*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №2" Забайкальского края, г. Краснокаменск*

«Музыка и здоровье»

**Выполнила** Белогурова Валентина Владимировна

**Учитель музыки**

**2017 г**

Содержание работы:

I. Введение…………………………………………….……….…..3

II. Теоретическая часть……………………………………………6

II.1. Из истории врачевания музыкой. Музыкотерапия…....6

II.2 Влияние музыки на человека..........................................7

III. Практический этап………………………………………...9

III.1 Анкетирование ……. …….……………………...…….9

III.3 Выпуск буклета «Музыка и здоровье»…………………11

III.4 Проведение классного часа «Музыка и здоровье»…..11

IV. Заключение……………………………………………….….….12

V. Информационное обеспечение……………………..………..13

VI. Приложения. ………………………………………………..….

**I Введение**

Музыка является частью жизни каждого человека. Современную жизнь трудно представить без музыки. Она звучит везде. Мы встаем под ее звуки каждое утро, она сопровождает нас  на улицах, в общественном транспорте, в салонах автомобилей. Производители разных фирм в большом количестве предлагают нам продукцию в виде колонок, динамиков, плееров, телефонов. И мы с удовольствием пользуемся этой продукцией. Если  покупаем колонки, то помощнее, если телефон, то обязательно с функцией прослушивания музыки.   Облик современной  молодежи   – это подросток, в джинсах, с рюкзачком за спиной и непременное условие – наушники в ушах. Так модно…    Это же «прикольно»: идешь куда-нибудь и времени не замечаешь, потому что из плеера или телефона доносится любимая музыка. И настроение прекрасное, и можно не обращать внимания на окружающую обстановку, тем самым оградив себя от негатива, часто наполняющего нашу среду обитания.

Мир звуков влечет нас и завораживает, наше сердце отвечает на звуки музыки. Они меняют наше настроение и состояние. Магическая сила музыки может привести человека в отчаяние, заставить смеяться или, наоборот, успокоиться.

В нашей повседневной жизни возникает много стрессовых ситуаций: контрольные работы, зачеты, объемные домашние задания, конфликты с родителями, учителями и одноклассниками. У меня возник такой вопрос – а можно ли с помощью музыки изменить свое эмоциональное состояние, настроение, влияет ли музыка на здоровье человека? Этот вопрос и побудил меня к исследованию данной темы.

***Объект исследования:*** здоровье и эмоциональное состояние человека.

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

***Цель:***

1. Изучение влияния музыки различных жанров на эмоциональное состояние человека;

***Задачи:***

1. Изучить литературу, интернет-информацию по истории целебного воздействия музыки.
2. Узнать, что такое музыкотерапия?
3. Сравнить, через прослушивание, влияние музыкальных произведений различных направлений на эмоциональное состояние школьников.
4. Разработать и выпустить буклет «Музыка и здоровье».
5. Провести тематический классный час для 5-9 классов «Музыка и здоровье» с целью информирования о влиянии музыки на состояние человека.

***Методы исследования:***

1. Изучение специализированной литературы.
2. Анализ.
3. Метод сравнения.
4. Поисковый метод.
5. Метод: «Опиши музыку».

***Гипотеза:***

Музыка обладает магической силой воздействия на человека и способна помочь в повседневной жизни при стрессовых ситуациях.

***Ожидаемый результат.***

Работа над этой темой будет способствовать:

* повышению уровня знаний по истории целебного воздействия музыки;
* информированности в области музыкотерапии;
* использованию полученной информации на практике;

***Значимость работы:***

Данный материал может быть использован на уроках музыки, на классных часах, направленных на здоровый образ жизни, на внеклассных мероприятиях. Материал может быть использован при сотрудничестве классных руководителей и родителей в виде рекомендаций в период подготовки к государственной итоговой аттестации.

**II. Теоретический этап**

**1.**   **Из истории врачевания музыкой. Музыкотерапия.**

*«Музыка родилась одновременно с творением мира»*

О благотворном влиянии музыки знали давно, еще в глубокой древности. Из Ветхого Завета известно, что царь Давид игрой на арфе исцелил депрессию у царя Саула. Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима, бог Солнца — Апполон был одновременно богом музыки и медицины, что свидетельствует о тесных отношениях, существующих между этими видами знаний в умах древних греков. Древние китайцы считали, что музыка избавляет от недугов, которые не подвластны врачам. Музыкальные инструменты использовали колдуны, маги, шаманы.

Врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он установил, что музыка, основанная на определенной гармонии и ритме, способна не просто лечить, но "очищать" человеческие деяния и страсти, восстанавливая гармонию души. Пифагор в своем университете в Кротоне начинал и заканчивал день пением: утром - чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, вечером - успокоиться и настроиться на отдых Он же, кстати, и предложил понятие “[музыка](http://www.sunhome.ru/mp3)льной медицины”.

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

Уникальность музыкотерапии во многом определяется тем, что она одновременно врачует не только тело, но и душу человека, помогает ему слиться в единое гармоничное целое.

Каждый орган человека имеет определенные колебания, то есть индивидуальный звуковой "портрет". Эти природные колебания и складываются в мелодию, которую с помощью специальных микрофонов можно услышать и проанализировать. Когда работа органа нарушена, искажается и его звучание.

Цель музыкотерапии - восстановить гармонию звуковой палитры организма. Музыкотерапия стала новым, эффективным методом лечения. Появились современные, в первую очередь компьютерные, технологии.

**Достоинствами музыкотерапии являются:**

1. Абсолютная безвредность;

2. Легкость и простота применения;

3. Возможность контроля;

**2. Влияние музыки на человека.**

Прослушивание музыки влияет на *эмоциональное и чувственное восприятие*, что дает мощный импульс всем остальным действующим системам человека.

*Физиологическое воздействие музыки* на человека основанона том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Все наши органы имеют свой определенный ритм, частоту колебаний. Этот ритм, как и отпечатки пальцев, у всех разный. Каждому человеку со дня появления на свет природа закладывает определенный код, который является как бы эталоном здорового организма. Можно сказать, что каждый человек имеет собственную мелодию.

*Влияние музыки на здоровье объясняется воздействием вибрации звуков*. Звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, давление, температуру, снимает напряжение. *Поэтому правильно подобранная мелодия благоприятно воздействует на больных людей и ускоряет выздоровление*.

Известно, что **ритм марша**, рассчитанный на сопровождение отрядов войск в длительных походах, чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. При таком ритме музыки можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны. Это несколько повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии. Поэтому такие марши оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие.

Показано, что ***ритм вальса*** в три четверти оказывает успокоительное воздействие. ***Танец*** — это отличное терапевтическое средство. Движения под звуки музыки нормализуют обмен веществ, работу сердца и сосудов, повышают иммунитет. Классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна.

Всеми своими составляющими: ритмически, мелодически, гармонически, классическая музыка упорядочивает нарастающую путаницу жизни, вносит в ее понимание ясность. Она мягко, но всевластно противостоит катастрофически растущей в обществе бездуховности, ожесточению, утрате нравственных ориентиров.

Исследователи обнаружили, что периодическое прослушивание классической музыки снижает артериальное давление у больных гипертонией и уменьшает частоту дегрессий, возникающих как осложнение после химиотерапии. Благодаря классической музыке в крови уменьшается уровень адреналина, то есть гормона стресса.

Полезна не только классическая [музыка](http://www.sunhome.ru/mp3). Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы “Пинк Флойд”. Но [музыка](http://www.sunhome.ru/mp3), к сожалению, может превратиться из друга во врага. При громкости в 40-50 децибел, вызывают сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе. Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Известны случаи, когда слушание музыки с неровным, прерывистым ритмом, частыми диссонансами приводило к остановке сердца.

Что же касается наушников, было доказано, что прослушивание музыки таким образом при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Причем относится это и к детям и к взрослым

Одним словом главное, чтобы музыка нравилась. Тогда мозг перестанет тратить энергию на негативные эмоции, что положительным образом скажется на общем состоянии и поможет достичь полного умиротворения.

**III. Практический этап**

После изучения обозначенной темы, я решила провести мини-исследование в 5-8 классах с целью изучения влияния музыки разных направлений на эмоциональное состояние человека. В моем эксперименте приняли участие 20 человек.

***1 этап исследования***:

Школьникам было предложено для прослушивания следующие произведения классического направления:

1. Дворжак – LIEBESLIED
2. Эдвард Григ. «Утро».
3. П. И. Чайковский «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»

и композиция Kid Rock - I'm A Dog. (современная музыка).

***В результате исследовательских шагов выяснено:***

1. Отношение учеников к *классической* музыке после прослушивания:
2. поднимает настроение - 15%;

б) вызывает раздражение и дискомфорт – 0%;

в) создает ощущение спокойствия – 80%;

г) вызывает иные ощущения – 25%.

1. Отношение учеников к *современной* музыке после прослушивания:
   1. поднимает настроение - 60%;

б) вызывает раздражение и дискомфорт – 10%;

в) создает ощущение спокойствия – 30%;

г) вызывает иные ощущения – 10%.

**Выводы:**

* 1. Современная музыка для респондентов является источником поднятия настроения. Однако наука психология указывает на то, что это состояние ребят больше характеризуется как агрессивность, беспокойство, напряженность.
  2. Классическая музыка оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние респондентов, стремление к гармонии, спокойствию.
  3. Конечно, подростки, больше увлекаются и любят, слушать современную музыку. Но здесь надо во всем знать меру. И это ученики поняли. Поэтому, продолжая работу, попытаюсь разработать рекомендации для полезного прослушивания музыки.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Подготовка и проведение тематического классного часа**   **«Музыка и здоровье»** | |
| 1  2  3 | Сбор информации и материала для проведения классного часа.  Подбор музыкальных произведений.  Подготовка презентации «Влияние музыки на самочувствие человека» |

**IV. Заключение*.***

Слушание музыки – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний. Приятная музыка благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения. Любимая мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится легче бороться с болезнями. И в целом, в тот момент, когда звучит любимая композиция, нервная система приходит в тонус, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхание и кровообращение.

Именно поэтому с помощью музыки можно навсегда забыть о плохом настроении, бессоннице, чувстве неуверенности и тревоги, улучшить память и внимании и даже развить всевозможные творческие способности.

В целом, медикам и психологам все же удалось доказать общую закономерность положительного и отрицательного воздействия конкретных музыкальных направлений. В частности, к «вредной» музыке были отнесены панк-рок, тяжелый рок, хэви-металл. А вот в список «полезных» попали практически все произведения классиков. Не менее полезно слушать детские и народные песни, которые формируют ощущение защищенности и полного спокойствия.

Использование музыко-терапевтических приемов на любых школьных уроках, во внеурочное время, в семье поможет учащимся познать себя и свои проблемы, самим их решить, сформировать определенное эстетическое отношение к действительности, развивать способности к эстетическому восприятию и переживанию, к творчеству по законам красоты как возможности самосовершенствоваться.

***Выше перечисленные факты еще раз подтверждают и доказывают мою гипотезу: «Музыка обладает магической силой воздействия на человека и способна помочь в повседневной жизни при стрессовых ситуациях».***

**V. Информационное обеспечение.**

1. Бегун А. «Музыкотерапия» - http://www.begun.ru.
2. Белоусов В. В. «Лечение музыкой – музыкотерапия» <http://zvann.narod.ru/aIS.html#id_03>
3. Лихолет Н. «Лечебные свойства музыки».

<http://zdd.1september.ru/2005/02/14.htm>

1. Леви М. «Музыкальные инструменты и специфика их влияния на органы и системы человека».

http://[www.liveinternet.ru/users/fancy\_men/profile/](http://www.liveinternet.ru/users/fancy_men/profile/)

1. [Семенова Г. Д. // «Академия Тринитаризма», М., Эл № 77-6567, публ.12943, 10.02.2006](file:///C:\Users\user\Desktop\Семенова%20Г.%20Д.%20\ )? http://www.trinitas.ru.
2. Собчик Л. И.. «Модифицированный восьмицветовой тест Люшера». «Речь». Санкт-Петербург. 2001
3. Шопина Л. П. «Организация музыкальной среды детского оздоровительного лагеря». «Дополнительное образование и воспитание» №4, 2008 г.
4. Шушарджан С. В. « Музыкотерапия и резервы человеческого организма». - М., 1998/
5. «О воздействии музыки на человека» <http://domsovetof/ru/.>
6. «Звукотерапия». http:// www.homed.ru /

**Советы и рекомендации для полезного прослушивания музыки**.

* Специалисты уверяют, что музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише.
* Музыка помогает только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение.
* Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание и мысли. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас.
* Замечено, что «незнакомая» классическая музыка имеет больший позитивный эффект, чем знакомая.
* Не переборщите! Часовое слушание, например, симфонии Бетховена, может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость.
* Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером.
* Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю громкость - это раздражает и напрягает организм.
* Если мелодия будит в вас приятные чувства и воспоминания, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.

**Самомассаж с помощью звуков.**

Человеческое пение – один из самых оптимальных видов массажа. До 80% воспроизводимого звука остается в организме, заставляя вибрировать, а значит самоочищаться каждую клеточку, каждый орган.

1. ***От простудных заболеваний*** помогает пропевание звука «А-а-а».
2. ***Приводится в порядок средняя часть груди* -**пропевание звука «О-о-о».
3. ***Массаж сердца*** – «О-и-о-и».
4. ***Массаж внутренних органов*** – «Э-э-э».
5. ***Лечение головного мозга, активизация творческих способностей*** – звук «Н».
6. ***Защита от энергоинформационного загрязнения*** – звук «Е».
7. ***Снятие стресса, страхов, заикания*** – звук «РЭ».
8. ***Энергетическая связь матери и ребенка, любовь и покой*** – звук «М».



***Пойте, слушайте музыку и будьте здоровы!***