Об эффективности оздоровления средствами музыки

Охрана здоровья – одна из основных задач образования.

Одним из мощных лечебных средств, способных глубоко воздействовать на физическое и психическое состояние человека, является музыка.

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями. Левое – ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность снижается, болевая чувствительность нормализуется, сон восстанавливается, стабильная частота сердцебиения и дыхания.

Кстати, музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных, и даже на растения.

О том, что она может лечить, было известно давно. Так, в Древнем Египте с помощью пения хора избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и расстройств нервной системы. Эффективность музыкотерапии обуславливается не только эмоциональным воздействием на здоровье человека, но и сочетаемостью музыкальных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма.

Пифагор лечил многие болезни души и тела пением. Утро в его университете начиналось с песнопения (для активизации ума и очистки его от сна) и им же день заканчивался (для успокоения и настроя на сон).

Оздоровительным эффектом также обладает колокольный звон, особенно малиновый, способствующий быстрому выводу организма из депрессивного состояния.

Какая же музыка действует на нас наиболее благотворно?

Исследователи подтверждают, что благотворное влияние слушания классической музыки влияет не только на умственные способности человека, но и на развитие его мозга в целом.

В результате обследования группы профессиональных музыкантов, а так же людей, которые слушали классическую музыку в детстве, было выяснено, что они имеют отличную память и способность к языкам. Кроме того, ученые обнаружили, что мозжечок у музыкантов на 5% больше, чем у людей, не имеющих отношения к этой профессии. Именно этот участок мозга, отвечающий за координацию движений, слушает и чувствует музыку.

Музыка может быть средством успокоения и лечения. Большое значение она имеет как средство борьбы с переутомлением. (Звучит музыка «Полонез Огинского»).

Использование музыки как средства повышения производительности труда основано на положительном эмоциональном воздействии, поддержании устойчивого и высокого трудового ритма. Музыка может задавать определенный ритм перед началом работы, настраивать на глубокий отдых во время перерыва.

Начальный период учебной смены характеризуется пониженной работоспособностью, поэтому мы предлагаем уже в вестибюле встречать сотрудников музыкальной программой, стимулирующей функционирование нервно-моторных центров организма, формировать их эмоциональное состояние, настраивать познавательный процесс и двигательный аппарат на рабочий ритм.

В связи с этим, в начале смены музыка может быть темповой, громкой.

На перемене нужно транслировать спокойную, менее громкую музыку.

К концу учебной смены, когда накапливается утомление, музыка может быть бодрящей, темповой.

Следует отметить, что в начале недели (понедельник, вторник) музыка должна звучать несколько громче, чем перед днями отдыха. В целом музыка должна лишь создавать фон, превышая обычный шум в данном помещении на 3-4 децибела.

Первая музыкальная передача длится 20-30´ и призвана помочь быстрее включиться в необходимый рабочий ритм. О начале уроков может предупреждать какой-нибудь постоянный сигнал. В худшем случае – традиционный звонок.

Последняя музыкальная программа начинается сигналом о конце заключительного урока. Она провожает студентов бодрой музыкой.

После 10-15´ провожающей музыки, начинается вторая часть, предназначенная для «врабатываемости» студентов следующей смены.

Составление музыкальных программ, их жанровая и структурная компановка, подбор тональности и уровня громкости звучания требуют большой ответственности.

Трансляция музыки с текстом может отвлечь, рассеять внимание, поэтому предпочтительным является материал на незнакомом языке. Такие произведения воспринимаются аналогично инструментальной музыке.

Для моделирования настроения рекомендуются классические произведения, которые могут заменить седативные препараты и антидепрессанты. Исследователи обнаружили, что периодическое прослушивание классической музыки снижает артериальное давление, стрессы, уменьшает частоту депрессий.

Успокоить помогут такие мелодии: «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, а также «Симфония» Гайдна.

(Звучит музыка).

Головную боль снимет « Полонез Огинского», «Венгерской рапсодии» Листа, «Фиделио» Бетховена.

Музыка может быть использована во время выполнения самостоятельной работы, когда исключается речевое общение.

Музыка, транслируемая на большой перемене, должна разбираться с учетом вкусов и просьб слушателей, а может быть составлена по заявкам студентов.

Музыкальные предпочтения студентов связаны с социальным статусом их семьи, который определяется уровнем образования родителей и родом их занятий.

Дети из семей с высоким статусом в 1,5 раза чаще проявляют положительные эмоции при восприятии классической музыки.

В отношении тяжелого рока негативные оценки учащихся из семей с высоким социальным статусом проявляются в 2 раза чаще по сравнению с учащимися из семей с низким социальным статусом.

Восприятие музыки связано и с успеваемостью. Восторг и уверенность в себе при слушании тяжелого рока испытывают 17% отличников, 26% хорошистов, 66% неуспевающих.

Никто из последних не испытывает от произведений этого жанра отрицательных эмоций. Но такие переживания отметили у себя 20% отл., 24% хорошистов.

Отличники и хорошисты дают в 2 раза больше положительных оценок русским народным песням, чем те, кто числится среди неуспевающих.

В отношении к авторской самодеятельной песне наибольшее количество положительных откликов у ребят, активно участвующих в общественной жизни учебного заведения.

Оценка музыкальных жанров оказалась зависимой и от пола. Среди девушек классическая музыка положительно оценивается в 1,5 раза чаще, чем среди юношей. Обратная картина наблюдается при оценке тяжелого рока.

Отказ от низкопробного искусства может произойти не только при улучшении музыкального образования, но и при создании условий, которые приводят к высокой самооценке личности и формированию позитивной «Я-концепции». Музыкальные интересы человека составляют одно из звеньев его общей духовной культуры.

Музыка, к сожалению, может превратиться из друга во врага. Частота музыкального ритма от 2-х до 4-х герц, громкость в 40-50 децибел вызывает сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе.

Тот, кто предрасположен к нервным расстройствам, к психическим заболеваниям, после 2-х, 3-х разового прослушивания подобной композиции может ожидать обострения или нервного срыва. Даже 10-минутное «наслаждение» рок-музыкой на громкости в 100 децибелл снижает чувствительность уха настолько, что наступает частичная потеря слуха. А на рок-концертах нередко интенсивность звука достигает 120 децибел, что недалеко и от болевого порога.

Музыка может оказывать влияние на организм человека, при помощи нее можно изменить здоровье, уровень интеллекта, моральное состояние, черты характера.