

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мишелевская средняя общеобразовательная школа №19»
Усольского района Иркутской области

Исследовательский проект
«ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА»

Автор:
Закаменных Денис Сергеевич
обучающегося 10 класса

Руководитель:
Герасимова Екатерина Альбертовна
Учитель музыки

р.п. Мишелёвка
2024 г.

Содержание

Введение	Ошибка! Закладка не определена.
Глава I. Теоретическая часть работы по теме «Влияние классической музыки на человека »	4
1.1 Воздействие музыки на человека и его эмоциональное состояние	Ошибка! Закладка не определена.
1.2 Эффект «Моцарта».....	Ошибка! Закладка не определена.
Глава II. Практическая часть работы по теме «Влияние классической музыки на человека»	12
2.1 Воздействие классической музыки на психическое здоровье человека.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Этапы проведения опроса.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.2.1 Описание выбранной аудитории	Ошибка! Закладка не определена.
2.2.2 Составление анкеты для опроса.	Ошибка! Закладка не определена.
2.2.3 Этапы проведения опроса	Ошибка! Закладка не определена.
2.2.4 Анализ и выводы опроса	Ошибка! Закладка не определена.
Заключение	15
Список использованной литературы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

Введение

Музыка играет большую роль в жизни человека, в развитии его личности. Благодаря способности музыки, музыка может воздействовать на человека и на его эмоции, простое пение или прослушивание какой-то песни может помочь нам, людям, справится с плохим настроением, с тревожностью, с депрессией и с другими психологическими проблемами.

Когда человек слушает музыку, в работу включается практически весь его мозг, включая слуховые зоны, отвечающие за эмоции. Люди слушают разную музыку, но парой не задумываются, какой из жанров музыки способен хорошо влиять на нас.

Тема исследовательской работы **актуальна** в том, чтобы изучить влияние классической музыки и то, как она может повлиять на наше эмоциональное состояние, может ли нам помочь справится с депрессией, помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и увеличить нашу продуктивность.

Исходя из актуальности, **целью** исследовательской работы является исследование влияние классической музыки на человека

Для достижения поставленной цели необходимо решить **задачи**:

- изучить влияние музыки на человека и его эмоциональное состояние;
- проанализировать эффект «Моцарта»;
- провести опрос и сделать выводы.

Гипотеза: если человек не любит классическую музыку, то повлияет она как-то на него после прослушивания

Объект исследования: эмоциональное состояние человека

Предмет исследования: влияние классической музыки на человека

Методы исследования: анализ и изучение литературных и интернет-источников по теме исследования, проведение опроса, сравнение.

Глава I. Теоретическая часть работы по теме «Влияние классической музыки на человека »

1.1. Воздействие музыки на человека и его эмоциональное состояние

О влиянии музыки на жизнь человека известно с давних времен. Так, средневековый персидский ученый, философ и врач Ибн Сина (Авиценна) верил, что музыка обладает терапевтическим эффектом и использовал ее при лечении — сопоставлял человеческий пульс с музыкальным ритмом.

Музыкотерапию (гандхарвотерапию) активно применяли и в Индии для нормализации кровяного давления и улучшения работы внутренних органов.

На Руси считали, что колокольный звон лечит головную и суставную боль, снимает сглаз. Да и некоторые современные исследователи полагают: музыка всесторонне влияет на душевное состояние, настрой.

Депрессивные песни могут усугубить стресс, а спокойные, наоборот, позволяют расслабиться. Мелодии влияют также на уровень кровяного давления и сердечный ритм, участвуют в газообмене и прочих процессах жизнедеятельности.

Почему это происходит? Все дело в звуковых колебаниях, а, точнее, их частоте. Каждый орган человеческого организма работает в определенном режиме — биоритмы лежат в том или ином частотном диапазоне. Так, частота работы сердца около 7 Гц, а альфа-режим работы мозга — 4–6 Гц.

Частота звука может, как совпадать с биоритмами работы тех или иных частей тела, так и нет. Это и определяет то, какое воздействие музыка оказывает на человека.

Целебное действие музыки испытал на себе известный французский актер Жерар Депардье. С детства он страдал заиканием и проблемами с речью, которые, к слову, не помешали ему реализовать мечту о получении актерской профессии. Приехав покорять Париж уже во взрослом возрасте, Жерар познакомился с врачом Альфредом Томатисом, который посоветовал ему ежедневно слушать Моцарта по два часа. Через пару месяцев такой терапии Депардье стал разговаривать четче и обрел настоящую уверенность в себе.

Выяснить, какое влияние оказывает музыка на мозг человека, пытаются многие ученые. Например, профессор Киминобу Сугая из университета Флориды выяснил: музыкальные произведения действуют в нескольких направлениях:

- Меняют восприятие времени и вгоняют в страх.
- Пробуждают воспоминания и помогают в лечении поражений мозга.
- Улучшают коммуникативные навыки.

Человеческий мозг определенным образом реагирует на прослушивание музыки. Степень и направленность воздействия зависят от того, какая его часть задействована.

Так, Киминобу уверен, что музыка помогает фронтальной коре, ответственной за мышление, работать более эффективно. Это значит, что слыша те или иные звуки, мы начинаем увереннее принимать решения, лучше мыслить, нам становится легче строить планы.

Кроме того, именно в мозге расположены так называемые центры удовольствия, где вырабатывается гормон дофамин. Проводились эксперименты, во время которых испытуемые прослушивали разные по типу и тональности композиции.

В рамках исследования мозговую активность фиксировали с помощью аппарата МРТ и смотрели, на какую область мозга воздействует понравившаяся музыка. Оказалось, что повышенная активность наблюдается в прилежащем ядре. Этот же участок активизируется и при легком опьянении, и даже сексуальном возбуждении.

Поэтому музыка — один из простых и доступных способов доставить удовольствие мозгу и телу. Прослушивание песен или композиций без слов способствует выработке дофамина, улучшает моторику и усиливает концентрацию внимания.

Говоря, о взаимосвязи между здоровьем человека и музыкой, было проведено множество исследований в разных странах.

— Клинический психолог Кертис Леван указывает на способность музыки повышать чувственность и дарить романтическое настроение, ведь она вызывает сильные эмоциональные отклики.

— Ученые из Гонконга определили, что музыка улучшает память и умственные способности. Продолжительные наблюдения показали: люди, которые играют на каких-либо музыкальных инструментах или занимаются вокалом, хорошо запоминают информацию. Отличные показатели сохраняют и те, кто занимался музыкой в детстве.

— Доктор Джерри Салиман уверен: пение вслух полезно для здоровья. В одной из своих статей он описывает влияние музыки на организм пожилых людей, страдающих от полной или частичной потери речи. Автор приводит в пример ряд исследований, которые подтверждают пользу пения.

— Американский нейробиолог Гордон Шоу уверен: музыка мобилизует природные способности человеческого мозга. Особенно сильное оздоровительное воздействие, по мнению ученого, оказывает музыка Моцарта. Шоу выяснил, что состояние пациентов с болезнью Альцгеймера улучшается при регулярном прослушивании сонаты до мажор. Даже стандартные IQ-тесты фиксируют повышение интеллекта после прослушивания классических произведений австрийского композитора.

— Установлено, что при сочинении музыки активизируются зрительный, слуховой, моторный и другие отделы головного мозга. Именно поэтому музыкотерапию нередко применяют для лечения нервных расстройств. Готфрид Шлауг — нейроучченый из медицинской школы в Гарварде — указывает на различия состава нейронов мозга у музыкантов и людей, далеких от музыкальной сферы. У всех, кто занимается музыкой больше нервно-сосудистых пучков, соединяющих левое полушарие с правым.

Установлено, что растения и животные любят классическую музыку. Гармоничный звукоряд ускоряет рост пшеницы, стимулирует распускание бутонов роз, увеличивает количество молока у самок млекопитающих.

Влияние разных жанров на человека

Ученые из США выяснили, что композиции, у которых музыкальная волна идентична частоте рабочих циклов мозга человека, оказывает в наибольшей степени положительное влияние на слушателя. Они могут воздействовать на большинство функций организма и даже активизировать творческие способности.

Рассмотрим, как разные жанры музыки влияют на человека и начнем с классической музыки.

Уникальность классической музыки в том, что она написана в ритме биения человеческого сердца, а именно – 60-70 ударов в минуту, благодаря чему хорошо воспринимается организмом и может оказывать позитивное влияние на него. Особенно благотворным влиянием отличаются мелодии таких всемирно известных композиторов как: Моцарт, Вивальди, Чайковский и Шуберт.

Следующая причина, по которой классика считается полезной – ее звучание находится в границах средних и высоких частот 5000-8000 Гц, что хорошо влияет на деятельность головного мозга.

Существуют исследования, свидетельствующие, что классическая музыка усиливает развитие креативных способностей и помогает повысить работоспособность.

Рок-музыку отличает способность усиливать эмоции, как положительные, так и условно отрицательные. Музыкальные композиции в этом стиле могут предавать слушателю уверенности в себе, веры в лучшее и поддерживать в сложных жизненных ситуациях. Хорошим примером может служить песня группы Queen "We are the champions". Не зря она получила первенство в списке любимых песен планеты.

В тоже время *тяжелый рок*, который прослушивается достаточно громко и долго, плохо воспринимается организмом. Человек даже может потерять ориентацию в пространстве или ощутить временную потерю памяти.

Его умеренно можно использовать для фонового оформления бургерных или стейк-хаусов в гармоничном сочетании с софт- или поп- роком, блюз-роком и роллинг-роком с плотными гитарными секциями, активным вокалом.

Популярная музыка может улучшать настроение и эмоциональное состояние. В советском союзе активно использовали эстрадную, популярную музыку для целей пропаганды и внедрения вечных ценностей и культурного кода. Музыку можно смело назвать пищей для души, а это значит, что она также важна для человека.

Современные популярные треки подойдут в качестве музыкального фона и помогут отвлечься от рутины, однако, важно обращать внимание на смысл композиций и отсеивать те, что могут негативно сказаться на настроении.

Музыка в стиле рэп и хип-хоп удобна для исполнения, не требует сильных вокальных данных, и направлена на свободное выражение мыслей и эмоций во всех их многообразии.

В тоже время психологи, проводившие наблюдения за теми, кто прослушивал музыку в стиле хип-хоп отметили, что треки провоцируют или усиливают агрессию, раздражительность, а также снижают эмоциональный тонус и интеллект.

Джаз, блюз и регги – музыкальные направления, которые звучат очень мелодично, способны располагать к позитивному мышлению, успокаивать и помогать решать сложные жизненные задачи. Ученые выяснили, что при прослушивании музыки в стиле джаз активизируются зоны головного мозга, отвечающие за творческое мышление.

Интересно, что и сам музыкант, исполняющий джаз, погружается в особое состояние. Таким образом, музыка влияет не только на слушателей, но и на исполнителя.

Народная, фольклорная музыка обладает глубокой историей, уходящей корнями далеко в прошлое. Известно, что народные инструменты положительно влияют на организм, а фольклорное пение снижает общую стрессовую нагрузку и способно помогать в борьбе с заболеваниями центральной нервной системы. Полезно утром слушать разнообразные, залихватские бодрящие песни, а на ночь успокаивающие колыбельные.

Электронная и клубная музыка особенно любима молодыми людьми. Но стоит чувствовать меру в прослушивании композиций данного направления, ведь исследования говорят о том, что это может снизить способности к усвоению новой информации и обучению, и в целом отрицательно сказаться на умственных способностях.

В тоже время клубная музыка может помочь сбросить накопившиеся негативные эмоции и отвлечься от навалившихся трудностей, но перебарщивать с прослушиванием не стоит.

Безусловно, у каждого из нас есть индивидуальные музыкальные предпочтения, которые вдохновляют и поддерживают по жизни. Любимая музыка оказывает наиболее благоприятное воздействие.

Как связана любовь к музыкальным жанрам и характер

По мнению психологов и нейробиологов, зная любимый музыкальный жанр, можно многое сказать о характере человека. Это подтвердили исследования, проведенные в британском университете Хериота-Уатта, с участием более 36 000 человек. Вот что удалось выяснить:

- Ценители *блюза* и *джаза* активны, отличаются креативностью и некоторой высокомерностью.
- Любители *популярной эстрадной музыки* общительны, легки на подъем, любят проводить время активно и весело.
- Приверженцы *классической музыки* — это чаще всего интроверты и утонченные натуры. Такие люди обладают выраженным чувством собственного достоинства, высоким уровнем культуры.

— *Хэви-металл, рок* слушают сильные духом и интеллектуально развитые люди, имеющие определенные увлечения.

— *Рэп, хип-хоп* чаще любят коммуникабельные и независимые личности, умеющие вести переговоры и отстаивать свою точку зрения.

— *Инди* чаще нравится креативным и дружелюбным людям, возможно, с несколько заниженной самооценкой.

Это приблизительная характеристика, в той или иной степени раскрывающая особенности интеллекта человека, его внутренний мир и способности к мышлению. Ведь многим людям нравится музыка совершенно разных жанров. Действительно увлеченные и творческие люди практически всегда находятся в поиске чего-то интересного, такого, что действительно цепляет. В этом случае жанр не важен — лишь бы музыка была хорошей и нравилась.

1.2 Эффект «Моцарта»

Эффект "Моцарта" — это предположение, что прослушивание музыки Вольфганга Амадея Моцарта может временно улучшить способности человека к выполнению задач, требующих умственного внимания и пространственно-временного мышления. Эта идея основана на некоторых исследованиях, которые показали, что студенты после прослушивания музыки Моцарта показывали улучшение результатов в тестах на пространственное мышление.

Учёные из Калифорнийского университета пытались изучить эффективность коры головного мозга весьма не традиционным способом. Они представили работу нервных клеток в виде звуков. Каждую маленькую область коры озвучивал отдельный инструмент, а активность в этой области задавала высота ноты. Учёные обнаружили, что эти звуковые колебания напоминали вальс или менуэт, и тут же у них родилось предположение: «Если работа мозга, звучит как музыка, может ли музыка стимулировать работу мозга?». И в 1993 году учёные под руководством Фрэнсис Раушер проводят свой знаменитый эксперимент. Студенты на протяжение 10 минут

слушали либо произведение Моцарта «Соната для двух фортепиано До Мажор (K.448)» либо расслабляющую музыку либо тишину. После проходили тест на пространственное мышление. Те, кто слушал Моцарта, справились на 8-9 балов лучше в переводе на шкалу IQ. После этого, это исследование опубликовали в престижном журнале «Rauscher». Так и родился эффект моцарта.

Вывод: в первой главе мы рассмотрели саму теорию на то, как классическая музыка влияет на человека, на его эмоциональное состояние. Так же в данной главе мы рассмотрели, так называемый эффект «Моцарта» на то, как он повлиял на тест, проходящих им студентов на пространственное мышление.

Глава II. Практическая часть работы по теме «Влияние классической музыки на человека»

2.1 Воздействие классической музыки на психическое здоровье человека

Воздействие классической музыки на человека является удивительным, оказывая позитивное воздействие на различные сферы его жизни. Научные исследования доказывают, что прослушивание произведений классической музыки способно поднять настроение, уменьшить стресс, усилить внимание, улучшить сон и даже увеличить эффективность работы. Особенно сильно влияние классической музыки проявляется в ее возможности влиять на эмоциональное состояние слушателя. Произведения величайших композиторов, таких как Моцарта, Бетховена, Баха и Чайковского, обладают уникальной способностью пробуждать широкий спектр чувств, от спокойствия до удовольствия. Это в свою очередь отражается как раз на самом человеке.

Классическая музыка часто вызывает положительные эмоции, такие как радость, умиротворение и восхищение. Она может помочь снизить уровень стресса и тревоги и улучшить общую психологическую благополучность. Некоторые композиторы классической музыки, такие как адажио из «Лунной сонаты» Бетховена или концерт для флейты и арфы Дебюсси, имеют медленный темп и спокойные мелодии, что помогает снять стресс и расслабиться. Так же классическая музыка, такая как симфонии и оперы, часто передаёт различные эмоции, от радости и восторга до меланхолии и грусти. Это может помочь выразить и осознать собственные эмоции, а также помочь в их освобождении. Сложные мелодии, гармонии и ритмы классической музыки могут стимулировать мозговую деятельность, активизировать сети нейронов и улучшить когнитивные функции, такие как память и внимание. Ритмические и жизнерадостные композиции, например, «Венского вальса» Штрауса или «Летней» из «Времена года» Вивальди, могут вызвать чувства радости, энергии и оптимизма, что способствует улучшению настроения и поднимает дух. Конечно, вкусы у всех разные,

поэтому настроение можно улучшить не только классической, но и другими жанрами музыки, которые вызывают положительные эмоции и приводят в гармонию себя и окружающий мир.

Музыка, как и любые другие звуки, оказывают не только физическое, но и психоэмоциональное воздействие. Она активирует мозговые области, отвечающие за эмоции. Влияние музыки на человека подтверждается не только во время научных исследований, но и примерами из жизни. Звуковые ряды влияют на настроение: заряжают позитивом, стимулируют, расслабляют и даже могут вгонять в уныние и задумчивость. Проблемы и особенности влияния музыки на человека поднимают и многие писатели, например, Чингиз Айтматов в своей книге «Джамиля». Ведь именно с помощью песни герой произведения Данияр пробуждает в собеседнике чувства, которые он давно не испытывал. Автор считает, что музыка спасает от отчаяния, облагораживает душу, вызывает волнение и помогает выразить себя.

Так почему музыка влияет на настроение? Здесь опять же замешаны нейрохимические эффекты — выделение дофамина в ответ на прослушивание тех или иных произведений. Зная об этом, при желании можно настроиться на нужный лад практически в любой момент. Особенно если знать, что именно послушать.

— Необходимо улучшить настроение? Нужно подбирать музыкальный фон, вызывающий у вас позитивный эмоциональный отклик.

— Для расслабления лучше подойдут спокойные, умиротворяющие мелодии.

— Ритмичный звукоряд, положенный на относительно спокойный фон, сделает спортивную тренировку более продуктивной и приятной.

В 2013 году *Frontiers in Psychology* опубликовал исследование, показавшее, вызывает ли слезы, прослушивание грустных мелодий. Оказывается, что вовсе не обязательно. Результаты показали, что музыка хоть

и носила минорную окраску, но не всегда вызывала печаль. Слушатели испытывали романтические, веселые чувства, становились более задумчивыми, и далеко не все из них воспринимали музыку в грустном ключе.

2.2. Этапы проведения опроса

2.2.1 Описание выбранной аудитории

В ходе нашего проекта было проведен опрос, среди обучающихся 4 -9 класса (10-16 лет), в количестве 28 человек.

Для проведения опроса были приглашены люди, которые увлекались музыкой, но, не

2.2.2 Составление анкеты для опроса

В наш опрос входили вопросы, которые нужно было оценить от 1 до 5 баллов, на то, какие ощущения были при прослушивание классической музыки. Мы брали произведения известных композиторов, таких как: Вольфганг Амадей Моцарт «Времена года» и Людвиг ван Бетховен «Симфония №5 до минор

Следующие вопросы опроса при прослушивание:

- 1) Музыка оказывает положительные эмоции
- 2) Чувство умиротворённости
- 3) Снижение усталости
- 4) Уверенность в себе
- 5) Усиление к творческим способностям

2.2.3 Этапы проведения опроса

2.2.4 Анализ и выводы опроса

Музыка оказывает положительные эмоции

Заключение

Исходя из изученных книжных материалов, интернет ресурсов и проведенной работы, становится понятно, что

Приложение:

Классическая музыка -

Соната –

Влиятельные композиторы и их произведение

1. Йоганн Себастьян Бах - "Месса си минор", "Искусство фуги"
2. Вольфганг Амадей Моцарт - "Реквием", "Симфония № 40"
3. Людвиг Ван Бетховен - "Симфония № 9", "Лунная соната"
4. Петр Ильич Чайковский - "Лебединое озеро", "Симфония № 5"
5. Иоганнес Брамс - "Венгерские танцы", "Симфония № 4"
6. Сергей Рахманинов - "Рапсодия на тему Паганини", "Концерт для фортепиано № 2"
7. Клод Дебюсси - "Картинки с выставки", "Море"
8. Игорь Стравинский - "Весна священная", "Петрушка"
9. Джордж Гershвин - "Рапсодия в стиле блюз", "Американский в Париже"

10. Жорж Бизе - "Кармен", "Симфония в до мажоре"