

Выступление на методическом объединении учителей музыки Центрального района 16 февраля 2018 года

учителя музыки МБОУ «СОШ № 2» Можяевой Марины Петровны.

### **Тема «ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕГОСЯ».**

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.

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.

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

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.

### **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. Светозффект.

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).

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.

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.

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

Я провела такой эксперимент: в течение одной перемены в кабинете музыки звучала классическая музыка, а в другой – тяжелый рок. В конце дня я задала 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, бегали по классу. 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."

### **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. 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!**