

## ЗАСТОСУВАННЯ ВОКАЛОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

УДК 78.011.31

Людмила Штефан, доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки  
Харківського національного педагогічного університету  
імені Г.С. Сковороди

### ЗАСТОСУВАННЯ ВОКАЛОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

У статті розглядаються актуальні питання застосування вокалотерапії в освітньому процесі педагогічного вузу.

**Ключові слова:** вокалотерапія, музикотерапія, звукова культура, професійна діяльність.

В статье рассматриваются актуальные вопросы применения вокалотерапии в образовательном процессе педагогического вуза.

**Ключевые слова:** вокалотерапия, музыкотерапия, звуковая культура, профессиональная деятельность.

In the article the topical questions of application of vocal therapy are examined in the educational process of pedagogical institute of higher.

**Key words:** vocal therapy, music therapy, sound culture, professional activity.

**Постановка проблеми.** Специфіка педагогічної діяльності, її психоемоційні перевантаження, стресові ситуації, перевтомлення голосового апарату (статистика без перебільшення доводить, що кожен третій викладач хворіє на не зімкнення зв'язок) зумовлює звернення до вокалотерапії як давнього та вірного методу оздоровлення фізичного стану вчителя. Ще Піфагор звертав увагу на силу музики, стверджуючи, що від того в яких ладах і ритмах лунає музика і спів, напряму залежить добробут держави. І немає гіршого для виховання молоді для її фізичного і духовного розвитку викреслити ніжню, ліричну музику. Не викликає сумніву, що спів з давніх часів супроводжує людину в усіх ситуаціях. О. Кошиць стверджував, що українська народна пісня зберегла нас як націю, врятувала від духовного зубожіння. Проблема вокалотерапії вимагає поглибленого дослідження та впровадження в освітній процес.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблемами музикотерапії займаються видатні вчені академік М. Лазарев, В. Петрушин, Є. Макаров, А. Попов, суто вокалотерапії Г. Побережна, Т. Ткаченко.

**Мета статті.** Розкрити значимість вокалотерапії як одного з важливих чинників розвитку духовної та фізичної культури майбутнього вчителя.

**Виклад основного матеріалу.** Спів зароджувався в колиці людства, він передував структурованій мові, супроводжував лепет немовляти і новонародженої людини. Спів відображає повсякденність, стан душі і звільняє емоції, звільняє від тягара слова, перетворюючи їх на більш значимі звуки; є чудовим помічником пам'яті, оскільки в народі часто пов'язують пісні

із значимою подією. Спів відновлює діалог з тими, хто втратив дар мови, виявився в ізоляції або занурився в собі. Спів органічно вписується в систему освіти і виховання, супроводжуваний педагогічно коректною низкою оцінок, надбань і обмежень. Співають всі народи світу, при цьому існує пряма залежність пісенності і здоров'я нації. Слід зауважити, що українці одна із самих "співучих" націй у світі. Спів допомагає збереженню генофонду нації. Відомий французький музикотерапевт, композитор і співак Філіп Барраке в своїх дослідженнях доводить, що музика і вокал мають оздоровлюючу, лікувальну дію на різні системи організму: ендокринні залози, серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, укріплюють імунну систему. При цьому автор розглядає оновлені стани свідомості, що викликані звуком і реструктуруючою дією голосу на клітини головного мозку, ендокринні залози, функцію серцево-судинної системи і енергетичні центри людського організму.

Ми доводимо, що лікування вокалом допомагає протистояти стресу, депресії, а головне сприяє досягненню внутрішньої гармонії, що і є основою зцілення від багатьох недуг.

Музика і спів приносить нам задоволення, насолоду. Що ж відбувається? У складній лабораторії нашого мозку спеціальними нейронами на верхівці ствола мозку виділяється гормон задоволення – дофамін. Вочевидь при вокалізах, прослухованні приємної музики у нас з'являються відчуття, ми бачимо кольори, думки образи, ми відчуваємо сильні позитивні емоції, це приводить до полегшення болю на фізичному рівні, врівноважує психоемоційний стан, і в цілому благотворно впливає на організм, зцілюючи його.

Музикотерапія – це метод, який використовує музику в якості засобу корекції емоційних

## ЗАСТОСУВАННЯ ВОКАЛОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

відхиленя у поведінці, при комунікативних труднощах, а також для лікування різноманітних соматичних та психосоматичних захворювань. Ідея музикотерапії дуже стара. Використання музики в лікувальних і профілактичних цілях відоме вже не менше 2500 років. Ще давньогрецький мислитель, математик і спортсмен Піфагор застосовував музику в лікувальних цілях. Аристотель вважав, що музика через катарсис знімає тяжкі психічні захворювання, що її вплив рівнозначний сильнодіючим лікам. В епоху середньовіччя метод музикотерапії застосовувався для лікування широко розповсюдженої епідемії хореоманії (танці Святого Вігта). Тоді ж у Італії отримало широке розповсюдження лікування музикою тарентизму – тяжкого психічного захворювання, яке викликає укусом отруйного павука-тарантула.

Російська музикотерапія веде свій початок з кінця XIX століття, досліджень І. Догеля і І. Тарханова. І. Догелю вдалося виявити зміни дихання та артеріального тиску у людей від різної музики. В. Бехтерев вважав, що за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, знизити занадто збуджений темперамент і розтормозити заторможених людей, врегулювати неправильні і зайві рухи (Г. Шипулін ще в 1928 році відзначив благотворний вплив ритмічних вправ на дитячий колектив з підвищеною нервовою роздратованістю. У 70 – 80-ті роки було видано кілька монографій, присвячених музикотерапії, в кожній з яких є глави відносно пристосування музики з лікувальною метою. Сучасні дослідження показали, що можливості застосування музикотерапії широкі і включають різноманітні програми.

У своїй практиці ми підбираємо музичні твори відповідно емоційного тану (“ізопринцип” – подібна емоція лікується подібною музикою). Якщо ми пов’язані з агресивними людьми, то акцент варто робити на агресивну, збудливу музику. Підбір музичного матеріалу ми будемо на базі поступової зміни настрою, динаміки та темпу з урахуванням емоційного навантаження:

- перший музичний твір повинен бути визначальним для атмосфери всього заняття, повинен налагоджувати контакти між людьми, готувати для подальших прослуховувань. Спокійний твір чинить розслаблюючу дію (Й.С. Бах – Ш. Гуно “Ауе Магіа”, Й. Штраус “Голубий Дунай”) Другий твір – за характером напружений, який виявляє загальний настрій у дітей, несе основне навантаження, стимулює інтенсивні емоції, дає емоційне розвантаження.

Так “Літо. Ргезто” А. Вівальді з циклу “Пори року”, “Маленька нічна серенада” В.А. Моцарта сприяють зняттю агресивних імпульсів, фізичної агресії. Третій твір знімає напругу, створює умови спокою. Він зазвичай створює спокійний, життєстверджуючий стан, який дає заряд бадьорості, енергії, оптимізму (“Менует” Л. Боккеріні, “Ода до радості” Л. Ван Бетховена, “Іспанське капричіо” М.А. Римського-Корсакова).

Використовуючи матрицю кодування стану через музику В.І. Петрушина, ми отримуємо такий настрій, який передається різноманітною за характером музикою:

- повільний темп + мінорне забарвлення = настрій задумливий, сумний, скорботний, трагічний;

- повільний темп + мажорне забарвлення = характер творів спокійний, урівноважений;

- швидкий темп + мінорне забарвлення = характер напружено-драматичний, схвилований, пристрасний, протестуючий, неспокійний, наступально-вольовий;

- швидкий темп + мажорне забарвлення = музика радісна, життєстверджувальна, весела.

Отже, ми визначаємо комплекс музичних творів, відповідних певному емоційному стану людей.

Вокалотерапія є різновидом музико терапії. Це реальний шлях для відтворення життєвих сил, творчості, гармонії. Вокалотерапія може бути активною та пасивною. Активна вокалотерапія – виконання творів самостійно. Пасивна вокалотерапія – прослуховування виконуваних творів.

Як показують дослідження, систематичні заняття вокалом є ефективним засобом лікування та відновлення голосового апарату студентів, що мають хронічні хвороби горла, голосових складок, а також зменшують на далі частоту гострих захворювань, попереджують професійні ускладнення у студентів музично-педагогічного факультету. Завдяки інтенсивній дихальній гімнастиці зміцнюються легені, лікуються бронхи; заняття вокалом стимулюють імунну, серцево-судинну та нервову системи, що має позитивних наслідків більш ніж у 80% випадків. Також заняття вокалом є профілактикою захворювань дихальної системи, охорони голосу; є дієвим засобом у зростанні вокально-звукової культури студентів, виступає регулятором професійного зростання фахівця, є показником творчого самовираження студента, його виконавських та лекторських здібностей. Зусиллями сучасних педагогів, музикознавців, психотерапевтів створюються

## ЗАСТОСУВАННЯ ВОКАЛОТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ

умови для широкого втілення вокалотерапії в систему освіти педвузів, не лише на музично-педагогічних факультетах, незалежно від наявності музичної освіти та вокально-звукових уподобань. Нарешті здійсниться мрія А. Макаренка “Я вірю ми доживемо до того часу, що на всіх факультетах педвузів буде предмет постановки голосу”. О Зусиллями сучасних педагогів, музикознавців, психотерапевтів створюються умови для широкого втілення вокалотерапії в систему освіти педвузів, не лише на музично-педагогічних факультетах, незалежно від наявності музичної освіти та вокально-звукових уподобань. Нарешті здійсниться мрія А. Макаренка “Я вірю ми доживемо до того часу, що на всіх факультетах педвузів буде предмет постановки голосу”. А отже, оскільки постановка голосу – це складова вокально-звукової культури, то і вона буде обов’язково введена у вузівську практику викладання. Оскільки постановка голосу – це складова вокально-звукової культури, то і вона буде обов’язково введена у вузівську практику викладання.

В Україні визначається така тенденція розширення музикотерапії в педагогічну діяльність. Апробуються певні форми й методи підготовки педагогів до використання музикотерапії в професійній діяльності. Так, у Полтавському державному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка в процес професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів, педагогів-дефектологів та вихователів дошкільних закладів введені спецкурси та курси “Естетотерапія” (з 2002 р.) і “Психолого-

педагогічна терапія” (з 2004 р.), де музикотерапія вивчається в рамках самостійного тематичного розділу (О.А. Федій); у Запорізькому національному університеті для студентів педагогічних спеціальностей створений сучасний курс “Соціально-психологічна реабілітація засобами музики (музикотерапія)” (Г.В. Локарева). Проводяться науково-практичні конференції з музикотерапії як соціально-психологічної реабілітації (м. Запоріжжя) та навчально-методичні семінари з музичної психології та музикотерапії для вчителів музики і практичних психологів загальноосвітніх закладів (Б.М. Грицишин, м. Івано-Франківськ, Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти); запроваджений міжнародний проект гармонійного розвитку людини в процесі пізнання нею світу та його законів через музико-терапевтичну медико-педагогічну технологію “Гармонія інтелекту і здоров’я”, “Пісне Знайка” (м. Київ, 2002 р.).

**Висновки.** Впровадження вокалотерапії створює оптимальні умови на відтворення та корекції фізичного стану майбутнього вчителя, впливає на емоційну функцію організму – на підвищення професійного рівня майбутнього вчителя.

1. Гриньова В.М. *Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти)*. – Харків, 1998. – 399 с.

2. Діоген Лазртский. *О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов*. – М.: Наука, 1979. – 351 с.

3. Петрушин В.И. *Музыкальная психология*. – М: Владос, 1997. – 383 с.

Стаття надійшла до редакції 15.05.2010



7 липня 2010 року

*День Пророка Іоанна Христителя. Святого Івана Купала (Купайла)*

*У тому часі, коли святкуємо Різдво Івана Христителя, наш народ у дохристиянських часах обходив свято Купала. Про свято Купала в Україні проф. С. Килимник каже: “Найвище, найвибухаліше свято, яким закінчується літній сонячний цикл річних календарних дохристиянських свят – це свято молоді – хлопців та дівчат – Купало або Купайло, що з часом після прийняття християнства, з’єдналося із святом церковним – народженням Івана Христителя. Тому й носить це свято подвійну назву – “Івана Купала... Купальська обрядовість та пісні належать, як гайвки та коляди, до найдавніших часів, до первісних поезій та ритуалів на честь життяподателя – сонця”.*

*(Український Рік у Народніх звичаях, Том IV, ст. 99).*

