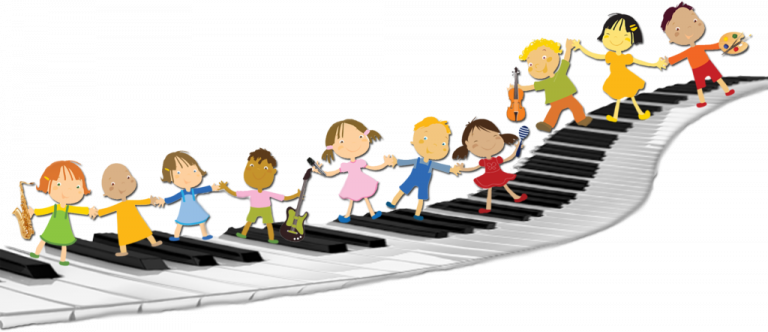
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 16» г. Усинска

Исследовательский проект

Влияние музыки на здоровье человека



Автор:

музыкальный руководитель

Югай Наталья Владимировна

Усинск 2022 г.

**План исследовательской работы**

1. Выбор темы
2. Определение цели и задач
3. Изучение литературы по теме исследования
4. Поиск информации в интернете
5. Экспериментальная диагностика
6. Анализ полученной информации
7. Формулирование выводов

Царицей музыку зовут

И королевой величают

Всегда служить ей тяжкий труд

Но радость каждый получает

Бесценный музыки бальзам

Творец вручил с рожденья нам

Чтобы душа не уставала

А выше облаков взлетала

**Тема работы:** «Влияние музыки на здоровье человека» выбрана нами для исследования в области музыки, потому что она играет огромную роль в оздоровлении человеческого организма.

**Проблема:** Музыка - часть нашей жизни. Ребятам захотелось узнать об особенностях её влияния на здоровье.

**Гипотеза:** Если духовно развивать человека с помощью музыки это благотворно повлияет на его организм.

**Предполагаемый результат:** Материалы проекта могут быть интересны и полезны всем, кто любит музыку и хочет быть здоровым.

**Цель проекта**: выявление особенностей влияния музыки на здоровье человека

**Задачи:**

- изучить материалы по теме проекта

-провести диагностику физического состояния до и после прослушивания музыки разных жанров

-проанализировать данные исследования

-дать рекомендации по оздоровлению организма средствами музыки

**1. Теоретическая часть**

**Роль музыки в оздоровлении организма человека**

Музыка в нашей жизни занимает огромное место. И взрослые, и дети любят слушать музыку: и классическую, и современную, а также петь и танцевать. С большим удовольствием ребята посещают музыкальные занятия, и участвуют в музыкальных конкурсах.

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?

Оздоровление организма с помощью музыки доступно всем, так как не связано с затратами времени и материальных ресурсов, а значит знание о том, как заниматься оздоровлением необходимо всем. Это и обусловлено актуальностью проекта.

Музыка очень многогранна. Это целый мир. По этой причине музыкальные вкусы людей различны: кто-то любит популярную музыку (попсу), кто-то классическую, кому-то нравится рок, а кто-то его физически не переносит. Люди, одинаковые по интеллекту и духовному развитию, находящиеся в одной среде, слушают совсем разную музыку. Поэтому совместно с ребятами старшего дошкольного возраста мы решили исследовать вопрос о том, каким образом музыка оказывает влияние на организм человека.

Человек всегда хотел быть здоровым как физически, так и эмоционально. Здоровье - это самая важная ценность в жизни человека. Огромную роль в оздоровлении организма играет музыка. Все мы знаем, что она способна поднять настроение, поэтому лечение музыкой может улучшить эмоциональное состояние, а также укрепить сердце и органы дыхания, улучшить память, нормализовать давление и снять мышечное напряжение. Ещё в древности её считали средством лечения тела и очищением души.

Врачи Древнего Китая полагали, что музыка способна вылечить любую болезнь, для воздействия на определенные органы они выписывали «музыкальные рецепты».

В Древнем Египте лучшим средством от различных болей и бессонницы считалось хоровое пение.

На Руси издавна подмечено исцеляющее свойство колокольного звона, им лечили головные боли, суставы, снимали сглаз и порчу. Именно поэтому все звонари отличаются завидным здоровьем и никогда не болеют простудными заболеваниями.

В России, с 2003 года, музыкальная терапия официально применяется для лечения больных, которые выздоравливают гораздо быстрее.

Для того чтобы понять, как действует музыка на человека, рассмотрим четыре наиболее полярных жанра: классическую, рок-музыку, поп (популярную) музыку и русскую народную.

Рок (англ. от rock - качаться, трястись) - тип современной музыки,

Важная характеристика рок-музыки - ее техническое оснащение и специфическая ритмика. Различные исследования показали, что

последствиями воздействия рок - музыки являются: нервное возбуждение, внушаемость, истерия, галлюцинации, депрессия, нервные срывы, временная потеря памяти, особенно на рок - концертах. Это происходит потому, что такая музыка вызывает выделение стресс-гормонов, которые стирают часть запечатленной в мозгу информации.

Спокойная классическая музыка, по мнению известного исследователя Дона Кэмбелла, увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма, тем самым действует успокаивающе, а также повышает интеллектуальные способности. Новейшие исследования показали также, что под воздействием классической музыки происходят важные изменения в составе крови, когда резко сокращается количество гормонов, вызывающих перенапряжение нервной системы и усиливается иммунная защита организма от вирусов.

Популярная музыка, оказывает на человеческий организм благоприятное воздействие. Исследования показали, что от русского и французского шансона не только поднимается настроение, но и снижается артериальное давление, улучшаются аппетит и сон, нормализуется уровень сахара в крови.

Ритм популярной музыки наиболее благоприятен для человеческого организма. Он повышает жизненный тонус, раскрепощает, снимает нервные перегрузки.

В ней слушателя привлекают несложные тексты и лёгкие запоминающиеся мелодии, которые предпочитают люди, склонные к романтике. Исходя, из этого, влияние музыки на психику человека в данном случае должно быть лёгким и непринуждённым, однако всё обстоит совсем иначе. Принято считать, что популярная музыка очень негативно сказывается на интеллекте человека. И многие люди науки утверждают, что это действительно так. Конечно, деградация человека как личности не произойдёт за один день или за одно прослушивание популярной музыки, всё это происходит постепенно, на протяжении длительного времени.

Самой ранней частью русских народных песен является традиционные крестьянские песни. Народ в этих песнях выразил глубокие чувства того времени, о любимых героях, силе могуществе и жизнерадостности, воспел красоту природы России. Ни один праздник на селе не обходился без гармошки, балалайки. Сейчас на селе почти уже и не услышишь эти инструменты. А ведь балалайка является одним из самых древних инструментов и очень популярна на Руси. Её звучание лечит органы пищеварения, а веселые мелодии гармошки активизируют работу брюшной полости.

Учеными доказано благотворное влияние русской народной музыки на организм человека.

Итак, музыка может очень многое: спокойная и мелодичная поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить силы, а бодрая и ритмичная - улучшит настроение. Музыка снимает раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы, помогает подолгу не уставать. Мелодии, доставляющие человеку удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды. Удивительно, но человеческий организм воспринимает звуки даже в эмбриональном состоянии!

Некоторые специалисты убеждены, что не только жанр, ритм и тональность произведения имеют значение, а и то, на каком именно музыкальном инструменте была 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 сердца и сосудов. Помимо этого, звучание струнных инструментов вызывают у человека чувство благодарности, сострадания и жертвенность.

Игра на пианино и рояле гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, приводит в норму работу мочеполовой системы. Звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность. Духовые инструменты очищают бронхи и улучшают работу дыхательной системы, а также положительно влияют на кровообращение. В свою очередь ударные инструменты лечат печень и кровеносную систему.

**2.Практическая часть**

**Диагностика состояния организма до и после прослушивания разной музыки**

Для того, чтобы определить, как влияет музыка на состояние организма человека, мы провели исследование, которое проводилось в марте 2022 года с детьми подготовительной группы от 6 до 7 лет. Для диагностики были использованы цветовые полоски Макса Люшера.

Перед прослушиванием музыкальных произведений, каждый из ребят выбрал цветную полоску, соответствующую его настроению в состоянии покоя. Затем были прослушаны несколько музыкальных произведений различного характера (классическая, рок музыка, русская народная и популярная), каждое из которых сопровождалось выбором очередного цвета.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

До слушания тест показал наличие усталости и лёгкого возбуждения, (так как участники пришли после прогулки на улице), а также стремление к спокойной обстановке.

Современную популярную музыку предпочли 5% участников. У половины детей эмоциональное состояние немного улучшилось, у остальных осталось без изменений.

Народную музыку предпочли 15% участников. Прослеживается тенденция к активности и бодрости у большинства, но есть и апатия.

Рок музыку предпочли 50% участников, хотя тест показал стрессовое состояние, тревожность, неуверенность и беспокойство.

Классическую музыку предпочли 30% участников. Музыка оказала успокаивающее воздействие, исчезли негативные эмоции.

**Заключение**

На основании проведенного исследования можно сделать выводы о том, что классическая музыка наиболее благоприятно влияет на здоровье человека, снимает стресс и повышает иммунитет. Напротив музыка в стиле рок вызывает тревожность, неуверенность, беспокойство, что негативно влияет на психику человека, а значит, вредит здоровью.

Влияние музыки на организм человека огромно, всё в мире соткано из звуков. Но волшебную силу музыка обретает лишь тогда, когда человек целенаправленно прибегает к ней, чтобы улучшить своё психо-эмоциональное состояние.

Наша гипотеза подтвердилась. Разные стили музыки оказывают воздействие на организм человека. Дети узнали много нового и интересного о влиянии музыки на здоровье.Теперь они будут чаще слушать классическую музыку дома и постараются избегать громкой и агрессивной.

Я считаю, что главная задача взрослых в том, чтобы привить культуру восприятия и слушания музыки, что помогает сберечь здоровье и психику детей.

**Список использованной литературы и интернет - источников**

1.Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор медицинских наук Шушарджан С. о музыкальной терапии// Клуб. – 2001г.

2. Книга «Мы - это музыка» Виктория Уильямсон, 2015 г.

3.Книга «Мозг, разум и поведение» - Блум Ф., Лазерсон А., Иофстедтер Л., 2006 г.

4.Овчинникова Т. Музыка для здоровья. СПб.: Союз художников, 2004 г.

Влияние классики на людей. www.classicalmusic.ru  
Современная молодёжь и её музыкальные вкусы. www.yangpeple.ru  
Музыка в Древние времена и при Древних Людях.   
www.music-in-ancient\_time.ru  
improve-me.ru: Влияние звуков на человека: его здоровье и сознание http://improve-me.ru/3297