

## ЗВУКИ МУЗЫКИ ВАЖНЫ – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАМ НУЖНЫ

Дикарев А.Н.

пос. Кинельский, ГБОУ СОШ, 9 класс

Научный руководитель: Костина Л.В., учитель физики и математики, пос. Кинельский, ГБОУ СОШ

Человек с самого рождения окружен звуками. Это звуки природы: шум дождя, шелест листья, пение птиц. К ним добавляются звуки цивилизации: шум городов, рокот транспорта.

Музыка занимает особое место в жизни человека. Она влечет нас, завораживает, и одновременно отталкивает, раздражает, и никогда не оставляет равнодушной.

**Проблема.** В век современных технологий человек испытывает хронический стресс. У школьников – это контрольные работы, домашние задания, взаимоотношения с родителями, учителями, одноклассниками. У взрослых – ответственность, огромный объем работы, который нужно своевременно выполнять, взаимоотношения с коллегами, начальством, с родными, детьми и окружающими людьми. Все это не может не сказаться на здоровье человека. И музыка может стать тем средством, которое поможет здоровье сохранить и восстановить.

**Актуальность** работы заключается в том, что оздоровление организма человека, снятие стресса средствами музыки не связано со значительными затратами материальных ресурсов и времени, а значит, доступно всем.

**Новизна** исследования состоит в том, чтобы на примере школьников и учителей школы определить влияние музыки на физиологическое состояние людей, и как можно осуществлять музыкотерапию в школе.

**Цели работы:** выявить влияние разных факторов, направлений музыки на физическое и эмоциональное здоровье человека и создание в школе условий для снятия стресса посредством музыки.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую основу, исследования ученых в области лечебного воздействия музыки.

2. Провести исследования в области влияния разных направлений музыки на артериальное давление, пульс школьников разного возраста и учителей школы.

3. Провести анкетирование среди учителей и учащихся разной степени обучения с целью изучения влияния музыки на эмоциональное состояние.

4. Предложить рекомендации по снятию стресса средствами музыкального искусства.

5. Проанализировать литературу по данной теме.

**Объект исследования:** физическое и эмоциональное состояние учащихся и педагогов школы.

**Предмет исследования:** музыкальные произведения различных жанров.

**Методы исследования:** измерения, наблюдения, сравнительный анализ, анкетирование, опрос.

**Теоретическая значимость** работы заключается в анализе литературы по данной проблеме.

**Практическая значимость** обусловлена тем, что полученные результаты исследования дадут представление о влиянии музыки на организм человека, позволят выработать рекомендации учителям, учащимся школы, их родителям, а так же создать условия в школе для музыкотерапии.

**Гипотеза** исследования заключается в том, что музыка оказывает воздействие на организм человека, а значит, влияет на его здоровье.

**Ожидаемый результат:** использование результатов работы в области влияния музыки на организм человека повысит стрессоустойчивость, снимет эмоциональное напряжение, а значит, улучшит здоровье человека.

### Анализ литературы по проблеме исследования

Для подготовки работы мною была изучена литература по проблеме исследования.

Бочкарев Л.Л. в книге «Проблема адекватности восприятия музыки» описывает адекватность восприятия музыки, сложность музыкального языка, влияние особенностей интерпретации на адекватность восприятия музыки, роль эмоциональной экспрессии.

Книга «Психология искусства» принадлежит перу выдающегося ученого Л.С. Выготского, который подходит к произведениям искусства как психолог. Его замысел состоял в том, чтобы, анализируя особенности структуры произведения, воссоздать структуру той реакции, той внутренней деятельности, которую оно вызывает. В этом Выготский видел путь, позволяющий проникнуть в тайну непреходящего значения великих произведений искусства. Он до-

бавляет: *«Музыка побуждает нас к чему то, действует на нас раздражающим образом... Действие музыки сказывается неизмеримо тоньше, сложнее, путем, так сказать, подземных толчков и деформаций нашей установки».*

Изард К.Э. в книге «Психология эмоций» рассматривает смысл существования человека, как аффективную, эмоциональную природу: мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально. Он говорит, что на учение через переживание не менее, а может быть и более важно, чем накопление информации. «Эмоции» являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения или его результатов, которые мы называем «научением».

Предметом адекватного восприятия, как утверждает В.В. Медушевский в книге «О содержании понятия «адекватное восприятие»», может быть лишь само музыкальное произведение. Однако в музыкальном произведении содержание воплощено в очень обобщенной форме, кроме того оно вариантно функционирует в рамках множественных исполнительских трактовок, каждая из которых обладает значительной степенью самостоятельности. Всё это создаёт трудности адекватного восприятия музыки, даже если предметом оценки оказывается лишь само произведение, безотносительно к композиторскому замыслу, воплощенному в названии или программе.

Петрушин В.И. в «Психологических моделях отражения действительности» рассматривает художественное творчество как вид деятельности, в котором окружающая нас жизнь, практический и духовный опыт человека предстает в виде особых отражений – художественных образов, создаваемых мастерами-художниками – поэтами, музыкантами, художниками, хореографами, скульптурами. При всём различии методов отражения жизни в различных видах искусства существуют, тем не менее, определенные закономерности в том, каким образом искусство обрабатывает жизненный материал.

Марахасин В.С., Цехановский в своём исследовании, посвящённом восприятию музыки, описывают особое влияние музыкального ритма произведения на организм слушателя. Ими было установлено, что ритм сердечной деятельности существенно меняется в зависимости от характера музыкального воспринимаемого произведения. *«Это изменение состояло в том, что в каждом отдельном случае электрокардиограмма испытуемого фиксировала некоторую доминирующую частоту сердечной*

*активности, возникающей под влиянием прослушиваемой музыки».*

В книге американских авторов Блум Ф., Лезерсон А., Иофстедтер Л. «Мозг, разум и поведение» изложены современные представления о работе мозга. Рассмотрены вопросы строения и функционирования нервной системы; проблемы гомеостаза; эмоции, память, мышление; специализация полушарий и «я» человека; биологические основы психозов; возрастные изменения деятельности мозга. Они описывают как музыкальные биоритмы влияют на память. *«Воспринимая музыку как особый вид биоритмов, гипоталамус хранит в своей памяти наиболее правильные комбинации музыкальных циклов. Информация о том, что именно считать правильным, формируется в течение всей жизни человека, но её общие элементы являются врождёнными».*

### Описание понятийного аппарата

**Артериальное (кровеное) давление** – давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов.

### Показатели артериального давления

**Верхняя цифра артериального давления** представляет собой систолическое давление, отражающее давление в артериях в тот момент времени, когда происходит сжатие сердца и выталкивание крови в артерии. Данный показатель отражает силу сокращения сердечной мышцы.

**Нижняя цифра** – диастолическое давление, которое отражает состояние в артериях при расслаблении сердца и сопротивление периферических сосудов. По мере того, как кровь движется по кровяному руслу, амплитуда ее постепенно угасает.

**Пульс** – толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с сердечными циклами.

**Звук** – это механические волны, распространяющиеся в упругой среде с частотами от 16 и до 20 000 Герц. Условия возникновения звуковых волн:

– источник звука с частотой от 16 и до 20 000 Герц;

– упругая среда (газы, жидкость и твердые тела)

– приемник звука (органы слуха).

Звуки делятся на **музыкальные и шумовые**.

**Шумовые звуки** – это треск, скрип, шум волны и т.д.

Характеристики звука:

1. **Высота звука** зависит от частоты колебания вибрирующего тела. Н-р, рык медведя низкий, писк комара высокий.

2. *Тембр звука* – окраска звука. Различие тембров объясняется тем, что у каждого звука есть так называемые добавочные звуки (обертоны). Образуются обертоны вследствие сложной формы звуковой волны.

3. *Громкость звука* зависит от амплитуды колебаний.

«Музыкотерапия» – метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

#### Основная часть.

### Влияние музыки на организм человека

#### *Интересные факты истории и современности*

Всё в мире соткано из звуков, следовательно, они влияют на организм человека. Различные мелодии служат своеобразным камертоном для организма, способным настроить его как на самоисцеление, так и на уничтожение.

Вопрос влияния музыки на организм человека актуален ещё с древних времён. Уже тогда было известно, что при помощи музыки можно вызвать радость, снять боль и даже излечить от серьёзных болезней.

В Ветхом Завете говорится, что Давид игрой на арфе лечил нервное помешательство царя Саула. Например, греческий врач Эскулап больных радикулитом лечил громкой игрой на трубе. Были и другие «лекари-музыканты» – одни игрой на флейте снимали боли, другие пением умирляли психически больных. В Древнем Египте хорovým пением лечили бессонницу и снимали боль. Врачи древнего Китая выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь. Великий ученый Пифагор предложил использовать музыку против гнева, ярости, заблуждений и пассивности души, а также для развития интеллекта. Его последователь Платон считал, что музыка восстанавливает гармонию всех процессов в организме и во всей Вселенной. Авиценна весьма эффективно применял музыку в лечение душевнобольных людей. На Руси для лечения головной боли, болезней суставов, снятие порчи и глаза использовали мелодию колокольного звона.

Позднее научно было доказано, что музыка способна повышать или снижать уровень кровяного давления, участвовать в газообмене, ЦНС, воздействовать на глубину дыхания, ритм сердечных сокращений и практически на все процессы жизнедеятельности. Кроме того, в ходе специальных экспериментов было установлено влияние музыки на воду и на рост растений.

### Влияние характеристик музыки на организм человека

#### *Влияние громкости на организм человека*

Громкость звука зависит от амплитуды колебаний. Наш слух рассчитан на нормальное восприятие звуков в 55-60 децибел. Звук равный 70 децибелам считается громким. На стадионах обычно используется аппаратура с мощностью 120-160 децибел. Вследствие такого звука организм выделяет адреналин. Если находится в таком месте длительное время, то выделение адреналина не прекращается. Переизбыток этого гормона приводит к тому, что отдельные участки информации начинают «стираться». Таким образом, человек может деградировать.

У людей, которые часто слушают громко музыку, ухудшение слуха может проявиться уже в течение 10 лет. При высокой громкости на выполнение физических и умственных упражнений уходит примерно на 20% больше времени. Бой барабанов типа «там-там», превышающий 100 децибелов приводят людей к обморочному состоянию. У подростков, привыкших к громкой музыке, слух нарушится уже к 25 годам и уже не вернется.

#### *Влияние ритма, частоты на организм человека*

Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Так как наши органы имеют свой определенный ритм, поэтому музыка оказывает на человека физиологическое воздействие. Ритм наш мозг воспринимает левым полушарием.

Звуки создают энергетические поля, составляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

Специалисты уверяют, что музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише. Так, музыка с ритмом 60 ударов в минуту – как медитация – замедляет бета-волны в головном мозге, и мозг в таком расслабленном состоянии прекращает испытывать стресс и стабилизируется. Именно поэтому прослушивание музыки с таким ритмом позволяет избавиться от нервозности и тревоги, улучшить трудоспособность и внимательность, нормализовать общее состояние и вернуть чувство умиротворения.



Зато когда мы начинаем слушать максимально ритмичную музыку, происходит обратное воздействие. Частота волн головного мозга начинает превышать допустимые нормы, и мозг начинает испытывать стресс. И если таким нагрузкам мозг подвергать постоянно, появляется не только повышенная утомляемость, раздражительность и бессонница, но и более серьезные проблемы. С увеличением частоты, темпа музыки, понижается реакция человека.

#### *Влияние тембра на организм человека.*

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: правое воспринимает тембр и мелодию. Тембр и окраска звука по-разному воздействуют на людей. Давно замечено, что по голосу человека, по его тембру, звуку, можно определить не только его характер, но и чем именно он болен.

#### *Влияние других факторов на организм человека*

##### *1. Индивидуальное восприятие музыки конкретным человеком.*

Одну и ту же музыку разные люди воспринимают по-разному, поэтому и воздействие на разных людей будет совершенно разным. Кто-то не сможет спать под детские песни, а кто-то сможет лечить бессонницу, прослушивая шансон или «R'n'B». Главное, чтобы музыка нравилась. Тогда мозг перестанет тратить энергию на негативные эмоции, что положительным образом скажется на общем состоянии и поможет достичь полного умиротворения. Любая приятная вам мелодия способна вызвать увеличение в крови лимфоцитов, благодаря чему организму легче справиться с болезнями.

##### *2. Культурная и национальная принадлежность человека.*

Одним из важных факторов является культурная и национальная принадлежность человека.

Н-р, для европейца звучание восточных мотивов не всегда приятно, а может стать не просто раздражителем, привести к серьезным психическим расстройствам. А для азиатов вряд ли окажется полезным влияние западной музыки. Поэтому-то ученые и рекомендуют людям слушать композиции своих народностей. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека – она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Этническая музыка очищает пространство от негативного воздействия, насыщает биополе человека энергией и нормализует жизненные потоки.

##### *3. Влияние звуков музыкальных инструментов.*

Ученые убеждены, что огромное значение имеет то, на каком именно музыкальном инструменте была сыграна мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. (**Приложение 1**)

##### *4. Влияние разных видов музыки на организм человека.*

На организм человека оказывают и различные музыкальные направления.

Отмечается, что направление музыки оказывает непосредственное действие на физиологическое и эмоциональное состояние человека. (**Приложение 2.**)

#### **Доказательства влияния музыки на здоровье человека**

Ученые всего мира проводят исследования воздействия музыки на живую природу, в том числе и на человеческий организм. Существует немало учений об уникальных свойствах музыки. Учеными было определено три главных направления влияния музыки на здоровье человека: воздействие звука на интеллект; на состояние души; на тело.

1. Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «*Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов – это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами, они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенно рода клеточный массаж.*

2. Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Находящиеся в концертных залах слушатели не смогли ответить на вопросы: «Как вас зовут?», «Где вы находитесь?», «Какой теперь год?»

4. Ученые из Университета Юта отобрали 143 человека, склонных к тревожности из-за боли. К пальцам участников эксперимента, в то время когда они слушали приятную музыку, подносились электроды, вызывающие незначительную боль. В итоге музыка помогала снизить у испытуемых тревогу и уменьшить болевой порог.

5. Музыка предотвращает потерю слуха. Это было выяснено в ходе одного из простых экспериментов. 163-ем испытуемым, 74 из которых были бывшими музыкантами

ми, предложили пройти несколько тестов, результаты которых показали, что даже семидесятилетние музыканты слышат речь в шумной обстановке и воспринимают звуки лучше, чем пятидесятилетние не музыканты.

6. Исследования ученого Роберта Монро доказали, что при прослушивании определенных мелодий человек способен ощущать бинуральные ритмы. Например, если одно ухо слышит звук с чистотой 150Гц, а другое 157Гц, то оба полушария мозга начинают работать синхронно. Эти ритмы образуют не реальный звук, а «фантом» мощностью всего в 7Гц. Такие ритмы помогают улучшить функционирование мозга, поскольку позволяют наладить межполушарные нервные связи на нужной частоте. И чем выше амплитуда колебаний, тем более синхронно будут работать полушария. Но при этом не забывайте, что не все ритмы полезны для нашего мозга. Прослушивание однотипной техно-музыки может спровоцировать замедление скорости реакции и даже привести к деградации интеллекта.

7. Однажды ученые проводили эксперимент, в котором студентам предлагали запомнить 20 чисел в спокойной тихой обстановке. Затем испытуемые в течение некоторого времени слушали «попсовую» музыку с простыми и легко запоминающимися словами. При повторе эксперимента оказалось, что мозговая активность студентов значительно снизилась, а некоторые испытуемые пришли в себя лишь спустя час.

8. В своём исследовании, посвящённом влиянию различной музыки на поведение человека, Б.Г. Ананьев изучал изменения в ритмах колебательных движений, а также мимические и соматические реакции индивида в процессе прослушивания музыкального произведения. Для данных целей проводился следующий эксперимент: испытуемым предлагались к прослушиванию два разнохарактерных отрывка – фрагмент из первого скрецо Ф. Шопена для фортепиано и фрагмент из второго фортепианного концерта К. Сен-Сана. В процессе слушания музыки испытуемые должны были ритмически нажимать на резиновый баллончик, соединённый резиновой трубкой с барабанчиком Марся и кимографов, а после окончания прослушивания ответить на ряд вопросов. В результате эксперимента Б.Г. Ананьев пришёл к выводу, что музыка регулирует и направляет поведение личности: *«Являясь знаками аффективных состояний, музыкальные произведения организуют поведение (в первую очередь аффекты), то овладевая им, то преодолевая его».*

9. В 2005 году ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов.

#### Результаты исследования и их анализ

**Цель исследования:** определение влияния музыки на давление и пульс человека, анализ интересов и музыкальных предпочтений учащихся.

**База исследования:** ученики, педагоги ГБОУ СОШ пос. Кинельский.

Ход работы:

В исследовании приняло участие 15 человек

Учащиеся 4 класса – 5 человек;

Учащиеся 8 класса – 5 человек;

Учителя-предметники – 5 человек.

**Методы исследования:** измерение пульса, давления, анкетирование.

**Этап № 1.** Анкетирование учителей, учащихся 4, 8 классов (**Приложение 3**).

В анкетировании приняли участие 10 человек.

1. 7 человек (70%) общительные, отзывчивые люди, считающие себя успешными в учебе и работе.

2. 5 человек (50%) могут засыпать под музыку.

3. 6 человек (60%) чувствуют прилив сил при прослушивании музыки, и она стимулирует их на занятия спортом.

4. 7 человек (70%) расслабляются, принимают себе настроение при прослушивании легкой, спокойной музыки и испытывают головную боль при прослушивании тяжелой.

5. 5 человек (50%) любят слушать музыку лёжа, 3 человека (30%) – сидя, 2 человека (20%) в любом положении.

6. 10 человек (100%) любят выполнять работу по дому, слушая музыку.

Результаты исследования показали, что любят слушать поп – музыку 5 человек (50%), рэп, рок – 1 человек (10%), джазу, классической музыке отдают предпочтение 2 человека (20%) опрошиваемых.

**Этап № 2.** Измерение давления, пульса

**Были прослушаны:** отрывки из классической арии Бетховена «К Элизе», из произведения Rod\_Stewart\_Queen\_Latifah\_As\_Time\_Goes\_By..., джазовая композиция «Блюз».

Результаты измерений представлены в таблице (Приложение 4).

**Учащиеся 4 класса.** При прослушивании классической музыки верхнее давление понизилось у 3 учащихся (60%), нижнее давление – у 5 учащихся (100%), пульс понизился или остался неизменным у 3 учащихся (60%).

При прослушивании *рок-музыки* результаты выглядят так: верхнее давление и нижнее давление повысились у 3 учащихся (60%), пульс понизился или остался неизменным у 3 учащихся (60%).

*Джаз*: верхнее давление повысилось у 3 учащихся (60%), нижнее давление – у 4 учащихся (80%), пульс – у 3 учащихся (60%).

**Учащиеся 8 класса.** При прослушивании *классической музыки* верхнее давление понизилось у 4 учащихся (80%), нижнее давление – у 4 учащихся (80%), пульс понизился или остался неизменным у 4 учащихся (80%).

При прослушивании *рок-музыки* результаты выглядят так: верхнее давление и нижнее давление, пульс повысились у 5 учащихся (100%).

*Джаз*: верхнее и нижнее давление повысилось у 3 учащихся (60%), пульс – у 4 учащихся (80%).

**Педагогический коллектив.** При прослушивании *классической музыки* верхнее, нижнее давление и пульс повысились у 3 человек (60%).

При прослушивании *рок-музыки* результаты выглядят так: верхнее давление повысилось у 5 человек (100%), нижнее давление и пульс – у 4 человек (80%).

*Джаз*: верхнее и нижнее давление и пульс понизились у 4 человек (80%).

Вывод:

1. Музыка оказывает действие на физическое состояние человека.

2. На 10 человек (67%) классическая музыка оказывает благоприятное действие, успокаивает, снимает напряжение.

3. Рок вызывает раздражение, головную боль, ухудшает самочувствие у 13 человек (87%).

4. Джаз оказывает на людей разное воздействие от успокоения до поднятия настроения, вызывает веселье. Возможно, это связано с предпочтениями музыкальных направлений и внутреннего состояния слушателей. 8 человек (53%) положительно относятся к джазу.

**Рекомендации:** Школьники и педагоги в течение всего дня подвержены различным эмоциональным воздействиям: перевозбуждение, волнение, эмоциональную неуравновешенность, стресс. А так как музыка оказывает влияние на здоровье человека, предлагаем:

1. Включать на переменах между уроками для снятия мышечного напряжения веселую, заводную музыку.

2. На физминутках во время урока использовать различные музыкальные произведения, улучшающую мозговую деятельность, способствующие регулированию эмоционального состояния школьников.

3. Для улучшения психо – физических состояний организма в лечебных целях использовать метод **музыкотерапии**.

**Уникальность этого метода** определяется тем, что он одновременно врачует не только тело, но и душу человека.

**Суть метода:** Это процедура, во время которой пациенту включают определенную мелодию, которая впоследствии помогает избавиться от проблем со здоровьем. Музыка в виде физической волны попадает в слуховой аппарат, где звуковая волна преобразуется в нервный импульс, попадающий по слуховому нерву в определенные области центральной нервной системы. «Мозг – это наша биологическая аптека», говорит Р. Блаво «Он сам вырабатывает лекарственные вещества, нужно только помочь ему избавиться от негативной информации. Если ее стереть, повышается общий иммунитет, организм начинает бороться с ее последствиями».

**Основа метода:** Каждый орган человека имеет определенные колебания, то есть индивидуальный звуковой «портрет». Нервная система, а с ней и мускулатура обладают способности усвоения ритма. Ритмы отдельных органов человека всегда соразмерны. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Эти природные колебания и складываются в мелодию, которую с помощью специальных микрофонов можно услышать и проанализировать. Когда работа органа нарушена, искажается и его звучание. «Центр восприятия» музыки находится в области диафрагмы. В музыкотерапии главным является достижение синхронизации с ритмами этой части тела: диафрагма – это место первого контакта тела с музыкой.

Правильный выбор музыкальной программы – ключевой фактор музыкотерапии, так как действие музыкальных раздражителей может быть разным по характеру в зависимости то высоты, силы звука и тембра

**Цель музыкотерапии** – восстановить гармонию звуковой палитры организма.

Достоинствами музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;
2. Легкость и простота применения;
3. Возможность контроля;

4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагруженных и отнимающих больше времени.

Этапы музыкотерапии:

**1 этап** – музыка соответствует эмоциональному состоянию больного (как правило, минорное произведение).

**2 этап** – произведения нейтрального характера, не вызывающие ярких эмоциональных реакций или ассоциаций, как положительного, так и отрицательного характера.



**3 этап** – непосредственная музыкотерапия (музыкальные произведения, настраивающие на мажорный лад).

Продолжительность этапов регулируется самими пациентами.

**Показатели к применению:** важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух.

1. По утрам лучше слушать бодрую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль – на оптимизм и жизнелюбие.

2. Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции вечером. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому, если вас мучает бессонница, и вы не знаете, как быстро уснуть, используйте этот факт.

3. Если человек часто повышает голос, то у него заболевает печень, если в голосе слышится тоска, печаль, то слабеют легкие, при испытании страха страдает желудок. Поэтому лечить человека надо мажорной светлой музыкой, она постоянно должна звучать в доме, как бы сметая все наши печали, болевые синдромы.

4. Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов – медленную музыку.

5. Офисным работникам (ну или тем, кто занят на удаленной работе), считаем, что музыка помогает человеку в работе, совет такой – если музыка во время работы вам действительно необходима, желательнее слушать ту, которая не содержит слов.

6. При различных заболеваниях использовать для лечения классическую и любимую музыку (**Приложение 5**).

### Заключение

Целью данной исследовательской работы было выяснить влияние разных факторов, направлений музыки на физическое

и эмоциональное здоровье человека и создание в школе условий для снятия стресса посредством музыки.

Для достижения цели нами были решены поставленные задачи. Мы изучили литературу по данной тематике, провели сравнительный анализ, выяснили, как влияет музыка на здоровье человека.

Результаты нашего исследования показали, что

– музыка оказывает влияние на здоровье человека и является доступным немедицинским средством лечения для каждого.

– классическая музыка оказывает положительное воздействие на психическое и физическое состояние учащихся и учителей.

– рок – музыка оказывают на организм учеников неблагоприятное воздействие.

– джаз вызывает неоднозначное отношение. Все зависит от музыкальных предпочтений и состояния здоровья.

– необходимо сочетать различные музыкальные направления для улучшения своего психо – физического состояния.

Полученные выводы подтверждают нашу гипотезу. Для каждой музыки есть своё место и своё время.

### Список литературы

1. Блум Ф., Лезерсон А., Иофстедтер Л. «Мозг, разум и поведение». – М.: Мир, 2006 г.
2. Бочкарев Л.Л. «Проблема адекватности восприятия музыки». // Музыкальная психология и психотерапия. 2007. № 3.
3. Выготский Л.С. «Психология искусства», изд. «Искусство», Москва, 1986 г.
4. Изард К.Э. «Психология эмоций»./ Перев. С англ. – СПб.: Питер, 1999 г.
5. Марахасин В.С, Цехановский В.М. «Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии»// «Творческий процесс и художественное восприятие», изд. «Наука», 1987 г.
6. Медушевский В.В. «О содержании понятия «адекватное восприятие»»//Восприятие музыки. – М., 1980.
7. Петрушин В.И. «Психологические модели отражения действительности»// Музыкальная психология и психотерапия 2008 №4.
8. <http://mxk-guru.narod.ru/20century/Russian-soul.html>
9. [http://www.orthos.org/grodno/publ/duh\\_muss.htm](http://www.orthos.org/grodno/publ/duh_muss.htm)
10. <http://www.issl1.html>
11. <http://www.wiki>.
12. <http://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-organizm/>
13. [https://musictheory.ru/index.php?Itemid=165&id=4&lang=ru&option=com\\_content&view=article](https://musictheory.ru/index.php?Itemid=165&id=4&lang=ru&option=com_content&view=article)
14. <http://kak-bog.ru/vliyanie-muzyki-na-cheloveka>.