**Муниципальное общеобразовательное учреждение Маливская средняя общеобразовательная школа**

Научно-исследовательский проект

**«Влияние музыки на здоровье человека»**

**Автор проекта: Жилина Анастасия Романовна,**

**6 Б класс**

**Руководитель: Дуганова Юлия Александровна,**

**учитель музыки**

2022

**Оглавление.**

1. Введение, цель, задачи.

2. Основной текст.

3. Результаты исследования.

4. Заключение.

5. Список литературы.

6. Приложение.

**Введение.**

Человек всегда хотел быть здоровым, физически сильным, психически устойчивым, творчески активным.

Сегодня перед школой стоит важная задача – создание условий для сохранения здоровья учащихся. В нашей стране, в том числе в нашей школе действует программа, направленная на сохранение, укрепление и развитие здоровья школьников.

**Цель проекта:**

Доказать, что классическая музыка оказывает положительное влияние на школьника, его чувства, эмоции и даже способна исцелить.

**Задачи проекта:**

1.Изучить теоретический материал по данной теме.

2.Провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся 5б класса до и после прослушивания классических музыкальных произведений.

3.Предложить рекомендации по оздоровлению организма школьника средствами музыкального искусства («Музыкальный рецепт»)

**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.

Я считаю, что широкое использование в процессе обучения средств музыкального искусства является одним из способов улучшения психического состояния и физического здоровья школьников.

Терапия музыкальным искусством – **МУЗЫКОТЕРАПИЯ** может стать методом лечения школьных неврозов, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

О благоприятном влиянии музыки на человека известно с древних времен. Согласно исследованию учёных: музыкальные паузы, мелодичность, характер звука, громкость влияют на ритм сердца, дыхание, изменяют обмен веществ, состав крови, избавляют от нервных срывов. И, конечно, люди, которые слушают музыку, дольше живут. Уже много лет врачи всего мира лечат пациентов музыкой, которая, как теперь выяснилось, может не только предупреждать болезнь, но и останавливать её развитие. Связь между музыкой и медициной существует тысячелетия.

***Великий Пифагор*** *–* древнегреческий мудрец, математик и теоретик музыки каждый день начинал и заканчивал занятия с учениками пением. Он проводил занятия математикой под музыку, потому что заметил, что она благотворно влияет на интеллект.

***Музыка Моцарта,***выдающегося австрийского композитора, оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат. В Канаде струнные квартеты Моцарта исполняются прямо на городских площадках, чтобы упорядочить уличное движение. Монахи из монастыря Бриттани обнаружили, что коровы, получая вместе с кормами еще и музыку Моцарта, дают больше молока.

***Царь Давид****-* правитель древнееврейского государства, своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула.

***Эскулап***-бог врачевания, лечил радикулит громкими звуками трубы. В 3 веке до нашей эры в Парфянском царстве музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Классика обладает не только инновационными целебными свойствами. Научно доказано, что она значительно повышает и мозговую активность.

Особое внимание уделяется воздействию различных музыкальных инструментов на организм. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Арфа улучшает работу кровеносных сосудов, труба оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а орган эффективен при радикулитах и невритах. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Духовная музыка (музыка религиозная) восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя*.*

Давно известно о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После каждодневного 10-ти минутного прослушивания нашим классом дома музыки Моцарта повышались умственные способности у всех участников эксперимента – у тех, кто любит Моцарта, и у тех, кому она не нравится.

Изучив и проанализировав теоретический материал по теме проекта, можно выдвинуть гипотезу: если школьника духовно развивать средствами классического музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья.

**1 экперимент: Методика «Градусник»**. Мы решили провести тестирование среди учащихся нашего класса по оперативной оценке их самочувствия, активности и настроения до и после прослушивания музыки.

В своём исследовании мы использовали адаптированную методику «Градусник». Программа прослушивания длилась 10 минут и состояла из фрагментов музыкальных произведений, подобранных учителем музыки Дугановой Ю.А.:  
1. П.И.Чайковский «Осенняя песня» из цикла «Времена года» - 3 мин.  
2.В.А.Моцарт «Маленькая ночная серенада» - 3 мин.  
3.В.А.Моцарт «»Турецкий марш»» - 3 мин.

После проведенного тестирования мы проанализировали полученные оценки функциональных состояний (САН- самочувствия, активности, настроения) учащихся нашего класса и сделали вывод о том, что восприятие классической музыки дало положительный эффект. В результате у нас было отмечено улучшение самочувствия, повышение степени активности, изменение настроения в лучшую сторону.

В результате проведённого тестирования нами были получены данные, обработанные и представленные в таблице (см. Приложение).

**2 эксперимент: «Влияние классической музыки на умственные способности учащихся»**

- Для эксперимента подобрали композиции классической музыки Моцарта, Шопена, Баха, Бетховена.

- Класс участвовал в эксперименте два раза. Первый раз – контрольный – выполняли 8 заданий на логическое мышление в полной тишине. Второй раз – решали задачи во время проигрывания классической музыки.

*Цель* – проверить влияние классической музыки на умственную деятельность учащихся.

Мы провели исследования с учениками 5б класса (21 человек). В первый раз с заданием справилось 10 человек. Во второй уже 17 человек.

Вывод: под классическую спокойную музыку с заданием справилось больше человек, значит, она положительно влияет на умственную деятельность школьников, помогает сосредоточиться. Музыка стимулирует работу мозга, помогает формированию аналитических способностей.

3 э**ксперимент: Анкетирование.**

Анкетирование мы провели среди ребят 5б класса – 21 человек.

*Цель* - узнать отношение учащихся к музыке и проанализировать музыкальные предпочтения.

Результаты анкетирования:

100% (21 чел.) - почти всем ребятам нравится слушать музыку

71% (15чел.) считают, что от музыки зависит их настроение

71% (15чел.) считают, что музыка нужна в повседневной жизни

67% ( 14чел.) считают, что музыка может влиять на организм человека,

81% (17 чел.) хотели бы научиться играть на музыкальных инструментах,

57% (12 чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка

24% (5 чел.) – нравится больше - классическая музыка,

57% (12 чел.) – предпочитают популярную музыку,

9% (2 чел.) любят рок-музыку.

*Вывод*: У большей части учащихся положительное отношение к музыке

( 67-100%), они любят слушать музыку и понимают, что музыка влияет на организм человека. Музыкальное предпочтение отдают популярной музыке. (57% учащихся). К сожалению, только 24% учащихся увлекаются классической музыкой.

**Заключение.**

Таким образом, мы убедились и доказали, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье школьника.

Во многих городах России в школах используют звонки с классическими мелодиями. Мы предлагаем использовать в нашей школе такие звонки, так как музыка, звучащая перед началом урока способствует:

организационному моменту, эмоциональному настрою на урок, понижению утомляемости, улучшению памяти, сосредоточенности.

Мы рекомендуем использовать классическую музыку в школьном процессе - во время уроков и на переменах.

**Список литературы:**

1. «Влияние музыки на здоровье человека» (Музыка в школе 2008г., №1)

2. Лихолет Н. «Лечебные свойства музыки».

**ПРИЛОЖЕНИЕ.**

**Приложение 1.**

**Приложение 2.**

**Приложение 3.**

Репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии.



**Приложение 4.**

**Лечение органов человека музыкальными звуками.**

