Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение многопрофильный лицей г. Кирово-Чепецка

Музыка – лекарство для души.

Музыкотерапия.

Авторы:

ученицы 11Б класса

Касаткина Вероника

Родыгина Юлия

Руководитель:

учитель технологии

Вергулёсова Анна Олеговна

Кирово-Чепецк, 2020

Содержание

Введение

Глава 1.Теоретическое изучение музыкотерапии:

1.1. Возникновение музыкотерапии………………………………….….5

1.2 Виды и фазы музыкотерапии. Эффект «Моцарта»...…….…………6

1.3 Воздействие музыки на здоровье человека в зависимости от стилей

и направлений…………………………………………………………….7

Глава 2. Практическое изучение музыкотерапии:

2.1. Опрос учащихся…………………………………………..................11

2.2. Взаимосвязь стилей музыки и характера человека……………….12

2.3 Проведение экспериментов и составление рекомендаций………..12

Заключение………………………………………………………………………16

Список используемых источников……………………………………………..17

Приложение……………………………………………………………………....18

**Введение**

С давних времен люди поклоняются музыке. Еще до того, как появилась музыка в современном ее понимании, человек был окружен всевозможными звуками природы. С их помощью он познавал мир и мог оценить окружающую его обстановку.

У каждого из нас есть свои любимые мелодии, а прослушивание музыкальных композиций, самое распространенное хобби в мире. Существуют миллионы людей, которые начинают и заканчивают свой день с прослушивания музыки.

Мы считаем тему своей работы актуальной, ведь музыка существовала, и будет существовать всегда. Она является неотъемлемой частью жизни человека, даже больше – музыка является частью человеческой души.

Но прослушивание музыки – это не только приятное времяпрепровождение, но и метод, используемый в качестве лечебного средства, или музыкотерапия.

Музыкотерапия уже давно используется для лечения заболеваний у людей, ведь музыка влияет на здоровье, на настроение и на поведение человека.

**Цель:** изучение действия музыки на организм человека.

**Задачи:**

1. Изучить историю возникновения музыкотерапии.
2. Рассмотреть ее виды.
3. Выявить воздействие музыки на здоровье человека в зависимости от стилей и направлений.
4. Провести опрос учащихся.
5. Провести анализ и оценку полученных результатов в контексте проверки выдвинутой гипотезы.

**Гипотеза:** музыка - лекарство для человека.

**Объект исследования:** музыкотерапия.

**Предмет исследования:** влияние музыкотерапии на человека.

**Методы исследования:**

* Анализ, сравнение, обобщение, классификация, анкетирование.

**Планируемые результаты:** выявление воздействия музыки и её направлений на человека.

Глава1.Теоретическое изучение музыкотерапии.

* 1. Возникновение музыкотерапии.

Музыкотерапия— это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации людей, страдающих от соматических и психических заболеваний.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой». Большинство ученых и врачей считают музыкотерапию вспомогательным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов.

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. Музыкально – медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно – сосудистой системы. Понятие «Музыкальная терапия» родилось в середине ХХ века.

Установлено, что музыка влияет на интеллектуальное развитие. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Музыкой можно ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Об этом свидетельствуют древнейшие документы, дошедшие до нас. Писали о целебной силе музыкального воздействия, и античные философы Пифагор, Аристотель, Платон, Плутарх. Пифагор вообще рекомендовал музыку как панацею для тела и души.

Музыка — могущественный источник энергии, который влияет на эмоциональный мир человека, пробуждая в нём всё прекрасное, делая его чище и добрее. Бессмертные произведения великих композиторов Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление

О воспитательной роли музыки писали многие музыканты, педагоги, учёные и философы. Ещё в Древней Греции было отмечено эстетическое и воспитательное влияние музыки на человека, которой отводилась роль учителя, воспитывающего душу.

Считалось, что с помощью определённой музыки можно воспитать мудрость, мужество и другие качества характера. Во все времена музыка воспринималась как атрибут культуры и воспитательного процесса детей, которым взрослые стремились привить понятия о красоте и гармонии мира.

1.2 Виды и фазы музыкотерапии. Эффект «Моцарта».

1. Различают три основные формы музыкотерапии: пассивную (рецептивную), активную, интегративную (объединенную).

* [Пассивная (](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)р[ецептивная](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)) [музыкотерапия](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F)  отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения.
* Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: например, инструментальная игра (флейта, различные ударные или клавишные инструменты), пение.
* Интегративная(объединённая) музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и другие творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

В музыкотерапии различают две фазы:**ретроспективную и проспективную.**

* Задача ретроспективной фазы – натолкнуть участника на переживание необходимости активного раскрытия внутреннего конфликта. Слушая музыку, человек должен войти в противоречие со своей внутренней жизнью, своими переживаниями. Конфликты, которые до этого были неосознанные человеком, преобразуются в конкретные представления.
* В проспективной фазе возможны два направления. Первое основывается на снятии психического напряжения, которое обычно выражается мышечным напряжением. Второе направление предполагает развитие потребности в слушании музыки, расширении круга переживаний и стабилизации самочувствия человека.

2. Специалисты по музыкотерапии считают произведения 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.
* Музыка Моцарта вызывает у детей прилив творческих сил, приводя к повышению деятельности на 40-50%.

1.3 Воздействие музыки на здоровье человека в зависимости от стилей и направлений.

1. Влияние поп-музыки на человека

Поп-музыка, пожалуй, это единственный стиль музыки, который совсем не влияет на человека. Такую музыку включают чаще всего для того, чтобы создать фон. Обычно любителями такой музыки являются люди, которые привыкли относиться к жизни с лёгкостью. Большая часть событий в их жизни является всего лишь фоном для чего-то более важного, как и их любимая музыка.

1. Влияние музыки в стиле джаз.

Джаз – очень уникальный и самобытный стиль, он не оказывает никакого негативного влияния на психику. Под звуки джаза человек просто расслабляется и получает удовольствие от музыки, которая как волны океана накатывает на берег и оказывает положительное влияние.

Ученые одного из медицинских институтов провели исследования по поводу влияния джаза на самого музыканта, исполняющего мелодию, в особенности импровизационную игру. Когда джазмен импровизирует, его мозг отключает некоторые области, а некоторые наоборот активизирует, попутно музыкант погружается в некий транс, в нём он с лёгкостью творит музыку, ранее которую никогда не слышал и не играл. Так что джаз оказывает влияние не только на психику слушателя, но ещё и на самого музыканта, исполняющего некую импровизацию.

1. Влияние музыки в стиле рэп и хип-хоп

Позитивный рэп способен поднять настроение, вызвать желание общаться с другими людьми, подтолкнуть к активным действиям.

Наиболее свойственна склонность к рэпу людям в подростковом возрасте. Агрессивные треки воспринимаются подростком как символ бунта и противопоставления себя окружающему миру. Очень часто поклонниками рэпа и хип-хопа становятся люди, которые не могут найти пути для самовыражения.

1. Влияние рок музыки на человека

В этом вопросе мнения ученых и психологов расходятся.

Так, научные исследования говорят о том, что во время рок-концертов человек теряет самообладание и впадает в состояние транса. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот серьёзно травмировал мозг. На рок-концертах нередки случаи контузии звуком, временная потеря слуха и памяти. Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, часто теряют над собой контроль.

Но, по мнению психологов, тяжёлая музыка благоприятно влияет на людей, особенно - подростков, помогает справиться с напряжением и давлением. Согласно проведённым среди подростков исследованиям, большинство отличников предпочитают именно рок, а это опровергает теорию об ухудшении памяти.

Также психологи считают, что предпочтение тяжёлой музыке часто отдают люди с богатым внутренним миром, интересные в общении. Они довольно амбициозны, а иногда склонны проявить агрессию, но в то же время ценят искренние отношения с людьми.

1. Влияние классической музыки на человека

Считается, что классическая музыка наиболее благотворно, чем любая другая, влияет на организм человека и его психоэмоциональное состояние.

Специалисты утверждают, что в большинстве классических произведений содержится огромный заряд положительной энергии, которая благотворно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и даже пищеварительную системы.

Если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик в мире звуков. Наибольший эффект на человека оказывают мелодии Моцарта.

Таким образом, в результате теоретического этапа мы узнали историю музыкотерапии, ее виды и фазы. Также ознакомились с влиянием различных стилей музыки на организм человека. По изученному материалу можно сделать следующие выводы:

- музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия;

- музыка обладает многогранной преобразующей силой, в том числе оздоровительной;

- терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времён и нашли научное подтверждение в наше время.

Глава 2. Практическое изучение музыкотерапии.

2.1. Анкетирование учащихся

Среди учащихся 11 классов (50 человек) было проведено анкетирование, целью которого было проанализировать, какие стили музыки наиболее популярны у школьников.

Анкета:

1. Нравится ли тебе слушать музыку?

2. Какой твой любимый стиль музыки?

3. Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека?

4. Согласны ли вы с тем, что если классическая музыка будет звучать на переменах, то учащиеся будут меньше уставать за учебный день?

Результаты опроса школьников представлены в диаграммах. (Приложение 1).

При ответе на первый вопрос, о том, нравится ли тебе слушать музыку, все 100% учащихся ответили «Да». [1]

На вопрос о любимом стиле музыки, из 50 учащихся 11 классов, 40% или 20 ребят, предпочитают слушать поп-музыку. Для 20% или 10 учащихся наиболее прослушиваемым стилем музыки является рок, а для 10% или 5 человек - хип-хоп. 30% от общего числа учащихся или 15 ребят не имеют определенного предпочтения в музыке, они слушают разные направления музыки. [2]

Лишь 34% учащихся, или 17 человек, отвечая на вопрос, считают, что музыка может влиять на человека. Половина опрошенных (50% или 25 ребят) затрудняются ответить на этот вопрос. Остальные 8 учащихся (16%) считают, что музыка не может влиять на организм человека. [3]

При ответе на вопрос, влияния классической музыки на продуктивность учащихся, 50% опрошенных думают, что классическая музыка может упростить учебный день (25 ребят). И только 10% или 5 человек, считают, что классическая музыка не несет в себе ничего оздоровительного. Остальные 40 % учащихся 11 классов или 20 ребят затрудняются ответить на данный вопрос. [4]

2.2. Взаимосвязь стилей музыки и характера человека

Проведя анкетирование, мы можем рассмотреть на нескольких примерах связь между характером человека и его любимым стилем музыки.

Первый пример: у девушки любимым стилем является поп-музыка. В различных источниках [5] написано, что если человек слушает, например, Селену Гомес, Рианну или Flo Rida, то есть вероятность, что это честный и открытый человек. Любители данного стиля обладают высокой самооценкой, они трудолюбивы, общительны. И правда, девушка очень общительная, трудолюбивая, душа компании. Она знает себе цену и не дает себя обижать.

Второй пример: у парня нет любимого стиля, однако с его слов, он часто слушает классическую музыку. В источниках [6] написано, что любитель классической музыки имеет тихий характер. Он интроверт, творческая личность с адекватной самооценкой. Ценители этой музыки часто замкнуты, однако находятся в гармонии с окружающим миром и собой. И правда, мой одноклассник иногда бывает замкнут в себе; он прекрасно рисует и умеет играть на гитаре.

Третий пример: у девушки любимым стилем является рок. В источниках [7] сказано, что для любителей рок-музык характерен, как ни странно, мягкий характер. Несмотря на грубый имидж, такие люди очень приветливы, общительны, всегда придут на помощь. И действительно, девушка имеет очень располагающий характер, на нее можно всегда положиться.

Рассмотрев несколько примеров, а также прочитав дополнительные источники информации мы можем убедиться, что характер человека связан с предпочтениями в музыке. Можно многое узнать о людях, лишь зная, какой они предпочитают стиль музыки.

2.3 Проведение экспериментов и составление рекомендаций.

Эксперимент 1. Влияние различных стилей музыки на организм и поведение человека.

⬩ Влияние классической музыки.

Перед проведением эксперимента, мы замерили пульс у наших одноклассников. Затем дали прослушать произведения классической музыки, и снова измерили пульс учащихся.

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

Впечатления одноклассников: музыка светлая, спокойная, нежная.

⬩ Влияние поп-музыки.

На второй день эксперимента, нашим одноклассникам мы снова измерили пульс, а затем включили несколько популярных современных мелодий. Было заметно, как у всех приподнялось настроение, на лицах многих появилась улыбка, некоторые даже начали пританцовывать на местах. После выключения мелодий мы повторно измерили пульс.

Вывод: пульс участился, но незначительно, у многих улучшилось настроение.

Впечатления учащихся: музыка весёлая, лёгкая, хочется танцевать и подпевать.

⬩Влияние рок-музыки.

Третий день эксперимента опять начался с измерения пульса. Затем мы включили несколько композиций тяжёлого рока.

Вывод: пульс участился на 20-30%, поведение некоторых стало развязным, а некоторые просто затыкали уши во время прослушивания.

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

Мы предложили своим одноклассникам, чтобы в течение одного дня в классе на переменах звучала классическая музыка, а в другой день – тяжелый рок.

Все учащиеся согласились, чтобы на переменах звучала классическая и современная музыка. От рок-музыки большинство учащихся отказалось.

Вывод: проведенный эксперимент доказал, что различные стили музыки могут по-разному влиять на поведение и настроение человека.

Эксперимент 2. Влияние классической музыки на умственные способности учащихся.

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

Каждая группа участвовала в эксперименте два раза. Первый раз – 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 ребята 1 группы в среднем затратили 6,3мин, а ребята 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 учащихся, улучшает память, помогает сосредоточиться.

Рекомендации по использованию музыкотерапии:

1. Не напрягайтесь! Музыка помогает только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь человека, всецело заполняя сознание и мысли.
2. Не переборщите! Часовое слушание, скажем Бетховена, может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость.
3. Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку – это опять-таки раздражает и напрягает организм.
4. Главное, чтобы нравилось! Даже если вы не обнаружили любимую музыку в списках, но звучащая мелодия будит приятные чувства и воспоминания, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.
5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меняя репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.
6. Слушайте, пойте и будьте здоровы!

Заключение.

В результате работы сделаны следующие выводы:

- терапевтические возможности музыкального искусства известны с древнейших времён и нашли научное подтверждение в наше время;

- музыкотерапия является интереснейшим и перспективным направлением, которое используют во многих странах в лечебных и оздоровительных целях;

- музыка оказывает заметное воздействие на частоту пульса, кровяное давление, поведение и настроение, стимулирует появление эмоций;

- улучшает вербальные, арифметические и логические способности;

- стимулирует процессы восприятия и памяти;

- активизирует творческое мышление.

После проведения экспериментов, можно с уверенностью сказать, что произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние человека; а классическая музыка особенно положительно влияет на умственную деятельность и поведение школьников.

Итак, полезна ли музыкотерапия для здоровья человека? После проведения исследовательской работы, у нас не осталось сомнений, что значение музыки и ее воздействие на человека очень велико. Музыка – как метод терапии воздействует на самые глубокие процессы в организме, укрепляет защитные силы, освобождает сознание от «психического мусора», напитывает положительной энергетикой жизненные силы.

Слушайте музыку и будьте здоровы!

Список используемых источников.

⬩ "Музыка как средство коррекционной работы" / Г. Шанских // Искусство в школе. - 2003. - N 5. - С. . 52-53 ,

⬩ Шушарджан С.В. Интегративная музыкотерапия. -С.-П.,Тез.докладов 2 Междун.конфер. по натуропатии,1995. - С. 73.

⬩ С. В. Шушарджан «Музыкотерапия и резервы человеческого организма».М., издательство «Антидор» 1998. С.-363.

⬩ Т.Е. Яковенко «Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”,. М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2004.

⬩ Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. — М., 2004

⬩ Брусиловский Л. С. Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. — М., 1985

⬩ Евдокимова Ю., Мельниченко В. Музыкальная терапия: Что? Зачем? Как? Музыкальная Академия. — 1993 — № 1 — С.178-183

⬩ Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. — М., 1998

⬩ Завьялов В. Ю. Регулятивный музыкальный тренинг и музыкальная терапия для детей и подростков.-К.,1990

⬩ [Побережная Г.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.muzterapia.com%2Fpobereznaa-galina-ionovna) [Музыка в детской душе](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F151593759500290814-a-1802744773732722657-s-sites.googlegroups.com%2Fsite%2Fmuzterapiya%2Fliteratura%2F%25D0%259C%25D1%2583%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%2594%25D0%25B5%25D1%2582%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B9%25D0%25B4%25D1%2583%25D1%2588%25D0%25B5.pdf%3Fattachauth%3DANoY7crBDAHbiN_jVYl01vznlU58fawtRBDpGM2Ezs0-X3MhIwGBxS5TufjlXrruSNp9hAheG7twhnhkXwhdI2LtUEmlRMzQyAXuBL47f-sy33xm9WGJW8a4GpyNTs6BeJisyJkIa88mLWAjvMjjtLaZ_ztFgcWTu-TOPqC3PwU2oQ8GI6bzBzoPPnHgZg1FEil3zdx3lE3G094KJLP8G3fYv1sEjJgygvH5iNabX9_D_RyuruibnzuR9u0V4oZP5wqCZRi6Eia_sWHsh5oT7IjWVrVVD8B9amLLX8tjs734W9efxj1qCft77OdUdwgx_1M0s1fN_r0fN1orqVKz3IdAdXIr68B8pg%253D%253D%26attredirects%3D0). — К., 2007

⬩ Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. — М., 1999

⬩ [Побережная Г. И.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.muzterapia.com%2Fpobereznaa-galina-ionovna) Музыкальная терапия как предмет совершенствования психокультуры //Проблемы педагогики. Сер: Музыкальная педагогика. — 2007

⬩ Википедия

Приложение

1.

2.

3.

4.

5. [МИР24 | Что музыкальные вкусы говорят о характере человека? (mir24.tv)](https://mir24.tv/news/16380123/slushaet-agressivnuyu-muzyku-chto-muzykalnye-vkusy-govoryat-o-haraktere-cheloveka)

6. [Что может сказать о человеке жанр его любимой музыки (adme.ru)](https://www.adme.ru/tvorchestvo-muzyka/chto-mozhet-skazat-o-cheloveke-zhanr-ego-lyubimoj-muzyki-1232015/)

7. [2012-2-17.pdf (sgu.ru)](https://www.sgu.ru/sites/default/files/journals/izvestiya/pdf/2013/12/13/2012-2-17.pdf)