МКОУ «Ульканская ООШ №1»

Исследовательская работа

«Магия музыки»

Выполнила:

ученица 6 класса

Грибанова Вера

Руководитель:

Кучина Ирина Евгеньевна

Педагог-психолог

2017г.

Оглавление:

Стр.

1. Введение. 3
2. Общее представление о музыке. 4
3. Целебная музыка и звуки. 5
4. Взаимосвязь медицины и музыки. 6
5. Релаксирующая музыка. 8
6. Заключение. 11
7. Список ресурсов. 13
8. Приложение. 14

Ведение.

С самого начала зарождения жизни, музыка оказывает огромное влияние. После рождения малыши охотно прислушиваются к негромким мелодиям и мягкому, спокойному и ласковому тембру голоса. Слушая колыбельные маленькие дети перестают плакать, лучше засыпают. Невозможно представить детство без ярких красок и добрых детских песен. Любой праздник сопровождают звуки музыки, чем делают праздник более радостным. В минуты грусти и размышлений появляется желание слушать спокойную музыку. Многие люди, слушая музыку даже не задумываются о её влиянии на их психику и поведение.

Неужели музыка может вызывать эмоции и влиять на развитие и самочувствие человека?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, я решила провести небольшое исследование.

Данная исследовательская работа является попыткой раскрыть и объяснить особенности реакции человеческого организма от прослушивания музыки. Раскрывается взаимосвязь медицины и музыки. Рассмотрены варианты музыкальной релаксации. Особое внимание здесь уделяется не только описанию факторов воздействия, но и пояснению положительных свойств магии музыки.

Цель исследования:

- изучение воздействие лечебной и релаксирующей музыки на человека.

Задача:

- рассмотреть влияние музыки на здоровье и психоэмоциональное состояние человека.

Объект исследования:

- здоровье и психоэмоциональное состояние человека.

Актуальность исследования:

Актуальность проблемы заключается в том, что человек способен во многих случаях помочь себе прослушивая какое – либо музыкальное

произведение стать более спокойным, рассудительным, или настроить себя на плодотворную работу.

Методы исследования:

- изучение литературы по теме исследования,
- опрос.

Гипотеза

Считаю, что музыка способна исцелять, успокаивать, вдохновлять, повышать работоспособность.

Общее представление о музыке.

Мы все любим музыку: одному нравится классика, второму приятен танцевальный ритм, третий предпочитает рок… О стилях музыки можно говорить и спорить долго, но у каждого найдется хотя бы одна приятная сердцу и слуху мелодия. Все мы по-своему наслаждаемся музыкой, но каждый ли задумывался над тем, что такое музыка и как она влияет на человека.

Слово «музыка» в переводе с греческого означает «искусство муз». Музыка – это вид искусства. У каждого искусства имеется свой язык: живопись говорит с людьми при помощи красок, цветов и линий, литература – при помощи слова, а музыка – с помощью звуков. С незапамятных времён человека окружали звуки. Ещё и музыки никакой не было, но было пение птиц, журчание ручья, шорох хвороста и шелест листвы. Все эти звуки окружали человека и информировали его об окружающем пространстве.

Различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связно с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому, так различны вкусы к музыке. В пожилом возрасте функционирование процессов в головном мозгу замедляется, и человек перестаёт воспринимать быструю ритмичную музыку, отдавая предпочтение более спокойным и размеренным композициям.

Музыка дарит нам хорошее настроение, избавляет от депрессии, укрепляет иммунитет. Под влиянием ее люди становятся более приветливыми, внимательными, проходит раздражительность, злость, появляется желание общаться и наслаждаться жизнью.

Целебная музыка и звуки.

Музыка во все времена считалась волшебным средством и являлась лекарством, обладающим чудодейственной силой. Было установлено давным-давно, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека. Дело в том, что разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, по-разному влияют на наше самочувствие. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звуковую терапию. Для этого нужно всего лишь произнести определенный звук.

Состояние гортани отражает состояние всего организма. Когда голосовые связки издают звуки, внутренние органы, полости черепа и носоглотки, грудная клетка и диафрагма синхронно резонируют, причем каждая – по-своему. Больные органы ведут себя не так, как здоровые. Но не только качество голоса зависит от нашего здоровья, но и наоборот, и здоровье зависит от всего, что называется звукообразующим комплексом. Выправлять и восстанавливать физиологические процессы, благоприятно влиять на организм способно пение. Еще в древности было замечено: кто поет, тот омолаживается, кто не поет – стареет.

Музыка состоит из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние.

Считается, что сердцу соответствует нота «ДО». (Звучит нота «До», Пропеваем.)

Дыхательной системе – «РЕ». (Звучит нота «Ре», Пропеваем.)

Печени – «МИ». (Звучит нота «Ми», Пропеваем.)

Почкам – «ФА». (Звучит нота «Фа», Пропеваем.)

Селезенке – «СОЛЬ». (Звучит нота «Соль», Пропеваем.)

Желчному пузырю – «ЛЯ». (Звучит нота «Ля», Пропеваем.)

Пищеварительной системе – «СИ». (Звучит нота «Си», Пропеваем.)

Пение – эффективное средство, предупреждающее заболевание, преждевременное старение организма. Во время пения происходит самомассаж органов, активная вентиляция органов дыхания.

Пение совершенствует речевую функцию, является мощным тренером мозга (память, мышление). Научно доказано, что вокалотерапией лечатся неврозы, заболевания дыхательных путей, бронхиальная астма и даже заикание. Пение – гимнастика для нашего организма, так как начинает вибрировать каждый орган нашего организма.

Чаще надо петь, и тогда мы сможем оказать своему организму неоценимую услугу, т.е. избавить его от многих болезней.

Взаимосвязь медицины и музыки.

О том, что с помощью музыки можно усилить радость, успокоить печаль, смягчить боль и даже излечить от болезни нам известно с древности.

- В I веке до нашей эры в Парфии музыкой лечили от душевных переживаний и тоски. Для этого был специально построен музыкально-медицинский центр.
- Демокрит многие болезни исцелял игрой на флейте.
- В Древнем Египте лучшим средством от различных болей и бессонницы считалось хоровое пение.
- Врачи Древнего Китая полагали, что музыка способна вылечить любую болезнь, для воздействия на определенные органы они выписывали "музыкальные рецепты".
- Пифагор, великий философ и математик, создал теорию о музыкально-числовом строении космоса и предложил использовать музыку в целебных целях.
- Платон, ученый и последователь Пифагора считал, что музыка восстанавливает в человеческом теле гармонию всех процессов, а также устанавливает гармонию и пропорциональный порядок во Вселенной.
- Авиценна относил музыку к «нелекарственным» способам лечения и, наряду со смехом, запахами, диетой, с успехом применял при лечении психических больных.
- На Руси издавна подмечено исцеляющее свойство колокольного звона, им лечили головные боли, суставы, снимали сглаз и порчу.

Учеными современности установлено, что колокольный звон, содержит резонансное ультразвуковое излучение, убивает за считанные секунды тифозные палочки, вирусы гриппа, возбудителей желтухи.

Именно поэтому все звонари отличаются завидным здоровьем и никогда не болеют простудными заболеваниями.

- Известным русским хирургом академиком Б. Петровским музыка использовалась во время сложнейших операций, что обеспечивало более гармоничную работу организма.

Популярность музыкотерапия значительно возросла во второй половине XX века. Еще есть такое направление в медицине – музыкальная фармакология. Суть ее состоит в том, что можно вылечиваться от разных болезней при помощи прослушивания определенных мелодий. В этой сфере широко распространена классическая музыка.

Музыка давно используется в психотерапевтических целях. Ее применяют при лечении нервных расстройств. Спокойная мелодичная музыка благоприятно воздействует на человека. Она не мешает выполнению работы, способствует концентрации внимания. Исследования показали, что водители, слушавшие в пути спокойную музыку, реагировали на опасность на 10% быстрее, чем водители, в кабине которых звучала громкая ритмичная музыка.

Российский Минздрав официально признал музыкотерапию в 2003 году. Музыкотерапия становится признанной наукой. В целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия также взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук.

Сегодня медики уже вывели определенные закономерности, которые позволяют с точностью сказать, какой именно инструмент соответствует определенному органу человеческого тела.

- *Арфа* связана с работой сердца. Прослушивание записей игры на арфе снимает сердечные боли, избавляет от аритмии, нормализует артериальное давление.
- *Виолончель* благотворно влияет на мочеполовую систему, заболевания почек. Прослушивание виолончельной музыки помогает избавиться от внутренних и внешних отеков, способствует выведению из организма излишней жидкости.
- *Орган* - регулятор энергетики. В органе сочетаются звуки многих инструментов, поэтому оказывает исключительно положительное влияние на человеческий организм.
- *Флейта* положительно воздействует на головной мозг и нервную систему, помогает преодолеть апатию, депрессию.
- *Скрипка* действует подобно флейте, но в несколько раз сильнее.
- *Симфонический оркестр* гармонично сочетает в себе большое количество инструментов и воздействует на весь организм в целом.
- *Колокол* - самый мощный инструмент музыкотерапии. Вибрации колокольного звона упорядочивают все внутренние структуры человека, "промывают" энергетические каналы.

Релаксирующая музыка.

Музыка влияет на дыхание, пульс, кровяное давление, энергетику. Лучше всего на музыкотерапию отзывается сердце. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса, то мелодия будет оказывать успокаивающий релаксационный эффект на организм, а если ритм музыки чаще ритма пульса, то возникает возбуждающий эффект. Музыка снимает стресс и повышает иммунитет. Очень хорошо музыкотерапия помогает при нервных и психических расстройствах, а также при лечении болезней вегето-сосудистой системы, сердечно-сосудистых заболеваниях, холецистите, гастрите, астме, бронхите, мигрени, склерозе, диабете и эпилепсии, дефекты слуха и речи у детей; используют музыку в акушерской практике, хирургии, при лечении зубов. Установлено, что некоторая симфоническая музыка изменяет кислотность желудка, а военные марши повышают тонус мышц. Музыка поднимает силу духа. Музыка способна вдохновить на творчество. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка помогает понять глубокий смысл жизни.

Варианты музыкальных произведений для релаксации даны в приложениях.

С целью выявления влияния музыки на моих одноклассников я провела опрос учащихся 6 класса МКОУ «УООШ №1». Какие чувства и эмоции вызывают у моих одноклассников прослушанные отрывки музыкальных произведений. В опросе приняло участие 20 человек.

Звучит «Медленный вальс» А. Гедике. После прослушивания отрывка этой мелодии, 77% ребят сказали, что эта мелодия успокаивает, наводит на

размышления. 23% - мелодия не понравилась, они предпочитают более энергичные музыкальные композиции. Под звуки такой музыки они печалятся.

Звучит вторая мелодия. (О.Каморовський Этюд) Этот отрывок понравился всем ребятам, они отметили, что такие музыкальные произведения настраивают на работу, вдохновляют, повышают настроение.

Третья мелодия понравилась только 13 % ребят, остальным она показалась раздражающей.

Заключение.

Музыка очень плотно вошла в жизнь каждого человека. Люди настолько привыкли к музыке, что порой и не замечают, что она постоянно с ними, она неотделима от них, она внутри них.

Изучив и проанализировав материалы по теме исследования, я сделала следующие выводы:

1) музыка способна оказывать влияние на здоровье психоэмоциональное состояние человека;

Выдвинутая мною гипотеза о том, что музыка способна исцелять, успокаивать, вдохновлять, повышать работоспособность, была подтверждена в ходе практической исследовательской деятельности.

Поскольку оздоровление организма при помощи музыки доступно всем, то знания о том, как это достигать, необходимы. Я предлагаю рекомендации по использованию средств музыкального искусства для оздоровления организма, а также репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии (см. Приложения).

Подводя итог моему исследованию, хочу пожелать всем: слушайте музыку на здоровье! Помните, что психологи советуют слушать ту музыку в которой музыкальные ритмы совпадают с естественными биоритмами организма. Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.

Список ресурсов.

1. Петрушин В.И. Музыкальная психология. – Минск: 200
2. Райгородский Б.Д. Что может музыка? - Музыка в школе, 2004, №4.
3. Фролова Т.А. Влияние музыки на здоровье человека. - Музыка в школе, 2008, №1
4. Холопова В. Теория музыкальных эмоций: опыт разработки проблемы.- Музыкальная академия , 2009, №1.
5. Чередниченко Т. В. Музыка в истории культуры. - Долгопрудный: Аллегро-пресс, 1994.
6. Шанских Г. «Музыка как средство коррекционной работы».
7. Шушарджан С. В. «Музыкотерапия и резервы человеческого организма».
8. Яковенко Т.Е. «Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”.

Интернет-источники:

9. http://byzon.ucoz.ru/publ/3-1-0-4
10. http://olqa.ucoz.ru/blog/2009-01-13-1
11. http://forums.freedomdv.ru/index.php?showtopic=1380
12. http://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-klassicheskoy-muzyiki
13. http://moikompas.ru/compas/muzikoterapiya
14. http://www.vashaibolit.ru/4391-vliyanie-muzyki-na-zdorove-i-nastroenie.html

15. http://www.domsovetof.ru/publ/51-1-0-914
16. http://veinik.ru/science/any/article/928.html
17. http://cendomzn.ucoz.ru/index/0-2733
18. http://muslib.ru/groups/112/journal/2373.html
19. http://russlav.ru/stat/vliyanie_muziki.html
20. http://www.profistart.ru/ps/blog/26533.html

Приложение 1.

Музыкальная терапия.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

¬ *Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.*

¬ *Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов».*

¬ *Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.*

¬ *Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.*

¬ *Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.*

¬ *Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.*

¬ *Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.*

¬ *От гастрита излечивает «Соната N7» Бетховена.*

¬ *В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).*

¬ *Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.*

¬ *Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.*

- *Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.*
- *Бессонницу можно вылечить сюитой «пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, пьесами Чайковского.*
- *Гипертоникам полезно слушать «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.*

Приложение 2.

Музыкальные произведения, особенно подходящие для расслабления и сна:

Иоганн Себастьян Бах:
1.«Ларго» из Концерта для фортепиано с оркестром №5 фа минор.
2.«Ларго» из Концерта для флейты соль минор.
3.Ария с вариациями («Гольдберг-вариации»), клавесин.
Георг Фридрих Гендель:
1.Все медленные фрагменты из Concerti grossi, опус 6, № 1-12.
2.«Ларго» из Концерта №3 ре мажор («Музыка фейерверка»).
Антонио Вивальди:
1.«Ларго» из «Зимы» («Времена года»).
2.«Ларго» из Концерта ре мажор для гитары, струнных смычковых инструментов и контрабаса.
Фредерик Шопен: Ноктюрны.
Франц Шуберт: Симфония №8 си минор («Неоконченная»).
Вольфганг Амадей Моцарт: «Маленькая ночная серенада».

Приложение 3.

Лечебный инструмент.

Считается, что:
- скрипка лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- орган приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос - земля - космос";
- пианино очищает щитовидную железу;
- барабан восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
- флейта очищает и расширяет легкие;
- арфа гармонизирует работу сердца;
- виолончель благотворно действует на почки;
- цимбалы "уравновешивают" печень;
- баян и аккордеон активизируют работу брюшной полости;
- кларнет улучшает работу кровеносных сосудов;
- труба эффективна при радикулитах и невритах.

Приложение 4.

Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.

Если у вас угнетённое депрессивное состояние или, наоборот, вы перевозбуждены, не можете уснуть или сосредоточиться, то не спешите принимать лекарства. Попробуйте выйти из этих состояний с помощью музыки.

Этапу прослушивания музыкального материала при выходе из депрессивного состояния:

1. Мелодии задумчивые, грустные по настроению.
2. Мелодии не такие печальные.
3. Мелодии радостные и весёлые.

Этапы прослушивания музыкального материала при выходе из возбуждённого состояния:

1. Быстрые, весёлые мелодии.
2. Мелодии менее радостные.
3. Мелодии плавные и задумчивые.

Слушая музыку, вы постепенно войдёте в «музыкальный поток», и ваше настроение незаметно изменится в лучшую сторону.

Рекомендации психотерапевтов.

1. Музыкальная программа не должна состоять более чем из 4-5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Лучше, если это будут не песни.
2. Во время прослушивания желательно находиться в одиночестве, в изолированном от посторонних звуков помещении с приглушённым светом.
3. Лучше сидеть на диване или в кресле в удобном положении, с закрытыми глазами, полностью расслабившись.
4. Перед прослушиванием скажите себе (и поверьте в это): «Сейчас я послушаю одну, две, три мелодии, и моя меланхолия (депрессия, бессонница и др.) исчезнет!»

Приложение5.

Классическая музыка для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен «Мазурка, «Прелюдии»,

Штраус «Вальсы»,

Рубинштейн «Мелодии».

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

Бах «Кантата 2»,

Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

3. Для общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен «Симфония 6», часть 2,

Брамс «Колыбельная»,

Шуберт «Аве Мария»,

Шопен «Ноктюрн соль-минор»,

Дебюсси «Свет луны».

4. 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».

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Моцарт «Дон Жуан»,

Лист «Венгерская рапсодия» 1,

Хачатурян «Сюита Маскарад».

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

Чайковский «Шестая симфония», 3 часть.

Бетховен «Эгмонт. Увертюра»,

Шопен «Прелюдия 1, опус 28»,

Лист «Венгерская рапсодия» 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

Бах «Итальянский концерт»,
Гайдн «Симфония».