Доклад на МО

Тема: музыкальная терапия.

Бесконечно разнообразен и удивителен окружающий нас мир! Он играет яркими красками, звучит самыми неповторимыми голосами, перешептываясь листвой деревьев, настораживая стрекотанием цикад, очаровывая и завораживая раскатистым хохотом весеннего грома. Издревле, прислушиваясь ко всему этому звуковому великолепию, экспериментировал со звуком и человек.

Самое удивительное, наверное, то, что древний человек гораздо правильнее понимал, а может и более остро ощущал силу воздействия звуков и созвучий на настроение, побуждение к какому - либо действию, на здоровье в целом.

Это сегодня мы, в соответствии с заключениями самых разнообразных научных утверждений осознаем влияние звуков на природу человека. Древний же человек методом проб и ошибок наощупь продвигался по пути изучения влияния на него звуков там - тема либо шаманского бубна. Ритмы и мелодии древности могли настроить на победу в сражении с неприятелем, на удачную охоту, возвысить или запугать, исцелить или повергнуть. Возможно именно наблюдение за реакцией людей на то или иное музыкальное проявление и дало толчок к появлению такого удивительного явления, как музыкотерапия. Можно с уверенностью сказать, что музыкотерапия — это один из самых безопасных, не затратных и приятных направлений для лечения и профилактики самых разнообразных заболеваний.

Музыка – явление феноменальное и не до конца изученное. Хотя, еще Пифагор создал целую методику восстановления рассудка при помощи музыки.

В «...парфянском царстве (III в. до н. э.) был выстроен специальный музыкально-медицинский центр.» Аристотель считал музыку средством лечения тела и очищения души. Выдающийся врач Авиценна уже тысячу лет тому назад исцелял музыкой нервнобольных. Уже тогда поняли, что тихая размеренная мелодия успокаивает человека, уравновешивает его, укрепляет его органы. Более того, заметили, что музыка формирует высоконравственную, духовную личность.

Ни для кого не секрет, что в моменты прослушивания приятной слуху мелодии наступает состояние легкого успокаивающего транса. Все суетные мысли выстраиваются в цепочку, обретая определенный порядок, сердце перестает натружено биться, на лице появляется еле заметная улыбка. Однако, все это лишь видимые проявления, а что же происходит в этот момент с нашим организмом? Согласно исследованиям в области музыкотерапии количество лимфоцитов увеличивается, повышается иммунитет, кровообращение, дыхание, обмен веществ приходят к показателям нормы.

Удивительно, не правда ли? Но, как не всегда лекарство полностью безопасно, так и не всякая музыка имеет положительное воздействие. Сегодняшняя музыкальная индустрия предлагает нам самые разнообразные мелодии и музыкальные направления, которые, впрочем, как и сотни, тысячи лет назад пробуждают высокие и низменные чувства, терзают и воскрешают. Еще с момента появления на концертных подмостках в середине прошлого столетия разнообразных групп - представительниц тяжелого рока и металла, отмечались неконтролируемые всплески агрессии, сопутствующие депрессии и прочие отрицательные проявления, являющиеся отрицательным ответом организма человека на данную музыкальные проявления. Как же быть с поклонниками подобных музыкальных направлений? Прежде всего необходимо добиться от них понимания ценности собственного здоровья и научить сопоставлять факт прослушивания музыки с последующим состоянием собственного организма. Ведь, при слушании непомерно громкой, либо диссонансной музыки непременно наступит тот момент, когда организм начнет отвечать повышением артериального давления, сбоем или учащением сердцебиения, а это должно служить сигналом к снижению громкости, либо переходу к более спокойным, размеренным трекам.

Что же касается подросткового избыточного прослушивания современной музыки, то хочется отметить, что еще в прошлом веке были зафиксированы факты суицидов после рок-концертов, а драки и агрессивное поведение давно уже никого не удивляют. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот серьёзно травмировал мозг. На рок-концертах нередки контузии звуком, звуковые ожоги, потеря слуха и памяти. Громкость, частота и ритм достигли разрушительной силы настолько, что в 1979 году во время концерта Пола Маккартни в Венеции рухнул деревянный мост, а группа “Пинк Флойд” сумела разрушить мост в Шотландии. А концерт этой группы на открытом воздухе привёл к тому, что в соседнем озере всплыла оглушённая рыба.

Однообразные пульсации басов в ритме «Дельта», совпадающей с частотой «дельта-волн» головного мозга, которые бывают в состоянии сна, глубокого транса и комы, присущие клубной, дискотечной техно-музыке, изменяют ритмы мозговой деятельности. Итальянские ученые пришли к заключению, что музыка в стиле «Хаус» способствует временному возникновению импотенции.

У поклонников метал выявлена меньшая выраженность познавательных потребностей, склонность к суициду, а также положительное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, беспорядочному, или извращенному сексу и антисоциальным поступкам. К тому же это жанр с сексуально-агрессивным содержанием усиливает негативное отношение к женщине.

Фанаты панк-рока отличались неприятием разного рода авторитетов, расположенностью к ношению и применению оружия и мелким магазинным кражам, терпимым отношением к возможности попасть в места лишения свободы.

По результатам исследований зарубежных социологов, у несовершеннолетних (от 12 до 17 лет) правонарушителей рэп является преобладающим музыкальным выбором, большая часть из них одобрительно относилась к насилию и выражала готовность участвовать в нем. Причем 72% из них признают влияние музыки на их чувства, но только 4% признают связь рэпа с противоправным поведением.

 К этим же негативным эффектам добавляется диссонанс и разрушительное содержание текстов. И не имеет значения – понимает человек язык, на котором поется песня или нет, воздействие будет адекватным. Произведения музыки, которые искажают благоприятный для организма человека звук, ритм, постепенно разрушают «настройку» тонкого и сложного «инструмента», которым является человек, приближая его к смерти духовной (деградации) и физической.

Сегодня наблюдается пристрастие молодежи к легкому жанру, который является частью массовой культуры, а высокая музыкальная культура (классическая, народная и др.), которая играет большую роль в формировании общечеловеческих ценностей, у молодежи часто не востребована.

Эксперимент, проведенный среди учащихся в возрасте 15 – 16 лет показал, что при прослушивании клубной музыки, рэпа, хип-хопа ребята чувствовали себя комфортно. Никаких неприятных ощущений и дискомфорта, ухудшения психоэмоционального состояния не наблюдалось. Испытуемые уверяют, что такого рода музыку они могут слушать длительное время и, при этом прекрасно себя чувствовать. А вот классическая и фоновая музыка действует на ребят как снотворное, успокоительное, но слушать ее долго они не готовы. Классическую музыку ребята не любят, так как она действует на всех успокаивающе, а это им не нравиться.

Итак:

• Музыка может влиять на эмоциональное состояние слушателя.

• Характер влияния музыки на общее и эмоциональное состояние подростков далеко не всегда определяется ее ритмом. В моем исследовании были случаи, когда ритмичная музыка снижала частоту пульса и угнетала эмоциональность.

• Можно предположить, что влияние музыки в большой степени зависит от индивидуальных особенностей человека (например, от качеств его нервной системы, характера, состояния здоровья и т. д.)

Следует обратить внимание на некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми младшего возраста:

 1. Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т. к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.

 2. Музыку следует слушать не громко, а примерно, как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.

 3. При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

 4. Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память.

 5. Если обучать ребёнка игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки. А если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальных инструментах, то его занятие музыкой может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм мозга.

 Вот к таким выводам пришли в своих исследованиях психологи из китайского университета Гонконга. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т. е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и словарный запас становится более объёмным. При разучивании песен часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Мы помогаем каждому ребенку справиться с этими трудностями с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память и внимание. Также, артикуляционная гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые складки еще не полностью смыкаются.

 Танцы, то есть движения под музыку, являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танец как средство оздоровления:

1) борьба с гиподинамией.

 2) подвижность в суставах.

3) поддерживает гибкость позвоночника.

4) развивает выносливость.

 Пение как средство оздоровления:

 1) развивает мышцы речевого аппарата.

 2) улучшает память.

 3) развивает внимание.

 4) развивает интеллект.

Как пение, так и танец влияют: на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

 Таким образом, музыка и все, что с ней связано, имеет большое оздоровительное значение. Кроме того диагностика, проводимая на занятиях позволяет выявлять одаренных, талантливых детей и привлекать их для участия в праздниках. Мои воспитанники активно участвуют не только на утренниках, но и в городских мероприятиях. Я уверена, что их певческие навыки, танцевальные навыки, приобретенные во время учебной деятельности, всегда пригодятся им в жизни.

Таким образом, если приучать ребёнка к хорошей музыке, он непременно вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.

Используемые источники:

1. piginfo.ru›interesting/17-03-2018-index.php
2. bolshoyvopros.ru›questions/3281082-pravda-chto
3. umnichka.shop
4. https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2022/05/17/muzykoterapiya-v-rabote-s-detmi-s-ovz