

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Прыткова Е.П. Влияние музыки на организм человека // Материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01-10 апреля 2016 г. – 0,7 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Е.П. Прыткова**

студентка 1-го курса

специальности «Разработка и эксплуатация  
нефтяных и газовых месторождений»

ГАПОУ «Бугурусланский нефтяной колледж»

Научный руководитель: Прямушкина И.И.

преподаватель общеобразовательных дисциплин

г. Бугуруслан, Оренбургская область

Российская Федерация

*Музыка способна оказывать известное  
воздействие на этическую сторону души.*

*И раз музыка обладает такими свойствами,*

*она должна быть включена в число*

*предметов воспитания молодежи.*

*Аристотель*

### **Влияние музыки на организм человека**

Нашу жизнь постоянно окружает различные звуки и музыка. Мы слышим пение птиц, шум машин, слушаем музыку и радио, смотрим телевизор и т.д. Невозможно представить жизнь без звуков и музыки.

Со сменой поколений, появлением новых и исчезновением старых музыкальных инструментов, развивались и стили музыки. На сегодняшний день существует огромное количество музыкальных стилей и жанров.

Например: арт-рок (artrock), атмосферная музыка (atmospheric), блэк-метал (blackmetal), блюз (blues), фолк-рок (folk), фолк-металл (folkmetal), фолк-рок (folkrock), поп-музыка (pop), поп-панк (poppunk), поп рок (poprock), трип-хоп (triphop).

Музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающей. Звуком можно убивать и воскрешать из мёртвых. Что это за энергия и как она действует, надо изучать физикам и медикам. И они уже начали эти исследования. Например, генетики открыли, что в клетке есть особый механизм, регулирующий происходящие в ней процессы, реагируя на внешние звуки...

Цель нашей работы выяснить, как музыка влияет на человека, какое влияние музыка оказывает на психику человека, на его настроение, здоровье и самочувствие, способствует ли она каким-нибудь образом достижению человеком жизненных успехов.

Для достижения этой цели мы выдвинули ряд задач:

- изучить полученную информацию из газетных статей, научно-популярной литературы, сведений из Интернета о влиянии музыки на человека;
- выяснить, какие последствия могут возникнуть при прослушивании музыки разных направлений
- провести анкетирование среди студентов и сотрудников Бугурусланского нефтяного колледжа по вопросам выявления музыкальных предпочтений.

## 1. История развития музыки

Музыка (от греч. *μουσα* — *муза*) — искусство, средством воплощения художественных образов для которого являются звук и тишина, особым образом устроенные во времени. Предполагается, что появление современного

человека произошло около 160 000 лет тому назад в Африке. Поскольку все люди мира, включая наиболее изолированные племенные группы, обладают некоторыми формами музыки, историки пришли к выводу, что музыка должна была присутствовать у первых людей в Африке, до их расселения по планете. Доисторической, или примитивной, принято обозначать устную музыкальную традицию. Современная американская и австралийская музыка аборигенов иногда также называется доисторической, однако этот термин обычно применяется для европейской музыки. Для доисторической музыки не-европейских континентов зачастую применяются термины фолк-, народная или традиционная музыка. Доисторическая эра заканчивается с переходом на письменную музыкальную традицию.

Следующая эра получила название «музыка древнего мира». Как известно «Старейшая известная песня» зафиксированная на клинописной табличке была найдена на раскопках Ниппура, она датируется 2000 до н. э. Табличка была расшифрована профессором А.Д. Килмер из Университета Беркли, также было продемонстрировано, что она сочинена терциями, и использовала пифагоров строй.

Упоминания об Индийской классической музыке (марга) могут быть найдены в священных писаниях Ведах. Сама - веда, одна из четырех вед, подробно описывает музыку.

Старинная музыка — общий термин, который используется, чтобы описать музыку в европейской классической традиции со времени падения Римской империи, в 476 г. н. э., до конца эпохи барокко в середине XVIII в. Музыка в пределах этого огромного промежутка времени была чрезвычайно разнообразна, охватывая многократные культурные традиции в пределах

широкой географической области. У многих культурных групп, из которых средневековая Европа развивалась, уже были музыкальные традиции. Светская старинная музыка также сохранилась в большом количестве источников. Согласно свидетельствам многочисленных старинных документов и художественных изображений музыкальная жизнь периода раннего Средневековья (до 800-х годов н. э.) была довольно богатой и насыщенной. Однако, история сохранила до наших дней в основном литургическую музыку римско-католической церкви, значительную часть которой занимает так называемый григорианский хорал, названный по имени Папы Григория I. Современные учёные считают свидетельства о музыкальном вкладе Григория Великого легендой. Большинство же сочинений григорианского хорала в период между веками деятельности Григория I и Карла Великого принадлежит неизвестным авторам.

В течение IX века произошло несколько важных событий в развитии музыки Средневековья.

Во-первых, католическая церковь стала прилагать значительные усилия для унификации различных направлений григорианского хорала и в приведении их всех в рамки григорианской литургии.

Во-вторых, важным событием стало появление ранней полифонической музыки: сопровождение церковной мелодии посредством второго голоса.

В-третьих, и наиболее важным для истории музыки событием стали попытки воссоздания музыкальной нотации, последовавшие по окончании почти пятисотлетнего перерыва изысканий композиторов в данной области.

Впервые для записи нот начинают применяться линии и использоваться первые 7 или 15 букв латинского алфавита. Основателем современной музыкальной нотации считается Гвидо Аретинский (умер в 1037 году), который

сводит буквенное и невменное тонописание в одну стройную систему. Вместе с церковной музыкой существовали и светские направления развития музыки Средневековья, нашедшие своё отражение в многочисленных композициях трубадуров, труверов и миннезингеров. Музыкальные формы и эстетические идеи светских музыкантов того времени дали начало развитию музыки раннего Возрождения, однако сама культура менестрелей была в большой степени уничтожена во время Альбигойского крестового похода в начале XIII века.

## 2. Положительное влияние музыки на человека.

Немецкий поэт Новалис еще в XVIII веке называл любую болезнь музыкальной проблемой, которая требует музыкального лечения. Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Пифагор излечивал многие как душевные, так и физические заболевания, с помощью специально составленных им композиций. Каждое утро он начинал с пения, по его словам это помогала ему возбудить активность к дневной жизни и освободить свой ум ото сна. А вечером он пел песни, дабы успокоить нервы и настроиться на отдых. Пифагор ничуть не колебался относительно влияния музыки на организм человека, и повсеместно доказывал огромное ее воздействие на чувства и эмоции человека, на ум и тело. Он даже ввел такое понятие как — «музыкальная медицина». «Душа должна быть очищена от

противных рассудку влияний торжественным и величественным песнопением, которому полагается аккомпанировать на лире» — говорил древнегреческий ученый.

Однако Пифагор был не единственный, кто в древние времена лечил людей с помощью музыки. Так еще в египетских папирусах были найдены упоминания о том, как древние жрецы оздоравливали египтян с помощью мелодий и звуков. А в Ветхом Завете говорится, что Давид игрой на арфе лечил нервное помешательство царя Саула. Да и в самой Греции кроме Пифагора были другие мудрецы, верившие в целительные свойства музыки и ее влияние на здоровье человека. Например, греческий врач Эскулап, больных радикулитом лечил громкой игрой на трубе. Были и другие «лекарь-музыканты» одни игрой на флейте снимали боли, другие пением умирляли психически больных.

Музыка помогает человеку справиться с трудными жизненными ситуациями, вряд ли сопоставимо с каким-либо другим воздействием внешних факторов. Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди, первым делом переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот зарядить энергией.

По утрам лучше слушать бодрую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияние на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие. А вот спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на само регуляции. Медленная и релаксирующая музыка

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

влияет на человека как снотворное, поэтому если вас мучает бессонница используйте этот факт.

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.

Музыку используют 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.

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 сыгран музыка.

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.

Струнные инструменты: скрипка, гитара, арфа, виолончель – приводят в порядок работу сердечно-сосудистой системы. Также, струнные инструменты вызывают чувство сострадания.

Духовые инструменты способствуют очищению легких и бронхов и вообще улучшают работу дыхательной системы. Благоприятно их влияние и на кровообращение.

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.

Механизм воздействия музыки в конце XIX века исследовал И.Р.Тарханов, ученик выдающегося русского физиолога И.М.Сеченова. В 1893 г. он опубликовал в Петербурге статью “О влиянии музыки на человеческий организм”, в которой обратил внимание на то, что только гармоничная благозвучная музыка положительно влияет на функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Он подчеркивал, что красивая музыка способствует увеличению работоспособности и снятию напряжения. Оказалось также, что на человека с одинаковой силой воздействует как непосредственно звучащая музыка, так и музыка звучащая внутри, мысленно или как принято говорить «пение про себя».

Известным русским хирургом академиком Б. Петровским музыка использовалась во время сложнейших операций, что обеспечивало более гармоничную работу организма. Также музыку используют во врачебной практике голландские акушеры, в некоторых родильных домах Одессы. В Китае массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными названиями “пищеварение”, “мигрень”, “печень” — китайцы принимают эти произведения, как таблетки или лекарственные травы. В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отрачивают волосы у облысевших. В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. В Мадрасе открылся специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Проведённый в Японии эксперимент показал, что у кормящих матерей, слушающих классическую музыку, количество молока увеличивается на 20-100 %, а у слушающих джаз и поп-музыку сокращается на 50-20 %. Люди, страдающие амнезией, не способны распознавать и исполнять музыку.

Музыка способна влиять на нашу жизнь как положительно, благотворно, способна вдохновлять, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику.

### 3. Отрицательное влияние музыки на человека

Учеными был изучен вопрос влияние музыки на человека, и вот что было получено из этих исследований.

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.

От звуков тяжелого металла останавливаются и перестают расти растения, а иногда они даже способны погибнуть.

Рыба погибла, когда на нее оказало воздействие светомузыка, в которой были звуки рока.

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.

Научно обоснован тот факт, что не каждое направление в музыке благотворным образом влияет на организм человека. Как пример 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, светозффект.

Они не самым лучшим образом влияют на наш организм. Ритм - это вообще 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 отсо сверхнизкими в 15-30Гц и сверхвысокими до 80 000 Гц частотами. Ритм, кратный полутора ударам в секунду, сопровождающийся при этом сверхнизкими частотами, может вызвать экстаз. Ритм, равный двум ударам в секунду на той же частоте, вводит человека в своеобразный танцевальный транс. Перебор как высоких, так и низких частот, травмирует мозг. Были случаи, когда на рок-концертах случались контузии, звуковые ожоги, потеря слуха и даже памяти.

Рок-музыка, несмотря на всю свою силу и мощь, относится к категории монотонных, мотороподобных звуков, воспринимая которые слушатели могут впасть в пассивное состояние. А чем чаще она прослушивается, тем больше эта способность к более быстрому отключению и достижению состояния пассивности.

Далеко не безобиден и такой неперемный атрибут рок-концертов, как светозффект - те лучи, которые время от времени пронизывают темноту в разных направлениях и имеют различную конфигурацию. Для всех - это просто украшение концерта. Что же на самом деле? Определённое чередование света и темноты под громкую музыку значительным образом ослабляет зрительную ориентацию, снижается быстрота реакции. Вспышки света, которые идут одна за другой в соответствие с ритмом музыки, стимулируют механизмы,

связанные с галлюцинациями, головокружениями, тошнотой. Уже давно медики, психологи, учёные говорят нам о том, что ритм рок-музыки, частота звука, чередования света и темноты - всё это разрушает человеческое существо, извращает его. Однако, сегодня мало кто не попал под влияние стихии рок-музыки.

Рок-музыка навязывает свои шаблоны мировоззрения, указывает, как нужно одеваться, как думать... Люди безвольно живут по этим шаблонам с утра и до вечера... Эта музыка влияет на двигательный центр, эмоциональную, интеллектуальную, половую сферы жизни человека. В результате исследований установлено, что в результате длительного воздействия рок-музыки, возможны следующие состояния: агрессивность, ярость, гнев, депрессия, страх, склонность к самоубийству, неестественный, принудительный секс, непроизвольное движение мышц, отсутствие концентрации внимания и способности чётко принимать решения, желание постоянного звучания рок-музыки, 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.

#### 4. Исследовательская работа

В колледже между студентами и сотрудниками было проведено анкетирование по вопросам:

1. Сколько вам лет?
2. Имеет ли для вас значение, какую музыку вы слушаете?
3. Зависит ли ваше настроение от музыки?
4. Какие музыкальные направления вы предпочитаете?

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

5. Какие композиторы, певцы, группы вам нравятся?
6. Слышали ли вы об исследованиях проводимых учеными по влиянию классической музыки на живые организмы?
7. Как вы считаете, способствует ли музыка умственной деятельности?
8. Хотели ли бы вы слушать классическую музыку на переменах в колледже?

Участвовали в опросе 213 человек. Среди них 200 студентов и только 13 сотрудников БНК.

На 1 вопрос анкеты: «Сколько вам лет?» Мы получили возраст сотрудников и студентов колледжа. Возрастная группа сотрудников от 22 до 68 лет, у студентов от 15 до 20.

На 2 вопрос анкеты: «Имеет ли для вас значение, какую музыку вы слушаете?» Сотрудники единогласно ответили, о том, что для них имеет значение, то какую музыку они слушают. Результаты анкетирования среди студентов показали, что для – 78%- имеет значение, а для остальных –нет.

На 3 вопрос анкеты: «Зависит ли ваше настроение от музыки?» данные были таковы, среди сотрудников - 53%, а среди студентов - 62% настроение зависит от музыки.

На 4 вопросе анкеты: «Какие музыкальные направления вы предпочитаете?» Мы выяснили, что у сотрудников БНК преобладают такие направления: классика (46%), шансон (30%),Rap (20%), не имеют предпочтений (4%). У студентов ситуация обстоит следующим образом: классика (9%), шансон (5%), (Rap 23%),рок (20%) другие (4%), не имею предпочтений 39.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

На 5 вопрос анкеты: «Какие композиторы, певцы, группы вам нравятся?» Сотрудники БНК отдали свое предпочтение классическим композиторам. Студенты же отдают свое предпочтение таким исполнителям как: BigRussianBoss, «Rammstein», «Каспийский груз» и другие.

На 6 вопрос анкеты: «Слышали ли вы об исследованиях проводимых учеными по влиянию классической музыки на живые организмы?» Среди сотрудников о том, что слышали о данных исследованиях, сказали - 69%, а среди студентов 59%. На 7 вопрос анкеты «Как вы считаете, способствует ли музыка умственной деятельности?» Среди сотрудников ответили «да» - 76%, а среди студентов – 73%.

На 8 вопрос анкеты «Хотели ли бы вы слушать классическую музыку на переменах в колледже»? Мы получили такой результат: за классическую музыку среди студентов - 33% и среди сотрудников - 46%.

Итак, было разработано 8 вопросов, для выявления музыкальных предпочтений студентов и сотрудников БНК. Проанализировав данные можно сделать следующий вывод о том, что музыкальные предпочтения студентов и сотрудников БНК сильно отличаются друг от друга. Однако, психо-эмоциональное влияние музыки на студентов и сотрудников не имеет сильных различий. Также, исходя из данных полученных в результате опроса, можно сделать вывод о том, что классическая музыка не вышла из предпочтений студентов.

По данным опроса можно сделать вывод и о том, что среди студентов – 39% -не имеют музыкальных предпочтений, а вот для сотрудников БНК большое значение играет классическая музыка, её слушают -46%.

Со своей стороны, я бы предложила сделать в колледже «минутки классической музыки», так как студенты и сотрудники колледжа одинаково подвержены стрессовым ситуациям, а классическая музыка способствует снижению уровня напряженности. При прослушивании классической музыки человек становится более спокойным и уверенным в себе, также он становится, меньше подвержен стрессам.

Несколько рекомендаций для прослушивания музыки:

1. Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.

2. Следите за своими реакциями, если музыка вызывает внутренний протест (жанр, исполнение, неприятные ассоциации), то использовать ее в качестве музыкальной терапии не стоит, даже если она рекомендована врачом.

3. Применяя музыку в лечебных целях, не переусердствуйте! Сеанс музыкотерапии должен заканчиваться, как только вы почувствуете, что мелодия начинает вас раздражать и утомлять. Даже несколько минут способны оказать положительное воздействие.

4. Музыка должна звучать только для вас, настраивайтесь на соответствующий лад, останавливайте ход ваших мыслей, особенно тревожных, представляйте тот эффект, который вы желаете получить.

Итак, музыка — вещь объективная. Мы не можем изменить саму мелодию, но у нас есть выбор — слушать то, что нам приятно, а значит, благотворно воздействует на наш организм.

#### Заключение

Исходя из выше представленного материала, можно сделать вывод, о том, что влияние музыки на организм человека научно доказано. Это

подтверждают медицинские факты. Оно может быть как положительным, так и отрицательным.

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

Наш организм живо откликается на вибрационную частоту музыки, потому как тоже является своеобразным музыкальным инструментом: каждая клеточка, каждый орган, каждая система имеют свои вибрации. Если их озвучить получают настоящие мелодии.

К примеру, ДНК «звучат» схоже с индийскими медитациями, а раковые клетки с «Траурным маршем» Шопена.

Музыкальные вибрации, достигая глубоко лежащих тканей, массируют внутренние органы и стимулируют в них кровообращение, влияют на костную структуру и организм в целом.

Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов и ритмов музыкальных усиливает воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы человека подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой.

Все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, поэтому у нас разные музыкальные вкусы. С возрастом все процессы в организме замедляются, в том числе и вибрационные, размеренные и спокойные мелодии предпочитают быстрым и ритмичным.

Зона агрессивного «хэви металл», «панк-рока» и тому подобных, примитивной, морально распушенной «попсы» – это вообще не музыка в точном понимании этого слова. Людей загоняют в неё с помощью отравленной звуковой среды, которая формирует определенное состояние души и тела. Такое состояние уже десятки лет кодируется электронными СМИ с помощью тотальной агрессивной рекламы: на телевидении и радио, в сфере быта, поездах и самолетах, на курортах, в ресторанах и столовых, магазинах и концертных залах, шоу-бизнесе – везде и всюду.

Конечно, не вся современная музыка отравлена. Например, некоторые барды создают хорошие песни, если следуют Божественным законам красоты. Бывает и джаз здоровой и полезной музыкой. Такую музыку, как и научные законы, не создают, а только открывают.

При выборе музыки, следует, обращать внимание на факторы её влияния. Современное разнообразие жанров дает возможность выбирать, тот или иной жанр. Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями.

### **Список использованной литературы:**

1. Должанский А.Н «Краткий музыкальный словарь»
2. Келдыш Ю. В. «Музыковедение. Музыкальная энциклопедия»
3. Чередниченко Т.В., Чехович Д.О «Музыка. Большая российская энциклопедия».

*Опубликовано: 01.04.2016 г.*

© Академия педагогических идей «Новация», 2016

© Прыткова Е.П., 2016