ГКООУ «Санаторная школа-интернат №4» г. Оренбурга

Исследовательская работа

Тема: «ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗДОРОВЬЕ И НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА»

Выполнила:

Ученица 4 «А» класса

**Безлюднева Варвара**

Руководитель:

**Хохлова Г.В.**

Оренбург, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение 3
2. Основная часть 4
   1. Воздействие различных звуков на человека. 4
   2. Возникновение музыки. 5
   3. Влияние классики и современной музыки на эмоциональное состояние человека. 6
   4. Музыкотерапия. 7

3. Проведение эксперимента. 9

Заключение. 10

Список источников. 11

Приложения 12

**«Музыка – это мыслящий шум»**

**В. Гюго.**

**1. Введение**

Почти каждый из нас ежедневно слушает разнообразную музыку. Дома, на улице, в кинотеатре, в автобусе или в машине, в супермаркете – везде, где бы мы ни находились, независимо от того, хотим мы этого или нет, нас сопровождают звуки музыки. Своим ритмом, разнообразием мелодий, динамикой и гармонией музыка передает бесконечную гамму чувств и настроений. Она может, как расслаблять и успокаивать, так и бодрить и даже вызвать раздражение. Поэтому так важно осознавать, как этот прекрасный вид искусства действует на здоровье и настроение человека и понять, какой музыке отдать предпочтение.

Мне нравится классическая музыка. Наблюдая, что слушают окружающие меня люди, я пришла к выводу, что многие из них недооценивают роль классики в своей повседневной жизни. Это побудило меня заняться исследованием.

**Цель моей работы** - изучить, как разные виды музыки влияют на человека.

**Гипотеза:** Классическая музыка благотворно влияет на настроение и здоровье человека.

Поставленная цель определила следующие **задачи**:

1. Узнать историю возникновения музыки

2. Изучить информацию о влиянии музыки разных направлений на человека.

3. Провести собственное исследование о влиянии классической и современной музыки на здоровье и эмоциональное состояние человека

**Объект исследования** – музыка.

**Предмет исследования** – влияние музыки на здоровье и настроение человека.

**Методы исследования:**

- изучение литературы;

- поиск информации в Интернете;

- наблюдение;

- эксперимент.

**Методы обобщения и проверки результатов:**

- анализ;

- синтез;

- сравнение;

- аналогия;

- практическая работа

**2. Основная часть**

**2.1. Воздействие различных звуков на человека**

Звуки сопровождают нас с утра до ночи, где бы мы ни были. Шум транспорта, пение птиц, сверлящий стену сосед, разговоры людей, работающий кондиционер, музыка в наушниках – мы живем в мире звуков. Одни доставляют нам удовольствие, а другие – провоцируют головную боль.

При этом двум людям один и тот же набор звуков будет приносить совершенно разные эмоции. Можно сделать вывод, что звук ничто без принимающей его стороны. И это вовсе не уши. Любой звук создает движение – звуковые колебания. Такие колебания становятся привычными нам звуками вовсе не ушах, а **в мозге**. Уши их лишь улавливают.

Звук принимает особый отдел мозга – первичная слуховая кора. Мозг определяет тембр, тон и т.д. Мы решаем, нравится нам звук или нет.

Мы слышим все звуки примерно одинаково, однако воспринимаем по-разному, в зависимости от работы конкретного мозга, имеющегося у человека опыта, способностей, воспитания и характера.

Комфортная громкость для человека – 25-30 дБ (тиканье часов, шелест листвы, шепот, шум волн). Постоянный шумовой импульс от 100 до 130 дБ может лишить слуха, а свыше 140 дБ и вовсе навредить всему организму.

Чтобы наглядно понимать окружающие нас шумы: звук упавшей иголки – до 10 дБ, разговор – 40-50 дБ, центральные улицы города – около 85 дБ; лающий соседский пес – 70-100 дБ, ремонт дороги с перфоратором – около 110 дБ, взлетающий реактивный самолет – 140 дБ.

Максимально разрешенный уровень шума в жилых домах – 55 дБ днем и 45 дБ ночью.

Если долго находиться рядом с постоянным источником шума – можно потерять слух, подвергнуться стрессу, заработать бессонницу и проблемы с сердцем.

Интересный факт:самыми шумными городами в мире считаются Гуанчжоу, Дели и Каир, в России – Москва, Санкт-Петербург и Екатеринбург.

Однако не все звуки вызывают стресс. Первое, что приходит на ум, когда мы думаем о приятных звуках, – шум волн и шелест листвы. Человек – естественная часть природы, и нет ничего удивительного в том, что мы успокаиваемся от ее звуков. На втором месте классическая музыка.

Есть и другие звуки, которые позволяют расслабиться. Многие уже знают о таком распространенном виде антистресса, как ASMR («автономная сенсорная меридиональная реакция»). Найти ролики с ASMR можно по всему Интернету: люди шуршат бумагой, режут мыло, стучат по дереву и даже едят у микрофона, записывая чавкающие звуки.Конечно, есть люди, кому не нравится ASMR. Но многие, прослушивая и просматривая такие ролики, избавляются от паники, бессонницы и тревожности.

**2.2. Возникновение музыки**

Зачем мы слушаем музыку и как она появилась? Музыка является неотъемлемой частью жизни человека, она есть часть человеческой души.

Музыка имеет сильное воздействие на эмоциональную сферу и нравственный мир человека.

Слово «музыка» в переводе с греческого означает «искусство муз». В мир музыки человек погружается с детства. Совсем еще маленький ребенок может вдруг заплакать под грустную мелодию и засмеяться под веселую, или весело запрыгать, хотя он еще не знает, что такое танец. Какие только чувства не выражает человек с помощью музыки!

Существует ряд гипотез о происхождении музыки – мифического, философского и научного характера. Процесс формирования музыки отразила античная мифология. Мифы повествуют о греческих богах, которые и сотворили мусикийские искусства, девять Муз, помощниц бога Аполлона.

В Древней Греции возникла легенда о Пане и прекрасной нимфе Сиринге. В ней объясняется рождение многоствольной свистковой флейты, встречающейся у многих народов мира. Бог Пан, имевший козлиный облик, погнавшись за прекрасной нимфой, потерял ее у берега реки и вырезал сладкозвучную свирель из прибрежного тростника, который зазвучал удивительным образом. В этот самый тростник была превращена богами испугавшаяся его прекрасная Сиринга.

Другой древнегреческий миф рассказывает об Орфее, прекрасном певце, покорившем злых фурий, которые пропустили его в царство теней Аид. Известно, что своим пением и игрой на лире Орфей мог оживлять камни и деревья. Музыкой и танцем отличались также праздничные свиты бога Диониса.

На основе изучения музыки различных народов мира, сведений о первичном музыкальном фольклоре было выдвинуто несколько научных гипотез происхождения музыки. Одна из них утверждает, что музыка как вид искусства родилась в связи с танцем на основе **ритма**. Подтверждением этой теории служит музыкальные культуры Африки, Азии и Латинской Америки, в которых доминирующая роль принадлежит телодвижениям, ударности и преобладают ударные музыкальные инструменты.

Другая гипотеза также отдает первенство ритму. По теории Маркса и Энгельса, музыка появилась в древности в результате трудовой деятельности человека, в коллективе. Музыкальные звуки возникли при выкрикивании, чтобы синхронизировать действия группы людей, выполняющих сложную совместную работу.

70-80 тыс. лет назад у человечества появилась первоначальная речь. До тех времен наши предки не умели говорить, а лишь распевать. Исследования закостенелых черепов древних обезьян выявили, что предок современного человека и неандертальца обладал способностью петь.

В общественной жизни Древней Греции музыка занимала особое место. Она помогала людям трудиться, сопровождала всевозможные праздники, звучала на театральных представлениях. Древние греки были хорошими танцорами, а следовательно, музыка уже имела широкое применение в жизни людей. Современные музыканты до сих пор используют многие термины древнегреческой теории музыки: мелодия, гармония, ритм, гамма…

Принято считать, что музыкальная культура нового типа сложилась в эпоху Средневековья.

Человек научился передавать свое настроение при помощи музыки, что явилось еще одним доказательством его отличия от других живых существ. У человека стали формироваться духовные и культурные воззрения. Если для поддержания организма человек принимает пищу, то музыка необходима ему для духовного, психического очищения.

**2.3. Влияние классики и современной музыки на эмоциональное состояние человека**

Если говорить об эмоциональном состоянии человека, то разная музыка по-разному влияет на людей. Одна мелодия способна настраивать на позитивный лад, придавать силы и оптимизм, другая, напротив, нести агрессивные эмоции или вводить в состояние депрессии.

Кроме того, музыка влияет на интеллектуальные способности человека - за счет увеличения активности мозга в момент прослушивания произведений. У меломанов увеличивается эффективность работы и улучшается память.

Классическая музыка – это образцовые музыкальные произведения, золотой фонд мировой музыкальной культуры. Музыка, признанная впоследствии классической, во все времена так или иначе вбирала в себя народное музыкальное творчество. В XIX веке существовала популярная опера, когда арии Дж. Россини или Дж. Верди распевали как современные песенные шлягеры. В XX веке многие композиторы работали одновременно в академических и неакадемических жанрах: Дмитрий Шостакович является автором не только симфоний, но и песен эстрадного характера; Андрею Петрову более широкую известность, нежели его симфонические сочинения, оперы и балеты, принесли песни и эстрадная музыка.

Классическая музыка оказывает влияние через посредство кинематографа. Значительное влияние музыкальная классика оказывает и на современную рок-музыку.

По статистике три-четыре процента музыкальных слушателей – это почитатели классики, все оставшиеся предпочитают техно, рок, некоторые обожают джаз, но все так или иначе часто слышат поп-музыку. Она всюду звучит, часто по телевизору и радио.

Если сравнить современную поп-музыку и классику, то примером может служить музыка Моцарта, в ней четким образом видна мелодия, а ведь именно присутствие понятной мелодии делает произведение популярным. И всё же между музыкой Моцарта и современными песенками – колоссальная разница. Классика по своей фактуре – это не монотонный припев-запев. В классике мелодия формируется в тему, ее необходимо запомнить и угадывать ее появление в процессе развития произведения в различных частях. Понимание и прослушивание классической музыки требует некого навыка.

Действительно, классические музыкальные произведения – это не короткометражка в две-три минуты. Это самая настоящая серия в сорок-шестьдесят минут, в течение которой необходимо не упустить нить самого музыкального изложения. Вот преимущественное отличие. А если еще учесть, что в классических музыкальных композициях может присутствовать сразу несколько отдельных тем, то для большинства слушателей она бывает не совсем понятной. Некоторые люди попросту не способны понять и уловить саму форму данного произведения. Пара прихлопов, пара притопов – это вполне понятно, а вот крупный формат – это трудно слушать.

В больших формах основным действующим лицом оказывается не одна простая мелодия, а сразу несколько тем. Они между собой тесно взаимодействуют, перетекают друг в друга. Вот так и получается, что язык классической музыки для многих непонятен.

Отношение к классической музыке у людей неоднозначное. Некоторым она не нравится, иные с упоением слушают ее. Одни ненавидят «писк» скрипки» и игру труб, иные восторгаются звучанием оркестра.

В популярной музыке слушателя привлекают несложные тексты и легкие запоминающиеся мелодии. Популярная музыка нацелена на то, чтобы развлечь слушателя, она не несет серьезного смысла. Поп-музыка использует несложные ритмы, простые формы, она в первую очередь эмоциональна.

**2.4. Музыкотерапия**

Музыкотерапия – это использование музыки в качестве лечебного средства.

Одним из первых людей, утверждавших значительное влияние музыки на психическое и физическое состояние человека, был греческий ученый и философ Пифагор. Он считал, что человек «слушает прекрасные ритмы и песни, от которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается первоначальная гармония душевных сил».

В Индии широко использовались методы музыкотерапии для лечения депрессии. Музыкотерапия была известна и в Китае, и на Древнем Востоке.

В России первые научные работы, посвященные влиянию музыки на человека, появились в конце XIX — начале XX века. В работах В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова появились данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение.

Различные музыкальные стили по-разному отражаются на психическом состоянии людей.

Джаз – уникальный и самобытный стиль, никакого негативного влияния на психику он не оказывает. Под звуки джаза человек просто расслабляется и получает удовольствие от музыки, которая как волны океана накатывает на берег и оказывает положительное влияние. Образно говоря, в мелодиях джаза можно раствориться без остатка, только если этот стиль близок слушателю.  
  
По мнению психологов, классическая музыка является идеальной для психикичеловека. Она оказывает хорошее влияние как на общее состояние человека, так и приводит в порядок эмоции, чувства и ощущения. Классическая музыка способна устранять депрессии и стрессы, помогает «прогнать» печаль.  
  
Увлекаясь «металлом» или тяжелым роком, почти никто не думает о том, что она неблагоприятным образом влияет на человеческий организм. Ученые смогли доказать отрицательное влияние тяжелой музыки на примере растений и животных. Рыбы, которым давали послушать тяжелую музыку на фоне мерцающего света, попросту погибали. Растения, подверженные влиянию рока, росли намного хуже, нежели растения, которые «слушали» классические музыкальные произведения.

Классика, напротив, стимулирует мозговую деятельность. Она способна улучшать человеческое мышление, помогает сконцентрироваться и укрепить память.

При помощи трансляции классики через динамики власти британских городов Норфлит и Датфорд борются с подростками-вандалами. Было замечено, что в районах трансляции классических музыкальных композиций перестают скапливаться хулиганы и подростки намного реже пишут на стенах переходов.

Наиболее исцеляющей является классическая музыка. Особенно рекомендуется прослушивать произведения Моцарта. Именно его композиции оказывают мощное влияние на общее самочувствие человека и даже на рост комнатных растений.

Музыка действует на организм человека на физиологическом уровне. Это объясняется тем, что нервная система, а вслед за ней и мышцы способны воспринимать и усваивать ритм. При ускоренном ритме учащается пульс и человек оказывается в возбужденном состоянии, при медленном ритме музыки – человек успокаивается, настраивается на спокойный отдых.

Ученые выяснили, что классическая музыка:

* Активирует левое и правое полушария мозга.
* Улучшает память.
* Усиливает математические способности.
* Развивает концентрацию внимания.
* Повышает длительность и интенсивность концентрации.
* Влияет на эмоциональную восприимчивость.
* Улучшает производительность труда.
* Помогает бороться со стрессом и негативными эмоциями, отвлекает от волнений.
* Успокаивает, расслабляет, помогает заснуть.
* Благотворно влияет на сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную и центральную нервную систему.

Конечно, главная особенность музыкотерапии – индивидуальный подход, разным людям помогает разная музыка, и каждый может сам подобрать любимые композиции, облегчающие то или иное состояние. Но всё же есть и универсальные рекомендации, возможно, к ним имеет смысл прислушаться:

Если необходимо расслабиться после тяжелого трудового дня, рекомендуется прослушивать «Колыбельную» Иоганна Брамса, «Аве Мария» Шуберта. Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Полонез» Огинского, «Лунную сонату» Бетховена, «Итальянский концерт» Баха. С бессонницей можно бороться при помощи «Грез» Роберта Шумана, послушать «Грустный вальс» Я. Сибелиуса. Для нормализации кровяного давления рекомендуется «Концерт ре-минор» для скрипки Баха и «Свадебный марш» Мендельсона.

**3. Проведение эксперимента.**

Основываясь на этих данных и на теоретической информации, я решила провести эксперимент в своей семье. В эксперименте принимали участие мама, папа, бабушка, моя подруга и я. Я выбрала для прослушивания композицию Стинга «Shape of my heart» (инструментальная версия) и «Концерт ре-минор для скрипки и гобоя с оркестром» И. С. Баха. Эти произведения я давала прослушать всем испытуемым. До и после прослушивания музыки они измеряли у себя артериальное давление и пульс.

В результате анализа данных эксперимента (Приложение 1) выяснилось, что после популярной композиции Стинга у моих испытуемых **поднималось** давление в среднем на 7-10 мм рт.ст., пульс учащался. После прослушивания музыки Баха давление, наоборот, **снижалось,** пульс стабилизировался. Концерт Баха, по словам моих родственников, улучшил их умственную работоспособность, вызывал ясные, светлые эмоции, появлялось желание деятельности. Музыка Стинга тревожила и у некоторых даже вызывала легкое раздражение.

Таким образом, можно сделать вывод, что классическое музыкальное произведение благоприятно влияет на физиологию (артериальное давление) и настроение человека, чего нельзя с уверенностью сказать о современной музыке.

**Заключение**

В ходе работы я проанализировала различные источники и узнала, как появилась музыка; что такое музыкотерапия; выяснила, как музыка воздействует на настроение и здоровье людей; провела собственное исследование.

**Гипотеза** подтвердилась: классическая музыка может улучшить физическое, умственное, эмоциональное состояние человека, повысить качество его повседневной жизни. Необходимо слушать доступные классические произведения, постепенно развивая свои способности и гармонизируя личность.

Слушайте музыку! «Благодаря музыке вы найдете в себе новые неведомые вам прежде силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках» (Дмитрий Дмитриевич Шостакович)

Практическая значимость моей работы в том, что я подготовила презентацию «Интересные факты о музыке», которую можно использовать на уроках окружающего мира, музыки и на внеклассных занятиях.

**Список использованных источников**

Левашева Г. Твой друг музыка. Рассказы о музыке. – Л., 1977.

Рахимов Б. М. О роли музыки в жизни человека // Молодой ученый. - 2017. - № 31 (165). - https://moluch.ru/archive/165/45187

Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000.

Кочетов Н. Р. Очерк истории музыки. – М., 2019.

**Приложение**

Таблица 1. **Результаты прослушивания композиции Стинга «Shape of my heart»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Давление и пульс **перед** прослушиванием | Давление и пульс **после** прослушивания | Настроение |
| Мама | 114/73, 80 | 122/81, 79 | Тревожное, грустное |
| Папа | 136/89, 66 | 141/98, 66 | Смешанное |
| Бабушка | 160/80, 90 | 167/90, 93 | Раздражительное |
| Подруга | 113/86, 86 | 123/87, 84 | Скорее тревожное |
| Я | 94/62, 70 | 101/71, 76 | Непонятное |

Таблица 2. **Результаты прослушивания «Концерта ре-минор**

**для скрипки и гобоя с оркестром» И. С. Баха**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Давление и пульс **перед** прослушиванием | Давление и пульс **после** прослушивания | Настроение |
| Мама | 119/80, 84 | 110/78, 80 | Светлое, повышается работоспособность |
| Папа | 142/100, 69 | 140/90, 66 | Меланхоличное |
| Бабушка | 162/85, 90 | 158/80, 88 | Спокойное |
| Подруга | 125/80, 82 | 109/78, 85 | Возвышенное |
| Я | 101/70, 85 | 93/61, 79 | Уравновешенное |