

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12
Курского муниципального района Ставропольского края

Исследовательская работа

«Как влияет музыка на человека»

Автор:

обучающаяся 9 класса
МКОУ СОШ № 12
х.Графского Курского
муниципального района
Ставропольского края
Котлярова Юлия Сергеевна



Руководитель:

учитель музыки
МКОУ СОШ № 12
х.Графского Курского
муниципального района
Ставропольского края
Османова Мадина Юрьевна

х.Графский
2016 год

Содержание

1. Введение.....	3
• Обоснование выбора темы исследования.....	3
• Цель, задачи исследования.....	3
• Объект, предмет исследования.....	3
• Гипотеза исследования.....	3
• Методы исследования.....	3
2. Теоретическая часть.....	
• Сила музыки.....	4
• Музыкотерапия.....	5
• «Эффект Моцарта».....	7
• Польза пения.....	7
3. Практическая часть.....	
• Эксперимент №1	
«Влияние музыки на поведение учащихся».....	9
• Эксперимент № 2	
«Влияние классической музыки на умственные способности учащихся».....	10
4. Заключение.....	11
5. Литература.....	12
6. Приложение.....	13

Выбор темы

Музыка в моей жизни занимает огромное место. Я люблю слушать музыку: и классическую, и современную. Люблю петь и танцевать. С 4 лет я стала учиться пению, с 7 лет – игре на фортепиано, потому что хотела сама исполнять музыку. Сейчас музыка окружает нас со всех сторон. Мы слышим музыку с экранов наших телевизоров, с различных переносных устройств, у наших телефонов музыкальные звонки. Но я заметила, что одни мелодии приятно слушать, от них улучшается настроение. А другие - раздражают, от них начинает болеть голова. Значит, музыка влияет на здоровье, на настроение, на поведение человека?

В своей работе я решила ответить на этот вопрос.

Цель исследования

Выяснить, как музыка влияет на учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

Задачи исследования

- Проанализировать научную информацию по теме;
- Установить, какие музыкальные стили привлекают детей;
- Выявить, как музыка влияет на поведение и умственную деятельность учащихся;
- Провести классный час «Музыкотерапия»

Объект исследования - музыка.

Предмет исследования - влияние различных музыкальных стилей на учебную деятельность и эмоциональное состояние школьников.

Гипотеза

- Произведения различных музыкальных стилей по-разному влияют на эмоциональное состояние ребенка;
- Могу предположить, что классическая музыка благотворно влияет на выполнение заданий разной сложности.

Методы исследования

- Анализ литературы, информации в Интернете;
- Анкетирование;
- Проведение музыкальных экспериментов;
- Наблюдение;
- Анализ и сравнение полученных результатов.

Музыка – посредница между жизнью ума и жизнью чувств.

Л.Бетховен

Сила музыки

С незапамятных времен музыка сопровождает жизнь людей. Она может вызывать радость и печаль, успокаивать и приводить в возбуждение, она заставляет нас заглянуть в самые сокровенные уголки своей души и глубже понять окружающий мир. Музыка сопровождает человека во время отдыха, в моменты самых значительных событий, помогает пережить тяжелые драматические моменты его жизни.

Целительное воздействие музыки на организм человека было замечено еще на заре цивилизации. Первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли. Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов — шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может многое, в том числе и лечить. Древние китайцы считали, что она избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам. В отдаленные от нас тысячелетиями времена люди умели слушать музыку мира, понимая ее единство со всем существующим в природе. «Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира», - так утверждали древние мудрецы. Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль. Кельтские жрецы придавали музыке настолько большое значение, что в их ордене была установлена специальная категория – барды, которые занимались изучением и распространением музыки. Они имели понятие о цветовых оттенках музыки, о том, как создать песенное заклинание, способное исцелять или причинять вред.

Тайной гармоничных звучаний владел легендарный Орфей. Его музыка благотворно влияла на все живое вокруг. В преданиях говорится, что даже деревья склонялись к земле, чтобы лучше слышать его музыку. В старейших скульптурах и в резных работах, на фресках мы можем видеть сцены, где музыканты играют на различных инструментах. Музыка применялась в храмах для лечения нервных расстройств.

В Египте учился музыке Пифагор и сделал музыку предметом науки. Получив сокровенные знания о божественной теории музыки, Пифагор основал науку о гармонии сфер, утвердив музыку как точную науку. Известно, что пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева. Они проводили занятия математикой под музыку, потому что заметили, что она благотворно влияет на интеллект. Платон, великий учитель древности и последователь учения Пифагора, считал музыку главным средством воспитания гармонической личности.

Аристотель также утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души.

Мистическими легендами объяснялось улучшение самочувствия и настроения, уменьшения болезненных ощущений, страха, возвращение человеку бодрости, энергии под действием чарующих звуков. Использование музыкального искусства с терапевтической целью описаны также в древних папирусах и Библии. Музыка часто передает такие оттенки чувств и переживаний, которые трудно выразить словами. В свою очередь музыкальный язык понятен каждому человеку.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее

распространение получает наряду с фитотерапией и ароматерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

Музыкотерапия

В 2003 году Минздрав России признал музыкотерапию официальным методом лечения. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Современные ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: музыкальные звуки создают энергетические поля, которые заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную энергию», и она изменяет ритм нашего дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений. Одна музыка помогает одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость, прибавляет силы. Другая — способна ввергнуть в коматозное состояние, заставить паниковать или вызвать тошноту.

История сохранила сведения о том, что многие исторические личности пользовались приемами музыкальной терапии. Царь Давид своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула, а также спас его от нечистых духов. Эскулап лечил радикулит громкими звуками трубы. Однажды он своей музыкой возвратил безумному благоразумие. Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Особо интенсивно стало изучаться влияние музыки в последние десятилетия XX века. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние музыки великих композиторов; воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений. Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка – мощнейший источник энергии, влияющей 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. Московский врач **Михаил Лазарев** успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. С 1965 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации, стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. В московском центре «Эйдос» музыкотерапия используется 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.

Ученые из Геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким.

Особое внимание уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Вот лишь некоторые наблюдения.

Создатель музыкальной фармакологии американский ученый Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также «Лесного царя» Шуберта и оду «К радости» Бетховена из его 9-й симфонии. 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 негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. Считается, что прослушивание произведений Бородина, Шопена, Бетховена помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя. Симфонии Чайковского освобождают душу от страданий и неприятных воспоминаний. Брамс, медленные произведения Баха и прелюдии Листа помогают преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость, музыка Шостаковича - держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность).

Творения Моцарта и Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана и Легара формируют у человека оптимистическое мироощущение, а слушание концертов для фортепиано с оркестром Шопена делает отношение окружающему миру более позитивным и радостным.

«Эффект Моцарта»

Специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы. Существует такое понятие, как «эффект Моцарта». Учёные провели эксперимент, и установили, 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 ходе эксперимента ученые так же установили что:

- Ученики под музыкальное сопровождение произведений Моцарта более внимательно слушают и эффективнее запоминают новый материал
- Музыка Моцарта обладает универсальным расслабляющим эффектом, поэтому она является эффективным средством помощи тревожным детям
- Звуки музыки Моцарта укрепляют микроскопические мышцы среднего уха, улучшая слух
- Музыка Моцарта улучшает память и стимулирует мышление
- Произведения Моцарта рекомендуются для снятия головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экзаменов, контрольных работ, конфликтов и экстремальных ситуаций и т.д.
- Звуки музыки Моцарта действуют на детей успокаивающе
- Моцарт вызывает у детей прилив творческих сил, приводя к повышению к успехам в деятельности на 40-50%

Польза пения

Ученые так же установили, что полезно не только слушать и исполнять на каком либо инструменте музыку, но и петь.

Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых

гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от заболеваний

Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Могу привести в пример личный опыт: я болею редко, и не более 2-3 дней.

Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. Причём, улучшение кровоснабжения головы в целом производит омолаживающий эффект, улучшает состояние кожи.

По мнению врачей, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно снижает число обострений.

Изучив весь материал о пользе и вреде музыки, я решила провести экспериментальную работу в своём классе, с результатами которой познакомлю в следующей главе.

Практическая часть

Эксперимент №1

«Влияние музыки на поведение учащихся»

В эксперименте я попросила участвовать ребят своего класса – 18 человек.

Эксперимент прошёл в два этапа:

- Анкетирование;
- Музыкальный эксперимент.

Цель анкетирования заключалась в том, чтобы проанализировать, как воспринимают школьники музыку разных направлений.

Анкета

1. Нравится ли тебе слушать музыку?
2. Меняется ли твоё настроение, когда слушаешь музыку?
3. Нужна ли музыка в повседневной жизни?
4. Согласны ли вы с тем, что если классическая музыка будет звучать на переменах, то учащиеся будут меньше уставать за учебный день?
5. Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека?
6. Какая музыка вам больше нравится (подчеркни): классическая, поп-музыка, рок-музыка?

Результаты анкетирования

№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1.	Нравится ли тебе слушать музыку?	18	-	-
2.	Меняется ли твоё настроение, когда слушаешь музыку?	18	-	-
3.	Нужна ли музыка в повседневной жизни?	14	1	3
4.	Согласны ли вы с тем, что если классическая музыка будет звучать на переменах, то учащиеся будут меньше уставать за учебный	4	10	4

	день?			
5.	Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека?	8	5	5

6.Какая музыка вам больше нравится (подчеркни):

Классическая - 4

поп-музыка - 24

рок-музыка - 1

Музыкальный эксперимент

Вначале было предложено самостоятельно замерить свой пульс, затем прослушать классическую музыку, и снова замерить пульс.

Вывод: у большинства пульс не изменился. А у некоторых даже стал спокойнее.

Впечатления детей: музыка светлая, чистая, спокойная, нежная.

На следующий день учащимся снова было предложено замерить свой пульс и прослушать несколько популярных современных мелодий. Было заметно, как у всех приподнялось настроение, на лицах многих появилась улыбка, некоторые дети даже начали пританцовывать на местах. Затем снова замерили пульс.

Вывод: пульс незначительно участился, настроение стало лучше.

Впечатления детей: музыка задорная, весёлая, лёгкая, хочется танцевать.

На третий день участники эксперимента опять начали с измерения пульса. И прослушали несколько композиций тяжёлого рока.

Вывод: пульс участился на 20-30 ударов, поведение многих детей стало развязным, а некоторые дети просто затыкали уши во время прослушивания.

Впечатления детей: музыка давит на мозги, возбуждает, бесит, голова болит.

Далее было предложено, чтобы в течение одного дня в классе на переменах звучала классическая музыка, а в другой день – тяжёлый рок.

Все учащиеся согласились, чтобы на переменах звучала классическая и современная музыка. От рок-музыки учащиеся отказались, так как у них ухудшалось настроение и самочувствие.

Вывод

Проведенный нами эксперимент доказал, что музыка может влиять на поведение и настроение человека.

Эксперимент № 2

«Влияние классической музыки на умственные способности учащихся»

Для эксперимента мы взяли 10 человек, которых разбили на две группы. Составили для каждой группы два варианта задач на логическое мышление, выбрали композиции классической музыки Моцарта, Шопена, Баха, Бетховена.

Каждая группа участвовала в эксперименте два раза. Первый раз – контрольный – выполняли 10 заданий на логическое мышление в полной тишине. Второй раз – решали задачи во время проигрывания классической музыки.

Каждый раз контролировали время, которое потребуется для решения задач и количество правильных ответов. Сравнив полученные результаты по двум группам, мы установили, что на решение задач без музыки школьники 1 группы в среднем затратили 6,3мин, а школьники 2 группы - 6,6 минут.

При прослушивании классической музыки на решение задач учащиеся и 1 группы и 2 затратили 4-5 минут.

Во время прослушивания классической музыки количество правильно решенных задач увеличивалось примерно на три, чем в полной тишине.

Вывод

Классическая музыка положительно влияет на умственную деятельность школьников, улучшает память, помогает сосредоточиться. Ученики класса стали предлагать включать классическую музыку (фоном) при выполнении самостоятельных работ, сочинений.

После изучения литературы и по итогам экспериментов я провела классный час для одноклассников, где рассказала о музыкотерапии, дала рекомендации «Как лечиться музыкой».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По итогам исследовательской работы можно сделать следующие выводы о влиянии музыки на человека:

1. Произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние человека; а классическая музыка особенно положительно влияет на умственную деятельность и поведение школьников.

2. Классическая музыка помогает при выполнении различных заданий.

Считаю, что гипотезы полностью подтверждены.

Литература

1. Психология. Т.И.Волкова.2002год. ЭКСМО. Москва.Стр.345-380.
2. Музыка в нашей жизни. Автор – Н.Д. Зельницкая.1998. Астрель .Тула.
3. Классика - забытое прошлое. Книга. Автор – В.И.Лукашевич. М -, ДРОФА, 2004
4. Влияние классики на людей. www.classicalmusic.ru
5. Музыка в Древние времена и при Древних Людях. www.music-in-ancient_time.ru
6. Музыкотерапия, основанная на прослушивании классической музыки. Сайт врача и его разработки. www.rognovsergey.ru
7. Музыкотерапия. Её виды и формы. Журнал «Здоровье». Страницы в интернете. www.zdoroviemagazin.ru
8. Современная молодёжь и её музыкальные вкусы. www.yangpeple.ru

Приложение

Задания

1. Всегда шагаем мы вдвоем,
Похожие как братья.
Мы за обедом – под столом,
А ночью под кроватью. (тапочки)

- 2.Запиши правильно выражения:

- а) Цыплят
- б) Не плюй в колодец

- б)не вырубишь топором
- 4)вылетит не поймашь

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| в) Сила есть | 2 пригодится воды напиться |
| г) Слово не воробей | 3)ума не надо |
| д) Любишь кататься | 7)дальше будешь |
| е) Что написано пером | 1)по осени считают |
| ж) Тише едешь | 5)люби и саночки возить |

3. Одно яйцо может свариться за 4 минуты.

Какое наименьшее количество минут потребуется,
Чтобы сварить 3 таких же яйца.(4 минуты)

4. Два братца пошли купаться,
один купается, а другой у воды дожидается.
Что это? (ведра)

5. ко100чка (косточка)

7. и100рия (история)

6. 40а (сорока)

8. яаяяая (семья)

9. Кто лишний?

Матроскин, Пятачок, Чебурашка, Терминатор, Незнайка, Том и Джерри.

10.

$$\begin{array}{r} \times \quad 68 \\ \quad * \quad (1) \\ \hline \quad ** \quad (68) \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11. \quad 2*7 \quad (297) \\ \quad *6* \quad (169) \\ \hline \quad 128 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12. \quad +*3* \quad (237) \\ \quad 3*3 \quad (363) \\ \hline \quad *00 \quad (600) \end{array}$$

Когда и какую музыку лучше слушать?

Для того чтобы успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение, лучше всего подойдут произведения:

Чайковского ("Баркаролла", "Сентиментальный вальс"),
Бизе ("Пастораль"),
Леклера ("Соната до-мажор" (ч.3)),

Сен-Санса ("Лебедь"),
Глюка ("Мелодия" (из оперы "Орфей и Эвридика")),
Шостакович ("Романс" из к/ф "Овод"),
Бизе ("Старинная песенка"),
Глазунов ("Антракт" из балета "Раймонда"),
Лей ("История любви"),
Леннон ("Вчера"),
Дебюсси ("Лунный вечер"),
Форэ ("Элегия").

Депрессивные состояния, как нельзя лучше, снимут произведения:

Генделя (ария из кантаты "Те Деум"),
Шуберта ("Аве Мария"),
Шумана ("Грезы"),
Чайковского ("Осенняя песня"),
Дворжака ("Славянский танец 2"),
Форэ ("Колыбельная"),
Чаплина ("Это моя песня").

Программа тонизирующей музыки:

Монти ("Чардаш"),
Чайковский ("Вальс" из "Серенады для струнного оркестра"),
Огинский ("Полонез"),
Сарасете ("Наварра").

Колыбельные:

"Спи, моя радость, усни" (Моцарт - Флис),
"Сон приходит на порог" (Дунаевский - Лебедев-Кумач),
"За печкою поет сверчок" (Островский - Петрова),
"Колыбельная Светланы",
"Спи, дитя мое"

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
Штраус "Вальсы",
Рубинштейн "Мелодии".

Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

Бах "Кантата 2",
Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

Для общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен "Симфония 6", часть 2,
Брамс "Колыбельная",
Шуберт "Аве Мария",
Шопен "Ноктюрн соль-минор",

Дебюсси "Свет луны".

Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".

Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,

Брукнер "Месса ля-минор".

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Моцарт "Дон Жуан",

Лист "Венгерская рапсодия 1",

Хачатурян "Сюита Маскарад".

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.

Бетховен "Увертюра Эгмонд",

Шопен "Прелюдия 1, опус 28",

Лист "Венгерская рапсодия 2".