

Влияние классической музыки на здоровье человека: миф или реальность?

Морозова Ксения, 8 класс, МБОУ «СОШ № 92 г. Челябинска»

Содержание

1. Введение
2. Происхождение музыки и ее виды.
3. Механизм воздействия музыки на человека.
4. Слуховой путь человека.
5. Влияние музыки на человека.
6. Из истории применения целебных свойств музыки.
7. Применение музыкотерапии в современной медицине.
8. Что может музыка? Композиторы.
9. Наблюдения и результаты.
10. Заключение.
11. Список использованной литературы.
12. Приложение

Введение

Мир, в котором мы живем, полон всевозможных звуков. Уже с незапамятных времён человека окружали они. Ещё и музыки никакой не было, но было пение птиц, журчание ручья, шорох хвороста и шелест листвы, раскаты грома, шум морского прибоя, свист ветра, звериное рычание, пение птиц. Все эти звуки окружали человека и информировали его об окружающем пространстве. Он даже научился воспроизводить их, чтобы приманивать птиц и зверей. На основании врождённого и приобретённого опыта, человек воспринимает звуки по-разному. Например, высокий визг был сигналом тревоги. В то же время были успокаивающие звуки - шум дождя, свист ветра.

Но звуки сами по себе - еще не музыка. В незапамятные времена человек понял, что звуки бывают разные: высокие и низкие, короткие и длинные, приглушенные и громкие, ясные. Но лишь когда он стал организовывать их, чтобы выразить в них свои мысли и чувства, возникла музыка.

Актуальность:

Ни для кого не секрет, что музыка занимает немаловажное место в нашей жизни. Но обычно мало кто отдаёт себе отчёт в том, что, она предназначена не только для развлечения и воспитания. Музыка также обладает способностью оказывать заметное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на их психику и поведение. Не важно, в какой степени это влияние проявляется, какой оно носит характер, к чему может привести, но с огромной уверенностью можно утверждать, что это влияние, так или иначе, является фактом.

Цель: создание списка музыкальных произведения для гармонизации различных состояний человека.

Задачи:

1. изучить литературу о происхождении музыки и ее видах;
2. разобраться в механизме воздействия музыки на человека, попытаться раскрыть и объяснить особенности реакции человеческого организма от прослушивания музыки;

3. выявить музыкальные вкусы сегодняшней молодёжи путём опроса учащихся нашей школы;
4. изучить литературу и опыты ученых по теме влияния музыкальных произведений на человека;
5. создать список музыкальных произведения для гармонизации различных состояний человека.

Происхождение музыки и ее виды.

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 музыкальные искусства, девять Муз, помощниц бога красоты и покровителя музыки Аполлона, равных которому в игре на лире не было. 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 (кифаре) 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 племен ведда, кубу, огнеземельцев и других, 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 служат музыкальные культуры Африки, Азии и Латинской Америки, в которых доминирующая роль принадлежит телодвижениям, ритму, ударности, и преобладают ударные музыкальные инструменты.

Другая гипотеза (К.Бюхер) также отдает первенство ритму, который лежал в основе появления музыки. Последняя сформировалась в результате трудовой деятельности человека, в коллективе, во время согласованных физических действий в процессе совместного труда.

Теория Ч.Дарвина, исходящая из естественного отбора и выживания наиболее приспособленных организмов, давала возможность предполагать, что музыка появилась как особая форма живой природы, как звуко-интонационное соперничество в любви самцов (кто из них голосистее, кто красивее).

Широкое признание получила «лингвистическая» теория происхождения музыки, в которой рассматриваются интонационные основания музыки, связь ее с речью. Одна мысль об истоках музыки в эмоциональной речи высказывалась Ж.-Ж. Руссо и Г.Спенсером: необходимость выразить торжество или скорбь приводила речь в состояние возбуждения, аффекта и речь начинала звучать. Необходимость подачи звуковых сигналов привела человека к тому, что из неблагозвучных, неустойчивых по высоте звуков голос стал фиксировать тон на одной и той же высоте, затем закреплять определенные интервалы между различными тонами (различать интервалы более благозвучные, в первую очередь октаву, которая воспринималась как слияние) и повторять короткие мотивы. Позже, абстрагируясь, музыка речи была переложена на инструменты. Большую роль в осмыслении и самостоятельном бытовании музыкальных явлений играла способность человека транспонировать один и тот же мотив, напев. При этом средствами для извлечения звучаний были как голос, так и музыкальный инструмент.

Русское слово «музыка» – греческого происхождения. Музыка из всех видов искусств наиболее непосредственно воздействует на восприятие человека, «заражает эмоциями». Язык души, так принято говорить о музыке именно потому, что она обладает сильным воздействием на подсознательном уровне на область чувств человека, но нельзя исключить при этом и воздействия на область разума.

Этому способствовал ряд начавшихся в 20 в. процессов: развитие новых технологий (звукозаписи и технического воспроизведения музыки, возникновение электро-музыкальных инструментов, синтезаторов, музыкально-компьютерных технологий);

знакомство с музыкальными культурами различных народов мира; интенсивный обмен музыкальной информацией между странами, народами и континентами (музыкальные программы на радио, телевидении, гастроли музыкальных коллективов, международные музыкальные фестивали, продажа аудио-визуальной продукции, использование Интернета и др.); признание музыкальных интересов и вкусов разнообразных социальных групп в обществе.

В 20 в. возникает видовое и стилистическое разнообразие музыки. Появляются представления о различных «музыках», охватывающие более или менее широкий круг бытующих сегодня музыкальных явлений:

- классическая (или серьезная);
- популярная;
- внеевропейская (неевропейская);
- этническая (и традиционная);
- эстрадная (или легкая);
- джаз;
- рок – музыка;
- авангардная (экспериментальная);
- альтернативная.

Многие виды музыки определяются по среде их обитания и функциям: военная, церковная, религиозная, театральная, танцевальная, киномузыка и т.д. А также – по характеру исполнения: вокальная, инструментальная, камерная, вокально-инструментальная, хоровая, сольная, электронная, фортепианная и др.; по отличительным свойствам музыкальной фактуры и композиторской техники: полифоническая, гомофонная, монодическая, гетерофонная, сонорная, серийная и т.п.

Внутри каждого из видов музыки в свою очередь могут возникать и развиваться собственные стили и направления, отличающиеся устойчивыми и характерными структурными и эстетическими признаками. Например: классицизм, романтизм, импрессионизм, экспрессионизм, неоклассицизм, серийность, авангард – в классической музыке; рэгтайм, диксиленд, свинг, би-боп, куул – в джазе; арт, фолк, тяжелый металл, хип-хоп, рэп, грандж – в рок-музыке и т.п.

Механизм воздействия музыки на человека.

Можно заключить, что различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связано с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому, так различны вкусы к музыке. Под старость функционирование процессов в головном мозгу замедляется, и человек перестаёт воспринимать быструю ритмичную музыку, отдавая предпочтение более спокойным и размеренным композициям. А всё потому, что мозг не поспевает обрабатывать быстро меняющуюся информацию.

Орган слуха человека состоит из наружного, среднего и внутреннего уха. Наружное ухо состоит из ушной раковины и наружного слухового прохода. В месте соединения наружного слухового прохода и среднего уха находится барабанная перепонка, вибрирующая под действием звуковых волн.

Орган слуха позволяет различать все основные свойства звука: высоту, силу (интенсивность, громкость), тембр.

Человеческое ухо способно воспринимать звуки с частотой 20 - 20000 колебаний в секунду. Ухо человека наиболее чувствительно к звукам с частотой 1000 - 2000 колебаний в секунду. В этом диапазоне ухо чрезвычайно чувствительно. Сравнение энергии звуковых и световых волн, необходимой для возникновения ощущения, показывает, что ухо в 10 раз чувствительнее глаза. В музыке используются не все звуки, которые человек может слышать. В музыке всего 8 полных октав, а число простых музыкальных звуков

равно 57 ($8 \times 7 + 1$). Все эти звуки могут быть полностью воспроизведены только на одном инструменте - органе. Фортепиано и пианино имеет до 7 октав.

Нельзя себе представить более эффективного слухового прибора, чем ухо человека. Подобно глазу, оно дошло в своем развитии до такого уровня, что всякое дальнейшее увеличение чувствительности было бы бесполезным. Если бы чувствительность уха была еще выше, то оно улавливало бы беспорядочное движение молекул воздуха, и мы непрерывно слышали бы шипение или жужжание.

Возможно с такой высокой чувствительностью слухового аппарата, способного различать оттенки звука, и связано то, огромное воздействие, которое оказывает на человека музыкальное искусство.

Слуховой путь человека.

В психологии существует такой термин как "СЛУХОВОЙ ПУТЬ" ("Царственный путь"). Это путь от начала звука до результата, который достигается раздражением одного или нескольких нервных центров мозга. Каждое слово, музыкальное произведение или просто звук имеют свои слуховые пути.

Например, скрип дверей или звук трения песка о стекло имеет известный слуховой путь. Результат его - сильное раздражение и неприятное ощущение, желание немедленно прекратить этот звук.

Если мы слышим звуки духового оркестра, который исполняет марш, то нам хочется идти, двигаться или хотя бы двигать ногой или рукой в такт музыке. Слуховой путь этих звуков заранее известен. Он проходит через слуховой канал к центру движения руки или ноги, к центру сердечно-сосудистой деятельности, стимулирует центры положительных эмоций, вызывает подъем духа, человек улыбается (центры движения губ, глаз) и оканчивается этот путь может в центре удовольствия.

Классическая музыка имеет свои слуховые пути. В основном, она написана в ритме работы сердца (60-70 ударов в минуту) и поэтому благотворно влияет на основные функции всего организма. Некоторые произведения, музыкальные фразы, проникая в мозг, успокаивают возбужденные нервные центры (например, гнева или недовольства), снимают состояние стресса, снимают боль, улучшению процессов обмена. Всё это происходит под воздействием духовной христианской классической музыки таких композиторов, как Бах, Бетховен, Моцарт. Но каждое произведение имеет свой слуховой путь, свое воздействие и свой результат на психическую деятельность. Нельзя к таким прекрасным результатам присоединять абсолютно все произведения классики. Классическая музыка в принципе морально небезупречна. Огромную роль в результатах прослушивания играет авторство. С каким настроением писал композитор данное произведение, какая цель его создания, кто его вдохновлял на этот труд - это играет огромную роль в результатах прослушивания произведения.

Влияние музыки на человека

В свое время американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа превратилось «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, сдохла и всплыла на поверхность водоема. Также музыка влияет на воду. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Моцарта и Бетховена, получались красивые, правильной конфигурации кристаллы с отчетливыми «лучиками». А вот тяжелый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки. Не являются

исключением и люди. Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнотическому.

О влиянии музыки на организм человека было известно с давних времен. Телесно-двигательный аспект влияния музыки самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла – достаточно постучать палкой по выгнившему изнутри бревну, и уже возможен темпо-ритмический рисунок. Древний человек сделал такое открытие и использовал результаты для сопровождения ритуалов посвящения в воины, подготовки к охоте, которые подразумевали активное включение в себя телесно-двигательного компонента.

В процессе дальнейшей эволюции восприятие музыки становится более тонким и идет через относительно молодую (в эволюционном плане) эмоциональную систему. Музыка влияет на эмоциональное состояние человека – это всем известно. Она может успокаивать и возбуждать, смягчать и ожесточать, вызывать воспоминания, утешать боль, усиливать агрессию.

Раньше у армии не было ни сигнальных ракет, ни радио, ни других подобных средств связи. В шуме битвы мог быть услышан только призывный голос трубы. Всего несколько коротких звуков - и участники битвы знали, что им нужно перестроиться, перейти в наступление или отступить.

Во время долгих переходов солдатам на марше помогала строевая песня или ритмичный барабанный бой. В древности, когда еще не было военных маршей, музыканты сопровождали воинов в походах, играя на разных инструментах: греки - на флейте, карфагеняне - на цитре. Римляне - на трубе и роге. Под музыку бойцы шагали легче и уверенней.

Музыка способна сплотить людей в едином эмоциональном порыве, внушить уверенность в победе. Она выражает радость победы и помогает пережить скорбь о погибших в бою.

В российской армии в XVIII - XIX веках музыке придавалось большое значение. В это время Россия участвовала в многочисленных войнах. Знаменитый русский полководец А.В. Суворов говорил: "Музыка удваивает, утраивает армию. Музыка в бою нужна и полезна, и надобно, чтобы она была самая громкая. С распущенными знаменами и громогласной музыкой взял я Измаил".

В годы Великой Отечественной войны музыка воодушевляла солдат, придавала бойцам силу и бодрость, помогала легче переносить разлуку с близкими, вселяла веру в победу.

Особое влияние на человека могут оказывать звуки государственного гимна. Звучание гимна торжественное. Он часто начинается с интервала в 2,5 тона - с кварты. Гимн вызывает чувство гордости, сплачивает людей.

Практически все разработки в области музыкального воздействия осуществляются медиками или, в лучшем случае, психологами. Дальнейшие исследования в этой области, дадут дополнительные сведения и позволят еще подробнее разобраться в вопросах влияния музыки на состояние человека в целом.

Из истории применения целебных свойств музыки

Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. В древности выделяли 3 направления влияния музыки на человеческий организм: 1) на духовную сущность человека; 2) на интеллект; 3) на физическое тело.

Считается, что музыка может усиливать любую радость, успокаивать любую печаль, смягчать любую боль и даже изгонять болезни. Всем наукам и изощрениям, которые придумало человечество, древние мудрецы предпочитали простые звуки мелодии, которые они ставили превыше всего.

Еще в глубокой древности было известно, что звуковые колебания (и, в частности, музыка) способны оказывать эффективное лечебное или болезнетворное воздействие на человеческий организм и психику.

Пифагор, которого, помимо прочих лестных титулов, называют “первым музыкотерапевтом”, создал целую методику такой терапии и успешно применял её. А в парфянском царстве (III в. до н. э.) был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Одной из самых страшных в Средние Века считалась казнь “под колоколом”, когда приговоренного помещали под большой колокол и ударяли в него. Ещё одним пугающим примером использования звуковых, точнее, ритмических колебаний была широко известная казнь с использованием капающей на голову или рядом воды.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненноважных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Эксперименты велись в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов; воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних мудрецов о том, что музыка - мощнейший источник энергий, влияющих на человека. Еще в XIX веке ученый И.Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Известный русский хирург академик Б.Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость.

Музыка и, в особенности, ритм широко использовались при проведении обрядов и иных культовых действий. Достаточно ярким примером этому может служить шаманская практика, известная у разных народов мира. Специально подобранные и отшлифованные опытом поколений ритмичные удары шаманского бубна способствовали вхождению в особые состояния сознания как самого шамана, так и зрителей-участников.

Применение музыкотерапии в современной медицине

Музыкотерапия - одно из наиболее интересных и пока малоисследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

- 1.) Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- 2.) Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- 3.) Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- 4.) Повышение эстетических потребностей.

Уже давно известно, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа, что под воздействием определенных типов музыки ускоряет свое движение протоплазма клеток растений и многое другое.

Использование определённых музыкальных звуков также применяется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь.

Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природы: шума прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.

Музыка давно используется в психотерапевтических целях. Ее применяют при лечении нервных расстройств. Спокойная мелодичная музыка благоприятно воздействует на человека. Она не мешает выполнению работы, способствует концентрации внимания. Исследования показали, что водители, слушавшие в пути спокойную музыку, реагировали на опасность на 10% быстрее, чем водители, в кабине которых звучала громкая ритмичная музыка.

Недавно ученые из геттингемского 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 после них был у испытуемых крепким и глубоким.

Создатель музыкальной фармакологии американский ученый Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также "Лесного царя" Шуберта. Шофлер утверждает, что эти произведения способствуют ускорению выздоровления. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и не громкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление.

Михаил Лазарев, врач-педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, утверждал, что классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Под звуки гармонической музыки ребенок еще в лоне матери будет гармонично духовно и физически развиваться. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Слушая отдельные классические произведения, беременные женщины излечиваются от сердечно-сосудистых заболеваний, различных нервных расстройств, то же самое происходит и с плодом. Особенно рекомендуется слушать будущим мамам произведения Моцарта.

Кстати, специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы. Например, британский научный журнал "Nature" опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Франзис Раушер о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. Возможно ли, чтобы она вызывала не только эмоциональные переживания, но и способствовала большей эффективности умственного труда? Проведенные эксперименты подтверждают, что это действительно так. После прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у участников эксперимента на несколько баллов. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится.

В свое время Гете отмечал, что ему всегда работается лучше после прослушивания скрипичного концерта Бетховена. Установлено, что лирические напевы Чайковского, мазурки Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость.

Что может музыка?

1. Пробуждать жизненные силы.

Музыка возвращает человеку веру в жизнь. Музыка может убедительно показать человеку красоту мира, напомнить ему о Божественной гармонии ритмов, которыми дышит Вселенная. Именно поэтому воздействие музыки на человека столь велико, что может удержать его от самоубийства или помочь в опасной болезни.

2. Релаксация.

Музыка позволяет нам войти в состояние расслабления. Для современного человека, ежедневно подвергающегося различным стрессам, это неоценимое качество.

3. Гармонизация личности.

Прекрасная, одухотворенная музыка усиливает высшие стороны человеческой натуры.

4. Оздоровление организма.

Ученые после исследований выявили влияние музыки на конкретные органы. С помощью определенной музыки можно ослабить или усилить работу органа, музыка помогает свертыванию крови, быстрому заживлению тканей, нормализует давление, помогает при аритмии сердца.

Давно было замечено, что разные музыкальные инструменты влияют на разные органы и разные части человеческого тела.

Флейта воздействует на головной мозг.

Кларнет влияет на правое полушарие мозга (полушарие, отвечающее за эмоциональное, внелогическое мышление).

Тромбон воздействует на костную систему организма, снимает зажимы в позвоночнике.

Арфа гармонизирует работу сердца, избавляет от аритмии.

Орган – это король всех инструментов. Он приводит человека в состояние гармонии.

Хоровое пение действует на область солнечного сплетения, «отогревает» сердце.

Колокольный звон – это необычайно мощная вибрация звуковой волны. Эта волна обладает большой целительной силой. Исследования показывают, что сильно звучащий колокол очищает пространство от болезнетворных микробов.

Симфонический оркестр, в котором задействовано множество инструментов, способен воздействовать на человека в целом, т.к. имеет очень гармоничный состав.

Композиторы.

И.С.Бах

Музыка Баха – великолепное средство для гармонизации личности. В современном музыкальном строе – 24 тональности, каждая из которых имеет свою окраску, свой эмоциональный тон. И не случайно у Баха есть произведение «24 прелюдии и фуги». В этих произведениях есть все, что может предложить человеку музыка.

Л.ван Бетховен

Музыка Бетховена – прекрасное средство от стресса. Его 9 симфония с заключительной одой «К радости» – самая жизнеутверждающая музыка. Музыка Бетховена пробуждает оптимизм, вселяет в нас веру и желание жить.

В.А.Моцарт

Музыка Моцарта – это отличная «гимнастика» души, а его 41 симфония великолепно поднимает тонус, улучшает настроение, снимает эмоциональное напряжение.

П.И.Чайковский

Музыка его для тех, кто «огрубел» душой. Она вызывает слезы. Это музыка очищения.

Конечно же существует и другая музыка, которая поможет при различных стрессах, например очень успокаивает музыка на фоне звуков природы (пения птиц, журчания ручейка, шума прибоя и т.д.), музыка в стиле «Нью-Эйдж», композиции Анугамы и Курунеша, Китаро, которые замечательно снимают напряжения бурного дня.

Наблюдения и результаты.

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

Наблюдение 1.

Мы выяснили, что классическая музыка благотворно влияет на человека.

Специалисты в области музыкотерапии составили перечень музыкальных произведений для гармонизации различных состояний человека.

Для наблюдения мы выбрали «Маленькую ночную серенаду» В.А.Моцарта и фрагмент сюиты №2 И.С. Баха.

Ученые утверждают, что музыка Моцарта – это отличная «гимнастика» души, чудесное средство для улучшения самочувствия после эмоционального напряжения. Музыка Баха способна уменьшить состояние агрессивности, конфликтности и напряженности в отношениях с окружающим миром.

Участниками наблюдения стали учащиеся 8 «А» класса, которые пришли в класс после контрольной работы по математике. Перед учащимися была поставлена задача: слушая музыкальные фрагменты, выбрать из семи основных цветов цвет, который соответствует их настроению и состоянию.

Получились следующие результаты:

цвет

1.В.А.Моцарт. Маленькая ночная серенада.

2. И. С. Бах. Сюита № 2

красный 24,6 % 19,6 %

желтый 19,6 % 32,6 %

синий 18,2 % 17,4 %

зеленый 17,4 % 11,7 %

коричневый 12,2 % 10 %

черный 8 % 8,7 %

Психологи утверждают, что:

Красный цвет означает – активность, жизненная энергия, стремление к успеху;

Желтый – ожидание, расслабление, стремление к новому, неопределенное или мечтательное настроение;

Синий – покой, гармония, эмоциональная стабильность, нейтральное настроение;

Зеленый – настойчивость, уверенность в себе, спокойное или пассивное настроение;

Коричневый - тревога, взволнованное настроение;

Черный – отвержение, протест, недоверие, неприятие, унылое настроение.

Таким образом, мы видим, что предлагаемые музыкальные примеры оказали благоприятное воздействие на душевное состояние большинства учащихся.

Наблюдение 2.

Многие направления современной музыки действуют разрушительно на человеческий организм.

«Сила звука, которую может выдержать человек, обратно пропорциональна его умственному развитию», - сказал один мудрый человек.

Сила звука измеряется в децибелах. Продолжительный звук свыше 80 децибел вреден для здоровья. Ну а максимальный порог для человека – 120 децибел.

Как же определить эти самые децибелы? Возьмем для сравнения: шепот, шелест листьев – это 20-30 децибелов. Это идеальная сила звука для того, чтобы прийти в себя, восстановить утраченное спокойствие духа. Но чтобы послушать подобную «тишину» вам придется отправиться в лес.

Обычная разговорная речь (или разговоры в классе) составляет 40-60 децибел. (Хорошо, если на перемене всему классу не захочется от души покричать).

Громкая речь и шум улицы днем – 60-70 дец.

Громкая музыка в исполнении ансамбля и шум несущего грузовика – 70-80 дец.

Сильный крик, стук колес поезда – 80-90 дец.

Шум авиадвигателя, концерт рейва или тяжелого рока – 100-120 дец.

Шум взлетающего «Боинга» - 120-140 дец.

Наблюдение №2.

Рассмотрим результаты анкетирования учащихся старших классов.

(В опросе участвовали 44 человека.)

Анкета на тему «Музыка в жизни молодежи»

1.Что для вас есть музыка?

А) отдых, вдохновение, настроение, отвлечение от проблем - 63%

Б) Жизнь, все – 27%

В) Хобби, увлечение – 6%

Г) Люблю слушать – 43%

Д) Люблю танцевать - 13%

2.Какую музыку Вы слушаете для поднятия настроения?

А) Спокойную – 9%

Б) Энергичную – 13%

В) Хип-хоп, рэп – 27%

Г) Клубную, поп – 40%

Д) Другой стиль – 35%

3. Какой жанр музыки Вам больше нравится?

А) Современная популярная музыка – 27%

Б) Рок – 54%

В) Классическая европейская – 9%

Г) Электронная – 27%

Д) Джаз, народная музыка – 6%

Е) Духовная музыка – 7%

4. Как любите слушать музыку?

А) Громко – 52%

Б) Очень громко – 38%

В) Тихо – 0%

Г) Умеренно - 6%

Д) В наушниках - 40%

5. Играете ли Вы на музыкальном инструменте? – 27%

Анализ результатов анкетирования показал, что музыкальные предпочтения многих учащихся могут привести к серьезным нарушениям слуха и значительным изменениям в психике: напряженности, конфликтности, агрессивности, ухудшениям общего самочувствия.

Конечно, вряд ли характер человека подвергнется сильным изменениям, если он невзначай послушал пару песен по радио, а затем отправился выполнять свои повседневные обязанности. Здесь речь идет именно о любителях музыки, о тех, кто не может жить без этих ритмов, у кого большая часть воспринимаемых звуков - это музыка.

Заключение.

Музыка - это столь прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство, что описать её воздействие на человека в пределах данной исследовательской работы просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на человеческую психику. Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

Процесс отбора основополагающих музыкальных ценностей включает в себя оценочное познание, в ходе которого сопоставляются и выбираются ценности, особо значимые для личности. Понять - это значит почувствовать, пережить эмоционально, а не пойти на поводу у моды сегодняшнего дня. Любое общество нуждается в сохранении и овладении опытом культурного наследия прошлого. В общении с классическими музыкальными произведениями высокого искусства внутренний мир каждого человека меняется в лучшую сторону, обогащается. Вот некоторые высказывания выдающихся людей о влиянии музыки на человека.

«Музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души; и раз музыка обладает такими свойствами, то, очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодежи». (Аристотель, древнегреческий философ).

«Влияние музыки на детей благотно, и чем ранее начнут они испытывать его на себе, тем лучше для них. Она наполнит гармонией мира их юные души, разовьет в них предощущение таинства жизни». (В.Г. Белинский, русский писатель).

«Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека». (В.А. Сухомлинский, педагог).

Изучив целительные свойства музыки, ее полезное воздействие на человека, можно использовать эти знания, например в организации школьной жизни и значительно улучшить здоровье окружающих.

Так умело подобранное содержание «музыкальных переменок» поможет преодолеть гиперактивность, развить самоконтроль учащихся, а, следовательно, избежать случаев травматизма и нарушения дисциплины.

Музыкальные «пятиминутки» на уроках могут развить активное внимание, способность к сосредоточению, моторно-слуховую память, способствовать эффективности умственного труда или, наоборот, успокоить, снять состояние стресса.

Музыка, звучащая в медицинском кабинете, поможет преодолеть чувство страха, утешить боль, улучшить сердечно-сосудистую деятельность и процессы обмена.

Двухчасовая программа по музыке и ежемесячные внеурочные музыкальные мероприятия будут стимулировать центры положительных эмоций, вызывать подъем духа и творческую активность.

Подводя итог вышеизложенному, хочется верить, что многие люди поймут: музыка предназначена не только для развлечения и отдыха, но и для гармонизации психоэмоционального и физического состояния человека.

Поскольку процесс формирования общечеловеческих духовных ценностей через музыкальную культуру находится в прямой зависимости и от общеобразовательного уровня всего населения, необходимо объединить усилия музыковедов, социологов, педагогов, всей общественности для того, чтобы открыть «большой музыке» дорогу в школьные стены.

Верим, что в XXI веке целительные свойства музыки будут служить во благо человечества.

Список использованной литературы

1. Блаватская Е.П. Из пещер и дебрей Индостана. - М.: Автор, 1991. - с.218.
2. Блаватская Е.П. Разоблаченная Изида. т.1, гл.XIV.
3. Блейз О.С., Все о музыке; "Астрель", Балашиха, 2000;
4. БЭС; "Советская энциклопедия", Москва, 1978
5. Вилли К., Детье В., Биология; "Мир", Москва, 1974;
6. Ефимов В.А., Элементарная теория музыки; "Государственное Издательство БССР", Минск, 1948;
7. Жаров А., Песни великого подвига. М.: Художественная литература. 1985;
8. Журнал "Будь здоров" 1/95;
9. Журнал "Семейный доктор" 6/96;
10. Журнал "Целительные силы" 1/96;
11. Зильберквит М., Мир музыки; "Детская литература", Москва, 1988
12. Монро Д. 21 урок Мерлина. Магические знания друидов. - Киев: София, 1996. - с.277-286.
13. Чередниченко Т.В. Музыка в истории культуры. - Долгопрудный: Аллегро-пресс, 1994. -с.199.
14. Чубаров Л., Музыка в солдатской шинели. М. 1984

Приложение

Список музыкальных произведения для гармонизации различных состояний человека.

1. Для уменьшения агрессивности, конфликтности и напряженности в отношениях с окружающим миром:

А. Вивальди «Времена года» (зима)

Ф. Шопен «Концерт № 2»

Р. Шуман «Детский уголок»

И.С. Бах «Кантата №2»

Л. Бетховен «Лунная соната»

2. От озлобленности:

И.С. Бах «Итальянский концерт»

Й. Гайдн Симфонии

3. Для уменьшения чувства скованности, тревоги, неуверенности в своих силах и благополучном исходе происходящего:

Л. Бетховен Симфония № 6

Ф. Шопен Полонез № 6

Й. Гайдн Квартет № 2

И. Штраус Вальсы

4. Для общего успокоения, умиротворения и согласия самим собою:

Ф. Шуберт «Ave Maria»

Ф. Лист «Обручение»

К. Сен-Санс «Лебедь»

К. Дебюсси «Лунный свет»

П.И. Чайковский Серенада До мажор Балетная сюита

И. Брамс «Колыбельная»

5. Для улучшения общего самочувствия после эмоционального напряжения:

Л. Боккерини Менуэт

Ф. Шопен Вальсы

В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»

И.С. Бах Мелодия из сюиты № 3

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия и настроения, повышения активности:

Ф. Лист «Венгерская рапсодия» № 12

А. Хачатурян «Галоп», «Вальс»

Ф. Шопен Вальс до-диез минор

7. Для создания чувства радости:

Дж. Гершвин «Голубая рапсодия»

И. Штраус «Сказки Венского леса»

