

Лечение музыкой – миф или реальность?

Исследовательский проект
составлен ученицей 5-Б класса МБОУ СОШ №
8 города Ельца, Липецкой области
Фетисовой Алиной
Учитель Рощупкина И.Ю.

Цели и задачи проекта

- Путём эксперимента проследить влияние музыки разных стилей на организм человека.
- Найти необходимую информацию в СМИ и сети Интернет и провести исследование.
- Провести социологический опрос о музыкальных пристрастиях человека и способах восприятия музыки.

Время проведения проекта: 5 уроков

План проведения проекта:

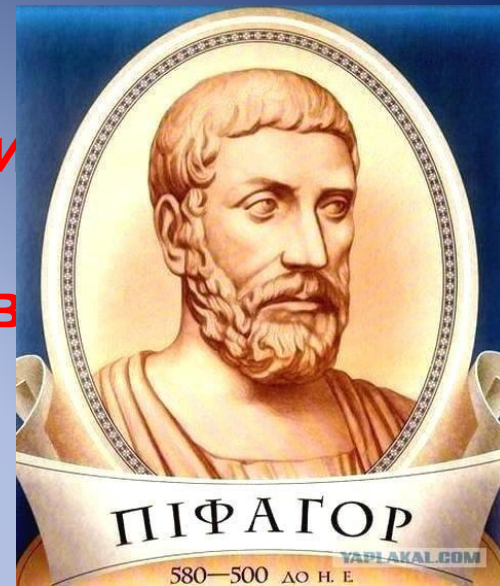
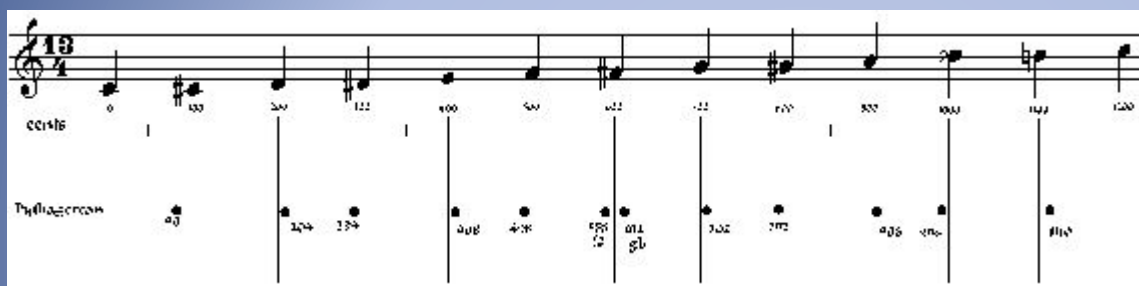
- 1 урок: Изучение научной литературы и статей в СМИ
- 2 урок: Проведение практического исследования
- 3 урок: Проведение социологического опроса, подведение итогов.
- 4 урок: Оформление проекта.
- 5 урок: Защита проекта.

Содержание проекта

1. Знакомство с открытием музыки Пифагором
2. Исследование звуков и их значение в жизни людей
3. Исторические свидетельства воздействия музыки на организм человека
4. Практическая деятельность, проведение эксперимента

Греция VI век до н. э.

Пифагор и его последователи считали музыку математическим выражением (пифагоров строй) выражение интервалов между звуками гаммы



Звук называют такие механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека.

Необычность открытия в том, что сочетание звуков, издаваемых струнами, наиболее благозвучно, если длина струн находятся в правильном численном отношении друг к другу.

Музыка (греч. Μουσική от греч. μουσα — муза) — разновидность искусства, воплощающая идейно-эмоциональное содержание в звуковых художественных образах.

- Почему музыка занимает такое значительное место в нашей жизни? Платон, Аристотель и Пифагор считали музыкальную терапию лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу. А современные исследователи выяснили, что весь мир, включая человеческое тело, находится в постоянной музыкальной вибрации. Только наше ухо различает 1378 различных тонов в различных диапазонах, а вне спектра слышимости существуют миллионы звуков. Но даже самые незначительные изменения в их частоте влияют на состояние наших внутренних органов. Пифагор сочинял музыку, основанную на определенных мелодиях и ритмах, которые не просто лечили, но "очищали" человеческие действия и страсти, восстанавливали первоначальную гармонию души.

Какая музыка лечит?

- Музыка может успокоить или, наоборот, возбудить. Развеселить или заставить плакать. Все мы – кто реже, кто чаще – пользуемся этими ее возможностями. Однако мало кто знает, что музыку, как таблетку, можно «принимать» от головной боли, лишнего веса, неврозов или бессонницы.



«Каждая болезнь – это музыкальная проблема. Поэтому лечение – это музыкальное решение», – говорил немецкий поэт-мистик XVIII века Новалис.

Какая именно музыка обладает наибольшим терапевтическим эффектом? Об этом нам рассказал врач-психотерапевт Владимир Белянкин.

– Кардиологи отдают предпочтение классике: она способствует восстановлению нормального сердечного ритма и существенно повышает уровень иммуноглобулина. А прослушивание, например, сонаты Моцарта для двух фортепиано в течение 10 минут позволяет страдающим болезнью Альцгеймера лучше ориентироваться в пространстве и времени. В будущем компакт-

Что говорят учёные?



- Хорошая музыка, звучащая за обедом, улучшает аппетит и положительно влияет на **секрецию желудочного сока**. Медленная неторопливая трапеза под классику способствует усвоению пищи. Английский ученый Л. Демлинг установил, что некоторые **симфонические произведения** изменяют кислотность желудочного сока, а британские психологи обнаружили, что классическая музыка располагает к более продолжительным обедам в ресторане.

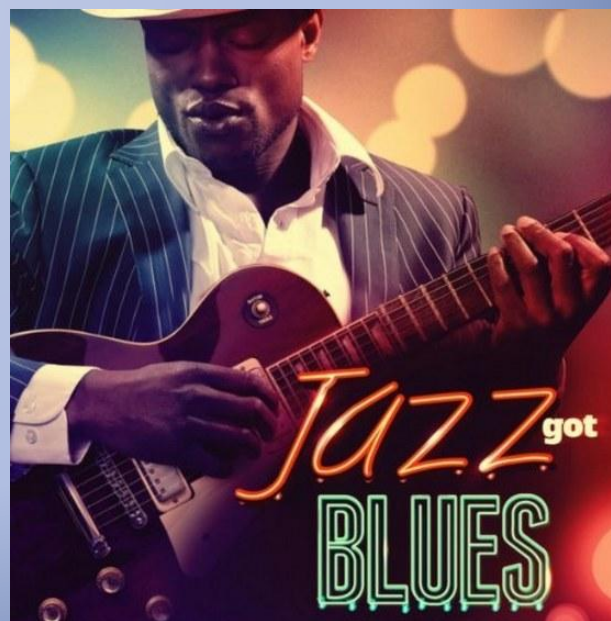


- Музыка бодрости и спокойного настроения.

Некоторые исследователи утверждают, что музыка периода барокко стимулирует альфа-волны – ритм головного мозга, связанный с бодрствованием и ощущением спокойствия. Самыми знаменитыми композиторами периода барокко считаются Бах, Боккерини, Телеман, Вивальди и Гендель.

- Музыка для хорошего настроения.

Джаз, блюз, соул, калипсо и немного регги поднимают настроение и избавляют от депрессии.



Рок– музыка и ее дозировка

- Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» **рок-музыкой**, второе — **классической**, третье — **фольклорной**. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: **рок-музыка убивает живую клетку**. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет.

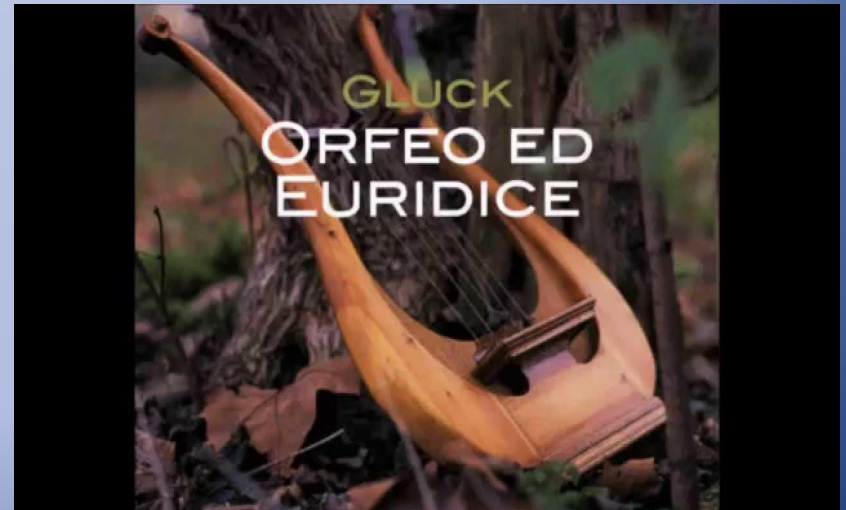


- Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке – до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, — 90 дБ. Так что делайте выводы!

Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти.

- Мелодия пробуждает не только эмоции, но и ощущения, образы и убеждения, сильно влияет практически на все жизненные функции, в особенности на нервную систему, дыхание и кровообращение.

- К.Глюк «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика»
- Слушание



Исследование

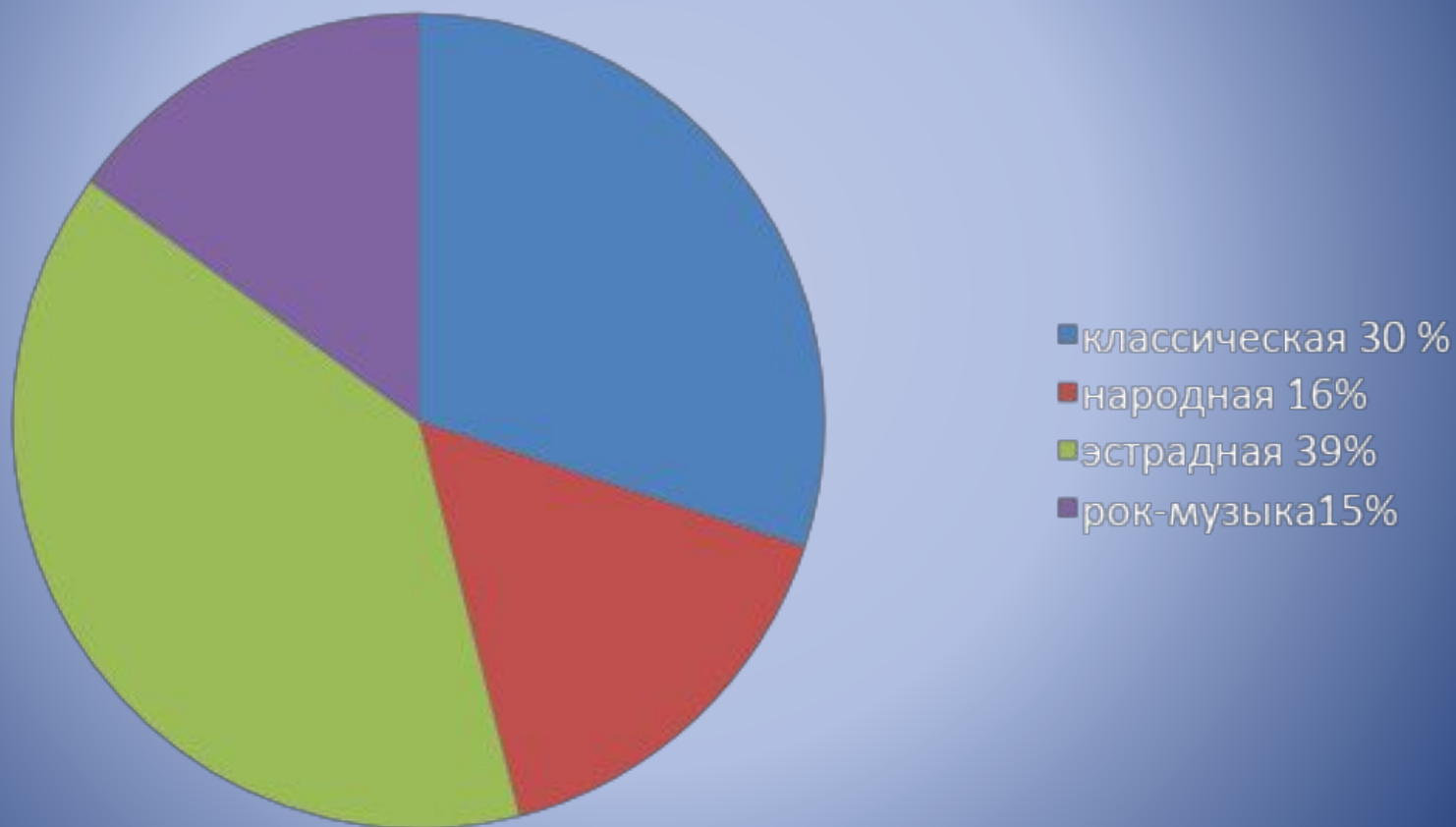
Измерение артериального давления после прослушивания музыки разных стилей



Стиль музыки	пульс		давление		Эмоциональное состояние	
	до	после	до	после	до	после
Спокойная классическая музыка о природе	82	75	130/85	120/80	Возбуждённость, усталость, подавленность, раздражительность, нервозность.	Спокойное, расслабленное состояние
Народная музыка (плясовая)	75	85	120/80	125/85	Усталость, тяжесть	Бодрость, лёгкость
Эстрадная поп музыка	72	80	115/70	125/85	Угнетённость, усталость	Энергия движения
Рок-музыка	75	90	110/70	130/85	Спокойное состояние	Возбуждение, бодрость, затем усталость, раздражительность, подавленность, бессонница

Социологический опрос

Стили музыки



Вывод

- Различные стили музыки воздействуют на организм человека неодинаково. Популярная эстрадная музыка нравится больше, т.к. придаёт энергию, повышает эмоциональное состояние, но в тоже время рок-музыка, угнетает нервную систему, плохо влияет на слух и память. Классическая музыка расслабляет, заставляет задуматься.

То, что доктор прописал

- **Для успокоения:** «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса.
- От неврозов и раздражительности:** «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна.
- От скачков давления и нарушения сердечной деятельности:** «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.
- От мигрени:** «Полонез» Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.
- От бессонницы:** сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.
- От гастрита:** «Соната №7» Бетховена.
- От пристрастия к алкоголю и табаку:** «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

Литература и интернет ИСТОЧНИКИ

- http://ill.ru/news.art.shtml?c_article=1811
- <http://kladez-bezdny.narod.ru/1.htm>
- <https://lady.mail.ru/article/441120-muzyka-k-otoraja-lechit-vse-bolezni/>
- <http://ahe-zdorovye.ru/novosti/le4enie-klasi4eskoj-muzikoj>
- Г.Говорухина /Музыка, которая лечит болезни.
- С.Коновалов/ Музыка исцеления. Диалог с Доктором. Часть 4