

Влияние прослушивания музыки на человека



Актуальность

Большинство из нас каждый день слушает различную музыку. Она является неотъемлемой частью жизни человека. И ведь не многие задумываются, но музыка также влияет на психическое состояние человека и его поведение. Данная работа посвящена исследованию основных музыкальных стилей и их влияние на эмоциональное и физическое состояние человека.



Цель :

Исследовать влияние прослушивания музыки на психологическое и физическое состояние человека.

Задачи :

- Собрать научные данные по теме “Влияние музыки на человека”
- Выделить перечень музыкальных стилей и направлений, оказывающих наибольшее влияние на человека;
- Исследовать изменение эмоционального состояния человека при прослушивании музыки разных стилей.
- Провести опрос среди учащихся школы;
- Провести анализ полученных результатов исследований в контексте проверки выдвинутой гипотезы



Музыкальные страницы истории

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст Пифагора, он создал методику «музыкотерапии» и успешно применял её. Пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева. Они проводили занятия по математике под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект. В Древней Греции музыка была одним из основных предметов, активизировала деятельность в спортивных тренировках и состязаниях.

Древние ученые выделяли 3 направления влияния музыки на человеческий организм:

- на духовную сущность человека
- на интеллект
- на физическое тело



Влияние музыки на мозг человека

Исследования показывают, что музыка способна влиять на нейронную сеть мозга, тем самым вызывая различные эмоции, изменения в настроении. Прослушивание различной музыки влияет на выработку дофамина (гормона удовольствия), поэтому занятия музыкой всегда хорошо влияют на человека и его развитие: улучшается моторика, усиливается концентрация внимания



Влияние музыки на работоспособность

Музыка создаёт более спокойную атмосферу, помогает справиться со стрессом.

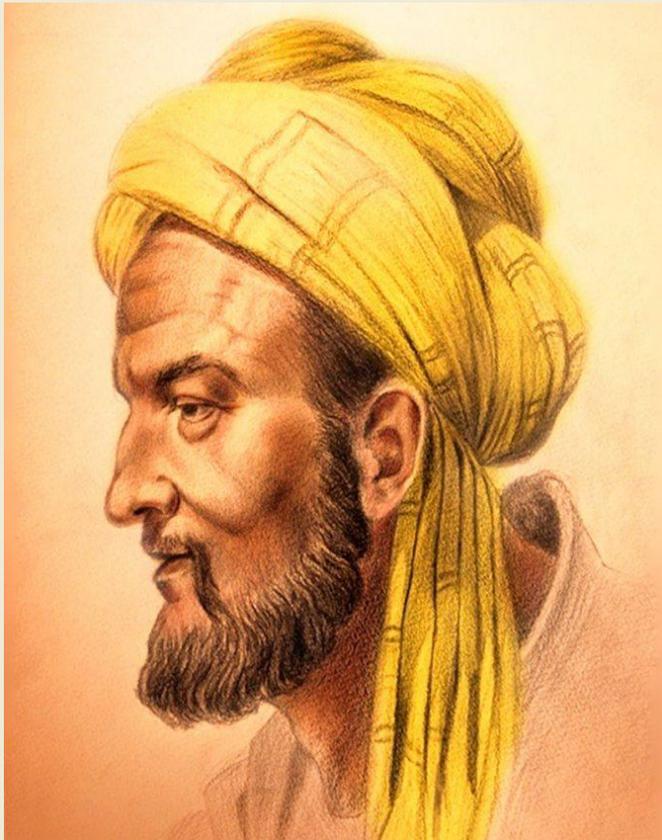
При монотонной работе избавит от скуки сонливости

Способствует увеличению энергичности

Часто люди с творческой работой слушают музыку для вдохновения

Занятие спортом под музыку намного полезнее и приятнее, чем в тишине, помогает настроиться на интенсивную тренировку и меньше отвлекаться на окружающий мир.



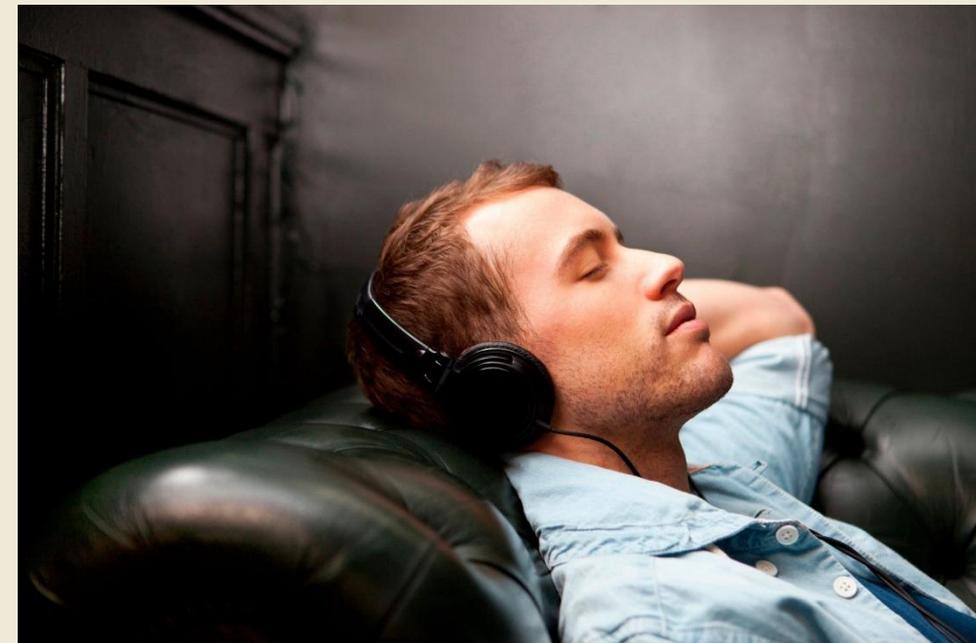


Авиценна (980–1037 гг) – знаменитый врач, применял музыку в лечении заболеваний нервной системы.

Музыкотерапия

Музыкотерапия – это лечение, которое подразумевает прослушивание определенных композиций с лечебно-профилактической целью. Метод применяют для устранения разных эмоциональных отклонений, а также для устранения некоторых страхов.

Музыкальные композиции имеют непосредственное влияние на разные системы человеческих органов. Благодаря воздействию терапии, происходит изменения в эмоциональном состоянии



Виды

музыкотерапии:

- Экспериментальная-
- Клиническая-
- Интегративная-
- Тематическая-
- Фооновая-
- Активная-
- Рецептивная-

Занимается исследованием разных музыкальных воздействий на человека.

Применяется в профилактических и лечебных целях.

Проходит в сочетании с иными видами терапии, относящимся к искусству (танцы, рисование и так далее)

Имеет в своей основе сюжет и лекцию по определенной тематике (пример: творчество определенного музыканта)

Используется в качестве фона во время психотерапевтических мероприятий.

Человек сам создает мелодию, играя на инструментах, занимаясь пением или отбивая ритм.

Человек пассивно слушает музыкальное произведение или его отдельные моменты.

Музыкальная терапия может включать в себя следующие цели:

Эмоциональная разрядка.

Регулирование
эмоционального состояния.

Борьба с личными
неурядицами.

Уменьшение уровня стресса.

Борьба с физическими
недугами.





Виды музыкальных стилей и направлений:

Классическая музыка

– считается наиболее полезной для прослушивания чем любая другая, хорошо влияет на организм человека.

Энергия классической музыки благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Восстанавливает душевное равновесие, дарит ощущение покоя. Она влияет на человека, придавая жизненных сил, стойкости, понижает тревожность, вероятность депрессии, раздражительность, способствует усвоению знаний.

«эфффект Моцарта».



Наибольший эффект оказывает на человека музыка Моцарта. Прослушивание его композиций имеет благоприятное влияние на пространственное мышление и умственное развитие человека, помогает избавиться от душевных проблем, улучшает речь и слух. Если во время еды ежедневно слушать спокойную музыку Моцарта – исчезнут многие проблемы с пищеварением.



Наличие в музыке Моцарта обилия звуков высокой частоты делают ее наиболее целебной среди всей классической музыки.