

УДК 378.015.31:613

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ДИРИГЕНТСЬКО-ХОРОВОГО ЦИКЛУ

Лариса Мержева, Ганна Врубелъ

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького***Анотація:**

У статті описано та обґрунтовано потреби щодо формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів-музикантів. Розроблено класифікацію здоров'язбережувальних технологій, запропоновано модель формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців та шляхів їхнього впровадження у закладах вищої освіти України, а також застосування Концепції формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього простору та пропаганда здорового способу життя шляхом маркетингових заходів і прийомів. Авторками розкрито основні положення сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців. Виокремлено головні підходи у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів-музикантів. Визначено роль музикотерапії як складової різноманітних психолого-педагогічних та психотерапевтичних методик. Розкрито вплив музики трьома чинниками: фізіологічним, вібраційним та психологічним.

Ключові слова:

здоров'язбережувальна компетентність; музикотерапія; здоров'язбережувальні навчальні технології.

Resume:

Merzheva Larysa, Vrubel Anna. Formation of Health-Protecting Competence of Students of a Modern Higher Education Institution in The Conducting-Choir Cycle Classes.

The article describes and substantiates the needs for the formation of health-preserving competence of future teachers-musicians. A classification of health-preserving technologies is developed, a model for the formation of a health-preserving culture as a worldview orientation of future specialists and ways of their implementation in higher education institutions of Ukraine is proposed, as well as the application of the Concept of the formation of an innovative health-preserving educational space and the promotion of a healthy lifestyle through marketing activities and techniques.

The authors reveal the main provisions of the formation of health-preserving competence of future specialists. The main approaches in the process of forming health-preserving competence of future teachers-musicians are highlighted. The role of music therapy as a component of various psychological-pedagogical and psychotherapeutic methods is determined. The influence of music by three factors is revealed: physiological, vibrational and psychological. The authors reveal the main provisions of the formation of health-preserving competence of future specialists. The main approaches in the process of forming health-preserving competence of future teachers-musicians are highlighted. The role of music therapy as a component of various psychological-pedagogical and psychotherapeutic methods is determined. The influence of music by three factors is revealed: physiological, vibrational and psychological.

Key words:

health-preserving competence; music therapy; health-saving educational technologies.

Постановка проблеми. Сьогодні в умовах соціальної та політичної кризи сучасного українського суспільства деструктивні відчуття та дисгармонійність все частіше стають звичними переживаннями майбутніх педагогів-музикантів, тому особливо гостро відчувається потреба у гармонізації психофізіологічних станів студентів, у переорієнтації їхньої навчальної та виховної діяльності у здоров'япідтримуючий напрямок.

Володіючи великим потенціалом гармонізуючого впливу на внутрішній світ особистості, сучасна мистецька освіта потребує розробки нових підходів і методик навчання із застосуванням здоров'язберігаючих технологій. Згідно вимогам часу, усвідомлюючи значення музики з позиції стимулятора навчально-пізнавальної діяльності та засобу загального оздоровлення, особливої актуальності набуває розробка методик музичного навчання з використанням музикотерапії, яка базується на застосуванні саногенно-особистісного (оздоровчого) підходу до системи мистецької освіти в цілому.

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та Міжгалузевої програми «Здоров'я нації» значна увага приділяється

формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'язбережувальних компетентностей у своїх працях окреслили сучасні науковці О. Бутакова, М. Смирнов, Ш. Соколов, І. Чупаха та ін., сутнісні характеристики культури здоров'язбереження розглядали М. Дутчак, М. Безрук, М. Гончаренко, В. Єфімова, В. Зайцев, С. Крамський, А. Севрук. Наукові основи формування здоров'язбережувальної та валеологічної компетентності студентів представлені в працях В. Бабич, В. Бобрицької, Д. Вороніна, С. Присяжнюка. Багато науковців здійснювали дослідження проблеми використання музикотерапії у педагогічній практиці, серед яких: І. Волженцева, А. Золотарьова, Т. Львова, Г. Побережна, С. Руденко, Н. Яновська та інші. Проте вищезазначені дослідження не виснажують усіх питань щодо розкриття проблем здоров'язбереження студентів та формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Проблема використання музикотерапії поки що не знайшла належного наукового обґрунтування та

практичного апробування у сфері педагогічної практики. Це завдання актуалізує необхідність вивчення наукових досліджень і відкриттів у сфері застосування музикотерапії, розуміння механізмів впливу музики на психофізіологію людини.

Формулювання цілей статті. Мета статті базується на виявленні та обґрунтуванні потреби у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів-музикантів. Таке дослідження передбачає визначення класифікації здоров'язбережувальних технологій, розробку моделі формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців та шляхів їхнього впровадження у заклади вищої освіти України, а також пропаганда здорового способу життя шляхом різноманітних заходів та прийомів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вміння використовувати знання про здоров'язбережувальні технології, основи здорового способу життя, використання оздоровчих чинників навколишнього середовища для зміцнення здоров'я особистості, загартування організму, знання основних гігієнічних норм, вимог, рекомендацій – саме в цьому розкривається здоров'язбережувальна компетентність здобувачів вищої освіти. Особливої значущості набуває проблема виховання здоров'язбережувальної компетентності як світоглядна орієнтація студентів в освітньому просторі, що пояснюється постійним погіршенням стану здоров'я, зумовленими несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого тільки на інтелектуальний розвиток особистості, не приділяючи достатньої уваги здоров'ю, що призводить до неосвіченості з питань власного здоров'язбереження.

Формування здоров'язбережувальної компетентності – це багатофункціональна система; багатоаспектність медичних і гігієнічних засобів; сукупність методів та форм, засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів, спрямованих на збереження здоров'я. Було розроблено основні положення сформованості здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, до них належить:

1. Забезпечення високого рівня здоров'я студентів і виховання здоров'язбережувальної культури як сукупності свідомого ставлення студентів до здоров'я і життя людини.

2. Формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволить студенту самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя, безпечності поведінки, завдання, які пов'язані з наданням елементарної

долікарської, психологічної і кваліфікаційної допомоги.

3. Сприяння становленню культури здоров'я, вироблення стійких мотивів і навичок поведінки.

Прагнучи виховувати у майбутнього педагога-музиканта здоров'язбережувальну життєву позицію, педагог не повинен обмежуватися лише функцією інформатора, але має сприяти формуванню здоров'язбережувальних поглядів, мислення та свідомості, що необхідно для створення здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти. Здоров'язбережувальні навчальні технології – системно організована сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, спрямована на зміцнення і збереження здоров'я молоді; якісна характеристика педагогічних технологій за критеріями їхньої дії на здоров'я студентів і викладачів. Структурними компонентами здоров'язбережувальної компетентності є:

- Змістовий – наявність у студентів системи знань і уявлень про здоров'язбереження, здоровий спосіб життя;
- мотиваційно-ціннісний – ставлення до здоров'я, вплив на життєві плани і професійну орієнтацію;
- операційно-діяльнісний – ступінь включення студента в цілісну систему здорового способу життя та систему здоров'язбереження;
- емоційно-вольовий – психічна сфера життєдіяльності студента.

На основі досліджень виокремлено наступні головні підходи до визначення здоров'язбережувальних технологій:

- створення сприятливого для здоров'я освітнього середовища;
- забезпечення навчання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей студентів;
- оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження і підтримку здоров'я студентів;
- технології навчання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації;
- навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів.

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності в процесі підготовки майбутніх фахівців виокремлено такі підходи:

- особистісний підхід передбачає використання комплексу принципів, методів, засобів, що розвивають здібності,

формують індивідуальні якості і цінності студента;

- компетентнісний підхід ставить на перше місце не поінформованість студента, а вміння розв'язувати проблеми, що виникають у пізнавальній, технологічній і психічній діяльності, у сферах етичних, соціальних, правових, професійних, особистих взаємовідносин.

Сьогодні музична терапія є складовою різноманітних психолого-педагогічних та психотерапевтичних методик. Її роль в збереженні психічного та фізичного здоров'я є безперечною, а також вона попереджає емоційні розлади. Подолання бар'єрів у спілкуванні, розвиток кращого розуміння себе та інших, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, виховання навичок адекватної групової поведінки та соціалізації особистості в суспільстві є основною метою музикотерапії.

Дослідження провідних психологів сьогодення про роль музичного впливу на особистість визначають музикотерапію як «цілий комплекс методів та прийомів залучення людей у різноманітні види діяльності, завдяки яким вдається заблокувати, погасити, переключити зони негативних переживань мозку, і наповнити свідомість позитивно «розмальованими почуттями і думками» (Волженцева, 2011, с. 241). Однак ми маємо певні уточнення щодо думки про «блокування та гашення» негативних думок та почуттів, тому що людині необхідно докласти чимало психологічних зусиль для «утримання» негативних переживань. Більшого ефекту має процес їхнього вивільнення та відпускання соціально прийнятним шляхом, заміна їх позитивними переживаннями.

В ході аналізу багатьох сучасних нейробіологічних та психологічних досліджень було з'ясовано, що вплив музики на людину здійснюється трьома чинниками: фізіологічним, вібраційним та психологічним.

Фізіологічний чинник музики здійснює вплив на дихальну, рухову та серцево-судинну системи людини. Біоритми здорової людини суворо синхронізовані, що дозволяє відразу проводити паралель з ритмічними тривалостями у музиці. Відповідно саме синхронізоване використання четвертих, восьмих, шістнадцятих тривалостей у музиці є саме тим регулюючим фактором впливу на синхронізацію біоритмів людського організму, приведення його до нормального стану.

Вібраційний чинник полягає у стимулюванні обмінних процесів на рівні клітин людського організму. Виробленню певних ферментів і гормонів здатна сприяти точно підібрана звукова

вібрація. Крім того, музика, як звукові хвилі, впливає і на коливання клітин головного мозку. Кожна людина має домінуючий біоритм головного мозку, який можна визначити за допомогою енцефалограми, і в процесі сприйняття музичного ритму біоритм головного мозку налаштовується на його частоту. Збіг домінуючого в певний момент біоритму головного мозку з частотою музично-ритмічної пульсації, що призводить до найбільш сильних переживань, має найбільший ефект.

Вібраційно-резонансний принцип музикотерапії полягає в резонуванні та синхронізації вібраційних частот певних лікувальних мелодій із вібраціями польових і клітинних структур організму. Результатом подібного впливу стає гармонізація біополя людини, її свідомості і деяких фізіологічних процесів. Лікувальні мелодії з високим вібраційно-гармонійним рівнем слугують певним камертоном для налаштування такої складної системи, як людський організм.

Психологічний чинник, здатний змінювати емоційно-психічний стан людини, викликати позитивні емоції та переживання, використовуючи асоціативні зв'язки та певні музичні образи. Адже гармонійний емоційний фон та позитивізм підвищують імунітет і стійкість до хвороб. Дозований тренінг емоційної сфери людини допомагає активізувати внутрішні резерви організму та психічну енергію особистості, що у поєднанні з вібраційним та фізіологічним впливом музики сприяє загальному оздоровленню, появі гармонійного відчуття життя.

Сьогодні найбільш дослідженим явищем сучасності у сфері музикотерапії є так званий «ефект Моцарта». Чисельні дослідження доводять, що музика великого Моцарта має найбільшу силу впливу у плані оздоровлення та гармонізації людини. Американський нейробіолог Джон Хьюджес довів, що послідовність звукових хвиль, які повторюються кожні 20-30 секунд, викликають найсильнішу реакцію в головному мозку людини. Саме в музиці Моцарта найбільше нюансів, звукових перетікань, зміна гучності тихо-голосно, неочікуваних переходів, які змінюються 30-секундними інтервалами. Вони є найбільш близькими до коливань нейронів головного мозку людини.

Скануючи головний мозок людини за допомогою магнітного резонатора (MRI), Гордон Шоу з'ясував, що під час прослуховування саме музики Моцарта, у людини починає «світитися» майже вся кора головного мозку. Однак терапевтична дія музики, має не довготривалий ефект вплив на організм відбувається лише під

час прослуховування музичного твору і декілька хвилин після нього.

Вивчаючи педагогічний потенціал музикотерапії, Г. Побережна зазначає: «адаптація до руйнівних умов існування (як ззовні, так і зсередини) можлива лише через набуття психокультури» (Побережна, 2008, с. 9). Формування психотехнічних навичок переживання стресу та негативних аспектів дійсності є дуже важливим саме у дитячому віці.

У Вальдорфській педагогіці сформоване музикотерапевтичне спрямування музичного навчання підростаючого покоління. Її концептуальні засади базуються на сприйнятті людини як взаємозв'язку тривимірності людини та тривимірності музики. Нервової системи (мислення), ритмічної системи (що пов'язана з почуттями, диханням, серцебиттям) та системи обміну речовин (де простежується зв'язок з волею, кінцівками). У такий спосіб мелодію пов'язують з мисленням (для запам'ятовування мелодій необхідно включити процес мислення), гармонію з почуттями (людина відчуває, яка саме гармонія підходить до певної мелодії), а волю людини з ритмом (танцювальні рухи виражають волю). Варто зазначити, що музика надзвичайно глибоко проникає у нашу вольову сферу. Коли ми слухаємо музику, то рухатися й танцювати хочеться мимоволі. Тому при навчанні малих дітей необхідно використовувати не музичні ідеї, а ігри й танці.

Висновки. Сьогодні спостерігаються тривожні тенденції до погіршення стану здоров'я майбутніх педагогів-музикантів, тому набувають актуальності проблеми впровадження

інноваційних технологій, які б сприяли поліпшенню фізичного здоров'я і психічного розвитку молоді. Орієнтація викладачів на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців, здійснення взаємозв'язку розумового, фізичного та морального виховання в навчально-виховному процесі у закладах вищої освіти; проведення наукових досліджень щодо використання здоров'язбережувальних технологій і впровадження інформаційного досвіду роботи вищих європейських закладів освіти є основними напрямками реалізації ідей позитивного досвіду розвитку здоров'язбережувальних технологій.

Отже, на основі вивчення наукової літератури, ми дійшли до таких висновків:

- музикотерапія – це процес цілеспрямованого використання музики та звуків з метою гармонізуючого впливу на психофізіологічний стан особистості;
- вплив музики на людину здійснюється трьома чинниками: вібраційним, фізіологічним і психологічним;
- основні завдання застосування музикотерапії в педагогіці полягають у збереженні здоров'я та підвищення працездатності дітей, активізації зацікавленості та інтересу до музичних занять, посилення емоційності, вирішення проблем міжособистісного спілкування.

Подальший напрям роботи вбачаємо в розробці ідеї використання музикотерапії у системі підготовки майбутніх педагогів-музикантів.

Список використаних джерел

- Волженцева, І.В. (2011). *Психологія музичного впливу: навчальний посібник для студентів вишів*. Макіївський економ-гуманітар. ін-т. Макіївка МЕНІ, Донецьк: Донбас. 347 с.
- Воскобойнікова, Г.Л. (2015). *Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язберігаючій діяльності сучасного педагога*. Вип. 24 (34). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Даргоманова. С. 115–117.
- Дубогай, О.Д. (2012). *Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник*. Київ: УБС, НБУ, 270 с.
- Золотарьова, А. (2011). Музично-теоретичні ігри як засіб оздоровлення молодших школярів. *Мистецтво та освіта*. (4), 28–41.
- Панасенко, Т.В. (2016). Формування у здоров'язберігаючій компетентності майбутніх вчителів початкової школи у вищих навчальних закладах І-ІІ р.а. *Молодий вчений*. Львів, (9), 11–17.
- Побережна, Г.І. (2008). Педагогічний потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. (4), 9–13.
- Присяжнюк, С. І. (2012). *Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика: монографія*. Київ: ЦП "КОМПРИНТ", 464 с.

References

- Volzhentseva, I.V. (2011). *Psykhologhiia muzychnoho vplyvu [Psychology of musical influence]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshiv*. Makiivskiy ekonom-humanitar. in-t. Makiivka MENI, Donetsk: Donbas. 347 s. [in Ukrainian]
- Voskoboinikova, H.L. (2015). *Valeolohichni aspekty sotsialnoho partnerstva osvitynih i medychnykh zakladiv u zdoroviazberihaiuchii diialnosti suchasnoho pedahoha*. [Valeological aspects of social partnership of education and medical institutions in the health-preserving activities of a modern teacher]. Vyp. 24 (34). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Darhomanova. S. 115-117. [in Ukrainian]
- Dubohai, O.D. (2012). *Fizychne vykhovannia i zdorovia: navchalnyi posibnyk*. [Physical Education and Health: A Study Guide]. Kyiv: UBS, NBU, 270 s. [in Ukrainian]
- Zolotariova, A. (2011). *Muzychno-teoretychni hry yak zasib ozdorovlennia molodshykh shkoliariv*. *Mystetstvo ta osvita*. [Music-theoretical games as a means of improving the health of younger schoolchildren. Art and education]. № 4. S. 28-41. [in Ukrainian]
- Panasenko, T.V. (2016). *Formuvannia u zdoroviazberihaiuchii kompetentnosti maibutnykh vchyteliv pochatkovo shkoly u vyshchykh navchalnykh zakladakh I-II r.a*. [Formation of health-preserving competence of future primary school teachers in higher education institutions of the 1st and 2nd

- Редько, Т.М. (2015). Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* (124).
- Ткаченко, Т.В. (2006). Уміння психотехніки як засіб професійної підготовки майбутнього вчителя. *Педагогічні засади сучасної професійної підготовки у вищих навчальних закладах: зб. наук. праць.* Харків: Вид. «Стиль-Іздат», 305–311.
- Яновська, Н. (2005). Мистецтво навчання або навчання через мистецтво. Початкова школа: Науково-медичний журнал, (9), 47–50.
- grades]. *Molodyi vchenyi.* Lviv, № 9. S. 11-17. [in Ukrainian]
- Poberezhna, H.I. (2008). Pedagogichnyi potentsial muzykoterapii. *Mystetstvo ta osvita.* [Pedagogical potential of music therapy. Art and education.] №4. S. 9-13. [in Ukrainian]
- Prysiashniuk, S.I. (2012). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. [The use of health-preserving technologies in physical education of students of a special medical department]. *Teoriia i praktyka: monohrafiia.* Kyiv: TsP "KOMPRYNT", 464 s. [in Ukrainian]
- Redko, T.M. (2015). Problema zberezhenia zdorovia studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoi osvity. [The problem of preserving the health of students at the current stage of the development of the higher education system]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky.* Vyp. 124. [in Ukrainian]
- Tkachenko, T.V. (2006). Uminnia psykhotechniky yak zasib profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia. Pedahohichni zasady suchasnoi profesiinoi pidhotovky u vyshchykh navchalnykh zakladakh: zb. nauk. Prats. [The skill of psychotechnics as a means of professional training of the future teacher. Pedagogical principles of modern professional training in higher educational institutions: coll. of scientific works]. Kharkiv: Vyd. «Styl-Izdat», 305–311. [in Ukrainian]
- Yanovska, N. (2005). Mystetstvo navchannia abo navchannia cherez mystetstvo. [The art of teaching or learning through art]. *Pochatkova shkola: Naukovo-medychnyi zhurnal,* №9. S. 47-50. [in Ukrainian]

Відомості про авторів:

Мержева Лариса Федорівна
Larisamer2018@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, м. Запоріжжя
Запорізька обл., 69000, Україна

Врубел Ґанна Федорівна

annavrubel2018@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове Містечко, вулиця, 59, м. Запоріжжя
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2025-34-135-79-83

Матеріал надійшов до редакції 20. 04. 2025 р.
Прийнято до друку 15. 05. 2025 р.

Information about the authors:

Merzheva Larysa Fedorivna

Larisamer2018@gmail.com

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Vrubel Anna Fedorivna

annavrubel2018@gmail.com

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2025-34-135-79-83

Received at the editorial office 20. 04. 2025.
Accepted for publishing 15. 05. 2025.