

УДК [378.091.212:78.071]:614.2:78

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.323750>

Марина Білецька, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри освітології та педагогіки мистецтва
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9633-5048>

Тетяна Підварко, старший викладач кафедри
освітології та педагогіки мистецтва
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5768-8868>

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В МУЗИЧНО-ІНСТРУМЕНТАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ

У статті розглядається значення музичного мистецтва як засобу впливу на емоційний та фізичний стан людини, а також проблеми психоемоційного навантаження, з якими стикаються майбутні вчителі музичного мистецтва. Розглянуто музикотерапію як ефективний метод збереження психоемоційного здоров'я студентів-музикантів. Визначено роль музикотерапії у розвитку когнітивних функцій, зниженні рівня стресу, стимулюванні творчого потенціалу та формуванні художньо-творчої компетентності майбутніх вчителів.

Ключові слова: музичне мистецтво; музикотерапія; синкретичний підхід; художньо-творча компетентність.

Літ. 7.

Maryna Biletska, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the
Education Science and Pedagogy of Art Department,
Melitopol Bohdan Khmelnytskyi State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9633-5048>

Tetyana Pidvarko, Senior Lecturer of the Education Science and Pedagogy of Art Department,
Melitopol Bohdan Khmelnytskyi State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5768-8868>

THE USE OF MUSIC THERAPY AS A HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY IN THE MUSICAL AND INSTRUMENTAL TRAINING OF STUDENT MUSICIANS

This article discusses the importance of musical art as a means of influencing the emotional and physical state of a person, as well as the problems of psycho-emotional stress faced by future teachers of musical art. Particular attention is paid to music therapy as an effective method of preserving the psycho-emotional health of student musicians. The possibilities of using music therapeutic techniques, such as active music-making, receptive listening to music and combined methods, in the process of musical and instrumental training are analyzed. The role of music therapy in the development of cognitive functions, reducing stress levels, stimulating creative potential and forming artistic and creative competence of future teachers is determined. Attention is focused on a syncretic approach that integrates music with other art forms to deepen emotional and aesthetic perception. Music therapeutic methods contribute not only to the preservation of students' mental health but also to the improvement of their performing skills, which is an important aspect of professional training. The use of music therapy in the educational process contributes to the harmonization of the students' inner state, increasing their motivation to learn and creative self-expression. The proposed approach allows creating a favorable environment for the formation of a harmonious personality of a future teacher of musical art. Thanks to the combination of music with other art forms, a deeper perception of artistic images takes place, which positively affects the creative development of future teachers. The integration of this method into the musical education system will contribute to the training of not only highly qualified performers, but also emotionally stable, creative and psychologically balanced professionals in the field of musical art. The conclusions emphasize the importance of introducing music therapy into the educational process as a means of increasing professional training and harmonious development of the personality of future teachers of musical art.

Keywords: musical art; music therapy; syncretic approach; artistic and creative competence.

Постановка проблеми. У сучасному освітньому просторі все більшої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів, особливо в умовах інтенсивного навчального процесу. Одним із ефективних підходів до підтримки здоров'я та підви-

щення навчальної продуктивності є використання музикотерапії як здоров'язбережувальної технології. Цей метод сприяє емоційному розвантаженню, покращенню концентрації уваги, розвитку моторики та формуванню гармонійного психофізичного стану студентів. Інтеграція музикотерапії в освітній

процес дозволяє не лише оптимізувати навчальне навантаження, а й сприяє розвитку творчого потенціалу майбутніх вчителів музичного мистецтва.

Музикотерапія як інтегративний підхід ґрунтується на здатності музики впливати на емоційний стан, регулювати психофізіологічні процеси та сприяти гармонійному розвитку особистості. У контексті музично-інструментальної підготовки студентів-музикантів ця технологія може бути використана для зниження рівня стресу, подолання тривожності перед виступами, покращення концентрації уваги та розвитку моторики.

Звісно, студенти-музиканти щодня мають справу з музикою – вони грають на музичних інструментах, співають, вивчають теорію та історію музики. Проте, музика для них – це не тільки навчання, але й потужний терапевтичний інструмент, який може допомогти їм впоратися зі стресом, емоційним вигоранням та іншими проблемами, з якими вони можуть зіткнутися під час навчання та в теперішніх реаліях життя. Саме музикотерапія може допомогти студентам знизити тривожність та страх перед публічними виступами, покращити концентрацію та увагу.

Тож, впровадження методів музикотерапії у навчальний процес дозволяє не лише покращити виконавську підготовку студентів, а й сприяє їхньому загальному особистісному розвитку. Використання спеціальних музичних вправ, релаксаційних технік, імпровізаційних методик, а також аналізу емоційного впливу музики допоможе майбутнім студентам-музикантам зберегти баланс між фізичним та емоційним здоров'ям.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів-музикантів, що дозволить підвищити ефективність їхньої підготовки, запобігти професійним деформаціям та покращити якість життя. Таким чином, дослідження впливу музикотерапії як здоров'язбережувальної технології є важливим аспектом сучасної музично-педагогічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців підтверджують, що музикотерапія розглядається в різних наукових напрямках, зокрема щодо її впливу на фізичне здоров'я, емоційний стан, розумову активність та естетичні потреби особистості. Зокрема, науковці досліджують вплив музики на когнітивні функції, емоційний стан та загальне благополуччя студентів. Дослідниця Р. Добровольська у своїй роботі “Педагогіка музичної терапії в Україні: досвід, можливості та перспективи” аналізує впровадження музичної терапії в університетську освіту. Вона підкреслює, що використання музикотерапії сприяє активізації освітньої та інтелектуальної діяльності, створенню здоров'язбережувального навчального

середовища та задоволенню особливих потреб студентів в інклюзивній освіті. Науковиця наголошує на необхідності інтеграції міжнародного досвіду для ефективного впровадження музичної терапії в українських університетах [2, 120–126].

Інші дослідники, такі як Ірина Швець, Людмила Василевська-Скупа та Наталія Кравцова, у статті “Музична терапія як метод навчання та розвитку молодших школярів за умов воєнного стану” розглядають застосування музикотерапевтичних методів у початковій школі, акцентуючи увагу на їхній ефективності в умовах стресу та психологічних травм [7, 13–20].

Алла Марушкевич у своїх дослідженнях акцентує увагу на необхідності формування у студентів навичок здорового способу життя та впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальний процес [3, 43–46]. З. Удич, Л. Русин, І. Шапаренко та С. Грищенко аналізують використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти підкреслюючи важливість формування у студентів навичок самоорганізації та самоконтролю для збереження здоров'я [6, 174–177].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що інтеграція музикотерапії в освітній процес може стати ефективним засобом збереження та покращення здоров'я студентів, а також підвищення їхньої навчальної мотивації та успішності.

Метою статті є аналіз та обґрунтування використання музикотерапії як здоров'язбережувальної технології у процесі музично-інструментальної підготовки студентів-музикантів. Дослідження спрямоване на виявлення ефективних методів впровадження музикотерапії у навчальний процес, оцінку її впливу на психоемоційний стан та професійний розвиток студентів.

Виклад основного матеріалу. Музичне мистецтво, як вид творчої діяльності, має значний вплив на емоційний та фізичний стан людини. Проте, професійна діяльність майбутніх вчителів музичного мистецтва пов'язана з високими психоемоційними навантаженнями, що може призвести до стресу, емоційного вигорання та інших проблем зі здоров'ям. Музика – це відтворення людських почуттів у їх становленні та розвитку, найтонших відтінків радості й суму, в їх зіткненнях та перетвореннях. Вона здатна на такі глибокі узагальнення емоційного життя людини, яких немає в жодному іншому виді мистецтва, й містить у собі багатющий розвивальний потенціал [1, 20–28].

Музикотерапія – метод, що використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні та групові заняття музикою) [4, 192–195].

Музикотерапія, як один із видів арт-терапії, є ефективним та науково обґрунтованим методом

впливу на психоемоційний стан людини за допомогою музики. Її потенціал у контексті музично-інструментальної підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва є значним, адже сприяє не тільки емоційному розвантаженню та релаксації, але й розвитку творчого потенціалу, покращенню когнітивних функцій та підвищенню загального рівня здоров'я.

Музикотерапія – це процес використання музики та музичних інструментів для досягнення терапевтичних цілей. Вона базується на наукових дослідженнях, які підтверджують позитивний вплив музики на психофізіологічний стан людини. Адже музика здатна впливати на емоційний стан, знижувати рівень стресу, покращувати настрій, стимулювати когнітивні функції та сприяти фізичному відновленню.

Музично-інструментальна підготовка студентів пов'язана з високими вимогами до виконавської майстерності, емоційною напругою під час виступів на конкурсах, фестивалях та іспитів. Музикотерапія може стати ефективним інструментом для підтримки психоемоційного здоров'я студентів, допомагаючи їм впоратися зі стресом, знизити рівень тривожності та покращити емоційний фон. Крім того, музикотерапія сприяє розвитку творчого потенціалу студентів, стимулює їх уяву та креативність, що є важливим для майбутніх вчителів музичного мистецтва. Вона також допомагає покращити когнітивні функції, такі як увага, пам'ять та концентрація, що є необхідними для успішного навчання та професійної діяльності.

У процесі музично-інструментальної підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва можуть використовуватися різні музикотерапевтичні техніки, зокрема:

- активне музикування. Музикотерапія може полягати у вільному виборі творів для музикування, які резонують з внутрішнім світом студента та сприяють його емоційному благополуччю. Імпровізація також є потужним засобом музикотерапії для студентів-музикантів, оскільки вона поєднує в собі творче самовираження, емоційне звільнення та розвиток когнітивних функцій. Розвиток навичок імпровізації може допомогти студенту подолати страх перед виступом, невпевненість у своїх силах та інші психологічні бар'єри, які можуть заважати йому в майбутній музично-виконавській діяльності;

- рецептивне слухання музики. Це прослуховування спеціально підібраних музичних творів для досягнення терапевтичного ефекту, вибір музики для цього методу залежить від поставленої мети: для заспокоєння, релаксації, чи для енергетичного піднесення, стимуляції, або для емоційного розвантаження;

- комбіновані методи, це поєднання активного музикування та рецептивного слухання музики.

Важливо зазначити, що музикотерапевтичні сеанси можуть проводитися як індивідуально, так і в групі. Вибір методу та форми музикотерапії залежить від індивідуальних потреб та особливостей студентів.

Окрім здоров'язбережувального аспекту, музикотерапія позитивно впливає на формування художньо-творчої компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва. Однією із найбільш ефективних методик музикотерапії є використання синкретичного комплексу прийомів художнього впливу різних мистецтв. Синкретичний підхід у музикотерапії передбачає інтеграцію музики з іншими видами мистецтва (рухом, живописом, театром, літературою) для розширення художньо-образного мислення, покращення емоційного стану та розвитку творчого потенціалу студентів-музикантів.

Ця методика ґрунтується на комплексному сприйнятті мистецьких образів, де музика стає центральним елементом взаємодії з іншими художніми формами. Її використання в музично-інструментальній підготовці сприяє не лише технічному вдосконаленню виконавців, а й розширенню їхнього світогляду, покращенню психоемоційного стану та формуванню глибшого розуміння музики. Музикотерапевтичні практики часто включають рухові вправи, що сприяють кращому засвоєнню ритму, динаміки та виразності. Це особливо важливо для підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва, оскільки вони навчаються використовувати музику як засіб розвитку моторики та координації у дітей.

До ефективних методів належать ритмічні вправи (наприклад, методика Карла Орфа), танцювально-рухові імпровізації під музику, поєднання дихальних технік з музикою для зняття психоемоційного напруження.

Поєднання музикотерапії з літературою та театральним мистецтвом дозволяє студентам глибше усвідомити художній образ, розвинути емоційну виразність та сформувати власний стиль виконання. У контексті музично-інструментальної підготовки студентів-музикантів, це, наприклад, музичний супровід художнього читання: використання музичних композицій для створення атмосфери та емоційного забарвлення при аналізі літературних текстів; поєднання поезії з музичним фоном для посилення естетичного сприйняття та глибшого розуміння змісту твору; імпровізаційні вправи, в яких студенти створюють власний музичний супровід до літературних уривків.

Майбутні вчителі музичного мистецтва опанувавши методи музикотерапії зможуть розробляти інноваційні освітні програми, що об'єднують кілька видів мистецтва. Це сприятиме розвитку у студентів комплексного підходу до викладання музики та формуванню стійкого інтересу до навчального процесу.

Таким чином, інтеграція музикотерапії в освітній процес не лише допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я студентів, а й сприяє їхньому професійному та творчому розвитку, формуючи гармонійну особистість майбутнього викладача музичного мистецтва.

Т. Ткаченко зазначає “Музична терапія будить душевні сили, радість, усмішки, мужність відчуттів, натхнення й потяг до прекрасного. Усі наші відносини з навколишнім світом відображають наше ставлення до себе. Коли гармонізуєш простір усе-редини себе, гармонізується й зовнішній світ, з яким ти стикаєшся” [5, 17–20].

Висновки. Музикотерапія є ефективним засобом здоров'язбереження у професійній музичній освіті. Її застосування сприяє не лише розвитку виконавських навичок, а й формуванню емоційної стійкості та психологічного комфорту студентів. Інтеграція музикотерапевтичних методів у навчальний процес дозволить підвищити якість підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва, створюючи сприятливе середовище для їхнього професійного та особистісного розвитку.

Методи музикотерапії відіграють важливу роль у збереженні та відновленні здоров'я студентів-музикантів під час їхньої інструментальної підготовки. Завдяки впливу музично-терапевтичних технологій знижується рівень стресу, покращується психоемоційний стан і розвивається моторна координація, що є необхідним для успішного оволодіння музичним інструментом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Гол. ред. М.І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава, 2015. Вип. 16. С. 20–28.
2. Добровольська Р.О. Педагогіка музичної терапії в Україні: досвід, можливості та перспективи. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. № 17, 2023. С. 120–126.
3. Марушкевич А. Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія “Педагогіка”*, 2024. Т. 2. №18. С. 43–46.
4. Сорока О.В., Банкул Л.Д. Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. Гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2013. Вип. 27. С. 192–195.
5. Ткаченко Т. Музикотерапія і її внесок в оздоровчу, виховну і моральну функцію молоді. *Молодь і ринок*. 2012. № 4. С. 17–20.

6. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 48. Т. 2. С. 174–177.

7. Швець І., Василевська-Скупа Л., Кравцова Н. Музична терапія як метод навчання та розвитку молодших школярів за умов воєнного стану. *Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання*. 2023. № 1. С. 13–20.

REFERENCES

1. Grynova, V. (2015). Muzykoterapiia yak skladova zdoroviazberezhuvalnoi tekhnologii vykhovannia studentskoi molodi [Music therapy as a component of health technology espriualidad student youth]. *Origins of Pedagogical Mastery: Collection of Scientific Papers*. Chief Editor: M.I. Stepanenko; Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko. Poltava, Vol. 16. pp. 20–28. [in Ukrainian].
2. Dobrovolska, R.O. (2023). Pedahohika muzychnoi terapii v Ukraini: dosvid, mozhlyvosti ta perspektyvy [Music therapy pedagogy in Ukraine: experience, opportunities and prospects]. *Scientific Bulletin of Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy*, No. 17, pp. 120–126. [in Ukrainian].
3. Marushkevich, A. (2024). Zdoroviazberezhuvalni osviti tekhnologii v navchanni studentiv: neobkhidnist zabezpechennia [Health-saving educational technologies in the education of students: the need to ensure]. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv*. Vol. 2. No.18, pp. 43–46. [in Ukrainian].
4. Soroka, O.V. & Bankul, L.D. (2013). Muzykoterapiia yak innovatsiina zdoroviazberezhuvalna tekhnologhiia dlia roboty z molodshymy shkoliaramy [Music therapy as an innovative health-saving technology for working with primary schoolchildren]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: “Pedagogy. Social Work”*. Social work. Editor-in-chief I.V. Kozubovska. Uzhhorod: Uzhhorod, Vol. 27. pp. 92–195. [in Ukrainian].
5. Tkachenko, T. (2012). Muzykoterapiia i yii vnesok v ozdorovchu, vykhovnu i moralnu funktsiiu molodi [Music therapy and its contribution to the health, educational and moral function of young people]. *Youth & market*. No. 4, pp. 17–20. [in Ukrainian].
6. Udich, Z.I., Rusyn, L.P., Shaparenko, I.Ye. & Hryshchenko, S.V. Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnologii v osvithomu seredovyshchi zakladiv vyshchoi osvity [Use of health care technologies in the educational environment of higher education institutions]. *Innovative pedagogy*, Vol. 48 (2), pp. 174–177. [in Ukrainian].
7. Shvets, I., Vasylevska-Skupa, L. & Kravtsova, N. (2023). Muzychna terapiia yak metod navchannia ta rozvytku molodshykh shkoliariv za umov voiennoho stanu [Music therapy as a method of teaching and development of junior schoolchildren under martial law]. *Art in Contemporary Culture: Theory and Practice of Teaching*. No. 1, pp. 13–20. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 25.02.2025

