I Международная неделя Музыки
День 3

МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЕ

Влияние музыки на здоровье человека

Выполнила: Команда **«МАЖОРКИ»**,
МБОУ «Нетьинская СОШ им. Ю.Лёвкина»,
Россия, Брянская область, Брянский район,
п. Нетьинка, 3 класс

Руководитель: Симукова С.М.,
учитель начальных классов

2016 г.

Цель исследования:

- **Установить связь между музыкой и основными факторами здоровья.**

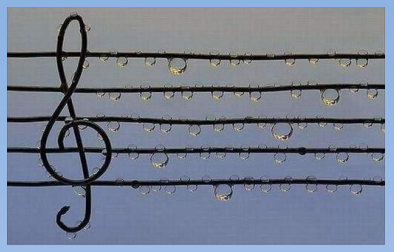
Задачи:

- **Дать определение музыки.**
- **Определить влияние музыки на здоровье человека.**
- **Определить каким образом музыка несет в себе исцеляющее начало.**
- **Определить воздействие музыки в зависимости от стиля и направления.**
- **Найти интересные факты о влиянии музыки на здоровье человека.**

Гипотеза



Возможно музыка и есть один из факторов здоровья человека?



План исследования:

1. Найти в литературе определение музыки.
2. Провести опрос случайных прохожих:
   - «Что такое для них музыка?»
   - «Какую музыку больше все нравиться слушать?»
   - «На какой из факторов здоровья музыка оказывает самое большое свое влияние?»
3. Изучить научное обоснование воздействия музыки на организм человека.
4. Что думали древние о музыкальном воздействии?
5. Найти интересные факты музыкального воздействия.
6. Продумать и составить рекомендации использования музыки.

Научное определение музыки

Музыка – это вид искусства, в котором художественные образы передаются при помощи особенной организации звуков и тишины.



Поиск определения музыки

Случайным прохожим был задан один и тот же вопрос: **«Что такое музыка?»**
И вот ответы которые мы получили: **«Музыка – это...**



Поиск «популярной» музыки

Случайным прохожим был задан один и тот же вопрос: **«Какую музыку больше все нравиться слушать?»**

И вот ответы которые мы получили: **«Я люблю слушать...»**

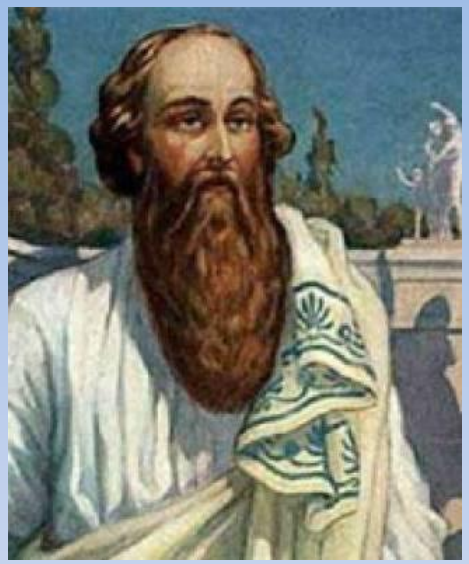


Поиск связи музыки со здоровьем

Случайным прохожим мы показали картинку **«ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ»**, и всем задали один и тот же вопрос: **«На какой из факторов здоровья музыка оказывает самое большое свое влияние?»**



Научное обоснование воздействия музыки на организм человека



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 определенного рода клеточный массаж*».

Музыкальная медицина



Пифагор ничуть не колебался относительно **влияния музыки на организм человека**, и повсеместно доказывал огромное ее воздействие на чувства и эмоции человека, на ум и тело. Он даже ввел такое понятие как — **«музыкальная медицина»**.

«Душа должна быть очищена от противных рассудку влияний торжественным и величественным песнопением, которому полагается аккомпанировать на лире» — говорил Пифагор.



Древняя музыкальная медицина

Однако Пифагор был не единственный, кто в древние времена лечил людей с помощью музыки.



Так, еще в египетских папирусах были найдены упоминания о том, как древние жрецы оздоравливали египтян с помощью **мелодий и звуков**.

А в Ветхом Завете говорится, что Давид **игрой на арфе** лечил нервное помешательство царя Саула.





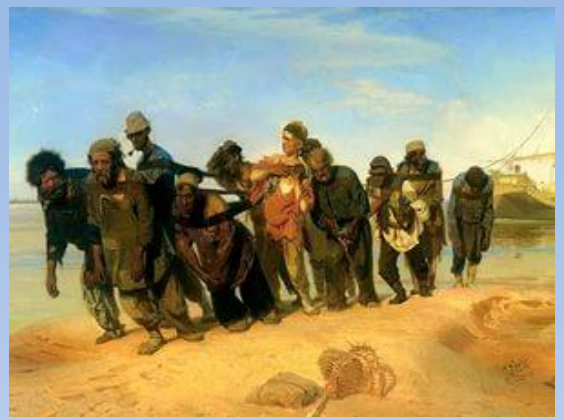
Греческий врач Эскулап больных радикулитом лечил громкой **игрой на трубе.**



Были и другие «лекари-музыканты» — одни **игрой на флейте** снимали боли, другие пением усмиряли психически больных.

Так что человечество издревле знакомо с **врачующим действием музыки.**

Исследования ученых



Может благодаря пению и возникающему из-за него эмоциональному вовлечению бурлакам на Волге натертые в кровь мозоли не причиняли такой боли?

Музыка активизирует сенсорные пути, приглушающие болевые ощущения, выяснили ученые из Университета Юта. Ими были отобраны 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.



Ученые из Гонконга выяснили, что **занятия музыкой развивают память и умственные способности детей**. Их продолжительные наблюдения доказали, что без каких-либо специальных упражнений для памяти, память человека улучшалась пропорционально тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.

Звучные мелодии помогают восстановлению после операции на сердца. Прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение, рекомендуется при профилактике сердечнососудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.



Исследования ученых



Ученые установили, что **звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы.** Когда в средние века города охватывала эпидемия чумы, чтобы справиться с ней, народ, не переставая, **звонил в колокола**. И это действительно помогало. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.

Музыка предотвращает потерю слуха. Это было выяснено в ходе одного из простых экспериментов. 163-ем испытуемым, 74 из которых были бывшими музыкантами, предложили пройти несколько тестов, результаты которых показали, что даже семидесятилетние музыканты слышат речь в шумной обстановке и воспринимают звуки лучше, чем пятидесятилетние не музыканты.





В 2005 году, британские ученые выяснили, что **прослушивание музыки во время спортивных тренировок может повысить результативность на 20 процентов**. Этот эффект можно сравнить с применением допинга, к которому прибегают некоторые спортсмены, за исключением того факта, что музыка никак не проявится в тестах на запрещенные вещества.

Благотворное влияние музыки



Специалисты утверждают, что имеет значение не только **стиль музыки**, **ритм** и **тональность**, а и то**, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение.**

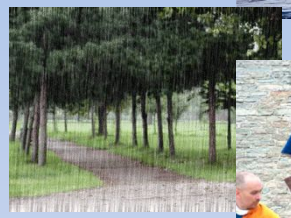
Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека.

Любая музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность. Способствует более чёткому и конкретному восприятию информации.

Полезные звуки











Это, конечно, звуки природы: **журчание ручья, пение птиц, звуки волн и дождя, песни дельфинов**. Эти звуки позволяют отключиться от городской суеты и направить свой внутренний взор к собственным истокам – живой природе. Результат: снятие стресса, состояние покоя и релаксации, снижение артериального давления, улучшение самочувствия в целом, улучшение настроения.

Классическая музыка пишется на высоких частотах, которые благоприятно воздействуют на сознание и организм человека. Произведения Моцарта активизируют процессы головного мозга, дают энергетическую подзарядку.

Слушая Баха и Вивальди, вы обретете состояние гармонии, равновесия, и очень поможете своему сердцу: произведения этих композиторов имеют идеальный музыкальный ритм (60 ударов в минуту), который соответствует нормальному, здоровому биению сердца.

Людям с сердечными заболеваниями рекомендуется также слушать Моцарта. **Народная и религиозная музыка, мантры, церковные песнопения, индийская классическая музыка, вальс** – именно эти стили музыки гармонизируют работу чакр человека, выравнивают его энергетическое поле.

Написанные Бахом и Генделем произведения в стиле «барокко» улучшают память, помогают в изучении иностранных языков.

Вредные звуки









Все звуки, осознаем мы это или нет, оказывают сильное влияние на наше сознание и самочувствие. Современная коммерческая музыка – **хип-хоп, рок, хард рок, электронная и поп-музыка** – пишется на низких частотах, что, согласно исследованиям, оказывает воздействие схожее с грохотом землетрясения, обрушением здания или сходом снежной лавины. Человек подсознательно ощущает угрозу, кроме того, может почувствовать упадок сил и депрессию.

Длительное воздействие низких частот вызывает изменение функционирования желез, ответственных за гормональный фон, изменяется уровень инсулина в крови, а также снижается или исчезает полностью способность к самоконтролю. Бранная и нецензурная речь, тексты песен с негативным посылом, оказывают на человека сильнейшее влияние.

Оказывается, даже небольшой шум создает серьезную нагрузку на нервную систему человека, влияет на психическое здоровье.

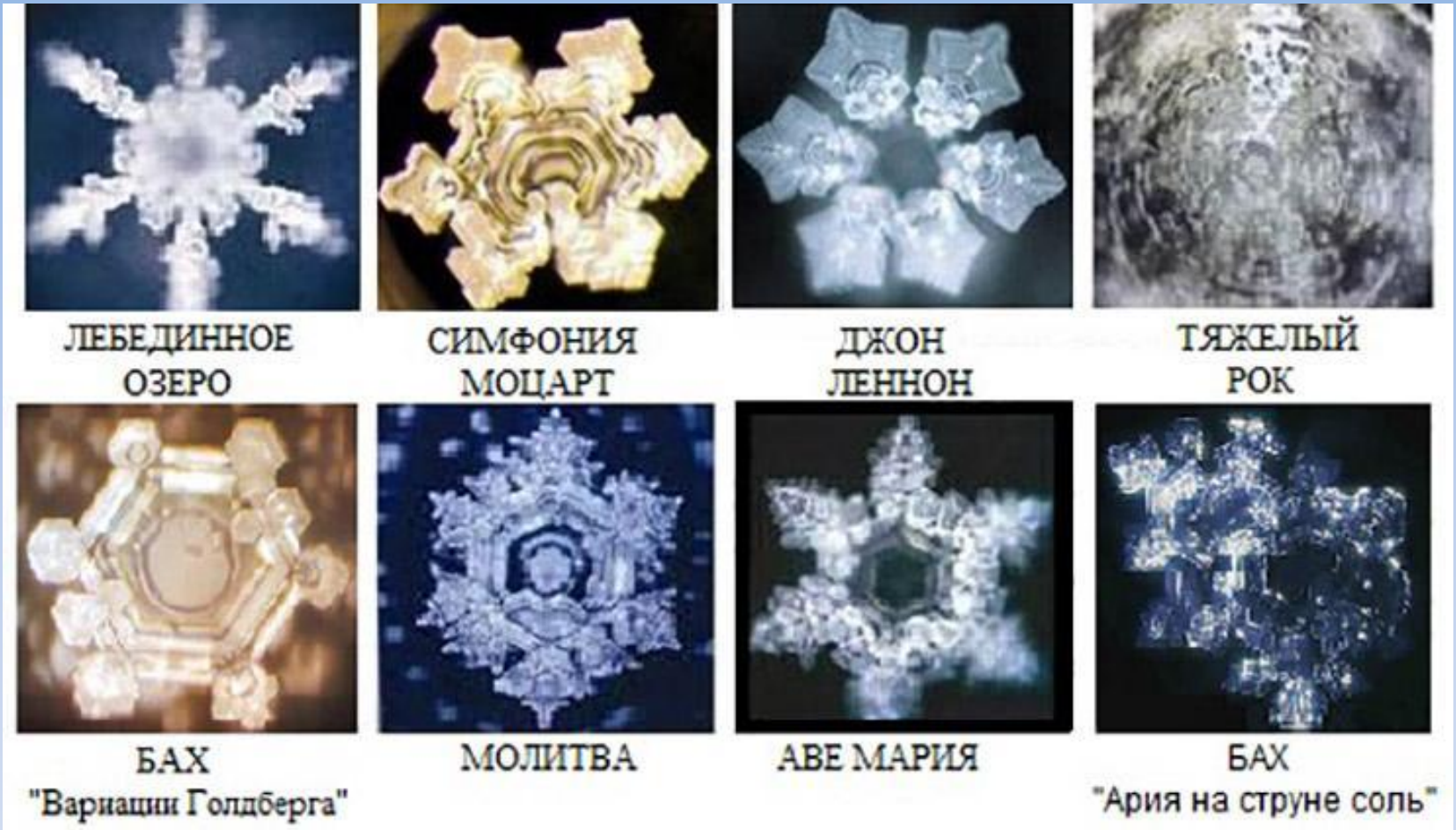
Не случайно одной из пыток, которые раньше использовали китайцы, было монотонное воздействие шума на протяжении долгого времени. Это может привести даже к полной потере рассудка.





Если шум не настолько навязчив, сознание и организм адаптируются, мы можем даже не осознавать, что слышим шум, но это не значит, что он на нас не влияет. При этом звуки, которые производит сам человек, не оказывают на него негативного влияния, а **посторонний шум может «наградить» различными заболеваниями**.

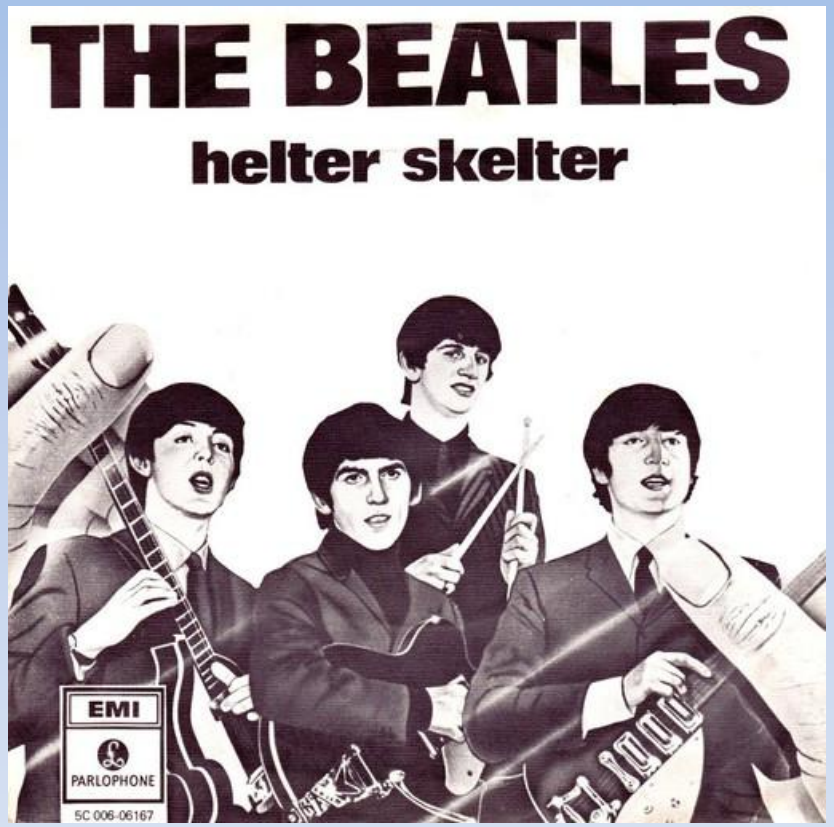
Наглядное влияние музыки



Вода меняется в зависимости от сказанных ей слов.
Такое же влияние музыка оказывает и на человека.

Человек, слушающий «полезные звуки» будет «расцветать» и чувствовать себя гармонично. А человек, постоянно слышащий вокруг мат, крики, негативные речи, тяжелую музыку, т.е. «вредные звуки» - просто зачахнет, если не задумается о том, чтобы защитить себя.

Другие интересные факты влияния музыки на человека



Композиция легендарной ливерпульской **группы «The Beatles» «Helter Skelter»** — наглядный пример того, как на первый взгляд благозвучная и достаточно приятная музыка на самом деле может оказаться очень вредной. Основной ритм этой композиции (примерно 6,4 герца) расположен в опасной для людей области резонансных частот брюшной полости и грудной клетки. У тех, кто ее слушает, может внезапно заболеть живот или могут появиться боли в груди. Помимо этого, так как основной ритм этой мелодии близок по частоте к одному из ритмов человеческого мозга, есть реальная опасность резонансного совпадения этих частот, которое может привести к самому настоящему сумасшествию.

Музыка – «двигатель торговли»





В 1950-х годах в США проводились исследования о мере влияния музыки на покупателей. Учеными было выяснено, что спокойные мелодии, звучащие из колонок в торговых залах, создают уютную атмосферу, побуждая и стимулируя посетителей магазинов не торопиться и как можно больше времени уделить выбору покупок. И совершенно другой эффект создает более быстрая и энергичная музыка, в основном она используется в часы пик, для того чтобы ускорить покупателей. Такой из принципов применяется в сетях быстрого питания, например в «McDonald’s»- где специальный менеджер, анализирует поток и количество посетителей и когда их много, в помещении начинает играть динамичная музыка, тем самым поторапливая людей. И в противоположном случае, если клиентов мало, то и музыка играет медленная и расслабляющая, чтобы посетитель как можно дольше задержался в заведении.



Вывод:

Мы узнали о том, что музыка способна поднять настроение, разбудить или наоборот усыпить. Учёные доказали, что влияние музыки на человека намного больше, чем мы могли бы себе представить.

Восприятие различных стилей музыки у каждого своё: кто-то любит засыпать под классику, а для кого-то необходимо услышать аккорды тяжёлого рока, чтобы проснуться.

Различные стили музыки способны оказывать различное воздействие на эмоциональное и даже физическое здоровье человека. Влияние музыки на человека обусловлено прежде всего его психоэмоциональным состоянием. Если музыка гармонирует с этим состоянием, то она способна оказать положительное влияние. Если же гармонии нет, то влияние музыки на человека будет крайне негативным.

Кроме того, фактором восприятия музыки является также и национально-культурная принадлежность. Например, европеец не всегда будет чувствовать себя комфортно, слушая восточные мотивы, а длительное воздействие подобной музыки может вызвать у него сильное психическое расстройство. В то время как жителям Азии вряд ли придётся по душе западная музыка.

И всё же благотворное влияние музыки на человека доказано.

В связи с выше сказанным мы смело можем утверждать, что

МУЗЫКА – является СОЮЗНИЦЕЙ

факторов здоровья человека
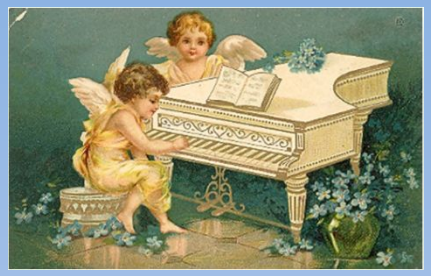


Рекомендации использования музыки

Желаемое действие	Музыка
Активизация мозговой деятельности и способности быстрого усваивания информации	Моцарт
Снятие головной боли	«Фиделио» Бетховена, Полонез Огинского, «Венгерская рапсодия» Лист
Избавление от бессонницы	Пьесы Чайковского, Грига и Сибелиуса
Улучшение памяти	«Времена года» Вивальди
Лечение ревматизма	Классическая музыка
Расслабление и успокоение	Этническая музыка
Утешение, наполнение мужеством	Произведения Бетховена
Увеличения скорости и гибкости мышления	Ф. Шопен
Исцеление коленных суставов	Чешский композитор А.Дворжак
Для утреннего пробуждения	Моцарт, Гайдн или Вивальди
Гладить постельное белье или делать другую рутинную работу	Легкие и динамичные композиции Дайаны Росс
Уборка в квартире	«Танец с саблями» А. Хачатуряна

Желаемое действие	Музыка
Стимулирование творческого мышления и помощь в генерации новых идей	Скрябин, Шопен, Прокофьев
Лечение сахарного диабета	Звуки природных шумов : прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.
Хорошее внимание на уроках математики	Бах, так как его произведения проясняют мозги, Моцарта развивает умственные способности
Для снятия стресса	Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа
Избавление от неврозов и раздражительности	Бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой и Таривердиева
Избавление от алкоголизма и курения (вместе с гипнозом и иглоукалыванием)	«Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова
Улучшение аппетита	Произведения группы «Битлз»

Чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на Вас, нужно во время прослушивания разных стилей музыки прислушаться к себе, понять какие ощущения и эмоции вызывает у вас данное музыкальное произведение.



Источники информации:

1. http://improve-me.ru
2. http://www.allatao.ru/mt/muzt_statya_LB.html
3. http://encyklopedia.narod.ru/bios/nauka/pifagor/pifagor.html
4. http://erudite.nm.ru/Pifagor.htm
5. Фролова Т.А. «Влияние музыки на здоровье человека» (Музыка в школе 2008г., №1)
6. Райгородский Б.Д. «Что может музыка?» (Музыка в школе, 2004г. №4)
7. Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии// Клуб. – 2001. - № 6.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997.
9. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта // Древнейшие и самые современные методы использования таинственной силы музыки для исцеления тела и разума. - Минск. - 1999.
10. Чем был знаменит Пифагор, кроме своей теоремы? - М., Юный техник, №1/ 1994, стр.78