**Содержание**

Введение …………………………………………………………………………2

Глава 1: Влияние музыки на организм человека

Общее понятие «музыка» и её окружение в повседневной жизни …………..3

Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений в музыке ……………………………………………………………………………5

Влияние на здоровье человека. Эффект от музыкотерапии ………………….7

«Эффект Моцарта»………………………………………………………………9

Глава 2: Музыка и здоровье

Влияние музыки на мозг………………………………………………………..9

Влияние музыки на учебу………………………………………………………11

Настроение………………………………………………………………………13

Психика………………………………………………………………………….13

Как правильно слушать музыку……………………………………………….14

Глава 3: Музыкотерапия

Благотворное влияние музыки на человека…………………………………..15

Негативное воздействие музыки на человека………………………………...16

Музыкотерапия в домашних условиях………………………………………..18

Вокальная музыка………………………………………………………………21

Влияние тональности…………………………………………………………..22

Глава 4: Результаты исследования

Стили и направления, их влияние на человека с разных сторон……………24

Анализ результатов исследования…………………………………………….26

Заключение……………………………………………………………………...

Список литературы……………………………………………………………..

Приложение……………………………………………………………………..

**Введение**

Ежедневно человек сталкивается с различными звуками, это могут быть самые разные звуки: пение птиц, звук проезжающего мимо автомобиля, но чаще всего мы слушаем музыку. Музыка окружает человека повсюду: в фильмах, торговых центрах, на площадях, да и мы сами выбираем те композиции, которые нам нравятся. Давно было замечено влияние музыки на духовный мир человека, кроме того, музыка является одним из самых мощных средств общения. Она оказывает на человека огромное влияние, действуя на психику, эмоции душу и тело.

**Цель:** понять может ли музыка влиять на сознание человека.

**Задачи:**

1. Определить может ли музыка повлиять на сознание человека и изменить его поведение и восприятие мира и общества в целом.
2. Изучить, как будет влиять музыка на поведение человека.
3. Изучить, на основе социального теста, какой жанр музыки выбирают люди с высоким, средним, и низким уровнем IQ.
4. Выявить нужные мне показатели, и на их основе сделать брошюру и рекомендации для людей.

**Актуальность:** тема актуальна, потому что каждый из нас слушает музыку, и подавляющее количество слушают музыку постоянно, даже не задумываясь, что она влияет на них. Попробуем разобраться, какое значение имеет музыка в жизни человека.

**Проблема:** проблема заключается в воздействии музыки на человека. Способна ли она затронуть его?

**Глава 1: Влияние музыки на организм человека**

**Общее понятие «музыка» и её окружение в повседневной жизни**

Музыка окружает нас везде, влияет на нас, заставляет двигаться вперед. Точного значения не существует, так как это многообразный спектр, состоящий из различных звуков и способов их воспроизведения.

Существует несколько определений слова музыка. Музыка (от греч.- муза) – вид искусства. Согласно А.Н. Сохору, этот вид «отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и, особым образом, организованных по высоте и во времени звуковых последований, состоящих в основном из тонов».

Музыкальные произведения можно условно разделить по жанрам, направлениям и стилям. Критериями подобного разделения могут служить ритм, используемые инструменты, приёмы и другие параметры.

**Стиль** тесно связан с характером музыкального произведения, то есть с тем, как произведение воспринимается слушателем, какое создаёт у него впечатление. В связи с этим принадлежность к стилю требует рассмотреть музыкальное произведение целиком. Оценивается и непосредственно материал произведения — гармонический, мелодический, полифонический, ритмический. Оценивается и та форма, в которую этот материал воплощён. Также в понятие стиля включается и инструментовка, то есть непосредственно оценка музыкальных инструментов, использующиеся для воспроизведения, так как выбор тех или иных инструментов также способен сильно повлиять на восприятие.

**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. Характеризует, как правило, исторически сложившиеся роды и виды музыкальных произведений.

Многозначность понятия музыкального жанра связано c тем, что не все определяющие его факторы действуют одновременно и c равной силой. Поэтому в музыковедении сложились различные системы классификации музыкального жанра, которые зависят от того, какой из обусловливающих жанр факторов рассматривается в качестве основного. Нередко одно и то же произведение может быть охарактеризовано c разных точек зрения или один и тот же жанр можно отнести к нескольким жанровым группам. Можно выделить и «жанры внутри жанров», например, входящие в оперу различные жанры вокальной и инструментальной музыки. Опера же является по существу синтетическим жанром, в котором объединяются различные виды искусства. Поэтому при классификации необходимо иметь в виду, какой именно фактор или сочетание нескольких факторов является решающим. Жанровые черты могут переплетаться: например, песенно-танцевальные жанры. Состав исполнителей и способ исполнения определяют наиболее распространенную классификацию жанров. Это прежде всего разделение на вокальные и инструментальные жанры. Некоторые жанры имеют сложную историю, затрудняющую их классификацию. Так, кантата может представлять собой и камерное сольное произведение, и крупное сочинение для смешанного состава (xop, солисты, оркестр).

Как и прочие виды искусства, музыка не имеет выраженной материальной ценности, поскольку нематериальные её результаты проявляются, прежде всего, в духовной жизни человека и общества. Оказывая влияние на внутренний мир людей, искусство способно создавать или изменять нравственно-духовные ценности, обладая определённым содержанием. Противоречие между явной способностью музыки оказывать влияние на человека и невозможностью ясно выразить то содержание, что оказало влияние, привело к значительному разнообразию в ответе на вопрос, что же именно музыка «говорит» человеку, какое послание в ней содержится. Искусствоведами, мыслителями и композиторами давались такие варианты ответа:

* Музыка – это запечатление непосредственно самого человека, его мыслей, эмоций, интеллекта, его подсознательного;
* Музыка- это запечатление внечеловеческого: Бога, сущности бытия, окружающей действительности, категории положительного.

Задачей музыки является порождение этих представлений, их организация между собой с помощью музыкальных средств и методов. Умелое использование музыкального материала позволяет создавать из представлений обобщения различной степени — от музыкальных образов до музыкально-художественных тем и идей. При этом важной особенностью музыки является непрерывная переорганизация порождаемой ей системы представлений, что, помимо богатства образов, даёт также динамическую увлечённость, способность захватить слушателя за собой.

**Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений в музыке**

В этой главе речь пойдет о том, какое влияние оказывает музыка на психику человека, на его настроение, и как влияет на его состояние. 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*

Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? Вообще, чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться, слушать музыку необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина. И это касается большинства из нас. Однако некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность.

О том, что музыка помогает нам строить и жить, свидетельствуют результаты опроса, проведенного среди специалистов. По инфографику видно, все участники заявили, что ощущают положительное воздействие музыки на их продуктивность и производительность труда. Также видно, какому направлению отдают предпочтение опрашиваемые в той или иной обстановке *(смотреть приложение 1)*.

*Влияние на настроение*

Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она 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.

Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться. Медленная и расслабляющая музыка влияет на человека как снотворное.

Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся. Сила музыки заключается в том, что ее влияние обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и сделать человека счастливее, если будет гармонировать с этим состоянием. В противном случае влияние музыки на человека может оказаться негативным.

**Влияние на здоровье человека. Эффект от музыкотерапии**

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.

Свое действие на организм музыка оказывает на двух уровнях:

1. На психолого-эстетическом она отражается на настроении человека и его эмоциях. Она способна вызывать различные ассоциации и «рождать» фантазию.
2. На физиологическом уровне звуковые волны воздействуют на органы слуха, тем самым приводят к активации биохимических процессов в организме на клеточном уровне. Благодаря данному феномену музыки, музыкотерапию используют не только для лечения «душевных травм», но и для устранения многих внутренних заболеваний.

Во многих университетах европейских стран существуют программы для подготовки музыкотерапевтов. Ведь давно известно, что музыка имеет расслабляющий и обезболивающий эффект.

Что же такое музыкотерапия? **Музыкотерапия** — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Музыкотерапию делят на три вида:

* Рецептивная;
* Активная;
* Интегративная ;

**Рецептивная музыкотерапия** используется в работе с людьми имеющих эмоционально-личностные проблемы, конфликтные внутрисемейные отношения, переживающих состояние эмоциональной депривации, чувство одиночества, отличающихся повышенной тревожностью, импульсивностью. Занятия средствами рецептивной музыкотерапии направлены на моделирование положительного эмоционального состояния.

В большом предваряющем слушание – рассказе психолог настраивает на восприятие определённой образной музыкальной картинки, затем мелодия как бы уводит слушателей от отрицательных переживаний, раскрывает ему красоту природы и мира. Такое восприятие музыки обеспечивает снятие напряжения, улучшает психоэмоциональное состояние человека.

В психокоррекционной работе психологами применяется **интегративная музыкотерапия.** Примером может быть синтез музыкального и наглядно-зрительного восприятия. Занятия строятся таким образом, что на них восприятие музыки сопровождается просмотром видеозаписей разнообразных картин природы.

**Активная музыкотерапия**в работе с людьми используется в разных вариантах: вокалотерапия, танцетерапия, с целью коррекции психоэмоциональных состояний у детей и взрослых, имеющих невысокую самооценку, низкую степень самопринятия, сниженный эмоциональный тонус, проблемы в развитии коммуникативной сферы.

Музыка, как наиболее доступный восприятию вид искусства, является мощным стимулом коммуникации и интеграции.

«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%

**Глава 2 Музыка и здоровье**

Влияние музыки на мозг

Первые курсы музыкальной терапии появились в Великобритании в 60-х годах 20 века. Сразу после испытаний они были официально открыты для всех желающих.

Особенно сильным является влияние музыки на мозг человека. Множество исследований доказали, что она способна не просто временно менять уровень работоспособности мозга, но также оказывать долгосрочное воздействие. Как музыка влияет на человека и его мозг:

Память, внимание. При прослушивании приятной музыкальной композиции человек получает заряд для уровня внимательности, укрепляет память. Причем эффект имеет наибольшую силу во время прослушивания, а потом постепенно угасает.

Цепи вознаграждения. Музыка влияет на мозг таким образом, что в нем начинают происходить химические процессы, которые способствуют получению чувства удовлетворения, как от биологически важных стимуляторов.

Развитие мозга. Этот пункт касается еще не родившихся малышей. Проведенные исследования показали, что музыкальное воздействие способствует быстрому развитию плода в утробе. Дети, чьи беременные мамы слушают «правильные» произведения, вырастают более умными, талантливыми, творческими.

Креативность. Влияние музыки на человека затрагивает креативность. При работе под музыкальные композиции средней громкости в мозге активируются процессы, отвечающие за творческое мышление. Такой фоновый шум помогает стимулировать абстрактное мышление, что позволяет получить неожиданные идеи.

По этим причинам меломаны чаще всего достигают своих целей, а также способны выполнять более трудные задачи, связанные с мозговой активностью.

Влияние музыки на учебу

На способности к обучению благотворно действует слушание классической музыки, а еще лучше – занятия ею. На первом месте здесь называются имена таких композиторов  как Моцарт, Вивальди и Бах. Всего 10 минут звучания фортепианной музыки Моцарта повышает коэффициент интеллекта на 8-10 единиц, а 5-минутный музыкальный сеанс заметно увеличивает концентрацию внимания. Сонаты Моцарта положительно влияют на память даже при болезни Альцгеймера.

Есть данные и о том, что запоминанию информации помогает поп-музыка 1980-90-х годов. Именно в этот период большинство композиций содержали 50-80 ударов в минуту – ритм, который настраивает мозг на запоминание и улучшает логическое мышление.

Как известно, обучение игре на музыкальных инструментах в раннем возрасте благоприятно влияет на дальнейшее развитие ребенка. В 2008 г.  Мэри Форджерд , Эллен Уиннер  и Андреа Нортон n) преподаватели Сент-Эндрюсского университета  обнаружили, что дети, занимающиеся музыкой около трех лет, превосходят своих сверстников сразу по четырем показателям: восприятие информации на слух, моторика, словарный запаса с и логическое мышление.

*Таким образом*, ученые пришли к выводу, что многолетняя интенсивная музыкальная практика оказывает положительное влияние не только на межполушарную организацию слуховых и двигательных функций, но и на процесс перераспределения психических функций между левым и правым полушариями головного мозга (латерализация).

Исследование ученых из Великобритании показало: влияние музыки на организм человека значительнее, чем казалось. Спортсмены, которые занимались, слушая свои любимые «треки», повысили результативность тренировок до 120%, причем не было ни одного исключения.

Влияние музыки на здоровье человека начали исследовать еще в Древней Греции. Так, Пифагор ввел понятие «музыкальная медицина». Он был уверен, что любая мелодия влияет на организм таким образом, что работа внутренних органов четко синхронизируется, а тело получает своеобразный массаж. Многие современные ученые доказали, что правильно подобранные мелодии могут лечить серьезные заболевания. Как же музыка влияет на здоровье?

Приглушает боль. При прослушивании любой понравившейся композиции человек испытывает гораздо меньшие болевые ощущения, а также у него снижается уровень тревоги, связанный с болью.

Ускоряет восстановление после сердечных операций. Регулярное прослушивание жизнерадостных композиций повышает настроение, что способствует улучшению циркуляции крови, снижению давления и сердцебиения, расширению сосудов. Результатом становится быстрое восстановление работы сердца.

Уничтожает микробы. При прослушивании церковной композиции активность микробов снижается почти вдвое, что было многократно доказано во время эпидемии чумы в средние века.

Предотвращает потерю слуха. Меломаны или музыканты гораздо дольше сохраняют хороший слух. Проведенные исследования показали, что даже в пожилом возрасте бывшие музыканты имеют более чуткий слух, чем обычные молодые люди.

Считается, что музыка и влияние на здоровье, определяются по виду инструмента

Фортепиано – щитовидная железа, почки, психика;

Ударные – сердце, печень, кровяные сосуды;

Струнные – сердечно-сосудистая система, эмоциональное здоровье;

Духовые – кровообращение, дыхательная система.

Настроение

При прослушивании любимых композиции, если они несут в себе заряд положительных эмоций, неизбежно повышается настроение. Рекомендуется слушать по утрам бодрое позитивное радио, чтобы быстро проснуться, получить заряд энергии, захотеть добиться всех поставленных целей. А вечером лучше отдавать предпочтение спокойным композициям, которые расслабят, отвлекут от проблем, заставят максимально качественно отдохнуть, помогут подготовить организм для крепкого сна.

Правильный выбор композиций поможет в любой работе.

Психика

Влияние музыки на психику не менее сильное. Помимо того воздействия, которому подвержено настроение, меломан получает ряд других положительных моментов:

Снижение стресса. Исследования того, как музыка влияет на человека, показали, что спокойные композиции делают таким же самого слушателя. Это способствует значительному снижению уровня стресса или тревожности. Также это приводит к улучшению качества сна, исключая риск развития бессонницы. Главное, выбирать произведения в медленном темпе, которые способны оказать успокаивающее воздействие.

Визуальное восприятие. Если слушать грустные произведения, то все вокруг будет казаться грустным, а если жизнерадостные, то все приобретет яркие краски, будет демонстрировать радость. Именно поэтому не рекомендуется регулярно слушать одни и те же грустные мелодии.

Как правильно слушать музыку

Все вышеперечисленные аспекты будут иметь положительный эффект только если слушать музыку правильно, без вреда для слуха и организма в целом

Несколько советов:

Регулировать  громкость с умом. Исследования показали, что вероятность испортить слух на 80% выше у любителей слишком громкой музыки. Ученые советуют не включать звук громче, чем обычный разговор.

Не переутомлять  уши. Не рекомендуется нагружать слух более чем на 4 часа в день.

Использовать  качественные гаджеты  для воспроизведения звука. Не экономить на наушниках и динамиках.

Самый оптимальный вариант прослушивания – это наушники. Вот здесь и кроется подвох. Не все виды наушников одинаково безопасны. Наиболее безопасные – накладные и мониторные. Они обладают отличными звукоизоляционными свойствами и не требуют доводить громкость до максимума. Именно с мониторными и работают профессионалы, имеющие дело со звуком.

**Глава 3. Музыкотерапия**

Благотворное влияние музыки на организм человека

Если говорить о благотворном влиянии музыки на человека, то на первом месте стоит классическая музыка. Главный ее секрет в том, что она написана в соответствии с сердечным ритмом человека.

Для улучшения общего соматического состояния идеально подойдет музыка с преобладанием мажорных нот. Это произведения Моцарта, Мендельсона, Штрауса. Также они помогают при мигрени.

Музыка способна вызвать иммуностимулирующий эффект, улучшить состояние слуха при его нарушениях, в комплексе с другими методами – способна вылечить заикание. Часто этот жанр используют для улучшения состояния онкобольных людей. Но музыка не ​​заменяет медикаментозное лечение, а мобилизует силы организма через непосредственное влияние на различные центры тела человека.

Еще одним положительным жанром для человеческого организма является джаз. Мажорные мотивы этого стиля способствуют лечению депрессии. При использовании во время танца джаз улучшает работу дыхательной и сердечнососудистой системы, а также циркуляцию крови в организме.

Музыкальные инструменты, которые имеют полезный и целебный эффект:

Скрипка, арфа, виолончель – способствуют стабилизации работы сердечнососудистой системы, а также нормализируют кровяное давление.

Рояль и пианино – улучшают работу печени, щитовидной железы и даже мочеполовой системы.

Флейта, труба, контрабас – при использовании дарят здоровую бронхолегочною систему, а также тонизируют кровеносные сосуды, что предотвращает образованию тромбов.

Барабан, ксилофон - нормализируют частоту сердечного ритма.

Медленный джаз помогает снизить кровяное давление и расслабить напряжение мышц.

Кантри и регги в целом расслабляют организм, и поднимают настроение.

Негативное воздействие музыки на организм человека

Человеческий организм на 80% состоит из воды. По последним исследованиям обнаружено, что тяжелая музыка, хард-рок, металл, разрушают структуру воды, а значит, препятствуют правильной работе систем организма человека.

Этому направлению присущи сверхчастоты, монотонные повторения, жесткий ритм, а зачастую – высокая громкость. Рок обладает способностью заряжать огромной энергией, но полностью дестабилизирует внутреннее равновесие.

Ученые разных стран неоднократно проводили различные эксперименты, чтобы показать наглядно, что происходит с нашим организмом, вот некоторые из них:

Куриное яйцо разместили у колонки, из которой раздавался тяжелый металл, в результате через полчаса белок свернулся и напоминал вареный.

Похожий эксперимент заключался в регулярном размещении у колонки комнатного растения и, как следствие, это привело к снижению показателей роста и прекращение цветения. В результате – растение погибло.

Довольно негуманный, но показательный эксперимент, заключался в регулярном включении тяжелого рока и использования световых эффектов рядом с аквариумом с рыбками. Через десять часов более 50% животных погибли.

На физиологическом уровне для человека, наиболее опасным является ритм. Он способен влиять на двигательный центр мозга, эндокринную систему и области, которые отвечают за правильную работу половой системы. Как результат, возможны случаи гормональных сбоев и половых дисфункций.

При длительном прослушивании музыки наблюдается изменение частоты сердечных сокращений, а соответственно и ритма дыхания, резкий скачок уровня сахара в крови, нарушение работы поджелудочной железы, расстройство пищеварения и работа сердечнососудистой системы.

Не менее вредное и похожее влияние оказывает клубная поп-музыка и электро. В сочетании со световыми спецэффектами, и громкостью, она вызывает дезориентацию в пространстве. Возможно нарушение работы опорно-двигательного аппарата, что проявляется в сложности координировать движения собственных конечностей.

Рэп и R&B по своей частоте не несут видимых вредных воздействий, но, если вслушаться в некоторые тексты, можно услышать выраженный агрессивный окрас, а иногда и призывы к противоправным действиям.

При правильном прослушивании, негативное влияние можно минимизировать. Так, например, если слушать музыку дома и на приемлемой громкости, а также без использования световых спецэффектов, ваш организм не испытает непоправимых изменений.

Музыкотерапия в домашних условиях.

Музыка обладает способностью лечить на уровне с антидепрессантами и успокаивающими таблетками, но не имеет побочных эффектов и токсического воздействия на организм. Всего пятнадцать минут прослушивания музыки можно сравнить с целым часом прогулки на свежем воздухе.

Музыкотерапия является одним из самых удобных методов для использования в домашних условиях.

Советы, которые помогут правильно и без вреда для здоровья использовать этот метод на себе:

1. В зависимости от времени суток слушайте:

Утром – ритмичную, жизнерадостную музыку.

В обеденное время - марш.

Вечером – колыбельную, медитативные мелодии.

2. В зависимости от состояния здоровья и преобладающего настроения:

Если нужно успокоиться и сконцентрироваться, выбирайте легкую, умиротворяющую мелодию.

Если вы хотите добавить себе бодрости, повысить уровень мотивации или настроиться на соревнования возьмите что-то из маршей, или послушайте Баха, Свиридова и других.

Для борьбы с депрессивными состояниями выбирайте жизнерадостную и «светлую» музыку, например Вивальди или Моцарт. Но если вы европеец, то высокие нотки японских мелодий могут вас раздражать.

         Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам:

1. Перед началом исполнения изучите информацию об исполняемом произведении. Необходимо знать его суть и структуру. Полезно узнать заранее текст исполняемого произведения.

2. Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. 3. Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

4. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

5. После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

6. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

7. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Жизнерадостная музыка может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным.

С другой стороны, когда пребывающий в унынии человек слышит грустную музыку, это может поднять его настроение. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации высшей нервной деятельности. Музыка действует на структуру мозга, которая отвечает за интуицию, взаимодействие с окружающим миром. Немаловажное значение имеет тембр звучащих инструментов, которые имеют разный терапевтический эффект. Например:

Фортепиано снимает возбудимость, успокаивает нервную систему.

Печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты.

Флейта помогает при заболеваниях бронхолёгочной системы.

Виолончель и скрипка тонизируют работу сердечнососудистой системы, улучшают кровообращение.

Балалайка благотворно влияет на работу органов пищеварения.

Арфа полезна при истерии.

Саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску.

Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента человека. Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили. Флегматикам больше по душе высокие женские голоса.

Вокальная музыка

Вокальная музыка считается наивысшим искусством, т.к. она естественна. Как бы ни были совершенны струны, они не могут воспроизвести то же впечатление на слушателя, что и голос.

Можно сказать, что голос имеет тот магнетизм, которым не обладает инструмент, потому что голос - идеальный природный инструмент, по образу которого смоделированы все инструменты мира. Чаще надо петь, и тогда мы сможем оказать своему организму неоценимую услугу, т.е. избавить его от многих болезней.

В сущности, пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:

А - насыщает организм кислородом,

Е - удаляет избыток отрицательной энергии,

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши,

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие,

У - оказывает положительное воздействие на область живота,

Э - укрепляет сердечнососудистую систему,

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей,

Я – производит обезболивающий эффект,

В - воздействует на нервную систему, спинной мозг

Влияние тональности

Выявлена следующая закономерность воздействия различных тональностей на наш организм:

Ля мажор влияет на вены и сосуды (например «Крейцерова соната» Людвига ван Бетховена);

Си мажор хорошо действует на артрит и заболевания стоп (пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

Ре бемоль мажор лечит болезни глаз и мигрени (например «Ноктюрн» Ф. Шопена);

Ми бемоль мажор вылечивает тонзиллит, заболевания ушей (отит) и шейных позвонков (Концерт для фортепиано Ференца Листа);

Фа диез мажор приводит в нормализации состояния при заболеваниях органов дыхания (астма, пневмония, бронхит) и сердца (прелюдии том I, ХТК И. С. Баха);

Соль диез мажор лечит несварение или язву, а также камни в желчном пузыре и панкреатит(пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

Ля диез мажор хорошо воздействует на состояние позвоночника и состав крови («Аве Мария» Ф. Шуберта);

До мажор лечит гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника («Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии);

Ре мажор исцелит почки и мочевой пузырь мелодия (вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса);

Соль мажор поможет при лечении кожных (например «Танго» А. Пиацоллы из к/ф. «Аромат женщины»);

Ми мажор лечит болезни половых органов и носовой полости (концерт для скрипки с оркестром ми мажор И. С. Баха);

Фа мажор облегчает ревматизм (пример — «Токката» Баха).

Мелодии, которые помогут вылечить некоторые недуги:

В Древнем Египте *бессонницу*лечили пением хора. Сегодня помогут «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского, сюита «Пер Гюнт» Грига.

От *головной боли* помогают «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина, полонез Огинского.

*Успокоить нервы* помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. При депрессии и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные.

*Раздражительность, неврозы и озлобленность*снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, симфонии Гайдна».

Стойко *снижают кровяное давление*музыка из балета «Лебединое озеро»  Чайковского, «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха

Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, Медики давно обратили внимание на то, что музыка Шопена, да и не только его, помогает лечить болезни и души людей. В одних произведениях - бравурность и блеск, которые поднимают настроение, в других - нежность, поэтичность, мелодичность. Такая музыка успокаивает, умиротворяет, приводит в гармонию чувства.

Не надо думать, что полезна только классическая музыка. Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы «Пинк Флойд». Рок-музыка в стиле "Роллинг Стоунз" в небольших количествах способна снять нервное и мышечное напряжение.

**Глава 4: Результаты исследования**

**Стили и направления, их влияние на человека с разных сторон**

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о **влиянии классической музыки на человека** говорится больше всего. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект. Принято считать, что музыка Моцарта способствуют быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность. Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена. Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, ну и, конечно, Чайковского. При проблемах с памятью вам должно помочь периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» Вивальди.

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал.  Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств.

Что касается других жанров: блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стили поп кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить; мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок, а тяжелый рок, наоборот, введет в ступор.

Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями.

Ученые так же рекомендуют людям слушать композиции своих народностей, — «Человек должен помнить о своих корнях». Народная музыка оказывает положительное влияние на человека — она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням.

Некоторые специалисты убеждены, что не только жанр, ритм и тональность произведения имеют значение, а и то, на каком именно музыкальном инструменте было сыграна мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. Так, например струнные инструменты (скрипка, гитара, арфа и виолончель) – оказывают оздоровительный эффект на работу сердечнососудистой системы.

Музыка которую нам вливают в подсознание с телеканалов и радио– «антимузыка», так как не несёт в себе того духовного богатства, которое связано с этим видом искусства. Она не только не воспитывает добро, любовь, дружбу - все те высокие чувства, которые ведут общество к прогрессу, а наоборот, порождает самые отрицательные чувства в человеке, разлагает его нравственность и отбрасывает его интеллектуальное развитие далеко назад.

Будьте всегда внимательны, что и когда вы слушаете. Даже где-то вдалеке играющая музыка действует на вас. Так же она действует, когда вы слушаете музыку, занимаясь какими-нибудь другими делами, не обращая на неё внимания. Следует соблюдать чистоту не только на физическом уровне, но так же на психическом, эмоциональном и информационном.

**Анализ результатов исследования**

Музыкальные предпочтения человека напрямую указывают на IQ и характер человека. К такому мнению в результате масштабного исследования пришли ученые из Великобритании, проанализировав данные 36 тысяч людей. Выяснилось, что существует четкая связь между предпочтениями в музыке и степенью развития интеллекта.

Выяснилось, что обладатели высокого интеллекта часто являются ценителями классической музыки, а также джаза.

Интеллект выше среднего наблюдается также среди меломанов, которые любят рок, всевозможную альтернативную музыку, а также, хэви-метал. Любители музыки, ассоциированной с высоким IQ — это, как правило, люди с тонкой душевной организацией, которые не слишком склонны к общению.

Любители музыки попроще, таких как: поп музыка, R'n'B, хип-хоп редко могут похвастаться высоким IQ, зато они более открыты для общения и не страдают от пониженной самооценки. Соответственно, такие люди чаще добиваются успеха.

**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](http://www.classicalmusic.ru)
5. Музыка в Древние времена и при Древних Людях. [www.music-in-ancient\_time.ru](http://www.music-in-ancient_time.ru)
6. Музыкотерапия, основанная на прослушивании классической музыки. Сайт врача и его разработки. [www.rognovsergey.ru](http://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](http://www.yangpeple.ru)

**Приложение 1**

