

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

РЕФЕРАТ

МУЗЫКА, НАСТРОЕНИЕ, ЧЕЛОВЕК

**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 4 А КЛАССА
СУКОВЕНКО КСЕНИЯ АНДРЕЕВНА
РУКОВОДИТЕЛЬ:
АНДРИЯНОВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА**

ЛИПЕЦК 2017





ЦЕЛЬ

Рассмотреть влияние музыкальных
звуков на организм человека.





ЗАДАЧИ

- Узнать историю изучения влияния музыки на организм человека.
- Рассмотреть такое явление как «Эффект Моцарта» , его реальное действие на организм человека.
- Понять как воздействие звуков природы может помочь человеку в борьбе с различными недугами.
- Узнать о таких способах лечения как звукотерапия и вокалотерапия.
- Выяснить о противопоказаниях применения музыки в лечебных целях.
- Составить и записать музыкальный диск лечебной музыки.





Где бы мы ни находились, хотим мы этого или нет, нас постоянно сопровождают музыкальные ритмы: в детстве — колыбельные песни, любимая радиоволна в пробке, караоке у соседей. При этом мы не задумываемся об огромном влиянии этих ритмов на наш внутренний мир, на самочувствие и поведение. А воздействие музыки на организм человека может быть успокаивающим и расслабляющим, поднимающим настроение и раздражающим.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

- Еще в древности было известно, что с помощью музыки можно усилить радость, успокоить печаль, смягчить боль и даже излечить от болезни.
- В I веке до нашей эры в Парфии музыкой лечили от душевных переживаний и тоски. Для этого был специально построен музыкально-медицинский центр.
- Асклепий, знаменитый лекарь, добивался излечения больных, играя на трубе. Демокрит многие болезни исцелял игрой на флейте.
- В Древнем Египте лучшим средством от различных болей и бессонницы считалось хоровое пение.
- Врачи Древнего Китая полагали, что музыка способна вылечить любую болезнь, для воздействия на определенные органы они выписывали "музыкальные рецепты".
- Пифагор, великий философ и математик, использовал музыкальную медицину для лечения пассивности души, чтобы она не теряла надежды, против гнева и ярости, против заблуждений, а также для развития интеллекта, проводя занятия своих учеников под музыкальное сопровождение.
- Авиценна относил музыку к «нелекарственным» способам лечения и, наряду со смехом, запахами, диетой, с успехом применял при лечении психических больных.

А В РОССИИ?

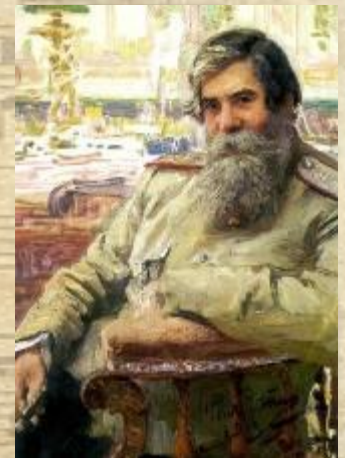
- На Руси издавна подмечено исцеляющее свойство колокольного звона, им лечили головные боли, суставы, снимали сглаз и порчу.
- В XIX веке Иваном Михайловичем Догелем, русским ученым-фармакологом, было установлено, что музыка изменяет частоту сердечных сокращений, глубину и ритм дыхания, повышает или понижает кровяное давление. Причем эти изменения происходят как у человека, так и у животных.
- Известным русским хирургом, академиком Борисом Васильевичем Петровским музыка использовалась во время сложнейших операций, что обеспечивало более гармоничную работу организма.
- Академик Владимир Михайлович Бехтерев, известный психоневролог, научно доказал благотворное влияние музыки на дыхание, газообмен, центральную нервную систему, кровообращение, практически на все процессы жизнедеятельности.



**Б. В.
Петровский**



**И.М.
Догель**



В.М. Бехтерев

ЭФФЕКТ МОЦАРТА

О благотворном влиянии классической музыки на человека говорят уже дано. А с 90-х годов XX столетия появилась просто удивительная информация об уникальном воздействии на человеческий мозг музыки Моцарта. Необычное влияние назвали **эффектом Моцарта**. До сих пор ученые спорят о природе этого явления. Тем не менее, уже собраны очень интересные факты.

Исследования показали, что любая музыка воздействует на человеческий мозг. То есть она возбуждает тот участок, который является слуховым центром. В некоторых случаях также возбуждались участки мозга, связанные с эмоциями. Но **ТОЛЬКО** прослушивание музыки с Моцарта активизировало практически **ВСЮ** кору. Как образно выразились ученые, практически вся кора головного мозга начинала светиться.

МУЗЫКА, ПОВЫШАЮЩАЯ ИНТЕЛЛЕКТ



Активизация коры головного мозга – это процесс, который стимулирует мыслительные процессы и улучшает память и повышает интеллектуальный уровень человека. Американские ученые показали, что, если прослушать музыку Моцарта всего лишь 10 минут, то IQ возрастет почти на 8-10 единиц. Так в университете Калифорнии был проведен очень интересный эксперимент, как влияет музыка на прохождение студентами теста. Были отобраны 3 контрольные группы:

- 1 – сидели в полной тишине;
- 2 – слушали аудиокнигу;
- 3 – слушали сонату Моцарта.

Все студенты проходили тест До и После эксперимента. В результате студенты улучшили свои итоги

- 1 – на 14%;
- 2 – на 11%;
- 3 – на **62%**.

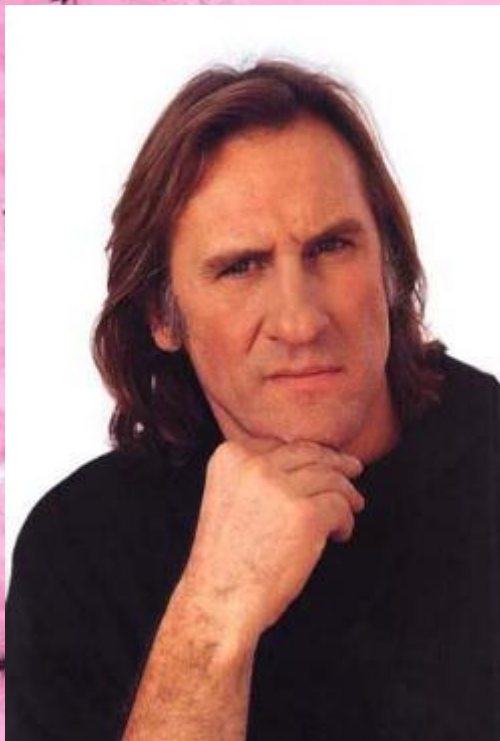
Европейские ученые доказали, что под действием музыки Моцарта умственные способности повышаются, не зависимо нравится она или нет. Даже после 5 минут слушания у людей заметно увеличивается внимание и сосредоточенность.

НЕВИДАННЫЙ ЭФФЕКТ

В мире существует реальный пример торжества воздействия музыки Моцарта. Прежде всего, высокие звуки укрепляют микроскопические мышцы среднего уха, что приводит к улучшению слуха и речи. И наш пример об этом.

Наверное, мало кто знает, что всемирно известный актер Жерар Депардьё в 60-е годы имел сильный дефект: он заикался и мало что помнил. К счастью, в его жизни встретился врач, который определил, что у Жерара серьезные проблемы со средним ухом, и приписал ему... несколько месяцев ежедневного слушания по 2 часа музыки Моцарта. Результат был ошеломляющим, и мы все его знаем.

Жерар полностью избавился от заикания, улучшил свою память, что позволило ему стать великим актером.



ЛЕЧЕНИЕ ЗВУКАМИ ПРИРОДЫ

Терапия звуками природы является одним из лечебных направлений звукотерапии и нетрадиционной медицины. Хорошо известно, что звуки природы очень полезны, а особенно для людей, живущих в крупных городах. Природа дает нам огромный заряд энергии, придает больше духовных и физических сил, творческого потенциала, отвлекает от тяжелых мыслей повседневной суеты.

К исцеляющим звукам природы можно отнести: шум моря и ветра, звуки дождя, шелест листвы, а также звуки, издаваемые животными, такие как: пение птиц, кваканье лягушек, стрекот сверчков и кузнечиков, кошачье мурлыканье, звуки китов и дельфинов. Пение птиц или шум дождя помогут привести в порядок нервную систему после трудного рабочего дня. А звуки, которые издают дельфины, помогают при бесплодии, а также поражении головного мозга.

Все гармонизирующие звуки улучшают психическое состояние, устраняют стресс, нормализуют кровяное давление, сердечную деятельность, нервную систему.

Этот вид лечения основан на том, что звуковые частоты воздействуют на тело при различных физических заболеваниях. Если частота природных звуков достаточно близка к собственным частотам клеток, то она может вызвать в них резонанс, и помочь в случае заболевания. Можно добиться, чтобы резонанс укреплял здоровые клетки и ткани, а разрушал нездоровые.

Результат воздействия звука, музыки заключается в установлении гармонии в организме, и звуковая стимуляция – один из путей к здоровью.



Лечебные звуки природы приводят к самовосстановлению организма от болезней. Электромагнитные загрязнения окружающей среды: телевидение, радио, электропроводка в стенах зданий сталкивают организм человека с природного биологического ритма. Поэтому возникают сердечно-сосудистые расстройства, снижение иммунитета, синдром хронической усталости.

Решить подобные проблемы можно при помощи прослушивания звуков природы. Они позволяют хорошо отдыхать после тяжелых физических, эмоциональных и умственных нагрузок.

ВЛИЯНИЕ ЗВУКОВ ПРИРОДЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Такие **звуки природы** как шум прибоя или всплеск воды способны нормализовать кровяное давление, благополучно сказываются на людях с сердечнососудистыми заболеваниями.

Даже сверчкам и лягушкам под силу активировать у человека мыслительную способность, почувствовать уверенность в своих силах.

шелест листвы – укрепляет кости, суставы, снимает стресс;

журчание ручья – улучшает работу почек, выделительной системы;

щебет птиц – снимает проблемы желудочно-кишечного тракта;

пение соловья – благотворно влияет на сердце, сосуды, дарит надежду;

шум дождя – лечит невроты, снимает нервное напряжение;

песня сверчка – помогает при головных болях;

стрекот кузнечика – лечит заболевания легких, бронхов;

плеск волн – улучшает слух;

гром – лечит простуды, помогает преодолеть страхи;

шуршание палой листвы – улучшает работу печени, желчного пузыря.

Пение птиц благоприятно влияет на весь организм в целом. Например, соловьиный щебет улучшает настроение, напевы дрозда – лучшее лекарство от бессонницы, беспокойных сновидений и депрессии, чиж и щегол своими бодрыми голосами помогают справиться с головной болью, а песня канарейки подойдет для тех, кто страдает аритмией.



Трели соловья, утка кряква — желудок
Крики водяной лягушки, токование глухаря — кишечник
Пение дикого голубя и синицы — поджелудочная железа
Журавль, сорока — печень
Крики диких гусей — селезенка
Трели соловья, кукушка — сердце
Пение ласточки — щитовидная железа
Пение совы и селезня — простата
Трели соловья, крики выпи — поясница (радикулит)

ЗВУКОТЕРАПИЯ

Ученые доказали, что даже простое пение от души ежедневно в течение 20-30 минут оказывает положительное воздействие на организм человека. Все потому, что пение активизирует дыхательную систему, улучшая снабжение организма кислородом и увеличивая его защитные силы.

Для решения многих психологических проблем и лечения определенных органов, настраивания организма на исцеление, используется **звукотерапия** – прослушивание игры на определенных музыкальных инструментах.



Гитара, контрабас и виолончель
лечат почки, благоприятно
воздействуют на сердце и тонкую
кишку.

Кларнет улучшает
кровообращение и
избавляет от уныния.

Труба исцеляет радикулит.

Скрипка способствует
самопознанию, развивает
сострадание, лечит душевные раны.
Флейта снимает озлобленность и
раздражительность, помогает
излечиться от несчастной любви,
очищает бронхи и всю дыхательную
систему.

Арфа и струнные нормализует кровяное
давление и работу сердца, помогает
при истерии.

Фортепиано благотворно воздействует
на почки и мочевой пузырь,
щитовидную железу.

Звуки **балалайки** прекрасно исцеляют
пищеварительную систему.

Аккордеон и баян активизируют работу
органов брюшной полости.

Орган помогает привести в порядок
мысли, гармонизирует потоки
энергии в позвоночнике.

Еще один пример **звукотерапии**, используемый людьми издавна, это **колокольный звон**, иначе говоря, молитва в звуке. В свое время колокольный звон спасал целые поселения от эпидемий. Невероятно, но ученые смогли подтвердить, что звук колоколов действительно воздействует на болезнетворные микробы.

Кроме того, он избавляет от бессонницы, нервозности, депрессивных состояний и беспричинных страхов.

Звуковые вибрации, исходящие от колокола, несут человеку исцеляющую и обновляющую энергию.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ

Наш голос — это тоже звук. Научно установлено, что те или иные звуки, произнесенные нами, вызывают определенное терапевтическое воздействие, то есть наши голосовые связки — своего рода инструмент исцеления.

Вокалотерапия - научно обоснованная методика, разработанная Владимиром Бехтеревым — основоположником рефлексологии.

По его инициативе был создан комитет по изучению терапевтических эффектов звука, в составе которого были ученые и музыканты. Опытным путем удалось установить, что музыка действительно положительно влияет на человеческий организм, в частности на сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную и центральную нервную системы.

Чтобы использовать вокалотерапию для улучшения здоровья, совсем необязательно иметь выдающиеся голосовые данные и абсолютный слух. Но, зная какой звук оказывает воздействие на тот или иной орган, вы можете составить для себя свою собственную лечебную песенку. Песенку надо петь сидя в удобной расслабленной позе, опустив руки вдоль туловища и мысленно сосредоточившись на проблемном органе. Звуки следует произносить на выдохе, вполголоса, делая 10-12 повторов через каждые 2-3 секунды.

Звук «**а**» стимулирует работу сердца, снимает спазмы и исцеляет желчный пузырь.

Звук «**е**», пропетый на высоких тонах, воздействует на трахею и щитовидную железу.

Звук «**и**» положительно влияет на сердце и зрение, активизирует работу головного мозга, прочищает носовые пазухи, стимулирует тонкий кишечник.

Звук «**о**» отвечает за позвоночник, сердце, поджелудочную железу.

Звук «**у**» выравнивает дыхание и лечит почки, мочевой пузырь, а также половые органы.

Звук «**ы**» воздействует на дыхание и слуховой аппарат.

Звук «**э**» стимулирует мозговую деятельность.

Звук «**ю**» снимает боль, исцеляет почки и мочевой пузырь.

ТИШИНА

Тишина, которая сегодня идет на вес золота, просто необходима человеку, особенно в ночное время. Доказано, что отсутствие тишины во время сна отрицательно сказывается на самочувствии – организму не удастся восстановиться полностью, возникает преждевременная усталость, раздражительность. Важно правильно отдыхать и хорошо спать, поэтому необходимо принять меры по звукоизоляции своей.

Чем выше уровень шума, который воздействует на человека, тем больший вред он наносит здоровью и психике.

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.

МУЗЫКА НЕ ТОЛЬКО ЛЕЧИТ

Применение музыки в лечебных целях имеет некоторые противопоказания и ограничения, о которых следует обязательно знать.

- Не стоит чрезмерно увлекаться сочинениями Штрауса и Вагнера, их произведения могут провоцировать аморальное поведение, ноктюрны Шопена могут ухудшить депрессивное состояние.
- Хард-рок может вызвать приступ необъяснимой агрессии, а хеви-металл способен привести к психическим расстройствам. Реп зачастую пробуждает в человеке злобу и другие негативные эмоции.
- Влияние музыки на людей, которые работают в офисе, не всегда может быть благотворным. Лучший способ сосредоточиться – это все-таки тишина.
- Чересчур громкие звуки убивают клетки головного мозга. По статистике 70% расстройств нервной системы возникает из-за городского шума.