

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА The influence of music on human mood and health

Ю.С. Кузнецова, курсант

Уральский юридический институт МВД России

(Екатеринбург, ул. Корепина, 66)

Аннотация

Ни для кого не секрет, что музыка занимает немаловажное место в нашей жизни. У каждого из нас есть привычные любимые мелодии, которые мы с удовольствием слушаем, собираясь на работу или учебу, в магазине, в автомобиле, дома. Но мало кто задумывается о том, что музыка предназначена не только для развлечения. Ее, как таблетку, можно «принимать» от головной боли, лишнего веса, неврозов или бессонницы. Установлено, что у новорожденного ребенка вода составляет до 90% массы тела, у взрослого - 70-80%. Как же влияет музыка на человека? Обладает ли она способностью оказывать заметное воздействие на психическое, эмоциональное и физическое состояние человека?

Ключевые слова: музыка, здоровье, влияние, настроение, мелодия, музыкотерапия, ритм, лечение.

Summary

It is no secret that music plays an important role in our lives. Each of us has our usual favorite tunes that we listen to with pleasure when getting ready for work or school, in a store, in a car, at home. But few people think about the fact that music is not only for entertainment. It can be “taken” like a pill for headaches, excess weight, neuroses or insomnia. It has been established that water makes up to 90% of a newborn baby’s body weight, and 70-80% of an adult’s. How does music affect a person? Does it have the ability to have a noticeable effect on a person’s mental, emotional and physical state?

Keywords: music, health, influence, mood, melody, music therapy, rhythm, treatment.

*Нам песня жить и любить помогает,
Она, как друг, и зовет, и ведет,
И тот, кто с песней по жизни шагает,
Тот никогда и нигде не пропадет.*

Известно, что сегодня совершенно здоровыми рождается не более 20% детей. И среди причин, влияющих на здоровье поколения, ученые называют не только менее здоровый образ жизни современных родителей, плохую экологию и прочие факторы, но и то, что изменились музыкальные предпочтения, появилось много «вредных» для здоровья музыкальных направлений, а популярность «полезной» классики или, к примеру, народной музыки упала. Поэтому данная тема очень актуальна. Узнать, как на человека влияет та или иная музыка, можно с помощью воды. Японский исследователь Масару Емото приводит удивительные доказательства информационных свойств воды. Оказывается, вода способна воспринимать, сохранять и передавать информацию даже такую тонкую, как человеческая мысль, эмоция, слово. Так, при проведении научного исследования, стеклянные бутылки с водой помещали между двух стереоколонок. При прослушивании классической музыки образовывались кристаллы поразительной красоты. При воздействии рок-музыки на воду кристаллическая структура воды разрушалась. Если масса тела человека состоит на 70-80% из воды, тогда как влияет музыка на человека?

Музыка – вид искусства. Она представляет собой звуковые волны, которые распространяются в пространстве, воспринимаются нашим слуховым аппаратом и передаются через нервные окончания в отдел мозга, который отвечает за восприятие звука. Основные составляющие музыки: тембр, ритм, мелодия, гармония, темп.

Психологи утверждают, что совпадение естественных биоритмов человека и музыкальных ритмов усиливает воздействие звуков на организм. При несовпадении, биологические ритмы подстраиваются под звуки музыки, что и меняет его психоэмоциональный настрой. Так как все мы имеем индивидуальные вибрационные ритмы, у нас разные музыкальные вкусы.

Музыкотерапия – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний. Приятная мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится легче бороться с болезнями, нервная система приходит в тонус, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхание и кровообращение. Существует множество эффективных способов музыкотерапии.

Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина. Ритмы классической музыки и ритмы сердца человека совпадают (в минуту 60-70 ударов), что объясняет их благотворное влияние на все основные функции организма. Универсальным лекарством можно считать музыку В. А. Моцарта. Есть даже такой термин – «Эффект Моцарта». Доказано, что прослушивание его музыки помогает снять напряжение, расслабиться, улучшает память, активизирует умственную деятельность. Учеными установлено, что каждый музыкальный инструмент оказывает влияние на определённую систему организма человека. Российский Минздрав официально признал музыкотерапию в 2003 году.

Доказано, что музыка может как помогать, так и разрушать. Важно, какую музыку слушает человек, какой громкости и как долго.

Современная рок-музыка может вводить в состояния стресса и подавленности. По мнению ученых, такая музыка вызывает выделение стресс-гормонов, которые стирают часть информации в мозге человека. В результате длительного воздействия рок-музыки, человек становится агрессивным и впадает в депрессию. На рок-концертах случались звуковые ожоги, потеря слуха и даже памяти. Сердце человека бьется с частотой 60-80 ударов в минуту, а ритм музыки часто бывает 200-250 ударов. Если слушать рок-музыку регулярно можно заработать язву желудка, расстройство психики.

Известно много необычных научных фактов влияния музыки на человека, животных и растения.

- в одной из клиник США новорожденные слушают арфу, колыбельные мелодии, классику и становятся спокойнее, лучше спят и быстрее выздоравливают;
- известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично;
- рок-музыка замедляет рост пшеницы, классическая – увеличивает;
- крысы находят выход из лабиринта быстрее, если давать им предварительно прослушать музыку Моцарта.

Подводя итоги вышесказанному, можно сделать вывод о том, что какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. «Любите и изучайте великое искусство музыки.

Оно откроет вам целый мир высоких чувств, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче. Благодаря музыке вы найдёте в себе новые силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках». И еще, пойте на здоровье! Ученые отмечают, что пение является определенным массажем внутренних органов, что положительно влияет на внутренние органы человека, а значит в целом и на настроение и на здоровье человека.

Библиографический список

1. *Барышева Т. А., Шекалов В. А.* Креативный ребёнок: Диагностика и развитие творческих способностей 2. Ростов н/Д., 2004.
2. *Петрушин В. И.* Музыкальная психология. Минск, 2004.
3. *Райгородский Б. Д.* Что может музыка? // Музыка в школе. 2004. № 4.
4. *Фролова Т. А.* Влияние музыки на здоровье человека // Музыка в школе. 2008. № 1.
5. *Холопова В.* Теория музыкальных эмоций: опыт разработки проблемы // Музыкальная академия. 2009. № 1.
6. URL: <http://byzon.ucoz.ru/publ/3-1-0-4>.
7. URL: <http://olqa.ucoz.ru/blog/2009-01-13-1>.
8. URL: <http://forums.freedomdv.ru/index.php?showtopic=1380>.
9. URL: <http://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-klassicheskoy-muzyiki>.
10. URL: <http://moikompas.ru/compas/muzikoterapiy>.