**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №16» г. Белгорода**

**Индивидуальный проект**

**«Создание музыкального плейлиста, улучшающего внимание и память человека»**

**Выполнила:**

ученица 9класса

Бычихина Кристина

**Руководитель:**

Бондарева Мария Григорьевна

учитель музыки

2020г.

**Оглавление**

1.Актуальность и обоснование проекта…………………………………………3

2.Влияние музыки на организм человека……………………………………… 5

3.Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений……………………………………………………………………….7

4.Музыка, улучшающая внимание и память человека ………………………..11

5. Результаты исследований …………………………………………………….17

6.Заключение. ……………………………………………………………………22

7.Список литературы……………………………………………………............ 23

8.Приложения…………………………………………………………………… 24

**1.Актуальность и обоснование проекта**

Сейчас музыка окружает нас со всех сторон. Музыка от классической пьесы до популярной эстрадной песни – нужна всем. Известно, что одни мелодии приятно слушать, от них улучшается настроение. А другие - раздражают, от них начинает болеть голова.

В своей работе мы решили ответить на эти вопросы. Объем информации, который современные учащиеся получают каждый день из разных источников, увеличивает нагрузку на работу их мозга. Перегруженный большим количеством лишней информации мозг не справляется с качественным выполнением какого-либо задания, потому что снижается уровень работоспособности. Так же он не справляется с запоминанием необходимой информации, что ведет к проблемам, связанным с учебной деятельностью школьников.

Проанализировав различные исследования, касающиеся эффективной работы мозга, нам стало известно, что когда мозг находится в расслабленном, отдохнувшем состоянии, он лучше воспринимает и усваивает необходимую информацию. А так как большинство подростков сейчас повсеместно слушают музыку, и считают этот процесс эффективным способом расслабления, нам стало интересно, а влияет ли музыка на память и внимание учащихся.

В настоящее время многие школьники не любят слушать классическую музыку, они не хотят развивать музыкальный вкус, не хотят понимать музыку - считаю это проблемой. А ведь, музыка имеет сильное нравственное воздействие на психику, на эмоциональную сферу и нравственный мир человека, что приобретает сегодня особую актуальность.

Данная исследовательская работа является попыткой раскрыть и объяснить влияние музыки на организм человека, на внимание и память.

Большая часть этой работы посвящена о воздействии музыки на человека в зависимости от стилей и направлений.

Актуальность нашего исследованияопределена необходимостью пробудить интерес к классической музыке, влияющей положительно на память и внимание человека.

**Цель исследования:**

* изучение воздействия музыки на человека;
* определение влияния музыки на внимание и память человека.

**Задачи исследования** :

* проанализировать научную информацию по теме;
* показать влияние музыки на человека в зависимости от стилей и направлений музыки;
* выяснить влияние музыки на внимание и память человека;
* создать плейлист музыки, влияющей на внимание и память.

**Объект исследования:** различные направления и жанры музыки.

**Предмет исследования:** влияние различных направлений и жанров музыки на внимание и память человека.

**Гипотеза:** могу предположить, что музыка влияет на работоспособность учащихся: а именно, помогает концентрации внимания и способствует улучшению памяти.

**Методы исследования:**

1. изучение литературных и Интернет источников**;**
2. анализ музыкальной литературы:
3. проведение опроса;
4. анализ и сравнение полученных результатов.

**Практическая значимость** исследовательской работы состоит в возможности использования музыки при подготовке к занятиям, при проведении внеклассных мероприятий, как помощника в здоровье сбережении и положительного влияния на здоровье и творческие способности человека.

**2.Влияние музыки на организм человека**

С незапамятных времен музыка сопровождает жизнь людей. Она может вызывать радость и печаль, успокаивать и приводить в возбуждение, она заставляет нас заглянуть в самые сокровенные уголки своей души и глубже понять окружающий мир. Музыка сопровождает человека во время отдыха, в моменты самых значительных событий, помогает пережить тяжелые драматические моменты его жизни.

Музыка воспитывает душу. Музыка - это часть культуры и воспитательного процесса, которая прививает понятия о красоте и гармонии мира, обогащает эмоциями жизнь, учить чуткости, отзывчивости, благородству, мужеству [3,25].

Целительное воздействие музыки на организм человека было замечено еще на заре цивилизации. Слушая первые мелодии первых музыкальных инструментов - шаманских барабанов, трещоток и костяных флейт, человек осознал: музыка может многое, в том числе и лечить. Ещё в эпоху Древней Греции было отмечено эстетическое и  воспитательное влияние музыки на человека. Древние китайцы считали, что она избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам. Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль.

Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы.

Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

Музыка - самый могущественный источник энергий, которые влияют на эмоциональный мир человека.

В последнее время ученые доказали, что музыка композиторов классиков активирует и левое, и правое полушарие мозга. Более того, занятия, которые требуют активности обоих полушарий – такие как, игра на музыкальных инструментах и пение – развивают мозг и улучшают его способность перерабатывать информацию изапоминать её.

Жизнерадостная музыка может стать прекрасным способом подзарядиться энергией. Музыка эффективно устраняет усталость, от тяжелых физических упражнений и монотонной работой.

Тем не менее, необходимо помнить, что слишком много поп или рок музыки могут сделать человека нервным, чем энергичным. Весь потенциал музыки еще неизвестен людям, но уже становится ясно, что музыка влияет на нас на уровне тела, мозга, эмоций и энергетики. Именно поэтому, необходимо очень внимательно относиться к тому, что человек слушает.

Музыка улучшает производительность труда. Многие люди любят слушать музыку во время работы. Работа будет намного эффективней при прослушивании любимой музыки.

Музыка помогает бороться со стрессом. Учеными доказано, что слушая медленную классическую музыку, люди избавляются от стресса и негативных эмоций. Жизнерадостная музыка помогает отвлечься от причин волнений, почувствовать себя более оптимистичными и позитивными.

Музыка успокаивает, расслабляет и помогает заснуть. Расслабляющая классическая музыка является безопасным, дешевым и простым способом победить бессонницу. Исследования показывают, что всего лишь 45 минут расслабляющей музыки (Баха, Шопена) обеспечат глубокий сон на всю ночь.

Музыка вызывает физическое расслабление и расслабляет напряженные мышцы. Музыка помогает заниматься расслабляющими практиками: занятий йогой, медитированием, самовнушением, шейпингом и т.д.

Музыка принесет море удовольствия при принятии расслабляющей ванны с эфирными маслами. Одной из наиболее удобных характеристик музыки является тот факт, что  можно слушать её, пока занимаетесь своими обычными делами – а, значит, она совсем не отнимает время.

**3.Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений**

С каждым десятилетием музыка становится быстрее и агрессивнее. Если раньше танцевальной музыкой считались фокстрот и степ, а затем твист, то позднее появились диско и евродэнс. Немного позднее получила широкое развитие электронная музыка. Это дало нам новые ритмы 140, 150, 160 ударов в минуту и более. Но известно, что организм человека не рассчитан жизнь в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьёзными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессиями и повышенной раздражительностью.

*Влияние поп музыки на человека.*

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.

*Влияние музыки в стиле рэп и хип-хоп.*

Позитивный рэп способен поднять настроение, вызвать желание общаться с другими людьми, подтолкнуть к активным действиям.

Наиболее свойственна склонность к рэпу людям в подростковом возрасте. Агрессивные треки воспринимаются подростком как символ бунта и противопоставления себя окружающему миру. Позитивные треки помогают избавиться от плохого настроения. Очень часто поклонниками рэпа и хип-хопа становятся люди, которые не могут найти пути для самовыражения.

*Влияние рок музыки на человека.*

В этом вопросе мнения ученых и психологов расходятся. Что же говорят по этому вопросу ученые? Научные исследования говорят о том, что во время рок - концертов человек теряет самообладание и впадает в состояние транса. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот серьёзно травмировал мозг. На рок - концертах нередки случаи контузии звуком, временная потеря слуха и памяти.

Американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа оказалось «сваренным» всмятку). Рыба, подвергнутая рок - обработке с одновременным миганием света, всплыла на поверхность водоема[5,75].

Проводя исследования, ученые пришли к выводу, что музыка влияет на состояние воды. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Моцарта и Бетховена, получались красивые, правильной конфигурации кристаллы с отчетливыми «лучиками». А вот тяжелый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки. Не являются исключением и люди, ведь человеческий организм в зависимости от возраста на 60% - 80% состоит из воды. Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, часто теряют над собой контроль.

По мнению психологов, тяжёлая музыка благоприятно влияет на людей, особенно - подростков, помогает справиться с напряжением и давлением. Согласно проведённым среди подростков исследованиям, большинство отличников предпочитают именно рок, а это опровергает теорию об ухудшении памяти[7].

Также психологи считают, что предпочтение тяжёлой музыке часто отдают люди с богатым внутренним миром, интересные в общении. Они довольно амбициозны, а иногда склонны проявить агрессию, но в то же время ценят искренние отношения с людьми.

*Влияние классической музыки на человека.*

Считается, что классическая музыка наиболее благотворно, чем любая другая, влияет на организм человека и его психоэмоциональное состояние. Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Классическая музыка это одно из направлений музыки, которое дало своё начало в середине 17 века и развивается до сегодняшнего дня. Основные особенности такой музыки - это искусные сочетания душевных переживаний с уникальной мелодией. Люди, которые способны вложить в музыку свои чувства, мысли, можно сказать, гении. Сейчас не каждый может понять произведения Баха, Бетховена, Моцарта, Вивальди и других выдающихся композиторов, а именно их считают лучшими лекарями[1,35].

Музыка И.С. Баха оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действие. Музыка П.И. Чайковского освобождает душу от страданий, неприятных воспоминаний. Музыка Д.Д. Шостаковича помогает держать под контролем отрицательные эмоции. Снять стресс можно благодаря произведениям Шуберта, Шопена. Творения Бизе, Штрауса, Кальмана, Леграна формируют у человека оптимистическое мироощущение. Успокоиться помогут «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. «Лунная соната» Бетховена поможет снять раздражительность[3,125]..

Специалисты утверждают, что в большинстве классических произведений содержится огромный заряд положительной энергии, которая благотворно влияет на сердечнососудистую, нервную и даже пищеварительную системы.

Духовная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит ощущение покоя. В случае, если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик в мире звуков, т.е. она упрощает боль.

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви - металл. Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. Хард -рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви - металл и вовсе может стать причиной психических расстройств[6].

Что касается других жанров: блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стили поп кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить; мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок, а тяжелый рок, наоборот, введет в ступор.

Народная музыка оказывает положительное влияние на человека - она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Этническая музыка очищает пространство от негативного воздействия и открывает энергетические центры, насыщает биополе человека энергией и нормализует жизненные потоки.

Некоторые специалисты убеждены, что не только жанр, ритм и тональность произведения имеют значение, а и то, на каком именно музыкальном инструменте было сыграна мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. Так, например струнные инструменты (скрипка, гитара, арфа и виолончель) – оказывают оздоровительный эффект на работу сердечнососудистой системы. Помимо этого, звучание струнных вызывает у человека чувство благодарности, сострадания и жертвенность.

Игра на пианино и рояле гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, приводит в норму работу мочеполовой системы.

Звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность.

Духовые инструменты очищают бронхи и улучшают работу дыхательной системы, а также положительно влияют на кровообращение.

В свою очередь ударные инструменты лечат печень и кровеносную систему[7].

Музыка помогает человеку побороть то или иное заболевание.

**4.Музыка, улучшающая внимание и память человека**

Многочисленные исследования доказали, что определённые разновидности музыки могут усиливать разум, увеличивать память, снимать стресс, ускорять обучение, помогать концентрироваться, сосредоточиться и раскрыть свои внутренние способности.

Исследованиями, связанными с музыкой, занимались болгарский психолог Георгий Лозанов и его коллега доктор Алеко Новаковым. Они пытались определить, в какой степени музыка влияет на процесс обучения.

К этому времени американские ученые Линн Купер и Милтон Эриксон уже обнаружили, что у людей, слушающих звуки метронома в ритме 60 ударов в минуту, наступает «альфа-состояние» - идеальное для обучения и запоминания[3,85].

Не зная об этом факте, Лозанов и Новаков совершенно независимо сделали аналогичное открытие, но используя медленную музыку барокко с ритмическим размером 60–64 такта в минуту (жанр, распространенный в Европе с 1600 по 1750 года). Эта медленная музыка, насыщенная высокими частотами, действительно оказывает оживляющее воздействие на память и разум, ускоряет обучение, снимает усталость и гармонизирует тело.

Кроме этого есть ещё одно небольшое преимущество использования медленной музыки в стиле барокко: медленный темп такой музыки придаёт человеку ощущение «расширения времени». Ритмы работы разума и тела замедляются, и в этом состоянии люди чувствуют себя так, как будто время растягивается. Выбитые из колеи привычного течения времени они резко ускоряют творческий и мыслительный процессы. Освобождение человека от ограничений, налагаемых чувством времени, по которому он привык жить, существенным образом повышает его творческий и производственный потенциал в любом возрасте.

Это открытие вскоре привело к разработке нового метода. Согласно его условиям, информация - например, фразы на иностранном языке -представляется с интервалом в четыре секунды на фоне музыки барокко в ритме 60 тактов в минуту. Первые же результаты показали, что студенты усваивают от 60 до 500 иностранных слов в день. Специалисты из Университета штата Айова решили проверить предложенный метод и вскоре добились успеха: на фоне музыки барокко у участников эксперимента наблюдался рост способности запоминания на 26%, а скорости обучения - на 24%[4,135].

Композиторы барокко писали медленную (в темпе largo или andante — около 60 ударов метронома в минуту), успокаивающую, безмятежную музыку для струнных инструментов (скрипка, мандолина, гитара, клавесин), которые дают звуки, богатые природными высокочастотными гармоническими обертонами. Эти высокочастотные звуки буквально физически вливают энергию в мозг и тело человека. Эта музыка даёт ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создаёт духовную стимулирующую среду, которая идеально подходит для учёбы или творчества.

Физиологическое воздействие музыки на внимание и память человека основано на том, что нервная система обладает способностью «усвоения ритма». Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично в двигательной и вегетативной сферах.

Музыка учит концентрации внимания и умению держать в голове много каналов информации, что просто необходимо в овладении многими современными профессиями. Музыка тренирует  математические способности и развивает  пространственное мышление. Музыка стимулирует работу мозга, помогает формированию аналитических способностей. Музыка оказывает благотворное влияние на интеллектуальный рост детей, учит мыслить. Музыка и речь – взаимосвязаны. Музыкальные занятия оказывают помощь в изучении языка, освоении навыков чтения, а также в лечении речевых расстройств. Музыка дает ученику меньше проблем с успеваемостью – эту истину подтверждают наблюдения психологов и педагогов. Музыкальные занятия способствуют самодисциплине и учат правильно организовывать свой досуг. Дети - коммуникативны, умеют работать в команде.

Музыка улучшает память. Информация, усвоенная по время прослушивания музыки, может быть воспроизведена с легкостью, если просто мысленно проигрывать данную мелодию.

Музыка развивает концентрацию внимания. Легкая музыка и расслабляющая классика повышают длительность и интенсивность концентрации во всех возрастных группах и у людей с различными умственными способностями. Дети с дефицитом внимания и синдромом гиперактивности лучше проходили математические тесты, послушав музыку перед выполнением задания.

Музыка влияет на эмоциональную восприимчивость. Последние исследования показали, что любая музыка, которая Вам нравится, положительно сказывается на восприятии.

Музыка является источником энергии, борцом с усталостью. Отвлекать от интеллектуальной, творческой работы может все что угодно. Исправить эту проблему поможет грамотно подобранная музыка для отдыха мозга.

Английскими учеными было доказано, что спокойные, нежные и четко звучащие мелодии способны улучшить поступление импульсов мозг и настроить мыслительные процессы. Попробуем разобраться, какая музыка полезна для памяти и развития внимательности.

1. Музыка для улучшения мозговой деятельности.

Каждую минуту в мозг поступает большое количество информации, тысячи нервных импульсов поступают поминутно, поэтому не удивительно, что это приводит к сильной усталости, которая не дает сконцентрироваться на том или ином деле. Чтобы привести свои мысли в порядок существует музыка для улучшения работы мозга.

Особенностью таких мелодий является то, что они очень спокойные, приятные, с часто повторяющимися звуками и постепенным нарастанием. Это позволяет сгенерировать нервные импульсы, успокаивает и расслабляет. При проведении такой процедуры надо проветрить комнату, чтобы клетки головного мозга могли снабжаться кислородом.

1. *Музыка для концентрации внимания.*

Данные неврологических исследований доказывают, что музыка Моцарта способна повышать IQ. Музыка настраивает на концентрацию внимания, снижает рассеянность, откладывает спад внимания, заставляет выуживать информацию со дна памяти и ускоряет ее последующее вспоминание. Когда вам необходим мозговой штурм, музыка помогает воспользоваться возможностями мозга более полно.
Композиции: [Wolfgang Amadeus Mozart: Piano Concerto No. 17, finale](http://www.youtube.com/watch?v=DuovMfJ_ggM" \t "_blank)
[Johann Sebastian Bach: Prelude & Fugue No. 1 (from the Well-Tempered Clavier)](http://www.youtube.com/watch?v=0KQW2YnCUrE" \t "_blank)

A Walk Tycho , Kiara Bonobo, Yellow Bird Pretty Lights, Ghostwriter Remix RJD2, India Boombox, Amerimacka Thievery Corporation, Tessellate alt-J, El Toro Bonobo, La Ritournelle Sébastien Tellier, Smoke & Mirrors RJD2, Boy Lilikoi Jónsi, Sinking Friendships Jónsi, La Femme D'argent AIR[3,25]..

Делая, какое-то сложное дело, мы не всегда можем сконцентрироваться на нем. Чтобы улучшить нервную деятельность и, тем самым, повысить внимание, музыка также будет хорошим помощником.  Мелодии являются исцеляющей стимуляцией для всех отделов центральной и периферической нервной системы.

Когда начинают проигрываться такие мелодии, что ухо мгновенно улавливает вибрационные волны, которые выполняют функцию стимулирующих импульсов. Такие треки еще называют лечебной музыкой. Плавно переходящие ноты направят на спокойный лад и привнесут новые мысли и идеи.

Посидев в спокойствии 20-30 минут, внимание обязательно будет сконцентрировано на том деле, которое нужно сделать неотложно. Если каждый день проводить прослушивание таких песен, то это будет полезно для улучшения памяти.

1. *Музыка для улучшения памяти.*
2. Классическая музыка укрепляет память человека. К такому выводу пришли исследователи из университета итальянского города Кьети. Они открыли так называемый «эффект Вивальди», доказав, что регулярное прослушивание его знаменитого симфонического сочинения «Времена года» улучшает свойства памяти у пожилых людей[7].
3. 24 добровольца должны были запомнить ряд чисел, расположенных в определенном порядке. Группа пациентов, которые много часов слушали музыку Антонио Вивальди, справилась с этим заданием намного лучше своих конкурентов. Этот феномен в определенной степени объясняется повышенным вниманием и напряжением участников эксперимента, но классическая музыка, бесспорно, стимулирует краткосрочное расширение физиологических возможностей человеческого мозга, считают ученые.
4. Ребенку включать классическую музыку можно самого раннего детства, а ещё лучше, когда малыш находится ещё в утробе мамы. Потому что классическая музыка развивает у малыша не только музыкальные, творческие способности, но и интеллект, развивает память, образное мышление, успокаивает малыша, повышает настроение. Для начала начните знакомить ребёнка с произведениями Моцарта, затем Вивальди «Времена года», когда ребёнок станет постарше, можно предложить к восприятию Шопена, Чайковского, Мусоргского, Сен-Санса «Лебедь», Л. Моцарта «Маленькая ночная серенада». Часто, из-за большого поступления памяти развиваются пробелы в памяти. Исправить это можно специальными мелодиями для улучшения памяти. Такая музыка для работы мозга обычно направлена на длинных вибрационных звучаниях, которые пронзительно попадают в головной мозг[7].

Звуки плавно переходят от спокойных, до более ярко выраженных. Сначала может показаться легкое головокружение, а затем человек вновь вернется к спокойствию и твердости. Такая музыка полезна для обучения и улучшения памяти.

Английские ученые доказали, что музыка Моцарта положительно воздействует на память и внимание. Она воздействует как активатор развития новых идей. Классика издавна считалась песнями для умных людей.

Музыку Моцарта называют лечебной, потому что она содержит большое количество различных вариаций, которые направлены на повышение мозговой активности. Данный музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта». Ученые разных стран, изучавшие влияние музыки на организм человека, пришли к выводу, что слушание музыки Моцарта усиливает нашу мозговую активность, повышает уровень интеллекта, улучшает математические и логические способности. Даже крысы находят выход из лабиринта быстрее, если давать им предварительно прослушать музыку Моцарта[7].

Ее советуют слушать для снятия стресса, успешного усвоения учебного материала, от головной боли, для возобновления сил, улучшения памяти и концентрации внимания.

Музыка Моцарта, как и других композиторов – классиков, оказывает благотворное влияние не только на умственные способности, но и на организм в целом. Во многих детских садах европейских стран часто включают музыку этих композиторов, а в некоторых больницах бесплатно раздают диски с классической музыкой.

Однако надо понимать, что не вся классическая музыка так воздействует на восприятие человека. К примеру, мелодии Баха к такому разряду нельзя отнести.

**5.Результаты исследований**

Мы изучили влияние музыки на внимание и память учащихся. Для этого провели опрос 30 учеников 2-4 классов и 30 учеников 5-7 классов. Мы узнали отношение учащихся к музыке и проанализировали музыкальные предпочтения.

На вопрос нравится ли им прослушивание музыки 30 учеников 2 - 4 классов дали следующие ответы. 29 человек ответили, что им нравится слушать музыку (97%), 1 ученик ответил, что ему не нравится слушать музыку(3 %). 30 учеников 5-7 классов дали следующие ответы. 27 человек ответили, что им нравится слушать музыку (90%), 3 ученика ответили, что им не нравится слушать музыку(3 %) (диаграмма 1).

 *Диаграмма 1*

**Отношение учащихся к музыке**

Таким образом, мы видим, что почти все дети и в любом возрасте любят слушать музыку.

Мы проанализировали музыкальные предпочтения. На вопрос какую музыку вы любите слушать 29 учеников 2-4 классов дали следующие ответы.

10% (3 чел.) – нравится больше классическая музыка,

69% (20 чел.) – предпочитают популярную музыку,

3% (1чел.) - любят рок-музыку.

10 % (3чел.) - любят все направления музыки.

8% (2 чел.) – предпочитают народную музыку.

. На вопрос какую музыку вы любите слушать 27 учеников 5-7 классов дали следующие ответы.

7,5% (2 чел.) – нравится больше классическая музыка,

67% (18 чел.) – предпочитают популярную музыку,

11% (3чел.) - любят рок-музыку.

11% (3чел.) - любят все направления музыки.

3,5% (1 чел.) – предпочитают народную музыку (диаграмма 2).

*Диаграмма 2*

**Музыкальные предпочтения учащихся**

Анализ результатов опроса показал, что большая часть детей всех возрастов любят поп музыку, но в более старшем возрасте возросло число детей слушающих рок музыку и уменьшилось число детей, предпочитающих классическую музыку.

Мы попытались выяснить знания детей о влиянии музыки на организм человека. На вопрос что вы знаете о том, как музыка влияет на человека 29 учеников 2-4 классов дали следующие ответы.

76% (22чел.) считают, что от музыки зависит их настроение.

83% (24чел.) считают, что музыка нужна в повседневной жизни.

62% (18 чел.) считают, что музыка снимет усталость, помогает отдохнуть.

69% (20чел.) считают, что музыка улучшает память и внимание.

69% (20чел.) считают, что музыка расслабляет и успокаивает.

69% (20чел.) считают, что музыка  снимает головную боль и стресс.

69% (20чел.) считают, что музыка   вызывает прилив творческих сил, приводит к повышению деятельности.

69% (20чел.) считают, что музыка может влиять на организм человека,

41% (12 чел.) хотели бы научиться играть на музыкальных инструментах.

62% (18 чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала на переменах в школах.

27% (8 чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка.

На вопрос что вы знаете о том, как музыка влияет на человека 29 учеников 5-7 классов дали следующие ответы.

93% (27чел.) считают, что от музыки зависит их настроение.

83% (24чел.) считают, что музыка нужна в повседневной жизни.

69% (20 чел.) считают, что музыка снимет усталость, помогает отдохнуть.

62% (18чел.) считают, что музыка улучшает память и внимание.

62% (28чел.) считают, что музыка расслабляет и успокаивает.

34% (10чел.) считают, что музыка  снимает головную боль и стресс.

21% (15чел.) считают, что музыка   вызывает прилив творческих сил, приводит к повышению деятельности.

62% (18чел.) считают, что музыка может влиять на организм человека,

34% (10 чел.) хотели бы научиться играть на музыкальных инструментах.

27% (8 чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала на переменах в школах.

17% (5чел.) хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка (диаграмма 3).

*Диаграмма 3*

**Знания учащихся о влиянии музыки на организм человека**

Видим, что практически все учащиеся знают о положительном влиянии музыки на организм, 69% опрошенных 2-4 классов и 62 % опрошенных 5-7 класса считают, что музыка улучшает память и внимание. 83% учащихся считают, что музыка нужна в повседневной жизни. 93% считают, что от музыки зависит их настроение.

 Значительная доля учащихся хотели, чтобы музыка присутствовала на переменах и даже на занятиях в школе.

Мы решили сравнить успеваемость учащихся, посещающих музыкальную школу и не посещающих.

Посещают музыкальную школу 5 учеников 2-4 классов из 30 опрошенных и 7 учеников 5-7 классов из 30 опрошенных. Учатся на «4» и «5» 4 (80%) ученика 2-4 классов. Учатся на «4» и «5» 6 (85%) учеников 5-7 классов.

Среди не посещающих музыкальную школу учеников 2-4 классов из 30 опрошенных учатся на «4» и «5» 13 (51 %) ученика. Среди не посещающих музыкальную школу учеников 5-7 классов из 30 опрошенных учатся на «4» и «5» 13 51 % человек.

 Вывод: у большей части учащихся положительное отношение к музыке (60-90%), они любят слушать музыку и понимают, что музыка влияет на организм человека.

Музыкальное предпочтение отдают популярной музыке(58% учащихся)

К сожалению, только 16% учащихся увлекаются классической музыкой. Учащиеся, которые посещают музыкальную школу, в общеобразовательной школе учатся гораздо лучше (качество знаний « на 4 и 5» у 81% учащихся), чем обучающиеся, не посещающие музыкальную школу (качество знаний « на 4 и 5» у 36% учащихся).  Под классическую спокойную музыку лучше думается, быстрее выполняются домашние задания, значит, она положительно влияет на умственную деятельность школьников, помогает сосредоточиться, то есть улучшает концентрацию внимания и память.

Можно предложить учителям включать классическую музыку (фоном) при выполнении самостоятельных работ, сочинений. Мы предложили детям слушать музыку на переменах, все учащиеся согласились, чтобы на переменах звучала классическая и современная музыка. Тяжелый рок угнетает, учащиеся отметили у них ухудшение настроения и самочувствия.

Разработан плейлист музыки для улучшения концентрации внимания и памяти (приложение 1).

**6.Заключение**

Музыка – это прекрасное, восхитительное, превосходное и неоднозначное искусство. Композитор Дмитрий Шостакович сказал: «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».

Данная тема может не только заинтересовать учащихся, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

Произведения различных музыкальных стилей   по-разному влияют на эмоциональное состояние школьника; негативное влияние оказывает тяжелый рок, реп,хард-рок, хеви-метал, поэтому ребята должны следить «чистотой» своих музыкальных предпочтений.

Классическая музыка особенно благотворно влияет на здоровье, эмоциональное состояние школьников. Поскольку оздоровление человека средствами музыки несложно и доступно, не требует много времени или дополнительных расходов, то и знания об этом нужны всем. Вопрос здоровья очень актуален в наше время, и помочь может музыкотерапия.

Классическая музыка положительно влияет на умственную деятельность школьников, улучшает память, помогает сосредоточиться.

По результатам проведенных исследований можно порекомендовать «музыкальную аптечку» и советы.

1. Организовывать музыкальные перемены.

2. Использовать музыку на «не музыкальных» предметах.

3. Как можно больше проводить «встреч с музыкой» во внеурочное время.

4. Использовать музыку в школьной столовой.

5. Слушать классическую музыку дома при подготовке к урокам.

6. Посещать музыкальную школу, учиться играть на музыкальных инструментах, посещать кружки.

7. Как можно больше петь, на уроках, в школьном хоре, или для себя.

После изучения литературы и по итогам исследований мы провели классный час для одноклассников, где рассказали о влиянии разных направлений музыки на наш организм, дали рекомендации. Таким образом, если ребята будут как можно больше и чаще слышать красивую музыку, классическую музыку их здоровье и успеваемость улучшатся.

Мыслитель говорил: Слушать Прекрасное, видеть Прекрасное – значит улучшаться! Считаю, что гипотеза полностью подтверждена.

**7.Список литературы**

1. Георгиев Ю. Музыка здоровья: Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии// Клуб. – 2001. - № 6.
2. Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта // Древнейшие и самые современные методы использования таинственной силы музыки для исцеления тела и разума. - Минск. - 1999
3. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку: Методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. – М.: Мозаика-Синтез. 2001.
5. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1985.
6. Электронный ресурс /Психотерапевтическая энциклопедия режим доступа [http://dic.academic.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdic.academic.ru%2F)
7. Электронный ресурс /Интернет-сайты »classic-music.ru», «toke-cha.ru», «vargan.ru», «wind-instrument.ru», «musicbox.narod.ru», «classic-music.ru»

**Приложения**

Приложение 1

**Вопросы для проведения опроса учащихся**

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 если классическая музыка будет звучать на переменах, то учащиеся будут меньше уставать за учебный день?

5.Согласны ли вы с тем, что музыка может влиять на организм человека?

6.Хотелось бы вам научиться игре на музыкальном инструменте?

7.Хотели бы вы, чтобы музыка присутствовала и на уроках математики, русского языка

8.Какая музыка вам больше нравится? (классическая, поп-музыка, рок-музыка, народная, другая).

9.Влияет ли музыка на память и внимание человека?

10.Какие ощущения вызывает у вас музыка?

Приложение 2

**Произведения для «Музыкальной аптечки»**

**Когда и какую музыку лучше слушать?**

***1.Для того чтобы успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение, лучше всего подойдут произведения:***

Чайковского («Баркаролла», «Сентиментальный вальс»),

Бизе («Пастораль»),

Леклера («Соната до-мажор» (ч.3)),

Сен-Санса («Лебедь»),

Глюка («Мелодия» (из оперы «Орфей и Эвридика»)).

Шостакович («Романс» из к/ф «Овод»),

Бизе («Старинная песенка»),

Глазунов («Антракт» из балета «Раймонда»),

Лей («История любви»),

Леннон («Вчера»),

Дебюсси («Лунный вечер»),

Форэ («Элегия»).

***2.Плохое настроение лучше, снимут произведения:***

Генделя (ария из кантаты «Те Деум»),

Шуберта («Аве Мария»),

Шумана («Грезы»),

Чайковского («Осенняя песня»),

Дворжака («Славянский танец 2»),

Форэ («Колыбельная»),

Чаплина («Это моя песня»)**.**
 ***3.Поднимет тонус музыка:***

Монти («Чардаш»),

Чайковский («Вальс» из «Серенады для струнного оркестра»),

Огинский («Полонез»),

Сарасете («Наварра»).

***4.Успокоит, вызовет сон:***«Спи, моя радость, усни» (Моцарт - Флис),
«Сон приходит на порог» (Дунаевский - Лебедев-Кумач),
«За печкою поет сверчок» (Островский - Петрова),
«Колыбельная Светланы»,
«Спи, дитя мое»

***5.Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.***

Шопен «Мазурка, «Прелюдии»,

Штраус «Вальсы»,

Рубинштейн «Мелодии».
***6.Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.***

Бах «Кантата 2»,

Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

***7.Для общего успокоения, удовлетворения.***

Бетховен «Симфония 6», часть 2,

Брамс «Колыбельная»,

Шуберт «Аве Мария»,

Шопен «Ноктюрн соль-минор»,

Дебюсси «Свет луны».
***8.Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.***

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки, «Кантата 21».

Барток «Соната для фортепиано, ''Квартет 5,

Брукнер «Месса ля-минор».
***9.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.***

Моцарт «Дон Жуан»,

Лист «Венгерская рапсодия 1»,

Хачатурян «Сюита Маскарад».

***10.Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.***

Чайковский «Шестая симфония», 3 часть.

Бетховен «Увертюра Эгмонд»,

Шопен «Прелюдия 1, опус 28»,

Лист «Венгерская рапсодия 2».

***11.Для улучшения концентрации внимания.***

Композиции [Wolfgang Amadeus Mozart: Piano Concerto No. 17, finale](http://www.youtube.com/watch?v=DuovMfJ_ggM" \t "_blank)
[Johann Sebastian Bach: Prelude & Fugue No. 1 (from the Well-Tempered Clavier)](http://www.youtube.com/watch?v=0KQW2YnCUrE" \t "_blank)

A Walk Tycho , Kiara Bonobo, Yellow Bird Pretty Lights,

***11.Для улучшения памяти.***

Вивальди «Времена года», все произведения Моцарта, Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор», Чайковский «Шестая симфония».

**12.Вот подборока медленной музыки в стиле барокко.**

Вивальди. «Четыре времени года», «Зима»,
Вивальди. «Концерт ре-мажор для гитары и струнных инструментов».
Вивальди. «Концерт до-мажор для мандолины, струнных инструментов и клавесина»,
Телеманн. «Двойная фантазия соль-мажор для клавесина»,
Бах И.С.  »Концерт для клавесина фа-минор», BWV 1056,
Бах И.С.  »Мелодия для струны соль».
Бах И.С.  «Концерт для клавесина до-мажор», BWV 975,
Корелли. «Концерт № 10 фа-мажор» из »12 больших концертов», опус 5,
Альбинони. «Адажио соль-минор для струнных инструментов».
Каудиозо. «Концерт для мандолины и струнных инструментов», Ларго.
Пахельбель. «Канон в тональности ре».