

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта

Л. П. Маслова, В.И. Петрова, В.В. Фурсова

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Казань-2023

УДК 796.011.1

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры
физической культуры и спорта*

Протокол № 7 от 10. 05.2023

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий общеуниверситетской
кафедрой физического воспитания и спорта Казанского федерального
университета

Тагирова Наталия Петровна

кандидат педагогических наук, доцент общеобразовательной кафедры
КФ РГУП

Мартьянов Олег Петрович

Маслова Л. П., Петрова В.И., Фурсова В.В.

Влияние музыки на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в процессе физической подготовки в вузе: Учебное пособие / Л. П. Маслова, Петрова В.И., Фурсова В.В. – Казань: Казанский университет, 2023 – 95с.

В учебном пособии раскрыты вопросы регулирования психоэмоционального и функционального состояния человека через влияние музыкотерапии. Пособие включает в себя 8 тем, рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.

Данное пособие адресовано для студентов и преподавателей вузов, занимающихся физическим воспитанием с применением музыкального сопровождения.

© Маслова Л. П., Петрова В.И., Фурсова В.В., 2023

© Казанский университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Тема 1. Социальная сущность музыки	5
Тема 2 . Теоретическое изучение музыки	19
Тема 3. Общее представление о звуке.....	33
Тема 4. Применение целебных свойств музыки в древние времена.....	41
Тема 5. Лечебные свойства музыкотерапии.....	44
Тема 6. Способы применения музыкотерапии.....	48
Тема 7. Особенности воздействия музыки на организм человека.....	60
Тема 8. Отрицательное влияние музыки на организм человека.....	73
Рекомендации по использованию средств музыкального искусства в оздоровлении организма.....	75
Рекомендации психотерапевтов.....	75
Примерная тематика рефератов, курсовых работ (проектов).....	83
Заключение.....	85
Список использованных источников.....	86
Приложение.....	90

ВВЕДЕНИЕ

О положительном влиянии музыки на здоровье человека говорили еще древнегреческие философы. И сегодня музыкотерапия активно используется как дополнительное лечение при множестве заболеваний. Болезни сердечно-сосудистой системы не стали исключением. Доказано, что разные мелодии способны улучшать состояние пациентов. Приятная музыка благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения. Любимая мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится легче бороться с болезнями. Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на их психику и поведение. Но почему это происходит, и какие проблемы действительно под силу решить с помощью музыки?

ТЕМА 1. СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ МУЗЫКИ

Музыка в жизни человека.

Нашу жизнь постоянно окружает различные звуки и музыка. Мы слышим пение птиц, лай собак, шум машин, музыку, когда смотрим телевизор, слушаем радио или плеер. Практически невозможно представить жизнь без звуков и музыки. Да и не нужно это делать, ведь музыка и разнообразные звуки украшают нашу жизнь, делают ее более яркой и запоминающей. Музыка способна влиять на нашу жизнь как положительно, вдохновляя нас, так и способна уничтожить нас, расстроить нашу психику.

В наше время использование возможностей музыки поставлено на научную основу. Множество серьезных ученых исследуют резервы музыкального воздействия на самые разные области человеческой жизни. Конечно, обычные люди не ждут подсказок ученых, а просто делают любимую музыку частью своей жизни. Но все-таки, как же влияет музыка на организм? [5]

Влияние музыки на состояние человека.

Для начала давайте поговорим о том, как музыка влияет на человека в плане работы и творчества. Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? И да, и нет! Чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться – слушать музыку необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина и это касается большинства из нас. Однако некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность. И наоборот, воздействие музыки на человека, настроивающегося на работу, а не слушающего ее непосредственно во время работы, в большинстве случаев положительное. И лишь немногие, не придают ни какого значения музыке, как чему-то вдохновляющему.

В 2005 году, ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить

результативность на двадцать процентов. Получается что влияние музыки на психику человека подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Вот только в отличие от запрещенных веществ музыка не нанесет вред здоровью и не проявится в антидопинговых тестах. Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать, во время интенсивных тренировок слушать [7]

Как стиль и направление музыки влияет на человека?

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Она же считается самой полезной по своему воздействию на слушателей. Именно о влиянии классической музыки на человека говорится больше всего. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект.

Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. А из всего многообразия классики на первое место ставится музыка Моцарта. Многочисленные исследования показали, что она активизирует практически все участки коры головного мозга, при этом повышает интеллектуальный уровень, способствуют быстрому усваиванию информации, влияет на умственную работоспособность, улучшает внимание, память и математические способности, обостряет слух и зрение. Существует даже специальный термин "эффект Моцарта", который обозначает благотворное воздействие музыки на умственные и физические способности человека [9].

Например, снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена; лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, Чайковского. Если не знаете что делать с плохой памятью, вам должно помочь периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» Вивальди.

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал. Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. Многие

исследователи сходятся во мнении, что тяжелая музыка возбуждает у своих поклонников агрессивность, неуравновешенность, и даже может вызывать психические расстройства. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств. В негативном воздействии тяжелой музыки обвиняется ее громкость и жесткий ритм, а также сверхчастоты, которые влияют на психику. Однако здесь не все так просто. Известно, например, что именно тяжелый рок предпочитают слушать подростки, опережающие сверстников в умственном развитии. Такая музыка помогает им справляться со сложностями переходного возраста, избавлять от отрицательных эмоций и поднимать настроение. Выявлено даже, к удивлению самих исследователей, что поклонники классической музыки и тяжелого рока очень похожи между собой и обладают более высоким интеллектом, чем любители других музыкальных жанров. Фанаты стилей рэп и хип-хоп показывают самый низкий уровень интеллекта [21].

Такие жанры как блюз, джаз и регги могут вывести вас из стрессового состояния; такая музыка считается непревзойденной для избавления от депрессии. Она дарит ощущение легкости и безмятежности, помогает стать более общительным и развивает чувство юмора.

Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями. К этому можно добавить, что влияние музыки на организм зависит от восприятия. Чтобы проявлять свои лучшие стороны, музыка должна нравиться тому, кто ее слушает [28].

Влияние тембра музыкального инструмента на человека.

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 инструментов вызывают 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. Впрочем, у тех, кто серьезно занимается изучением воздействия музыки на здоровье человека, порой мнения о том какой из инструментов положительно сказывается на каком органе, расходятся [33].

Влияние музыки на учебу.

На способности к обучению благотворно действует слушание классической музыки, а еще лучше – занятия ею. На первом месте здесь называются имена таких композиторов как Моцарт, Вивальди и Бах. Всего 10 минут звучания фортепианной музыки Моцарта повышает коэффициент интеллекта на 8-10 единиц, а 5-минутный музыкальный сеанс заметно увеличивает концентрацию внимания. Сонаты Моцарта положительно влияют на память даже при болезни Альцгеймера.

Есть данные и о том, что запоминанию информации помогает поп-музыка 1980-90-х годов. Именно в этот период большинство композиций содержали 50-80 ударов в минуту – ритм, который настраивает мозг на запоминание и улучшает логическое мышление [40].

Как известно, обучение игре на музыкальных инструментах в раннем возрасте благоприятно влияет на дальнейшее развитие ребенка. В 2008 г. Мэри Форджерд, Эллен Уиннер и Андреа Нортон п) преподаватели Сент-Эндрюсского университета обнаружили, что дети, занимающиеся музыкой около трех лет, превосходят своих сверстников сразу по четырем показателям:

восприятие информации на слух, моторика, словарный запаса с и логическое мышление.

Таким образом, ученые пришли к выводу, что многолетняя интенсивная музыкальная практика оказывает положительное влияние не только на межполушарную организацию слуховых и двигательных функций, но и на процесс перераспределения психических функций между левым и правым полушариями головного мозга (латерализация).

Может ли музыка сделать нас счастливее?

Согласно мнению американского теоретика музыки Джеральда Левинсона (Jerrold Levinson), музыкальный язык является не менее выразительной системой коммуникации, нежели обычный человеческий язык как предмет изучения лингвистики [30].

Поскольку музыка несет в себе гораздо более мощный эмоциональный заряд, чем реальные жизненные события, современные психологи все чаще прибегают к использованию музыкотерапии. Объяснить ее положительное влияние на состояние человека можно хотя бы тем, что реакции нашей нервной системы на жизнерадостные и сентиментальные музыкальные произведения совершенно разные. К примеру, участники недавнего эксперимента, прослушав короткую композицию, интерпретировали нейтральное выражение лица как счастливое или грустное в зависимости от того, какую мелодию слышали.

Эмоции, возникшие под влиянием музыки, можно условно разделить на два вида — воспринимаемые и прочувствованные. Это значит, что человек способен понять настроение музыкального произведения, даже если ему никогда не приходилось испытывать подобные ощущения в реальной жизни. Так, при психологических расстройствах депрессивного характера веселая музыка только усугубляет состояние человека, тогда как грустные мотивы, наоборот, возвращают в жизнь яркие краски [18].

Музыка очень плотно вошла в жизнь каждого человека. Во все прошедшие и будущие времена музыка была и будет тем, что нас сопровождает. И недооценивать ее важность в нашей жизни, по меньшей мере,

глупо. Поэтому только нам решать, какая музыка будет формировать нас и наше будущее поколение как личностей. От нас зависит, какое влияние музыки мы выберем.

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение. Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль [12].

"Музыка, ее первый звук, родилась одновременно с творением мира", – так утверждали древние мудрецы. Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе подобные утверждения и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека. С незапамятных времен люди знали, что звук обладает особой чудотворной силой.

Попыток описать влияние музыки на здоровье человека было великое множество, начиная с древних времен легендарного Орфея. Если под здоровьем подразумевать психическое или душевное состояние, то эта связь очевидна и не требует доказательств.

Еще в древности музыка была отделена от остальных искусств. По мнению античных исследователей, она подчинялась каким-то объективным законам и существовала вне зависимости от человека. У истоков современной музыки, как это ни удивительно, стоял известный всем древнегреческий ученый Пифагор. Точнее, музыка существовала задолго до Пифагора, но он был первым, кто в математических терминах описал, что такое ноты, а также приятные и неприятные слуху созвучия. После всех его опытов музыка была объявлена точной наукой, главными законами которой являются гармонические пропорции. Пифагор лечил многие болезни духа, души и тела, играя составленные им специальные музыкальные композиции. В своем университете в Кротоне Пифагор начинал и кончал день пением: утром, для того чтобы очистить ум от сна и возбудить активность, подходящую дню, вечером пение

должно было успокоить и настроить на отдых. Известно, что пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева [17].

Особого расцвета музыкальная стимуляция трудовых процессов и различных физических упражнений достигает в античной Греции. В понимании древних греков музыка была составной частью философии, поэтому интерес к ней проявляли почти все греческие философы. Ей как одухотворяющему, связующему началу отводилась весьма важная роль. Музыка воспитывала, помогала и облегчала жизнь греку во многих житейских ситуациях, она была одним из основных предметов его занятий в палестре, активизировала его деятельность в спортивных тренировках и состязаниях, услаждала его душу на отдыхе и в пиршествах с друзьями. В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

У античных авторов мы находим множество свидетельств, касающихся воздействия музыки на психическое состояние человека. Сведения о прикладном использовании музыки в самых разных видах деятельности человека сообщаются также в произведениях Платона, Аристотеля, Аристофана, Эсхила, Гесиода, Вергилия, Плутарха и других всемирно известных античных авторов. Эти представления, весьма разумно интегрировавшие гуманитарные достижения своего времени, стали на несколько последующих столетий основополагающими ориентирами для всего античного общества.

Платон, великий Учитель древности и последователь учения Пифагора, считал музыку главным средством воспитания гармонической личности. Он видел в музыке отличное средство для выработки характера. Когда Платон предлагал своим пациентам лекарства, надо было обязательно слушать магические песни - считалось, что иначе лекарство действовать не будет.

Аристотель разработал в своих трудах учение о мимесисе, в котором раскрывались представления о внутреннем мире человека и способах

воздействия на него при помощи искусства. По мнению Аристотеля, с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. Аристотель подробно описал музыкальные лады, ведущие к изменению психики. Музыка, звучащая в одних ладах, делает человека жалостливым и размягчённым, звучание других способствует раздражению или возбуждению. Так, Аристотель утверждал, что уравновешенное воздействие на психику человека оказывает дорийский лад - мужественный и серьёзный. Фригийский лад воспринимался как неуравновешенный и возбуждающий, лидийский - как жалобный и размягчающий. Аналогичные предписания делались и для музыкальных инструментов. Не рекомендовалась музыка, исполняемая на так называемых эвлетических инструментах, к которым относились авлос (род старинного гобоя), флейты, бубны, тимпаны, а рекомендовалась кифаристика, т.е. музыка, исполняемая на струнных - кифарах, мирах, наблах [17].

Демокрит, известный греческий философ, рекомендовал слушать музыку при инфекционных заболеваниях.

Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию "нелекарственным" способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом. По мнению Авиценны, звуки, построенные в гармонически связанную композицию, могут возносить душу от слабости к силе. Он считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение.

В III веке до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний. В античности была разработана четкая классификация свойств музыкальных ладов, мелодий, инструментов с выделением тех из них, которые больше всего подходят для лечения человека. Народные врачеватели хорошо знали, звуки каких инструментов наиболее благоприятны при тех или иных болезнях. Так, скрипка благотворно действует на меланхоликов, альт эффективен при нарушениях нервной системы и упадке сил, оказывает хорошее

действие на флегматиков. Арфа помогает при истерии, а флейта – при заболеваниях бронхолегочной системы и несчастной любви. Кларнет помогает при подавленном состоянии.

Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. 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 [9].

Русские ученые И.М.Сеченов, С.П.Боткин и И.П.Павлов открыли зависимость – с помощью музыки можно регулировать диссинхронные ритмы, появляющиеся в мозгу при стрессе. Известные русские ученые В.М.Бехтерев, И.М.Сеченов и др. отмечали огромное влияние музыки на нервную систему, на дыхание, кровообращение. Те или иные мелодии могут поднимать артериальное давление или понижать его, убыстрять пульс или замедлять.

В начале XX века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Особо интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией музыкотерапия. Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой [7].

Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

1) влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

2) влияние музыки великих гениев человечества; индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов;

3) воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений [24].

Целенаправленное лечебное применение музыки (музыкальная терапия, лечение музыкой) выделилось в самостоятельное направление, занявшее свою нишу на стыке науки и искусства. С 1969г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

С 1998 г. в США существует Американская ассоциация музыкальной терапии. Ее цель - поддерживать терапевтическое использование музыки в госпиталях, образовательных центрах и коммуникативных заведениях; обучение и сертификация музыкальных терапевтов, проведение конференций. Через собственный журнал "Музыкальная терапия" и др. издания происходит обмен информацией между членами ассоциации о новых научных исследованиях, клинических испытаниях методик и аппаратуры для музыкальной терапии. 2700 музыкантов сертифицированы как музыкальные терапевты. Музыкальная терапия проводится по индивидуальным репертуарным планам [33].

В московском центре "Эйдос" музыкальная терапия 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. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.

Музыка может повысить или понизить содержание гормонов в крови. Она позволяет преодолевать стресс, может использоваться в лечении больных. Именно прослушивание спокойной тихой музыки снижает уровень кортизола и адреналина в крови.

Недавно ученые из геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность различных средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким [37].

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук. Педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке. Музыкальная терапия вместе с арттерапией, то есть терапией средствами изобразительного искусства, может стать эффективным методом лечения школьных неврозов, которые сегодня всё больше поражают учащихся, как в процессе получения образования, так и в современной жизни вообще.

Музыка преследует человека на протяжении всей жизни. Имеются данные о том, что еще во время внутриутробного развития плод воспринимает все звуковые колебания, которые передаются к нему через амниотическую жидкость. Данное исследование проводилось с помощью ультразвуковой аппаратуры, которая достоверно доказала, что характер окружающей беременную женщину музыки полностью отражается на частоте сердцебиения плода и его физической активности.

После знакомства с музыкой плодом во время внутриутробного развития, музыка его преследует в течение всей жизни. Каждый младенец может быть

потенциальным творителем музыки, новых ее направлений. Первые музыкальные ноты издаются им в момент рождения и не прекращаются в течение всей жизни. Давно известно, что ребенок чувствует музыку и реагирует на нее. Это происходит благодаря слуховым черепно-мозговым нервам человека и способности мозга воспринимать и запоминать звуки. Возникает вопрос, в каком возрасте возникает эта способность? Научные исследования доказали, что в последние три месяца до рождения ребенка эта биологическая система уже существует. Сегодня нам известно, что дети обладают способностью чувствовать музыку, ритм, силу звука, высокие и низкие ноты. На какой неделе беременности плод начинает различать звуки? Слышит ли он звуки извне? Как реагирует на музыку и другие звуки? Какое влияние оказывает прослушивание музыки во время беременности матерью будущего новорожденного на его дальнейшее развитие? [24]

Конкретные исследования этих проблем позволили сделать вывод, что слуховые системы начинают действовать в мозгу плода с двадцать шестой недели беременности. Он воспринимает, прежде всего, звучание организма матери, внешние звуки в утробе не слышны, ребенок защищен от них материнским телом. Несмотря на это, Пятая симфония Бетховена, например, проникает через эту преграду - ребенок реагирует на нее движениями тела, ускорением сердцебиения. Многие звуки, наоборот, замедляют сердцебиение - это мелодичная, плавная музыка. Громкие ритмичные звуки заставляют сердце биться сильнее и чаще. Таким образом, звуки, с одной стороны, способствуют двигательной активности плода, а с другой, позволяют ему до рождения получать какую-то информацию об окружающем мире.

Чтобы понять, как услышанная до рождения музыка влияет на жизнь ребенка после его рождения, надо выяснить, насколько развита способность запоминания. Многими исследованиями доказано, что музыка, услышанная до рождения, ускоряет развитие ребенка, помогает справиться с некоторыми проблемами развития. Дети матерей, которые на двадцать восьмой - тридцать

шестой неделях беременности слушали музыку, быстрее других начинают реагировать на звуки, узнавать мелодии. У них лучше развита память [24].

Известно, что ребенок еще в утробе матери реагирует на различную музыку по-разному. Ученым удалось выявить, что в мозгу эмбриона живут особые клетки, способные значительно увеличить мыслительный потенциал мозга ребёнка. Однако эти клетки требуют определенной стимуляции и оказывается, что отличным стимулятором для них является - гармоничная музыка. Михаил Лазарев, врач педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, описывает, какое влияние оказывает музыка на беременных женщин: классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм.

Подобную же закономерность проследили и взяли на вооружение два знаменитых японца: Масару Ибука - Президент всемирно известной фирмы Sony и замечательный музыкальный педагог-скрипач Шиничи Сузуки. Они организовали в Токио "Центр раннего творческого развития детей". Там Ибука работал с будущими мамами, давая им прослушивать на последних месяцах беременности гармоничную музыку. Далее педагоги работали с уже родившимися детьми по специальной программе до 2 лет, а с 2 лет они приходили к Сузуки, где приобщались к музицированию в ансамбле на скрипке. Удивительный тандем единомышленников бизнесмена и музыканта дал отличные результаты в развитии детей. Их задача была воспитать гармоничную личность, легко адаптирующуюся к любым жизненным ситуациям, умеющим радоваться жизни и быть успешными в той деятельности, которую они по жизни выбирают [6].

Занятия музыкой повышают интеллект детей, способствуют развитию у них математического и пространственного мышления. Об этом заявили учёные из университета Торонто после "проверки" музыки с точки зрения её влияния

на интеллект. Согласно проведённой серии экспериментов наиболее эффективно в этом смысле занятия на клавишных инструментах и вокал. По мнению канадских ученых, стимулирующее интеллект действие музыки на детей длится не менее 5 лет [18].

ТЕМА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ МУЗЫКИ

Проблема взаимосвязи музыки и общества разрабатывалась в науке многими учеными очень долгое время, однако понятия социология и музыка (или производные от них) впервые стали появляться в названиях книг и статей в конце XIX века. Принято считать, что произошло это во Франции после того, как И. Тэн ввел понятие «социология искусства». Именно здесь в 90-х годах 19 века вышла книга К. Беллага, переизданная позже в России под названием «Музыка с социологической точки зрения». Социология музыки или, как еще говорят, музыкальная социология - направление, которое берет свое начало из таких смежных дисциплин как музыковедение, эстетика, психология, культурология, педагогика и пр. и входит в социологию искусства в качестве одного из ее разделов. Однако как отдельная самостоятельная отрасль знания социология музыки оформилась лишь к 20-м годам 20 века. Именно в это время публикуется работа Макса Вебера «Рациональные и социологические основы музыки» (1921 г.), в которой автор впервые рассматривает искусство в социальном контексте. Работа М. Вебера, хотя и не вызвала широкого резонанса в кругу ученых, считается отправной точкой для последующих исследований искусства и, в частности, музыки [11].

Социология музыки - это наука о взаимодействии и взаимовлиянии музыки и общества друг на друга. Она занимается изучением общих закономерностей развития музыкальных культур, форм и различных видов музыкальной деятельности, особенностей музыкальной коммуникации в различных социальных контекстах, а также изучает формирование музыкальных потребностей и интерпретацию музыки в разных социальных группах, проблемы доступности и популярности музыкальных произведений и мн. др. В данной отрасли социологии можно выделить 3 части или направления: теоретическую, историческую и эмпирическую (прикладную) социологию музыки. Теоретическая социология музыки изучает общие закономерности взаимодействия музыки и общества, типологии музыкальных культур. Историческая социология музыки акцентирует свое внимание на изучении и

обобщении фактов истории музыкальной жизни общества. Последнее направление - эмпирической социологии музыки, - включает практические исследования и статистический сбор данных относительно роли и места музыки в жизни современного общества. Эти три направления составляют научную основу для всестороннего развития молодой науки.

Проблема взаимосвязи музыки и общества разрабатывалась в науке многими учеными очень долгое время, однако понятия социология и музыка (или производные от них) впервые стали появляться в названиях книг и статей в конце XIX века. Принято считать, что произошло это во Франции после того, как И. Тэн ввел понятие «социология искусства». Именно здесь в 90-х годах 19 века вышла книга К. Беллага, переизданная позже в России под названием «Музыка с социологической точки зрения» [32].

Социология музыки или, как еще говорят, музыкальная социология - направление, которое берет свое начало из таких смежных дисциплин как музыковедение, эстетика, психология, культурология, педагогика и пр. и входит в социологию искусства в качестве одного из ее разделов. Однако как отдельная самостоятельная отрасль знания социология музыки оформилась лишь к 20-м годам 20 века. Именно в это время публикуется работа Макса Вебера «Рациональные и социологические основы музыки» (1921 г.), в которой автор впервые рассматривает искусство в социальном контексте. Работа М. Вебера, хотя и не вызвала широкого резонанса в кругу ученых, считается отправной точкой для последующих исследований искусства и, в частности, музыки.

Социология музыки - это наука о взаимодействии и взаимовлиянии музыки и общества друг на друга. Она занимается изучением общих закономерностей развития музыкальных культур, форм и различных видов музыкальной деятельности, особенностей музыкальной коммуникации в различных социальных контекстах, а также изучает формирование музыкальных потребностей и интерпретацию музыки в разных социальных

группах, проблемы доступности и популярности музыкальных произведений и мн. др [28].

В данной отрасли социологии можно выделить 3 части или направления: теоретическую, историческую и эмпирическую (прикладную) социологию музыки. Теоретическая социология музыки изучает общие закономерности взаимодействия музыки и общества, типологии музыкальных культур. Историческая социология музыки акцентирует свое внимание на изучении и обобщении фактов истории музыкальной жизни общества. Последнее направление - эмпирической социологии музыки, - включает практические исследования и статистический сбор данных относительно роли и места музыки в жизни современного общества. Эти три направления составляют научную основу для всестороннего развития молодой науки.

Идеи о взаимосвязи музыки и общества упоминались еще в трудах философов античности: «Законах» Платона, «Политике» Аристотеля. В основном, в них рассматривались социально-культурные функции музыки, ее роль в социализации личности, создавались первые классификации и типологии слушателей, а также выдвигались идеи по различному применению музыки в общественной жизни. В средние века возникают классификации видов музыкального искусства, в основе которых лежит критерий выполняющих данным видом музыкального искусства социальных функций и условий, в которых часто производится подобного рода музыкальная деятельность (Йоханнес де Грохео). В эпоху Ренессанса (XV-XVII века) музыка стала самостоятельным видом искусства, расширилась область ее применения и стали появляться научные и философские труды, где рассматривались конкретные формы бытования музыки, т.е. появлялись классификации жанров музыки по ее общественному предназначению (Б. Кастильоне, Ф. Салинас, К. Бартоли, Й. Тинкторис). Например, Ф. Салинас выделял музыку народную, бытовую, светскую и т.п. [28] В дальнейшем его идеи развивались и стали появляться классификации музыкальных жанров, основывающиеся уже на их применении. В XVII-XVIII века в связи с появлением и широким

распространением концертных залов и общедоступных концертов для населения, в первую очередь на Западе, акцент изучения переместился на исследования социального положения и контекста деятельности композиторов и исполнителей, а также особенный интерес был направлен на изучение слушателей и публики. Впервые были выделены социальные типы слушателей (Э. Артеага) и обозначены социальные функции музыки (А. Гретри, И. Шейбе и др.). В результате промышленной революции и установления капитализма в Западной Европе, произошло активное вторжение экономики во все сферы жизнедеятельности социума, что особенно отразилось на взаимоотношениях общества и музыки. С одной стороны, возрос круг слушателей, с другой - резко усилилась зависимость музыкантов - исполнителей и композиторов от тех, кто обеспечивает финансирование концертов, организаторов, издателей и пр., которые заинтересованы лишь в коммерческой стороне дела. Таким образом, данный конфликт вылился в проблему обращения денег в культуре, которая не разрешена до сих пор. На рубеже XIX-XX веков многие ученые обратились к исследованию музыки различных эпох, появляется множество трудов различных направлений. В 1921 году выходит работа Макса Вебера «Рациональные и социологические основы музыки», в которой он отмечает зависимость между изменениями в социальной структуре и развитием культуры, в том числе музыки. Несмотря на то, что автор больше внимания уделяет рациональному объяснению музыки, чем социальному, его произведение стало исключительным в отношении понимания музыки. Вебер сделал главный шаг в преодолении споров между существовавшими ранее (XIX век) двумя концепциями: одностороннего «формального» и наивного «содержательного» понимания музыки. Это преодоление давало возможность двоякого постижения музыки: во-первых, как языка социального - выражение социальных противоречий посредством музыки, и во-вторых, как языка специального, имеющего собственную целостность и структуру. Тогда задача социологии музыки, в его понимании, сводилась к определению степени зависимости музыки от технологий и определению влияния, которое оказывает

социальная структура на музыкальное творчество. На западе идеи М. Вебера получили развитие лишь с 1950-х годов, когда стали появляться многочисленные разрозненные труды по социологии музыки, которые в основном носили прикладной характер. Стоит отметить, что социология музыки в то время далеко не всеми рассматривалась как самостоятельная дисциплина, а большинство работ сами авторы относили к ответвлениям различных наук: музыковедения, эмпирической социологии, музыкальной эстетики и т.д. Такое разнообразие точек зрения во многом обусловлено пониманием предмета социологии музыки. Советский музыковед Арнольд Сохор выделяет три различных направления среди понимания предмета науки: музыковедческое, эмпирическое или «чисто социологическое» и эстетическое [37].

Первое направление исходит из того, что социология музыки - это «учение о социальных проблемах истории и теории музыки, которое должно в качестве особой научной дисциплины дополнить собою традиционные области музыковедения». Такое понимание было обусловлено тем, что музыковедение не занималось изучением общественных предпосылок и связей музыки и общества.

Второе направление, эмпирическое, утверждает, что социология музыки - это часть социологии культурной жизни, которая использует такие же термины, понятия и инструменты познания, что и эмпирическая социология, а также, по их мнению, «музыкальная социология должна изучать распространение и потребление музыки в обществе и отношение к ней различных общественных слоев. Точнее говоря - поведение групп людей, различаемых по их роли в распространении и потреблении музыки». На основе такого понимания социологии музыки, А. Зильберман [25] выделил следующие интересующие науку задачи:

- 1) общая структурно-функциональная характеристика социально-музыкальной организации, исходящая из взаимодействия индивидуумов в группах ради удовлетворения ими своих потребностей;

2) изучение связи и соотношения между социомузыкальной организацией и социокультурными изменениями;

3) структурный анализ социомузыкальных групп в аспекте функциональной взаимозависимости их членов, поведения этих членов, формирования и проявления (внутригрупповых) ролей и норм, осуществления контроля;

4) типология групп, основанная на их функциях;

5) практическое прогнозирование и планирование основополагающих изменений в отношении музыки, ее жизни и области ее воздействия.

Данный подход упускает из вида важный момент, а именно специфику музыки, рассматривая ее как еще один объект общественного потребления, что, в свою очередь, влечет неполное понимание закономерностей социального функционирования музыки.

Эстетическое направление представлено системой взглядов Теодора Адорно и является синтезом двух предыдущих тенденций (музыковедческой и эмпирической). Работа Т. Адорно «Социология музыки» считается следующим важным этапом в становлении музыкальной социологии после М. Вебера, а также огромное значение она имела для музыкознания, культурологии и искусствоведения в целом. В труде Т. Адорно рассмотрены такие вопросы как типология слушателей, функции музыки, история развития музыкальных жанров, а также каким образом социальная и классовая структура отражается в музыке, рассмотрен частично феномен буржуазной массовой культуры. Данная работа своей проблематикой обратила на себя внимание многих ученых, вследствие чего стало появляться многочисленные статьи и монографии по социологии музыки, в том числе в России. [21] Таким образом, социология музыки понимается как отрасль музыкальной эстетики.

Выделенные выше направления не существуют в чистом виде и постоянно взаимодействуют и переплетаются между собой. Стоит также отметить, что все они, несмотря на различное понимание предмета и задач социологии музыки, рассматривают ее как часть других наук - музыкознания,

практической социологии или музыкальной эстетики, - но отнюдь не как самостоятельную отдельную науку.

В 1920-1930-е годы в СССР выходят в свет работы А.В. Луначарского («О социологическом методе в истории и теории музыки», «Вопросы социологии музыки», «В мире музыки»), Б. Астафьева («О ближайших задачах социологии музыки»). Следует отметить специфику изучения музыки в Советском Союзе: ее рассматривали сквозь призму марксистской теории. Решающую роль для начала изучения социологии музыки послужили именно происходившие в общественной жизни процессы. Одним из выдвинутых лозунгов коммунистической партии был «Искусство народу!» в рамках программы культурной революции. Исследования тех лет носили не только теоретический, но и эмпирический, прикладной характер с проблематикой общего характера, касающиеся общественной природы музыки и закономерностей ее исторического развития. А.В. Луначарский рассматривал в своих работах содержание музыкального искусства как результат взаимодействия субъективной индивидуальности композитора и социальной среды. Он акцентировал свое внимание на том, что искусство является средством коммуникации в общество, а также занимался изучением основных социальных функций музыки, в том числе эстетически-воспитательных, выделил способность музыки, как и искусства в целом, формировать и преобразовывать психологию общества. Другие ученые (Б.Л. Яворский, Б.В. Асафьев) придавали огромное значение связи между творчеством и общественным восприятием. [25] Асафьев впервые очертил ряд вопросов, которыми должна заниматься социология музыки, и среди них - общественные функции музыки, массовая музыкальная культура, взаимодействие города и деревни, закономерности восприятия музыки и развитие музыкального «хозяйства» и «производства» (исполнительство, инструментарий, концертные и театральные организации и т.д.), место музыки в жизни разных социальных групп, эволюция жанров в зависимости от условий бытования музыки. Также были затронуты социальные условия бытования музыки в разные эпохи,

состояние традиционных и новых бытовых жанров города и деревни, предпринимались попытки изучить взаимосвязь творчества и восприятия в процессе интонирования, влияние общественных музыкальных практик на творчество, были выявлены формы музицирования, характерные для разных общественно-экономических формаций. Несмотря на достижения тех лет, в ряде работ советских музыковедов 1920-х годов проявились тенденции упрощения сложных проблем, игнорирования специфики художественного творчества, несколько прямолинейного понимания зависимости надстройки от экономического базиса и т.д. В дальнейшем теорию «жанровости» как музыкально-социологической категории. Астафьева разрабатывал С.С. Скребков (статья «Проблема музыкального жанра и реализм», 1952).

В качестве самостоятельной научной дисциплины музыкальная социология исходит из трудов А.Н. Сохора, начиная с 60-х годов. В «Социологии и музыкальной культуре» (1975 г.) был определен предмет современной марксистской социологии музыки, выявлены ее задачи, структура, методы, система социальных функций, описана типология музыкальной публики. В это время впервые проводятся всесоюзные и международные конференции по проблемам социологии музыки (в том числе такие проблемы как вкусы молодежи, музыкальные практики в городах, уточняется терминология, вырабатываются новые понятия и многое другое). Г.Л. Головинский, Э.Е. Алексеев, Ю.В. Малышев, А.А. Золотов, Г.Ш. Орджоникидзе, Л.И. Левин занимались изучением функций музыки, их классификаций, трансформации музыки в социальном контексте, а также создавались новые типологии слушателей, исследовалось влияние радио- и теле-музыки. Социологические проблемы музыкального фольклора рассматриваются в работах И.И. Земцовского, В.Л. Гошовского и др. Над социологическими и социально-психологическими проблемами восприятия музыки работают Е.Я. Бурлива, Е.В. Назайкинский. Вопросы социального функционирования музыкального исполнительства в системе массовых средств распространения музыки затрагиваются в статьях Л.А. Баренбойма, Г.М.

Когана, Н.П. Корыхаловой, Ю.В. Капустина и др. Продолжается традиция изучения жанров в музыке в связи с их жизненным предназначением и условиями функционирования [25].

Поворотом двадцать первого столетия в музыкальной социологии был расширяющийся диапазон перспектив, который обусловлен возросшим интересом многих ученых к музыке в обществе. В 1990-х и 2000-х, журналы, такие как американский *Sociological Review* и издатели, такие как *University of Chicago Press* распространяют работы, которые все больше расширяют область исследований социологии музыки, в то время как журналы, такие как «Поэтика и Общественные науки» предлагают специальные выпуски, которые сосредотачиваются непосредственно на музыкальной социологии. Учитывая текущее возобновление в интересах, можно выделить основную проблематику: проблемы, которые способствуют изучению социологии музыки, особые подходы и методы, которые дают преимущества в данной отрасли знания, например, Мартин 1995; Энион 2003; Беннетт 2004; Денора 2004; Грэйжен 2004; Петерсон и Беннетт 2004; Петерсон 2005 и многие другие. Ежегодные сборники университетов США и Великобритании выпускают статьи, как заслуженных ученых, так и начинающих специалистов, занимающихся социологией музыки. К уже отмеченным авторам хотелось бы добавить таких социологов, как Говард Беккер, М. Якобс, В. Золберг, Джозеф А. Котарба, Дж. Купер, С. Дэвис и других. В начале двадцать первого столетия можно наблюдать огромное разнообразие методов исследования такого объекта как музыка с социологической точки зрения. Более того, оформились своеобразные традиции или течения по исследованию музыкальных практик в обществе [15].

Если ли мы рассматриваем социологию музыку как научное течение, мы должны признать за ней специфические черты, которыми обладает эта отрасль социологических знаний. Так, широко исследуется роль музыки в общественных процессах. Учёные анализируют статистику посещаемости концертов и продажу музыки, как товара (пластинок, дисков, кликов скачивания). Так же организуются опросы, анкетирование и интервью с

музыкальными деятелями. Таким образом, организовывается вся музыкальная жизнь отдельного общества, создаются предпосылки для управления ею.

Музыка может выполнять целый ряд функций:

коммуникативную: связывает людей одних предпочтений, сторонников одного жанра, выражает взгляды и позицию исполнителя;

социализирующую: человек, с помощью музыки, начинает воспринимать себя как представитель и член конкретного социума;

адаптации: музыка помогает в сложные и знаковые периоды жизни, тесно связана с волевыми качествами человека [16].

Кроме того, музыка постоянно присутствует в нашей жизни: мы под неё отдыхаем и веселимся, расслабляемся и восстанавливаемся. Поэтому, социология музыки стала таким актуальным направлением. Ведь она вывела музыку из структуры искусства в понятие социально значимого фактора обыденной жизни общества.

Видный немецкий философ, музыковед, крупнейший представитель франкфуртской школы Т.В. Адорно (1903-1969) по-прежнему остается чрезвычайно яркой, своеобразной, одновременно и показательной, и уникальной фигурой духовной жизни Европы XX века. Идеи Адорно - «западного марксиста», активно утверждавшего социальную обусловленность музыки, ее способность глубоко и своеобразно отражать процессы общественной жизни, до сих пор способны поразить смелостью и нестандартностью, дать стимул для размышлений и развития затронутых в них проблем. Музыкально-социологическая концепция Адорно рассматривается в контексте взглядов другого крупнейшего представителя европейской гуманитарной мысли, младшего современника Адорно Карла Дальхауза (1928-1989). Такой подход перспективен для изучения концепций обоих ученых и позволяет выявить некоторые моменты, могущие быть незамеченными при изолированном обращении к каждому из них. Не будет преувеличением утверждать, что Дальхауз как ученый в значительной степени сформировался под влиянием Адорно: личность выдающегося представителя франкфуртской

школы, проблематика, разрабатывавшаяся в его трудах, стали для молодого Дальхауза, первые статьи которого датируются 1953 годом, мощным стимулом к активной интеллектуальной деятельности, дали обильную пищу для размышлений и в немалой степени определили круг его научно-музыкальных интересов. Немецкий музыковед Ханс-Йоахим Хинрихсен сообщает, что в учебный план семестра, предшествовавшего безвременной кончине Дальхауза (13.03.1989), им был включен большой семинар по Адорно, предполагавший несколько занятий и обсуждение следующих работ: «Фрагмент о музыке и языке», «Мысли о социологии музыки», «Функция контрапункта в новой музыке» (из сборника «Звуковые фигуры»), «О фетишистском характере в музыке и регрессии слушания» (из сборника «Диссонансы»), «К неформализованной музыке» [Versunemusiqueinformelle] (из сборника «Quasiunafantasia»). Предлагаемый перечень ценен и интересен тем, что является собой своеобразную рекомендацию, «подсказку» Дальхауза относительно тех фрагментов наследия Адорно, на основании которых можно составить представление о нем (впрочем, сам Дальхауз в статье «Понятие музыкального материала у Адорно» ограничивается ссылкой только на две книги франкфуртского социолога и музыковеда - «Философию новой музыки» и «Эстетическую теорию»; иными словами, некая полнота имеется уже в данных двух работах).

Круг работ Адорно, изучавшихся Дальхаузом, открыла «Философия новой музыки», с которой будущий музыковед познакомился в 20-летнем возрасте. Нельзя не назвать также одного выдающегося художественного произведения немецкой литературы XX века, появившегося в те же годы, прочитанного Дальхаузом и тесно связанного как с личностью Адорно в целом, так и с названной его работой - это роман Т. Манна «Доктор Фаустус». Из слухов, окружавших Адорно как соавтора романа (именно как соавтора, а не только консультанта писателя в области классической музыки и вопросах додекафонной техники), во многом выросла его первая слава после выхода в свет «Философии новой музыки» [25].

Итак, какую же роль играет в системе взглядов Адорно музыкальный материал, и что такое «тенденция материала», важность которой активно подчеркивалась немецким ученым?

Очевидно, что любой композитор, сочиняя музыку, неизбежно опирается на традиции своей эпохи и культуры и имеет в распоряжении некий комплекс созвучий и приемов работы с ними. Данный аспект оказался для Адорно удобным поводом развернуть здесь весьма любопытную цепь рассуждений. В «Философии новой музыки» читаем: материал имеет собственные законы движения, которые определяются процессами общественного развития; историческое преобразование музыкального материала постоянно отражает, запечатлевает следы изменений в обществе - даже если музыка и общество не знают друг о друге или враждуют. Здесь у Адорно намечается некий механизм влияния общества на искусство и музыку. Правда, об этом говорится лишь в самом общем плане и довольно абстрактно - как констатация факта. Философ настаивает здесь на историчности восприятия музыкального материала: инвариантное «понимание» музыки всех времен - абсолютно недопустимо. Так, важность «законов движения материала» означает, что «не все возможно в каждую из эпох». В «Эстетической теории» есть следующее важное замечание, касающееся как историчности музыкального материала, так и его сугубо социального характера: «Материал является не материалом природы даже в том случае, когда он предстает перед художником именно в этом качестве, а носит целиком исторически сложившийся характер» (в нем. оригинале здесь - "geschichtlichdurchunddurch", то есть «сплошь и сплошь историчен», «насквозь историчен») [18].

Итак, суть «тенденции музыкального материала» у Адорно - в неизбежности усиления диссонантности и перехода от тональной гармонии к атональной. Однако таковое может происходить не бесконечно, а лишь до известного предела: идеал для Адорно - свободная атональность (уже додекафония вызывает у него сомнения и выглядит проблематичной,

композиционные же техники авангарда второй волны - явный регресс и упадок). Иначе говоря, историзм Адорно не отличался последовательностью.

Сам философ подводит к «музыкальному материалу» и к его «тенденции» во введении к «Философии новой музыки». Подлинная, содержательная и глубокая музыка должна, согласно Адорно, быть новаторской, а значит, диссонантной. В условиях раскола искусства на авангард и китч «философия музыки возможна лишь в качестве философии новой музыки. Тезис о том, что по-настоящему серьезные и концептуальные произведения - непременно авангардные, весьма распространен в западном музыковедении XX века; он имеет хождение и в российском музыкознании. В. Арсланов говорит об одной из его формулировок у немецкого философа, эстетика, культуролога, литературоведа еврейского происхождения Вальтера Беньямина (1892-1940) . В творчестве Беньямина, с которым Адорно был хорошо знаком лично и несомненное влияние которого испытал (исключая разве что мистические и религиозные элементы его взглядов), берут начало многие важные идеи франкфуртской школы в целом. К сожалению, В. Арслановым не уточняется, где именно у Беньямина высказывается приведенная мысль. Напрямую об этом не говорится в таких важных его работах, как «Московский дневник» и связанный с ним очерк «Москва», а также «Произведение искусства в эпоху технической воспроизводимости»). Однако «радикальная музыка познает именно непросветленное страдание людей» Сказано также и об «омерзительно выделяющихся тональных созвучиях» на фоне диссонантно-атональных . По отношению к атональным и тональным средствам Адорно употребляет такие слова, как «истинно» и «ложно», «правдиво» и «фальшиво» - они неоднократно встречаются в «Философии новой музыки» (в немецком оригинале - «Stimmigkeit» и «Unstimmigkeit»; «das Richtige» и «das Falsche»): чисто рациональная, интеллектуальная направленность интересно сочетается здесь с пафосом борьбы против социальной несправедливости. Впрочем, в своей категоричности Адорно заходит слишком далеко: он делает уничижительный выпад в адрес Сибелиуса, оперирующего только тональными средствами .

Классик финской музыки несколько раз относится к разряду плохих композиторов в более позднем «Введении в социологию музыки» (Стравинский и Хиндемит тоже решительно не устраивают немецкого мыслителя именно потому, что пишут тонально). Однако Адорно все же смягчает собственную чрезмерную прямолинейность, делая оговорку, например, относительно уместности уменьшенного септаккорда (в своей основе непригодного, затертого и изношенного) во вступлении к 32-й сонате Бетховена [25].

ТЕМА 3. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗВУКЕ

Основа музыки – звук, являющийся акустическим сигналом, имеющий волновую структуру и оказывающий специфическое воздействие на клетки живого организма.

Учитывая все механизмы воздействия музыки на человека, музыкальную терапию можно применять для клиентов любого возраста, так как:

- влияние музыки на клеточном уровне позволяет говорить о глубинном воздействии на мозговые структуры и на весь организм человека. Следовательно, ее использование в процессе психокоррекции поможет обеспечить более эффективные каналы связи с телесной сферой клиента и с различными уровнями его сознания;

- музыка способна вызывать многочисленные телесные и двигательные реакции в человеческом организме. Умело используя этот механизм, можно гармонизировать и стабилизировать эмоциональную сферу клиента через изменение с помощью музыки его дыхания, сердечно-сосудистой деятельности, мозговой активности;

- с моторно-двигательной реакцией на музыку связано оживление в памяти прошлого опыта. Музыка является ключом к системам человеческой памяти. Это важно учитывать в процессе психокоррекции, когда возвращение и воскрешение прошлого является одной из главных задач;

- музыка и речь – родственные, взаимно влияющие друг на друга знаковые, семиотические виды деятельности. Это позволяет использовать музыку для стимуляции речевого общения в ситуациях, когда клиент затрудняется говорить;

- музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Это и общение с личностью автора, с «лирическим героем» произведения, а также со всем духовным опытом человечества;

- музыка – это метафора. Метафорический язык понятен любому человеку независимо от возраста. Метафоры позволяют затронуть неосознаваемые переживания клиента и поэтому дольше сохраняются в памяти;
- в процессе восприятия музыкального произведения действует механизм идентификации личности с «лирическим героем». Это имеет большое значение особенно для ребенка, так как дети активно идентифицируют себя с окружением;
- музыка воздействует на подсознание человека. Музыкальные архетипы предельно обобщены, их понимание не требует специальных знаний и навыков, они имеют генетическую «укорененность» в сознании человека. Возможно, на детское подсознание она действует напрямую. Бессознательные образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются и тем самым становятся доступными для осознания;
- музыка неизбежно пробуждает у слушателя активную эмоциональную реакцию. Первичные эмоционально-акустические единицы музыкального языка воздействуют на эмоциональную сферу человека. Это облегчает отреагирование чувств в процессе психокоррекционных занятий;
- положительные эмоции при музыкальном прослушивании требуют высочайшей деятельности психики. Мучительные и неприятные аффекты при этом подвергаются некоторой разрядке, превращаются в свою противоположность. Это важно учитывать при использовании музыки в психокоррекционной работе, когда изживание отрицательных эмоций становится одной из главных задач [22].

Звук – это энергия. В зависимости от частоты звуковых колебаний, уровня громкости, ритма и гармонии, звук может воздействовать на человека положительно или отрицательно. Правильно подобранные звуковые колебания способны активизировать резервы человека. С помощью звука такие физиологические функции как пульс, сердечный ритм, дыхание, пищеварение могут быть скоординированы. Особое влияние оказывает звук и на психическое состояние человека. Корифеи античной цивилизации – Пифагор,

Аристотель, Платон об этом знали и использовали целебную силу музыки. Она, по их мнению, устанавливала пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле [18].

Уже с незапамятных времён человека окружали звуки. Ещё и музыки никакой не было, но было пение птиц, журчание ручья, шорох хвороста и шелест листвы. Все эти звуки окружали человека и информировали его об окружающем пространстве. На основании врождённого и приобретённого опыта человек воспринимает звуки по-разному. Например, высокий визг был синонимом тревоги. В то же время были успокаивающие звуки – шум дождя, свист ветра.

Каждый живой организм запрограммирован на поддержание собственной жизни и продолжение рода. В обеспечении жизнедеятельности большую роль играет слуховая система. Органы слуха воспринимают звуки. Все звуки имеют определенный режим, темп, тональность. Если человек улавливает их, то они воспринимаются как музыка. Если нет, то как шум. Различия между мелодией и шумом определяются как особенностями звукового ряда, так и особенностями восприятия человека. Звуки, которые мы слышим постоянно (шум ветра, звук падающей воды, щебет птиц), для верующего человека - есть выражение божественного совершенства, для неверующего – это всего лишь природные шумы. А музыка – это искусство стройного и согласного сочетания звуков, это красота, проявляющаяся в этих сочетаниях, их гармонии, созвучии, мелодии. Музыка помогает духовному развитию человека, его восприятию внешнего мира и обогащению воображения. В наши дни музыка является не только источником удовольствия и развлечения, но и работой, сферой деловых интересов. Каждый по-своему воспринимает разные музыкальные ритмы, по-разному на них реагирует.

Наука занимается изучением этих особенностей восприятия звуков. Одно из направлений биологии – биомузыкология выявляет, как звуки

воздействуют на живой организм. Многие исследования посвящены проблемам воздействия музыки на мозг ребенка в период беременности матери, после рождения, во время обучения, а также при разных душевных состояниях.

Известно, что у музыки есть универсальный всеобъемлющий язык. И каждой культуре присуща своя музыка. Она помогает людям жить и способствует продолжению рода. Профессор Института биомузыкологии в Швеции Бьорн Меркур так определил роль музыки: «Музыка – это важнейшая составляющая жизнеобеспечения общества. Это и голос жизни. Многие живые организмы определяют принадлежность к своему классу и виду, заявляют о своем существовании при помощи звуков. Обратите внимание, что пение птиц, голоса животных, другие природные звуки находят отклик в душе человека». Из вышесказанного, можно заключить, что различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связано с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому так различны вкусы к музыке [1].

Под старость функционирование процессов в головном мозге замедляется, и человек перестаёт воспринимать быструю ритмичную музыку, отдавая предпочтение более спокойным и размеренным композициям. А всё потому, что мозг не поспевает обрабатывать быстро меняющуюся информацию. Звон колокольчика или грохот отбойного молотка – все звуки передаются по воздуху, создавая «акустическое давление», которое ласкает или поражает наши барабанные перепонки. У каждого звука своя частота. Слишком высокие или слишком низкие звуки мы не слышим, но материальны и они.

Американские ученые лаборатории Jet Propulsion в Пасадене открыли феномен «звукосвечения». Направляя мощные ультразвуки в стеклянный сосуд с водой, они увидели, как образуются крошечные пузырьки, излучающие голубоватый свет. Этот феномен доказывает реальность физического

воздействия звуков на материю, причем не только слышимых, но и тех, которые человеческое ухо не способно воспринимать.

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 жить в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьезными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессиями и повышенной раздражительностью [2].

В психологии существует такой термин как «слуховой путь». Это путь от начала звука до результата, который достигается раздражением одного или нескольких нервных центров мозга. Каждое слово, музыкальное произведение или просто звук имеют свои слуховые пути. Например, скрип дверей или звук трения песка о стекло имеют известный слуховой путь. Результат его – сильное раздражение и неприятное ощущение, желание немедленно прекратить этот звук. Если мы слышим звуки духового оркестра, который исполняет марш, то нам хочется идти, двигаться или хотя бы двигать ногой или рукой в такт музыке. Слуховой путь этих звуков заранее известен. Он проходит через слуховой канал к центру движения руки или ноги, к центру сердечно—сосудистой деятельности, стимулирует центры положительных эмоций, вызывает подъем духа, человек улыбается (центры движения губ, глаз) и оканчиваться этот путь может в центре удовольствия. Похоронный марш имеет совершенно другой слуховой путь. Проникая в мозг, звук раздражает центр сердечной деятельности, возбуждает память о ранее пережитых днях, действует на клетки мозга, отвечающие за слезовыделение, человек может заплакать, расстроиться, он чувствует сердечную боль и т.д.[27]

Классическая музыка имеет свои слуховые пути. В основном, она написана в ритме работы сердца (60-70 ударов в минуту) и поэтому

благоприятно влияет на основные функции всего организма. Некоторые произведения и музыкальные фразы, проникая в мозг, успокаивают возбужденные нервные центры (например, гнева или недовольства), снимают состояние стресса, снимают боль, способствуют росту растений, улучшению процессов обмена. Всё это происходит под воздействием духовной христианской классической музыки таких композиторов, как Бах, Бетховен, Моцарт, Бортнянский. Но каждое произведение имеет свой слуховой путь, свое воздействие и свой результат на психическую деятельность. Нельзя к таким прекрасным результатам присоединять абсолютно все произведения классики.

Классическая музыка в принципе морально безупречна. Огромную роль в результатах прослушивания играет авторство. С каким настроением писал композитор данное произведение, какова цель его создания, кто его вдохновлял на этот труд – это играет огромную роль в результатах прослушивания произведения [25].

Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений.

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о влиянии классической музыки на человека говорится больше всего. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект.

В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал. Хард-рок часто является причиной неосознанной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств.

Что касается других жанров, блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния, музыка в стиле поп кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить, мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок, а тяжелый рок, наоборот, введет в ступор [17].



Рис.1. Влияние музыки на организм человека.

Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями.

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, но и то, на каком 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 [19].

Впрочем, у тех, кто серьезно занимается изучением воздействия музыки на здоровье человека, порой мнения о том, какой из инструментов положительно сказывается на каком органе, расходятся. Давайте более подробно остановимся на том, как музыка помогает человеку побороть то или иное заболевание.

ТЕМА 4. ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ МУЗЫКИ В ДРЕВНИЕ ВРЕМЕНА

Использование звука и музыки для исцеления возникло в самом начале истории человечества. Документально подтверждено, что шаманы и целители аборигенных народов, использующие такие инструменты, как человеческий голос, флейты, барабаны и другие ударные, способны изменять состояние мозга. Опыты показали, что некоторые ритмы барабанов усиливают тета-активность, связанную с гипнотическими и близкими к сновидению состояниями сознания, а также с вдохновением и повышенным уровнем творческой активности [20].

Вернёмся к более ранним временам. Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. Мудрые всегда признавали особую силу звуков. В IV веке до н. э. Платон утверждал: «Музыка – это самое мощное средство, потому что ритм и гармония живут в душе человека. Музыка обогащает ее, даря ей блаженство и озарение».

В древности выделяли три направления влияния музыки на человеческий организм: на духовную сущность человека, на интеллект и на физическое тело.

Считалось, что музыка может усиливать любую радость, успокаивать любую печаль, смягчать любую боль и даже изгонять болезни. Всем наукам и изощрениям, которые придумало человечество, древние мудрецы предпочитали простые звуки мелодии, которые они ставили превыше всего [16].

История и традиция музыкальной терапии своими корнями уходят вглубь времен. Впервые они упоминались в культуре древней Греции. Излечение царя Давида от болезни с помощью игры на арфе упоминается в Ветхом завете. Гиппократ, отец современной медицины, активно использовал музыкальную терапию. В древнем Египте с её помощью уменьшали родовые боли.

Тайной гармоничных звучаний владел легендарный Орфей. Его музыка благотворно влияла на все живое вокруг. В преданиях говорится, что даже деревья склонялись к земле, чтобы лучше слышать его музыку. Тайну гармонических звучаний знали и древние египтяне. Большинство древних египтян культивировали музыкальные искусства и хорошо понимали их влияние на человеческий дух. В старейших скульптурах и в резных работах мы находим сцены, где музыканты играют на различных инструментах. Музыка применялась в отделе исцелений при храмах для лечения нервных расстройств. У древних была священная музыка, домашняя и военная. Для концертов священной музыки употреблялись лира, арфа и флейта, для празднеств - гитара, свирели, кастаньеты, войска в течение службы пользовались трубами, тамбуринами, барабанами и тарелками [28].

Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Пифагор учился музыке в Египте и сделал музыку предметом науки в Италии. Получив сокровенные знания о божественной теории музыки, Пифагоровосновал науку о гармонии сфер, утвердив музыку как точную науку. Известно, что пифагорейцы пользовались специальными мелодиями против ярости и гнева. Они проводили занятия математикой под музыку, так как заметили, что она благотворно влияет на интеллект.

Аристотель также утверждал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, и что музыка способна оказывать известное воздействие на этическую сторону души. В III в. до н.э. в Парфянском царстве был выстроен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Особого расцвета музыкальная стимуляция трудовых процессов и различных физических упражнений достигает в античной Греции. В понимании древних греков музыка была составной частью философии, поэтому интерес к ней проявляли почти все греческие философы. Идеал воспитания древние греки видели в так называемой калокагатии, под которой

понималась неразрывная совокупность прекрасных физических, моральных и духовных качеств. Согласно этому принципу от каждого свободного гражданина требовалась необходимая психофизическая соразмерность, т.е. сильное, тренированное тело и одновременно определенное духовное развитие и моральная чистота. И музыке как одухотворяющему, связующему началу в этом социальном процессе отводилась весьма важная роль [38].

Музыка воспитывала, помогала и облегчала жизнь греку во многих житейских ситуациях, она была одним из основных предметов его занятий в палестре, активизировала его деятельность в спортивных тренировках и состязаниях, услаждала его душу на отдыхе и в пиршествах с друзьями. В своем трактате «Политика» Аристотель констатирует: «Важнейшими предметами обучения являются для греков грамматика (чтение и письмо), гимнастика, музыка и иногда рисование...».

Как видите, в отличие от нас, для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

В связи с этим сведения о прикладном использовании музыки в самых разных видах деятельности человека сообщаются также в произведениях Платона, Аристотель, Пиндара, Страбона, Лукиана, Архилоха, Аристофана, Эсхила, Гесиода, Вергилид, Плутарха и других всемирно известных античных авторов [14].

Эти представления, весьма разумно интегрировавшие гуманитарные достижения своего времени, стали на несколько последующих столетий основополагающими ориентирами для всего античного общества.

ТЕМА 5. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МУЗЫКОТЕРАПИИ

Как уже отмечалось ранее, лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. В древности и в средние века вера в целебное воздействие музыки была исключительно велика. Об этом говорят литературные и медицинские свидетельства излечения хореомании (пляски святого Витта) с помощью музыки. Так начала появляться музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства [41].

Музыкотерапия - одно из наиболее интересных и пока мало исследованных направлений традиционной медицины. Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом. Музыкотерапия была официально признана в Европе в XIX веке, когда ее стали использовать в своей практике многие передовые врачи. Но расцвет этого направления медицины и психотерапии пришелся уже на XX век [12].

Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
2. Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
3. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
4. Повышение эстетических потребностей [34].

В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной

активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной.

Активная музыкотерапия представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Можно использовать активный вариант музыкотерапии. Он требует наличия простейших музыкальных инструментов. Участникам группы предлагается выразить свои чувства или провести диалог с кем-либо из членов группы с помощью выбранных музыкальных инструментов.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоропение [22].

Рецептивная музыкотерапия предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. В свою очередь рецептивная музыкотерапия существует в трех формах:

1. Коммуникативной (совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов взаимопонимания и доверия);
2. Реактивной (направленной на достижение катарсиса);
3. Регулятивной (способствующей снижению нервно-психического напряжения) [17].

Чаще используется рецептивная музыкотерапия. Участником группы предлагают прослушать специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсудить их собственные переживания, воспоминания, мысли, ассоциации, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания. На одном занятии они прослушивают, как правило, три произведения или более-менее законченных отрывка (каждый по 10-15 минут).

Программы музыкальных произведений строятся на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их различной эмоциональной нагрузки. Первое произведение должно формировать определенную атмосферу для всего занятия, проявлять настроение участников группы, налаживать контакты и вводить в музыкальное занятие, готовить к дальнейшему прослушиванию. Это спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием. Второе произведение - динамичное, драматическое, напряженное, несет основную нагрузку. Его функция заключается в стимулировании интенсивных эмоций, воспоминаний, ассоциаций проективного характера из собственной жизни человека. Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть спокойным, релаксирующим либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии.

Практика показала, что регулярные курсы музыкотерапии позитивно воздействует на стабилизацию человеческой психики [12].

Специалисты всего мира отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, с помощью которого она исполняется.

Ниже приводятся некоторые данные об особенностях влияния на человека отдельных музыкальных инструментов, почерпнутые из мирового музыкотерапевтического опыта:

- СКРИПКА лечит душу, успокаивает психику, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;
- ОРГАН – проводник энергии «космос – земля – космос», приводит в порядок ум, гармонизирует энергетический поток в позвоночнике;
- ФОРТЕПИАНО (ПИАНИНО, РОЯЛЬ) корректирует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу, гармонизирует психику;
- БАРАБАН восстанавливает ритм сердца, лечит печень, приводит в порядок кровеносную систему;

- ФЛЕЙТА очищает, лечит легкие и бронхи, благотворно воздействует на кровообращение;

- АРФА гармонизирует работу сердца;

- ВИОЛОНЧЕЛЬ лечит сердце, благотворно действует на почки;

- ЦИМБАЛЬ уравнивают энергетику печени;

- ГАРМОНЬ, БАЯН, АККОРДЕОН активизируют работу всей брюшной полости;

- САКСОФОН активизирует сексуальную энергию, лечит всю мочеполовую систему, заболевания легких, толстой кишки;

- КЛАРНЕТ — хорошо влияет на систему кровообращения, на печень;

- МЕТАЛЛОФОН, КОЛОКОЛЬЧИКИ — излечивают болезни легких,

толстой кишки, устраняют тоску (депрессию);

- БУБНЫ, БАРАБАНЫ, ДУДОЧКИ, РОЖКИ, ФЛЕЙТЫ, ТРУБЫ — самые

первые музыкальные инструменты в истории человечества. В связи с этим, вероятно, и звуки этих инструментов могут быть самыми лечебными.

- ГИТАРА, СКРИПКА, ВИОЛОНЧЕЛЬ, АРФА, АЛЬТ (т.е. струнные) — лучшие инструменты для «сердечников» (действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, а также на тонкий кишечник). Ученые из г.Самарканда на основе собственных изысканий пришли к выводу, что медленная негромкая музыка струнных инструментов снимает кровяное давление [41].

ТЕМА 6. СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыкотерапия во всех ее вариациях – один из эффективных инструментов в психотерапевтической практике. Но этим ее сфера применения не ограничивается! Доступность, универсальность и практически полное отсутствие противопоказаний делают этот вид арт-терапии прекрасным вспомогательным средством в комплексных программах лечения и профилактики. Показаниями для проведения музыкально-терапевтических сеансов могут быть:

- психосоматические расстройства;
- страхи, фобии, повышенная тревожность, состояние стресса, шоковые состояния;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма);
- проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, язвы),
- неврозы, неврастения, психозы;
- бессонница;
- патологии мочеполовой системы;
- хронические боли;
- аутизм;
- повышенная мнительность;
- депрессивные расстройства;
- задержка психического развития;
- проблемы в общении;
- сложности с адаптацией;
- речевые расстройства (заикание) и др [19].

Средства музыкальной терапии помогают выровнять эмоциональный фон, справиться с плохим настроением. Но если имеет место тяжелая депрессия, без медикаментозного лечения не обойтись, а музыка лишь дополнит препараты, усилит эффект от них. Кстати, музыкотерапия может

стать хорошей альтернативой для пациентов, которые не могут принимать ряд лекарств из-за аллергии.

Если со здоровьем все в порядке, музыкально-терапевтические приемы позволят не заикливаться на проблемах, быстрее переключаться на позитив в сложных ситуациях, благоприятно влияют на внимание, мышление, память, развивают воображение, творческие способности.

Однако стоит помнить и о «стоп-листе». Нельзя применять музыкотерапию:

- при острых психотических состояниях (пациент рискует погрузиться в мир своих фантазий, что может лишь ухудшить его самочувствие);
- в период восстановления после серьезных оперативных вмешательств;
- при острых состояниях неясной этиологии;
- при эпилепсии (музыкальные вибрации могут усилить активность головного мозга, ответом на такое воздействие может стать припадок);
- при аневризмах [15].

Активная музыкотерапия предполагает высокую вовлеченность пациента в процесс – он не просто проходит лечение, а становится участником действия: играет на музыкальных инструментах, импровизирует, сам сочиняет мелодию или отбивает какой-то ритм, поет.

Активная музыкотерапия подразделяется на две формы:

- индивидуальную (вокалотерапия);
- групповую (хоровое пение, вокальный ансамбль, музыкальные викторины, совместное прослушивание музыкальных композиций с последующим обсуждением).

Что больше подходит пациенту – решает психотерапевт. Но стоит отметить, что групповые занятия помогают улучшить коммуникативные навыки, отвлечься от собственных переживаний, тренируют внимание, память, умение взаимодействовать с людьми.

Пассивная музыкотерапия. Этот вид еще называют рецептивным, т. е. предполагающим восприятие. И суть его сводится к тому, что пациенты воспринимают, а для этого – слушают музыку, подобранную музыкотерапевтом. В такую подборку могут входить как классические музыкальные произведения в исполнении инструментальных оркестров, так и звуки живой природы (дождя, шума прибоя или пения птиц), которые соответствуют этапу терапии и психическому (ментальному) состоянию человека. Пассивная музыкотерапия может принимать форму индивидуального занятия или групповой сессии. Ее цель – изменить эмоциональный настрой, снизить градус тревожности, отвлечь от личных переживаний [15].

Еще один вид музыкотерапии – **интегративная музыкальная терапия.** Ее главное отличие состоит в том, что в таких терапевтических сеансах помимо музыки задействованы другие виды искусства (живопись, театр, литература) или методы коррекционной педагогики (игротерапия, психогимнастика, хореотерапия и т. д.). Это могут быть, например:

- элементы танцевально-двигательной терапии;
- рисование или лепка из глины под музыку;
- пантомима;
- выражение собственных мыслей по поводу прослушанной музыки в форме рассказов, стихов;
- пластические драматизации;
- театрализация песен;
- музыкально-подвижные игры [19].

Благодаря такому сложному сочетанию «целебных» компонентов именно интегративная музыкотерапия в наибольшей мере способствует раскрытию и развитию творческого потенциала и больших, и маленьких пациентов.

Помимо перечисленных трех основных видов музыкотерапии есть и другие:

- **активационная** служит мотиватором – настраивает на совершение какого-либо действия (своего рода музыкальный аутотренинг);

- **экспериментальная** изучает широкий спектр воздействия разной музыки на человека, занимается поиском и апробирует новые методики и техники музыкотерапии;
- **клиническая** занимается лечением и профилактикой различных психосоматических недугов, восстановлением функций органов и систем после перенесенных заболеваний;
- **оздоровительная** помогает найти и активизировать скрытые резервы человеческого организма, снять излишнее нервное напряжение, справиться с переутомлением, повысить работоспособность, облегчает адаптацию в социуме, развивает интеллектуальные способности, способствует общему укреплению организма;
- **фоновая** создает особую атмосферу – помогает снизить уровень тревожности у пациентов, оказывает седативное действие, усиливает эффект от психотерапевтических мероприятий, психологических тренингов, консультаций;
- **тематическая** ограничивается рамками какого-то определенного сюжета или историей о конкретном герое (например, об известном музыканте) [15].

Польза музыкотерапии бесспорна – ее деликатное воздействие способно привести к результатам даже в непростых случаях, когда другие методики и приемы потребовали бы больше времени и усилий, возможно, встретили бы сопротивление со стороны тех, кому нужно помочь. И это не единственное ее достоинство!

К преимуществам музыкальной терапии можно отнести:

- универсальность – методы, средства, приемы музыкотерапии работают и с телесными, и с душевными недугами, хорошо комбинируются с другими лечебными методиками, не имеют жестких возрастных ограничений, доступны;
- удобство и простоту в использовании – для проведения сеансов музыкотерапии не требуется какое-то сверхсовременное оборудование;

- самодостаточность – музыкотерапия может быть основным, самостоятельным методом психотерапевтического воздействия;
- сочетаемость – элементы музыкальной терапии хорошо дополняют и усиливают комплексные программы лечения и реабилитации;
- безвредность – сеанс музыкотерапии можно прервать, как только появились сомнения в том, хорошо ли пациент воспринимает и переносит музыкальное воздействие, комфортно ли ему.

Музыку можно слушать по-разному: внимательно, "краешком уха", сидя, лежа и т. д. Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Эксперименты велись в нескольких направлениях: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы, влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов, воздействие на организм человека традиционных народных направлений в музыке, а также современных направлений.

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних мудрецов о том, что музыка - мощнейший источник энергий, влияющих 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 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 [13].

В 1961 году в Англии разработали первую программу по музыкотерапии, а через 15 лет там создали Центр музыкотерапии. С 1969 года в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря

сотрудникам этой организации стало известно, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа, что под воздействием определенных типов музыки ускоряет свое движение протоплазма клеток растений и многое другое.

Резонансные частоты внутренних органов человека:

- 20-30 Гц (резонанс головы);
- 19 Гц и 40-100 Гц (резонанс глаз);
- 0.5-13 Гц (резонанс вестибулярного аппарата);
- 4-6 Гц (резонанс сердца);
- 2-3 Гц (резонанс желудка);
- 2-4 Гц (резонанс кишечника);
- 6-8 Гц (резонанс почек);
- 2-4 Гц (резонанс рук) [7].

В США после 2-ой мировой войны музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств и фантомных болей у ветеранов, после чего метод получил официальное признание. Ассоциация музыкальной терапии там возникла в 1950 году, и на сегодняшний день она объединяет более трех тысяч врачей-музыкотерапевтов.

С 1993 года музыкотерапия стала одним из самых популярных способов лечения в США. В Институте развития человеческих возможностей в Филадельфии, который называют "фермой для супердетей", врачи стимулируют развитие мозга у плодов с помощью цвета и звука. За реакциями плода наблюдают с помощью сложнейших ультразвуковых и эхографических установок. В Институте звукотерапии (штат Аризона, США) музыкой даже отращивают волосы у облысевших.

В 90-х годах научным обоснованием метода музыкотерапии занялись ученые Института педиатрии Российской Академии Медицинских Наук. С

8 апреля 2003 года музыкотерапия стала официальным методом здравоохранения в России. Более 15 лет в Москве, при врачебно-физкультурном диспансере №4 с помощью музыки врачи-педиатры занимаются профилактикой и лечением детской астмы.

В Голландии используют музыку в клиниках сердечно-сосудистых заболеваний. В голландских больницах проводятся исследования по выявлению воздействия музыки на течение болезней сердца. А в Австралии - для лечения тех, кто страдает болями в суставах и позвоночнике.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах. А в Мадрасе открылся даже специальный центр по подготовке врачей-музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

В Китае также массово выпускают музыкальные альбомы с неожиданными для нас названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Китайцы принимают эти музыкальные произведения как таблетки или лекарственные травы. Подобные музыкальные сборники издаются также в Японии и Индии [17].

Пять аудиокассет профессора психологии Кина Дичвайльда помогают справиться со стрессом, гасят раздражение и возбуждают творческую энергию. Шесть кассет докторов Лера и Макклаулина позволяют достигнуть пика интеллектуальной формы за счет балансировки правого и левого полушарий головного мозга. Американские диетологи и наркологи начали поставлять на рынок аудиокассеты для сбрасывания веса, против табакокурения и алкоголизма.

Недавно ученые из Геттингемского университета в Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность средств для сна и магнитофонные записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон

после них был у испытуемых крепким и глубоким.

Во всём мире музыку применяют как средство облегчения болей, для коллективного лечения в больницах, особенно в психиатрических клиниках, в качестве трудотерапии, на предприятиях для повышения умственной и физической работоспособности, в парках для снижения преступности, в школах, колледжах для повышения успехов в учебе у детей, для профилактики и коррекции эмоциональных и поведенческих проблем. Ну а съезды и конференции музыкотерапевтов по всему миру – уже давно самое обычное дело [10].

Использование определённых музыкальных звуков также применяется 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. В этом большую помощь оказывают аудиокассеты с записью звуков природы: шума прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя.

Особое внимание, как уже отмечалось выше, уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Например, создатель музыкальной фармакологии американский ученый Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать все симфонии Чайковского и увертюры Моцарта, а также "Лесного царя" Шуберта. 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. По мнению французских ученых, "Дафни с и Хлол" Равеля может быть прописан лицам, страдающим алкоголизмом, а музыка Генделя стабилизирует поведение шизофреников [23].

Исследования центра под руководством Лазарева показали, что

музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. В свое время Гете отмечал, что ему всегда работается лучше после прослушивания скрипичного концерта Бетховена. Установлено, что лирические напевы Чайковского, мазурки Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость [25].

Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка — анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объясненный, так и назвали — «эффект Моцарта».

Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Ученые обнаружили, что человеческий мозг сам может производить звуки, которые оказывают также положительный эффект. Этот метод получил название музыкальной терапии мозга. Электромагнитные волны, производимые мозгом, записываются и затем переводятся в музыку. В дальнейшем при прослушивании этой музыки с дисков мозг человека «узнает» мелодию, и она оказывает на него благотворное влияние. Альтернативной формой музыкальной терапии являются холстинковые аудиотехнологии. Первоначально этот метод использовался при медитациях. Его суть заключается в том, что звуки различных тонов успокаивают мозг и позволяют лучше взаимодействовать его правому и левому полушариям. Для этого звуки

одного тона направляются в правое ухо и, соответственно, воспринимаются левым полушарием, а звуки другого тона направляются в левое ухо. Для того чтобы синхронизировать эти звуки между собой, оба полушария мозга вынуждены усилить коммуникацию друг с другом [24].

Музыка, которую рекомендуется слушать:

- для снятия раздражения: «Лунная соната» Бетховена, «Симфония» Гайдна, «Соната № 2» и «Итальянский концерт» Баха;
- от головной боли: "Венгерская рапсодия" Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина;
- от бессонницы: «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского;
- для успокоения: «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта;
- от гипертонии: «Ноктюрн ре-минор» Шопена, «Концерт ре-минор для скрипки» Баха [25].

При апатии или подавленном настроении во время беременности, если малыш вяло и плохо сосет грудь, специалисты рекомендуют так называемые стимулирующие (тонизирующие) программы. Это произведения все тех же Баха, Моцарта, Шуберта, Чайковского и Вивальди, но в темпе аллегро или аллегро модерато. А в НИИ педиатрии РАМН для этих целей использовали авторскую программу педагога и теоретика музыки В.В. Кирюшина – фрагменты музыкальных упражнений в исполнении детского голоса. Положительное действие этих музыкальных произведений ощутили на себе многие беременные женщины. Но как рекомендуют аудиологи, при прослушивании мелодий, прежде всего, нужно ориентироваться на собственные музыкальные симпатии. Еще будучи беременной, будущей матери можно развить у ребенка ассоциативное мышление: звучит быстрая музыка, надо кушать, медленная - спать и т.п.. Если во время беременности будущая мать хочет, чтобы

кроха лучше слышал музыку, можно воспользоваться наушниками, так как некоторые специалисты считают, что ребенок, будучи в утробе матери, слышит звуки несколько иначе, чем мы. И поэтому рекомендуют будущим папам разговаривать со своим ребенком, шепча маме на ушко. Так малышу будет лучше слышно. Но вы должны помнить, что, по мнению отоларингологов, длительное использование наушников и прослушивание музыки через них ведет к ухудшению слуха. А когда малыш родится, то при прослушивании музыкальных произведений нужно соблюдать несколько простых правил. Магнитофон располагается на расстоянии не менее одного метра от кроватки или манежа ребенка, а звучание музыки не должно превышать громкости разговорной речи [19]. Ни в коем случае нельзя надевать наушники на новорождённых (опасность акустических травм очень велика). Так что важно помнить: то хорошо, что хорошо в меру.

Голос - этот уникальный инструмент, который всегда с вами. Пойте! Пойте своим детям, хотя бы до трех лет, когда они укладываются спать, и продолжайте петь им еще в течение пяти минут после засыпания. Как считает болгарский психотерапевт П. Рандев, это поможет им быть уравновешенными, спокойными и доброжелательными людьми в дальнейшем. Да и нам самим неплохо бы слушать на ночь колыбельные песни, так как их действие оказывается эффективнее медикаментов. Сон от воздействия колыбельных мелодий особенно крепкий глубокий.

Некоторые тонкости о слушании музыки:

1. Не напрягайтесь! Музыка помогает тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание мыслями.

2. Не переборщите! Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.

3. Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку — это опять-таки раздражает и напрягает организм.

4. Главное, чтобы нравилось! Если мелодия будит в вас приятные чувства, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.

5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас и так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меняя репертуар, уже через месяц вы увидите, что стали увереннее и спокойнее.

ТЕМА 7. ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше - на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа и тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Таким образом, своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение [40].

Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма:

- Ритм. Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если

звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующий ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

- Тональность. Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

- Частотность. Высокочастотные звуки (3000 - 8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре [34]. Так же очень важны такие характеристики, как диссонансы – дисгармоничное сочетание звуков, они возбуждают, раздражают. Консонансы – гармоничное сочетание звуков, они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок- музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг [19].

Почему музыка может влиять на сердце.

Время между сердечными сокращениями не является постоянной величиной, интервал может увеличиваться или уменьшаться в соответствии с потребностями организма. Этот показатель называется вариабельностью сердечного ритма. Регулируется он вегетативной нервной системой. Симпатическая увеличивает частоту и силу сокращений сердца, а парасимпатическая данные показатели уменьшает. За счет этого сердце

бьется быстрее или медленнее.

Здоровье сердца во многом зависит от того, насколько высока вариабельность сердечного ритма — как быстро может меняться пульс согласно потребностям организма, адаптироваться к новым условиям. Низкая вариабельность сердечного ритма повышает риск ишемии сердечной мышцы на 32-45%. Кроме этого, у людей с такими особенностями кардиологические заболевания протекают тяжелее и часто с осложнениями. Высокая, напротив, помогает отсрочить такие проблемы, а в случае различных опасных состояний, например, инфаркта, быстрее и эффективнее восстанавливаться.

Наиболее эффективно сердце работает, если взаимодействие симпатической и парасимпатической нервных систем находится в балансе. Для современного человека, часто сталкивающегося со стрессовыми ситуациями, характерен определенный перекоп, когда симпатическая нервная система активизируется слишком часто [27].

Какую же роль в этих процессах играет музыка? Ученые пришли к выводу, что она способна тормозить активность симпатической нервной системы, успокаивать не только во время прослушивания, но и повышать стрессоустойчивость в дальнейшем. Кроме этого, музыка с разным ритмом способна тренировать взаимодействие симпатической и парасимпатической систем, в результате человек более адекватно реагирует на внешние раздражители.

Многие проблемы с сердечно-сосудистой системой связаны с чрезмерной активностью симпатической нервной системы. Именно она повышает частоту сердечных сокращений и кровяное давление. В результате человек страдает от тахикардии и ряда других аритмий, артериальной гипертензии, стенокардии и кардионевроза.

Активизация парасимпатической, успокаивающей нервной системы в таких случаях может быть эффективным решением проблем [32].

Бразильские ученые из Sao Paulo State University (UNESP) пришли к выводу, что классическая музыка способна справиться с такой задачей — она действует успокаивающе и даже в условиях стресса может притормаживать активность симпатической системы.

О пользе классической музыки говорят и исследователи из *Deutsches Aerzteblatt International*. Более того, согласно их выводам, мелодии Штрауса-младшего и Моцарта способны уменьшить не только частоту сердечных сокращений, но и снизить уровень гормона кортизола. В исследовании принимали участие 120 человек, половина из которых на протяжении 25 минут слушала музыку, а другая лежала это время в тишине. Первая группа была разделена на тех, кому включали Штрауса и Моцарта, и тех, кто слушал поп-группу АВВА. По полученным результатам, успокаивающий эффект имела именно классическая музыка — в этой группе у испытуемых заметно снизилось кровяное давление и прошла тахикардия. А вот поп-музыка заметного эффекта не оказала. Даже у группы, лежащей в тишине, показатели были лучше [25].

На конгрессе *European Society of Cardiology* в 2018 году обсуждалось также влияние на сердце музыки для медитаций. Индийские ученые провели эксперимент, в котором участвовали 149 здоровых людей (средний возраст 26 лет). Они были разделены на три группы: первая слушала перед сном музыку для йоги, вторая поп-музыку со сменным ритмом, третья находилась в тишине. В результате было установлено, что вариабельность сердечного ритма повышалась у людей из первой группы, практически не изменялась в третьей и понижалась во второй, где перед сном слушали поп-музыку. По субъективным оценкам самих испытуемых, люди из первой группы чувствовали себя значительно лучше других [37].

Как выбрать подходящую музыку.

Несмотря на то, что во многих исследованиях влияние поп-музыки на сердце отмечается как незначительное или вообще пагубное, все же не стоит

забывать, что реакции на мелодии у людей очень индивидуальны. И то, как именно повлияет та или иная музыкальная композиция, во многом зависит от конкретного человека.

European Society of Cardiology провело эксперимент с участием троих пациентов с легкой формой сердечной недостаточности, требующей установки кардиостимулятора. Испытуемые были на концерте фортепианной музыки, а ученые оценивали реакции сердца на моментах, когда мелодия становилась громче, менялся ритм и темп. Исследователи обнаружили, что изменение variability сердечного ритма значительно отличается у разных пациентов в одинаковые моменты музыки. Различия были достаточно существенными – одного человека музыкальный переход мог расслабить, а у другого вызывать стресс. Поэтому очень важно индивидуально подбирать музыку. Мелодия должна расслаблять и успокаивать пациента [27].

Как правильно слушать музыку.

Оптимальная продолжительность прослушивания составляет 5-10 минут. Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном. Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела. А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например, просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения, а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта [12].

Музыка как лечение болезней сердца.

Музыка способна не только укрепить здоровье сердца и отсрочить различные заболевания, но и помочь при уже существующих болезнях. Именно поэтому музыкотерапия крайне важна для пациентов с кардиологическими диагнозами.

Так, например, согласно выводам, American College of Cardiology, 30 минут прослушивания музыки в день способны помочь людям с постинфарктной стенокардией – болями в сердце, возникающими после перенесенного инфаркта. Более того, ученые говорят, что музыкотерапия способна помочь не только этой категории больных, но и всем, кто перенес инфаркт миокарда. Такие заключения сделаны на основании масштабного исследования, в котором участвовало 350 пациентов, переживших эту сосудистую катастрофу. Одна часть из них принимала стандартное медикаментозное лечение. А другая дополнительно получала музыкотерапию. Мелодии, которые слушали испытуемые, были отобраны согласно их предпочтениям. Исследование продолжалось 7 лет. Пациенты, чье лечение было дополнено музыкой, имели следующие результаты: уменьшение болей и беспокойства, снижение частоты развития сердечной недостаточности на 18 процентов, снижение количества последующих инфарктов на 23 процента.

Исследователи из бразильского Sao Paulo State University (UNESP) отмечают, что музыка способна делать медикаментозную терапию более эффективной. Так, они изучали влияние лекарств от высокого давления и пришли к выводу, что препараты действуют лучше у пациентов, которые слушают музыку после приема таблеток. Музыка улучшала сердечный ритм и усиливала действие антигипертензивных средств примерно в течение часа после их введения [27].

Упражнения для сердца.

Параллельно с прослушиванием музыки, необходимо выполнять специальный комплекс упражнений на сердечно-сосудистую систему.

При болезнях сердечно-сосудистой системы пользу приносят именно нагрузки, способные повысить устойчивость миокарда к кислородному голоданию. К ним относятся ходьба, бег, плавание, танцы. Подобным влиянием на сердечную мышцу обладает и дыхательная гимнастика. Методики для ее проведения могут отличаться, но самое главное правило –

упражнения нужно выполнять на индивидуальном, комфортном уровне.

Примерный комплекс:

1. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Поднимите руки вверх, разведите в стороны - вдох. Опустите руки – выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Разведите руки в стороны ладонями вверх, поверните корпус, посмотрите на ладонь – вдох, верните туловище и руки в исходное положение – выдох. Повторите 3-4 раза.

3. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Сидя на стуле имитируйте активную ходьбу, высоко поднимая колени. Выполняйте 2-3 минуты.

4. Исходное положение: стоя, держитесь за спинку стула. Отведите левую руку и ногу в сторону с поворотом туловища – вдох, верните ногу в исходное положение – выдох. И также делайте с другой рукой и ногой. Повторить в каждую сторону по 5 раз.

5. Исходное положение: стоя, держитесь за спинку стула. Шаг назад одной ногой, другую ногу согните в колене, голову держите прямо. Повторить каждой ногой по 5 раз.

6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершайте тазом вращательные движения в одну сторону, затем в другую. Повторить по 3-4 раза в обе стороны.

7. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вверх, встаньте на носки и потянитесь вслед за руками – вдох. Опуститесь на носки, руки тоже опустите – выдох. Повторите 3-4 раза.

8. Исходное положение: встаньте боком к стене, держитесь зане согнутой рукой и делайте махи ногой вперед-назад. Повернитесь другим боком к стенке и выполняйте те же махи, но уже другой ногой. Повторить по 5-6 раз.

9. Ходите по кругу, соблюдая темп дыхания на 2 шага вдох, на 3-й выдох. Выполнять 2 минуты.

10. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Разведите руки в стороны ладонями вверх – вдох, опустите – выдох. Повторите 5 раз.

11. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Сгибайте и разгибайте стопы и кисти. Выполняйте 1 минуту.

12. Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях. Руки вверх – вдох, опустите на колени – выдох с расслаблением. Повторить 3-4 раза [27].

Когда люди находятся в состоянии покоя и слышат музыку, их сердцебиение моментально увеличивается по сравнению с тем, каким оно было еще минуту назад. Если музыка успокаивает и расслабляет, то изменение может быть минимальным. А если возбуждает, то довольно заметным. Однако он есть в любом случае.

Увеличивается или уменьшается сердечный ритм, зависит от симпатической и парасимпатической нервных систем. Первая «разгоняет» ритм, вторая его тормозит. Музыка «тренирует» взаимодействие этих систем и их влияние на работу сердечной мышцы, что полезно всем участникам этих «тренировок». Вместе с изменением ритма сердца меняется настроение и самочувствие человека, что наверняка многие и так хорошо знают.

Конечно, никакие лекарства музыка не заменит, но вполне может выступать как часть терапии.

Музыка Моцарта.

Вольфганг Амадей Моцарт родился 27 января 1756 года в австрийском городе Зальцбург. Музыкальный гений Моцарта проявился уже в раннем детстве. Он написал свою первую симфонию, когда ему еще не было 10 лет, а первую успешную оперу - к 12 годам. За короткую жизнь (Моцарт умер в возрасте 35 лет) композитор создал 40 симфоний, 22 оперы и еще более пятисот произведений в других жанрах. 10 из 35 лет жизни он провел, путешествуя по

более чем 200 городам Европы. За свою недолгую жизнь Вольфганг Амадей Моцарт создал сотни сольных и оркестровых музыкальных произведений, вдохновивших Бетховена, Вагнера и других композиторов.

«Моцарт – это что-то непостижимое в музыке, – сказал Гете своему другу Иоганну-Петеру Эккерману, это образ, который воплощает демона: настолько манящий, что каждый стремится к нему, и настолько великий, что никто не может его достичь». Произведения Моцарта универсальны, они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций. Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. Это явление получило название: эффект Моцарта.

В ходе исследований ученые использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса, чтобы получить картину активности участков мозга. Как и ожидалось, музыка Бетховена, Шумана и других композиторов-классиков «будили» строго определенные участки коры мозга. Но только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении.

Особое место среди шедевров Моцарта занимает «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Прослушивание именно этого произведения усиливает мозговую активность человека.

Тайну целительных свойств музыки Вольфганга Амадея Моцарта подтвердил Альфред Томатис (Alfred Tomatis), врач-отоларинголог, член Французской академии медицинских наук. Исследуя особенности работы мозга человека, он выяснил: прослушивание высокочастотных звуков - 5000-8000 Гц активизирует мозговую деятельность, улучшает память, стимулирует процессы мышления. Эти вибрации словно питают наш мозг, а вместе с ним и все тело.

Анализируя музыку разных композиторов, Альфред Томатис пришел к выводу, что произведения Моцарта содержат наибольшее число нужных частот. Он также выяснил, что именно их в основном слышит ребенок в период

внутриутробного развития. Смоделировав подобный фон, он давал слушать записи детям разных возрастов и с разными нарушениями развития – их самочувствие улучшалось. Дело в том, что высокочастотные колебания пробуждают чувство архаической связи с матерью, дают человеку ощущение защищенности, цельности и благополучия. Опираясь на результаты своих исследований, доктор Томатис разработал метод лечения с помощью музыки. Он эффективен при детском аутизме, нарушениях концентрации внимания, расстройствах речи, а также при депрессиях у взрослых.

Исследования показывают, что музыка Моцарта усиливает мозговую активность. Послушав произведения великого композитора, а, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заветное повышение интеллекта. Особые свойства музыки Моцарта впервые привлекли общественное внимание благодаря новаторским исследованиям в Калифорнийском университете в начале 1990-х годов прошлого века. В центре нейробиологии города Ирвин, который занимается изучением процессов педагогики и памяти, группа исследователей начала изучать воздействие музыки Моцарта на студентов и подростков. Френсис Х. Раушер, доктор философии, и ее коллеги провели исследование, в котором выпускники университета с факультета психологии тестировались на индекс пространственного интеллекта (по стандартной интеллектуальной шкале Стэнфорда-Бине). Результат оказался на 8-9 пунктов выше у испытуемых, которые прослушивали в течение десяти минут «Сонату для двух фортепиано ре-мажор» Моцарта. Несмотря на то, что эффект от прослушивания музыки продолжался всего десять - пятнадцать минут, группа доктора Раушер сделала вывод о том, что взаимосвязь между музыкой и пространственным мышлением настолько сильна, что даже простое прослушивание музыки может дать значительный эффект. На следующий день, после того как были опубликованы сообщения об открытиях в Ирвине, музыкальные магазины одного крупного американского города мгновенно распродали все записи сочинений Моцарта.

«Музыка Моцарта способна «разогреть мозги», - предположил Гордон

Шоу, физик-теоретик и один из исследователей, после того как были объявлены результаты. – Мы предполагаем, что сложная музыка возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами умственной деятельности, такими как математика и шахматы. И наоборот, простая и монотонная навязчивая музыка может дать противоположный эффект».

У Моцарта необыкновенная музыка - не быстрая и не медленная, главная, но не занудная, и очаровательная в своей простоте.

Популярный французский актер Жерар Депардьё испытал его в полной мере. Дело в том, что приехавший покорять Париж юный Жеже, плохо владел французским и к тому же заикался. Известный врач Альфред Томатис посоветовал Жерару каждый день по два часа как минимум слушать Моцарта. "Волшебная флейта" и в самом деле может творить чудеса – через несколько месяцев Депардьё говорил, как шел.

Уникальность и необыкновенная сила музыки Моцарта, скорее всего, объясняются его жизнью, в особенности обстоятельствами, которые сопровождали его появление на свет. Моцарт был зачат в редкой среде. Его предродовым существованием было ежедневное погружение в мир музыки. В доме звучала скрипка отца, который, безусловно, оказал колоссальное влияние на развитие нервной системы и пробуждение космических ритмов еще в утробе матери. Его отец был капельмейстером, дирижером хоровых и музыкальных капелл в Зальцбурге, а его мать, дочь музыканта, сыграла колоссальную роль в его музыкальном развитии. Она пела песни и серенады еще на этапе беременности. Моцарт родился буквально вылепленным из музыки.

Эксперименты по изучению феномена основаны на предположении, что музыка оказывает влияние на мозг на анатомическом уровне, делает его подвижнее. Для детей она может оказывать сильнейшее влияние на формирование нейронных сетей и умственное развитие ребенка. Из результатов исследований были сделаны далеко идущие выводы, особенно в отношении воспитания детей, первые три года жизни которых считаются определяющими для их будущего интеллекта. Позже несколько скептиков опубликовали свои

сомнения насчет феномена. Но при более детальном изучении оказалось, что классическая музыка действительно имеет сильное влияние на человеческий мозг. Многочисленные противники, пытаясь экспериментально доказать, что никакого "эффекта Моцарта" не существует, регулярно приходят к выводу об ошибочности своих суждений. Музыка гениального композитора Вольфганга Амадея Моцарта оказывает такой эффект на психическое и физическое оздоровление и развитие детей:

- Действует как противоядие от отрицательных и депрессивных эмоций: уныния, пессимизма, горечи и ненависти;
- Бодрит, радует, улучшает настроение;
- Помогает усвоению нового учебного материала, более быстрому овладению новыми знаниями, умениями и навыками, в частности, помогает в быстром овладении иностранными языками;
- Способствует развитию умственных способностей у детей;
- Устраняет страхи, уменьшает тревожность;
- Является средством профилактики депрессий, уныния, грусти и других безрадостных состояний;
- Снимает стресс, повышает устойчивость к стрессам;
- Обладает общеукрепляющим действием;
- В комплексе с другими педагогическими и психологическими средствами помогает избавиться от заикания;
- Формирует у ребёнка оптимистическое мироощущение;
- Восстанавливает физические силы, снимает умственное напряжение, переутомление;
- Помогает более внимательно слушать и эффективнее запоминать новый материал;
- Обладает универсальным расслабляющим эффектом, поэтому она является эффективным средством помощи тревожным детям;
- Укрепляет микроскопические мышцы среднего уха, улучшая слух;

- Улучшает память и стимулирует мышление путём влияния на активность определенных генов и выработку ряда белков, ответственных за память и внимание;
- Обладает сильным положительным влиянием на работоспособность мозга;
- Рекомендуется для снятия головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экзаменов, контрольных работ, конфликтов и экстремальных ситуаций;
- Вызывает у детей прилив творческих сил, приводя к повышению к успехам в деятельности на 40-50% [25].

ТЕМА 8. ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В нашем сложном земном мире любое явление можно направить и в положительную, и в отрицательную стороны. Музыка – не исключение. Может быть, она служит началом многих духовных язв, но вопрос о гармонии необычно сложен. В последние десятилетия XX века появилось множество музыкальных направлений и большинство из них, отмечают исследователи, действуют разрушительно на живые организмы.

Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка наоборот. Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рок-музыки оно резко снижается. Как показали исследования, растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, особенно Баха. В одном из экспериментов, услышав классические произведения, акулы собираются со всего океанского побережья. Растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки.

Под звуки современной музыки коровы ложатся и отказываются есть, растения быстрее вянут. Тем не менее, человек загромождает свое жизненное пространство хаотическими вибрациями. Западные медики ввели в свой лексикон новый диагноз – "музыкальный наркоман" [3].

Никогда в истории человечества не звучало столько музыки. Но на самом деле она не просто звучит, она исполняет свою функцию программирования.

И это отнюдь не пустые слова параноика. Их подтверждают беспристрастные факты. «Я шаровая молния. Я проливаю дождь... Ты еще молод, но ты умрешь. Я не буду брать заложников и не поделюсь ни одной жизнью... Меня зовет колокол. Я забираю тебя в ад...» Это слова из одной из самых популярных песен рок-группы «AC/DC» - «Hell'z Bells» («Колокола ада»). Тяжелый ритм музыки позаимствован из ритуала африканских вуду, благодаря чему слова песни запечатываются непосредственно в подсознание

слушателей.

Американские врачи во главе с ученым Р. Ларсеном утверждают, что повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас-гитары сильно влияют на состояние спинномозговой жидкости, и как следствие, на функционирование желез, регулирующих секреты гормонов, существенно изменяется уровень инсулина в крови, основные показатели контроля нравственного торможения опускаются ниже порога терпимости или целиком нейтрализуются [23].

Едва ли не "общим местом" в исследованиях такого рода считается разрушительное воздействие на человеческий организм сверхгромких звуков, подобную музыку специалисты называют «музыкой-убийцей», «звуковым ядом». Русский психолог Д. Азаров однажды признался: «Мне удалось выделить сочетание нот, сходное для всех случаев самоубийства рок - музыкантов. Когда я несколько раз прослушал эту музыкальную фразу, то ощутил такой прилив мрачного настроения, что сам был готов полезть в петлю. Множество музыкальных произведений современности созданы из «звуков-убийц».

Кто-то скажет: «Если такая музыка существует – значит, она кому-то нужна». Каждый человек волен выбирать, то, что ему ближе. И, все же, чтобы уберечь себя и нашу Землю от разрушения, нужно наполнить 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 [4].

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.

Этапы 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 [5].

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

1. Музыкальная программа не должна состоять более чем из 5 произведений общей длительностью 15-20 минут. Лучше, 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 мелодии, и моя меланхолия (депрессия, бессонница и др.) исчезнет!»

Лечение музыкой.

Для эффективности музыкальной терапии ее применяют по определенным правилам, которые более основаны на психофизиологических

принципах, чем на эстетических и художественных. Вот самые важные из них:

1. Перед началом исполнения изучите информацию об исполняемом произведении. Необходимо знать его суть и структуру. Полезно узнать заранее текст исполняемого произведения, или иметь его перед глазами при исполнении, чтобы не мешали напряженные попытки уловить слова, которые не всегда четко произносятся или заглушаются оркестром.

2. Расслабьтесь - это поможет вам "открыть двери бессознательного" и принять в полной мере действие музыки. При этом не важно, хотите вы испытать успокаивающее действие или же стимулирующее и поднимающее настроение.

3. Важно правильно выбрать дозу. Лечение музыкой должно быть достаточно коротким, чтобы не вызвать усталости и возможных защитных реакций.

4. Силу или громкость музыки нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

5. После прослушивания лечебной музыки отдохните некоторое время. Это благоприятствует ее полному, не нарушающему душевное равновесие, действию на бессознательное.

6. Известно, что бессознательное наиболее активно во время сна, при этом оно также восприимчиво и к внешним импульсам. Поэтому музыкальную терапию можно применять во время сна. Терапевтическое использование музыки во время сна особенно рекомендуется для детей, в психиатрии и вообще для людей беспокойных и возбужденных.

7. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман. Он гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Иногда необходимо, чтобы принципы, кажущиеся очевидными, были ограничены и даже игнорированы. Казалось бы, очевидно использование успокаивающей, стимулирующей или жизнерадостной музыки. Однако все не так просто [3].

Жизнерадостная музыка может действовать на нервы человеку, отягощенному горем.

На человека в состоянии возбуждения и смятения вряд ли окажет глубокое впечатление торжественное адажио, от него он станет еще более беспокойным.

С другой стороны, когда пребывающий в унынии человек слышит грустную музыку, это может поднять его настроение. Западные ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. При помощи звука включаются вегетативные механизмы мобилизации высшей нервной деятельности.

Музыка действует на структуру мозга, которая отвечает за интуицию, взаимодействие с окружающим миром. Е.Далинская, композитор, рассказывая о музыкальной терапии, считает, что лечение музыкой подчас эффективнее, чем лекарствами, на которые у многих аллергия. Интересно, что немаловажное значение имеет тембр звучащих инструментов, которые имеют разный терапевтический эффект. Например, фортепиано снимает возбудимость, успокаивает нервную систему; наша печень положительно реагирует на деревянные духовые инструменты, также флейта помогает при заболеваниях бронхо-лёгочной системы; виолончель и скрипка тонизируют работу сердечно-сосудистой системы, улучшают кровообращение; а балалайка благотворно влияет на работу органов пищеварения; арфа - полезна при истерии. А саксофон, металлофон, колокольчик излечивают заболевания легких, толстой кишки и устраняют тоску. Музыкальные предпочтения во многом зависят от темперамента человека. Если вы сангвиник или холерик, то вам подойдут танцевальные стили. А вот флегматикам больше по душе высокие женские голоса. Инструменты с жильными струнами производят живой эффект, потому что они происходят от живых созданий, когда-то обладавших сердцами; инструменты с проволочными струнами имеют волнующий эффект; инструменты перкуссии, такие как барабан, оказывают стимулирующее и

оживляющее влияние на человека [34].

Вокальная музыка считается наивысшим искусством, т.к. она естественна. Как бы ни были совершенны струны, они не могут воспроизвести то же впечатление на слушателя, что и голос. Можно сказать, что голос имеет тот магнетизм, которым не обладает инструмент, потому что голос - идеальный природный инструмент, по образу которого смоделированы все инструменты мира. 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 – производит обезболивающий эффект,

В - воздействует на нервную систему, спинной мозг.

Музыка влияет на функции многих жизненно важных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, пищеварительной), а также на центральную нервную систему. Выявлена следующая закономерность воздействия различных тональностей на наш организм:

На вены и сосуды влияет музыка в тональности ля мажор (например «Крейцера соната» Людвига ван Бетховена);

си мажор хорошо действует на артрит и заболевания стоп (пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

музыка в ре бемоль мажор лечит болезни глаз и мигрени (например «Ноктюрн» Ф. Шопена);

тонзиллит, заболевания ушей (отит) и шейных позвонков вылечивает ми

бемоль мажор (Концерт для фортепиано Ференца Листа);

фа диез мажор приводит в нормализации состояния при заболеваниях органов дыхания (астма, пневмония, бронхит) и сердца (прелюдии том I, ХТК И. С. Баха);

несварение или язву, а также камни в желчном пузыре и панкреатит успешно лечатся музыкой в тональности соль диез мажор (пример — прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);

хорошо воздействует ля диез мажор на состояние позвоночника и состав крови («Аве Мария» Ф. Шуберта);

гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника лечит всем хорошо известный «Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии в тональности до мажор;

почки и мочевой пузырь исцелит мелодия в тональности ре мажор (вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса);

терапия кожных заболеваний проводятся при прослушивании композиций в соль мажоре (например «Танго» А. Пиацоллы из к/ф. «Аромат женщины»);

болезни половых органов и носовой полости лечит ми мажор. Пример — Концерт для скрипки с оркестром ми мажор И. С. Баха;

ревматизм облегчается после прослушивания музыки в тональности фа мажор (пример — «Токката» Баха).

Специалистами были выделены конкретные музыкальные композиции, которые рекомендовано «принимать» для лечения и профилактики всевозможных недугов [24].

В Древнем Египте бессонницу лечили пением хора. Сегодня помогут «Грустный вальс» Сибелиуса, «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского, сюита «Пер Гюнт» Грига.

От головной боли помогают «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена, «Американец в Париже» Гершвина, полонез Огинского.

Успокоить нервы помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны»

Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. При депрессии и при психозе показаны элегии, ноктюрны и колыбельные. Такая музыка возвращает в безмятежное детство.

Раздражительность, невроты и озлобленность снимают «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» и «Итальянский концерт» Баха, симфонии Гайдна».

Стойко снижают кровяное давление музыка из балета «Лебединое озеро» Чайковского, «Свадебный марш» Мендельсона, «Ноктюрн ре-минор» Шопена и «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

Так же романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации. Медики давно обратили внимание на то, что музыка Шопена, да и не только его, помогает лечить болезни и души людей. В одних произведениях - бравурность и блеск, которые поднимают настроение, в других - нежность, поэтичность, мелодичность. Такая музыка успокаивает, умиротворяет, приводит в гармонию чувства [7].

Но не думайте, что полезна только классическая музыка. Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы «Пинк Флойд». Рок-музыка в стиле "Роллинг Стоунз" в небольших количествах способна снять нервное и мышечное напряжение, нейтрализовать воздействие других громких, неприятных звуков.

Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – "эффект Моцарта"... Секрет благоприятного воздействия музыки Моцарта заключается в выдержанном тридцатисекундном ритме «громкое-тихое», который отлично соответствует характеру биотоков головного мозга. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал "Nature" опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий

интеллект. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у студентов - участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится [2].

В нашем сложном земном мире любое явление можно использовать как во благо, так и во вред. Музыка - не исключение. Она создает настроение, будит в нас эмоции, она может привести в волнение, настроить на печальный или радостный лад. В музыке можно найти все: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.

Влияние музыкальных произведений на эмоциональное состояние:

Для снятия стресса и уменьшения чувства тревоги:

- Шопен «Мазурка», «Прелюдии»;
- Штраус «Вальсы»;
- Рубинштейн «Мелодии».

Для уменьшения раздражительности:

- Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт»;
- Бетховен «Лунная соната», «Симфония ля-минор».

Для общего успокоения, удовлетворения:

- Бетховен «Симфония 6», часть 2;
- Брамс «Колыбельная»;
- Шуберт «Аве Мария»;
- Шопен «Ноктюрн соль-минор»;
- Дебюсси «Свет луны».

Для снятия симптомов гипертонии:

- Бах «Концерт ре-минор для скрипки», «Кантата 21»;
- Барток «Соната для фортепиано», «Квартет 5»;
- Брукнер «Месса ля-минор»;
- Шопен «Ноктюрн ре-минор».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

- Моцарт «Дон Жуан»;
- Лист «Венгерская рапсодия»;
- Бетховен «Фиделио»;
- Хачатурян «Сюита Маскарад».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:

- Чайковский «Шестая симфония», 3 часть;
- Бетховен «Увертюра Эдмонд»;
- Шопен «Прелюдия 1, опус 28»;
- Лист «Венгерская рапсодия 2»;

От бессонницы:

- Сибелиус «Грустный вальс»;
- Глюк «Мелодия»;
- Шуман «Грезы»;
- Пьесы Чайковского;
- А. Вивальди «Времена года»;
- Г.Ф. Гендель «Концерто гроссо №6 ре мажор»;
- П. Чайковский «Вальс цветов»;
- «Танец феи драже» из балета Щелкунчик;
- «Сентиментальный вальс»;
- Фортепианный цикл «Детские сцены» (пьеса «Мечты»);
- Ф. Мендельсон – «Песня без слов» ля мажор;
- Й. Брамс – «Интермеццо» ля мажор [29].

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

1. Восприятие музыки как средство развития музыкальности студенчества;
2. Воспитание интереса к музыкально-художественной деятельности в повседневном общении со студентами;
3. Воспитание эстетического отношения студента к музыкальной деятельности;
4. Использование нетрадиционных форм обучения в современном образовательном учреждении;
5. Использование музыки при восприятии слушателями литературных произведений;
6. Интонационный метод постижения музыки как условие развития музыкального восприятия учащихся;
7. Методика музыкального образования учащихся в контексте целостности музыкально-образовательного пространства;
8. Метод моделирования художественно-творческого процесса как компонент развивающего музыкального образования учащихся;
9. Моделирование элементов музыкального языка как метод музыкального образования учащихся;
10. Музыка как условие формирования и развития способностей учащихся;
11. Музыкально-исполнительская деятельность как средство развития музыкальных способностей учащихся;
12. Музыкальная культура студента как показатель его общего развития;
13. Музыкальная культура как личностное качество специалиста высшего образования;
14. Музыкально-дидактические игры – ключ к постижению образного мира прекрасного;
15. Музыкальный фольклор как средство воспитания у учащихся чувства

любви к Родине;

16. Музыкальный фольклор в развитии творческих способностей студентов;

17. Музыка как средство активизации творческого воображения учащихся;

18. Особенности формирования музыкально-ритмической культуры у студентов;

19. Особенности музыкального воспитания студентов;

20. Организация музыкально-игровой деятельности студентов как средство развития эмоциональной сферы;

21. Особенности построения музыкально-образовательного процесса в вузах;

22. Психолого-педагогические условия формирования песенного творчества студентов;

23. Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания музыкального искусства;

24. Роль самостоятельной деятельности в музыкальном воспитании студентов;

25. Ритмика как средство развития музыкальных способностей учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Звуки музыки родились одновременно с живыми существами, способными их воспринимать. С тех пор прошло много времени, звуки превратились в музыку, а музыка стала искусством, которое не забыто и в наши дни, продолжает жить с нами, не покидая ни на мгновение. Ее начали изучать как науку и обнаружили очень много целебных свойств, которые находят все большее применение в повседневной деятельности. Но, как выяснилось, и здесь есть своя «ахиллесова пята», которая выражается в неправильном использовании музыки.

Вреднее всего сказывается на нашем организме прослушивание современной музыки. А именно такие жанры, как рок, поп и клубная музыка, которые, в прямом смысле слова, постепенно убивают не только человека, но и все, с чем соприкасаются их звуки.

Самой полезной и, даже можно сказать, обладающей волшебными свойствами, стала классическая музыка, способная заменить все лекарства от любого недуга. Жаль, но до сегодняшнего дня в это поверить и понять может не каждый. Причина всему – масштабное использование современной музыки, которую уже трудно назвать таковой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аскоченская, А. Звуковой барьер: Музыка на улицах, дома, ее влияние на психику человека / А. Аскоченская // Огонек. – 2004. – № 15. – С. 42.
2. Бакши Л. С. Природа звукозрительных образов. - М., Музыкальная академия, 2011. № 1.
3. Беляева-Экземплярская С. Н. О психологии восприятия музыки. - М., ЛЕНАНД, 2014.
4. Бочкарев Л.Л. «Психологические механизмы музыкального переживания» Док. дисс. в 2т. - КГУ, К., 1990.
5. Быков А.Т. Музыкальная терапия - М., ГЭОТАР-Медиа, 2009.
6. Вайсберг, В. О музыке сфер. Любовь к астрологии / В. Вайсберг // Муз. жизнь. – 1991. – № 2. – С.
7. Вартоян И.А. «Звук - слух - мозг». - Л., 1981.
8. Веселовская, С. Искусство в жизни и искусство жить / С. Веселовская // Внешкольник. – 2001. – № 8. – С. 18.
9. Вилюнас В.К. «Психологические механизмы биологической мотивации». - М., 1986.
10. Волков, А. Два раза в день перед едой: [Музыка лечит] / А. Волков // Огонек. – 2003. – № 31. – С. 56.
11. Выготский Л.С. Психология искусства. - М., Педагогика, 1987.
12. Готсдинер А.Л. «Музыкальная психология». - М., 1983.
13. Джагаева Татьяна Ерастовна, Жуйкова Наталья Андреевна Магическая сила воздействия музыкального звука на человека // Проблемы Науки. 2012. №14 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/magicheskaya-sila-vozdeystviya-muzykalnogo-zvuka-na-cheloveka-1> (дата обращения: 18.09.2023).
14. Джагаева Т.Е., Жуйкова Н.А. Звук как доминирующий метод педагогического воздействия // Инновационное развитие

- профессионального образования. 2013. №1 (03). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zvuk-kak-dominiruyuschiy-metod-pedagogicheskogo-vozdeystviya> (дата обращения: 15.08.2023).
15. Евдокимова, Ю. Музыкальная терапия: Что? Зачем? Как? / Ю. Евдокимова, В. Мельниченко // Муз. академия. – 1993. – № 1. – С. 178-183.
16. Жавинина, О. Музыкальное воспитание: поиски и находки / О. Жавинина // Искусство в школе. – 2003. – № 5. – С. 49-52.
17. Желещикова Н.А. Зачем человеку музыка. - М., 2000.
18. Зац, Л. Музыкальное воспитание – это актуально / Л. Зац // Искусство в школе. – 2001. – № 3. – С. 76-78.
19. Зиннатов А. А. Влияние музыки на человеческий организм // Вестник КазГУКИ. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-muzyki-na-chelovecheskiy-organizm> (дата обращения: 13.09.2023).
20. Зинькевич Е.М. Метаморфозы современности: предел музыкального пространства. - Ростов-на-Дону, РКГ им. С.В.Рахманинова, 2005.
21. Иванченко Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. - М., Смысл, 2001.
22. Калашникова, Е. О музыкальной терапии / Е. Калашникова // Мелодия. – 2000. – № 11. – С. 28.
23. Кампенхаузен, Ю. Этюды для ума: Музыка и нейробиология / Ю. Кампенхаузен // Муз. жизнь. – 1997. – № 10. – С. 46.
24. Кузнецов, В. Музыка на помощь медицине / В. Кузнецов // Муз. жизнь. – 1999. – № 5. – С. 43.
25. Лукашевич В.И. Классика - забытое прошлое, 2004. Книга. М. ДРОФА
26. Лукьянова Наталья Валерьевна Музыка и дети // Наука и образование сегодня. 2018. №10 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-i-deti> (дата обращения: 10.09.2023).
27. Маляренко Ю.Е. Пути оптимизации сердечного ритма немедикаментозными методами. - Тамбов, ТГУ, 2000.

8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE
%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D0%9B%D0%B5%D1%87%D0%B5%D
0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D1
%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8
B%D0%BA%D0%B8.pdf (дата обращения 20.07.2023)

40. Электронный ресурс: «Влияние музыки на организм человека» /
<https://interactive-plus.ru/e-articles/3/Action3-111858.pdf> (дата обращения
23.08.2023)

41. Электронный ресурс: «Влияние музыки на человека» /
[https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/295320-vlijanie-muzyki-
na-cheloveka](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/295320-vlijanie-muzyki-na-cheloveka) (дата обращения 25.08.2023)

Приложение 1. Список музыкальных рецептов

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 N7" Бетховена. В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже"). Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огиньского. Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига. Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

Приложение 2. «Танец пяти движений»

Цель: Снятие мышечных зажимов. Развитие умения выражать свои

эмоции с помощью движений. Развитие активного внимания, слухового восприятия, фантазии и творческого воображения.

Материал: Диск с записью 5 мелодий: плавная музыка, импульсивная, резкая музыка или бой барабанов, хаотичный набор звуков, лирическая музыка, спокойная музыка или шум воды.

Проведение: Прослушать по очереди мелодии и подумать, кто бы мог танцевать под каждую мелодию, какие должны быть движения?

1 мелодия: «Течение воды» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое.

2 мелодия: «Переход через чащу» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения.

3 мелодия: «Сломанная кукла» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения.

4 мелодия: «Полет бабочки» – лирическая, плавная мелодия, тонкие, изящные движения.

5 мелодия: «Покой» – спокойная, тихая музыка.

А теперь все 5 мелодий будут звучать без остановок. Все танцуют «Танец 5 движений».

Музыка закончилась, остановились, послушали тишину. Как бьется сердце, приложите руку к сердцу, послушайте его. Что больше всего понравилось? Кому, какие движения было приятно делать?

Приложение 3. Упражнения по музыкотерапии

В лесу. (Элементы музыкального моделирования и кинезитерапии)

Переживание эмоционального состояния (тревожная музыка). Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты, пни. Мы идем, высоко поднимая ноги, перешагивая высокую траву, кочки. Этап выхода из сложной ситуации, успокоения (радостная музыка). Но вот мы видим впереди

солнечную полянку. На ней мягкая зеленая травка, посередине чистое озеро. В траве растут цветы необычайной красоты, на деревьях сидят птицы, в траве стрекочут кузнечики. Ребенок садится на пол, и смотрит вокруг. Эмоциональное расслабление (спокойная музыка для релаксации). В озере тихо плещется вода, слышно как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок. Ребенок лежит на полу в удобной позе с закрытыми глазами.

Облачко (ритмопластика). Упражнение хорошо проводить на воздухе. Посмотри, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давай и мы с тобой превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с ним (легкая музыка Чайковского). От дуновения ветра форма облака меняется. Двигаться следует плавно, легко, совершая различные движения.

Пчелка в цветке (Кинезитерапия)

Пчелка летает по полянке. (Римский-Корсаков «*Полет шмеля*») Садится то на один цветок, то на другой. Ребенок имитирует полет пчелы, машет крылышками, садится на цветы (на диван, кресло, стул) Но вот пчелка налеталась, устала и уснула на красивом цветке. Наступила ночь. (Брамс «*Колыбельная*») Накидываем на ребенка плотный платок. Наступило утро, взошло солнышко, пчелка проснулась и снова полетела с цветка на цветок. (Платок убираем, музыку меняем).

Храбрец-удалец (Кинезитерапия)

Жил-был в лесу зайчик-трусишка. Всего вокруг боялся. Сидит под кустиком и трясется. (Ребенок имитирует поведение зайца.) Подует ветер-зайчик дрожит, захрустит ветка – заяц еще сильнее трясется. (музыка Шумана «*Дед Мороз*») Но вот надоело зайчишке бояться. Забрался он на пенек и кричит: «*Я храбрец-удалец, никого я не боюсь!*» (музыка Бетховен «*Ода к радости*»). Вдруг на полянку вышел волк. (Игрушка из кукольного театра) Да так

внезапно, что зайчонок всю храбрость растерял. Задрожал, как осиновый лист, спрыгнул с пенька, да так неловко, что угодил прямо волку на спину. И пустился зайчишка наутек. (Сен-Санс «Заяц») Ребенок показывает, как заяц убегает. А волк и на самом деле испугался зайца, который так неожиданно на него напал и убежал навсегда из этого леса. (музыка Бетховен «Ода к радости») Стали звери зайца расхваливать: «Молодец, Храбрец-удалец, прогнал волка, не испугался!» С тех пор заяц ничего не боится.

Буратино. Игра на снятие стрессовых состояний.

Взрослый говорит ребенку: «Сейчас ты будешь превращаться в Буратино»

Встань прямо, тело становится деревянным, как у Буратино.

Напряги плечи, руки, пальцы, они становятся деревянными.

Напрягаются ноги, пальцы на ногах, становятся деревянными.

Напрягается лицо и шея, лоб, сжимаются челюсти.

А теперь из Буратино ты снова превращаешься в мальчика (девочку).

Расслабляются все мышцы.

Волшебные ножницы.

Звучит музыка Шостаковича «Ленинградская симфония». Взрослый предлагает ребенку нарисовать себя. Затем вокруг этого портрета наклеивает или рисует черные кляксы. Это страхи ребенка. Взрослый и ребенок обозначают каждый страх: «Это темнота, это Баба-яга, это одиночество» (музыка Моцарта). После этого ребенку предлагают вырезать свой портрет и наклеить на чистый лист бумаги. Взрослый дает ребенку заранее приготовленные цветные кружочки, которые обозначают родителей, близких ребенку людей, друзей. Он должен наклеить их рядом с портретом по своему усмотрению, называя каждого. А отрезанные кляксы ребенок рвет на мелкие кусочки и выбрасывает.

Снеговика (Психогимнастика на снятие стрессовых ситуаций)

Взрослый предлагает ребенку превратиться в Снеговика. Встать прямо, руки в стороны, щеки надуть, замереть и оставаться в таком положении 10 секунд. (музыка Шопена «Зимняя сказка») Но вот выглянуло солнышко, солнечные лучики дотянулись до Снеговика и он начал таять. Ребенок опускает руки, приседает, ложится на пол, расслабляется.

Хрустальная водичка

Ребенок приседает, складывает руки ковшиком и как будто-бы зачерпывает из ручья воду, потом поднимает руки вверх и выливает воду на себя, потом, подпрыгивая на одной ноге, произносит протяжно «и-и-и», столь долго, сколько сможет. Одновременно звенит колокольчик, ребенок прислушивается и следит за звуком, пока тот не стихнет.

Как звучит

Ребенку предлагается показать, как он будет стучать по барабану, металлофону или использовать другой музыкальный инструмент, если ему грустно, весело, страшно.

Тонирование

Предложите ребенку пропеть звук «м-м-м», по времени столько, сколько сможет протянуть. Упражнение способствует снятию стресса и расслаблению.

Протянуть звук «а-а-а» – помогает быстро расслабиться.

Протянуть звук «и-и-и» – за несколько минут стимулирует работоспособность мозга, активизирует работу всех систем организма. Эти упражнения также способствуют развитию речевого дыхания и будет полезно для развития речи.

Чтобы нейтрализовать у ребенка такие чувства как неуверенность, тревога, страх, предложите ему послушать произведения Рубинштейна, Шопена, вальсы Штрауса. Успокоиться поможет музыка Бетховена, Брамса,

Шуберта. Чтобы снять напряжение в отношениях, послушайте Баха. Повысить настроение поможет музыка Чайковского или Бетховена. А музыка Хачатуряна, Листа, Моцарта способствует поднятию жизненного тонуса. Для концентрации внимания используйте произведения Мендельсона, Дебюсси, Чайковского. Слушайте музыку вместе с ребенком, она поможет и вам улучшить свое эмоциональное состояние.