МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС

**Влияние музыки на организм человека.**

 Выполнила: ученица 8 «Б» класса Афанасьева Ирина

 МОУ «СОШ №9»

 Руководитель: Лукаткина Наталья Николаевна,

 учитель биологии.

 Саранск 2013 г.

 **Содержание**

**Введение ………………………………………………………………….**

**Глава 1. Музыка и ее основные свойства…………………………….**

**Глава 2. Музыкотерапия как вид нетрадиционной медицины…...**

**Глава 3. Исследование…………………………………………………...**

**Глава 4. Применение музыкальных произведений в учебной деятельности………………………………………………………………..**

**Заключение………………………………………………………………..**

**Благодарности……………………………………………………………..**

**Список использованных источников……………………………………………..**

**Приложения………………………………………………………………..**

 **Введение**

 *Музыка - универсальный язык человечества. - Г. Лонгфелл*

Даже не надо приводить какие-либо доказательства, чтобы твердо и уверенно сказать: «Музыка существовала с начала времён». Ведь это и так очевидно. Никто не относится к музыке с равнодушием, ведь иногда звучание какой-то мелодии задевает струну нашей души, заглядывая так глубоко в наш внутренний мир, куда не смогли бы отважиться заглянуть даже мы сами. Не зря многие знаменитые и умные люди написали столько красивых слов о музыке, ведь это нечто совершенно неповторимое и не поддающееся описанию, покоряющее сердце и разум каждого человека.

Раньше какую-либо музыку можно было услышать крайне редко, и в основном этой возможностью обладали люди, имеющие достаточно средств, чтобы оплатить концерт, выступление какого-либо композитора или просто чтобы попасть на какое-то мероприятие, потанцевать под музыку, послушать её. Шло время, и вот уже появились первые звукозаписывающие устройства, позволяющие записать мелодию на пластинку. Главной особенностью в пластинке заключалось то, что ее можно было прослушивать много-много раз. Для многих это было огромным счастьем, ведь теперь не нужно платить за каждое услышанное ими произведение. Теперь же можно было слушать одну и ту же понравившуюся мелодию много раз, причем совершенно бесплатно! А человечество все прогрессировало, и вот, благодаря многим изобретательным умам появились кассеты, затем аудио - диски…

Сейчас мы живем в современном мире. Каждый день мы слышим и слушаем музыку повсюду. Ведь у нас есть столько различных ресурсов! Радио, компьютер, интернет, телевизор, массово-культурные мероприятия, различные кафе, рестораны.

Мы ее слышим везде, она повсюду. Но музыка же не однообразная по своему звучанию, она подразделяется на много разных жанров, стилей, песни исполняется на всевозможных языках… В некоторых песнях смысл текста четко улавливается, в других же и вовсе его нет.

В процессе своего исследования я встретилась с массой противоречивых мнений, высказываний относительно влияния музыки на человека. Кто-то считает, что музыка влияет отрицательно на организм человека, другие же говорят совершенно обратное – что музыка очень полезна и является одним из главных спутников в течении всей жизни человека. Меня увлекла эта тема, и поэтому я решила провести собственное исследование.

**Гипотеза:** Музыка оказывает влияние на работоспособность и на интеллектуальный уровень учащихся.

**Задачи:**

1.Обзор литературы по теме.
2. Провести опрос среди учащихся 8 классов в школе №9.
3. Анализ и сравнение полученных результатов .

4. Проведение работы в музыкальной школе.

5. Провести опрос среди учащихся 7-11 классов и учителей.

 **Глава 1. Музыка и ее основные свойства**

 *Музыка — это посредник между духовной и чувст­венной жизнью. (с) Аристотель*

У каждого из нас есть любимые мелодии. Одни нам просто нравятся своим ритмом и красотой звучания, другие навевают воспоминания из прошлого. Так или иначе, каждый идет по жизни со своей определенной музыкой, которая накладывает на нас свой отпечаток. Но безопасно ли для нашего здоровья то, что мы слушаем? Проблема влияния музыки на человека активно изучается многими учеными мира. И на сегодняшний день им удалось узнать много удивительных фактов, которые я разберу подробнее.

То, что музыка доставляет не только эстетическое наслаждение, но и воздействует на психологию, физиологию, интеллект человека, заметили уже в древности. Простые наблюдения учёных того времени, философов приводили к бесспорным выводам о влиянии мелодий на личность и здоровье, активно использовались, однако научного развития не получали. В XIX в. учёный Догель описал конкретные эффекты воздействия музыкой, отметив изменения кровяного давления, частоты сокращений сердечной мышцы, глубины и ритма дыхания. К тем же выводам с констатацией положительного эффекта пришёл выдающийся психоневролог Бехтерев. Причём наблюдение касалось не только человека, но и животных. Академик Б. Петровский, знаменитый русский хирург, сопровождал особенно сложные операции мелодиями, заметив гармонизирующее влияние музыки на работу организма.

Но самое интересное, что ещё в 50-е годы прошлого века в США исследовали влияние музыки на покупателей и обнаружили, что нежная, расслабляющая музыка заставляет покупателей задерживаться у прилавков и полок дольше, внимательно изучая свойства товара, при этом способность к критическому мышлению становилась у «подопытных» менее выраженной.

Быстрые, однако приятные мелодии обнаружили противоположное воздействие: покупатели быстрее совершали покупки и в хорошем настроении преимущественно покидали торговые залы. Эта простая манипуляция и сегодня активно используется. Так, в заведениях «McDonald’s» менеджер, наблюдающий за количеством посетителей и их поведением, меняет звучащую музыку на более медленную или быструю в зависимости от наполненности зала. Таким образом, люди при помощи музыки научились манипулировать другими людьми. С одной стороны - это хорошо (по крайней мере, в данной ситуации- для фирмы), потому что они могут некоторым образом изменять отношение людей к продукции, которую они продают. Но с другой стороны манипуляция людей при помощи музыки - это плохо, ведь известны многие случаи, когда молодые люди после концерта громкой и агрессивной музыки выходили, и начинали крушить и бить всё, что попадалось им в тот момент под горячую руку. Конечно же, не все так делали, а только слабохарактерные люди, на которых музыка легко влияет.

Джимми Хендрикс, величайший рок-музыкант ХХ века, в интервью журналу «Лайф» прямо заявил, что с помощью своей музыки гипнотизирует людей, низводя их к примитивизму и выискивая самое слабое место, а после «вбивая» в голову всё, что только угодно. По данным современных исследований, 85% людей на Земле сегодня внушаемы и их доля постоянно растёт, уже намного превышая аналогичные показатели прошлого века.

Поискав в интернете про влияние разных стилей музыки на человека, я наткнулась на это сенсационное заявление: «Существует тесная связь между музыкальными предпочтениями людей и разными типами личности, утверждают британские психологи, опросившие 36 тысяч человек из разных стран мира.

Исследование, которым руководил профессор Адриан Норт, глава кафедры прикладной психологии университета Хэриот-Уотт в Эдинбурге, считается самым крупным из всех когда-либо проводившихся по этой проблеме.

Судя по его результатам, любители классической музыки - робкие и застенчивые, а поклонники хэви-метал - добрые и непринужденные.
Как указывает профессор Норт, это исследование - "очень важное", а результаты его - "удивительные". "Мы всегда подозревали, что существует связь между музыкальным вкусом и типом личности. В нашем исследовании впервые мы детально изучили этот вопрос. До этого никто и никогда не делал этого в таких масштабах", - отметил он.
По словам Адриана Норта, результаты исследования можно будет использовать в маркетинге.

"Если знать музыкальные предпочтения человека, можно определить, какой у него характер и какие товары ему можно предложить", - поясняет он.

Некоторые результаты исследования были для ученых неожиданными.
"Один из фактов, которые нас удивили больше всего, - это то, люди, любящие классическую музыку и рок - музыку, очень похожи. И те, и другие - личности творческие и непринужденные, но не очень общительные", - говорит профессор.

"В обществе бытует стереотип поклонника тяжелого рока как человека, находящегося в глубокой депрессии со склонностью к суициду, принято считать, что он опасен для общества. Но на самом деле, это довольно тонкие натуры", - добавляет ученый.

В ходе исследования ученые опросили 36 тысяч человек из разных стран мира. Они должны были разместить 104 музыкальных стиля в порядке личного предпочтения и ответить на вопросы, позволяющие определить их характер.

Исследование еще не закончено, и профессор Норт ищет добровольцев, которые согласились бы заполнить в интернете короткий опросник.
**Блюз**
Уверенные в себе, творческие, общительные, добрые и непринужденные

**Джаз**
Уверенные в себе, творческие, общительные и непринужденные

**Классическая музыка**

Уверенные в себе, творческие, интроверты, раскованные
**Рэп**
Уверенные в себе и общительные

**Опера**
Уверенные в себе, творческие, добрые

**Кантри и вестерн**

Трудоголики и общительные

**Регги**
С высокой самооценкой, не очень трудолюбивые, общительные, добрые

**Танцевальная музыка**

Творческие, общительные, жесткие

**Инди**
С низкой самооценкой, творческие, не очень трудолюбивые, жесткие

**Музыка Болливуда**

 Творческие и общительные

**Рок/Хэви-металл**
С низкой самооценкой, творческие, не очень трудолюбивые, добрые

 **Поп-музыка**
Уверенные в себе, не творческие, трудолюбивые, общительные, добрые

**Соул**
Уверенные в себе, творческие, общительные, добрые, непринужденные

Сначала, прочитав это «сенсационное» открытие, я не поверила. Исследования, да еще и в мировых масштабах… В интернете, в настоящее время, частенько любят распускать ложные слухи. И, зная это, я не поверила сразу. А чтобы узнать, правдиво ли это открытие британскими учеными, я решила проверить наверняка. Через полчаса поисков я все же нашла источник, откуда и была взята эта информация. Это официальный сайт БиБиСи, на котором изложен текст, а также аудиозапись, на которой записана речь профессора. К сожалению, мне не удалось скачать аудиозапись, но сам сайт, на котором и изложен вышеупомянутый текст. (Прил.№1,2,3).

В жизни на каждом углу можно столкнуться с различными спорами людей по поводу музыкальных вкусов. Особенно многие не одобряют слушание рок-музыки, считают её, образно говоря, «музыкой Сатаны». Но это совершенно неправда, потому что я могу доказать, что у меня есть много вполне адекватных и нормальных в своем развитии знакомых, друзей и даже родственников, слушающих рок-музыку. От того, как себя ведет человек в нашем обществе, мало зависит музыкальный стиль, который он слушает.

**Глава 2. Музыкотерапия как вид нетрадиционной медицины**

Музыка по-разному влияет на человека. Она может излечивать или, наоборот, приносить вред. Воздействуя в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие.

Сейчас продаются аудиозаписи, которые воспроизводят шум леса, звуки дождя, морской прибой, пение птиц. Есть музыка, которая имитирует звуки природы или дополняет их. Такие мелодии помогают человеку успокаивать измотанную суетой нервную систему, врачуют психику не хуже таблеток и микстур. Ведь иногда действия таблеток на организм может иметь побочное действие, которое может вызвать осложнение, усугубляющее шаткое состояние здоровья человека. Каждый из нас может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, когда начинавшее болеть сердце под воздействием музыки успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму.

Музыка возникла у шаманских костров, чтобы лечить психические расстройства. Музыка обладает огромным терапевтическим потенциалом, который заметили уже довольно-таки давно, но особо внимания не уделяли, так, как считали, что этот метод лечения болезней не самый действенный. К счастью, в настоящее время наука начала более подробно изучать эту тему. Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка - мощнейший источник энергий, влияющих на человека. Современные ученые пытаются более подробно провести исследования, чтобы понять, каково эстетическое, эмоциональное, психологическое, физиологическое и биохимическое воздействие музыки на человека.

Сколько бы новых стилей в музыке не появлялось, классика всегда останется навеки, и это радует. И хотя сейчас многие современные исполнители переделывают великие произведения знаменитых композиторов… Но так, как ваше внимание я не собираюсь заострять на этих «новаторах», перейдем к теме классической музыки. Произведения великих классиков всегда оказывали вдохновляющий и успокаивающий эффект на организм человека. Мелодичная музыка навевает глубокие переживания, а ритмичная проще воспринимается нами и может порождать глубокие страсти в душе. Особенный эффект на человека оказывают произведения Моцарта. Многочисленные исследования показали огромное влияние музыки этого композитора на интеллект. Прослушивание его мелодий заметно повышает уровень IQ и усиливает мозговую активность. Музыка Моцарта уникальна – она не быстрая и не медленная, спокойная, но не скучная. Этот феномен до конца не изучен, но уже получил название «Эффект Моцарта».

Уже давно достоверно известно и научно доказано, что классическая музыка композиторов прошлых веков благотворно влияет на живой организм. Даже опыты ученых на растениях и животных подтвердили это.

Попробую объяснить это по-научному - человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое - тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения. Поэтому неудивительно, что мелодии, доставляющие радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

Пифагор полагал, что на внутренние чувства людей больше всего влияет мелодия и ритм. Будучи твердо убежденным в этом, он соглашался с Дамоном из Афин, музыкальным учителем Сократа, что введение новой возбуждающей школы может представить угрозу для целой нации и что невозможно изменить ключ без потрясения основ государства. Пифагор считал, что музыка, которая облагораживает ум, гораздо более высокого порядка относящаяся к чувствам, и он упорно настаивал на том, что долг государственных мужей - запретить вольную, изнеженную музыку и дозволять только чистую и благородную, и что бодрые живые мелодии подходят для мужчин, а мягкие и плавные - для женщин.

Из этого видно, что музыка играла значительную роль в воспитании греческой молодежи. Величайшая осмотрительность должна была быть в выборе инструментальной музыки, потому что отсутствие слов делало ее смысл сомнительным, и заранее трудно было предвидеть, произведет ли она на людей благодетельное или губительное действие.

В истории даже известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса.

К примеру, в XVI веке в Италии население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От нее и произошла известная всему миру тарантелла.

В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Ученые установили, что активность микробов, «наслушавшихся» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%. Ученые утверждают, что звуки определенной частоты, исходящие с разной периодичностью, способны разрушать болезнетворные микробы, расслаблять мускулатуру и выводить из депрессии.

Корифеи античного мира Пифагор, Аристотель, Платон утверждали, что музыка устанавливает порядок и равновесие во всей Вселенной и, прежде всего, воссоздает гармонию в физическом теле.

Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Русские знаменитые ученые: И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков вызывать приятные эмоции, повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать дыхание и кровообращение. В своих трудах они писали, что в состоянии стресса в мозге появляются десинхронные ритмы, нарушающие нормальное течение мыслей и чувств. Музыка восстанавливает слаженность всех процессов, возвращая душевное равновесие.

Чтобы показать, насколько полезна и многогранна музыка во всех отношениях, я составила таблицу «Рекомендации», которая может быть полезна для каждого. Делала эту таблицу и собирала различную информацию я не одна. Мне очень помогли моя учительница по специальности класса «фортепиано» и учительница по сольфеджио и музыкальной литературы, имеющие стаж работы в музыкальной школе более 25 лет. (Прил.4)

**Пение как оздоровительная процедура**

Вокалотерапия - метод, обладающий высокой терапевтической эффективностью. Это подтверждено лабораторными исследованиями: бронхоскопией, компьютерной томографией и клиническими анализами крови поющих.

Я убедилась в этом на своем собственном опыте, так, как занимаюсь вокалом уже второй год. Раньше, когда я не слишком увлекалась эстрадным вокалом, я очень часто болела ангиной, фарингитом и многими другими заболеваниями, сопровождающимися болью в горле. В том учебном году я решила пойти в музыкальную школу на вокальное отделение для того, чтобы научиться красиво петь. Мои родственники предупреждали меня: «У тебя, как всегда, будет часто болеть горло, и поэтому ты не сможешь полноценно заниматься вокалом. Лучше забери свое заявление из музыкальной школы, пока не поздно». Однако я твердо настояла на своем, потому что мне очень хотелось научиться эстрадному пению. И что же вы думаете? За период, начиная с 7 класса по начало 8 класса, я болела не более 3 раз (!). А эти показатели намного лучше, чем были ранее, в предыдущие годы. Из этого можно сделать вывод, что вокалотерапия - достаточно действенный метод.

**Глава 3. Исследование**

Пение и музыка всегда играли важнейшую роль в обучении и приобщении к миру. Во все времена именно в подростковом возрасте у людей проявлялся повышенный интерес к музыке. Ведь именно музыка помогает заглушить душевную, а иногда и физическую боль, наводит на размышления. Поэтому я решила провести опрос среди моих сверстников, учащихся 8-х классов и сделать сравнительный анализ результатов опроса для того, чтобы выявить, как музыка влияет на качество знаний учащихся, какую роль в их жизни играет музыка, для чего они слушают музыку.

**Любите ли вы слушать музыку?**

По результатам, того, что мы видим в диаграмме можно сделать вывод, что музыку любят слушать почти все мои сверстники.

**Какое место, по-вашему, занимает музыка в жизни человека?**

По диаграмме мы видим, что хоть мнение учащихся разделилось, все равно большинство считает, что музыка занимает одно из важных мест в жизни.

**Зачем Вы слушаете музыку?**

Варианты ответов похожи по значению. Их можно легко обобщить одним словом, потому что в основном для подростков музыка- развлечение. Однако при заполнении анкеты многие вначале затруднились ответить на данный вопрос. Но ребят не следует винить, ведь это очень сложный вопрос, ответ на который не все взрослые могут дать.

**Какой у Вас любимый стиль в музыке?**

Есть такая распространенная английская пословица: «Сколько людей, столько и мнений». И действительно, мы не вправе никого осуждать, что он слушает какой-то определенный стиль в музыке. Ведь это личное право любого человека. Кому-то нравится слушать рок, кто-то в восторге от прослушивания музыки, включаемой в различных танцевальных клубах, а кто-то вообще слушает все подряд, так сказать, «под настроение».

**Как часто Вы слушаете музыку?**

Что и следовало ожидать, почти все ответили, что слушают музыку каждый день.

**Музыка для Вас является…..**

Читая ответы учащихся на последний вопрос, я даже немного «умилилась», увидев такие варианты ответов, как: «Для меня музыка является смыслом жизни», или «Для меня музыка является маленькой частичкой жизни». В ответах на последний вопрос ярко выражено отношение ребят к музыке, а следовательно - никто не относится к музыке с безразличием.

В ходе проведения анализа, мною были замечены ряд респондентов, ответивших на поставленные вопросы некоторым нестандартным образом. И потому, я решила их представить здесь, вне диаграмм на рассмотрение возможно заинтересованных читателей моей исследовательской работы. На третий вопрос: «Зачем вы слушаете музыку?» из 8 «Б» класса есть два непохожих на остальные ответа: «Когда мне плохо, музыка помогает, поднимает мне настроение. В ней много смысла, не передать словами» и «Не знаю, зачем. Просто уже не могу без нее». В ответах на восьмой вопрос меня тоже ожидали своего рода «сюрпризы», в хорошем смысле, конечно же.
Так, например, ответила на вопрос: «Для вас музыка является…» ученица 8 «А» класса: «Для меня музыка является прикольной штукой, под неё весело убираться, идти куда-либо, ехать на маршрутке и вообще - ее классно слушать» и ученица 8 «Б» класса: «Музыка - это дар, разжигать в сердцах пожар рёвом бешеных гитар». Поистине неординарный ответ на поставленный вопрос.

**Успеваемость в 8 классах**

Я вычислила качество знаний у первого и у второго класса, и мои вычисления показали, что у 8 «А» класса уровень знаний несколько выше, чем у 8 «Б».

8 «А»- 68 % 8 «Б»- 47%

Просмотрев все диаграммы и схемы я сделала вывод, что из учащихся двух 8-х классов, наиболее любящим и часто слушающим музыку классом является 8 «А». А так, как у них более высокий процент качества знаний, а также большее число участников в различных олимпиадах, научно-практических конференциях, я сделала вывод, что музыка влияет на работоспособность и уровень интеллектуального развития учащихся положительно.

**Глава 4. Применение музыкальных произведений в учебной деятельности.**

При обзоре дополнительной литературы я нашла описание эксперимента, который проводился еще в 90-е годы прошлого века. Эксперимент ставили над студентами. Им дали обычный тест для проверки полученных знаний после прослушивания лекции, который они писали без прослушивания музыки. И на следующий день тоже дали тест, правда уже по другой теме и включили произведение великого композитора Моцарта. Сравнив после проведения тестов результаты, они пришли к поразительным выводам, что результаты теста, решаемого в совокупности с прослушиванием музыки намного выше, чем результаты того теста, который решался без прослушивания классической музыки.

Такое «волшебное» воздействие музыки на работоспособность я ощущала и до сих пор ощущаю на себе довольно часто, потому что являюсь учащейся в музыкальной школе.

Я и раньше замечала, что если мы на уроке «сольфеджио» пишем контрольную под тихо включенное произведение какого-либо композитора-классика, оценки у нас обычно лучше, чем если бы мы писали без музыки. Раньше я на это маленькое совпадение не особо обращала внимания, но в этом году я заинтересована в этом вопросе, так как писала научно-практическую работу, а потому особенно обращала внимание на все эти факторы.

Итак, я задаю себе такой вопрос: «Почему при прослушивании музыки у учащихся результаты лучше, чем если они пишут без прослушивания?»

 Все это можно легко объяснить. В нашем организме есть вегетативная нервная система, которая подразделяется на две части : симпатическую, оказывающую в основном возбуждающий эффект, и парасимпатическую, противоположную по действию, то есть главным образом тормозящую работу организма.

 Привожу пример, так как такая ситуация очень распространенна среди учащихся: Ученик приходит в школу на первый урок и он половины того, что ему объясняют, не понимает, потому что он до конца еще не проснулся. Значит, в данный момент преобладает парасимпатическая система. Но вот, он берет себя в руки, потому что надо учиться и активно отвечать на уроке, а следовательно- заработала симпатическая система. Проходит 5 уроков, и с каждым уроком работоспособность становится все ниже и ниже, потому что организм возбужден вследствие работы симпатической системы, ведь она так и не прекращает работать, организму не дает отдохнуть. И после уроков ученик идет очень уставший и, словно «выжатый лимон».

 Вот именно поэтому я хочу предложить внести в уроки небольшие музыкальные паузы для того, чтобы учащиеся могли передохнуть, чтобы организм мог переключиться с возбуждения на торможение. Ведь если у учеников и учениц будет возможность успокоиться, немного расслабиться – их качество знаний намного повысится, они будут получать оценки лучше, чем были ранее, легче будут воспринимать материал, будут не так сильно уставать из-за уроков в школе.

 В школе я провела опрос среди учащихся 7-11 классов моей школы, чтобы узнать, хотели бы они прибавить к урокам небольшие музыкальные паузы.

**Хотели бы вы у себя в школе включить в расписание урока программу «Музыкальные минутки»?**

По диаграмме мы видим, что большинству учащихся эта идея понравилась. Всего в опросе приняли участие 240 учащихся и 10 учителей, причем 7 учителям эта идея тоже пришлась по нраву. Многие учащиеся моей школы даже подходили ко мне и спрашивали об этой программе, о реализации моего проекта.

Я составила список самых действенных на интеллектуальные способности и производительность произведения, при помощи своих знаний и знаний учительницы о музыкальной литературе. (Прил. 5)

 **Заключение**

Выдвинутая мною гипотеза относительно влияния музыки на работоспособность и интеллектуальное развитие учащихся подтвердилась. В ходе исследований я обратила внимание на то, что музыку можно использовать в оздоровительных целях. Изучая музыку, я открыла новое для меня направление в медицине- музыкотерапию, что меня крайне заинтересовало. Ведь один из разделов музыкотерапии- это лечение благодаря тому, что ты сам поешь. Вокалотерапия- очень действенный метод сохранения здоровья, и я сама на себе его целебное действие испытала.
В ходе исследования я наткнулась на такой факт, что если в школе или в университете во время урока включить классическую музыку, то производительность учащихся заметно повышается и у них более высокие результаты написания, чем если бы они писали тест, контрольную без прослушания музыки. Поэтому я хочу школам в нашем городе Саранске предложить внести в уроки небольшие музыкальные паузы для того, чтобы учащиеся лучше усваивали материал, акцентировали свое внимание на изучение предмета, то есть повысить качество знаний учащихся.

Для «Музыкальных минуток» я сделала особый список музыкальных произведений, которые наиболее положительно влияют на работоспособность и интеллектуальные способности учащихся.

Слушайте музыку! Наблюдайте, какие произведения и как на вас воздействуют, а после- сделайте свою фонотеку тех произведений, которые облегчают ваши состояния во время болезней и после них.

И.. никогда не поздно чему-то научиться. Так что пойте сами, учитесь играть на музыкальных инструментах, ведь это так полезно!

 **Список использованных источников**

1. Игорь Цалер «Популярная музыка XX века», 2009 г.
2. Д.К. Самин «100 великих композиторов», 2006 г.
3. <http://deit.name/2012/03/>
4. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/scotland/7598549.stm>
5. <http://www.86ugra.ru/t907-topic>

**Приложения**

Приложение № 1



Приложение № 2



Приложение 4

**Рекомендации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Музыка** | **Лечебный эффект** |
| «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса | При головной боли |
| Сюита Грига «Пер Гюнт», «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, прелюдии Шопена | Улучшает сон, действует успокоительно |
| «Вальс цветов» Чайковского | Рубцуется язва |
| «Свадебный марш» Мендельсона | Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность |
| Моцарт, Гендель, Бах, Рахманинов | Облегчает состояние при онкологических заболеваниях |
| Чайковский – «Шестая симфония» (3 ч.), Бетховен – «Увертюра Эдмонд», Шопен – «Прелюдия 1» (опус 28), Лист – «Венгерская рапсодия №2». | Для поднятия общего жизненного тонуса |
| Музыка в стиле барокко | Улучшает память, запоминание новых и иностранных слов, стихов. Она успокаивает, мобилизует механизмы памяти.Может скрыть или даже нейтрализовать звуки бормашины. |
| Музыка Моцарта или барокко | Поможет сознанию обрести четкость и повысит уровень умственной организации. |
| Музыка Моцарта или Вивальди | Помогает концентрироваться в течение большого периода времени. |
| Медленная часть пьес Генделя, Баха или Вивальди | Поможет запомнить текст. |
| Музыка Баха, Генделя | Улучшает логическое мышление и повышает математические способности. |
| Второй концерт Рахманинова | Несет в себе колоссальнейший заряд победы! Служит сильнейшим духовным и физическим лекарством. |
| Народная и классическая музыка | Повышает иммунитет. |
| Григорианские песнопения, современные оркестровки, народная музыка | Углубляется и замедляется дыхание, успокаивается мозг. |
| Звон колоколов или бубенцов, духовное и церковное пение, органная музыка и воскресная Святая Литургия в храме | Обладают оздоровительным эффектом. Лечебное воздействие таких звуков заключается в настройке вибрации больных клеток организма на вибрации абсолютно здоровых, нормально функционирующих, а также в освобождении от негатива, очищении биополя, повышении иммунитета. |
| Chill-out, ambient (медленная, спокойная и обволакивающая музыка) | Используется для релаксации. Достаточно 3-4 композиции, чтобы придти в норму! |
| Бородин, Шопен, Бетховен | Помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя |
| Симфонии Чайковского | Освобождает душу от страданий и неприятных воспоминаний |
| Брамс, медленный произведения Баха, прелюдии Листа | Помогает преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость |
| Шостакович | Помогает держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность) |
| Моцарт, Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана, Легара | Формирует у человека оптимистическое мироощущение |
| Концерты для фортепиано с оркестром Шопена | Делает отношение к окружающему миру более позитивным и радостным |
| Музыка Баха, Генделя, Вивальди, Корелли | Составляет 60 четвертей ноты в минуту (наш сердечный ритм составляет в основном 68-72 удара в минуту). При прослушивании такой музыки наше сердце подстраивается под этот ритм, и мы поневоле расслабляемся. |
| «Лунная соната» Бетховена  | Прогоняет подальше невроз и депрессию |
| Пьесы Чайковского | Средство против бессонницы  |
| Ре бемоль мажор («Ноктюрн» Ф. Шопена) | Исцеляет болезни глаз и мигрени |
| Ми бемоль мажор (напр., Концерт для фортепиано Ференца Листа) | Лечит болезни горла (тонзиллит), ушей (отит) и шейных позвонков |
| Фа диез мажор (напр., прелюдии и фуги, том 1 ХТК И. С. Баха) | Ускоряет выздоровление при заболеваниях органов дыхания (астма, пневмония, бронхит) и сердца |
| Соль диез мажор (прелюдии и фуг, там 1, ХТК И. С. Баха) | Успешно врачует болезни желудочно-кишечного тракта (несварение, язва), а также камни в желчном пузыре и гастрит |
| Ля диез мажор («Авэ Мария» Ф. Шуберта) | Положительно влияет на состояние позвоночника и состав крови |
| До мажор («Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии) | Лечит гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника |

 Приложение №5

**Список произведений для «Музыкальных минуток»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Композитор** | **Название произведения** |
| 1. | В.А. Моцарт | Соната для двух фортепиано D dur |
| 2. | И.С. Бах | « К Элизе» |
| 3. | А.Л. Вивальди |  Цикл «Времена года» (Весна, Лето, Осень, Зима) |
| 4. | В. А. Моцарт | «Маленькая ночная серенада» |
| 5. | Г.Л. Берлиоз | «Фантастическая сюита» |

Информационная страница

ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ ШКОЛЫ: Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Фамилия, имя, отчество директора школы: Макарова Лариса Владимировна

#### Почтовый адрес школы: 430010, РМ, г. Саранск, ул. Московская, д. 69.

Телефон школы: 23-23-69

Фамилия, имя, отчество автора работы (полностью): Афанасьева Ирина Витальевна

Почтовый адрес автора: РМ, г. Саранск, ул. Красноармейская, д.48, кв.85.

Телефон автора: 8-987-566-00-69

Фамилия, имя, отчество (полностью) руководителя работы: Лукаткина Наталья Николаевна.