

## МУЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### MUSICAL THERAPY AS ONE OF FACILITIES OF HEALTH RECREATION OF BREAD-WINNERS OF HIGHER EDUCATION

Стаття присвячена проблемі становлення музичної терапії в українському освітньому просторі з метою оздоровчої рекреації, окреслені перспективи її розвитку, запропоновані засоби, які полегшують експресію емоцій. Розглянуто основні проблеми музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях різних дисциплін, розкрито методологічні основи дослідження особливостей музичної терапії для оздоровчої рекреації. Мета дослідження – визначити методологічні особливості музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях із різних дисциплін. Методи дослідження: порівняльний аналіз літературних джерел, системний підхід, метод систематизації, метод моделювання. Встановлено, що одним із недоліків теоретичного підходу до організації занять із музичною терапією для рекреаційної діяльності є відсутність необхідної чіткості при використанні понятійного апарату і можливостей визначити, якою мірою можна вивчити і пізнати засоби музичної терапії. До музичної терапії можна віднести здійснення системних принципів, із яких можна відзначити: цілісність; структурність; взаємозалежність середовища й системи. Музична терапія вміщує використання різних засобів, які полегшують експресію емоцій. Терапевтичний ефект досягається за допомогою нетрадиційного трактування мистецтва, що дає змогу залучити до процесу навчання здобувачів вищої освіти, викладачів, спонукати їх до невербальної комунікації.

У статті особлива увага зверталася на виявлення механізмів функціонування засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації із застосуванням системного підходу. Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні, розробці комплексу засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації з різним контингентом для результативного вирішення завдань залучення сучасної молоді до регулярних оздоровчих програм із використанням засобів музики.

**Ключові слова:** музика, терапія, здобувачі вищої освіти, заклад освіти, рекреація, здоров'я.

The article is devoted to the problem of the formation of music therapy in the Ukrainian educational space, for the purpose of recreational recreation a number of representatives have been singled out and the prospects for its development have been outlined, the means that facilitate the expression of emotions have been proposed. The main problems of music therapy for health recreation of higher education students in different disciplines are considered, methodological bases of research of features of music therapy for health recreation are revealed. The purpose of the study is to determine the methodological features of music therapy for recreational recreation of higher education students in different disciplines. Research methods: comparative analysis of literary sources, systematic approach, method of systematization, method of modeling. One of the disadvantages of the theoretical approach to organizing music therapy classes for recreational activity is the lack of clarity required when using the concept apparatus. The implementation of systemic principles can be attributed to music therapy. Of these, the following can be noted: integrity; structural; interdependence of environment and system. Music therapy involves the use of various means that facilitate the expression of emotions. The therapeutic effect is achieved through the unconventional interpretation of art. This makes it possible to involve higher education students and teachers in the learning process and to encourage them to communicate non-verbally.

In the article, special attention was paid to the identification of mechanisms of functioning of the means of music therapy for recreational recreation using a systematic approach. The prospects for further research are theoretical substantiation, development of a complex of music therapy facilities for recreational recreation with different contingent for the effective solution of the problems of attracting modern youth to regular wellness programs using the means of music.

**Key words:** music, therapy, bread-winners of higher education, establishment of education, recreation, health.

УДК 378.011.5  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-2.10>

**Плаксіна О.Ф.,**

заслужена артистка України, доцент, доцент кафедри вокально-хорової підготовки вчителя

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Необхідність виділення музичної терапії в самостійну тему наукових досліджень зумовлена певними причинами. Одна пов'язана з підвищеними запитами практичної діяльності у здоров'ї людини, підвищенням її активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням власної проблематики оздоровчої рекреації, виділенням її специфічних видових ознак, що дозволить чітко визначити міждисциплінарні зв'язки. Третя причина зумовлена намаганням відійти від теоретичного пізнання музичної терапії та оздоровчої рекреації до виділення інновацій у галузі мистецтва, науково осмислити теоре-

тичні та практичні проблеми, які не можуть бути поставлені та вирішені.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми організації музично-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти не були раніше предметом досліджень, але сьогодні методологічною основою переважної більшості цих досліджень був аналітичний підхід з акцентом на вивчення окремих особистих проблем без врахування особливостей змісту і структури цілісної системи активної рухової та культурної діяльності [2; 9; 10]. Це зумовлено тим, що основні складові частини технології музичної терапії на заняттях здобувачів вищої освіти ще не повністю досліджені.

Вчені цікавилися окремими елементами технології музичної терапії як автономного і структурованого процесу [1–4; 6; 7]. Цілісного уявлення про дослідження певних музичних засобів, які будуть впливати на оздоровчу рекреацію здобувачів вищої освіти, в сучасній науковій літературі не представлено, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначити методологічні особливості музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти на заняттях із різних дисциплін.

Проведено порівняльний аналіз літературних джерел із метою комплексного вивчення основної термінології, також застосовувався системний підхід, метод систематизації, метод моделювання.

Наукові публікації, виявлені в ході бібліографічного пошуку, аналізувалися й інтерпретувалися на основі виділення та зіставлення ознак, категорій із наступним їхнім узагальненням, що дозволило визначити ступінь наукової розробленості досліджуваної проблеми й сучасні погляди на неї.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження включає аналіз рекреаційної діяльності здобувачів вищої освіти засобами музичної терапії на заняттях із різних дисциплін, виявлення всіх складників взаємодії, а також особливостей розвитку. Встановлено, що одним із недоліків теоретичного підходу до організації занять із музичною терапією для рекреаційної діяльності є відсутність необхідної чіткості у використанні понятійного апарату і можливостей визначити, якою мірою можна вивчити та пізнати засоби музичної терапії.

Змістовні принципи системного підходу дають можливість фіксувати недостатність традиційних предметів вивчення для постановки і вирішення нових завдань. Поняття і принципи системного підходу суттєво допомагають формувати нові предмети досліджень, задаючи їхні структурні характеристики і таким чином сприяючи формуванню конструктивних дослідницьких програм.

Наукове дослідження музичних засобів для оздоровчої рекреації на заняттях має свою специфіку, пов'язану з отриманням та аналізом емпіричних даних, специфікою об'єкта дослідження. Основу структури проблеми нашого дослідження становлять проблемний об'єкт, педагогічні умови і конкретні цілі музичної терапії для оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти. Для розуміння складності проблеми створення технології музичної терапії для занять нам необхідно було підходити з позиції системності. Системний підхід як напрям методології наукового пізнання широко поширений. У галузі культури та мистецтва, методології якої властиві загальнонаукові інтегративні підходи, системний підхід застосовується вже протягом багатьох років і не втратив актуальності. Вивчення музичної терапії як одного із засобів оздоровчої рекреації, її теорії, як достатньо склад-

ного об'єкта в її багатоаспектності й цілісності, також припускає системне дослідження, а уявлення про неї як про складну динамічну систему, що втілює єдність соціального й біологічного, духовного й культурного.

До музичної терапії та її теорії можна віднести здійснення системних принципів, із яких можна відзначити: цілісність (методологічна установка, яка потребує в конкретній програмі дослідження, виявлення й аналізу системоутворюючих зв'язків між елементами технології музичної терапії для оздоровчої рекреаційної діяльності на заняттях здобувачів вищої освіти); структурність (можливість опису системи занять із музичними засобами через установаження її структури); взаємозалежність середовища й системи (система формує й проявляє свої властивості у процесі взаємодії з освітнім середовищем); ієрархічність кожного компонента системи занять може розглядатися як система, а досліджувана музична терапія є одним із компонентів більш широкої системи навчання для оздоровчої рекреації).

Музична терапія – це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований фахівець застосовує музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну – з метою покращення чи збереження здоров'я людини. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, чи рух під музику, викладач допомагає здобувачу освіти у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо. Музична терапія сприяє розвитку потенційних здібностей чи відновлення функцій організму. Музична терапія може бути засобом профілактики та реабілітації [5–7].

Оздоровча рекреація – потреба особистості чи суспільства на заняттях фізичними вправами, зумовлена особливостями історичного етапу й рівнем розвитку продуктивних сил і виробничих відносин, а для особистості – рівнем здоров'я й підготовленістю до діяльності; умови здійснення оздоровчої рекреації, які не входять у зміст музичної терапії, але визначають можливість її реалізації й розвитку: наукова й методична база. Викладене вище виступає основою застосування системного підходу як одного з базових методів дослідження.

Музична терапія вміщує використання різних засобів, котрі полегшують експресію емоцій. Це особистісно орієнтована стратегія, засіб невербальної комунікації, у т. ч. із самим собою. Терапевтичний ефект у музичній терапії досягається завдяки нетрадиційному трактуванню мистецтва, що дає змогу залучити до процесу навчання здобувачів вищої освіти та викладачів, спонукати їх до невербальної комунікації.

Конкретизуючи логічний аспект системної парадигми структурно-цільового аналізу і синтезу

засобів музичної терапії, на основі методологічної функції структурних цілей систем ми визначили оздоровчу рекреаційну діяльність як систему з логічним підґрунтям конструкції у процесі структурно-цільового аналізу та синтезу. Основні проблеми оздоровчої рекреації:

1) Низький рівень залучення молоді до оздоровчої рекреаційної діяльності засобами музичної терапії.

2) Музична терапія розглядається як один із засобів, які використовуються в інших сферах діяльності здобувачів вищої освіти

Сьогодні систематизовано лише окремі аспекти наукового знання щодо музичної терапії для оздоровчої рекреації, що дозволяє відбити цілісну картину здійснення цього явища на заняттях у здобувачів вищої освіти і суспільства:

– незважаючи на достатню кількість досліджень щодо теоретико-методичних основ оздоровчої рекреації, є певні суперечності у визначенні її основних критеріїв, які визначають необхідність комплексного міждисциплінарного підходу з вивченням різних аспектів в галузі культури та мистецтва чи фізичної культури і спорту. Тому актуальними завданнями є визначення передумов її виникнення, закономірностей з врахуванням потреб молоді й суспільства загалом;

– не вирішеними є питання вивчення розвитку рекреаційно-дозвіллевих інтересів і потреб сучасної молоді, обсягу їх знань, вмінь і навичок в самоорганізації свого вільного часу, атрактивності різних видів музичних засобів для занять, організації музичної терапії; відсутність врахування мотиваційно-ціннісних орієнтацій здобувачів освіти, організації занять оздоровчого напрямку з використанням засобів музики; відсутність врахування особливостей структури вільного часу та загальнокультурних інтересів;

– не узагальнено провідний міжнародний досвід з питань залучення молоді до оздоровчих занять із музичною терапією, не обґрунтована система заходів щодо їх залучення до оздоровчих занять, не систематизовано дані з особливостей змісту занять із засобами музичної терапії;

– не обґрунтовано технологію музичної терапії здобувачів вищої освіти;

– не представлено сучасні підходи до структури та змісту системи підготовки та підвищення кваліфікації фахівців музичної підготовки в Україні.

Відповідно до визначених проблем нами були диференційовані загальні завдання роботи.

**Висновки.** На основі сучасної методології вивчення складних систем навчання, результатів власних досліджень, даних теоретичного аналізу літературних джерел здійснено представлення музичної терапії як складно організованої системи навчання з різних дисциплін здобувачів вищої освіти. Якщо у проведених раніше дослідженнях велося про описання рекреацій-

ної діяльності на основі даних, отриманих у ході аналітичних досліджень, то в нашій роботі особлива увага зверталася на виявлення механізмів функціонування засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації із застосуванням системного підходу. Системний підхід є самостійним методом вивчення засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації, а також узагальнюючою, інтегруючою основою результатів вивчення. Подальше вдосконалювання засобів музичної терапії, для оздоровчої рекреації вимагає якісно нової форми організації наукового знання про неї.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні, розробці комплексу засобів музичної терапії для оздоровчої рекреації з різним контингентом для результативного вирішення завдань залучення сучасної молоді до регулярних оздоровчих програм із використанням засобів музики.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баер У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. Москва : Независимая фирма «Класс», 2013. 552 с.

2. Драганчук В.М. Музична психологія і терапія : навчальний посібник. Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/9393>.

3. Малашевська І.А. Музична терапія як здоров'язберігаюча технологія освітнього процесу. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2008. Вип. 15. С. 27–29.

4. Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. *Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку*. Київ, 2001. С. 157–161.

5. Фізичне виховання студентів ВНЗ : навчально-методичний посібник / заг. ред. Школа О.М. Харків : СПДФО Бровін О.В., 2016. 456 с.

6. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання: аеробіка : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2014. 265 с.

7. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчально-методичний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В., 2017. 218 с.

8. Школа О.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физического воспитания студентов. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 5. С. 58–62.

9. Zhamardiy V., Shkola, O., Bezpaliy S., Kalynovskiy B., Vasilenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. № 7.

10. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloschynskiy I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019. № 7.