

УДК 37.016:78

Наталія ЧЕРВІНСЬКА,
методист відділу освітньої та інноваційної діяльності ВІППО;
Ольга РЕШЕТИЛО,
методист відділу зовнішнього незалежного оцінювання та моніторингових досліджень ВІППО

Унікальна сила музики*



Порушено питання унікальності музики та її впливу на розвиток особистості. Наголошено на універсальній природі музичного мистецтва, яка створює безмежні можливості для духовного та фізичного розвитку підростаючого покоління. Звернено увагу на те, що головна роль в освітньому процесі ЗЗСО належить учителям музичного мистецтва.

Ключові слова: мистецтво, музика, особистість, комунікативні навички, когнітивні навички, емоційна сфера, фізична активність, музикотерапія, вчитель музичного мистецтва.

Natalia Chervinska, Olha Reshetylo. The Unique Power of Music.

The issue of the uniqueness of music and its impact on personal development is raised. The universal nature of musical art is emphasized, which creates unlimited opportunities for the spiritual and physical development of the younger generation. It is emphasized that the main role in the educational process of general secondary education belongs to music teachers.

Keywords: art, music, personality, communication skills, cognitive skills, emotional sphere, physical activity, music therapy, music teacher.

Пізнання світу почуттів неможливе без розуміння й переживання музики, без глибокої духовної потреби слухати музику й діставати насолоду від неї. Без музики важко переконати людину, яка вступає у світ, у тому, що людина прекрасна, а це переконання, по суті, є основою емоційної, естетичної, моральної культури.

Василь Сухомлинський

Постановка питання. Ключова реформа у сфері освіти передбачає навчання на основі компетентнісного підходу, що у майбутньому забезпечить здатність особистості успішно реалізувати себе у житті, професійній діяльності, мати активну життєву позицію. Нова українська школа спрямовує освітній процес як на формування в учнів комплексу ключових і предметних компетентностей, так і на розвиток у них емоційного інтелекту, комунікативних і творчих здібностей, які закладають підґрунтя для самореалізації дитини в суспільстві, її успішності в житті. На важливості саме таких завдань наголошено в Державному стандарті початкової та базової середньої освіти, а також у чинних Типових освітніх програмах, зокрема з мистецької освітньої галузі.

Універсальна природа мистецтва створює безмежні можливості духовного розвитку особистості, яка його пізнає. Адже мистецтво як специфічна форма естетичної свідомості є надзвичайно чутливим

у реагуванні на всі прояви життя в різноманітті художніх образів, які здатні втілювати будь-які теми і проблеми, що важливі впродовж століть. Занурення в мистецтво задіює в людині пізнавальні процеси – емоції, почуття, пам'ять, увагу, фантазію, інтелект, мислення в широкому розумінні, а також пробуджує творчі сили. Завдяки унікальності художніх образів і художній емпатії мистецтво впливає на розкриття креативності в усіх сферах знання. Мистецькі твори є неповторним підґрунтям, аби поринути в минуле і, можливо, прогнозувати майбутнє. Вони є важливими для пізнання світу та ідентифікації свого «Я» в ньому. Саме мистецькі шедеври перетворюють людину і духовно збагачують її життя [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Знаними діями культури, мистецтвознавцями, музикознавцями, письменниками, психологами та педагогами доведено, що музика втілює в собі величезний арсенал виховних засобів, використання

* Матеріали для публікації підготовлено з використанням ІІІ.

яких сприяє гармонійному розвитку особи. Василь Сухомлинський приділяв велику увагу формуванню гармонійної особистості дитини. Зокрема, він наголошував на актуальності й необхідності музичних занять, оскільки вони безпосередньо впливають на загальний розвиток, формуючи емоційну сферу, пробуджуючи уяву, волю, фантазію [1]. «Без музичного виховання неможливий повноцінний інтелектуальний розвиток особистості», – писав Василь Олександрович [5]. Микола Лисенко, Кирило Стеценко та Климент Квітка зазначали, що чинне місце у формуванні особистості, розвитку її духовного світу належить музиці, адже вона сприяє розвитку високих ідеалів людяності та патріотизму. Микола Колесса, Олександр Кошиць, Микола Лисенко, Іван Франко, Софія Русова, Василь Сухомлинський наголошували на ключовій ролі використання української народної музики з метою виховання патріотизму та інтересу до національних цінностей. Вони акцентували на глибинній природі народної музики, в котрій міститься надзвичайно сильний генетичний код українців [2].

Музичні заняття стимулюють розвиток *емоційної сфери* та сприяють формуванню внутрішнього світу дитини. Музика як потужний засіб вираження емоцій допомагає відкривати та розуміти свої почуття. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, тобто здатності розпізнавати, розуміти та керувати емоціями – своїми та інших людей. Сприймання музики допомагає дитині впоратися зі стресом та негативними емоціями. Тому музика є засобом релаксації та стресової регуляції, допомагаючи заспокоїтися й зосередитися. Музична емоційність сприяє розумінню емоційного стану інших людей. Вона навчає дитину емпатії та розуміння, що має важливе значення для формування соціальних навичок і побудови гармонійних взаємин. Таким чином, музика має велике значення для розвитку емоційної сфери дитини, позитивно впливає на формування особистості та її внутрішнього світу. Саме завдяки музиці дитина відчуває себе частиною великого світу.

Вивчення та слухання музики сприяє *покращенню когнітивних навичок*, таких як увага, пам'ять, мислення, мовлення, уява та творчі здібності. Активна діяльність учнів на уроках музичного мистецтва, які передбачають слухання музики, спів, гру на інструментах та різноманітні творчі завдання, сприяє розвитку творчого мислення дитини. Слухання творів різних жанрів та виконання музичних композицій навчають дитину сприймати та розрізняти звуки, ритми й мелодії. Крім того, музика має позитивний вплив на розвиток пам'яті дитини завдяки запам'ятовуванню пісень, їх мелодій та слів. Вона допомагає запам'ятовувати інформацію та розпізнавати різні звуки. Зосередження на звуках, ритмі та мелодії тренує увагу та зосередженість, що сприяє успішному

засвоєнню навчального матеріалу. Співаючи пісні, дитина освоює нові слова, вивчає звуки та ритми мови. Тому співання позитивно впливає на розвиток артикуляційних навичок та покращенню вимови звуків. Отже, заняття музикою стимулюють розумову активність, креативність, розвивають пам'ять, уяву, аналітичне та творче мислення, просторову орієнтацію.

Музично-ритмічні рухи, елементи хореографії та музичні ігри розвивають координацію рухів, рівновагу, пластику, тобто стимулюють *фізичну активність*, що сприяє зміцненню здоров'я.

Спільне музикування сприяє розвитку *комунікативних навичок*, співпраці та командної роботи. Музичні заняття розвивають соціальні навички, допомагають дитині соціалізуватися, адаптуватися в колективі.

Займаючись музикою, дитина активізує різні ділянки мозку, що сприяє формуванню нових нейронних зв'язків, а також розвивається пластичність мозку, це дозволяє адаптуватися до нових умов.

Наукою доведено і лікувальні властивості музики. Згідно з численними дослідженнями, творці класичної музики не дарма визнані геніями. Їх музика не тільки приносить естетичну насолоду, а й лікує, втішає, заспокоює. Тому існує метод, який використовує музику як засіб для покращення фізичного, емоційного та психічного здоров'я людини. Це – **музикотерапія**. Ще лікарі Стародавнього Риму і Єгипту користувались цілющими властивостями музики та застосовували звуки для лікування «душі й тіла». Лікарі Давнього Китаю навіть готували «музичні рецепти» та вірили у те, що мелодія має великий вплив на органи людського тіла.

Для підтримання загального тону організму психологи та терапевти пропонують скласти музичний план дня. Радять розпочинати новий день із сонат та концертів Антоніо Вівальді, серенади Шуберта – і ранкова сонливість миттєво зникне. Перед сном та при безсонні рекомендують обирати музику, ритм якої трішки повільніший від частоти скорочення серця. Ввечері корисно слухати сюїту «Пер Гюнт» Едварда Гріга чи «Сумний вальс» Яна Сібеліуса.

Чудодійну дію на емоційний і фізичний стан людини має музика Вольфганга-Амадея Моцарта. Вона підвищує загальний тонус організму і підвищує працездатність. Перед важливою зустріччю чи серйозною розмовою, коли потрібно перебороти відчуття невпевненості, музикотерапевти рекомендують слухати П'яту симфонію Йоганна-Себастьяна Баха. Музику цього видатного композитора можна використовувати також для зосередження уваги та перед важливою розумовою працею:

– «Аве Марія» Франца Шуберта, «Місячне сяйво» Клода Дебюссі, «Колискова» Йоганнеса Брамса, вальси Йоганна Штрауса, прелюдії і мазурки Фридерика Шопена – *заспокоюють і розслаблюють*;

– Концерт для скрипки ре-мінор Й.-С. Баха, «Весільний марш» Фелікса Мендельсона, Ноктюрн ре-мінор Фридерика Шопена – *нормалізують кров'яний тиск і налагоджують роботу серцево-судинної системи*;

– «Угорська рапсодія» Ференца Ліста, «Фіделіо» Людвіга ван Бетховена, полонез Огінського – *знімають головний біль*;

– «Місячна соната» Бетховена, «Аве Марія» Шуберта, «Лебідь» Сен-Санса – *позбавляють від шкідливих звичок*.

Музика в стилі бароко покращує пам'ять та заспокоює, тому її варто використовувати педагогам у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

В сучасному світі музикотерапія активно поширюється у багатьох країнах – у лікарнях, центрах реабілітації, а також дитячих садках і школах. Для прикладу, у США, Японії, Англії, Франції музика використовується у промисловості та сільському господарстві. Музика звучала і в космосі, що покращувало стан космонавтів під час довготривалого перебування на орбіті.

За результатами досліджень багатьох науковців, класична музика, особливо її «живе» виконання, позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини.

Рок-музику тривалий час вважали такою, яка гнітюче діє на психіку, однак насправді це стосується лише важкого металу. В цілому рок пробуджує, заряджає енергією, допомагає подолати проблеми та знаходити сили до життя. Вважається, що джаз – музика, що заспокоїливо діє на психіку, а також здатна занурити в легкий транс, розслабити, принести естетичне задоволення. Електронна музика розслабляє і позитивно впливає на настрій, активність і самопочуття, також стимулює фізичну рухливість.

Зазначимо, що всі музичні жанри впливають на мозок людини абсолютно по-різному. Наприклад, головна небезпека шансону в тому, що він відволікає людину від адекватно розміреного життя.

Вважається, що популярна музика досить негативно впливає на інтелект; поп-музику краще не слухати тим, хто зайнятий розумовою працею. А це тому, що монотонні ритми такого напрямку призводять до погіршення когнітивних здібностей мозку людини. Якщо вона буде часто слухати «попсу», то через деякий час у неї з'являться проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю.

Усім відомо, що будь-які ліки необхідно точно дозувати. В іншому випадку вони можуть дати протилежний ефект. Музика – не виняток, особливо, коли йдеться про силу звуку. Велика гучність викликає підсвідоме відчуття тривоги, негативно впливає на психіку, особливо на слабку психіку дітей і підлітків.

Найбільш шкідливим для організму людини є шум вище 95 Дб. Для порівняння: шелест листя від вітру дорівнює 25 Дб; робота настінного годинника на відстані одного метра – 30 Дб. Шум є першопричиною зниження працездатності, порушення ритму серцебиття, появи незвичної блідості, роздратованості, може призвести до серйозних психічних розладів. Дисгармонійна музика, що втратила свій глибинний зміст і стала лише шумовим фоном, також завдає великої шкоди людському організму [4].

Тому перед учителями музичного мистецтва стоїть надзвичайно відповідальне завдання – навчити дітей розумітися на музиці, слухати таку музику, яка розвиває та пропагує людські цінності – любов, гармонію і красу.

Висновки. Отже, музикою ми можемо регулювати нашу психіку, змінювати наші настрої у різних життєвих ситуаціях. Як довели вчені-психологи, систематичні заняття музикою, особливо у віці від 5 до 15 років, дозволяють значно підняти інтелектуальний потенціал людини, краще розвинути пам'ять, здібності. Навчання музики здійснює позитивну корекцію нервової системи. Оскільки музика має дуже сильний емоційний вплив на дитину, в більшості європейських країн і за океаном уроки музичного мистецтва, спів, гра на інструментах належать до обов'язкової ланки освітнього процесу. Наукою обґрунтовано, що чим більше уваги людина приділяє музичному мистецтву, тим ширше розкриває себе в різних сферах життєдіяльності.

Використані джерела

1. Малашевська І. В., Лазука М. М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління : зб. наук. пр. Педагогічні науки. 2020. № 93. С. 44–49. URL: <http://ipc-dspace.org.ua/bitstream/123456789/225/1/4360-Текст статті-7604-1-10-20210223.pdf>
2. Мельник Л. В., Малашевська І. В., Лазука М. М. Виховний вплив музичного мистецтва на формування особистості: ретроспективний аналіз. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/31/part_1/27.pdf
3. Комаровська О. А., Лемешева Н. А. «Мистецтво. 5–6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna_serednya/Navchalni_prohramy/2021/14.07/Model_navch_prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Mist.osv.gal/Mystetstvo.5-6-kl.Komarovska.Lyemesheva.14.07.pdf
4. Музикотерапія як метод оздоровлення. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2958-muzikoterapiya-yak-metod-ozdorovlennya/>
5. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибр. твори : в 5 т. Т. 3. Київ : Рад. шк., 1976.