

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЛЮДИНУ



ПІДГОТУВАЛА
УЧЕНИЦЯ 5-Г КЛАСУ
НВК № 16
ТЛУСТЕНКО ОЛЕСЯ

КОРИСНІ ПОРАДИ

Порада № 1

Музика сприяє творчому процесу. Але не кожна мелодія допомагає сконцентруватися. Якщо виконується механічна робота, приємні звуки будуть тільки сприяти трудовому процесу. Але, наприклад, писати вірші під музику дуже складно. В крайньому випадку, можна слухати твори без слів, легкий фон сприяє концентрації і покращує працездатність.

Порада № 2

Музика надихає і піднімає настрій. Підняти настрій може улюблена мелодія, улюблений композитор чи виконавець. Надихнути, навпаки, може зовсім незнайома мелодія. Пошукайте щось цікаве в плей-листах своїх друзів. Там обов'язково знайдеться щось вартісне.

Порада №3

Мелодійні звуки розслаблюють. Для підтвердження досить згадати колискові. З самого раннього дитинства, на генетичному рівні в людині закладено прагнення до релаксації під заколисуючі мелодії.



ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Зв'язок музики з психікою тісний. Щоб мелодія благотворно впливала на психоемоційний стан, людина повинна слухати саме те, що йому подобається. Будь-який навіть самий титуловане твір може дратувати Вас особисто.

Але не кожна улюблена музика здатна заспокоювати. Адже не завжди людина має бути на позитиві або в розслабленому стан. Є багато інших емоцій і вражень, які необхідно випробувати, щоб відчувати життя у всій її різноманітності. Наприклад, жінка часто включає ліричну мелодію, щоб згадати про втраченого кохання. З психологічної точки зору мелодія не дасть позитивного ефекту, але ностальгія така ж частина нашого життя, як і радість.

ВПЛИВ РОК МУЗИКИ НА ЛЮДИНУ

Можна легко погодитися, що важкий рок руйнівню впливає на людину. Спробуйте в благодатному стані душі послухати метал, Ви відразу відчує внутрішню опір. Але не варто обмежувати себе зовсім в рок-музиці. Це напрямок інтелектуально, воно може надихати, заряджати енергією. Немає нічого страшного в прослуховуванні легкого навантаженого сенсом російського року. Але від гучного прослуховування важкого року краще утримуватися. Було доведено, що якщо на протязі багатьох років слухати гучну музику в MP3плеєре, можна оглухнути.



ВПЛИВ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ЛЮДИНУ

Позитивно на людину впливають твори Вівальді, Моцарта, Бетховена, Чайковського, Шуберта, Гріга, Дебюсі, Шумана. Але доведеться витратити не один день, щоб вибрати улюбленого композитора. Вчитися любити і пізнавати класичну музику ніколи не пізно.

Звичайно, на світі є люди, які байдуже ставляться до музики, але їх небагато. Більшості ж людей мелодії допомагають набратися енергії, залікувати душевні рани, від душі повеселитися, помріяти, подумати про життя.

Експериментуйте, шукайте свої улюблені напрями та музичні жанри. Грунтуйтеся не на модні віяння, а на власному сприйнятті звуку.

Існує думка, що звуки певних музичних інструментів здатні лікувати. Так, наприклад, саксофон покращує роботу нирок, легкі відгукуються на звуки арфи, серце, печінка вилікують звуки флейти. Але реально покращити фізичне здоров'я музика зможе тільки той, хто вірить в цю теорію. Організм людини здатний сприймати музичні вібрації і по-своєму на них реагувати.

НАУКОВІ ФАКТИ

- За словами англійських вчених музика сприяє спортивним рекордам, діє як допінг. Не дарма ж у фітнес центрах звучить музика. Перевірити це наукове відкриття не складно, подивіться, наскільки збільшується активність, якщо під час ранкової зарядки включити енергійну мелодію. Запас бадьорості може зберігатися не одну годину після тренування. Професіонали радять слухати швидку музику під час занять спортом і повільну в момент відпочинку.

- Американські маркетологи з допомогою ритмів регулюють наповненість залу покупцями. Наприклад, в години пік в Макдональдс звучить енергійна музика, вона не дає відвідувачам розслабитися, мотивує їх робити замовлення і обідати в швидкому темпі, тим самим збільшується кількість клієнтів. В інший час, навпаки, мелодії ставлять спокійні, щоб клієнт в спокійній обстановці нікуди не поспішав і робив більше замовлень.

СЛУХАЙТЕ МУЗИКУ - ТА БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

