Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Тисульская средняя общеобразовательная школа № 1

ПРОЕКТ  
**«Влияние музыки на подростка»**



Выполнила: **Колтунова Полина,**

**ученица 8 «В» класса**

**МАОУ ТСОШ №1**

Руководитель **Загумённая Н.А.,**

**учитель музыки**

Тисуль 2018

Содержание

Введение ……………………………………………………………3

Актуальность………………………………………………………..3

Цели и задачи………………………………………………………..3

Мозг и музыка ...................................................................................5

Результаты тестирования ..................................................................5-6

Заключение..........................................................................................9

Список литературы.............................................................................11

Приложение 1........................................................................................12

Приложение 2

Исторические факты .........................................................................4-5

Введение

Подростковый период – это самое замечательное время, которое нужно заполнить яркими моментами и провести его с пользой.

В свободное от школьных занятий время подростки реализуют различные возможности спонтанного усвоения социального опыта, черпая информацию из наиболее привлекательных для них коммуникационных каналов. Одним из таких занятий считается слушание музыки.

Таким, образом, **тема моего проекта** **«Влияние музыки на здоровье подростка»**

**Цель проекта -**выяснить,  как влияет музыка на подростка, мною были поставлены такие

**Задачи проекта:**

*-* изучить источники по данной теме, обобщить и систематизировать собранный материал в  реферативной части работы;

- выяснить какая музыка влияет положительно, а какая отрицательно;

- выяснить музыкальные предпочтения подростков (тестирование);

- предложить рекомендации подросткам при прослушиванию музыки.

**Актуальность исследования**заключаетсяв поиске ответа на вопрос: как музыка воздействует на психофизиологическое состояние человека, в частности подростка?

**Методы исследования:**

- выбор и изучение литературы;

- поиск информации с помощью Интернет;

- социальный опрос, необходимый для диагностики влияния музыки на состояние испытуемых;

- анализ полученных данных.

Практическая значимость – проект полезен для подростков, которые хотят улучшить свое здоровье и настроение, родителям, педагогам.

**Список использованной литературы**

1.https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20музыка%20и%20мозг&stype=image&lr=64&source=wiz

2. https://nsportal.ru/ap/library/muzykalnoe-tvorchestvo/2013/05/31/vliyanie-muzyki-na-lichnost-sovremennogo-podrostka

3. <http://izlechimovse.ru/polza-muziki>4.http://ecology.md/page/muzyka-polza-ili-vred

Влияние музыки на подростка играет важную роль в обучении и коммуникации. Дети изучают мир подражая тому , что они видят и слышат. Музыка – часто важная часть внутреннего мира подростка. Именно эта категория людей стремится воспринимать музыку на пределе возможного. Поэтому молодая аудитория так стремится к поп - и рок-музыке.

Как ритм, так и частота ведут к зависимости от них – появляется потребность во все более высоких частотах, приближающихся к ультразвуку.

Музыка как нельзя лучше погружает подростков в зависимость от ритмов, высоты, силы и т.д., объединяет всех метаболическими ощущениями темных телесных функций и создает сложную гамму слуховых, телесных и социальных переживаний. При этом чем более мощное психофизиологическое воздействие оказывает музыка, тем больший «кайф» получает погруженная в музыку масса подростков, тем в большей мере каждый подросток отрешается от самого себя.

Увлеченных рок – музыкой (рокеров) нередко сравнивают с наркоманами, так как они уже не могут отказаться от препровождения времени вне рок-музыки. Действительно, привыкание к высоким частотам, к выраженному ритму объясняется возникающей зависимостью психофизиологического и социального плана.

Известно, что музыкотерапия — это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний. 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. И в целом, в тот момент, когда звучит любимая композиция, нервная система приходит в тонус, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхание и кровообращение.

Практически никто сегодня не оспаривает того, что музыка влияет на общее психофизиологическое состояние человека. Соответственно своему содержанию музыка может вызывать в человеке самые разные чувства, побуждения и желания. Она может расслаблять, успокаивать, бодрить, раздражать и т. д.

Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на их психику и поведение. Не важно, в какой степени это влияние проявляется, какой оно носит характер, к чему может привести, но с огромной уверенностью можно утверждать, что это влияние, так или иначе, является фактом.

**Мозг и музыка**

Когда мы слушаем музыку, головной мозг реагирует на нее активизацией нескольких областей за пределами слуховой коры.

Авторы многих статей упоминают о взаимосвязи между работой мозга и прослушанной музыкой.

Итак, обзор существующих разработок по теме исследования показал, что, несмотря на достаточно пристальное внимание науки к возможностям использования музыки на благо человека, в раскрытии проблемы есть много «белых пятен» и противоречий. Практически никто сегодня не оспаривает того, что музыка влияет на общее психофизиологическое состояние, но важно и то, что среди доступных материалов нет серьезных научных разработок, касающихся влияния музыки на психоэмоциональную сферу подростка. А ведь именно в подростковом возрасте музыка занимает одно из важнейших мест в эмоциональной жизни и, как показал анализ литературы, оказывает наибольшее влияние.

 Музыка не может представлять опасность для подростка, жизнь которого счастлива и здорова. Но если подросток постоянно окружен музыкой, которая отражает серьезные разрушительные темы, и при этом у него наблюдаются изменения в поведении, вроде изоляции, депрессии, злоупотреблениями лекарственными препаратами, алкоголем или наркотиками, то в этом случае необходимо обратить внимание на его душевное здоровье.

**Исторические факты**

Целительное воздействие музыки на живые организмы было замечено еще на заре цивилизации. Так, историками установлено, что уже друиды — кельтские жрецы древней Британии, придавали ей настолько большое значение, что установили в своем ордене отдельную категорию посвященных — Барды, занимавшихся изучением и распространением музыки.

Первым оценил лечебное действие звуков Пифагор. Он же, кстати, и предложил понятие «музыкальной медицины». В те далекие времена пифагорейцы уже пользовались специально подобранными мелодиями против ярости и гнева. Известно, что занятия математикой они часто проводили под музыку, заметив, что последняя благотворно влияет на интеллект. Последователь учения Пифагора, великий мыслитель Платон считал музыку главным средством воспитания гармонической личности, поскольку ритм и гармония музыки особенно трогают душу.

Мысль о том, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека и этическую сторону души мы обнаруживаем в философских воззрениях Аристотеля. Знаменитый ученый полагал, что ритмические музыкальные построения воздействуют на психическое состояние, вызывают определенные эмоции и настроение и, благодаря этому, могут стимулировать развитие творческих способностей.

Проведенный нами анализ доступной литературы по рассматриваемой проблеме показал, что широкие экспериментальные исследования воздействия музыки на человека начались в ΧΙΧ веке. Было установлено, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Знаменитые физиологи своими многочисленными исследованиями доказали, что мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.

За многолетние исследования учеными сделаны следующие выводы:

Влияние музыки на человека.

·     Учёные пришли к выводу, что после 30-и минутного прослушивания музыки качество усвоения школьного материала и работоспособность школьников повышается на 30 %, что является это своеобразным сеансом психотерапии.

·   После прослушивания рок-композиции у человека дрожат руки, теряется острота зрения и слуха, повышается содержание гормонов в крови, наблюдается нервный срыв.

**Результаты тестирования**

Среди учеников нашей школы я провела опрос. Была разработана серия вопросов: для выяснения музыкальных предпочтений нынешней молодежи, для определения времени затрачиваемого подростками на слушание музыки.

В анкетировании приняли 87 - ( 79%) учащихся 8 классов. В результате опроса были получены следующие данные:

1. Любите ли вы слушать музыку?

Да – 100% Нет – 0%

1. Источники прослушивания музыки:

·     Проигрывающие устройства — 31%

·     Интернет — 89 %

·     Радио — 0 %

·     ТВ — 6 %

1. Музыкальные предпочтения современных подростков:

·     Зарубежная музыка — 33.3 %

·     Русская поп-музыка — 23 %

·     Рэп и хип - хоп музыка —47.1 %

·     Русская рок-музыка —  9.1 %

·     Классическая музыка — 20 %

·     Другое — 38 %

1. Сколько времени тратите на прослушивание музыки в день?

* Менне часа – 44 %
* 3 часа – 46%
* Более 5 часов – 36 %

Результаты опроса доказывают, что музыкальные предпочтения подростков, увлекающихся прослушиванием музыкальных произведений, разнообразны. Проследим, как музыка влияет на состояние здоровья молодежи.   

**Заключение**

В нашем сложном мире любое явление можно использовать как во благо, так  и во вред. Музыка – не исключение. Подводя итог выше сказанному, хочется отметить, что всегда новое поколение отличается от предыдущего. Музыкальные вкусы и предпочтения современной молодежи очень разнообразны. Конец ХХ — начало ХХI веков внесли в музыкальную культуру огромное количество разнообразных стилей и направлений, что позволяет ученым  значительно больше узнать о пользе или вреде музыкальных пристрастий слушателей разных возрастных категорий.

В своей исследовательской работе отмечаем, что музыка может увеличивать или уменьшать частоту сердечных сокращений, что приводит к смене эмоционального фона. Следовательно, можно сделать следующие выводы:

· музыка может влиять на эмоциональный мир слушателя, что соответственно меняет и состояние его здоровья;

· характер влияния музыки на общее и эмоциональное состояние подростков далеко не всегда определяется ее ритмом. В нашем исследовании был ряд случаев, когда релаксационная музыка оказывала активизирующее влияние, а ритмичная снижала частоту пульса и угнетала эмоциональность. Можно предположить, что влияние музыки в большей степени зависит от индивидуальных особенностей человека (например, от качеств его нервной системы, характера, состояния здоровья, музыкальных предпочтений и т. д.);

· проведенное исследование не подтвердило и не опровергло существование так называемого «Эффекта Моцарта». Музыка Моцарта, как и другая музыка, оказывает разный эффект на слушателей. Пока мы не можем утверждать, что она благотворно влияет на всех, кто ее слушает. Композиции Моцарта могут способствовать релаксации и восстановлению психологических ресурсов, но при этом, вероятно, они должны подбираться индивидуально и с учетом вкусов слушателя.

Поставленная гипотеза в начале исследования подтверждается частично. Действительно можно утверждать, что музыка влияет на состояние здоровья подростка. Но какое значение имеет данное влияние: положительное и отрицательное? Ответить на данный вопрос невозможно, т. к. для этого необходимы специальные медицинские и биологические исследования.

Мы можем согласить с учеными, что после 30 минутного прослушивания разнообразных музыкальных произведений работоспособность школьников возрастает на 30 % (нами замечено, что смена частоты сердечных сокращений влияет на эмоциональное состояние), а значит подростки, которые слушают музыку более одного часа  в день (34 %), более активны и восприимчивы при изучении школьного материала.

Главное, чтобы музыка, которую слушает современная молодежь, несла в себе только положительные аспекты, не разрушала эмоциональный, психический и нравственный уровень развития подростка.

Приложение 1

Анкета «Музыка и подросток»

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Любите ли вы слушать музыку  Да\_\_\_ нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .2. Источники прослушивания музыки:  ·     Проигрывающие устройства  ·     Интернет  ·     Радио  ·     ТВ  3  Музыкальные предпочтения современных подростков:    Зарубежная музыка —     Русская поп-музыка —     рэп и хип - хоп музыка —  ·     Русская рок-музыка —  ·     Классическая музыка —  ·     Другое —  4. Сколько времени тратите на прослушивание музыки в день  Менее часа  3 часа  Более 5 | 1 Любите ли вы слушать музыку  Да\_\_\_ нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .2. Источники прослушивания музыки:  ·     Проигрывающие устройства —  ·     Интернет —  ·     Радио -  ·     ТВ —  3  Музыкальные предпочтения современных подростков:    Зарубежная музыка —     Русская поп-музыка —     рэп и хип - хоп музыка —  ·     Русская рок-музыка —  ·     Классическая музыка —  ·     Другое —  4. Сколько времени тратите на прослушивание музыки в день  Менее часа  3 часа  Более 5 |
| 1 Любите ли вы слушать музыку  Да\_\_\_ нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .2. Источники прослушивания музыки:  ·     Проигрывающие устройства  ·     Интернет  ·     Радио  ·     ТВ  3  Музыкальные предпочтения современных подростков:    Зарубежная музыка —     Русская поп-музыка —     рэп и хип - хоп музыка —       Русская рок-музыка —      Классическая музыка —      Другое —  4. Сколько времени тратите на прослушивание музыки в день  Менее часа  3 часа  Более 5 | 1 Любите ли вы слушать музыку  Да\_\_\_ нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  .2. Источники прослушивания музыки:  ·     Проигрывающие устройства —  ·     Интернет —  ·     Радио -  ·     ТВ —  3  Музыкальные предпочтения современных подростков:    Зарубежная музыка —     Русская поп-музыка —     рэп и хип - хоп музыка —      Русская рок-музыка —       Классическая музыка —      Другое —  4. Сколько времени тратите на прослушивание музыки в день  Менее часа  3 часа  Более 5 |

**Приложение 2**

**Памятка подростку**

**Как правильно слушать музыку?**

Казалось бы, что может быть проще, чем слушать музыку. Но, чтобы её не просто слышать, но и понимать следует придерживаться таких правил:

1. **Если вы находитесь дома, то предпочтительней слушать музыку через обычную акустическую систему**.
2. Не слушайте музыку на слишком большой громкости.
3. Не пользуйтесь наушниками в слишком шумных местах, например, в метро.
4. Не пользуйтесь наушниками более часа подряд. В общем не используйте их больше 2-х часов в сутки.
5. **Если у вас есть привычка слушать музыку на ночь, следите за тем, чтобы не засыпать в наушниках**.
6. Критическим считается уровень звука в 80 децибелл. Старайтесь не превышать порог громкости в 60 децибелл (в среднем это где-то 60% от максимума плеера).

То, что музыка важна для человека, доказано уже давно. Уметь слушать музыку – это уметь наслаждаться жизнью. В этом нет ничего сложного, и это не требует огромных усилий. Чтобы стать гармоничной личностью необходима лишь малость – желание развиваться.

