МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА№22»  
  
  
  
  
 **ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

Направление функциональной грамотности

Естественнонаучная грамотность  
«Музыка, способная лечить»

Работу выполнила:   
 Фесан Полина Григорьевна,

ученица 7 класса

Наставник проекта:

Шестакова Валентина

Геннадьевна,

учитель русского языка

и литературы

г. Коркино, 2023г.

Содержание

Введение

1. История музыкотерапии……………………………………………………… стр4
2. Лечебные свойства музыки…………………………………………………… стр5
3. Исторические свидетельства воздействия музыки на организм человека… стр6
4. Можете не сомневаться -музыка лечит………………………………………...стр7.

Заключение

Литература

1

**Введение**

Где бы мы ни находились, хотим мы этого или нет, нас постоянно сопровождают музыкальные ритмы: в детстве—колыбельные песни, любимая радиоволна в пробке, караоке у соседей. При этом мы не задумываемся об огромном влиянии этих ритмов на наш внутренний мир, на самочувствие и поведение. А между тем, воздействие музыки на организм человека может быть успокаивающим и расслабляющим, подымающим жизненный тонус и раздражающим.

Наш организм живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить получаются настоящие мелодии. Музыкальные вибрации, достигая глубоколежащих тканей, массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом. Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов и ритмов музыкальных усиливает воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы человека подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой.

Тема моей проектной работы «Музыка, способная лечить».

Тема **актуальна**, ведь музыка существовала, и будет существовать всегда. Она является неотъемлемой частью жизни человека, даже больше – музыка является частью человеческой души. Но прослушивание музыки – это не только приятное времяпрепровождение, но и метод, используемый в качестве лечебного средства, или музыкотерапия. Музыкотерапия уже давно используется для лечения заболеваний у людей, ведь музыка влияет на здоровье, на настроение и на поведение человека. Избавление от тяжёлых заболеваний без таблеток, снижение агрессии и раздражительности, гармонизация душевного состояния-задачи, которые успешно решает музыкотерапия.

**Цель**: изучение лечебного действия музыки на организм человека.

Задачи проекта:

* Изучить и проанализировать научно-популярную литературу по проблеме исследования.
* Ввести понятие «Музыкотерапия».

2

* Показать влияние музыки на умственную деятельность и эмоциональное состояние людей.
* Провести социологический опрос о музыкальных пристрастиях человека и способах восприятия музыки.

3

**1.История музыкотерапии**

Лечебные свойства музыки были замечены давно. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры был построен музыкально-медицинский театр, где специально подобранными мелодиями лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей. В прошлом веке было доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма с помощью электромагнитных волн. Под воздействием музыки у человека могут изменяться кровяное давление, частота сердечных сокращений, ритм и глубина дыхания, вплоть до полной его остановки. Неприятные звуки могут вызвать тошноту, спазмы желудка и даже испортить остроту зрения и вкусовых ощущений. Одни произведения композиторов успокаивают и даже ввергают в коматозное состояние и паралич. Другие заставляют паниковать. Даже собаки не остаются равнодушными к музыке. Например, у пинчеров в зависимости от мелодии кровяное давление может меняться на 70 миллиметров ртутного столба! Теоретически коровы будут давать больше молока, если их регулярно водить в консерваторию.

Музыкальная гармония в учении Пифагора является моделью вселенской гармонии, которая состоит из нот – различных  аспектов Мироздания. Также, Пифагор и его ученики использовали определенные песнопения и звуки лиры, чтобы успокоить свой ум либо исцелиться от определенных болезней.

Великий ученый Пифагор предложил использовать музыку против гнева, ярости, а также применять ее для развития интеллекта. В I веке до нашей эры в Парфии музыкой лечили душевные переживания и тоску. Для этого даже был построен специальный музыкально-медицинскийцентр.

На Руси для лечения головной боли, снятие порчи и сглаза использовали мелодию колокольного звона. В годы Великой Отечественной войны музыка воодушевляла солдат, помогала легче переносить разлуку с близкими и вселяла веру в победу.

В настоящее время в аптеках Китая, Японии и Индии можно обнаружить альбомы – пластинки или диски – с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Боли в печени», «Боли в почках».

Впервые идея лечения музыкальными композициями возникла очень давно, ещё в VI в. до н.э., однако серьёзно рассматривать внедрение данного способа врачевания в официальную медицину начали в XX столетии.

4

**2Лечебные свойства музыки**

*Музыка—наибольшая отрада для грустящего человека…*

*Мартин Лютер*

Целебные свойства музыки известны давно. Еще в Древнем Египте и Греции врачи лечили больных звуками и имели обширные знания в этой области. Древнекитайские врачи полагали, что **музыкой можно вылечить любые болезни**, и даже выписывали “музыкальные рецепты ”для воздействия органа. В российских широтах, например, в Эвенкии, что бы усилить действие снадобий, знахари напевали свои заклинания и за- говоры, а шаманы сопровождали их звуками барабана.

А сто лет спустя музыкотерапию использовали во многих лечебных учреждениях Америки и Европы. Итак, какой инструмент за что “отвечает”? Считается, что:

- **скрипка** лечит душу, помогает выйти на путь самопознания

- **барабан** восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;

- **флейта** очищает и расширяет легкие.

Музыка положительно действует не только на людей. Чем же объяснить такое воздействие? Физики считают, что этот феномен связан с действием на клетки музыкальных волн определенной длины. Известно, что все организмы на земле как излучают волны. Кроме того, все жизненные процессы тоже подвержены ритму—череде дня и ночи, годичному, лунному циклу. А музыка сочетает в себе ритмическое и волновое воздействие.

Вы можете попробовать выразить себя в двух формах музыкальной терапии – активной и пассивной. Первая включает в себя игруна музыкальных инструментах, пение, танцы, словом, выражение своей личности через музыку.

Еще Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно влиять на формирование человеческого характера. Авиценна называл музыку «нелекарственным» способом лечения, наряду с диетой, запахами и смехом.

5

**3. Исторические свидетельства воздействия музыки на организм человека**

**Эффект Моцарта**

Уже доказано, что самый большой оздоровительный эффект на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот загадочный феномен так и называется— «эффект Моцарта». Вот один из самых ярких его примеров. В юности Жерар Депардье, ныне прославленный актер, был косноязычным молодым человеком, не умел выражать свои мысли, плохо запоминал текст, заикался. Известный французский врач Альфред Томатис, полвека жизни посвятивший изучению целительной силы музыки, вернул парню надежду. Он определил, что причины голосовых срывов и проблемы с памятью у Депардье лежат не только на физиологическому ровне, но и гораздо глубже—в эмоциональной сфере, и назначил соответствующее лечение: каждый день слушать Моцарта. Результат известен.

Чтобы понять механизм влияния музыки на человека, его состояние, здоровье, надо взглянуть на музыку как на физическое явление. 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 классических музыкальных произведений лежат в диапазоне близком  к частоте дыхания и сердцебиения человека. Ритм сердца составляет в основном 68-72 удара в минуту, в то время как ритм музыки Моцарта, Баха, Вивальди в среднем составляет всего 60 ударов в минуту. Наш организм, внимая этому ритму, поневоле расслабляется. И наступает отдых.

Организм человека, слушающего классическую музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон

**« Музыка может вылечить и убить»,-**так считает кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт Владимир Белянкин.

Нормализует кровяное давление и сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона, снимает головную боль и невроз прослушивание знаменитого полонеза Огиньского, а музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

6

**4. Можете не сомневаться - музыка лечит**

Как бы ни старался человек беречь себя (вести здоровый образ жизни, тепло одеваться вхолодную пору, своевременно проходить медосмотры и пр.), время от времени болезни дают о себе знать. Выздоровление на ступает, в первую очередь, вследствие выполнения указаний врача и приема тех или иных лекарств. Как правило, главная составляющая последних–химия. Но в наше время существуют и другие эффективные и проверенные средства терапии, например, музыка.

Механизм влияния музыки на человека до конца не изучен.  
Шведские ученые утверждают, что музыкальные произведения воздействуют на под- сознание людей, что способ достижению внутренней гармонии.

Использование в комплексно-санаторном лечении психотерапии с элементами музыки значительно улучшает самочувствие больных неврозами, депрессиями, расстройствами сна. После двух-трех сеансов группового гипноза-отдыха под специально подобранную мелодию сон восстанавливается у 45 процентов пациентов, к концу лечения 75-80процентов.

Специалисты отмечают, что музыка влияет на выработку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, например с ощущением радости и тревоги, проявлением отваги, мужества.  
 В голландских больницах проводятся исследования по выявлению воздействия музыки на течение болезней сердца. Известно, что «сердечникам» показаны мажорные мелодии.  
 Во многих странах уже доказано влияние музыки на организм человека. Музыку часто используют как дополнительное средство для выздоровления человека.

7

**Заключение**

Музыка очень плотно вошла в жизнь каждого человека. Люди настолько привыкли к музыке, что порой и не замечают, что она постоянно с ними, она неотделима от них, она внутри них.

Изучив и проанализировав материалы по теме исследования, я сделала следующие выводы:

1. музыка способна оказывать влияние на здоровье и психоэмоциональное состояние человека.
2. музыка способна исцелять, успокаивать, вдохновлять, повышать работ это подтверждается результатами исследований, с которыми я ознакомилась.

Поскольку оздоровление организма при помощи музыки доступно всем, то знания о том, как это достигать, необходимы. Я предлагаю рекомендации по использованию средств музыкального искусства для оздоровления организма, а также репертуар произведений для сеансов музыкальной терапии (см. Приложения).

Подводя итог всему вышесказанному, хочу пожелать всем: слушайте музыку на здоровье! Помните, что психологи советуют слушать ту музыку, в которой музыкальные ритмы совпадают с естественными биоритмами организма. Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.

8

**Литература**

1. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/muzyka/2022/09/06/proekt-lechenie-muzykoy-mif-ili-realnost>
2. <https://tvorcheskie-proekty.ru/node/4178>
3. <https://music-education.ru/nemnogo-o-tom-kakimi-uzami-svyazany-pifagor-i-muzyka/>
4. <https://formusical.ru/news/17/>
5. <https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92736.htm/page1681675.htm>
6. <https://byzon.ucoz.ru/publ/3-1-0-4>
7. <https://vahe-zdorovye.ru/muzikoterapiya/vliyanie-klassicheskoy-muzyiki>
8. <http://moikompas.ru/compas/muzikoterapiya/>

9