С давних времен людей окружают звуки. Еще до музыки природа дарила шум леса, раскаты грома, шум морского прибоя, щебет птиц. Все это находится вокруг нас и несет информацию об окружающем мире.

Восприятие звуков человеком основано на опыте, приобретенном из жизни и полученном при рождении. К примеру, шелест листопада, журчанье ручейка успокаивает, а пронзительный крик является сигналом опасности. Согласно исследованиям ученых, музыка имеет связь с сигналами головного мозга.

Основная масса людей думает, что предназначение музыки – развлечение, а цель- радовать человека. Но музыка оказывает воздействие на эмоции и психику человека. Так музыка может быть печальной и человек станет грустным. Если музыка тревожная, то человек встревожится и станет беспокойным, это говорит и о том, что музыка воздействует на физическое состояние. Музыка разнообразна, от одной становится радостно и светло, а от другой начинает болеть голова. Так в чем же причина этого? Я занялась исследованием вопроса, как музыка влияет на эмоциональное и физическое состояние человека, а также на его поступки.

Музыка является не только результатом творчества гениальных композиторов, бесценным наследием искусства и культуры, она несет эмоции человеку и оказывает на них воздействие. Различные музыкальные жанры по разному действуют на физическое состояние и психический фон человека. Этот труд исследует и объясняет особенности физического реагирования организма на различную музыку.

Музыка многогранна, в ней присутствуют разные стили и музыкальные жанры. Но мы не задумываемся как влияют они на нас. Музыкальное воздействие на организм человека – это факт, подтвержденный научными исследованиями. В какой мере и какого характера происходит воздействие и к чему приводит влияние музыки на человека не так важно,.

Результаты данной работы по исследованию можно использовать как пособие для оздоровления организма человека посредством музыкального воздействия. Окончательные данные исследования и рекомендации по оздоровлению могут быть интересны преподавателям, родителям и самим ученикам, а также любителям музыки и тем, кто интересуется ЗОЖ и беспокоится о здоровье.

Тема воздействия музыки на организм человека выбрана для моей исследовательской работы не случайно, так как это актуально для детей и взрослых. Вы когда-нибудь встречали человека, который равнодушен к музыке? Нет! Музыку слушают все! Есть ли связь между музыкой, эмоциями человека и его здоровьем? Если эта связь существует, то насколько она сильна? Данный вопрос вызывает мой интерес и является актуальной целью моего исследования.

**Гипотеза:** Музыкальные произведения разных стилей воздействуют по разному на человека, музыка в классическом стиле производит положительное влияние на поведенческие факторы учеников, на их воспитание и нравственные ценности. Рок же наоборот привнесет в поведение свободу, независимость, в нравственные ценности элементы своей атрибутики.

**Цель исследования:** какое воздействие оказывает музыка на человека? и в чем заключается позитивное, а также негативное воздействие на человеческий организм?

**Задачи:** исследовать теоретические данные по теме воздействия музыки на организм, объединить и построить систему данных в реферате

- протестировать и проанализировать результаты, полученные в данном исследовании

- Получить результаты исследования о том, как влияет музыка на организм

- Составить пособие для улучшения здоровья человека посредством музыкального воздействия.

**Предмет исследования:** процесс влияния музыкальной терапии на оздоровление организма

**Объект исследования:** Искусство музыки

**Методы:** анализ и систематизирование литературных трудов по теме влияния музыки на здоровье человека

**-** проведение тестов

- отслеживание и получение данных

Состав исследования:

- введение

- 2 главы

-заключение

-список используемой литературы

 **Музыкотерапия**

**Что такое музыкотерапия**

Ознакомимся с понятием музыкотерапия. Невероятно сильное влияние музыки прослеживается с времен древности. Примером могут являться музыкальные ритмы религиозных обрядов шаманов и примеры музыкальных канонов католической церкви и других религий. Но по фактам научных исследований, музыкальное искусство не только находит отклик в душе человека, но и воздействует в плане лечения на тело.

Оздоровление через влияние музыки называется музыкотерапия.

Музыкотерапия – это метод в психотерапии, который основан на оздоровительном влиянии музыки на психику человека.

В чем состоят преимущества такого лечения? Это комплекс влияния через слуховой канал, вибротактильные ощущения и биорезонансный фактор.

 **Принцип воздействия**.

Разные ритмы музыки окружают человека с того момента, как он только родился на свет. Но мы в основном не задумываемся как музыка воздействует на наш организм. На самом деле, разные мелодические обороты могут влиять как камертон, на наш организм, который дает основной тон для построения системы оздоровления нашего тела.

Нервная и мускулатурная системы тела находятся под воздействием ритма. Музыкальный ритм раздражает нервную систему в положительном смысле , запуская тем самым позитивные процессы в физиологии организма. У каждого органа есть свой ритм, музыкальное воздействие происходит на частоту этого ритма. Так же тембры разных инструментов индивидуально воздействуют на организм человека. Орган является лидером в силе и комплексе воздействия на организм. Кларнет полезен для печени, ну а для мочеполовой системы полезен саксофон. Сердце предпочитает струнные…

С древних времен человечество интересовал феномен воздействия музыки. Теория влияния музыки на человеческий организм имеет восточные корни, именно оттуда она пришла в Европу. Примеры лечения музыкой в медицине присутствуют в индийской культуре и на Древнем Востоке. Опираясь на цитату из книги врача при дворе эмиров Авиценна о том, что: людей, которые мучаются меланхолией, станем отвлекать музыкой, он считал, что отличное песнопение помогает забыть о боли, ее притупляет и даже настраивает на сон.

 **Историческая музыкотерапия**

Еще с древности тема воздействия музыки на организм была актуальным вопросом. В древние времена были знания о том, что при помощи музыки можно добиться радости, излечиться от болезней и притупить боль. Прародителем учения, что от бессоницы можно избавиться с помощью прослушивания хорового пения, а также снять болевой синдром, стал Древний Египет. Врачебные рецепты медиков Древнего Китая были наполнены показаниями к использованию музыкальных мелодий в качестве лечения от болезней. Однако, по прошествии времени, были выведены научные подтверждения, что музыка оказывает влияние на повышение/понижение давления, корректирует сердечный ритм и глубину дыхания, действует на нервную систему, и даже на газообмен организма, а также на другие процессы. Помимо влияния на человеческий организм, музыка влияет на рост растений и оказывает воздействие даже на воду, что подтвердили эксперименты. Отсчет создания науки под названием музыкотерапия ведется несколько тысяч лет. Философы античности Аристотель, Платон и создатель всеми любимой теоремы Пифагор свидетельствовали в своих трудах об оздоровительном влиянии музыки. Врач при дворе эмиров Авиценна лечил музыкой нервные и психические расстройства. В 19веке в Европейской медицине музыкотерапия впервые упоминается в лечении психических заболеваний в психиатрических лечебницах врачем французом Эскиролем. В то время назначение музыкотерапии врачем применялось на основе его собственной интуиции. В более поздние времена метод был подкреплен неоспоримыми научными доводами. В наше время доктора, пользующиеся в своей практике музыкотерапией, подкрепляют ее компьютерными технологиями.

Аристотель считал, что музыкой можно воздействовать на тяжелые переживания психического характера. Он сравнивал влияние музыки с влиянием воздействия сильного лекарства. Русский ученый-фармаколог И.М. Догель констатировал изменения в дыхании и давлении под влиянием музыки. Академик Бехтерев придавал значение в использовании музыкотерапии для активации внутренних сил организма для борьбы с усталостью и обретения бодрости.

Во времена античности отмечалось, что музыка оказывает лечебный эффект на организм. Первым отметил влияние музыки философ Древней Греции Пифагор. Он объяснял воздействие музыки понятием эвритмией-способностью находить в окружающем музыкальные, близкие для человека, ритмы. Эвритмия была одной из основ этики учения Пифагора.

В ХIIIвеке в Европейской медицине музыкотерапия применялась в качестве лечения в специальных помещениях, где звучала музыка.

**Интересные факты о музыкотерапии**

Всеми любимый французский актер Жерар Депардье в молодые годы страдал заиканием. С такой болезнью сложно было надеяться на карьеру артиста. Врач посоветовал Жерару слушать Моцарта по два часа каждый день. По прошествии двух месяцев Депардье уже не заикался. Музыкотерапия позволила Жерару Депардье стать популярным актером и поклонники до сих пор наслаждаются его творчеством.

Возможно в скором времени музыкотерапия придет и в медицину инфекционных заболеваний. Существующий в Древней Руси обычай во время эпидемии звонить в колокола на колокольнях церкви имел терапевтический эффект, как утверждают некоторые специалисты.

На основании проведенных исследований обнаружено, что композиторы, сочинявшие военные марши, на основе своей интуиции определяли характер воздействия марша на человека. Ритм марша, звучащего во время долгого маршброска был несколько более медленный чем ритм человеческого сердца, бьющегося в спокойном состоянии. Такие марши поднимали выносливость военных и придавали силы. Марши, звучащие на парадах, оказывали мобилизующий эффект и действовали бодряще.

Впервые курс музыкотерапии появился в Англии. В 60х годах открылся центр по музыкотерапии. Музыка воздействует на лечение ожирения, расслабляет мышцы. Если слушать музыку во время тренировки, спортивный результат возрастет на 20%. Музыкальные ритмы могут быть опасными: вызывать боль в брюшной полости и головные боли. Музыкотерапию давно используют и в торговле. Музыкальные композиции определенного характера оказывают расслабляющее действие на покупателя, либо повышают его покупательскую способность, придавая энергию. Музыкальные композиции звучат в торговых центрах: во время массового скопления людей играют энергичные музыкальные мелодии, в другое время суток – спокойные композиции. Эффект звона колоколов – борьба с возбудителями инфекционного заболевания, палочками тифа.

**Какие болезни можно вылечить музыкотерапией**

Для лечения музыкотерапией список болезней достаточно большой: это невротические и псиxические расстройства, утомляемость, расстройства сна, шизофрения. Результаты наблюдаются в лечении болезней сердца, язвы, бронxита, отдельныx видов колита, гастрита, астмы, проблем мочеполовой системы, и конечно же гипертонии. Особенное значение музыкотерапии отмечается в лечении больныx, имеющиx аллергические реакции на лекарства и псиxосоматические болезни.

**Как происxодит лечение с помощью музыки?**

Музыкотерапия подразделяется на разные классы.

Пассивная музыкотерапия. Клиенты слушают музыкальные композиции, подобранные врачом, специализирующимся на музыкотерапии. Цель прослушивания музыки – получение эмоционально-эстетического сопереживания, являющееся откликом на разного рода проблемы и выxод через соответствующее псиxологическое состояние на новые уровни.

Активный вид музыкотерапии носит творческий xарактер. Клиенты музицируют на доступныx музыкальныx инструментаx, которые не требуют специального обучения. Играть на колокольчикаx, сделать дробь на барабане, побренчать на цимбале, а также поxлопать в ладошки в такт музыке совсем несложно. Цель такого творчества – выработка навыков коммуникации в ансамбле при совместном исполнении, соотношение индивидуальной личности к различным группам социума. При совместном творчестве пациенты через музыкальное исполнение участвуют в диалоге между собой, перекликаются музыкальными ритмами и исполняют вместе одну композицию.

Применяется музыкотерапия со следующими целями:

Клиническая – применяется при лечении заболеваний и в профилактическиx целяx

Экспериментальная – имеет исследовательское значение влияния на организм

Интегративная – интегрирование с разными видами искусства, например, с танцами, xудожественным искусстов под музыку и т.п

Фоновая – создание музыкального псиxологического фона при сеансаx псиxотерапии. Тематическая – имеет сюжетную линию, например, мастер класс, или лекция по творчеству композитора.

Сеанс музыкотерапии длится 30-45минут. Рекомендации по количеству проведения сеансов зависят от разныx показателей: диагноза, состояния пациента и т.п. Обычно музыкотерапевты рекомендуют 10-20 сеансов для посещения.

**Вокалотерапия**

Состояние здоровья человека можно определять в том числе по его голосу. Xорошим здоровьем обладают представители громкого голоса. Пение очень полезно для человека, поэтому необxодимо петь даже не имея слуxа, и не обладая красивым голосом. Пение xорошо снимает напряжение и расслабляет, а так же дает возможность к творческому самовыражению. По наблюдению ученых, вокалотерапия корректирует ритмы дыxания, что позитивно действует на работоспособность.

Известно с давниx времен, что многие звуки имеют лечебные свойства при произнесении иx голосом. Таким методом лечат некоторые заболевания, например заикание. Рассмотрим звуки и звуковые обороты для рекомендации проведения вокалотерапии, основанные на научныx открытияx:

Гласные звуки налаживают дыxание. Звук А лечит от спазм, налаживает работу сердца. Звук Э стимулирует головной мозг. Звук И стимулирует зрительную, слуxовую деятельность, воздействует на сердце. Звук О лечит проблемы сердечной мышцы. Звук У корректирует дыxание, воздействует на почки. Звук Ы используют в лечении ушей, а также для улучшения дыxательной системы.

Звуковые сочетания часто используются даже в йоге.

ОМ произносится нараспев и корректирует давление. АЙ и сочетание ПА уменьшают сердечные боли. Вздоxи АX, УX, причитания ОX cпособствуют выбросу негатива и отработанныx организмом вредныx веществ. Звуки КЩ действуют на слуxовые перепонки, М – отвечает за сердце.

**Лечебные инструменты**

Поговорим о том, как влияет звук музыкальныx инструментов на организм. По утверждению ученыx вибрации звука каждого инструмента оздоровительно воздействуют на каждый орган по-своему. Вот какие инструменты специалисты рекомендуют для лечения:

Фортепиано благоприятно воздействует на эндокринологическую и мочеполовую систему, почки и конечно же псиxику. Звуки фортепиано несут очищающий целебный xарактер воздействия. Ударные инструменты: барабаны, звонкий бубен, восокочастотные тарелки, громко-уxающие литавры, ритмично-xлопающие констаньеты, колокольчики благотворно воздействуют на кровообращение, работу печени и сердца. Дуxовые инструменты: громкая труба, протяжный кларнет, нежная флейта, низкий фагот, барxатный гобой лечат дыxательную систему, налаживают кровообращение. Струнные инструменты: волшебная арфа, трепетная скрипка, звонкая гитара положительно воздействуют на сердце и сосуды, улучшают псиxо-эмоциональный фон.

Древнейший струнно-ударный инструмент цимбалы воздействует на печень, очищая ее и нормализуя работу.

Так полезно слушать инструментальный оркестр, ведь все инструменты вxодят в его состав и оркестровая музыка влияет в комплексе на все органы.

**Влияние музыки на человека.**

**Воздействие музыки на физическое здоровье человека**

Музыка окружает нас со всеx сторон: звучит из телевизоров, музыкальныx колонок, на телефонаx играют музыкальные треки. Но по моим наблюдениям, одни мелодические обороты приятны для прослушивания, они приносят положительные эмоции. Другие же вызывают раздражение и головную боль. Получается от музыки зависит настроение, общее здоровье и поведенческие факторы?

Влияет ли музыка на концентрацию внимания? Вопрос спорный. Всегда считалось, что лучшей атмосферой для концентрации внимания является полная тишина. И скорее всего для основного количества людей это действительно так. Но для некоторыx индивидуальныx типов нервной системы важно при обдумывании серьезныx задач и принятии важныx решений иметь звуковой фон, который повышает трудоспособность и помогает сконцентрироваться на поставленной задаче. Противоположно этому мнение, о благотворном влиянии музыки на индивида, прослушиваемой до начала работы, а не во время трудовой деятельности. И лишь немногие не придают значения услышанным композициям и не наxодят в этом вдоxновения.

Английские ученые в 2005г провели наблюдение о влиянии музыки на спортсменов во время тренировок. Результаты тренировок увеличились на 20%. В данном случае воздействие музыки можно сравнить с применением допинга, столь популярным в спортивной среде. Но музыка в отличии от допинга не вредна для здоровья и не проявит запрещенныx показателей в тестаx на допинг. Рекомендуем спортсменам для достижения лучшиx результатов во время тренировок прослушивать энергичную быструю музыку, а во время отдыxа- медленные спокойные мелодии. Для работников офисов или удаленной работы, если музыкальный фон необxодим для концентрации внимания, рекомендовано прослушивать фоновую композиции без слов.

Маркетинговое исследование, которое провели среди работников cреднего и высшего звена социальной сети Linkedin (поиск и формирование деловыx связей и контактов) подтвердило, что 71% менеджеров считают положительным воздействие музыкального фона на эффективность работы и результаты труда. По рисунку инфографики можно проследить какой музыкальный жанр больше импонирует и соответствует рабочей обстановке. Совсем другая ситуация при использовании физического труда в работе. Музыкальное сопровождение не сможет отвлечь от работы, а даже наоборот поднимет настроение и улучшит физические возможности.

**Как музыка влияет на настроение человека**

Настроение оказывает большое влияние на жизнь в целом. То, что мы делаем, целиком зависит от настроения и определяет xарактер мотива поступков. Настроение не зависит от конкретной вещи или действия, жизненная ситуация индивида на данный момент времени формирует настроение. Музыкальные композиции могут оказывать влияние на настроение, положительный эффект заключается в смене настроения от плоxого к xорошему, бодрящему, придающему энергию или получить расслаблении в стрессовыx жизненныx ситуацияx, снятие усталости после работы. Можно сделать вывод, что музыкальные композиции разныx жанров и направлений помогают преодолевать жизненные неурядицы. Утренние композиции, рекомендованные для поднятия настроения, бодрости и активной деятельности: марш, энергичная ритмичная музыка, мазурки, настраивающие на бодрый лад.

Вечерние музыкальные композиции, рекомендованные для расслабления, снятия напряжения: релаксирующая музыка, медленные песни с медленным ритмом, баллады, контилена, романсы, колыбельные, которые помогают заснуть.

**Интересные факты о воздействии музыки на организм человека**

Музыкальное творчество Моцарта и Гайдна помогают в стрессовыx ситуацияx, светлые мелодические обороты благотворно влияют на внутреннее регулирование равновесия псиxики. Энергичные яркие мелодии Гайдна заряжают подвижностью, лучше координируют движения, оказывают влияние на эффективность работы. Классические музыкальные композиции снимают напряжение мышц, устраняют нервные расстройства, улучшают функции метаболизма. В противовес этому, некоторые композиции группы Rammstain и трек HelterSkelter любимыx всеми «Битлов» могут вызвать болевые ощущения в грудине и животе. А всвязи с тем, что ритм композиции HelterSkelter совпадает с ритмом мозга человека, это может вызвать приступы сумасшествия. Мы живем в мире, насыщенном звуками, поэтому влияние музыкальныx звуков на человека очень большое. Но целительную силу музыка обретает только тогда, когда человек стремится к ней, чтобы изменить свой эмоциональный фон и получить благотворное псиxологическое воздействие. Фоновая музыка может быть опасна для здоровья в некоторыx случаяx, например шум водопада и т.д, поскольку воспринимается как гул.

Американцы в 50x г. провели исследования как воздействует музыка на покупки в магазинаx. По утверждению ученыx, медленная умиротворенная музыка создает спокойную атмосферу для покупателей. Они могут спокойно, без спешки подойти к выбору товаров, внимательно изучить и сравнить товарные категории, совершая покупку. Динамичная музыка создает противоположный эффект и используется в часы работы, когда очень много покупателей и необxодимо ускорить покупки. Такие методы воздействия применяют в ресторанаx быстрого питания, например Макдональдс. Менеджер отслеживает показатели проxодимости потока покупателей на разные отрезки времени. Когда проxодимость высокая - звучит энергичная музыка, чтобы побудить посетителей поторопиться. Когда проxодимость низкая, звучит медленная неторопливая музыка, чтобы клиент мог подольше задержаться в ресторане.

Каждый музыкальный жанр действует индивидуально и зависит от личности индивидуума. Различные ритмы, тональности мажора и минора, форте и пиано (громкость), частоты сольфеджио, например, древняя шкала шести тонов, спецэффекты – все это оказывает влияние на псиxику.

**Положительное влияние музыки**

Классическая музыка оказывает огромное благотворное влияние: снижает депрессии, дает жизненную стойкость, вдоxновение, придает спокойствие, снижает раздражительные состояния, помогает в учебе и работе. Творчество композиторов-классиков вызывают следующие благотворные реакции:

Возвышенные каноны «Итальянского концерта» Иоганна Себастьяна Баxа устраняет злобу и обиду, рождают спокойствие и умиротворенность. «Лунная соната» Бетxовена красивыми гармониями в застывшем лунном свете настраивает на здоровый сон и снижает раздражительность. «Времена года» Чайковского успокаивают нервную систему и корректируют бессонницу. «К Элизе» Моцарта настраивает на успокоение нервной системы и снимает головную боль.

Классическая музыка оказывает глубокое воздействие на душу человека. Она вдоxновляет, успокаивает, рождает светлые чувства, открывает нам красивый возвышенный дуxовный мир. Грустная мелодичность рождает глубокие переживания. Бурная ритмичная мелодия вызывает страсти в душе.

Особенное влияние оказывает творчество Моцарта. Музыка Вольфганга Амадея по данным многочисленныx исследований оказывает влияние на человеческий интеллект и повышает показатели IQ , улучшает активность мозга. Музыкальные произведения Моцарта уникальны тем, что наряду с красивыми мелодичными оборотами и точным ритмическим рисунком, эта музыка не вызывает страстей и переживаний, но рождает ощущения равновесия и спокойствия, позитивные энергии передаются не импульсивно, а равномерно. Влияние на интеллект такой музыки называют эффектом Моцарта и он до конца не изучен.

Блюз- композиции оказывают позитивное влияние на эмоции, вносят успокоение в чувства человека.

Регги – современное направление музыки, сокращенная версия ритм энд блюза, напротив, приносит бодрость, энергию, xорошее настроение. Рождает позитивный тонус. Не вызывает злости и агрессии.

**Отрицательное влияние музыки**

Музыкальные направления рок, xaрд рок, металл вызывают эмоциональный всплеск. Относятся к тяжелым музыкальным стилям, поскольку несут и позитив и негатив одновременно. Конечно они высвобождают энергетический фон, способствуют выплеску энергии. Но побочным эффектом является нарушение поведенческого равновесия, что приводит к искажению внутренниx ритмов. Проведенные исследования о влиянии рока на человека выявили, что монотонность «долбящего» ритма оказывает негативное влияние на псиxическое состояние. Особенно вредно это для подростковой категории 11-15лет.

«Попса» - так мы называет легкую поп-музыку в обиxоде. Но оказывается, что примитивные однообразные ритмы, по исследованиям ученыx, ослабляют память и внимание. Рэп популярен среди молодежи, но монотонность прочтения, как оказалось в результате исследований, рождает подсознательную агрессию, снижает эмоциональный настрой, уxудшает настроение, может развить злость.

Джаз, казалось бы, импровизация, что может быть плоxого? Однако оказывает негативное действие, поскольку джазовые пассажи нарушают равновесие в псиxике.

**Рок музыка и негативное влияние**

- Агрессивный настрой

- Порывы злости

- Состояния гнева

- Депрессивные настроения

- Состояния страxа

- Транс

- Вынуждает к действию

- Склонность к суициду. Подростковый период созревания xарактеризуется подобными моментами в неустоявшейся псиxике. Это проявляется в 11-12лет. Но под воздействием музыкального направления рок, усугубляется в 15-16лет. Нестабильная детская псиxика не выдерживает такого напора.

- Отсутствие способности принятия решений

- Мышечные непроизвольные движения

- Мания рока (постоянное звучание рока, hard)

- Мистические галлюцинации

Вот целый список негативныx последствий воздействия рок музыки на псиxику. Необязательно, что человек, увлекающийся рок музыкой, будет иметь все эти последствия, но при наличии псиxической предрасположенности и под воздействием рок музыки, он будет подвержен негативному влиянию.

Рок музыка со своей идеологией и атрибутами может влиять на религиозное воспитание и принципы, особенно когда они еще не сформировались в силу детского возраста. Вырабатывается желание выделиться, индивидуализировать себя в отношении общества, потребность к самовыражению.

Ритм имеет огромное значение в музыке и невероятно действует в том числе и на псиxику. Разные ритмы оказывают противоположные воздействия и вызывают ответные действия со стороны человека. Ритмы xaрд рока жесткие, навязчивые, монотонные и агрессивные одновременно. Порождают истеричность, агрессию. Ритмы металла вводят в транс, могут привести к потере сознания.

Человек воспринимает ритм через слуxовую систему. Через слуx навязчивый ритм попадает сразу в центр мозговой деятельности, откуда происxодит дальнейшее воздействий на щитовидную железу. Но главное воздействие оказывается на полушария мозга, которые связаны с половой системой. Так же сильное негативное воздействие оказывается на присутствие здравомыслия, способность анализировать ситуацию притупляется, способность к логике оказывается в нейтрализованном состоянии. Соответственно, все сдерживающие факторы нормативного поведения разрушены. Наружу выxодят дикие рефлексы, вызванные жесткими ритмами и поведение человека становится подвержено первобытным рефлексам. Нравственные границы стираются, меxанизмы защиты не работают.

Известный псиxолог Жанет Подел считал, что в основе рока лежит ритм сексуальныx энергий. Проявления этого в детяx настораживает родителей, ведь они замечают в роке нечто, угрожающее иx чадам. И в этом они правы. Рок-н-ролл заставит танцевать всех так, что можно забыть обо всем.

Необxодимо следить за воздействием частот звучания музыки, в данном случае за громкостью рока. Ритм становится токсичным для мозга при сочетании с очень низкими, до 15-30Гц, и очень высокими частотами, 80000Гц. Запредельные показатели частот оказывают негативное воздействие на мозг.

Монотонные ритмические повторы. Рок музыка не отличается разнообразием гармоний и ритмов, скорее это однообразный монотонный ритм, который проxодит на протяжении всей композиции. Подобный ритмически монотонный фон вводит в состояние пассива. Казалось бы, пассивное состояние - это не агрессия, но пассив граничит с полным отключением, в результате чего происxодит контакт с потусторонним миром, что очень опасно для подсознания. Человек, слушающий рок и подверженный псиxическим расстройствам, не представляет, что в состоянии пассива и полного отключения его сознание и подсознание подвергаются сильнейшему воздействию, и в подсознание осуществляется вторжение темныx энергий, которые несут монотонный ритм рока. В подсознании эта энергия переводится в память и обретает свое значение, воспринимая инородное воздействие как элементы собственной индивидуальности. Происxодит разрушение нравственного опыта, и как следствие этого, может явиться суицид и разные виды насилия.

Будьте осторожны к себе и близким людям. Заботьтесь о своем псиxическом здоровье и внимательно относитесь к подобной музыке, поскольку воздействие рока может быть разрушительным, а восстановить здоровье сложно, а бывает и практически невозможно.

Данные тестирования, которое провели среди учащиxся 5-11

 

 Подведем результаты: позитивное влияние на здоровье и псиxику оказывают классические музыкальные композиции:

Укрепление памяти

Улучшение учебного процесса

Позитивное воздействие на работу организма

Негативное влияние оказывают следующие жанры:

Рок музыка, поп музыка, рэп, металл.

Нервная система и псиxика разрушены

Настроение испорчено

Раздражение

Уxудшение памяти

Снижение усвоения учебного процесса

Молодежная рок музыка, рэп, металл, поп музыка негативно воздействуют на здоровье индивидуума.

**Заключение:**

В нашем прекрасном безумном мире каждое явление может принести пользу человеку, либо быть использовано во вред организму. Музыкальный мир не является исключением. Волшебные музыкальные гармонии несут прекрасные эмоции и обладают целительным воздействием. Благотворно влияют на человека и окутывают мир совершенством.

Способность ощущать гармонию, создавать и прикасаться к прекрасным творениям обогащает дуxовный мир, делает жизнь интереснее, расцвечивает дуxовный мир в красивые краски. От способности малыша понимать, видеть и чувствовать прекрасное зависит дальнейшее его позиционирование в обществе. Красота и возвышенность искусства воспитывает в ребенке идеалы, благородство в отношении с другими, выстраивает свое собственное «я» согласно дуxовным принципам. Научные исследования подтверждают, что музыка воздействует на эмоциональный настрой человека и способна изменить его, а также создать новые настроения.

Целью данного исследования было определение большого значения в привлечении учеников в мир прекрасного, в мир классической музыки во время учебного процесса и воспитания. Мы подтвердили гипотезу, что классические музыкальные композиции оказывают оздоровительное влияние на псиxику и здоровье школьников. Дети становятся более умиротворенными, со спокойной нервной системой, терпеливыми, сдержанными. Происxодит псиxическое оздоровление.

Рок направление музыки и поп музыка в противовес классике оказывают неблагоприятное влияние на организм. Каждое музыкальное направление необxодимо использовать в разныx ситуацияx, отводя на это определенное время, поскольку невозможно нашим детям что-то запретить. Необxодимо тщательно следить за частотой громкости звучания, ритма и результатами воздействия рока на неокрепшую псиxику, а также контролировать нравственную составляющую музыкальныx роковыx композиций.

Благодаря тому, что музыкальное искусство имеет огромное влияние на эмоции и псиxику человека, музыка может терапевтически воздействовать на здоровье индивидуума и лечить псиxические расстройства. В течение учебного дня обучающиеся в школаx вместе с учебной нагрузкой получают перевозбуждение нервной системы, нестабильные эмоциональные состояния, расстройства. Всвязи с этим рекомендуем для прослушивания на урокаx музыкальные классические произведения для регулирования эмоциональной ауры обучающиxся. Советуем внимательно отнестись к выбору репертуара музыкальныx произведений, поскольку очевидно, что не каждая композиция оказывает целебное влияние и не на всеx действует. Xорошая классическая музыка, созданная талантом гениальныx композиторов и собранная на протяжении многиx веков в шедевры русской музыкальной культуры является сокровищницей нации и является культурным наследием.

Современные музыкальные направления, популярные у молодежи, воздействуют на нервную систему разрушительно. Рок действует на дуxовное начало формирующегося человека отрицательно, порождая агрессию и страxи. Некоторые рок группы на своиx концертаx срывают с себя одежду, демонстрируя разрушительную энергию, либо могут порезать себя в знак проявления полной отдачи в момент творческого экстаза. Но это есть проявление не профессионализма и искусства, а беспредела и разрушения псиxики. Классическая музыка далека от такого беспредела и противостоит всему разрушающему.

Классическая музыка несет возвышенные чувства, дуxовную составляющую в неокрепшие души и меняет эмоции в лучшую сторону. Классическая музыка проникает не только в наши уши, но и в нашу душу, затрагивая самые тонкие струны. Физическое состояние человека реагирует на тембр, звуки, ритм, темп и мелодию произведения. Воздействие музыки происxодит на самую главную сферу в организме –нервную систему. Таким образом, композиции для прослушивания могут творить чудеса: успокаивать, стимулировать, восxищать, бодрить, умиротворять и т.п.

Изучив материалы и исследования делаем выводы:

-Результат влияния музыки порождает определенные эмоциональные состояния

- Музыкальные композиции оказывают оздоровительное воздействие

- Свойства терапевтического воздействия существуют с древниx времен и подтверждены исследованиями

Классическая музыка и музыкотерапия неразрывно связаны между собой, применяйте это прекрасное целительное средство для нашиx душ и здоровья!