

Апанасенко Мария Васильевна

музыкальный руководитель

МБОУ «Прогимназия №51»

г. Белгород, Белгородская область

Бербер Екатерина Александровна

музыкальный руководитель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЙ МУЗЫКИ

Аннотация: в статье анализируется воздействие на человека вокально-хоровой музыки как терапевтической практики. Описывается история возникновения музыкальной терапии, ее формирование как учебной дисциплины. Авторами рассматриваются методы воздействия и их применение относительно конкретного заболевания или расстройства.

Ключевые слова: музыкальная терапия, музыка в психотерапии, лечебные свойства музыки, влияние вокально-хоровой музыки на человека.

Воздействие музыки на человека изучается с XIX века. Особое внимание уделялось влиянию различных музыкальных инструментов на человека, музыкального стиля разных композиторов, отдельных произведений, народной музыки и современных направлений. XXI век характеризуется невероятным по масштабам научно-технологическим скачком, эпохой высоких скоростей и быстрых изменений. Вместе с этим растет и объем техногенных загрязнений, которые крайне негативно сказываются как на здоровье человека, так и на экологии в целом. В связи с детериорацией и ростом заболеваемости, ученые разрабатывают различные методы защиты природы и здоровья людей.

В нашей стране музыкотерапевтической практикой заинтересовались в 90-х годах прошлого столетия ученые Российской Академии Медицинских Наук. Благодаря их исследованиям, к 2003 году музыкотерапия была сформирована как официальный метод здравоохранения в Российской Федерации. Первые научные работы

были созданы на рубеже 19-го и 20-го столетий такими выдающимися деятелями, как Владимир Михайлович Бехтерев, Иван Михайлович Догель, Иван Романович Тарханов и другие. В XX веке исследования в области музыкотерапии представили Н.Н. Захарова и В.М. Авдеев [2], И.В. Темкин и т. д. Огромный труд проделан С.В. Шушарджаном, советским ученым и врачом-исследователем, который выделил вокалотерапию как инновационный метод регенеративной медицины.

Музыкальная терапия подразделяется на два типа: активная и пассивная. Пассивный метод заключается в прослушивании музыкальных произведений. Активный – в непосредственном участии в процессе музыкальной деятельности: создании, воспроизведении, импровизация. В активном методе помимо голоса используют различные музыкальные инструменты.

Одной из наиболее эффективных и распространенных форм музыкальной терапии является вокально-хоровое творчество. Именно пение вызывает большой отклик как у слушателя, так и у поющего, воздействуя на психику и эмоциональное состояние человека. Помимо воспитания высокоморальных нравственных качеств, вокально-хоровое творчество положительно влияет на здоровье.

В процессе пения звук сопровождается вибрацией, которая создает резонирование в органах человека, оказывающее благотворное влияние.

Более эффективное воздействие пение проявляет на психоэмоциональной сфере личности человека. Хоровое пение играет важную роль в социализации, так как во время творческой деятельности поющие обязаны коммуницировать друг с другом. В процессе работы над различными по характеру произведениями поющих учится грамотно выражать свои чувства и эмоции, а также понимать эмоциональные проявления других членов группы, что указывает на приобретение таких качеств, как сострадание и отзывчивость [3].

Вокально-хоровое творчество является действенным методом в лечении расстройств психики и заболеваний нервной системы. В этом случае пение выступает в качестве выражения эмоционального состояния, внутреннего напряжения [1].

Значительное место отводится вокально-хоровому пению как способу исправления речевых дефектов. Пение способствует выравниванию интонации, формирует правильную артикуляцию и звукоизвлечение. Проводится работа над дикцией (устраняется невнятное произношение, проглатывание окончаний и т. д.).

Еще один компонент певческого искусства, оказывающий положительное влияние на организм человека – это дыхание. Правильное дыхание активизирует резервные возможности организма, оптимизирует работу сердца и головного мозга (улучшается память, кровь быстрее обогащается кислородом, нормализуется сердечный ритм), действует как метод профилактики расстройств нервной системы и заболеваний дыхательной системы.

Обобщая вышенаписанное, можно сделать вывод о том, что вокально-хоровое творчество совмещает в себе множество сфер воздействия. Пение выполняет познавательную, педагогико-воспитательную, эстетическую функции, а также лечебно-профилактическую, в отношении психоневрологических и физиологических заболеваний.

Список литературы

1. Бруснловский Л.С. О музыкотерапии и реадaptации психических больных / Л.С. Бруснловский // Труды Ленингр. НИИ психоневрол. – 1969. – Т. 49 – С. 115–123.
2. Захарова Н.Н. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки / Н.Н. Захарова, В.М. Авдеев // Журн. высш. нерв. деят. – 1982. – Т. 32. Вып. 5. – С. 915–929.
3. Казаринова А.С. Музыка в системе психопрофилактики / А.С. Казаринова // Труды Ленингр. НИИ психоневрол. – 1976. – Т. 78. – С. 89.