**Доклад**

**«Влияние музыки на здоровье человека»**

**Михайловой Л.В.,учителя музыки**

**МОУ»Турочакская СОШ» им. Я.И.Баляева**

Нашу жизнь постоянно окружает различные звуки и музыка. Музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающей. Музыка способна влиять на нашу жизнь как положительно, вдохновляя нас, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику. В этом вижу проблему. Актуальность темы в том, что школьники слушают самую разную музыку, не задумываясь о последствиях её влияния на организм, в этом вижу проблему. В наше время использование возможностей музыки поставлено на научную основу. Большое число серьезных ученых исследуют резервы музыкального воздействия на самые разные области человеческой жизни. Выявить критерии для оценки эффекта той или иной композиции

Положительное влияние музыки для людей стали замечать еще давно, когда она только стала зарождаться. Ее присутствие в каждой культуре дает понять, что она несет фундаментальное значение. Она стимулирует работу мозга, из-за чего Пифагор проводил занятия с учениками под приятное музыкальное сопровождение. Аристотель говорил, что влияние музыки на психику настолько сильное, что с ее помощью можно сформировать особенную личность. Практическая значимость исследования – укрепление здоровья людей. Практическую значимость вижу и в информировании учащихся о значении музыки на здоровье человека и работе над сохранением своего здоровья смолоду, а не в преклонном возрасте. Чем раньше человек поймет, что он, если хочет жить долго, должен следить за своим здоровьем, вести ЗОЖ, прислушиваться к советам по сохранению здоровья или решению посильных проблем

**Глава 1. Влияние музыки на  состояние человека**

 Как же музыка влияет на человека в плане работы и творчества. Для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина и это касается большинства из нас. Некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность. И лишь немногие, не придают никакого значения музыке, как чему-то вдохновляющему.

В 2005 году, ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов. Получается, что влияние музыки на психику человека подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать, во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов медленную музыку.

1.1. **Как стиль и направление музыки влияет на человека?**

 Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Она же считается самой полезной по своему воздействию на слушателей.

Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. А из всего многообразия классики на первое место ставится музыка Моцарта. Многочисленные исследования показали, что она активизирует практически все участки коры головного мозга, при этом повышает интеллектуальный уровень, способствуют быстрому усваиванию информации, влияет на умственную работоспособность, улучшает внимание, память и математические способности,  обостряет слух и зрение. Существует даже специальный термин "эффект Моцарта", который обозначает благотворное воздействие музыки на умственные и физические способности человека. Секрет благоприятного воздействия музыки Моцарта заключается в выдержанном тридцатисекундном ритме «громкое-тихое», который отлично соответствует характеру биотоков головного мозга.

Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал "Nature" опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у студентов - участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится.

Например, снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена; лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, Чайковского. Если не знаете что делать с плохой памятью, вам должно помочь периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» Вивальди.

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал.   Многие исследователи сходятся во мнении, что тяжелая музыка возбуждает у своих поклонников агрессивность, неуравновешенность, и даже может вызывать психические расстройства. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств. В негативном воздействии тяжелой музыки обвиняется ее громкость и жесткий ритм, а также сверхчастоты, которые влияют на психику. Но известно, например, что именно тяжелый рок предпочитают слушать подростки, опережающие сверстников в умственном развитии. Такая музыка помогает им справляться со сложностями переходного возраста, избавлять от отрицательных эмоций и поднимать настроение. Выявлено даже, к удивлению самих исследователей, что поклонники классической музыки и тяжелого рока очень похожи между собой и обладают более высоким интеллектом, чем любители других музыкальных жанров. Фанаты стилей рэп и хип-хоп показывают самый низкий уровень интеллекта.

Такие жанры как блюз, джаз и регги  могут вывести вас из стрессового состояния; такая музыка считается непревзойденной для избавления от депрессии. Она дарит ощущение легкости и безмятежности, помогает стать более общительным и развивает чувство юмора.

1.2. **Влияние тембра музыкального инструмента на человека**

Некоторые специалисты убеждены, что не только жанр, ритм и тональность произведения имеют значение, а и то, на каком именно музыкальном инструменте было сыграна мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. Так, например струнные инструменты (скрипка, гитара, арфа и виолончель) – оказывают оздоровительный эффект на работу сердечнососудистой системы. Помимо этого, звучание струнных инструментов вызывают у человека чувство благодарности, сострадания и жертвенность.

Игра на пианино и рояле гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, приводит в норму работу мочеполовой системы. Звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность. Духовые инструменты очищают бронхи и улучшают работу дыхательной системы, а также положительно влияют на кровообращение. В свою очередь ударные инструменты лечат печень и кровеносную систему. Но есть и расхожие мнения.

**Глава 2 Музыка и здоровье**

**2.1. Влияние музыки на мозг**

Первые курсы музыкальной терапии появились в Великобритании в 60-х годах 20 века. Сразу после испытаний они были официально открыты для всех желающих.

Особенно сильным является влияние музыки на мозг человека. Множество исследований доказали, что она способна не просто временно менять уровень работоспособности мозга, но также оказывать долгосрочное воздействие. Как музыка влияет на человека и его мозг:

**Память, внимание.** При прослушивании приятной музыкальной композиции человек получает заряд для уровня внимательности, укрепляет память. Причем эффект имеет наибольшую силу во время прослушивания, а потом постепенно угасает.

**Цепи вознаграждения.** Музыка влияет на мозг таким образом, что в нем начинают происходить химические процессы, которые способствуют получению чувства удовлетворения, как от биологически важных стимуляторов.

**Развитие мозга.** Этот пункт касается еще не родившихся малышей. Проведенные исследования показали, что музыкальное воздействие способствует быстрому развитию плода в утробе. Дети, чьи беременные мамы слушают «правильные» произведения, вырастают более умными, талантливыми, творческими.

**Креативность.** Влияние музыки на человека затрагивает креативность. При работе под музыкальные композиции средней громкости в мозге активируются процессы, отвечающие за творческое мышление. Такой фоновый шум помогает стимулировать абстрактное мышление, что позволяет получить неожиданные идеи.

По этим причинам меломаны чаще всего достигают своих целей, а также способны выполнять более трудные задачи, связанные с мозговой активностью.

**2.2. Влияние музыки на учебу**

На способности к обучению благотворно действует слушание классической музыки, а еще лучше – занятия ею. На первом месте здесь называются имена таких композиторов  как Моцарт, Вивальди и Бах. Всего 10 минут звучания фортепианной музыки Моцарта повышает коэффициент интеллекта на 8-10 единиц, а 5-минутный музыкальный сеанс заметно увеличивает концентрацию внимания. Сонаты Моцарта положительно влияют на память даже при болезни Альцгеймера.

Есть данные и о том, что запоминанию информации помогает поп-музыка 1980-90-х годов. Именно в этот период большинство композиций содержали 50-80 ударов в минуту – ритм, который настраивает мозг на запоминание и улучшает логическое мышление.

Как известно, обучение игре на музыкальных инструментах в раннем возрасте благоприятно влияет на дальнейшее развитие ребенка. В 2008 г.  Мэри Форджерд , Эллен Уиннер  и Андреа Нортон n) преподаватели Сент-Эндрюсского университета  обнаружили, что дети, занимающиеся музыкой около трех лет, превосходят своих сверстников сразу по четырем показателям: восприятие информации на слух, моторика, словарный запаса с и логическое мышление.

Таким образом, ученые пришли к выводу, что многолетняя интенсивная музыкальная практика оказывает положительное влияние не только на межполушарную организацию слуховых и двигательных функций, но и на процесс перераспределения психических функций между левым и правым полушариями головного мозга (латерализация).

Исследование ученых из Великобритании показало: влияние музыки на организм человека значительнее, чем казалось. Спортсмены, которые занимались, слушая свои любимые «треки», повысили результативность тренировок до **120%**, причем не было ни одного исключения.

Влияние музыки на здоровье человека начали исследовать еще в Древней Греции. Так, Пифагор ввел понятие «музыкальная медицина». Он был уверен, что любая мелодия влияет на организм таким образом, что работа внутренних органов четко синхронизируется, а тело получает своеобразный массаж. Многие современные ученые доказали, что правильно подобранные мелодии могут лечить серьезные заболевания. Как же музыка влияет на здоровье?

**Приглушает боль.** При прослушивании любой понравившейся композиции человек испытывает гораздо меньшие болевые ощущения, а также у него снижается уровень тревоги, связанный с болью.

**Ускоряет восстановление после сердечных операций.** Регулярное прослушивание жизнерадостных композиций повышает настроение, что способствует улучшению циркуляции крови, снижению давления и сердцебиения, расширению сосудов. Результатом становится быстрое восстановление работы сердца.

**Уничтожает микробы.** При прослушивании церковной композиции активность микробов снижается почти вдвое, что было многократно доказано во время эпидемии чумы в средние века.

**Предотвращает потерю слуха.** Меломаны или музыканты гораздо дольше сохраняют хороший слух. Проведенные исследования показали, что даже в пожилом возрасте бывшие музыканты имеют более чуткий слух, чем обычные молодые люди.

Считается, что музыка и влияние на здоровье, определяются по виду инструмента

**Фортепиано** – щитовидная железа, почки, психика;

**Ударные** – сердце, печень, кровяные сосуды;

**Струнные** – сердечно-сосудистая система, эмоциональное здоровье;

**Духовые** – кровообращение, дыхательная система.

**2.3 Настроение**

При прослушивании любимых композиции, если они несут в себе заряд положительных эмоций, неизбежно повышается настроение. Рекомендуется слушать по утрам бодрое позитивное радио, чтобы быстро проснуться, получить заряд энергии, захотеть добиться всех поставленных целей. А вечером лучше отдавать предпочтение спокойным композициям, которые расслабят, отвлекут от проблем, заставят максимально качественно отдохнуть, помогут подготовить организм для крепкого сна.

Правильный выбор композиций поможет в любой работе.

**2.4.Психика**

Влияние музыки на психику не менее сильное. Помимо того воздействия, которому подвержено настроение, меломан получает ряд других положительных моментов:

**Снижение стресса.** Исследования того, как музыка влияет на человека, показали, что спокойные композиции делают таким же самого слушателя. Это способствует значительному снижению уровня стресса или тревожности. Также это приводит к улучшению качества сна, исключая риск развития бессонницы. Главное, выбирать произведения в медленном темпе, которые способны оказать успокаивающее воздействие.

**Визуальное восприятие.** Если слушать грустные произведения, то все вокруг будет казаться грустным, а если жизнерадостные, то все приобретет яркие краски, будет демонстрировать радость. Именно поэтому не рекомендуется регулярно слушать одни и те же грустные мелодии.

**2.5. Как правильно слушать музыку**

Все вышеперечисленные аспекты будут иметь положительный эффект только если слушать музыку **правильно**, без вреда для слуха и организма в целом

Несколько советов:

Регулировать  громкость с умом. Исследования показали, что вероятность испортить слух на 80% выше у любителей слишком громкой музыки. Ученые советуют не включать звук громче, чем обычный разговор.

Не переутомлять  уши. Не рекомендуется нагружать слух более чем на *4 часа* в день.

Использовать  качественные гаджеты  для воспроизведения звука. Не экономить на наушниках и динамиках.

Самый оптимальный вариант прослушивания – это наушники. Вот здесь и кроется подвох. Не все виды наушников одинаково безопасны. Наиболее безопасные – накладные и мониторные. Они обладают отличными звукоизоляционными свойствами и не требуют доводить громкость до максимума. Именно с мониторными и работают профессионалы, имеющие дело со звуком.

**Глава 3. Музыкотерапия**

**3.1. Благотворное влияние музыки на организм человека**

Если говорить о благотворном влиянии музыки на человека, то на первом месте стоит классическая музыка. Главный ее секрет в том, что она написана в соответствии с сердечным ритмом человека.

Для улучшения общего соматического состояния идеально подойдет музыка с преобладанием мажорных нот. Это произведения Моцарта, Мендельсона, Штрауса. Также они помогают при мигрени.

Музыка способна вызвать иммуностимулирующий эффект, улучшить состояние слуха при его нарушениях, в комплексе с другими методами – способна вылечить заикание. Часто этот жанр используют для улучшения состояния онкобольных людей. Но музыка не ​​заменяет медикаментозное лечение, а мобилизует силы организма через непосредственное влияние на различные центры тела человека.

Еще одним положительным жанром для человеческого организма является джаз. Мажорные мотивы этого стиля способствуют лечению депрессии. При использовании во время танца джаз улучшает работу дыхательной и сердечнососудистой системы, а также циркуляцию крови в организме.

Музыкальные инструменты, которые имеют полезный и целебный эффект:

Скрипка, арфа, виолончель – способствуют стабилизации работы сердечнососудистой системы, а также нормализируют кровяное давление.

Рояль и пианино – улучшают работу печени, щитовидной железы и даже мочеполовой системы.

Флейта, труба, контрабас – при использовании дарят здоровую бронхолегочною систему, а также тонизируют кровеносные сосуды, что предотвращает образованию тромбов.

Барабан, ксилофон - нормализируют частоту сердечного ритма.

Медленный джаз помогает снизить кровяное давление и расслабить напряжение мышц.

Кантри и регги в целом расслабляют организм, и поднимают настроение.

**3.2. Негативное воздействие музыки на организм человека**

Человеческий организм на 80% состоит из воды. По последним исследованиям обнаружено, что тяжелая музыка, хард-рок, металл, разрушают структуру воды, а значит, препятствуют правильной работе систем организма человека.

Этому направлению присущи сверхчастоты, монотонные повторения, жесткий ритм, а зачастую – высокая громкость. Рок обладает способностью заряжать огромной энергией, но полностью дестабилизирует внутреннее равновесие.

Ученые разных стран неоднократно проводили различные эксперименты, чтобы показать наглядно, что происходит с нашим организмом, вот некоторые из них:

Куриное яйцо разместили у колонки, из которой раздавался тяжелый металл, в результате через полчаса белок свернулся и напоминал вареный.

Похожий эксперимент заключался в регулярном размещении у колонки комнатного растения и, как следствие, это привело к снижению показателей роста и прекращение цветения. В результате – растение погибло.

Довольно негуманный, но показательный эксперимент, заключался в регулярном включении тяжелого рока и использования световых эффектов рядом с аквариумом с рыбками. Через десять часов более 50% животных погибли.

На физиологическом уровне для человека, наиболее опасным является ритм. Он способен влиять на двигательный центр мозга, эндокринную систему и области, которые отвечают за правильную работу половой системы. Как результат, возможны случаи гормональных сбоев и половых дисфункций.

При длительном прослушивании музыки наблюдается изменение частоты сердечных сокращений, а соответственно и ритма дыхания, резкий скачок уровня сахара в крови, нарушение работы поджелудочной железы, расстройство пищеварения и работа сердечнососудистой системы.

Не менее вредное и похожее влияние оказывает клубная поп-музыка и электро. В сочетании со световыми спецэффектами, и громкостью, она вызывает дезориентацию в пространстве. Возможно нарушение работы опорно-двигательного аппарата, что проявляется в сложности координировать движения собственных конечностей.

Рэп и R&B по своей частоте не несут видимых вредных воздействий, но, если вслушаться в некоторые тексты, можно услышать выраженный агрессивный окрас, а иногда и призывы к противоправным действиям.

При правильном прослушивании, негативное влияние можно минимизировать. Так, например, если слушать музыку дома и на приемлемой громкости, а также без использования световых спецэффектов, ваш организм не испытает непоправимых изменений.

**3.3.Музыкотерапия в домашних условиях.**

Музыка обладает способностью лечить на уровне с антидепрессантами и успокаивающими таблетками, но не имеет побочных эффектов и токсического воздействия на организм. Всего пятнадцать минут прослушивания музыки можно сравнить с целым часом прогулки на свежем воздухе.

Музыкотерапия является одним из самых удобных методов для использования в домашних условиях.

Советы, которые помогут правильно и без вреда для здоровья использовать этот метод на себе:

**1. В зависимости от времени суток слушайте:**

Утром – ритмичную, жизнерадостную музыку.

В обеденное время - марш.

Вечером – колыбельную, медитативные мелодии.

**2. В зависимости от состояния здоровья и преобладающего настроения:**

Если нужно успокоиться и сконцентрироваться, выбирайте легкую, умиротворяющую мелодию.

Если вы хотите добавить себе бодрости, повысить уровень мотивации или настроиться на соревнования возьмите что-то из маршей, или послушайте Баха, Свиридова и других.

Для борьбы с депрессивными состояниями выбирайте жизнерадостную и «светлую» музыку, например Вивальди или Моцарт. Но если вы европеец, то высокие нотки японских мелодий могут вас раздражать.

         **Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам:**

1. Перед началом исполнения изучите информацию об исполняемом произведении. Необходимо знать его суть и структуру. Полезно узнать заранее текст исполняемого произведения.

2. Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. 3. Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

4. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

5. После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

6. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

7. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Жизнерадостная музыка может действовать на нервы человеку, отягощенному горем. На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным.

С другой стороны, когда пребывающий в унынии человек слышит грустную музыку, это может поднять его настроение. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации высшей нервной деятельности. Музыка действует на структуру мозга, которая отвечает за интуицию, взаимодействие с окружающим миром. Немаловажное значение имеет тембр звучащих инструментов, которые имеют разный терапевтический эффект. Например:

Фортепиано снимает возбудимость, успокаивает нервную систему.

Печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты.

Флейта помогает при заболеваниях бронхолёгочной системы.

Виолончель и скрипка тонизируют работу сердечнососудистой системы, улучшают кровообращение.

Балалайка благотворно влияет на работу органов пищеварения.

Арфа полезна при истерии.

Саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску.

Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента человека. Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили. Флегматикам больше по душе высокие женские голоса.

**3.4.Вокальная музыка**

Вокальная музыка считается наивысшим искусством, т.к. она естественна. Как бы ни были совершенны струны, они не могут воспроизвести то же впечатление на слушателя, что и голос.

Можно сказать, что голос имеет тот магнетизм, которым не обладает инструмент, потому что голос - идеальный природный инструмент, по образу которого смоделированы все инструменты мира. Чаще надо петь, и тогда мы сможем оказать своему организму неоценимую услугу, т.е. избавить его от многих болезней.

В сущности, пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:

А - насыщает организм кислородом,

Е - удаляет избыток отрицательной энергии,

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши,

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие,

У - оказывает положительное воздействие на область живота,

Э - укрепляет сердечнососудистую систему,

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей,

Я – производит обезболивающий эффект,

В - воздействует на нервную систему, спинной мозг

**3.5 Влияние тональности**

Выявлена следующая закономерность воздействия различных тональностей на наш организм:

**Ля мажор** влияет на вены и сосуды (например «Крейцерова соната» Людвига ван Бетховена);

**Си мажор** хорошо действует на артрит и заболевания стоп (пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

**Ре бемоль мажор** лечит болезни глаз и мигрени (например «Ноктюрн» Ф. Шопена);

**Ми бемоль мажор** вылечивает тонзиллит, заболевания ушей (отит) и шейных позвонков (Концерт для фортепиано Ференца Листа);

**Фа диез мажор** приводит в нормализации состояния при заболеваниях органов дыхания (астма, пневмония, бронхит) и сердца (прелюдии том I, ХТК И. С. Баха);

**Соль диез мажор** лечит несварение или язву, а также камни в желчном пузыре и панкреатит(пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

**Ля диез мажор** хорошо воздействует на состояние позвоночника и состав крови («Аве Мария» Ф. Шуберта);

**До мажор** лечит гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника («Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии);

**Ре мажор** исцелит почки и мочевой пузырь мелодия (вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса);

**Соль мажор** поможет при лечении кожных (например «Танго» А. Пиацоллы из к/ф. «Аромат женщины»);

**Ми мажор** лечит болезни половых органов и носовой полости (концерт для скрипки с оркестром ми мажор И. С. Баха);

**Фа мажор** облегчает ревматизм (пример — «Токката» Баха).

Мелодии, которые помогут вылечить некоторые недуги:

В Древнем Египте бессонницу лечили пением хора. Сегодня помогут «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского, сюита «Пер Гюнт» Грига.

От головной боли помогают «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина, полонез Огинского.

Успокоить нервы помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. При депрессии и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные.

Раздражительность, неврозы и озлобленность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, симфонии Гайдна».

Стойко снижают кровяное давление музыка из балета «Лебединое озеро»  Чайковского, «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха

Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, Медики давно обратили внимание на то, что музыка Шопена, да и не только его, помогает лечить болезни и души людей. В одних произведениях - бравурность и блеск, которые поднимают настроение, в других - нежность, поэтичность, мелодичность. Такая музыка успокаивает, умиротворяет, приводит в гармонию чувства.

Не надо думать, что полезна только классическая музыка. Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы «Пинк Флойд». Рок-музыка в стиле "Роллинг Стоунз" в небольших количествах способна снять нервное и мышечное напряжение.

**Заключение.**

В результате работы над исследованием мы выяснили, что при правильном подборе музыки действительно можно контролировать своё настроение, лечить болезни и даже укреплять здоровье, что показывает соцопрос и анкетирование 10 человек. То есть наша гипотеза полностью подтвердилась. И хотя в ходе исследования и было выявлено наиболее положительное влияние музыки Моцарта, это ещё не значит, что нужно слушать её круглосуточно. Чтобы проявлять свои лучшие стороны, музыка должна нравиться тому, кто ее слушает. Влияние музыки на организм зависит от восприятия.

Также, чтобы понять, какое воздействие на вас оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями. Таким образом, вы сможете выделить индивидуальные особенности восприятия и уже на основе этих особенностей подберёте по-настоящему полезные для вас композиции. В нашем сложном земном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка - не исключение. Она создает настроение, будит в нас эмоции, она может привести в волнение, настроить на печальный или радостный лад. Влияние музыки на человека может стать важным фактором развития. Поэтому важно уделять ей столько же внимания, сколько ежедневным прогулкам или чтению литературы.. Важное воздействие оказывает музыка на духовную и эмоциональную сторону человека, что позволяет сформировать вкусы, взгляды, характер человека.

В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать. Авиценна считал, что сильным является влияние музыки на здоровье человека, и ставил ее в один ряд с диетой, смехом, лечебными ароматами.

Это нетрадиционная медицина, но она очень эффективна и бесплатна, что немаловажно в наше время.