

УДК 37.091.39:82.02

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2022.01>

Василь Шуляр,
 ORCID iD 0000-0001-8643-0105
 доктор педагогічних наук, доцент,
 професор кафедри теорії й методики
 мовно-літературної та художньо-естетичної освіти
 Миколаївський обласний інститут
 післядипломної педагогічної освіти
 вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
 vasyi.shuliar@moipro.mk.ua

МЕТОДИЧНІ СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ВАЛЕОЛОГІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО УРОКУ/ЗАНЯТТЯ З ЛІТЕРАТУРИ (стаття четверта)

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ В СИСТЕМІ ЛІТЕРАТУРНОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено ретроспективний огляд розвитку одного з видів арт-терапії – музикотерапії в системі літературної освіти. Простежено історію поняття «музикотерапія». Виявлено психологічні і фізіологічні основи необхідності використання музикотерапевтичної технології на заняттях із літератури. Проаналізовано емерджентні можливості самоорганізації в системі пізнання/осягнення необхідного під час вивчення літературного матеріалу. Подано філософські складники музикотерапевтичної технології. Розроблено модель її функціонування в системі літературної освіти.

Окреслено педагогічний потенціал музикотерапії на заняттях із літератури. Важливим для занять із літератури є проведення музикотерапевтичних пауз. Учителям літератури подано інформацію в узагальнювальній таблиці «Види біоелектричних коливань мозку людини». Такий матеріал, сподіваємося, стане у пригоді філологам для відбору музичних творів. Правильний відбір не руйнуватиме природу людини. Упровадження музикотерапії допоможе ввести слухача/читача у відповідну фазу стану душі і тіла. Запропоновано низку музикотерапевтичних прийомів, якими може скористатися вчитель літератури, зокрема активні й реценсивні форми музикотерапії.

Ключові слова: емерджентність; модель функціонування музикотерапії в системі літературної освіти; музикотерапевтична технологія; музикотерапевтичні паузи; музикотерапія; педагогічний потенціал музикотерапії; філософські складники музикотерапевтичної технології; форми музикотерапії

© Шуляр В. І., 2022

Екстраполяція музикотерапії в освітній процес узагалі та методів і прийомів зокрема набула своєї актуальності як ніколи. Музичне мистецтво як педагогічно-терапевтичний інструмент дозволяє в урочній і позакласній діяльності сприяти розвитку психоенергетичного потенціалу суб'єктів освітнього процесу. Ми розглядаємо музикотерапію як предмет

синергетичного дослідження. Реалізація технології музикотерапії взагалі та методів і прийомів зокрема потребують відповідних педагогічних умов. Використання цієї технології сприяє формуванню чуттєво-емоційної сфери, розвитку особистості дитини. Музикотерапія в системі літературної освіти сприяє розвитку естетичного ставлення до прочитаного/по-

баченого/почутого та творчого потенціалу школярів. Свідченням цього є низка досліджень і практик.

Аналіз літературних джерел. Методи музикотерапії розглядають учені (Тетяна Бойченко, м. Київ; Олена Бондаренко, м. Черкаси; Людмила Ващенко, м. Київ; Валерій Горащук, м. Харків; Станіслав Страшко, м. Київ) як засіб формування здоров'язбережувального середовища. Проблема музикотерапії в сучасній педагогіці та закладах освіти стала предметом розгляду багатьох учених: В. С. Гриньова (2015); О. І. Золотарьової (2021); Г. В. Локаревої (2016); З. П. Ткемаладзе (2021). Психофізіологічні механізми впливу музикотерапії на особистість школярів із позицій оздоровчо-розвивального підходу та виявлення психофізіологічних закономірностей процесу сприйняття музики школярами в системі освітньої діяльності розглядають: М. В. Крет (2021); Е. К. Куцин (2019); Н. О. Левчук (2021). Використання музикотерапії взагалі та арт-технології зокрема на уроках української мови і літератури з метою розвитку емоційної складової характеру учнівської молоді описано у працях таких дослідників, як: О. А. Кучерява (2019); С. Пастух (2016); О. А. Сордія (2016); З. П. Ткемаладзе (2021); С. В. Федькевич (2020). Окреслене дає право стверджувати, що на сьогодні недостатньо розкрито теоретичні та практичні аспекти музикотерапевтичної технології або/ї апробовано в системі літературної освіти. Практично немає праць, які демонструють методику застосування під час літературних занять методів і прийомів музикотерапевтичної технології.

Метою статті є розгляд сутності музикотерапії як технології та педагогічних умов використання її в системі літературної освіти школярів. **Набір завдань передбачає:** здійснити ретроспективний огляд музикотерапії; виявити філософські складники музикотерапевтичної технології та розробити модель функціонування в системі літературної освіти; з'ясувати педагогічний потенціал музикотерапії під

час компетентнісно-діяльнісних літературних занять; виявити можливий набір музикотерапевтичних прийомів у системі літературної освіти.

1.1. Музикотерапія: ретроспективний огляд

Оскільки немає сталого дефініційного наповнення поняття «музикотерапія», уживатимемо найпоширеніші варіанти, зокрема: медичного напрямку, що використовує музику із лікувально-профілактичною метою (Шушарджан С. В., 1998, с. 81); психотерапевтичного методу, який використовує музику як лікувальний засіб (Карвасарський Б. Д., 2000, с. 392); засобу формування емоційної стійкості у професійній діяльності, керування психічним станом учителя (і не тільки) (Зязюн І. А., 2004, с. 219).

Уперше у світі серйозним науковим вивченням впливу музики на діяльність головного мозку зайнялися понад 25 років тому (орієнтовно 1993–1994 рр.) нейробіолог Гордон Шоу і його колега-аспірант Ленг під час спроби змодельовати роботу головного мозку за допомогою комп'ютера. Їм удалося змодельовати «групу нервових клітин» і перевірити, як змінюються мисленнєві операції, якщо впливати на шляхи поєднання «клітин». Кожна схема поєднання таких «клітин» породжувала вихідні сигнали іншої форми та ритму. Здійснивши спробу перетворити вихідні електронні сигнали в звукові, учені помітили, що вони мають музичний (згармонізований) характер. Зміни схеми шляхів поєднання «клітин» породжували різного ритму «музику». Учені зробили припущення: якщо здійснення мисленнєвих операцій у мозку має «музичний» характер, то і зовнішні впливи музики здатні позначатися на мисленнєвих операціях людини, збуджуючи ті чи інші нейронні ланцюги.

1995 року серед 79 студентів Гордон Шоу та його колега-психолог Френсіс Раушер провели експеримент із використанням стандартного IQ-тесту про впливи музики В. А. Моцарта на стимулювання здатності до мисленнєвого маніпулюван-

ня геометричними формами. Студенти одержали завдання: створити різні форми за допомогою паперової серветки, складаючи та вирізаючи її в різний спосіб. Це завдання студенти виконували як перед прослуховуванням музики, так і після. Перша група перебувала в повній тиші 10 хвилин, друга група слухала записану розповідь або примітивну музику, а третій групі була запропонована фортепіанна соната В. А. Моцарта. Перша група покращила свої результати на 14 %, друга – на 11 %, «моцартівська» група запропонувала на 62 % більше форм порівняно з першим тестом (без музичного супроводу).

Фізіологічними еквівалентами характеристик звука є висота тону, гучність і тембр. Послідовне поєднання звуків створює мелодію, їхнє одночасне звучання породжує гармонію. Гордон Шоу так пояснив вплив музики на здоров'я людини: «Вібрація звуків створює енергетичні поля, що впливають на кожен клітинний наш організм, – ми «поглинаємо музичну енергію» і вона нормалізує ритм нашого дихання, пульс, артеріальний тиск, температуру, знімає м'язове напруження» (Пузич І. Я., 2002, с. 28–29).

Професор Інституту психології РАН, доктор біологічних наук Володимир Морозов, який займається вивченням впливу звуків на людину більше 50 років, стверджує: «У нашому головному мозку наявні фізіологічні механізми, що забезпечують незалежне оброблення як вербальної, так і невербальної інформації. У лівій півкулі мозку розташовані мовні центри, що відповідають за логіку власного мовлення (центр Брока) і сприйняття чужого мовлення (центр Верніке), а в правій півкулі – центри емоційно-образного сприйняття, зокрема звуків мови та музики. Звичайно, мозок працює як єдине ціле, півкулі пов'язані між собою численними нервовими зв'язками, по яких іде постійний обмін інформацією, у результаті чого людина і приймає рішення, варто чи ні їй вірити словам залежно від того, відповідають чи не відповідають їхнім змістом інтонації голосу того, хто говорить» (Морозов В. П., 1997).

Цінними для нас є результати докторського дослідження Світлани Моторної з проблеми психокомпетизації еволюційної мінливості у виконанні завдань інноваційного розвитку освітньої галузі (на прикладі вищої школи). Учена з погляду психології обґрунтовує необхідність і можливість переходу дидактики на більш перспективні методики і технології навчання (Моторная С. Е., 2009, с. 218). Це стане можливим, у нашому розумінні, якщо:

- адекватно використовувати інтегративність різних видів діяльності суб'єктів едукативного (розвиток-виховання-навчання – *авт. варіант*) процесу в системі літературних занять;
- освітнє середовище орієнтувати на творчість і фокусувати дії кожного суб'єкта літературної освіти на творчість;
- сприяти появі емерджентних можливостей суб'єктів літературної освіти під час вивчення літературного матеріалу.

Емерджентність розуміємо як виникнення нових функціональних одиниць системи, які не обмежуються простими перестановками вже наявних елементів; вищий вияв якості системної інтеграції. Емерджентність літератури – це не одна літературна тема; набір уроків – не літературна освіта; емерджентність літературного заняття – не навчальна ситуація перевірки знань учня-читача, це не виявлення літературної компетентності; накопичення навчальних ситуацій – не вивчення літературної теми. Це глибока системна модель літературного заняття з позиції використання музикотерапевтичної технології, яка зорієнтована на зцілення тіла, заспокоєння розуму та очищення душі школяра. Це формування духовно-багатої Я-особистості, Людини культури. Це формування не тільки компетентного, а й інтелігентного читача, який здатний належно сприйняти художньо-мистецьку цінність твору та вибудувати персональну акметраекторію свого духовного зростання.

Актуальним для валеологізації уроку літератури/заняття з літератури є висновок С. Є. Моторної: «Під час еволюційно-космічного розвитку пізнання/осягнення виникають нові, раніше не наявні – емерджентні можливості самоорганізації, які піднімають пізнання/осягнення на більш досконалий ступінь їхнього розвитку» (Моторная С. Е., 2009, с. 219). Для виникнення нових можливостей самоорганізації в системі пізнання/осягнення необхідного під час вивчення літературного матеріалу потрібно: задіяти до роботи дві півкулі головного мозку учня-читача та синхронізувати їх для продуктивної творчої діяльності; для розвитку творчих резервів учнів-читачів необхідно задіяти три функції пізнавальних процесів (знання, пам'ять і створення нових зв'язків); забезпечити відповідний стан/середовище/простір для творчості (розслаблення, входження в режим вільних зв'язків між півкулями) тощо. Докладно із цим зацікавлений читач може ознайомитися в частині нашого посібника, яка називається «Хрестоматія з валеологізації уроку літератури» (Шуляр В. І., 2012).

З огляду на запропоноване вище доходимо висновку, наскільки важливо під час кожного уроку/заняття передбачити всі нюанси: від літературного матеріалу до обов'язкового врахування фізіологічних, психологічних, фізичних, інтелектуальних тощо можливостей учнів-читачів. Усе має бути спрямовано на гармонію душі і тіла дитини, єдність духовного і фізичного, морального й матеріального, свого Я і колективного МИ, здатності органічно ввійти у складний соціум, жити в гармонії з собою і світом.

Логічним продовженням чи переходом до наступного параграфу нашої праці є позиція С. Є. Моторної, яку ми поділяємо: «Прагнення гармонії і порядку приводить до найменшої напруги в системі, виявляючи фундаментальний принцип життя. Одухотворена ж гармонія, сповнена людськими смислами і почуттями, являє собою красу. Одним із важливих засобів гармонізації людського життя є

мистецтво і зокрема музичний вплив, ... як найкоротший шлях піднесення системи пізнання/осягнення до вищої істини» (Моторная С. Е., 2009, с. 230).

1.2. Філософські складники музикотерапевтичної технології та модель функціонування в системі літературної освіти

Лікувальні властивості музики відомі ще з доісторичних часів, що засвідчують знайдені 1889 р. англійським археологом Фліндерсом Пітрі єгипетські папіруси 1500 р. до н.е. Лікувальний ефект музики пояснював і Піфагор із позиції математики, яка відновлює гармонію в людині. Піфагорійці заняття з математики проводили під музичний супровід. Лікар Гіппократ лікував музикою низку хвороб людини (безсоння, епілепсія). Музика була частиною ритуальних оздоровлювальних обрядів для відгону злих духів, хвороби чи смерті. Єгиптяни, зцілюючи душевнохворих, використовували музику в поєднанні з плаванням на човнах Нілом під супровід гри на різних музичних інструментах. Китайці музикотерапію розглядали як єдність розуму, тіла й духу людини. Філософи, які володіли музичними інструментами, – застосовували під час бесід із лікувальною властивістю. Наприклад, Конфуцій грав на цині; флейту використовував Гіппократ для лікування істерії (Гриньова В. С., 2015; Сливка Л. В., 2015; Ткаченко Т. В., 2012; Куцин Е. К., 2019; Крет М. В., 2021).

Можемо констатувати, що і в XVII, і в XVIII століттях формувалася школа прихильників використання музики з лікувальною метою. Проблема використання музикотерапії в системі освіти залишається актуальною донині. Послугуючись дослідженням М. В. Крета, Н. О. Левчук, Е. К. Куцин, подаємо узагальнювальну таблицю «Етапи становлення і розвитку технології використання музикотерапії в системі освіти у працях вітчизняних науковців»:

Рік	Автор	Назва видання
1997	О. Г. Антонова-Турченко	Музична психотерапія: посібник-хрестоматія. Київ. 260 с.
1998	Л. Г. Тарапата-Більченко	Музика як модель світобудови (досвід культурологічного дослідження) : автореф. дис... Харків. 18 с.
1999	В. І. Петрушин	Музична психотерапія. Теорія і практика. 176 с.
2002	О. П. Рудницька	Педагогіка: загальна та мистецька. Київ. 270 с.
2003	В. М. Драганчук	Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти, Луцьк. 235 с.
2004	Л. Г. Тарапата-Більченко	Філософія музики. Суми. 76 с.
2005	Б. Д. Кіндратюк	Духовне здоров'я школярів і музика дзвонів. Івано-Франківськ. 270 с.
2006	С. В. Шабутін, С. В. Хміль, І. В. Шабутіна	Зцілення музикою. Тернопіль. 191 с.
2007	С. М. Генік	Музична терапія. Івано-Франківськ. 74 с.
2007	О. А. Федій	Естетотерапія. Київ. 256 с.
2008	Г. І. Побережна	Потенціал музикотерапії. Київ. 12 с.
2009	А. В. Свідзинський	Синергетична концепція культури. Луцьк. 269 с.
2010	В. М. Драганчук	Музична терапія: теорія та історія. Луцьк. 225 с.
2012	В. І. Петрушин	Музична психотерапія. Харків. 99 с.
2012	О. А. Федій	Естетотерапія. Київ. 304 с.
2013	Н. О. Квітка	Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку. Київ. 82 с.
2016	В. М. Драганчук	Музична психологія і терапія. Луцьк. 230 с.
2017	І. А. Малашевська	Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії. Київ. 455 с.
2019	А. М. Гельбак	Музикотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Кропивницький. 50 с.

Джерело: складено самостійно

У системі літературної освіти музикотерапевтичні методи і прийоми важливо поєднувати зі словом. Свідченням цього є означені витоки такої практики з часів античності.

Ще в античні часи закладалися основи того, аби жити і діяти не тільки за лі-

нійним, а й нелінійним принципами. Для греків магія слова мала помножуватися на музику, греки визнавали тільки музику в супроводі слів. Платон, наприклад, був проти суто інструментального виконання, вважаючи, що без тексту дуже важко дізнатися, що передає мелодія. У «Законах»

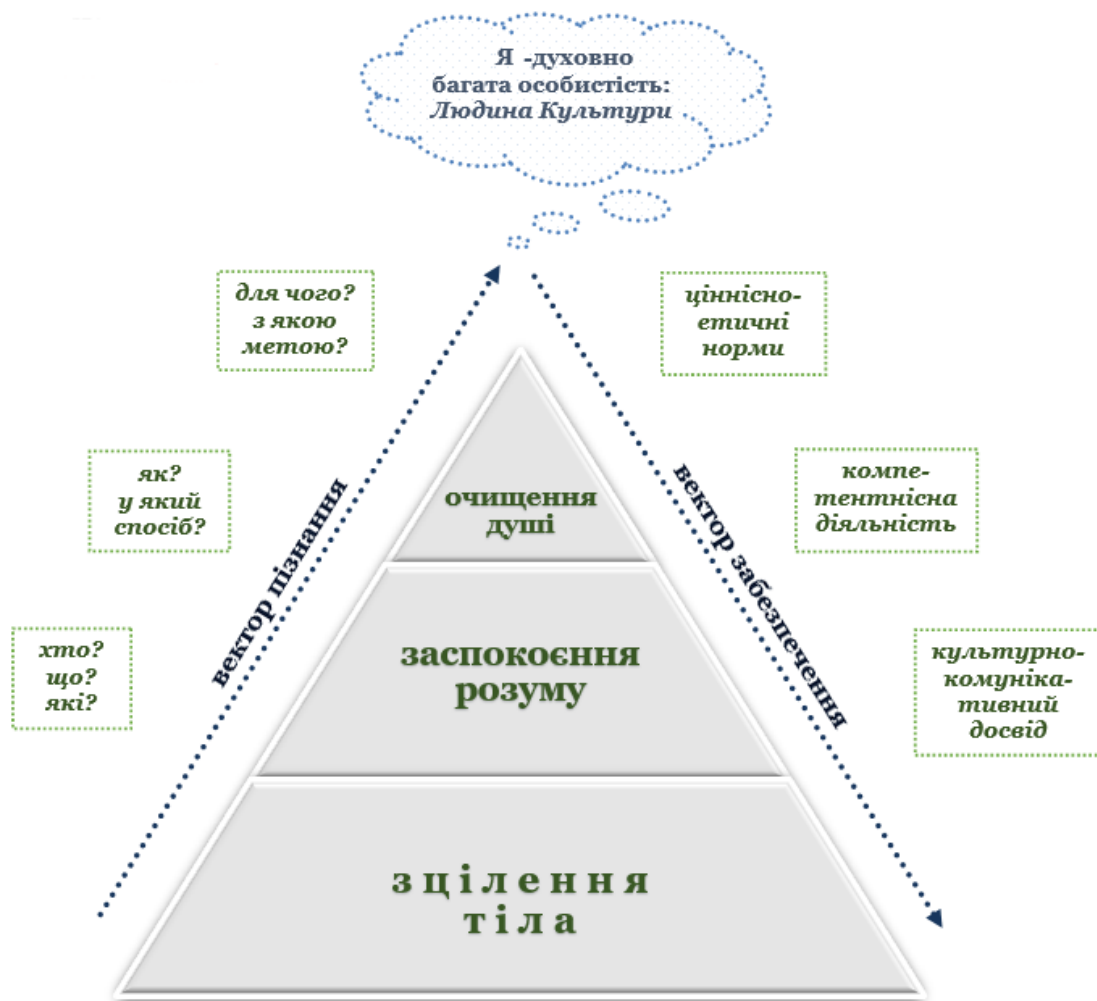
філософ твердив, що окремо взята гра на флейті або кіфарі містить у собі щось непристойне, позбавлене смаку і варте уваги лише фокусника. Але гра на кіфарі Орфея зворушувала царство мертвих, приборкувала хижих звірів, водила за собою ліси. Гораций відзначав силу музики Орфея: «З гір ішли дуби, бо вони до ніжних Струн дослухались» (Оди 1, 12, 7).

Але філософи й митці античності та наші сучасники не заперечують поліхромію якогось мистецького продукту, важливо витримати настанову Григорія Сковороди щодо уникнення «перенасити», щоб музика, наприклад, не поглинала слів поета, а тільки надавала їм повну звукову чіткість і ясність тощо.

Відповідно до вище поданого філософські складники моделі музикотерапевтичної технології в системі літературної освіти вибудовуються на філософії тріадності, яка подана в наступній логіко-семіо-

тичній моделі (ЛСМ, рис. 1). Модель узгоджується з поглядами вчених та практиків і містить три складники: «зцілення тіла», «заспокоєння розуму», «очищення тіла», «заспокоєння розуму», «очищення душі».

Усі зазначені елементи мають бути взаємопов'язаними. Вектор пізнання розпочинаємо знизу догори. На цьому етапі важливо дати відповідь: **ЩО** таке «тіло», його складники; **ХТО** і **ЩО** має робити для зцілення тіла; **ХТО** і **ЩО** запропонував; **ЯКІ** є методики, прийоми загартування тіла; **ЯКІ** наявні практики; **ЩО** містить та чи інша методика/практика; **ЯКИЙ** накопичено досвід тощо. Наступний елемент узгоджується з попереднім і передбачає «психолого-емоційний» складник людини. Цей етап передбачає допомогти кожному/кожній зрозуміти: **ХТО** ти є за темпераментом, **ЯКИЙ** тип пам'яті провідний, **ЯКА** увага домінує тощо. Стратегічно важливо, зрозумівши **СЕБЕ**, знайти відповіді на питання: **ЯК**, у **ЯКИЙ** **СПОСІБ** я це можу



Джерело: складено самостійно

використати/урахувати/застосувати для розв'язання/виконання тої чи іншої компетентнісної задачі/завдання/вправи, щоб не руйнувати природу свого тіла. Набувши досвіду через практику та розв'язання/виконання компетентнісно зорієнтованих задач/завдань/вправ, можемо переходити до третього елемента: «очищення душі» або/ї одночасно його реалізовувати. Відібраний літературно-мистецький матеріал, методи і прийоми, компетентнісні задачі/завдання/ вправи мають орієнтувати школярів на розуміння та одержання відповіді «ДЛЯ ЧОГО», «З ЯКОЮ МЕТОЮ» я сьогодні ознайомлювався/вивчав/осягав запропонований матеріал; ЩО він, цей матеріал або/ї змодельована та чи інша ситуація, додають мені в розумінні життя чи проблеми; яка система цінностей або/ї етичних норм домінує в житті автора/письменника/героїв, якою ціннісною чи етичною нормою послуговується літературний персонаж у тій чи іншій умовно змодельованій життєвій ситуації художнього твору; ЯКИЙ музичний, мистецький текст у цілому поглибить/додасть/урівноважить мій психоемоційний стан. Тож вектор збагачення «рухається» згори донизу. Має відбуватися замкнутий цикл. Змодельовавши компетентнісно зорієнтовану ситуацію, поставивши школяра перед вибором, допоможемо йому самостійно вибудовувати траєкторію духовного розвитку, збагачувати себе як особистість, стати Людиною Культури.

1.3. Модель функціонування музикотерапії в системі літературної освіти

Основні положення, що визначають ефективність функціонування музикотерапії в системі літературної освіти представлено рис. 2. Суб'єктами компетентнісно зорієнтованого літературного заняття або/ї системи літературної освіти в цілому є учні-читачі та вчитель літератури. Конструюючи модель системи занять, маємо враховувати літературні запити та соціальні потреби дитини-читача та професійно-фаховий рівень словесника. Зважаючи на запити, потреби, бажання суб'єктів літе-

ратурної освіти та рівень майстерності педагога, можемо сформулювати мету. Мета використання музикотерапії в системі літературної освіти передбачає наповнення душевного стану дитини-читача відчуттями радості, комфорту, задоволеності та позитивною енергією засобами музики та художніх творів. Реалізація мети узгоджується з позиціями моделі Нової української школи: жити в гармонії, радісне навчання, бажання вчитися. Реалізація мети потребує реалізації через конкретні завдання.

Маємо три групи завдань: психолого-педагогічні, соціально-педагогічні та психомоторні. Основа цих завдань запозичена з дослідження Галини Локаревої. Перша група (психолого-педагогічні) містить такі завдання: розвиток рухової активності; емоційне активування; розвиток позитивних емоцій і почуттів; думок; зміна ставлень до ситуації або/ї свого/інших фізичних особливостей, навколишнього середовища.

Соціально-педагогічні (друга група): розвиток потенціалу особистості; формування відчуття успіху; побудова моделі поведінки (наприклад, після прочитання художнього твору); розвиток навичок міжособистісного спілкування; розвиток навичок дискусії (за прочитаним художнім твором, переглянутим/прослуханим мистецьким твором); підвищення естетичних потреб; інтеграція індивіда в соціальні групи.

Третя група завдань – психомоторна: регуляція психовегетативних процесів; усунення хворобливих відхилень; нормалізація тиску; поліпшення мозкового кровообігу; зменшення патологічної симптоматики та ін. Акцентуємо увагу, що цю групу завдань мають зреалізовувати лише фахівці або філолог, який пройшов спеціальні курси/тренінги/майстеркласи і має відповідний сертифікат. Це дуже важливо розуміти і враховувати у своїй професійній діяльності.

Мета і завдання регулюються набором принципів. Принцип «очищення» передбачає зцілення тіла та душі через звільнення від будь-якого негативу, впливів, нервозного/стресового/напружено-



Рис. 2. Модель функціонування музикотерапії в системі літературної освіти
 Джерело: складено самостійно із використанням ідей Г. В. Локаревої

го стану. Другий принцип «наповнення» узгоджується зі складником «заспокоєння розуму» та заміщення позитивними емоціями, ставленнями, терпимістю до іншого/інших із урахуванням особливостей кожного/кожної (уподобань, смаків, потреб, психологічних і фізичних осо-

бливостей). Третій принцип «ощадності», як інтегративний, стосується всіх складників, особливо – «очищення душі» (див. рис. 1). Не кожен учитель музичного мистецтва може вправно реалізовувати музикотерапевтичну технологію, не говорячи вже про словесника, яка передбачає

ощадність у відборі та наборі музичних текстів, частоту їхнього використання, урахування ритмомелодики, психосоматичних змін (кров'яний тиск; серцеві скорочення; частота дихання тощо), біоелектричних коливань мозку під час підбирання музики.

1.4. Педагогічний потенціал музикотерапії на уроках літератури

Музикотерапія на літературному занятті, як показує практика, допомагає нашим учням-читачам увійти в ритм художнього твору, заглибитись і сприйняти гармонію змісту і форми тексту, красу й піднесеність побачити/відчути внутрішнім зором, пережити описане глибинними струнами душі, оволодіти етичними нормами тощо, щоб набути гармонійних природних навичок. Цьому слугують музикотерапевтичні паузи.

Музикотерапевтичні паузи до та під час вивчення літературної теми мають урахувати низку моментів: яка мета – заспокоїти, увести в стан релаксації, підготувати до «заочної», віртуальної подорожі, відчути та зіставити настрої ліричного героя того чи іншого художнього твору тощо.

Учитель літератури повинен знати, що музичні твори здатні впливати на такі природні біоритми людини, як: ритми рухів, сну, ритми дихання, ритми серцевих скорочень, ритми ходьби та інші. Очевидна взаємодія музичних ритмів із біоритмами, які притаманні нашому мозку.

Для організації та проведення музикотерапевтичних пауз учитель літератури має володіти професійними навичками. Далі подаємо інформацію, якою словесник може керуватися в системі літературної освіти школярів. Названі дані слугуватимуть підготовці фрагментів занять із літератури, релаксаційних ситуацій. Варто при цьому пам'ятати про основне: не нашкодити здоров'ю дитини, реалізуючи «принцип ощадності». Відбір їх має здійснюватися надзвичайно прискіпливо та реалізовуватися в системі.

У першій половині ХХ століття (1929 р.) німецький психіатр Ганс Бергер, вивчаючи електричну активність головного мозку людини, першим у світі виявив наявність у ньому слабких коливань із частотою близько 10 Гц (10 коливань за секунду) і назвав їх альфа-хвилями (їхній заряд становить усього близько 30 мільйонних доль за секунду). У 50-ті роки ХХ ст. активно розвивається цілий розділ науки, який вивчає електричні хвилі мозкової активності – електроенцефалографія.

Сучасна наука визнає наявність 4-х основних видів біоелектричних коливань у мозку людини, кожному з яких відповідає свій діапазон частоти і стан свідомості, за якої він домінує. Для відбору музичних творів учителеві літератури варто враховувати зазначені діапазони частоти, щоб увести слухача/читача у відповідну фазу стану душі і тіла.

ВИДИ БІОЕЛЕКТРИЧНИХ КОЛИВАНЬ МОЗКУ ЛЮДИНИ

№ з/п	Вид	Характеристика
1.	БЕТА-ДІАПАЗОН (13-45 Гц): фаза активної	Бета-хвилі домінують у нашому мозку в звичайному жвавому (бадьорому) стані, коли ми з розплющеними очима спостерігаємо довкілля чи сконцентровані на вирішенні будь-якої поточної проблеми. Ці хвилі зазвичай пов'язані з пробудженням, зосередженістю, пізнанням і, у разі їхнього надміру, із неспокоєм, страхом і панікою. Нестача бета-хвиль пов'язана з депресією, поганою вибірковою увагою, проблемами із запам'ятовуванням інформації

<p>2.</p>	<p>АЛЬФА-ДІАПАЗОН (8-13 Гц): фаза неглибокого розслаблення</p>	<p>Альфа-хвилі виникають тоді, коли ми заплющуємо очі і розпочинаємо пасивно розслабитися, не думаючи ні про що. Коливання в мозку при цьому уповільнюються, з'являються «спалахи» альфа-хвиль. Якщо ми продовжуємо занурення в розслаблений стан без фокусування своїх думок, ці хвилі починають домінувати по всьому мозку і ми входимо у стан приємної умиротвореної жвавості, спокою та легкої розслабленості, яка називається альфа-стан. Напевно, цей стан є нейтральним (бездіяльним) станом мозку. На електроенцефалограмі здорової людини, яка не перебуває під впливом стресу, альфа-хвиль завжди багато. Брак їх може бути ознакою стурбованості, стресу, порушень у діяльності мозку або хвороби. У людей, які мають понижений рівень активності альфа-ритму, зазвичай порушується здатність до повноцінного відпочинку, що здебільшого спровоковано значним стресом. Саме в альфа-стані людський мозок продукує більше таких гормонів, як ендорфіни (мають здатність зменшувати біль і позитивно впливати на емоційний стан – «гормон щастя») і енкефаліни (пептид, який природно утворюється в головному мозку і виявляє вплив, аналогічний морфіну) – власні «наркотики» нашого організму, які відповідають за радість, відпочинок і зменшення болю. Також альфа-хвилі – своєрідний місточок, який забезпечує зв'язок між свідомістю і підсвідомістю</p>
<p>3.</p>	<p>ТЕТА-ДІАПАЗОН (4-8 Гц): фаза «швидкого» сну, напівдрімоти</p>	<p>Хвилі цього діапазону проявляються тоді, коли спокійне, умиротворене поживлення переходить у стан сонливості (коливання в мозку стає більш помірним і ритмічним). Тета-стан називають іще «стуманілим» (запамороченим), оскільки в ньому людина перебуває між сном і бадьорістю (у передсонному стані), і триває він усього декілька хвилин. Часто тета-стан супроводжується видінням неочікуваних, сноподібних образів водночас із яскравими спогадами (особливо дитячими). Тета-стан відкриває доступ до вмісту підсвідомої частини розуму, вільних асоціацій, несподіваних осяянь, творчих ідей. Це потаємний, майже неловимий стан, який тривалий час залишався малодослідженим, оскільки було складно зафіксувати його за більш-менш тривалий проміжок часу (люди здебільшого засинають, шойно в їхньому мозку з'являється скільки-небудь помітна кількість тета-хвиль). Нині встановлено, що майже всі наукові ідеї, відкриття, творче осяяння приходять до людей саме в тета-стані. До того ж такий стан, знімаючи з мозку різного роду «блокування», відкриває доступ у підсвідомість для зовнішніх настанов, впливів</p>

4.	ДЕЛЬТА-ДІАПАЗОН (0,5-4 Гц): фаза глибокого сну	Дельта-хвилі розпочинають домінувати, коли ми занурюємося в сон (ці хвилі ще повільніші за тета-хвилі). Більшість із нас за умови домінування в мозку дельта-хвиль перебувають або в сонному, або в будь-якому іншому безсвідомому стані (наприклад, під дією наркозу). Останнім часом з'являється все більше наукових даних про те, що деякі люди можуть перебувати в дельта-стані, не знепритомлюючись. Зазвичай цей факт асоціюється з глибоким «трансовим» станом. Цікаво, що саме в дельта-стані наш мозок виділяє найбільшу кількість «гормонів радості» (ендорфіни)
----	--	--

*Джерело: складено самостійно й опубліковано
(Шуляр В. І., 2012)*

Сучасні методи сканування (зокрема магнітоенцефалографія) електричної активності головного мозку людини дозволили вченим установити, що в стані бадьорості в мозку наявні частоти абсолютно всіх основних (названі вище) діапазонів. При цьому виявлено, що чим ефективніша робота головного мозку, тим значнішою є когерентність (або синхронність) коливань, яка спостерігається в усіх діапазонах симетричних зон обох півкуль мозку.

1.5. Музикотерапевтичні прийоми в системі літературної освіти

Музикотерапія, як засвідчують численні світові факти та дослідження, за рахунок збалансованої діяльності правої і лівої півкуль головного мозку допомагають досягати піку інтелектуальних можливостей (лікар Мак Каулін, Д. Кемпбелл, Томас Вош і багато ін.). Вітчизняні вчені довели: є магічний вплив музичного мистецтва на інтелектуальний, психологічний і фізіологічний стан людини; музикотерапія допомагає керувати власним емоційно-психологічним станом; засоби такого формату сприяють розвитку комунікативності, креативності, емоційної стабільності та ін.

Використовувати прийоми музикотерапії на уроках як допоміжний засіб для зняття шкільних стресів у позаурочній години рекомендує К. О. Щедролоєва:

емоційне активування в ході уроку; музичний катарсис; емоційна розрядка або регулювання емоційним станом; розвиток комунікативних здібностей; підвищення художньо-естетичних потреб; набуття нових засобів емоційної експресії; формування установок на позитивні відносини з собою, із колективом, зі світом (Щедролоєва К. О., 2005).

Досвід у системі літературної освіти з використанням музикотерапії недостатньо представлений, наявні поодинокі публікації з поодинокими елементами. Цінною для нас є практика музикотерапевтичних дій, які в системі проводила вчитель української мови і літератури Людмила Забашта.

Ось як описує проведення уроку мови Л. І. Забашта: «Урок розпочинали аутотренінгом для вчителя й учня. Аутотренінг заспокоював і націлював на роботу. На учнівський аутотренінг відводились одна-дві хвилини, поки відбувався запис теми уроку.

Із часом вирішили проводити уроки з використанням музикотерапії (усе залежало від теми й задуму вчителя). Наприклад, на початку уроку звучала тиха музика, учні слухали, а в цей час учитель міг записувати тему уроку, або відмічати відсутніх у класі, або закінчували урок піснею, яку вивчили раніше. Пісня слугувала учням спочатку текстом-опорою, а потім ставала улюбленою.

У п'ятих-шостих класах вико-

ристовували ігрові моменти, згодом їх замінили психологічні роздуми. Усі тексти-опори визначав, добирив учитель. Велика увага приділялася написанню класних і домашніх мінітворів. Наприклад, під час вивчення відокремлених членів речення писали твори «Доброта», «Співчуття». Під час вивчення складного речення тексти-опори об'єднувалися темами: «Мій рід», «Ой роде мій красний», «Нашому роду нема переводу», «Прометей» тощо.

У процесі роботи розширювалися зв'язки з історією, музикою, фольклором, образотворчим мистецтвом. Уроки мови й літератури починали перетворюватися в одне заняття, заняття словесності» (Забашта Л. І., 1991, с. 6).

Учені і практики виділяють активну й рецептивну форми музикотерапії. Перша (**активна форма**) досягається через власну музичну діяльність учителя й учнів, і в нашій ситуації забезпечення вивчення літературної теми буде малопродуктивним або використовуватиметься час від часу, коли цього потребуватиме ситуація або/і тканина художнього твору. Наприклад, пропонуємо учням написати музику до того чи іншого літературного тексту; виконати музичний твір на слова того чи іншого письменника; відтворити звуками, фарбами, жестами тощо настрої художнього твору взагалі та літературних персонажів зокрема тощо. Друга форма – **рецептивна музикотерапія**, для нас є активною і припускає сприйняття музики з терапевтичним ефектом у таких різновидах: **комунікативна** (спільне прослуховування музики, що спрямовано на підтримку взаємодій, взаєморозуміння, обмін враженнями та думками тощо). Наприклад, пісенна спадщина А. С. Малишка або поетичні тексти Тараса Григоровича Шевченка у виконанні співаків. Сучасні виконавці творів Т. Г. Шевченка: Гоп, гей-гоп... (Маленькій Мар'яні); «Алілуя!»; «Доле, де ти?»; «Єсть на світі доля»; «Моліться, братія»; «Не женися на багатій»; «Ой діброво – темний гаю» від гурту САД; альбом «Кобзар» Олексія Керекеші, лідера гурту «Fata morgana»: «Як я маю

журитися»; «Гамалія»; «У всякого своє лихо»; «Думи мої, думи»; «Ой, нема, нема» тощо (<http://www.fata-morgana-band.com/>) чи Ліни Костенко (музична інтерпретація Ольги Богомолець – «Було нам важко і було нам зле»; «Осінній день, осінній день, осінній!»); збірка «Гіацинтове поле» та інші (<http://www.youtube.com/watch?v=0dung7I6xPY>); Сестри Тельнюк: Ліна Костенко «Хуртовини», «І знову пролог...», «Мені снилась бабуся...» та інші (<http://www.youtube.com/watch?v=uTvKhlc-txc&feature=related>); Богдан Янівський поклав на музику поезію Ліни Костенко, Івана Франка (<http://www.youtube.com/watch?v=tKgxschA2T4>) та багато ін. **Реактивний різновид** спрямований на досягнення учнями катарсису, а **регулятивний** – сприяє зниженню нервово-психологічної напруги). Пропонуємо такі етапи та правила застосування музикотерапії (за адаптованими методиками В. Ю. Зав'ялова, В. І. Петрушина, К. О. Щедролоєвої):

- а) *підготовчий етап*: налаштування до зустрічі з музикою; зручне сидіння; розслаблення фізичне; зосередженість на сприйманні музики; сконцентрованість на головному музичному дійстві (не відволікатися на другорядне);
- б) *активне прослуховування*: настанова «на музичне переживання», готовність «перемикатися із зовнішнього сприйняття на внутрішнє»; на урок доцільно підбирати 1–2–3 музичних твори, музичні теми або фрагменти. Останнє для уроків літератури є найбільш використовуваним прийомом і прийнятним, на відміну, наприклад, від уроку музики. Але за будь-яких обставин і незалежно від кількості обраних музичних творів/тем/фрагментів словесник має витримати правила оптимального емоційного наповнення уроку літератури, щоб не нашкодити здоров'ю школярів: 1) сформулювати емоційну атмосферу уроку на початку/під час/по завершенню; 2) динамічна фаза стимулює емоційний стан і спрямо-

вує на комунікацію з учнями-читачами; 3) завершально-заспокійлива фаза знімає напругу спілкування, створює атмосферу спокою, забезпечує заряд бадьорості, мажорності, оптимізму. Перша і треті фази – переважно інструментальні твори або приглушені за звучанням інші музичні тексти, а для другої – прослуховування літературних творів, які покладено на музику або синкретичні види мистецтва;

- в) *підбирання музичних творів*: для забезпечення релаксаційного стану можуть бути звуки природи чи спеціальна музика (В. А. Моцарт, Ф. Шуберт, Ф. Ліст, К. Сен-Санс та ін. – про ці приклади йтиметься далі);
- г) *поєднання музикотерапії* як інструментальної, вокальної, рухової імпровізації *із фізичними руханками/паузами/хвилинками* для вираження спонтанних почуттів;
- д) *прослуховування музики*, заздалегідь підбраної і придатної для конкрет-

них випадків, як метод естетико-емоційного споглядання з подальшим її обговоренням у групі, має додатковий соціально-психологічний ефект, сприяє розвиткові чутливості, здатності бачити внутрішнім зором описувані автором картини життя, візуалізувати літературний текст за допомогою музики.

Ми поділяємо твердження К. О. Щедролоєвої, що «музикотерапія є позитивним чинником становлення й розвитку гармонійної особистості через вплив на: емоційно-почуттєву сферу; інтелектуальні здібності; психотерапевтичний фізіологічний стан тощо» (Щедролоєва К. О., 2005).

Зацікавленому читачеві подаємо підбірку інформації, на яку маємо зважати, відбираючи музичний матеріал для використання під час вивчення літературної теми та застосування прийомів реалізації:

1. Є чотири основних біоритми, які зафіксовані в корі головного мозку: дельта-ритм, альфа-ритм, тета-ритм і бета-ритм, які характеризуються відповідною кількістю коливань за секунду:

Біоритми	Кількість коливань за секунду
дельта-ритм	0,5–4
тета-ритм	4–8
альфа-ритм	8–13
бета-ритм	13–45

Джерело: складено самостійно й опубліковано (Шуляр В. І., 2012)

2. Під час прослуховування класичної, народної, церковної музики, звуків природи ми заспокоюємося, розслабляємося, наснажуємося позитивною енергією й емоціями, гармонією. Чим менша звукова хвиля, тим ми більше розслабляємося. Для класичної музики характерний ритм тіла, який дорівнює 60 ударам за хвилину і приводить нас у цей стан альфа-діапазон – 8–13 герц. Таку музику корисно пропонувати після виконання складних завдань, відчуття втоми тощо.

3. Коли ми спимо, медитуємо чи

творимо (стан натхнення), ми перебуваємо в стані тета-частот (4–8 герц.). За глибокої медитації і безсвідомого стану виробляються дельта-хвилі (0,5–4 герц.).

4. Найсильнішою за силою впливу вчені вважають музику Йоганна Себастьяна Баха, на другому місці – Вольфганга Амадея Моцарта, Людвіга ван Бетховена. Музика Й. С. Баха і Георга Генделя, написана в стилі бароко, має розслаблювальний ефект, допомагає покращити запам'ятовування, саму пам'ять, допомагає під час вивчення іноземних

мов, віршів. Феномен музики В. А. Моцарта пояснюється тим, що вібрації його творів збігаються з вібраціями здорових нейронів клітин.

5. Музика природи: звуки моря, шум дощу, голоси дельфінів заспокоюють, утихомирюють, звуки лісу знижують кров'яний тиск, нормалізують роботу серця, спів пташок допомагає зібратися з думками, викликає наплив позитивних емоцій (зібрано за адресою: релакс – класична музика <http://muzico.ru/radio.php>; <http://www.bestmuzika.ru/instrumental/klassika/476-sviridovromans.html>; <http://forum.kiev.com/t32199/#post818915>; <http://video.ukrhome.net/watch/6130/81231/52680/>; <http://music.i.ua/>).

6. Учені, лікарі виявили: **1) вплив класичної музики на стан нашого здоров'я:** Полонез Огінського, «Прощання з Батьківщиною»; Ференц Ліст, «Угорська рапсодія-1»; Людвіг ван Бетховен, «Фіделіо»; Арам Хачатурян, сюїта «Маскарад»; Антонін Дворжак, «Гуморески»; Джордж Гершвін, «Американець у Парижі»; **2) знімає неврози, дратівливість, зневіру, піднімає над буденністю** Йозеф Гайдн, «Симфонія»; Людвіг ван Бетховен, «Місячна соната», «Симфонія ля-мінор»; Йоганн Себастьян Бах, «Італійський концерт», «Кантата № 2»; музика Георга Генделя; **3) заспокійливо впливає, зменшує тривожність і невпевненість** Франц Шуберт, «Аве Марія»; Фридерик Шопен, «Мазурки і прелюдії»; Йоганнес Брамс, «Колискова»; Йоганн Штраус, Вальси; Клод Дебюссі, «Місячне сяйво»; Людвіг ван Бетховен, «Симфонія № 6, частина 2», «Ноктюрн соль-мінор»; **4) зменшує наркотичну залежність, від алкоголю та нікотину:** Франц Шуберт, «Аве Марія»; Людвіг ван Бетховен, «Місячна соната»; Георгій Свиридов, «Заметіль»; Шарль-Каміль Сен-Санс, «Лебідь»; **5) поновлює кров'яний тиск, серцеву діяльність, знімає напругу у стосунках з іншими людьми:** Фридерик Шопен, «Ноктюрн ре-мінор»; Фелікс Мендельсон, «Весільний марш»; Йоганн Себастьян Бах, «Кантата 21», «Концерт ре-мінор для скрипки»; Бела Бартók, «Со-

ната для фортепіано», «Квартет 5»; Антон Брукнер, «Месса ля-мінор»; **6) ріст розумових здібностей у дітей:** музика Вольфганга Амадея Моцарта; **7) стимулює розумову діяльність:** музика Людвіга ван Бетховена, Йоганна Штрауса; **8) синдром хронічної втомленості:** Едвард Гагеруп Гріг, «Ранок» («Пер Гюнт»); Модест Мусоргський, «Світанок над Москвою-рікою» (опера «Хованщина»), «Вечірній дзвін»; **9) для підняття життєвого тону, покращення самопочуття, настрою, активності, творчої енергії:** Петро Чайковський, «Шоста симфонія, частина № 3»; Фридерик Шопен, «Прелюдія 1, опус 28»; Ференц (Франц) Ліст, «Угорська рапсодія-2»; Людвіг ван Бетховен, «Увертюра Едмонт»; вокальні твори у виконанні Деміса Руссо, Сари Брайтман, Енгельберта Гампердінка, музика композитора Олександри Пахмутової.

Ось деякі загальні тенденції, які суттєво змінюють слухача залежно від умов прослуховування, дієти, оточення, довкілля, пози:

- * *В григорианських песнопіннях використовуються ритми естественного дихання, що дозволяє добитися ощущения просторной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс.*
- * *Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.*
- * *Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.*
- * *Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист) подчеркивает выразительность и чувственность, часто пробуждает индивидуализм, национализм или мистицизм. Ее лучше всего исполь-*

зовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь.

- * Музыка импрессионистов (Дебюсси, Фавр и Равель) основана на свободнотекущих музыкальных настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях. Четверть часа сладкой дремы под такую музыку, после которых, необходимы гимнастические упражнения на растягивание (стретчинг), могут пробудить ваши творческие импульсы.
- * Джаз, блюз, регги и другие музыкальные и танцевальные формы, в основе которых лежат выразительные африканские мелодии, могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, обострить юмор и иронию, повысить общительность.
- * Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться. Самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно.
- * Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущение благополучия.
- * Рок-музыка может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта музыка также способна создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме.
- * Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливает состояние расслабленной готовности.
- * Музыка в стиле панк, рэп, хип-хоп и грандж может возбудить нас, повысить активность.

* Религиозная и обрядовая музыка, включая барабаны шаманов, церковные гимны, храмовую музыку, может успокоить нас и привести в состояние умиротворения (за Дональдом Кемпбеллом, за основником Института музыки, новатором у галузі музикотерапії; <http://www.sunhome.ru/psychology/11984/p4>).

Український музичний простір можна представити такими постатями та творами:

- Повільна музика в стилі бароко – Артемій Лук'янович Ведель. Духовний концерт № 3.
- Класична музика – Д. С. Бортнянський, «Не отвержи мене во время старости» – I, III ч.; «Достоинство есть»; усі опери, увертюри, «Концертна симфонія Сі бемоль мажор, соната для фортепіано до мінор і фа мажор; М. С. Березовський, опера «Демофонт», М. М. Колачевський «Українська симфонія», М. М. Вербицький увертюри; Р. В. Левицький «Думка».
- Музика романтизму – М. В. Лисенко, «Рапсодія № 2», «Елегія», опери «Тарас Бульба», «Різдвяна ніч»; оперета «Чорноморці»; обробка української народної пісні «Сонце низенько» (для скрипки з фортепіано; струнний квартет; романси). С. П. Людкевич – фортепіанні твори.
- Музика імпресіонізму, вплив імпресіонізму – Микола Дмитрович Леонтович: хорові, вокальні твори; хори на слова українських поетів: «Літні тони» (на сл. Г. А. Чупринки), Б. М. Лятошинський, цикл фортепіанних п'єс «Відображення».
- Джаз, блюз, регбі та інші музичні і танцювальні форми – музичні твори композиторів Юрія Сергійовича Мейтуса, Володимира Степановича Симоненка; Володимир Чубицький, «Партита».
- Популярна музика – пісні композиторів Володимира Івасюка, Миколи Петровича Мозгового, Ігоря Дмитровича Поклада.

Рок-музика – відомими та популярними у своїх підстилях є: «Океан Ельзи» (рок, мелодійний рок, поп-рок); «Воплі Відоплясова» (етно); «С.К.А.Й.» (рок, поп-рок); «Кому Вниз» (фолк-готика); «От Вінта!» (укррокабілі); «Тінь Сонця» (хеві-метал, фолк-метал); «Тартак» (хіп-хоп, репкор); «Esthetic Education» (Piano Rock, альтернативний рок, Glam Rock); «Скрябін» (Поп, синті-поп, поп-рок); «Фліт» (панк-рок); «Друга Ріка» (брит-поп); «Мандри» (фолк, міський романс, французький шансон, рок, блюз та регі); «Біла Вежа» (хеві-метал); «Мотор'ролла» (хард-рок, хеві-метал); «Плач Єрмії» (рок-балади); «Русичі» (гурт) (фолк-рок, фанк, панк, регі); «Димна Суміш» (рок, грандж, панк, психоделіка); «Dub Vuk» (Націонал-соціалістичний блек-метал); «Крода» (блек метал, паган-метал, Фолк-метал); «Кам'яний» (фолк-рок, рок); музика Тараса Петриненка.

Спокійна фоновіа музика, або сучасні оркестровки – Оксана Герасименко (твори для бандури).

Музика в стилі панк, реп, хіп-хоп – найвідомішими панк-гуртами України є: Фліт, Тостер, Пан Пупец, Doping, Серцевий Напад, Брем Стокер, Абздольц, Борщ.

• Релігійна та обрядова музика – Літургії композиторів Артемія Веделя, Дмитра Бортнянського, Максима Березовського, Порфирія Демуцького, Костянтина Стеценка, Миколи Леонтовича, Лесі Дичко; «Урочиста літургія єпископа

Іонофана; «Літургія миру» Євгена Станковича, «Панахида за померлими з голоду»; Літургія святого Іоанна Златоуста Мирослава Скорика.

Отже, запропонований варіант застосування технології музикотерапії в системі літературної освіти взагалі та на літературних заняттях зокрема допоможе згармонізувати психологічний стан учнів через використання художнього/літературного і музичного творів. Музикотерапія як засіб сприятиме покращенню процесів адаптації до різних ситуацій з огляду на наявні драматичні і трагічні ситуації. Використання музикотерапії доповнює валеологічний компонент компетентісно зорієнтованого літературного заняття в життєдіяльності школярів.

Зазначені складники філософії музикотерапії та модель функціонування запропонованої технології в системі літературної освіти допоможуть вчителю літератури грамотно вибудувати стратегію і тактику органічного використання текстів (музичних і літературних) для зцілення душі і тіла дитини. Музикотерапія як оздоровча технологія сприятиме виконанню здоров'язберезувальних завдань літературного заняття та відповідної ключової компетентності. Перспективним є розроблення конкретних моделей літературних занять із використанням методів, прийомів, засобів музикотерапевтичної технології у професійній діяльності словесника.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова В. С. Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді / В. С. Гриньова // 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. – (Педагогічні науки). – Режим доступу: <https://cutt.ly/utTlhkJ>.
2. Забашта Л. І. Узагальнення й систематизація знань з української мови. 10 клас : [посібник для вчителя (з досвіду роботи)] / Людмила Іванівна Забашта. – К. : Освіта, 1991. – 160 с.
3. Крет М. В. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості / Крет М. В., Левчук Н. О. // Нова педагогічна думка. – 2021. – № 2. – С. 164–168.
4. Куцин Е. К. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра / Е. К. Куцин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

- М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – Вип. 72. Том 1. – С. 273–277.
5. Кучерява О. А. Арт-технології як засіб реалізації соціокультурної змістової лінії на уроках української мови / О. А. Кучерява // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Філологічні науки. Випуск 50. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. – С. 91–96.
 6. Локарева Г. В. Можливості використання музикотерапії в загальноосвітніх закладах / Г. В. Локарева // Мистецтво та освіта. – 2016. – № 4. – С. 7–11.
 7. Морозов В. П. К проблеме эмоционально-психологического воздействия музыки на человека / В. П. Морозов // Вестник РГНФ, 1997. – № 3. – С. 234–243.
 8. Моторная С. Е. Современный научный базис психокомпетизации эволюционной изменчивости высшего образования: [монография] / Светлана Евгеньевна Моторная. – Севастополь : изд-во «Вебер», 2009. – 452 с.
 9. Музикотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия; Под. ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : «Питер», 2000. – С. 392–394.
 10. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
 11. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия : теория и практика : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведен.] / В. И. Петрушин. – М. : Гуманитарный. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
 12. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку / Г. І. Побережна // Ставропігійські філософські студії. – Львів, 2008. – Вип. 2 – С. 26–45. – Режим доступу: <http://surl.li/bjxm>
 13. Пузич І. Я. Музыка і здоров'я: Психофізіологічні аспекти / І. Я. Пузич, Я. І. Пузич // Науковий світ. – № 8. – 2002. – С. 28–29.
 14. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя [Текст] / Л. В. Сливка // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія : Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2015. – Вип. 37. – С. 164–166.
 15. Сордія О. А. Використання елементів арт-педагогіки на уроках української мови і літератури / О. А. Сордія, С. Пастух // Рідна школа. – 2016. – № 8–9. – С. 57–60.
 16. Ткаченко Т. В. Музикотерапія і її внесок в оздоровчу, виховну і моральну функцію молоді / Т. В. Ткаченко // Молодь і ринок. – 2012. – № 4. – С. 17–20. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_4_6.
 17. Ткемаладзе З. П. International scientific and practical conference / Ткемаладзе З. П., Золотарьова О. І. // Wloclawek, Republic of Poland May 28–29, 2021. – Режим доступу: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/134/3879/8117-1?inline=1>
 18. Ткемаладзе З. П. Золотарьова О. І. Музикотерапія в сучасній педагогіці / З. П. Ткемаладзе, О. І. Золотарьова // Wloclawek, Republic of Poland, 2021. May 28-29, DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-25>. Режим доступу: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/134/3879/8117-1>
 19. Федій О. А. Естетотерапія мистецькими засобами у професійній підготовці педагога / О. А. Федій // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова : зб. наук. пр. – Київ : НПУ, 2011. – Вип. 11 (16). – С. 124–128. – Режим доступу: <http://surl.li/bjxg>.
 20. Федькевич С. В. Використання арт-технологій на уроках української літератури як розвиток емоційної складової характеру учня / С. В. Федькевич // Неперервна педагогічна освіта ХХІ століття : зб. матеріалів XVII Міжнародних педагогіч-

- но-мистецьких читань пам'яті проф. О. П. Рудницької / [наук. ред.: Г. І. Сотська, М. П. Вовк]. – Вип. 3 (15). – К. : Талком, 2020. – 282 с. – С. 129–131.
21. Шуляр В. І. Валеологічні стратегії сучасного уроку літератури в умовах природовідповідної (ноосферної) освіти : науково-методичний посібник / В. І. Шуляр. – Миколаїв : ОППО, 2012. – 152 с.
22. Шушарджан С. В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма / С. В. Шушарджан. – Москва : АОЗТ «Антидор», 1998. – 363 с.
23. Щедролосоєва К. О. Формування професійної майстерності майбутніх учителів музики і художньої культури [Текст] : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Щедролосоєва Катерина Олександрівна ; Херсонський держ. ун-т. – Херсон, 2005. – 328 арк.

**METHODOLOGICAL STRATEGIES AND TACTICS
OF VALEOLOGIZATION OF THE MODERN
LITERATURE LESSON**
(Article four)

**MUSIC THERAPY AS A PEDAGOGICAL INNOVATION
WITHIN LITERARY EDUCATION**

Shuliar Vasyi,

*Doctor of Pedagogical Sciences,
Director of Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
Associate Professor of Department of Theory and Methods
of Language, Literature, Art and Aesthetic Education
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
4-a Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
vasyl.shuliar@moippo.mk.ua*

The author made a retrospective review of the development of music therapy within literary education. The origin of the concept «music therapy» is traced in the article. The psychological and physiological bases of the necessity of using music therapy technology in literature classes are revealed.

There are traces of emergent possibilities of self-organization to cognize and comprehend the necessary literary material. The philosophical components of music therapy technology are presented. A functioning model of music therapy within literary education has been developed. The pedagogical potential of music therapy in literature classes is outlined. It is important for literature classes to hold music therapy breaks. The information for the teacher of literature is given in the summary table «Types of bioelectric oscillations of the human brain». Such material will serve the philologist to select musical works based on the range. Proper selection will not destroy human nature. The use of music therapy will help to involve a listener-a reader into the appropriate state of mind and body. A number of music therapy techniques have been proposed, which can be used by a literature teacher. These include active and receptive forms of music therapy. Music therapy, as a health technology, will help solve health-preserving tasks of the literary lesson and relevant key competences.

Keywords: *emergence; forms of music therapy; functioning model of music therapy within the system of literary education; music therapy; music therapy pauses; music therapy technology; pedagogical potential of music therapy; philosophical components of music therapy technology.*

REFERENCES

1. Fedii, O. A. (2011). Estetoterapiia mystetskymy zasobamy u profesiinii pidhotovtsi pedahoha [Aesthetic therapy by artistic means in the professional training of a teacher]. *Nauk. chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv: NPU, vyp. 11 (16), 124–128. Retrieved from: <http://surl.li/bjxg> (ukr).
2. Fedkevych, S. V. (2020). Vykorystannia art-tekhnologii na urokakh ukrainskoi literatury yak rozvytok emotsiinoi skladovoi kharakteru uchnia [The use of art technologies in the lessons of Ukrainian literature as the development of the emotional component of the character of the student]. *Neperervna pedahohichna osvita XXI stolittia*. (Eds.: H. I. Sotska, M. P. Vovk). Vyp. 3 (15). K.: Talkom, 129–131 (ukr).
3. Hrynova, V. S. (2015). Muzykoterapiia yak skladova zdoroviazberezhualnoi tekhnologii vykhovannia studentskoi molodi [Music therapy as a component of health-preserving technology of education of student's youth]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti* [Sources of pedagogical skill]. Ed. M. I. Stepanenko; Poltav. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka. Poltava, vyp. 16, 20–28. (Pedahohichni nauky). Retrieved from: <https://cutt.ly/utTlhkJ1> (ukr).
4. Karvasarskij, B. D. (Ed.). (2000). Muzykoterapija [Music therapy]. In *Psihoterapevticheskaja jenciklopedija* [Psychotherapeutic encyclopedia]. SPb.: «Piter», 392–394 (rus).
5. Kret, M. V. & Levchuk, N. O. (2021). Muzykoterapiia yak chynnyk vplyvu na psykhoemotsiinyi stan osobystosti [Music therapy as a factor influencing the psycho-emotional state of the individual]. *Nova pedahohichna dumka*, 2, 164–168 (ukr).
6. Kucheriava, O. A. (2019). Art-tekhnologii yak zasib realizatsii sotsiokulturnoi zmistovoi linii na urokakh ukrainskoi movy [Art-technologies as a means of realization of socio-cultural content line in Ukrainian language lessons]. *Naukovi pratsi Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka: Filolohichni nauky*. Vypusk 50. Kamianets-Podilskyyi: Aksioma, 91–96 (ukr).
7. Kutsyn, E. K. (2020). Psykhofiziologichnyi mekhanizm muzykoterapii ta yii vplyv na shkoliara [Psychophysiological mechanism of music therapy and its effect on students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*. Kyiv: Vydavnychiy dim «Helvetyka», vyp. 72. Tom 1, S. 273–277 (ukr).
8. Lokarieva, H. V. (2016). Mozhlyvosti vykorystannia muzykoterapii v zahalnoosvitnikh zakladakh [Possibilities of using music therapy in secondary schools]. *Mystetstvo ta osvita*, 4, 7–11 (ukr).
9. Morozov, V. P. (1997). K probleme jemocional'no-psihologicheskogo vozdejstvija muzyki na cheloveka [On the problem of emotional and psychological impact of music on a person]. *Vestnik RGNF*, 3, 234–243 (rus).
10. Motornaja, S. E. (2009). *Sovremennyj nauchnyj bazis psihokompetizacii jevoljucionnoj izmenchivosti vysshego obrazovanija* [Modern scientific basis of psycho-competition of evolutionary variability of higher education]. Sevastopol': izd-vo «Veber» (rus).
11. Petrushin, V. I. (2000). *Muzykal'naja psihoterapija: teorija i praktika* [Musical psychotherapy: theory and practice]. M.: Gumanitarnyj. izd. centr VLADOS (rus).
12. Poberezhna, H. I. (2008). Muzykoterapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku [Music therapy as an innovative technology of personal development]. *Stavropihiiski filosofski studii*. Lviv, vyp. 2, 26–45. Retrieved from: <http://surl.li/bjxm> (ukr).
13. Puzych, I. Ya. & Puzych, Ya. I. (2002). Music i zdorovia: Psykho-fiziologichni aspekty [Music and health: Psycho-physiological aspects]. *Naukovyi svit*, 8, 28–29 (ukr).
14. Shchedrosieva, K. O. (2005). *Formuvannia profesiinoi maisternosti maibutnikh*

- uchyteliv muzyky i khudozhnoi kultury [Formation of professional skills of future teachers of music and art culture]. (Candidate's thesis). Khersonskiy derzh. un-t. Kherson (ukr).
15. Shuliar, V. I. (2012). *Valeolohichni stratehii suchasnoho uroku literatury v umovakh pryrodovidpovidnoi (noosfernoi) osvity* [Valeological strategies of modern literature lesson in the conditions of nature-appropriate (noosphere) education]. Mykolaiv: OIPPO (ukr).
 16. Shushardzhan, S. V. (1998). *Muzykoterapija i rezervy chelovecheskogo organizma* [Music therapy and the reserves of the human body]. Moskva: AOZT «Antidor» (rus).
 17. Slyvka, L. V. (2015). Muzykoterapiia v osvitnomu protsesi: istorychne i teoretychne pidgruntia [Music therapy in the educational process: historical and theoretical background]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu: Serii: Pedagogika. Sotsialna robota*. Ed. I. V. Kozubovska. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», vyp. 37, 164–166 (ukr).
 18. Sordiia, O. A. & Pastukh, C. (2016). Vykorystannia elementiv art-pedahohiky na urokakh ukraïnskoi movy i literatury [The use of elements of art pedagogy in lessons of Ukrainian language and literature]. *Ridna shkola*, 8–9, 57–60 (ukr).
 19. Tkachenko, T. V. (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 youth]. *Molod i rynek*, 4, 17–20. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_4_6 (ukr).
 20. Tkemaladze, Z. P. & Zolotarova, O. I (2021). International scientific and practical conference. Wloclawek, Republic of Poland. May 28–29. Retrieved from: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/134/3879/8117-1?inline=1> (eng).
 21. Tkemaladze, Z. P. & Zolotarova, O. I (2021). *Muzykoterapiia v suchasniï pedahohitsi* [Music therapy in modern pedagogy]. Wloclawek, Republic of Poland, 2021. May 28-29, DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-25>. Retrieved from: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/134/3879/8117-1> (ukr).
 22. Zabashta, L. I. (1991). *Uzahalnennia y systematyzatsiia znan z ukraïnskoi movy. 10 klas* [Generalization and systematization of knowledge of the Ukrainian language. Grade 10]. K.: Osvita (ukr).
 23. Ziaziun, I. A., Kramushchenko, L. V., Kryvonos, I. F. ta in. (2004). *Pedahohichna maisternist* [Pedagogical skills]. K.: Vyshcha shkola (ukr).