нервопсихічних, регулюючи зовнішні відносини організму» [1]. Саме джерелом підбадьорюючих емоцій може стати танок.

Перед педагогами стоїть непросте завдання – як без покарань і примусу виховати дисциплінованість, естетичне ставлення до оточуючих, і створюючи при цьому комфортні умови для розвитку дитини. Іншими словами, завдання полягає в тому, щоб з одного боку – створити сприятливі умови для розвитку позитивного середовища навколо дитини, а з іншого – допомогти дитині здійснити безболісне входження в це середовище. Особливо гостро ця проблема стоїть для тих, хто працює з так званими проблемними дітьми або з дітьми, які потребують психологічної реабі-

літації чи адаптації, яким буває дуже не просто звикнути до нової незвичної обстановки. Вирішити поставлене виховально-оздоровче завдання можуть допомогти заняття танцями. Танок створює позитивний емоційний клімат у колективі, його чіткий ритм і малюнок сприяють вихованню дисциплінованості, накопичена енергія спрямовується на засвоєння та вдосконалення рухів танцю, що сприяє заспокоєнню дитини. Танок без примусу підпорядковує поведінку дитини ритму та колективній дії. Поступово дитина навчається узгоджувати свої дії з іншими.

З точки зору фізіології, танок сприяє розвитку моторики та зорово-моторної координації, формуванню просторових уявлень та рухової пам'яті. З психологічної точки зору, танок є джерелом позитивних емоцій, які сприяють зростанню мотивації, а отже прагнення ще краще засвоїти танцювальні елементи. У цій ситуації важливо не перенавантажити дитину складними рухами та завданнями. Слід зосередити увагу на отриманні позитивних емоцій, задоволенні від занять.

Застосування танцетерапії дало гарні результати, як реабілітаційний та адаптаційний засоби в роботі з дітьми, яких проявлялися пасивність та загальмованість. У процесі занять танцями такі діти поступово «прокидаються», і їх повільні рухи набувають активності та чіткості. Але в таких випадках педагогові слід набратися терпіння й цілеспрямованості в діях. Також танці є гарним каталізатором активності в дітей з глибинними порушеннями розумового та мовного розвитку. Емоційність та ритмічність танцю, спільні рухи та переживання сприяють пробудження прагнення дитини до активізації спілкування з партнером та прояву власних хвилювань.

З великою зацікавленістю до різноманітних танцювальних рухів ставляться діти молодшого шкільного віку. Можливість не лише виконувати, а й придумувати нові рухи до танцю розвиває в дитини пам'ять, мислення, спостережливість, здатність швидко приймати рішення, сприяє роз-

витку творчих можливостей. Крім того, активний рух посилює процес обміну речовин, сприяє оновленню тканини, надає силу м'язам та гнучкість суглобам. Фізичний рух узгоджений з музичним ритмом і організований у танок, збагачений естетичним змістом, подвоює свої оздоровчі можливості й несе в собі величезну перетворюючу дію.

Танці і ритмічні рухи під музику, що здійснюються в ході музичних групових занять, виробляють координацію рухів, розвивають образне мислення, формують здібність співвідносити свої власні рухи з рухами своєї групи. Беручи участь у танцювальній дії, дитина входить в соціальний мікрокосм, який вимагає дотримання певних правил взаємодії, розвиток навичок спілкування та вміння йти на певні компроміси. Таким чином, танок допомагає переборювати психологічну ізоляцію і тим самим сприяє зростанню особистості.

Мистецтво танцю удосконалює пластику, розвиває музичний слух і почуття, тренує і загартовує не лише м'язову, а й серцево-судинну і нервову системи, а також духовно збагачує, виховуючи естетичне почуття, уявлення і творчу фантазію. Все це робить мистецтво танцю незамінним компонентом виховної роботи з дітьми. І ці ж властивості танцю визначають його використання з давніх часів у традиційній медицині [5, с. 41].

За останні роки зусиллями педагогів, психологів, медиків було розроблено унікальні технології із використання різних музичних жанрів, як для виховання музичної культури, так і для оздоровлення людини. Однак ми маємо констатувати, що з практичним застосуванням означених розробок як в закладах освіти, так і в медичних закладах виникають суттєві проблеми, що підкреслює наявність дефіциту духовно спрямованих ціннісних орієнтацій в суспільстві. Отже, для вирішення порушеної проблеми потрібні зусилля на формування в суспільстві таких ціннісних орієнтацій, які створять умови, що не дозволять нехтувати духовними основами та власним здоров'ям заради матеріальних благ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. – М.: Воронежский институт практической психологии: НПО «МОДЕК», 1997.
2. Вальчихина М.Д., Гуревич С.А. О возможных механизмах регулирующего влияния музыки // Психическая саморегуляция. – М.: Институт психологии АН СССР, 1983. – Вып 3. – С. 261-263.
3. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток // Врач. – 1999. – № 3. – С. 38.
4. Левин Я., Каленикин С. Когда в голове музыка // Наука и религия. – 1997. – С. 26-27, 49.
5. Лисицын Ю.П. Союз медицины и искусства. – М.: Медицина. – 1985. – 189 с.
6. Маляренко Т.Н., Кураив Г.А., Моляренко Ю.Е. и др. Развитие электрической активности мозга у детей 4 лет при пролонгированном усилении сенсорного притока с помощью музыки // Физиология человека. – 1996. – Т. 22. – № 1. – С. 82-87.
7. Новий тлумачний словник української мови. – К.: Аконт, 2001. – 862 с.
8. Петрушин В.И. Теоретические основы музыкальной психотерапии: Руководство по психотерапии. – Ташкент.: Медицина Уз ССР, 1979. – 639 с.
9. Хризман Т.П. Развитие функций мозга ребенка. – Л.: Наука, 1978. – 232 с.
10. Шушарджан С.В. Здоровье на потом. – М., 1994.
11. Этюды для ума // Музыкальная жизнь. – 1997. – № 10. – С. 46-47.
12. Halperin I. / Nachson I., Carmon A. Shift of superiority in dichotic listening to temporally patterned nonverbal stimuli. – I. Aconst. Joc. Amer., 1973. – V. 53. – № 33. – P. 459-461.

13. Tsundora T. Contralateral shift of cerebral dominance for nonverbal sounds during speech perception. – *Int. J. Psychol. Res.*, 1969. – V. 9. – № 3. – P. 221-229.
14. Von Carvalho Ciarten N. // *Akupunktur*. – 1989. – Bd. 17. – № 1. – S. 22-24.

Рецензенти: д.пед.н., професор Мещанінов О.П.,
д.пед.н., професор Савенкова Л.О.

© Букач М.М., 2009

Стаття надійшла до редакції 18.05.2009 р.