

# «Воздействие музыки на здоровье человека»



**Музыка – великая сила человечества. В ней не только талант и культурное наследие, но и источник эмоций человека.**

*Выполнила работу Малыгина Анастасия ученица 4 класса  
Детская музыкальная школа искусств Мотовилихинского района  
города Перми*

# Музыка-это жизнь

- Музыка отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и особым образом организованных звуковых последований, состоящих в основном из тонов. Музыка — специфическая разновидность деятельности людей



Жизнь-это музыка.  
Какая музыка-такая и жизнь

ности

# Тайна музыки

- Музыку наш мозг воспринимает одновременно обеими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает



# Музыкотерапия.

- Музыкотерапия - одно из направлений арт-терапии. Прослушивание классической музыки при депрессии, при невротической тревоге, при агрессии снимает негативны

*Музыкотерапия, пожалуй, одна из древнейших вспомогательных форм лечения. Ведь именно с помощью различных мелодий человек, зачастую даже не осознавая этого, снимает напряжение, успокаивается и отдыхает. А ведь это еще не все, музыка способна на большее. Именно поэтому во многих странах музыкотерапия используется в составе*



## Достоинствами музыкотерапии являются:

- Абсолютная безвредность
- Легкость и простота применения
- Возможность контроля
- Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше



# Способы восприятия музыки на состояние человека.



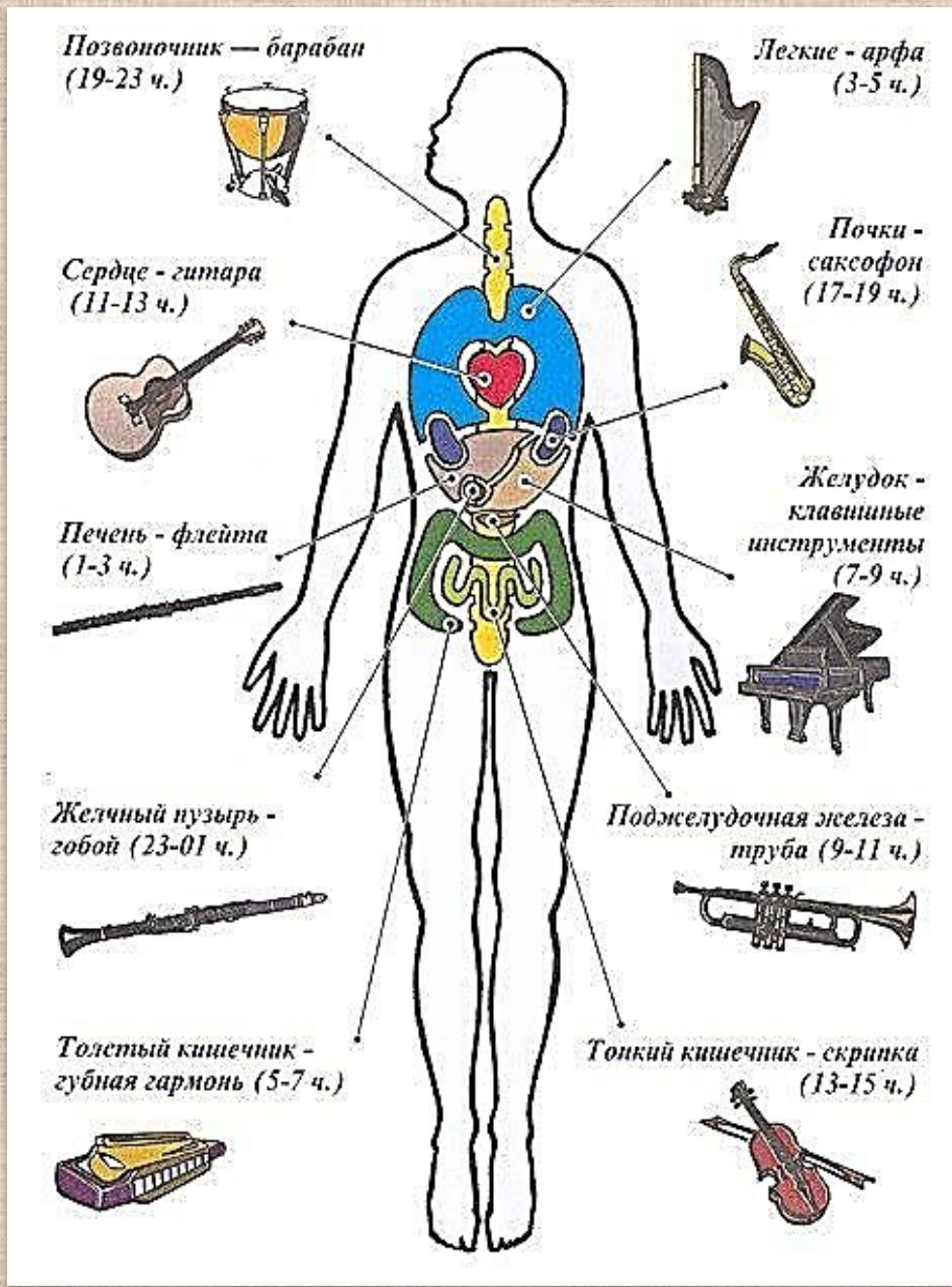
**Р И Т М**



**Индивидуальное восприятие**



**Громкость**



Специальные исследования выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную. Важными были выводы о том, что отрицательные эмоции (страх в первую очередь) блокируют функции коры головного мозга, что приводит к потере ориентировки человека в окружающей среде и может стать причиной его смерти. Положительные эмоции от общения с искусством оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействуют психоэмоциональному напряжению человека, мобилизуют его резервные силы, обуславливают его творчество во всех областях

# Влияние быстрой и амбициозной музыки!

Деятельность нашего организма напрямую зависит от гормонов. Они активизируют деятельность различных органов, благодаря чему изменяется наше физическое и эмоциональное состояние. При прослушивании различной музыки мозг подаёт сигналы организму производить те или иные гормоны. Быстрая и громкая музыка поднимает уровень кортизола, отчего человек становится раздраженным, агрессивным, м,





# Влияние музыки на психику!

Большинство людей любят слушать музыку, до конца не осознавая какое она имеет воздействие на человека и его психику. Иногда музыка вызывает излишнюю энергию, а порой оказывает расслабляющее действие. Но какова бы ни была реакция слушателя на музыку, она, безусловно, имеет свойство оказывать влияние на психику.

Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение,



- **РОК** -- музыка способна придавать сил, энергии, будоражить и «заводить».
- **Поп-музыка** -- не оказывает резко возбуждающего влияния на психику, а способствует расслаблению и отвлечению от «сложных» мыслей. Здесь и кроется особенность влияния популярной музыки на психику.
- **Джаз**-- может и расслаблять и бодрить слушателя, в зависимости от того, чего конкретно любитель джаза хочет добиться музыкой.
- **Классическая музыка**--помогает даже устранять депрессии и стрессы.
- **Жесткий хард-рок** -- Помогает снять стресс, сконцентрироваться
- **Романтическая музыка**, - идеально подходит для занятий медитаций , создающая ощущение свободного пространства

# Воздействие музыки на настроение

Музыка помогает расслабиться а может наоборот зарядить энергией. По утрам лучше слушать бодрую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияние на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие.

А вот спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому если вас мучает бессонница и вы не знаете как



## Интересные факты о музыке:

Музыка лечит сердце, помогает пациентам, которые восстанавливаются после сердечного приступа или операции на сердце. Доказано, что приятная музыка способствует оздоровлению сосудистой системы.

Музыка уменьшает боль, активизирует сенсорные пути, которые приглушают болевые ощущения.

По словам психологов, музыка не только улучшает настроение, но также помогает добиться поставленных целей и поверить в себя.

Прослушивание любимой музыки помогает пережить безответную любовь и настроиться на новые



**Наше тело схватывает ритм автоматически.** Когда мы идем по улице, мысленно напевая какую-то песню, то автоматически двигаемся в ритм мелодии. Это происходит потому, что ритм, как сигнал, передается напрямую к двигательным нейронам.

**Музыка непосредственно влияет на мозг.** Нейробиолог Гордон Шоу в 1990-х годах доказал, что совершение мыслительных операций в мозге имеет «музыкальный» характер. Это значит, что внешняя музыка способна влиять на мыслительную деятельность, возбуждая те или иные нейронные цепи.

**Музыка улучшает пространственно-временное мышление.** Исследования показали, что пространственно-временные задачи решаются в тех же областях мозга, которые стимулируются музыкой.



**Благодаря музыке мир для нас становится лучше.**

Иногда достаточно *15* секунд любимой музыки, чтобы окружающий нас мир показался более красочным, ярким и приветливым. Согласно исследованию, люди, слушавшие музыку и смотревшие на лица других людей, были уверены в том, что последние счастливы, даже если выражение их лиц было нейтральным.

**Наш мозг настроен на музыку.** Исследования показали, что суточные младенцы реагируют на разные ритмы. Не случайно на всех культурах матери используют колыбельные с укачиванием, чтобы успокоить ребенка. Музыка как форма общения появилась раньше, чем язык.





Музыка — могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие.

**В. А.  
Сухомлинский**