

Индивидуальный итоговый проект за 9 класс.



Тема «Роль музыки в жизни человека»

Выполнен учащимися 9А класса МБОУ средней школы №7 имени Натальи Крупной

Шматов Василий, Воробьев Денис.

Оглавление



Введение.....	
Глава 1. Влияние музыки на организм человека	
1. Понятие «музыка» в повседневной жизни.....	
1.2. Воздействие музыки на человека в зависимости от стилистики и направлений в музыке.....	
1.3 Факторы воздействия музыки на состояние человека.....	
1.4. Воздействие современной музыки на состояние человека.....	
Глава 2. Музыкакотерапия.....	
Глава 3. Лечебное воздействие музыкальных инструментов.....	
Глава 4. Результаты и опыты исследования ученых	
Стили и направления, их влияние на человека с разных сторон.....	
Заключение.....	
<i>Приложение 1. Советы и рекомендации для полезного прослушивания музыки.....</i>	
<i>Приложение 2. Информация к размышлению.....</i>	
Список использованных источников информации.....	

Введение



Нашу жизнь постоянно окружает различные звуки и музыка. Мы слышим пение птиц, лай собак, шум машин, музыку, когда смотрим телевизор, слушаем радио или плеер. Практически невозможно представить жизнь без звуков и музыки. Да и не нужно это делать, ведь музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающей. Музыка способна влиять на нашу жизнь как положительно, вдохновляя нас, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику.

Цель индивидуального проекта: Выяснить, что из себя представляет музыка и её окружение в повседневной жизни. Изучить влияние музыки на здоровье и эмоции людей.

Задачи проекта:

1. Ознакомиться с информационной литературой по данной теме;
2. Узнать, в чём заключается положительное и отрицательное влияние музыки на человека.
3. Предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства
4. Рассказать полученную информацию одноклассникам и преподавателям.

Актуальность



Наша тема является актуальной, так как многие люди слушают современную музыку, тем самым нанося вред здоровью, не зная, что классическая музыка:


1 повышает настроение и эмоциональное состояние человека

2 улучшает здоровье, лечит различные болезни

3 помогает вспомнить и погрузиться в прошлое.

Глава№1. Влияние музыки на организм человека.

1.1. Понятие «музыка» и её окружение в повседневной жизни.



Музыка - это искусство, средством которого является звук и тишина. Наверное, любой человек в своей жизни слышал хоть раз журчание ручейка в лесу. Не напоминает ли оно вам мелодичную музыку? А шум весеннего дождя по крыше - разве это не похоже на мелодию? Именно тогда, когда человек начал вокруг себя замечать подобные детали, он осознал, что его повсюду окружает музыка. Это искусство звуков, создающих вместе уникальную гармонию. И человек стал учиться у природы. Однако для того, чтобы создать гармоничную мелодию, недостаточно было простого понимания того, что музыка - это искусство. Чего-то не хватало, и люди стали экспериментировать, искать средства передачи звуков, само выражаться.

Музыкальный жанр — род музыки, музыкальных произведений, характеризующийся определёнными сюжетными, композиционными, стилистическими и др. признаками; а также отдельные разновидности этого рода.

Понятие жанра в музыке стоит на границе категорий содержания и формы и позволяет судить об объективном содержании произведения, исходя из комплекса использованных выразительных средств.

Стили

Есть много стилей музыка, таких как : рок, реп, поп, шансон, метал, народная музыка, духовная музыка, джаз, индийская классическая музыка, арабская классическая музыка, европейская классическая музыка, латиноамериканская музыка, блюз, кантри, электронная музыка, ска; рокстеди; реггей. Rock music) — обобщающее название ряда направлений популярной музыки.

1.2. Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений в музыке.

В этом пункте речь пойдет о том, какое влияние оказывает музыка на психику человека, на его настроение, и как влияет на его состояние в целом. Положительное влияние музыки на человека (и на все живое) на самом деле факт, уже неоднократно доказанный многочисленными экспериментами ученых из различных стран.

- Влияние на работоспособность

Вопросы влияния музыки на человека актуальны давно. Уже в древние времена выяснилось, что мелодии вызывают грусть, радость, снимают раздражительность и боль. В Древнем Египте хоровое пение излечивало от бессонницы, несло эффект обезболивания. Древнекитайские врачи вписывали в курс лечения прослушивание мелодий. Знаменитый ученый Пифагор был убежден, что музыка влияет на человека, избавляя его от пассивности души, гнева, заблуждений, ярости. В свою очередь Авиценна эффективно использовал музыку при лечении душевнобольных.

Звон колокольчиков применялся на Руси для лечения головной боли, снятия сглаза, болезней суставов, порчи. По мнению современных ученых, звон имеет ультразвуковое и резонансное излучение, уничтожающее множество вирусов.



1.3 Факторы воздействия музыки на состояние человека

Специалисты уверяют, что **музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише**. Так, музыка с ритмом 60 ударов в минуту – как медитация – замедляет бета-волны в головном мозге, и мозг в таком расслабленном состоянии прекращает испытывать стресс и стабилизируется. Именно поэтому прослушивание музыки с таким ритмом позволяет избавиться от нервозности и тревоги, улучшить работоспособность и внимательность, нормализовать общее состояние и вернуть чувство умиротворения.

Зато, когда мы начинаем слушать максимально ритмичную музыку, происходит обратное воздействие. Частота волн головного мозга начинает превышать допустимые нормы, и мозг начинает испытывать стресс. И если таким нагрузкам мозг подвергать постоянно, появляется не только повышенная утомляемость, раздражительность и бессонница, но и более серьезные проблемы.

Факторы воздействия музыки на состояние человека: **ритм, индивидуальное восприятие, громкость**. Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм.

Особенности восприятия классической музыки:

- 1.Повышение эмоциональной активности человека;
- 2.Повышение умственных способностей мозга человека;
- 3.Воспитание;
- 4.Лечение болезней .

1.4. Воздействие современной музыки на состояние человека

Проблема современной школы — это и физическое, и психическое здоровье детей, а урок музыки — один из помощников в её решении. Сейчас подростки повально увлечены рок - и реп - музыкой.

Она звучит через стены квартир, у подъездов домов, её пытаются петь, танцевать, под эту же музыку едят и делают уроки. В школе на перемене ребята «скачивают» друг у друга поп-музыку со своих мобильных телефонов.

Что происходит с психикой, здоровьем в то время, когда мы слушаем музыку?

Как привлечь сверстников к познанию, пониманию другой, «высокой музыки»? Как научиться слушать и разбираться в разных музыкальных жанрах, стилях? По известной формуле: от «простого» — к «сложному»! Иначе: от «лёгкой» музыки — к «серьезной», классической.

Разные источники дают очень интересную информацию о влиянии музыки на живые организмы.

Полезна не только классическая музыка. Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы “Пинк Флойд”.

Но музыка, к сожалению, может превратиться из друга во врага.

Способы воздействия рок-музыки на человеческую психику:

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

Российские учёные провели исследование наиболее агрессивных образцов рок - и поп-музыки. Компьютер раскладывал звуки на частоты, обертоны, шумы, а затем моделировал свойства человеческой ткани и вычислял, как музыка влияет на организм. И вот, что получилось.

Частота основного ритма композиции «**Дип Пёрпл**» «**Дым над водой**» от двух до четырёх герц. Такие скачки при громкости в 40-50 децибел, вызывают сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе.

Семиклассники после 10-минутного прослушивания рок-композиций временно забывали таблицу умножения. Находящиеся в концертных залах слушатели не смогли ответить на вопросы: «Как вас зовут?», «Где вы находитесь?», «Какой теперь год?».

Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.

Глава 2. Музыкаотерапия

Многие ученые изучали воздействие музыки на организм человека, его нервное состояние, дыхательную систему, кровообращение. Темпы и гармония музыкального звучания могут провоцировать поднятие или снижение артериального давления, ускорять или замедлять частоту пульса. Так же было установлено, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы.

Музыкаотерапия во всех ее вариациях – один из эффективных инструментов в психотерапевтической практике. Но этим ее сфера применения не ограничивается! Доступность, универсальность и практически полное отсутствие противопоказаний делают этот вид арт-терапии прекрасным вспомогательным средством в комплексных программах лечения и профилактики. Показаниями для проведения музыкально-терапевтических сеансов могут быть:

- психосоматические расстройства;
- страхи, фобии, повышенная тревожность, состояние стресса, шоковые состояния;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма);
- проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, язвы),
- неврозы, неврастения, психозы;
- бессонница;
- патологии мочеполовой системы;
- хронические боли;
- аутизм;
- повышенная мнительность;
- депрессивные расстройства;
- задержка психического развития;
- проблемы в общении;
- сложности с адаптацией;
- речевые расстройства (заикание) и др.

Виды музыкотерапии

Музыкотерапию делят на три вида:

1 . Рецептивная

2 . Активная

3 . Интегративная

У каждого вида и формы музыкотерапии имеются нюансы. Одни подходят для индивидуальных занятий, другие – для групповых. Программа подбирается психотерапевтом. Если пациент выберет то, что ему совсем не подходит, и его ожидания не будут оправданы, то состояние усугубится.

Формы и виды музыкотерапии

Рассмотрим подробнее виды музыкотерапии:

- Экспериментальная. Занимается исследованием разных музыкальных воздействий на человека.
- Клиническая. Применяется в профилактических и лечебных целях.
- Интегративная. Проходит в сочетании с иными видами терапии относящимся к искусству (танцы, рисование и так далее).
- Тематическая. Имеет в своей основе сюжет и лекцию по определенной тематике (пример творчество определенного музыканта).
- Фоновая. Используется в качестве фона во время психотерапевтических мероприятий.
- Активная. Человек сам создает мелодию, играя на инструментах, занимаясь пением или отбивая ритм.
- Рецептивная. Человек пассивно слушает музыкальное произведение или его отдельные моменты.

Школы музыкотерапии

На сегодняшний день виды музыкотерапии делятся на две школы: шведскую и американскую. _____

Шведская школа музыкотерапии делает акцент на том, что музыка воздействует на физическом уровне и способна добраться даже до глубинных слоев личности. Терапия применяется для установления контакта, когда человек демонстрирует закрытость или нет возможности работать в системе диалогового общения. В этом случае можно работать с эмоциями, которые провоцирует музыка. Музыку делят на успокаивающую и активизирующую.

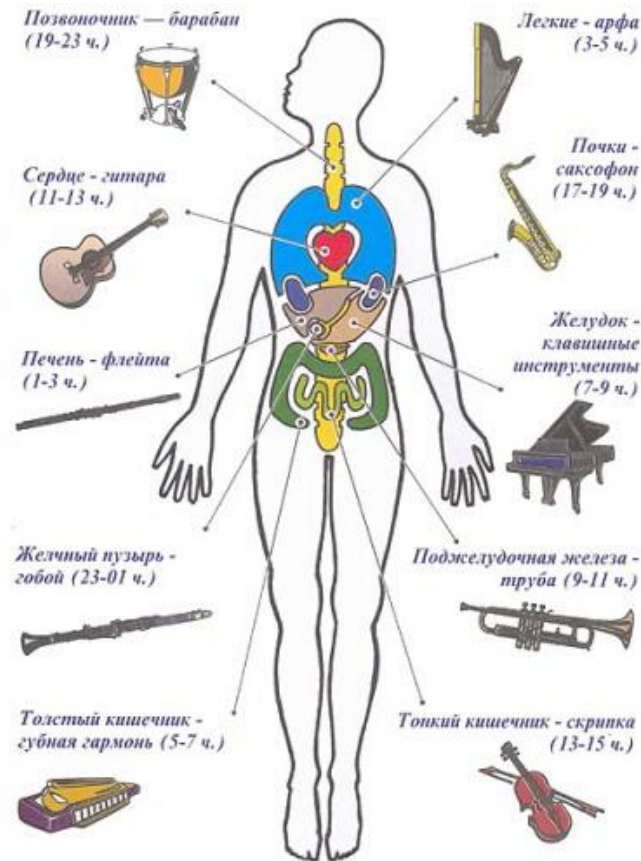
Американская школа фокусируется на изучении того, как влияет определенная композиция на человеческую психику. В итоге были разработаны каталоги произведений, оказывающие помощь при определенных расстройствах. В основе теоретической базы находится теория психоанализа. Основная цель музыки – раскрытие каналов для выхода накопившихся эмоций. Это помогает в ситуациях, когда есть страхи, тревожные мысли и другие механизмы, блокирующие естественный ход эмоциональных переживаний. Согласно американскому подходу, для каждого типа заболевания необходима определенная композиция, протестированная ранее специалистами.



Глава 3. Лечебное воздействие музыкальных инструментов

Специалисты всего мира отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, с помощью которого она исполняется.

Ниже приводятся некоторые данные об особенностях влияния на человека отдельных музыкальных инструментов, почерпнутые из мирового музыкально-терапевтического опыта :



Лечебные свойства некоторых музыкальных инструментов

- **Скрипка** – лечит душу, успокаивает психику, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- **Орган** – проводник энергии “космос – земля – космос”; приводит в порядок ум, гармонизирует энергетический поток в позвоночнике;
- **Фортепиано (пианино, рояль)** – корректирует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу, гармонизирует психику;
- **Барабан** – восстанавливает ритм сердца, лечит печень, приводит в порядок кровеносную систему;
- **Флейта** – очищает, лечит легкие и бронхи, благотворно воздействует на кровообращение;
- **Арфа** – гармонизирует работу сердца;

- **Виолончель** – лечит сердце, благотворно действует на почки;
- **Цимбалы** – уравнивают энергетику печени;
- **Гармонь, баян, аккордеон** – активизируют работу всей брюшной полости;

Преимущества музыкального подхода

Польза музыкотерапии бесспорна – ее деликатное воздействие способно привести к результатам даже в непростых случаях, когда другие методики и приемы потребовали бы больше времени и усилий, возможно, встретили бы сопротивление со стороны тех, кому нужно помочь. И это не единственное ее достоинство!

К преимуществам музыкальной терапии можно отнести:

- универсальность – методы, средства, приемы музыкотерапии работают и с телесными, и с душевными недугами, хорошо комбинируются с другими лечебными методиками, не имеют жестких возрастных ограничений, доступны;
- удобство и простоту в использовании – для проведения сеансов музыкотерапии не требуется какое-то сверхсовременное оборудование;
- самодостаточность – музыкотерапия может быть основным, самостоятельным методом психотерапевтического воздействия;
- сочетаемость – элементы музыкальной терапии хорошо дополняют и усиливают комплексные программы лечения и реабилитации;
- безвредность – сеанс музыкотерапии можно прервать, как только появились сомнения в том, хорошо ли пациент воспринимает и переносит музыкальное воздействие, комфортно ли ему.



Как правильно слушать музыку?

Музыка влияет на человека положительно, и для достижения максимального эффекта стоит учесть некоторые нюансы:

1. Не игнорируйте свои эмоции, позвольте чувствам трансформироваться под воздействием услышанных звуков.
2. Послушайте микротоновую музыку. Возможно, вы ощутите новую эмоциональную реакцию, услышав что-то отличное от привычных звуковых сочетаний. На просторах интернета немало композиций подобного типа.
3. Включите «Времена года» Вивальди, и если вы мало знакомы с его творчеством, попробуйте, не смотря на названия, на слух угадать, какому сезону соответствует то или иное произведение. Вы изумитесь, насколько яркими могут оказаться иллюстрации в вашем воображении.
4. Любите слушать музыку в наушниках? Пользуйтесь только качественными. Плохие наушники не позволят сполна насладиться замыслом автора и могут испортить впечатление от хорошей музыки.



Глава 4. Результаты исследования ученых

В канадском университете Конкордия ученые провели исследования, а журналисты без замедления решили обнародовать результаты. Некоторое время проводились исследования в области музыки, действительно ли она положительно влияет на детей и помогает вырасти в умников и умниц, которые будут существенно отличаться от своих сверстников.

И результат был положителен, но есть ограниченная возрастная категория. Если ребенок принялся изучать музыку до восьми лет, если же после, то не будет не какого повышенного результата.

36 музыкантов были отобраны для этого проекта, стоит отметить что имели они одинаковый опыт и стаж, с виду не чем не выдавали свое отличие между друг другом. Просканировав мозг, тех кто начал заниматься раньше и позже восьми лет, количество претендентов было одинаково, по 18 человек.

Такой эксперимент возымел результат. Те, кто начал свой опыт в музыке до восьми лет со всеми заданиями справлялись намного быстрее и им они казались легче, а также объем мозга был больше чем у тех, кто решил набраться опыта в музыке после восьми лет. Нейроны, находящиеся в разных полушариях коры головного мозга, работали намного лучше и быстрее у ранних музыкантов. Ученые регулярно проводят исследования о влиянии на человека предметов и явлений окружающей среды, тут результаты еще одного из таких научных исследований в области психологии.

Ученые решили продолжить свои исследования и пошли дальше. Для этого были приглашены люди не имеющие нечего общего с музыкой. Были взяты для сравнения их результаты и юных музыкантов, что так же показало превосходство последних над обычными людьми. Но сравнив результаты далеких от музыки и тех, кто ей начал заниматься после восьми лет не было найдено не каких отличий.

Этим вопросом заинтересованы довольно давно, наверное, уже сформировалось общее убеждение о том, что музыка сказывается благотворно на детей ее занимающихся, что готов подтвердить любой репетитор. Даже не задумываясь дети начинают более лучше координировать работу рук с рецепторами слуха. Именно благодаря этому юный музыкант становится более развит умственно и превосходит своих сверстников.

Заключение

При написании данной работы нами была определена цель: выяснить положительное и отрицательное влияние музыки на человека.

Изучив литературу по данной теме, мы убедились в многогранности музыки и ее важности в жизни человека. Каждый из нас должен чётко понимать только одно: для каждой музыки есть своё место и своё время. Запрещать слушать одно и заставлять слушать другое – нелепо.

По данным исследований ученых стало ясно, что музыка снимает стресс и повышает иммунитет. Она поднимает силу духа. Музыка способна вдохновить на творчество. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка помогает понять глубокий смысл жизни. Музыкотерапия актуальна сейчас, так же как и в древние времена.

Подводя итог нашего исследования, хочется пожелать всем: слушайте музыку **на здоровье!** Не забывайте о своем организме! Прислушивайтесь к нему. И, если внутри вас будет гармония, то музыка поможет вам, она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира творчества, принесёт радость, здоровье и наслаждение.



Источники информации

Влияние современной популярной музыки на человека.

<https://whatisgood.ru/raznoe/music/vliyanie-sovremennoj-populyarnoj-muzyki-na-cheloveka/>

Как музыка влияет на человека

(<https://psylogik.ru/60-kak-muzyka-vlijaet-na-cheloveka.html#1>)

Влияние стилей музыки на человека [Влияние музыки на человека и окружающий мир \(school-science.ru\)](#)

Музыка в жизни человека [МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА \(cnews.ru\)](#)

Почему и какая музыка лечит?

<https://vahe-zdorovye.ru/muzikoterapiya/pochemu-i-kakaya-muzyka-lechit>

[Ученые провели исследования в области музыки \(icedearth.ru\)](#)

[Великие музыканты России. Список \(culture.ru\)](#)