

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2»

Выступление на методическом объединении учителей музыки Центрального
района

Исследовательский проект

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Выполнил: учитель музыки
высшей категории,
Можаева Марина Петровна

Новокузнецкий городской округ, 2018

Содержание	
Введение	3
Глава I. Влияние музыки на организм человека	
1.1. Рок – музыка.....	7
1.2. Классическая музыка.....	8
Глава II. Методы исследования	
2.1. Влияние классической и рок-музыки на способности учащихся.....	10
2.2. Влияние классической и рок-музыки на поведение учащихся.....	11
Заключение	12
Приложения	13
Приложение №1. Советы молодому меломану	
Приложение №2. Музыка во благо музыка во вред	
Приложение №3. Рецепты музыкотерапии для избавления наиболее частых проблем	
Список литературы.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Без музыки не проживу и дня!
Она во мне. Она вокруг меня.
И в пенье птиц, и в шуме городов,
В молчанье трав и в радуге цветов,
И в зареве рассвета над землёй...
Но разве может жить она без нас
Хотя бы день, полдня? Хотя бы час!

О. Гаджикосимов

Каждый день большинство из нас слушает разную музыку, которая, так или иначе встретится где-нибудь, независимо от того, хотим мы этого или нет – в машине, автобусе, супермаркете, кинотеатре, на улице, на дискотеке – везде, где бы мы ни находились, нас сопровождают звуки музыки. У каждого человека есть музыка, которая ему нравится. Кому-то нравится классическая музыка, кому-то рок-музыка или «попса». Вряд ли каждый из нас задумывается над вопросом: «Какое влияние оказывает музыка на организм человека?». [5]

Современные звуки музыки уже не те, что были раньше. В большей степени их прослушивание отрицательно влияет на наше поведение, восприятие мира и самое главное – на здоровье детского организма. Но, конечно существует музыка, которая благотворно воздействует на нас. Человек всегда хотел быть здоровым и сильным. Здоровье - самая важная ценность в жизни человека. [1] О здоровье я много узнала на уроках биологии, физкультуры, а также на классных часах и уроках ОБЖ. «Береги здоровье смолоду» - гласит русская народная пословица. А как укрепить и сохранить своё здоровье? Для этого надо соблюдать режим дня, правильно питаться, больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, посещать спортивные секции. Я задумалась о том, а что ещё может влиять на здоровье

человека? И поэтому решила подробнее узнать об негативных и положительных сторонах музыки и раскрыть эту, столь важную тему.

Сегодня проведено много исследований на эту тему. Положительное влияние музыки на человека - факт, доказанный многочисленными экспериментами учёных. Мы попытались собрать всё воедино, чтобы понять, в чём сила музыки и как можно её использовать во благо.

Тема исследовательской работы: *«Влияние музыки на организм человека».*

Цель. Изучить, как классическая и рок-музыка влияют на организм человека, его психику, настроение и умственную деятельность.

Задачи:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Изучить положительное и отрицательное влияние музыки.
3. Провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания музыки.
4. Подготовить исследовательский материал.
5. Сделать выводы.

Методы исследования:

Эмпирические (изучение и анализ литературы по данной теме).

Анкетирование.

Теоретические (изучение, обобщение и систематизация полученных сведений)

Выводы.

Предмет исследования. Музыка (рок-музыка и классическая)

Объект исследования. Учащиеся 8-х классов

Практическая значимость проекта. Материалы данного проекта могут быть использованы в качестве рекомендаций по улучшению психо-эмоционального состояния школьников.

С древнейших времён лечение музыкой применялось широко, а с 50-х годов 20 века музыкотерапия выделилась в отдельную научную дисциплину, применяющуюся и в нашей стране. Минздрав России признал музыкотерапию официальным методом лечения, она становится признанной наукой. О целебных свойствах музыки человечество узнало ещё из Библии. Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на человека. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки был Пифагор. В III веке до н.э. в Парфянском царстве был создан музыкально-медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных заболеваний и сердечных болей. Учёные выделили три направления влияния музыки на организм:

- 1) на духовную сущность человека;
- 2) на его интеллект;
- 3) на физическое тело;

По мнению японских ученых послушав «Весеннюю песню» Мендельсона, или что-нибудь из произведений Моцарта, снимается приступ шумовой мигрени, которая нередко разыгрывается после вечеринки под хэви-металл и поп-музыку.

А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней, а музыка Баха, Генделя, Брамса помогает стать собранными, внутренне очищает психику от всего ложного, наносного.

Сердечнососудистую систему, в том числе и кровяное давление, приведет в норму «Свадебный марш» Мендельсона

Ученые доказали, что пение укрепляет иммунную систему. Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов, активизируются функции дыхания. Исполнение веселых песен помогает при сердечных недугах и способствует долголетию. В начале XX века известный психоневролог В.М. Бехтерев начал изучать влияние музыки

на организм человека, он считал, что матери не даром поют своим малышам колыбельные. «Без колыбельной вообще невозможно полноценное развитие ребенка». Колыбельная музыка намного эффективней, чем снотворное. [3]

Дыхательная система любит вокальное пение, оно избавляет даже от бронхиальной астмы. Певцы древности испытывали эффект звука на самих себе. Они пели одну ноту около получаса и наблюдали, какое воздействие она оказывает на различные центры своего тела. Голос указывает не только на характер человека, но также служит выражением его духа. Голос – это свет. Даже если свет становится тусклым, он не погас; он здесь. Харат Инайят Хан индийский певец, музыкант 20 столетия[9].

Терапия музыкальным искусством может стать методом лечения школьных неврозов, улучшить состояние сердечно – сосудистой системы, органов дыхания и внимания.[8]

Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных ресурсов, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимы всем. Это и обусловило актуальность темы данного исследования.

Глава 1 Влияние музыки на организм человека

1.1 Рок – музыка

Как известно, далеко не каждое музыкальное направление позитивно влияет на организм человека. Рок-музыка имеет свои отличительные черты и средства воздействия на психику:

1. Жесткий ритм.
2. Монотонные повторения.
3. Громкость, сверхчастоты.
4. Светоэффект.

Американский ученый-медик Дэвид Эскин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, оказалось через три часа «сваренным» всмятку). [8]

Швейцарские ученые доказали, что после рок-концерта побывавшие на нем слушатели реагируют на раздражители в 3-5 раз хуже, чем обычно, особенно подростки.

Профессор Раях утверждает, что прослушивание рок-музыки вызывает выделение так называемых стресс-гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозгу.

Ритм - одно из сильных способов воздействия на человеческий организм. Простые, но мощные ритмы вынуждают человека к ответной реакции от экстаза до галлюцинаций, от истерики до потери сознания.

Переизбыток как высоких, так и низких частот серьезно травмирует мозг. На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти. [2]

Рок не принуждает душу думать о духовных вещах; он не заставляет сердце чувствовать глубже; не задевает душу и сердце, он затрагивает физическое тело.

1.2.Классическая музыка

«Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира»,
- утверждали древние мудрецы.

В одном музыкальном эксперименте приняли участие учащиеся ,10 минут они слушали фортепианную музыку Моцарта. Представьте себе, тесты показали повышение у них так называемого «коэффициента интеллектуальности» в среднем на 8-9 единиц. Кстати, произведения талантливого композитора повышали умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому он не нравится .

В Институте звукотерапии (Штат Аризона) существуют специальные кассеты для лечения табакокурения и алкоголизма.

Профессор психологии Кын Дичвайльд с помощью специальной музыки помогает справиться со стрессом, гасит раздражение и стимулирует творческую энергию.

Сегодня список музыкальных произведений, имеющих подтвержденные врачами целебные свойства, насчитывает сотни наименований.

Еще в XIX веке ученый И. Досаль установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания.

Недавно ученые из университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность средств для сна и магнитофонные записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон был у испытуемых крепким и глубоким. Положительное влияние музыки доказали учёные из Гонконга. Они выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали, что память человека пропорциональна тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.

Глава 2 Методы исследования

Получив информацию о влиянии музыки на человека, я провела несколько экспериментов.

Для того чтобы выяснить как учащиеся и педагоги нашей школы относятся к музыке, я провела социологический опрос.

Анкета:

1. Возраст.

2. Какая музыка вам больше нравится: классическая или рок-музыка?

3. Как ты думаешь, правда ли, что музыка влияет на умственные способности человека?

4. Слушаете ли вы музыку при подготовке к урокам? Если да, то какую?

5. По вашему мнению, влияет ли музыка на настроение человека?

В опросе приняло участие 52 человека: от 13 до 47 лет.

1. «Какая музыка нравится больше: рок или классика?»

Результаты опроса показали, что 80% школьников в возрасте 13 – 15 лет предпочитают слушать рок-музыку и только 20% - классическую музыку. 75% педагогов в возрасте 25 – 47 лет ответили, что им больше нравится слушать классическую музыку, а 25% - рок – музыку.

2. «Как ты думаешь, правда ли, что музыка влияет на умственные способности человека?»,

80% школьников ответили – да, влияет и 20% сказали, что нет. Из взрослых, только 50% опрошенных считают, что музыка оказывает влияние на организм, а 50% - наоборот сказали, что не влияет.

Но все 100% респондентов: взрослые и школьники, считают, что классическая музыка оказывает положительное влияние на организм.

2.1. Проведение эксперимента «Влияние классической и рок-музыки на способности учащихся»

Для эксперимента я взяла 18 человек, обучающихся 8 «в» класса и 18 человек 8 «б», которых разбили на три группы. Составила для каждой группы три варианта заданий по физике, подобрали композиции классической музыки В.А.Моцарта и тяжелого рока.

Каждая группа участвовала в эксперименте три раза. Первый раз – контрольный – выполняли задания в полной тишине. Второй раз – решали задачи во время проигрывания классической музыки. Третий раз – задания выполняли при прослушивании тяжелого рока.

Каждый раз контролировала время, которое потребуется для решения задач и количество правильных ответов. Сравнив полученные результаты, установили, что на решение задач без музыки школьники 1 группы в среднем затратили 5,3мин, а школьники 2 группы -5,6 минут.

При прослушивании классической музыки на решение задач учащиеся 1 группы и 2 затратили 5,12 минут.

Рок-музыка, по сравнению с классической музыкой, способствовала увеличению времени на решение задач в обеих группах: 1 группа - затратила в среднем 6,08 минут,

2 группа– 6,04 минуты

При сравнении количества правильных ответов тоже наблюдается тенденция к изменению. Во время прослушивания классической музыки учащимися 1и 2 группы количество правильно решённых задач увеличивалось, примерно на три, а при прослушивании рок-музыки количество правильных ответов уменьшалось на три.

2.2.Проведение эксперимента «Влияет ли классическая и рок-музыка на поведение учащихся»

Следующий эксперимент: в течение одной перемены в школе звучала классическая музыка, а в другой – тяжелый рок. В конце дня всем задали всем один вопрос: «Как прошел день?»

Все отметили, на перемене, когда звучала классическая музыка было спокойнее, меньше шума, криков, а когда звучала рок-музыка, наблюдалась

противоположная реакция. Школьники были возбуждены, слышались крики, брань, малыши бегали по коридорам. Проведенный эксперимент подтвердил, что музыка влияет на поведение и настроение учащихся.

Заключение

Музыка - это столь прекрасное и изысканное искусство, что описать её воздействие на психику человека в пределах данной исследовательской работы просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на организм человека.

В нашем сложном мире любое явление можно направить и в положительную, и в отрицательную стороны. Музыка - не исключение.

Чтобы уберечь себя и нашу Землю от разрушения, нужно наполнять окружающий мир прекрасным с помощью живописи, музыки и других видов искусства и гармоничная музыка явится особой панацеей от многих бед, ибо ее звуки, проникающие всюду способны сделать мир прекрасней, а человека - совершенней. Мыслитель Ф. Диоген говорил: "Слушать Прекрасное, видеть Прекрасное - значит улучшаться."

Выводы

По итогам исследовательской работы были сделаны выводы, что произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние человека, а классическая музыка положительно влияет на умственную деятельность и поведение школьников. Она может помочь в лечении различных болезней и недугов, а рок-музыка повлиять негативно.

Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий. В 9 классе я планирую продолжить работу по теме «Влияние музыки на организм человека с точки зрения физики».

Ознакомьтесь с приложением к исследовательской работе

Приложение

1. Советы начинающему меломану.

1. Лучше всего слушать не напрягаясь в удобном положении, с закрытыми глазами. Не так уж трудно уделить 10-15 минут в день, чтобы соединить полезное с приятным.

2. Музыка поможет именно тогда, когда её слушают, словно бы пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание

2. Музыка во благо, музыка во вред.

- Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка-наоборот, замедляет.
- Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рок-музыки оно резко снижается
- Растения под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки
- Музыка В. А. Моцарта оказывает, несомненно, положительное влияние на процесс высшей мозговой деятельности, требующаяся для математики и шахмат
- Музыка снимает напряжение во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и быстрее запоминают новый материал.
- Дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха; услышав классическое произведение, акулы собираются со всего океанского побережья.

3. РЕЦЕПТЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫХ ПРОБЛЕМ

1. Уменьшить чувство тревоги и неуверенности помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса.

2. Уменьшают раздражительность и способствуют лечению бессонницы произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения Баха, особенно «Кантата №2», и «Баркарола» Чайковского.

3. Для общего успокоения полезно слушать «Симфонию №6» (часть 2) Бетховена, «Колыбельную» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, «Ноктюрн соль минор» Шопена и «Свет луны» Дебюсси.

4. Снять симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока .

5. Быстро избавиться от головной боли помогают «Венгерская рапсодия №1» Листа, сюита к драме «Маскарад» А. Хачатуряна и «Американец в Париже» Д.Гершвина.

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, увертюру «Эгмонт» Бетховена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.

7. Для уменьшения чувства обиды и озлобленности, а также зависти к успехам других людей специалисты рекомендуют слушать «Итальянский концерт» Баха и «Симфонию» Гайдна.

И еще один полезный совет: прислушивайтесь чаще к своему организму и учитесь жить в гармонии с ним. И пусть музыка Вам в этом помогает!

Список литературы:

1. Булаевский В.И. «Музыка» Л,- 1983
2. Вендрова Т.Е. Воспитание музыкой: М.: Просвещение, 1991
3. Волкова Т.И. Психология. М.- ЭКСМО, 2002
4. Данилова Г. И. Мировая художественная культура 10-11 класс, «Интербук» 2000
5. Зельницкая Н.Д. Музыка в нашей жизни Т,- Астрель,1998
6. Кабалевский Д. Б. Как рассказать детям о музыке. Книга. –М,- «Просвещение», 1989
7. Лукашевич В. И. Классика - забытое прошлое. М,- Дрофа, А, 2004
8. Молодежный интернет –« Влияние музыки на организм человека». WWW. Classica lmusic. Ru.
9. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука. Сборник. – М.: Сфера,1997