

# Областной этап XIII Всероссийской акции "Спорт - альтернатива пагубным привычкам" Номинация « Исследовательская работа»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мошковская средняя общеобразовательная школа №1»,  
Мошковского района, Новосибирской области  
633131 Новосибирская область, р.п.Мошково, Школьный  
переулок д.4

Директор школы Коржаков Александр Павлович

тел. 8-383-48-21-618

e-mail: [MSOSH\\_1\\_1940@mail.ru](mailto:MSOSH_1_1940@mail.ru)

*Проект - исследование о влиянии музыки на состояние здоровья человека.*

# «Классическая музыка и здоровье человека».



Проект выполнили:  
ученицы 8в класса МБОУ МСОШ №1  
Растимешина Алина и  
Батова Яна  
Руководитель проекта:  
Учитель музыки МБОУ МСОШ №1  
Острикова Светлана Александровна

**«Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»**

**«Здоровье - это такое состояние организма, когда все его функции уравновешены с окружающей средой»**

*Что такое здоровье?  
Для чего нужно здоровье?*

□ Для того,  
чтобы в  
человеке  
всегда  
была  
гармония,  
настроени



# Главные составляющие здоровья

- ▣ **Физическое**- это нормальное состояние органов.
- ▣ **Эмоциональное**- способность управлять и выражать свои эмоции.
- ▣ **Интеллектуальное**- способность воспринимать, адаптировать и передавать информацию.
- ▣ **Личностное**- осознание себя личностью, самооценка, способность к самовыражению.
- ▣ **Социальное**- вращение в определённой среде(город, село).
- ▣ **Духовное**- это свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

# Цель проекта:

- ▣ Выявить особенности влияния классической музыки на физическое здоровье школьников.

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- ▣ **Изучить теоретический материал по данной теме.**
- ▣ **Провести тестирование и сравнительную диагностику уровня заболеваемости обучающихся 7-х классов.**
- ▣ **Предложить рекомендации по оздоровлению организма средствами музыкального искусства.**

# Предмет исследования:

▣ **Состояние  
здоровья  
школьников.**





# Гипотеза:

*Если духовно развивать человека средствами классического музыкального искусства, то это благотворно повлияет на состояние его здоровья.*

# Методы исследования:

Изучение и анализ литературы по теме проекта, наблюдение, экспертный опрос.

Тестирование, метод математической статистики.

# База исследования:

**МБОУ**

**Мошковская  
средняя  
общеобразов  
а-тельная  
школа №1.  
Обучающиеся  
7-х классов.**



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ:

**Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами классической музыки. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям – предметникам, обучающимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье.**

# Глава 1. Музыка и здоровье.

- ▣ Артерапия - лечение изобразительным искусством.
- ▣ Эстетотерапия - лечение красотой.
- ▣ Музыкотерапия - лечение музыкой.



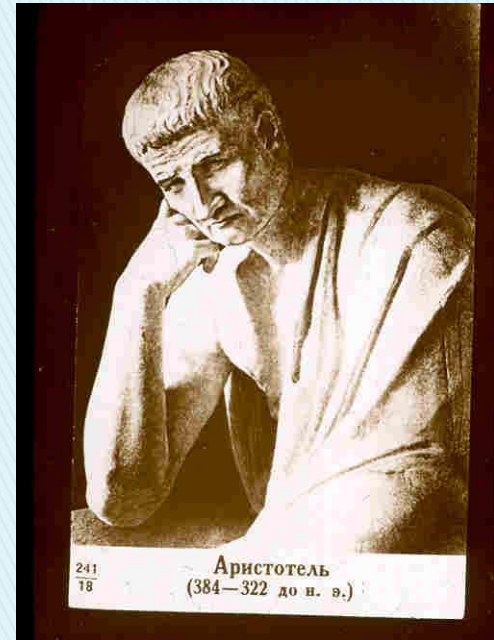
*Кто музыки не носит  
сам в себе,  
Кто холоден к гармонии  
прелестной,  
Тот может быть  
изменником, лгуном.  
Темна, как ночь, и как  
Эреб, черна  
Его приязнь. Не верь  
такому.*

*У. Шекспир.*



«музыка возбуждает дух, управляет страстями, укрощает и унимает ярость. Заставляет проводить добродетельно время и обладает силой породить в нас привычку к хорошим нравам, особенно тогда, когда она употребляется в должных ладах и в меру»  
Джозеф Царлино)

Музыка способна оказывать воздействие на этическую сторону души и раз музыка обладает такими свойствами, то, очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодёжи. Обучение музыке подходит самой природе для этого возраста»  
(Аристотель)



«Благодаря музыке в человеке пробуждается представление о возвышенном, величественном. Прекрасном не только в окружающем мире, но и в самом себе»  
(В.А.Сухомлинский)



«Цель музыки – возбудить душевное волнение. Никакое другое искусство не пробуждает столь возвышенным образом благородные чувства в сердце человека»  
(П.И.Чайковский)





«Ритмы и лады музыки, достигая  
глубин души, воздействуют на мысль,  
делая её сообразной им самим...  
Лучшая охрана государства –  
музыка, наиболее слаженная и  
пристойно скромная и  
простая, мужественная, а не  
женственная!  
(Платон)





**Пение в хоре, игра в оркестре или ансамбле развивают в человеке такую важную черту характера, как чувство коллективизма.**



**Занятия музыкой развивают музыкальный слух и у человека повышается чувствительность к улавливанию различных звуков. Эта способность может помочь лётчикам, водителям, механикам.**

**Занятия пением положительно влияют на интонационное богатство речи, её выразительность, тонкость и прочность в передаче соответствующих настроений. Такое умение владеть голосом в принципе необходимо каждому человеку, но особенно учителям, лекторам - всем, кому приходится много говорить.**



# Сведения о применении музыки для нормализации душевного состояния людей в разных странах.

*Китай, Индия, Египет, Древняя Греция - врачи и жрецы, философы и музыканты использовали звуки музыки для врачевания.*



Демокрит рекомендовал слушать флейту при смертельных инъекциях.

*«Музыкальные лады существенно отличаются друг от друга, так что при слушании у нас появляется различное настроение; например, слушая одни лады мы испытываем более жалостное и подавленное настроение, слушая другие, менее строгие лады, мы в нашем настроении размягчаемся.»*  
(Платон и Аристотель)

На развитие человека в пренатальном периоде оказывает влияние музыка: мелодический голос матери, классическая музыка. После рождения у таких детей гуще растут волосы, кости становятся более твёрдыми, быстрее появляются молочные зубы. (По данным японских исследователей)

**Классическая музыка даёт физиологическую подпитку, включение в ритм.**



*Идеальное музыкальное произведение может воздействовать на человеческий организм настройки.*



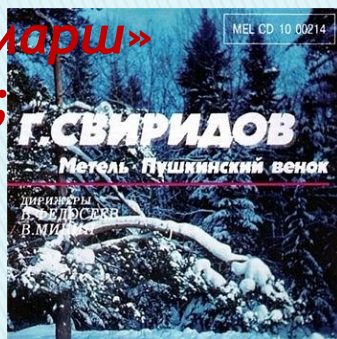
*Ещё 130 лет тому назад английские учёные выяснили, что у каждого человеческого органа есть свои звуковые потребности. Каждый орган как бы выбирает те звуковые волны, которые требуются.*

# Примеры использования классической музыки для лечения психических и соматических заболеваний

▣ Полное расслабление, восстановление жизненных сил - «Вальс» Шостаковича, музыкальные иллюстрации Г.Свиридова к повести Пушкина «Метель».

▣ Нормализация кровяного давления и сердечной деятельности -

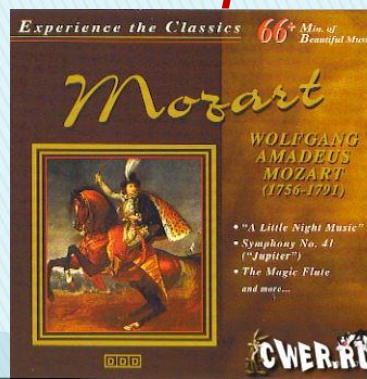
«Свадебный марш» Мендельсона;



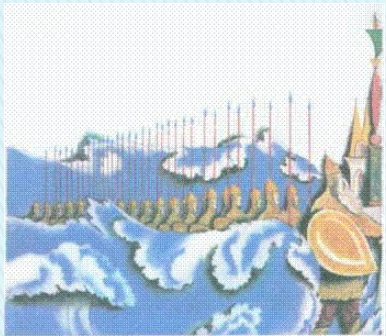
▣ Невроз, головная боль - Полонез Огинского;

▣ Развитие умственных способностей - музыка Моцарта;

▣ -Лечение язвы желудка - «вальс цветов» Чайковского



**Синтез ДНК, подавление микробов, повышение иммунитета - музыка с использованием шума воды, прибоя (Римский - Корсаков, Э.Григ)**



## Благотворное влияние музыкальных инструментов на человеческие органы:

*-гитара – сердце*

*-домра – печень*

*-медные духовые инструменты – толстый кишечник*

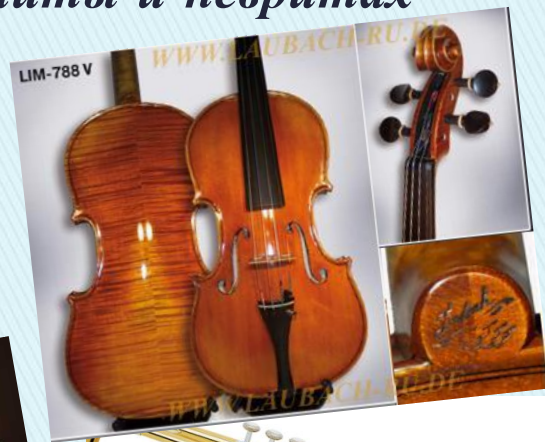
*Струнные инструменты –*

*болезни сердца*

*Кларнет – кровеносные сосуды*

*Флейта – лёгкие и бронхи*

*Труба – радикулиты и невриты*



# Духовное песнопение имеет оздоравливающее значение.

Болящий дух врачует песнопение  
Гармонии таинственная власть  
Тяжёлые искупит заблуждения  
И укротит бунтующую страсть.  
Душа певца согласно излитая,  
Разрешена от всех своих скорбей;  
И чистоту поэзия святая  
И мир отдаст причастнице своей. (Е.Баратынский)



24 января 2010 в 18:00

«...нас бо ради родися  
Отроча младо – Предвечный Бог»

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КОНЦЕРТ  
**«СВЕТ ВИФЛЕСЬСКОЙ ЗВЕЗДЫ»**

Выступает:  
Мужской хор «БЛАГОЗВОННИЦА» при участии хора подворья  
монастыря Оптиной Пустыни  
Художественный руководитель: регент – игумен Петр  
Хормейстер: засл. артист России – Евгений Коротеев

В программе:  
Духовные песнопения, патриотическая лирика, русские народные песни, романсы

Собранные средства от концерта пойдут на строительство  
Храма Покрова Пресвятой Богородицы возле к/т Ханой

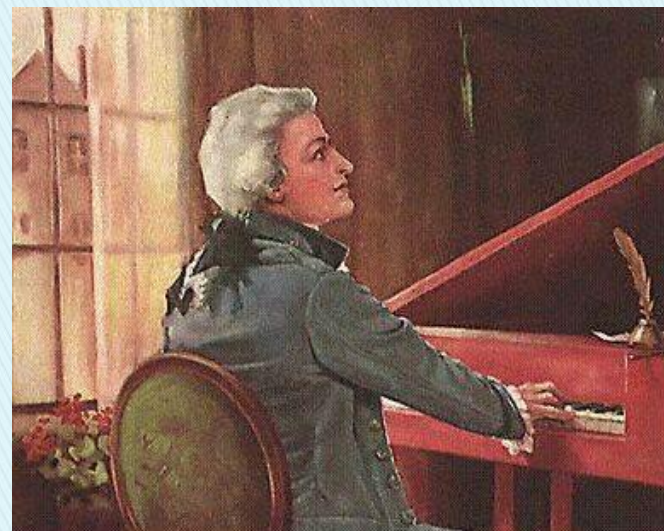
Билеты – в храме св. ап. Петра и Павла в Рыбное, в Покровском храме  
(в специальном здании, в южной, восточной лавке)

# Музыкотерапия.

«Музыка есть сильное, возбуждающее, могучее орудие, подобное медикамента. Оно может и отравлять и исцелять. Как медикаменты должны быть во власти специалистов, так и музыка.»

*«...Для лечебных целей, настоящей гармонии подходит только классическая и народная музыка» (Циолковский.)*

«Музыка может врачевать безумства людей».  
(Пифагор).





# Глава 2. Сила воздействия классической музыки на человека.

(тестирование среди обучающихся 7-х классов по оперативной оценке их самочувствия, активности и настроения до прослушивания музыки и после)

Программа прослушивания длится восемь минут и состоит из музыкальных произведений:

- Э.Григ. «Утро» (из музыки к драме «Пер Гюнт»).
- П. И. Чайковский. «Апрель. Подснежник» (из цикла «Времена года»).
- В.А.МОЦАРТ. «МАЛЕНЬКАЯ НОЧНАЯ СЕРЕНАДА».



## Методика «Градусник»

(экспресс – вариант методики САН)

Цель применения: оперативная оценка функционального состояния (самочувствия, активности и настроения).

Значения цифр: 1 – очень плохое, 2-плохое, 3 – удовлетворительное, 4 – хорошее, 5 – отличное.

### Инструкция

Сначала оцените своё самочувствие (С) и поставьте цифру в соответствующей ячейке.

Аналогично оцените степень активности (А) и настроение (Н).

### Оценка результатов

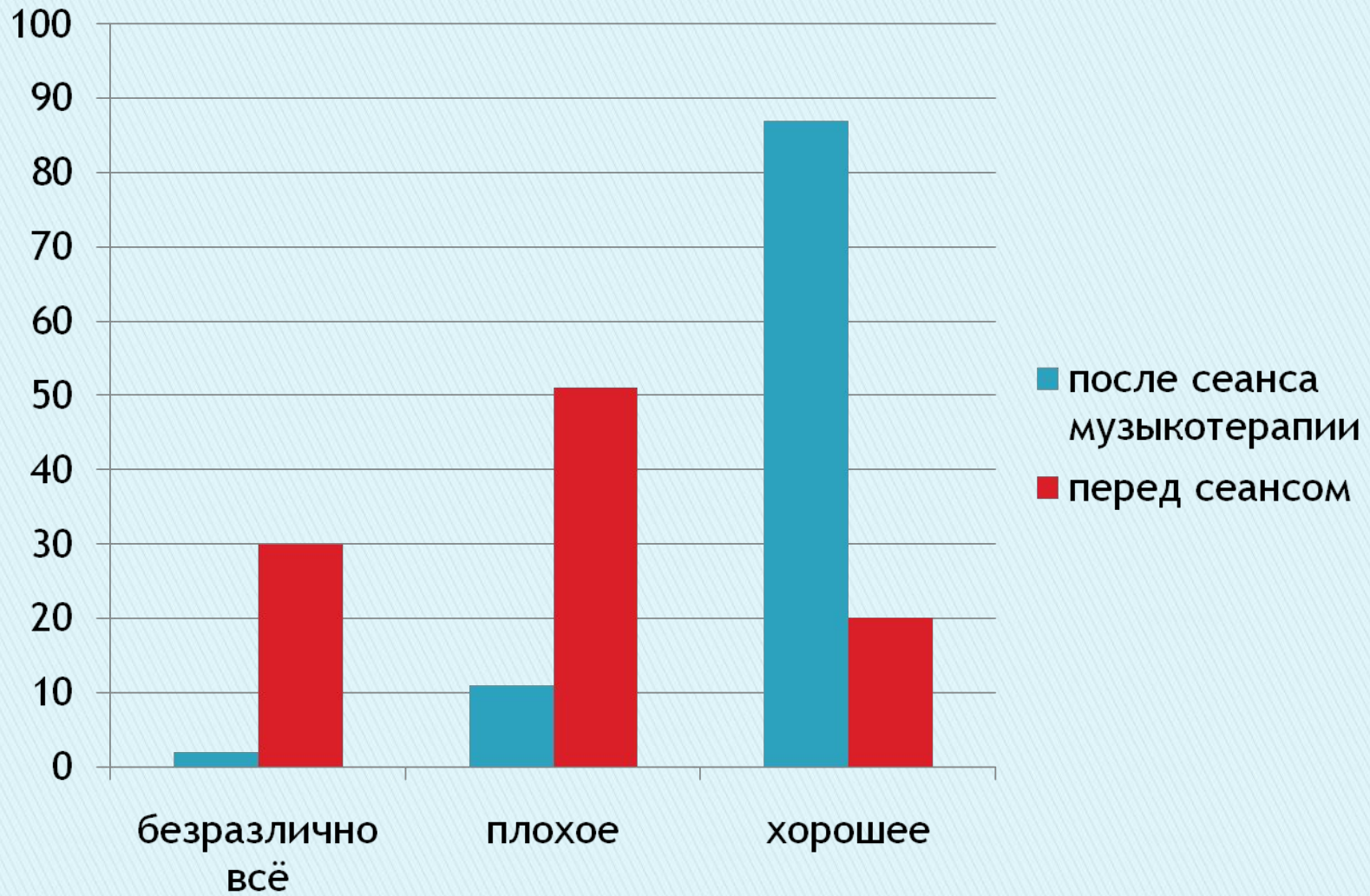
Интегральный коэффициент вычитывается по формуле:

$$САН = (С + А + Н) : 3$$

Функциональное состояние	1	2	3	4	5
<b>С</b> (самочувствие)					
<b>А</b> (активность)					
<b>Н</b> (настроение)					

Функциональное состояние в баллах	До прослушивания музыки					После прослушивания музыки				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>С</b> (самочувствие)	3	2	2	8	8	2	1	2	6	12
<b>А</b> (активность)	0	0	4	10	9	1	1	3	5	13
<b>Н</b> (настроение)	1	1	4	5	12	1	1	2	2	17
<b>САН</b>	4,01					4,25				

# Сила воздействия музыки



**Обследование уровня заболеваемости обучающихся 7а класса среди детей, занимающихся музыкой и не занимающихся музыкой.**

(по данным о заболеваниях обучающихся медицинской сестрой школы)

Заболевания	ОРВИ	Бронхит	Трахеит	Ангина	Тонзиллит	Фарингит	Ринит	Синусит	всего
Дети, занимающиеся музыкой	5			1		3		1	10
Дети, не занимающиеся музыкой	13	2	1		1		3	1	21

Полученные результаты доказали, что у детей, занимающихся музыкой, уровень заболеваемости ниже.

Таким образом, мы убедились сами и доказали одноклассникам, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека.





# Заключение.

*«Вспоминаю о песне, когда грустно, а она поднимает настроение, веселит и успокаивает...»*

*«Нет ничего лучше для детской души, чем искусство, особенно музыка. Пение - лучшая дыхательная гимнастика, и даже сердце укрепляет»*

*«Музыка развивает мышление и сбрасывает нервное напряжение»*

*Ф.Н.  
Липатов.*





**Спасибо за  
внимание!**