

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №7 города Выборга»

Научно - Исследовательская работа

« Музыкально-звуковое воздействие на состояние и природу человека.»

Автор:

Ученики 8 Б класса: Аман Егор,
Кудрявцева Мария, Белоконь Матвей,
Безкуделин Федор.

Ученики 7А класса:Васянович Сергей,
Алексеев Александр, Уткин Никита.

Под совместным руководством :

Учителя биологии Сергиенко Н.В. и
Учителя музыки Ткаченко Г.И.

Выборг 2017 г.

Содержание

1. Введение.	3
2. Теоретическая часть	
2.1. <u>Музыкальные страницы истории</u>	
2.1.1. Сила музыки.....	7
2.1.2. Музыкаотерапия.....	9
2.1.3. «Эффект Моцарта».....	13
2.1.4. Польза пения.....	14
2.2. <u>Влияние различных стилей музыки на человека</u>	
2.2.1. Влияние поп музыки на человека.....	17
2.2.2. Влияние рок музыки на человека.....	18
2.2.3. Влияние классической музыки на человека	20
3. Лечебные свойства музыки	24
4. Практическая часть	
4.1. Анкета.....	28
4.2. Эксперимент №1 «Влияние музыки на поведение учащихся».....	30
4.3. Эксперимент № 2 «Влияние классической музыки на умственные способности учащихся».....	33
5. Заключение.....	34
6. Литература.....	36
7. Приложение.....	37

1. Введение.

Здоровье – самая важная ценность в жизни человека.

Вспомним народную мудрость:

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Бог бы дал здоровье, а дни впереди.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле - здоровый дух.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье дороже денег.

Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

Но как сохранить здоровье? Думаю, что есть разные способы. В своей работе я хочу исследовать влияние музыки на здоровье человека. Сегодня музыку слушают все.

Обоснование выбора темы исследования

Аннотация

Городская среда - это совокупность природных и социально - экономических

компонентов города, которые определяют условия жизни человека. Качество городской среды определяется хозяйственной деятельностью человека и связанными с ней разнообразными загрязнениями. Отрицательное воздействие на здоровье в городе оказывает шумовое загрязнение, вызываемое как наличием большого количества автотранспорта, так и используемыми в быту приборами (телевизоры, компьютеры, музыкальные центры, телефоны с наушниками). Громкая музыка одна из важнейших характеристик, которая сопровождает современную молодежь. Как она влияет на здоровье развивающегося организма? Какие последствия могут вызвать пристрастия подростков к различным направлениям музыки? Все это предстоит выяснить нам в ходе исследовательской работы.

Актуальность темы:

Актуальной проблемой для каждого человека должна стать задача выяснения особенностей собственной среды обитания; особенностей звукового режима, допустимого для нормального существования сформировавшегося и еще формирующегося, развивающегося организма.

Для практического использования знаний в этой области необходимо накопление огромного числа сведений о состоянии групп разного возраста реагирующих на разного рода шумовые загрязнения. В нашем случае, за шумовое загрязнение будет принята громкая музыка, которая может вызывать разноречивую реакцию у людей разных поколений. Одна из реакций молодого поколения – это агрессия.

Агрессия - очень частое явление в современном обществе. Агрессивные проявления, например, жестокость и насилие, если не стали нормой жизни, то, по крайней мере, рассматриваются как важная составная ее часть.

Известно, что музыка влияет на эмоциональное состояние человека. Она может успокаивать и возбуждать, смягчать и ожесточать, вызывать воспоминания, утешать боль, усиливать агрессию...

Ни для кого не секрет, что музыка занимает большое место в нашей жизни.

Она сопровождает нас с самого раннего детства. Каждый день большинство из нас слушает разную музыку. При этом вряд ли кто-то задумывается, какое огромное влияние она оказывает на наш внутренний мир.

Как могут отразиться на нас наши музыкальные предпочтения? Какую музыку мы выбираем из огромного количества стилей и направлений? Как может сказаться ежедневное прослушивание музыкальных произведений на эмоциональном и психическом состоянии человека? Наше исследование поможет понять, как музыка разных стилей влияет на эмоциональное состояние человека, его работоспособность и даже здоровье.

В ходе работы были выдвинуты проблемные вопросы:

- 1. Как воздействует музыка на организм человека?*
- 2. В чём заключается целительная сила музыки?*
- 3. Как же на нас влияют основные составляющие музыки?*
- 4. Какая музыка делает нас лучше?*

Цель исследования:

Выяснить, как музыка влияет на учебную деятельность и эмоциональное

состояние учащихся.

Задачи исследования:

- Проанализировать научную информацию по теме;
- Установить, какие музыкальные стили привлекают детей;
- Выявить, как музыка влияет на поведение и умственную деятельность учащихся;

Объект исследования - Эмоциональное состояние человека.

Предмет исследования - влияние различных музыкальных стилей на учебную деятельность и эмоциональное состояние школьников.

Гипотеза :

- музыка оказывает влияние на организм человека, на его психологическое и физическое состояние.

Новизна:

- Работы заключается в том, что данные исследования никогда не проводились в нашей школе.

Практическая значимость:

- Привлечение учеников к обращению внимания ко своему здоровью изучению, слушанию музыки, вызвать желание целенаправленно заниматься изучением музыки, пению, и знать ее положительное и отрицательное влияние.

Методы исследования

- Анализ литературы, информации в Интернете;

- Анкетирование;
- Проведение музыкальных экспериментов;
- Наблюдение;
- Анализ и сравнение полученных результатов.
- Обобщение данных, полученных в ходе работы.

Структура исследовательской работы определилась логикой исследования и достижения поставленной цели: выяснить, как влияет музыка разных стилей на эмоциональное и физическое состояние человека.

1. Теоретическая часть

2.1. Музыкальные страницы истории

2.1.1. Сила музыки

Музыка... Невесомая... Заполняющая собой все пространство... Словно голос Вселенной. Музыка повсюду: в шепоте полевых трав, в шелесте листьев шиповника, в журчании родника, в соловьиных трелях и мелодиях ветра. Музыка – в лучах Солнца: в час восхода они поют проснувшейся Земле песню о встрече, а при заходе – симфонию о разлуке.

В чём сила музыки ???

Чтобы выяснить, в чем сила музыки, нужно, прежде всего, вернуться в прошлое и рассмотреть некоторые гипотезы ее появления. Их существует сегодня немало, поэтому версии принято было классифицировать по предмету их происхождения. Это могут быть

научные, мифологические, философские и даже лингвистические теории. Ученые до сих пор не могут прийти к одному мнению о возникновении данного искусства. Согласно научной гипотезе, музыка возникла на основе ритмов танцев, которые исполнялись во время ритуальных обрядов. Еще в древние времена музыка стала для человека одной из самых важных частей единого искусства, которое воплощало в себе танец, слова и, конечно же, мелодии.

Изучение музыки

Не менее важной функцией музыки является ее познавательная роль. Благодаря изучению музыкальных произведений, ученик познает мир вокруг себя. Он одновременно знакомится с выдающимися личностями, историческими этапами, национальными ценностями и традициями. Наконец, тот человек, который занимается творчеством, быстрее развивает свое образное, логическое и абстрактное мышление. Также формируются чувство ритма, воображение, наблюдательность, память и даже мелкая моторика пальцев. Мистическими легендами объяснялось улучшение самочувствия и настроения, уменьшения болезненных ощущений, страха, возвращение человеку бодрости, энергии под действием чарующих звуков. Использование музыкального искусства с терапевтической целью описаны также в древних папирусах и Библии. Музыка часто передает такие оттенки чувств и переживаний, которые трудно выразить словами. В свою очередь музыкальный язык понятен

каждому человеку. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и ароматерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

2.1.2. Музыкотерапия

В 2003 году Минздрав России признал музыкотерапию официальным методом лечения. Музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой.

Современные ученые так объясняют влияние музыки на здоровье: музыкальные звуки создают энергетические поля, которые заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную энергию», и она изменяет ритм нашего дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений. Одна музыка помогает одолеть трудности, преодолеть боль, обрести душевную стойкость, прибавляет силы. Другая — способна ввергнуть в коматозное состояние, заставить паниковать или вызвать тошноту.

История сохранила сведения о том, что многие исторические личности пользовались приемами музыкальной терапии. Царь Давид своей игрой на арфе вылечил от депрессии царя Саула, а также спас его от нечистых духов. Эскулап лечил радикулит громкими звуками трубы. Однажды он своей музыкой возвратил безумному благоразумие. Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Особо интенсивно стало изучаться влияние музыки в последние десятилетия XX века.

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние музыки великих композиторов; воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений. Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних о том, что музыка – мощнейший источник энергии, влияющей на человека.

Еще в XIX веке ученый И. Догель установил, что под воздействием

музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека.

Известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. Московский врач Михаил Лазарев успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. С 1965 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации, стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. В московском центре «Эйдос» музыкотерапия используется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови.

Недавно ученые из Геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На

удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким. Особое внимание уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Вот лишь некоторые наблюдения.

Создатель музыкальной фармакологии американский ученый Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также «Лесного царя» Шуберта и оду «К радости» Бетховена из его 9-й симфонии. Шофлер утверждает, что эти произведения способствуют ускорению выздоровления. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. Считается, что прослушивание произведений Бородина, Шопена, Бетховена помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя. Симфонии Чайковского освобождают душу от страданий и неприятных воспоминаний. Брамс, медленные произведения Баха и прелюдии Листа помогают преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость, музыка Шостаковича - держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность).

Творения Моцарта и Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана и Легара формируют у человека оптимистическое миро-

ощущение, а слушание концертов для фортепиано с оркестром Шопена делает отношение окружающему миру более позитивным и радостным.

2.1.3. «Эффект Моцарта»

Специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы. Существует такое понятие, как «эффект Моцарта». Учёные провели эксперимент, и установили, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента – как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. В ходе эксперимента ученые так же установили что:

- Ученики под музыкальное сопровождение произведений Моцарта более внимательно слушают и эффективнее запоминают новый материал
- Музыка Моцарта обладает универсальным расслабляющим эффектом, поэтому она является эффективным средством помощи тревожным детям
- Звуки музыки Моцарта укрепляют микроскопические мышцы среднего уха, улучшая слух
- Музыка Моцарта улучшает память и стимулирует мышление
- Произведения Моцарта рекомендуются для снятия головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экзаменов, контрольных работ, конфликтов и экстремальных ситуаций и т.д.
- Звуки музыки Моцарта действуют на детей успокаивающе

- Моцарт вызывает у детей прилив творческих сил, приводя к повышению к успехам в деятельности на 40-50% .

2.1.4. Польза пения

Учёные доказали, что когда человек поет, возникает звуковая волна, 80% которой уходит на то, чтобы привести наши внутренние органы в состояние вибрации. Пение – эффективное средство, предупреждающее заболевание, преждевременное старение организма. Во время пения происходит самомассаж органов, активная вентиляция органов дыхания.

Пение совершенствует речевую функцию, является мощным тренером мозга (память, мышление). Научно доказано, что вокалотерапией лечатся неврозы, заболевания дыхательных путей, бронхиальная астма и даже заикание. Голос человека – это уникальный инструмент, который находится при каждом человеке и всегда, а пение – гимнастика для нашего организма, так как начинает вибрировать каждый орган нашего организма.

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 сердечно-сосудистую систему,
- Ю** - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей,
- Я** - оказывает обезболивающий эффект (см. Приложение №2).

Защита от стресса

В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили бессонницу и нервное возбуждение. Музыка и сегодня помогает врачам, работающим с пациентами, которые страдают психическими расстройствами, эмоциональной нестабильностью, мигренью, неврозами, депрессией и фобиями. Пение повышает жизненный тонус, усиливает способность к концентрации внимания, увеличивает физическую и интеллектуальную активность.

Лечение болезней дыхания

Систематические занятия вокалом тренируют диафрагму и мышцы, ответственные за движение ребер при дыхании, оптимизируют процесс вентиляции легких. При этом увеличивается концентрация углекислого газа в крови. Человек становится более устойчивым к сезонным простудным заболеваниям. В настоящее время врачи используют пение для лечения таких болезней, как хронический бронхит, пневмония и бронхиальная астма.

Повышение тонуса и продление жизни

Среди оперных певцов не случайно очень много долгожителей: первое, чему учат будущего исполнителя – правильное дыхание и самоконтроль. В результате певцы овладевают навыками регулировки вдоха и выдоха, правильной работы диафрагмы, у них увеличивается активный объем легких, укрепляется сердечная мышца. Подобных результатов можно достичь и при любительском пении; важно только грамотно подойти к вопросу постановки голоса.

Улучшение внешности

Занимаясь вокалом, человек постоянно эксплуатирует мышцы лица и шеи, что способствует укреплению мускулов, повышению тонуса кожи, ее разглаживанию и уменьшению количества морщин. Пение – энергозатратный процесс. Час занятий вокалом стоит организму около 1200 килокалорий, а тренировка диафрагмы способствует подтягиванию мышц живота. Все вышеназванное позволяет поддерживать фигуру в форме.

Пойте на здоровье

Взрослому человеку совсем не обязательно петь перед публикой, полезно это делать и для себя. Занятия вокалом повышают настроение, тонизируют организм, улучшают внешность, помогают решить многие проблемы со здоровьем. Человек, не стесняющийся петь, коммуникабелен и контактен, ему проще наладить личную жизнь, добиться социальной и профессиональной реализации.

2.2. Влияние различных стилей музыки на человека

2.2.1. Влияние поп музыки на человека

Единственное, чем современная поп-музыка выделяется на фоне других направлений – это своей легкостью. Не особо мудреные мелодии и несложный ритм разбавляются, чаще всего, простым текстом, который, к тому же, может быть слегка глуповатым в рифмах и рефренах. Казалось бы, что и воздействие поп-музыки на человека должно быть таким же легким и незаметным, но, как оказывается, это далеко не так.

Научным экспериментальным путем доказано, что во время часового прослушивания поп-музыки человек глупеет, причем эффект сохраняется и после еще на час. Так, уменьшается количество активных зон в головном мозге, возникают сложности с памятью и концентрацией внимания. Но действительно ощутить все негативные последствия от такого влияния можно только в том случае, если поп-музыка слушается постоянно и очень длительное время. Что же касается положительной стороны воздействия поп-музыки на человека, то сюда стоит отнести антистрессовый эффект. Также в случае редкого прослушивание популярной музыки можно заметить улучшение настроения.

В любом случае, любая современная музыка предназначена, прежде всего, для определенных случаев, когда ее воздействие окажет человеку только пользу.

Так, поп-музыка идеально подойдет для создания атмосферы праздника

на любом мероприятии, будь то вечеринка с друзьями или корпоратив. Пожалуй, это единственный стиль музыки, который не влияет на человека никак. Такую музыку включают чаще всего для того, чтобы создать фон. Обычно любителями такой музыки являются люди, которые привыкли относиться к жизни с лёгкостью. Они не любят серьёзных отношений, стремятся к свободе и независимости. Большая часть событий в их жизни является всего лишь фоном для чего-то более важного, как и их любимая музыка.

2.2.2. Влияние рок музыки на человека

Кто бы мог подумать, что рок-музыка может влиять на наш организм и психическое состояние? Когда Вы прослушиваете рок-мотивы, у Вас может начать биться сердце, а может и успокоится, появляться раздражение и нервное расстройство, а может и наоборот, вызывать как положительные эмоции, так и отрицательные. Есть факт, что рок-музыка может менять содержание сахара в крови. Всё это в первую очередь зависит от человека, и разные люди воспринимают рок по-разному. Научно обоснован тот факт, что не каждое направление в музыке благотворным образом влияет на организм человека. Одним из примеров негативного воздействия на психику часто приводится современная рок-музыка. Этому популярному стилю присущи свои особенные отличительные черты, а именно жёсткий ритм, монотонные повторения, громкость, сверхчастоты, светоэффект. Они то как раз и не самым

лучшим образом влияют на наш организм.

Ритм - это сильнейшее средство воздействия на человека. Еще в древнейшие времена шаманы могли при помощи определённых музыкальных ритмов, которые они отбивали на своих инструментах, ввести человека в транс или добиться у него состояния экстаза.

В современной рок-музыке употребляются такие частоты, которые особым образом воздействуют на мозг. Ритм приобретает наркотические свойства, так как сочетается от со сверхнизкими в 15-30 герц и сверхвысокими до 80 000 герц частотами. Перебор как высоких, так и низких частот, травмирует мозг. Были случаи, когда на рок-концертах случались контузии, звуковые ожоги, потеря слуха и даже памяти. Многие ученые считают, что данный вид культуры улучшает мозговую активность. Но есть и ученые которые утверждают, что при прослушивании, рок-музыка негативно влияет на человека, этому даже есть разумный аргумент: при прослушивании рок-музыки надпочечники выделяют стрессовый гормон – адреналин, и он разрушает нейроны, стирает часть запечатлённой в мозгу информации. Человек забывает, что с ним было или что он когда-либо изучал, мозг быстро стареет, следовательно, умственно деградирует.

В результате многих исследований установлено, что в результате длительного воздействия рок-музыки, возможны следующие состояния:

- агрессивность;
- ярость;
- гнев;
- депрессия;
- страх;
- склонность к самоубийству;
- отсутствие концентрации внимания и способности чётко принимать решения;
- социальная отчуждённость.

Конечно, никто не говорит о том, что если человек страстно любит рок, то он обладает всем набором этих качеств. Нет, просто он наиболее к ним предрасположен, и при появлении соответствующих сочетаний других факторов, он обязательно подвергнется их губительному влиянию.

Негармоничная музыка может навредить здоровью.

Жаль, что новая музыка так часто аритмична. Действительно, в последнее время появилось множество новых музыкальных направлений. И большинство из них, отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

2.2.3. Влияние классической музыки на человекаНашу жизнь постоянно

окружает всякие звуки и музыка. Мы слышим пение птиц, лай собак, шум проезжающей мимо машины, музыку, когда смотрим телевизор, слушаем радио или плеер. Практически невозможно представить жизнь без звуков и музыки. Да это и не нужно делать.

Ведь музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающей. Например, слушая старую мелодию, вы можете вспомнить эпизод из своей жизни, который был связан с данной музыкой. И музыка способна влиять на нашу жизнь как положительно, благотворно, способна вдохновлять, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику. Учеными был изучен вопрос влияние музыки на человека, и вот что было получено из этих исследований.

1. Под своим воздействием пронзительные звуки на высокой громкости способны заставить свернуться белок. Эксперимент был проведен на одном из концертов, когда положили сырое яйцо на 3 часа перед колонками. После данного времени взяли яйцо, и оказалось, что оно из сырого стало вареным всмятку.
2. От звуков тяжелого металла останавливаются и перестают расти растения, а они даже способны погибнуть.
3. Рыба погибла, когда на нее оказало воздействие светомузыка, в которой были звуки рока.
4. Гипнотическое воздействие музыки на людей. Так после пары часов нахождения подростков на дискотеке они становятся близки к такому состоянию, которое можно сравнить с состоянием людей, на которых воздействовали посредством гипноза. А значит, что с помощью музыки можно ввести человека в гипнотическое состояние и запрограммировать на определенные действия.

5. Классическая музыка положительно влияет на поведение людей и их состояние. Был проведен опыт в одном криминальном американском парке, где наблюдался высокий уровень преступности. В этом парке включали через громкоговорители классическую музыку. И в итоге ситуация в этом парке резко сменилась в лучшую сторону. Музыка используется **в качестве средства по привлечению клиентов** и бизнесмены, рекламные деятели. Так, чтобы привлечь внимание к своему заведению включают хорошую музыку, и когда человек проходит мимо него, то обязательно обращает внимание на него. Либо в супермаркетах, чтобы покупатели не уходили быстро из магазина, включают спокойную, расслабляющую музыку. В итоге, в таких супермаркетах покупатели спокойно прогуливаются и набирают товаров на большую сумму. На нашу жизнь могут влиять и слова, которые содержатся в песне. Слушаю песню со словами, мы программируем и свою жизнь подобно словам, которые есть в песне. Поэтому выбирайте песни с хорошими словами, если вам охота хорошей жизни.

Теперь о влиянии классической музыки.

Когда ученые изучали влияние классической музыки на человека, то установили ее чудодейственный эффект. Особенно много разговоров ведется о музыке таких композиторов как Моцарт, Бетховен, Вивальди, Григ, Шуберт, Чайковский, Шуман и Дебюсси. Говорят, что музыка Моцарта способствует лучшему усвоению информации и вообще активизирует работу мозга. Классическая музыка может снять

головную боль, особенно композиция Бетховена «Фиделио», Листа «Венгерская рапсодия», Полонез Огинского. Если у вас проблемы со сном, то от бессонницы вас избавят пьесы Грига, Чайковского и Сибелиуса. Вы можете улучшить память, если станете регулярно прослушивать Вивальди, его произведения из цикла «Времена года». И больные люди чаще в два раза быстрее выздоравливают, если слушали классическую музыку. В общем можно сказать, что классическая музыка полезна для здоровья, она улучшает деятельность мозга, память, снимает боль, избавляет от бессонницы. Также отдельно влияние оказывает на нас то, **на каком музыкальном инструменте был сыграна музыка:**

1. **Игра на фортепиано** уравнивает психику, нормализует работу мочевого пузыря и почек, оказывает очищающее воздействие на щитовидную железу. Мозговую деятельность могут улучшить звуки органа, а также они нормализуют потоки энергии в позвоночнике.
2. **Струнные инструменты:** скрипка, гитара, арфа, виолончель – приводят в порядок работу сердечно-сосудистой системы. Также, струнные инструменты вызывают чувство сострадания.
3. **Духовые инструменты** способствуют очищению легких и бронхов и вообще улучшают работу дыхательной системы. Благоприятно их влияние и на кровообращение.
4. **Ударные инструменты** способствуют излечению печени и кровеносной системы, восстанавливают ритм сердца. Конечно, лучше отдать предпочтение классической музыке и постоянно слушать ее. Но

не всем нравятся классические мелодии. Таким людям можно посоветовать альтернативную музыку. А именно латиноамериканские мелодии. Можно слушать и свои народные композиции – они помогают успокоиться и расслабиться. Но только не слушайте тяжелый металл или рок, которые разрушают ваш организм.

3. Лечебные свойства музыки

Было заявлено, что позитивные и легкие мелодии полезно слушать как беременным женщинам, так и маленьким детям. Поэтому в наши дни лечение классической музыкой различных заболеваний все чаще и чаще используется медиками. Полностью здоровые люди должны слушать приятные звуки, если хотят оставаться такими же. Лечебные свойства музыки известны весьма давно. Основной идеей такой терапии является влияние звука на таламическую зону мозга, которая отвечает за эмоциональное и чувственное восприятие. Плавные инструментальные колебания проходят через нервные окончания и дают сильнейший импульс для всего тела и системы в целом. Такая волна пробуждает выработку самых разных биологически активных элементов, которые помогают отрегулировать работу всех внутренних органов.

Успокаивающая музыка бессознательно включает интуицию и совершает своеобразную перезагрузку сознания. Плавные мелодии направляют человека на уточненное восприятие окружающего мира и легкие размышления. Ритмичная и громкая композиция активно стимулирует физические особенности. Воздействие ощущается как прилив сил,

бодрости, радости, а еще позволяет справиться с сильными физическими нагрузками. Такое постоянное искусственное возбуждение быстро истощает организм. Дисгармоничные и навязчивые звуки, а также шум могут, наоборот, привести к неустойчивости психики, раздражительности, агрессии и депрессии. Не секрет, что люди, которые постоянно живут в окружении такой обстановки, нередко проявляют суицидальное или асоциальное поведение. Не советуем долго слушать группы, играющие в стиле хеви-метал и тяжелый рок, так как они порождают отрицательные эмоции. Самое благотворное воздействие на организм оказывает классика. Исследования, которые проводились учеными Флорентийского университета, показали, что если гипертоникам ежедневно слушать спокойные и легкие мелодии хотя бы полчаса, то самочувствие станет заметно лучше. А на начальной стадии лечение музыкой может заменить даже употребление медикаментов. Для того чтобы стабилизировать артериальное давление, к прослушиванию рекомендуются тихие звуки, вызывающие чувство безмятежности. Если в момент терапии спокойно дышать и неслышно сидеть, результат значительно усилится. Благодаря такому подходу наступает физическое расслабление, а получаемые положительные эмоции помогают снять психическое напряжение. При головной и сердечной болях прекрасно подойдет прослушивание полонеза Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа и «Фиделио» Бетховена. Универсальным средством являются

успокаивающие мелодии. Они помогают при различных болях, гипертонии, умственном напряжении и бессоннице. Для того чтобы увеличить частоту пульса, подойдут произведения в быстром темпе с большой громкостью. Музыка для лечения сердца должна доставлять человеку удовольствие, увеличивать сокращения миокарда и помогать достичь хорошего физического самочувствия. (Приложение №1,3-5

)Раздражающие звуки обладают полностью противоположным эффектом, чаще всего могут и навредить.Разнообразные мелодии могут улучшать самочувствие и помочь работе всех систем организма, но также они, бывает, вызывают определенные изменения, которые в дальнейшем достаточно трудно привести к первоначальному состоянию произведения, у которых наблюдаются прерывистые ритмы и которые не учитывают законы гармонии, неблагоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему. Даже специальная музыка от депрессии может негативно отразиться на организме, когда она будет прослушиваться с громкостью более чем 120 децибел.Наше ухо воспринимает звук громкостью 55-60 децибел – уровень обычной человеческой речи. Разговор на повышенных тонах в 90 децибел вызывает «слуховой стресс», а шум громкостью 110 децибел – болевые ощущения. На эстрадных концертах интенсивность звука соответствует мощности реактивного самолета. После 40 минут таких звуков люди получают «звуковую контузию». Физиологическое воздействие тяжелой музыки чрезвычайно вредно. Завывающие звуки из струн усиленных

электроникой гитар заставляют вибрировать нервы. Если регулярно слушать музыку насыщенную низкими тонами, то с годами этот диапазон снижается. Зачастую такие люди перестают слышать высокие частоты. Для детей громкая музыка особенно вредна, т.к. слуховой аппарат ещё не развит и испытывает поражение шумовым воздействием. Ещё один фактор, от которого зависит степень влияния музыки – это громкость. Исследования специалистов из Гарвардской Медицинской школы (США), изучали насколько опасно прослушивание громкой музыки через наушники. В итоге было доказано, что если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Также, по словам авторов исследования, у людей, которые часто слушают громко музыку, ухудшение слуха может проявиться уже в течение 10 лет. Экспериментами установлено, что если бой барабанов типа "там-там" превышает 100 децибелов, то слушатели впадают в обморочное состояние. Музыка наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Главное в любой музыке ритм. Чувство ритма универсально. Ритм пронизывает человека от первых до последних дней. Наши органы функционируют в определённом ритме. И когда мы заболеваем какой-либо болезнью, это означает, что где-то нарушается ритм нашей жизнедеятельности.

4. Практическая часть

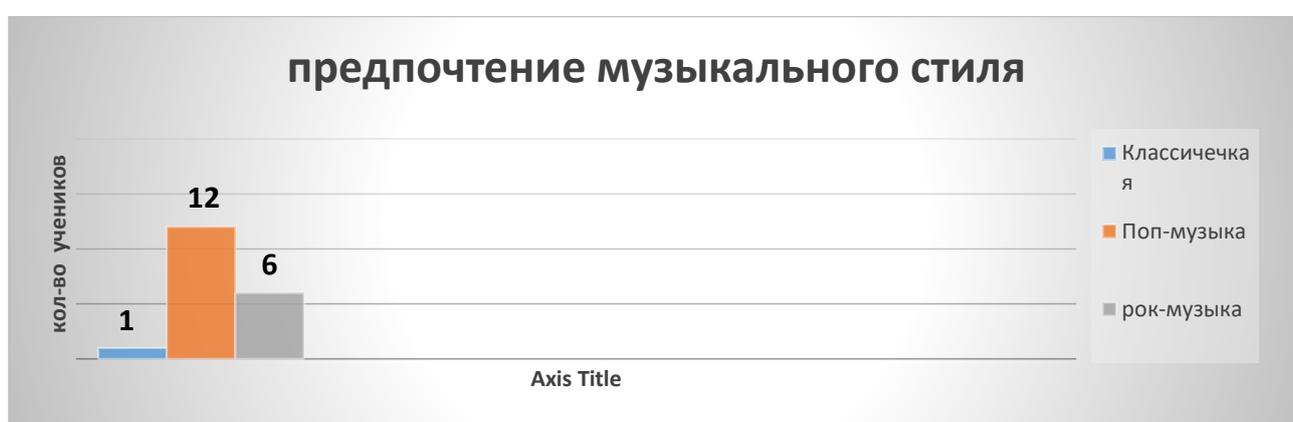
4.1. Анкета

1. Нравится ли тебе слушать музыку?
2. Меняется ли твое настроение, когда слушаешь музыку?
3. Нужна ли музыка в повседневной жизни?
4. Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека?
5. Какая музыка вам больше нравится (подчеркни): классическая, поп-музыка, рок-музыка?

Результаты анкетирования учащихся 8б класса СОШ №7

Приняло участие в анонимном анкетировании 21 человек:

№	вопрос	да	нет	Не знаю
1	Нравиться ли тебе слушать музыку?	20	1	
2	Меняется ли твое настроение. Когда ты слушаешь музыку?	15	6	
3	Нужна ли музыка в повседневной жизни?	15	6	
4	Согласны ли вы с тем, что музыка влияет на организм человека?	8	9	4
5	Какая музыка тебе больше нравится?	3	12	6
		классическая	Поп-музыка	Рок-музыка



Результаты анкетирования учащихся 7А класса СОШ №7

Приняло участие в анонимном анкетировании 23 человек:

№	вопрос	да	нет	Не знаю
1	Нравиться ли тебе слушать музыку?	23		
2	Меняется ли твое настроение. Когда ты слушаешь музыку?	21	1	1
3	Нужна ли музыка в повседневной жизни?	21	2	
4	Согласны ли вы с тем, что музыка влияет на организм человека?	12	9	2
5	Какая музыка тебе больше нравится?	1	14	8
		классическая	Поп-музыка	Рок-музыка



3.2. Эксперимент № 1

1. Вначале было предложено самостоятельно замерить свой пульс, затем прослушать классическую музыку, и снова замерить пульс.

2. На следующий урок учащимся снова было предложено замерить свой пульс и прослушать современную эстрадную мелодию.

3. На третий урок участники эксперимента опять начали с измерения пульса.

И прослушали композицию тяжёлого рока.

Музыкальный эксперимент

Вначале было предложено самостоятельно замерить свой пульс, затем

прослушать классическую музыку, и снова замерить пульс.

Вывод: у большинства пульс не изменился. А у некоторых даже стал спокойнее.

Впечатления детей: музыка светлая, чистая, спокойная, нежная.

На следующий день учащимся снова было предложено замерить свой пульс и прослушать несколько популярных современных мелодий. Было заметно, как у всех приподнялось настроение, на лицах многих появилась улыбка, некоторые дети даже начали пританцовывать на местах. Затем снова замерили пульс.

Вывод: пульс незначительно участился, настроение стало лучше.

Впечатления детей: музыка задорная, весёлая, лёгкая, хочется танцевать.

На третий день участники эксперимента опять начали с измерения пульса. И прослушали несколько композиций тяжёлого рока.

Вывод: пульс участился на 20-30 ударов, поведение многих детей стало развязным, а некоторые дети просто затыкали уши во время прослушивания.

Впечатления детей: музыка давит на мозги, возбуждает, бесит, голова болит.

Далее было предложено, чтобы в течение одного дня в классе на переменах звучала классическая музыка, а в другой день – тяжёлый рок.

Все учащиеся согласились, чтобы на переменах звучала классическая и современная музыка. От рок-музыки учащиеся отказались, так как у них ухудшалось настроение и самочувствие.

Результаты анкетирования учащихся 8б класса СОШ №7

Приняло участие в анонимном анкетировании 23 человека:



Результаты анкетирования учащихся 7а класса СОШ №7

Приняло участие в анонимном анкетировании 26 человек:



Вывод

Проведенный нами эксперимент доказал, что музыка может влиять на поведение и настроение человека.

3.3. Эксперимент № 2

«Влияние различных стилей музыки на умственные способности учащихся»

Приняло участие в анонимном анкетировании 25 человек.

Для эксперимента мы взяли учащихся 8б класса. Составили два варианта задач на логическое мышление, подобрали композиции классической музыки, современной эстрадной и тяжелого рока.

Каждый раз контролировали время, которое потребуется для решения задач и количество правильных ответов. Сравнив полученные результаты по, мы установили, что на решение задач при звучании современной музыки - 1 минута, при звучании тяжелого рока - 2 минуты, а при звучании классической музыки - 50 секунд.

Во время прослушивания классической музыки количество правильно решенных задач увеличивалось примерно на три, чем при прослушивании музыки других стилей.



Вывод

Классическая музыка положительно влияет на умственную деятельность школьников, улучшает память, помогает сосредоточиться. Ученики класса стали предлагать включать классическую музыку (фоном) при выполнении самостоятельных работ, сочинений.

4. Заключение

Выводы:

Музыка - это столь прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство, что описать её воздействие на психику человека в пределах данной исследовательской работы просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на человеческую психику.

В нашем сложном мире любое явление можно направить и в положительную и в отрицательную стороны. Музыка - не исключение. Жаль, что новая музыка так часто аритмична.

Кто-то скажет: "Если такая музыка существует - значит, она кому-то нужна."

Да, наш земной мир соткан из совершенства и несовершенства. Каждый человек волен выбирать, что ему ближе. И, все же, чтоб уберечь себя и нашу Землю от разрушения, нужно наполнять окружающий мир прекрасным с помощью живописи, музыки и других видов искусства. И гармоничная музыка явится особой панацеей от многих бед, ибо ее звуки, проникающие всюду способны сделать мир прекрасней, а человека - совершенней. Мыслитель говорил: "Слушать Прекрасное, видеть Прекрасное –

значит улучшаться."

Составив список музыкальных рецептов, мы выяснили, что одна музыка – лечит головную боль, другая - помогает от бессонницы и т.д. Узнала, что разная музыка влияет по-разному на человека. Например, классическая музыка помочь человеку в лечении разных болезней и недугов, а рок-музыка повлиять на человека негативно. В ходе исследования я узнала, что с помощью музыки можно избавляться от проблем и плохого самочувствия. Она может поднять настроение, это залог здорового образа жизни и здоровья во всём организме. Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

По итогам исследовательской работы можно сделать следующие выводы о влиянии музыки на человека:

1. Произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние человека; а классическая музыка особенно положительно влияет на умственную деятельность и поведение школьников.

2. Классическая музыка помогает при выполнении различных заданий.

Хотим пожелать всем: слушайте классическую музыку на здоровье! Она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира творчества, принесёт радость, здоровье и наслаждение.

Считаем, что гипотезы полностью подтверждены.

5. Список литературы:

1. Психология. Т.И.Волкова.2002год. ЭКСМО. Москва.Стр.345-380.
2. Музыка в нашей жизни. Автор – Н.Д. Зельницкая.1998. Астрель .Тула.
3. Классика - забытое прошлое. Книга. Автор – В.И.Лукашевич. М -, ДРОФА, 2004
4. Влияние классики на людей. www.classicalmusic.ru
5. Музыка в Древние времена и при Древних Людях. www.music-in-ancient_time.ru
6. Музыкотерапия, основанная на прослушивании классической музыки. Сайт врача

и его разработки. www.rognovsergey.ru
7. Музыкотерапия. Её виды и формы. Журнал «Здоровье». Страницы в интернете.
8. www.zdoroviemagazin.ru
9. Современная молодёжь и её музыкальные вкусы. www.yangpeple.ru
- 10.<https://sitesovety.ru/vliyanie-muzyki-na-cheloveka-vliyanie-klassicheskoy-muzyki.html>
- 11.Журнал "Сила и красота". Статья "Музыка на тренировке".
- 12.Кнаббе Г.С «Феномен рока и контркультуры» Вопросы философии 1990, №8.
- 13.Онеггер А. - О музыкальном искусстве.
- 14.Ортега-и-Гассет Х. «Новое искусство» 1995.
- 15.Реймерс Н.Ф. Популярный биологический словарь. М.: Наука. 1990г.
- 16.Смирнова Л.«Музыкальная литература» 6 класс 1999г.

Произведения для «Музыкальной аптечки»

Желаемое действие	Рекомендуемое музыкальное произведение
Снятие нервного напряжения	П.И. Чайковский. «Июнь. Баркарола» из цикла «Времена года»; «Сентиментальный вальс». Ж. Бизе. «Пастораль». «Старинная песенка». К. Сен-Санс. «Лебедь» из сюиты «Карнавал животных». К.В. Глюк. «Мелодия» из оперы «Орфей и Эвридика». Д. Шостакович. «Романс» из кинофильма «Овод». К.Дебюсси. «Лунный свет».
Снятие депрессивного состояния	Ф. Шуберт. Песня «Аве Мария». В.А. Моцарт. «Рондо в турецком стиле». Ж. Бизе. «Хабанера» из оперы «Кармен».
Снятие головной боли и мигрени.	М. Огиньский. Полонез «Прощание с Родиной». Ф. Мендельсон. «Весенняя песня». А. Дворжак. «Юмореска».
Повышение общего тонуса	П. И. Чайковский. Вальс из серенады для струнного оркестра. В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада». Ж. Бизе. Увертюра к опере «Кармен»; Увертюра к опере «Свадьба Фигаро».
Расслабление, успокоение	Н.А. Римский-Корсаков. Песня индийского гостя (без слов) из оперы «Садко». Э. Григ. «Утро» из музыки к драме «Пер Гюнт».
Улучшение пищеварения	Мелодичная музыка В.А. Моцарта. Фортепианные концерты Ф. Листа.
Стимулирование творческого мышления	Фортепианная музыка А.Н. Скрябина, Ф. Шопена. Симфоническая и фортепианная музыка С. С Прокофьева. Музыка И.С. Баха.
От хронической усталости	Э. Григ «Утро». М. П. Мусоргский. « Рассвет на Москве-реке» из оперы «Хованщина». П.И. Чайковский. Фортепианный цикл «Времена года». Песни: «Вечерний звон», «Русское поле».
Для общего успокоения	Л. Бетховен. Симфония № 6, 2 часть. И. Брамс. «Колыбельная». К. Дебюсси. «Свет луны»

Звуковая гимнастика.

Звуковая гимнастика позволяет не только расслабить некоторые части нашего тела, а отвлечься от дурных мыслей и морально отдохнуть. Релаксацию стоит проводить как между физическими нагрузками, так и сидя за компьютерным столом.

Начнём со звука «Е», он улучшает кровообращение и обмен веществ в области губ, глаз, а главное носа и гайморовых пазух. Что способствует лечению ринита, синусита и гайморита. Для правильного упражнения займите положение стоя, закройте глаза. Глубоко вздохните и произнесите звук «Е», параллельно полностью выдыхая воздух из лёгких. Звук надо произносить не громко. Вы почувствуете вибрации в Вашем теле, особенно в области лица. Протяните звук как можно дольше. Это упражнение стоит повторить 3-4 раза.

Звук «З» стимулирует кровообращение и обмен веществ в области головы и шеи. Упражнение применяется профилактика и сопутствует лечению трахеитов. Встаньте прямо, расслабьте тело, закройте глаза и положите ладонь на шею спереди. Потом сделайте глубокий вдох и вовремя выдоха произнесите звук «З», тяните звук как можно дольше, но не громко. Упражнение нужно повторить 3-4 раза.

Звук «Ж» стимулирует кровообращение и обмен веществ в области грудной клетки, помогает вывести мокроту из бронхов и лёгких. Встаньте прямо, расслабьте тело, закройте глаза, положите ладонь на шею спереди. Сделайте медленный вдох и, выдыхая, произнесите звук «Ж» долго и негромко. Упражнение стоит повторить 3-5 раз.

Звук «М» стимулирует кровообращение и обмен веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения. Займите положение стоя. Закройте глаза и положите ладонь на солнечное сплетение. Медленно сделайте глубокий вдох, а на выдохе произнесите также долго и негромко звук «М». Повторите упражнение 3-4 раза.

Звуки «Ф», «Х», «Ц», «Ч», «Ш», «Щ», «С» приводят к расслаблению всех дыхательных и других мышц организма. Прилягте на спину, закройте глаза и произнесите ровный долгий умеренно громкий звук. Затем повторите упражнение 3-5 раз

Музыкальная терапия.

- **От неврозов и раздражительности** избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
- Помогает **снять стресс, сконцентрироваться**, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- **Язва желудка** исчезает при прослушивании «Вальса цветов».
- Для **профилактики утомляемости** необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.
- **Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств** джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
- **Творческий импульс стимулируют** «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.
- **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.
- **Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует** «Свадебный марш» Мендельсона.
- **От гастрита излечивает** «Соната №7» Бетховена.
- В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юморески» Дворжяка, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).
- **Головную боль снимает** также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.
- **Нормализует сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.
- **Развитию умственных способностей** у детей способствует музыка Моцарта.
- **Бессонницу можно вылечить** сюитой «пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, пьесами Чайковского.
- **Гипертоникам полезно** слушать «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Свадебный марш» Мендельсона и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

Музыкальные произведения, особенно подходящие для расслабления и сна:

Иоганн Себастьян Бах:

- 1.«Ларго» из Концерта для фортепиано с оркестром №5 фа минор.
- 2.«Ларго» из Концерта для флейты соль минор.
- 3.Ария с вариациями («Гольдберг-вариации»), клавесин.

Георг Фридрих Гендель:

- 1.Все медленные фрагменты из Concerti grossi,opus 6, № 1-12.
- 2.«Ларго» из Концерта №3 ре мажор («Музыка фейерверка»).

Антонио Вивальди:

- 1.«Ларго» из «Зимы» («Времена года»).
- 2.«Ларго» из Концерта ре мажор для гитары, струнных смычковых инструментов и контрабаса.

Фредерик Шопен: Ноктюрны.

Франц Шуберт: Симфония №8 си минор («Неоконченная»).

Вольфганг Амадей Моцарт: «Маленькая ночная серенада».

Лечебный инструмент.

Итак, какой инструмент за что "отвечает"? Считается, что:

- **скрипка** лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- **орган** приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос - земля - космос";
- **пианино** очищает щитовидную железу;

- **барабан** восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
- **флейта** очищает и расширяет легкие;
- **виолончель** благотворно действует на почки;
- **арфа** гармонизирует работу сердца;

- **цимбалы** "уравновешивают" печень;
- **баян и аккордеон** активизируют работу брюшной полости;
- **кларнет** улучшает работу кровеносных сосудов;
- **труба** эффективна при радикулитах и невритах.



Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.

Если у вас угнетённое депрессивное состояние или, наоборот, вы перевозбуждены, не можете уснуть или сосредоточиться, то не спешите принимать лекарства. Попробуйте выйти из этих состояний с помощью музыки.

Этапу прослушивания музыкального материала при выходе из депрессивного состояния:

- 1. Мелодии задумчивые, грустные по настроению.*
- 2. Мелодии не такие печальные.*
- 3. Мелодии радостные и весёлые.*

Этапы прослушивания музыкального материала при выходе из возбуждённого состояния:

- 1. Быстрые, весёлые мелодии.*
- 2. Мелодии менее радостные.*
- 3. Мелодии плавные и задумчивые.*

Слушая музыку, вы постепенно войдёте в «музыкальный поток», и ваше настроение незаметно изменится в лучшую сторону.

Влияние различных нот на отдельные органы человека.

До - влияет преимущественно на функции желудка и поджелудочной железы;

ре - на желчный пузырь и печень;

ми - на органы зрения и слуха;

фа - на мочеполовую систему;

соль - на функции сердца;

ля - легкие и почки;

си - на функцию энергообмена, согревая тело.

Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие - с верхней (головой).

Рекомендации психотерапевтов.

- 1. Музыкальная программа не должна состоять более чем из 4-5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Лучшие, если это будут не песни.*
- 2. Во время прослушивания желательно находиться в одиночестве, в изолированном от посторонних звуков помещении с приглушённым светом.*
- 3. Лучше сидеть на диване или в кресле в удобном положении, с закрытыми глазами, полностью расслабившись.*
- 4. Перед прослушиванием скажите себе (и поверьте в это): «Сейчас я послушаю одну, две, три мелодии, и моя меланхолия (депрессия, бессонница и др.) исчезнет!»*

