[Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение](http://school26.obrblag.info/)

[«Школа № 26 города Благовещенска»](http://school26.obrblag.info/)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**Тема:** «Влияние музыки на общество»

**Предмет:** «Музыка»

**Тип проекта:** Исследовательский

Выполнила ученица: Тишкова К. Д.,

обучающаяся 9В класса

Руководитель проекта: Красновская А.В.

учитель музыки

г. Благовещенск 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. Основная часть |  |
| 1.1. Понятие «музыка» | 6 |
| 1.2. Факторы воздействия музыки на состояние человека | 7 |
| 1.3. Влияние музыки на человека в зависимости от стилей и направлений | 9 |
| 1.3.1. Влияние классической музыки на человека | 10 |
| 1.3.2. Влияние поп музыка на человека | 11 |
| 1.3.3. Влияние музыки на человека в стиле рэп и хип-хоп | 11 |
| 1.3.4. Влияние рок музыка на человека | 12 |
| II. Практическая часть |  |
| 2. Изучение и анализ музыкальных предпочтений учащихся | 14 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 18 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 19 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 20 |

# ВВЕДЕНИЕ

Мир звуков окружал человека всегда. В далекие доисторические времена они выручали его так же, как и других живых существ: помогали общаться, ориентироваться в пространстве, охотиться и просто выражать свои эмоции.

**Актуальность проекта:** Сегодня музыка является частью нашей повседневной жизнь, так как каждый день, где бы мы ни находились, независимо от того, хотим мы этого или нет, нас сопровождают звуки музыки – на улицах, в магазинах, в такси, в автобусах, в учебных заведениях, на дискотеке и еще в многих-многих местах. Более того, сегодня повсеместно, люди, от мала до велика, предпочитают слушать музыку в наушниках. При этом вряд ли кто-то задумывается, какое огромное влияние музыка оказывает на наш внутренний мир, наше поведение и здоровье, а так ли полезно длительное слушание музыки посредством наушников. А, ведь и, правда, одни мелодии приятно слушать, от них улучшается настроение. А другие - раздражают, от них начинает болеть голова. Значит, музыка влияет на здоровье, на настроение, на поведение человека?

Исследованием воздействия музыкального искусства на организм человека занимаются учёные всего мира с древнейших времен. Не ослабевает интерес ученых к данному вопросу и в наше время. Более того современной наукой накоплено много данных как о позитивном, так и о негативном воздействии музыкальных звуков на организм человека. Есть мнение, что рок – это плохо, а классическая музыка – хорошо. Но на деле все гораздо сложнее. Разная музыка в разных людях вызывает разные эмоции. И далеко не все рок-баллады настраивают на саморазрушение, так же как и не все симфонии классиков – на позитив.

**Проблема проекта:** Как могут отразиться на нашем эмоциональном и психическом состоянии те или иные музыкальные произведения? Наушники – польза или вред?

Поиск ответов на данные вопросы и побудил меня к исследованию темы «Влияние музыки на общество».

В ходе работы мной была выдвинута **гипотеза:** музыка обладает способностью оказывать воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека.

**Цель** **исследования**: определить влияние различных жанров музыки на эмоциональное состояние и здоровье людей.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научную информацию по теме исследования.

2. Выяснить, как музыка влияет на здоровье, настроение, эмоциональное состояние.

3. Выделить основные жанры музыки и определить их особенности.

5. Определить музыкальные предпочтения учащихся школы.

6. Разработать буклеты: «Влияние музыки на человека», «Наушники – вред и польза».

**Объект исследования:** музыка и звук.

**Предмет исследования:** влияние музыки на человека.

**Методы исследования:**

- анализ литературы и интернет ресурсов по теме исследования;

- анкетирование учащихся;

- математическая и графическая обработка результатов.

**Форма продукта исследовательской деятельности**: буклеты «Влияние музыки на человека», «Наушники – вред и польза».

Ожидаемый результат: работа над данным проектом позволит обучающимся попытаться понять, какое место в их жизни занимает музыка, слушание музыки посредством наушников – это польза или вред, а также позволит увидеть новые грани музыки и использовать полученную информацию в своей повседневной жизни.

**Практическая значимость:** проведённый анализ позволит использовать результаты исследования для создания в школах специально оборудованных кабинетов, где каждый учащийся с помощью психолога сможет выбрать для себя произведение для музыкальной терапии. Что позволит снизить уровень стресса и напряжения среди школьников.

Данный теоретический материал может быть использован на уроках музыки в нашей школе, на классных часах, направленных на здоровый образ жизни.

Буклет «Влияние музыки на человека» может быть использован любым школьником для улучшения эмоционального состояния.

Буклет «Наушники – вред и польза» познакомит ребят и их родителей с рекомендациями как правильно выбирать и пользоваться наушниками, чтобы они не стали источником ухудшения здоровья.

Благодаря исследованию, ребята смогут ориентироваться в мире музыки, руководствуясь не только своими предпочтениями, но и полученными знаниями.

**I. Основная часть**

**1.1. Понятие «музыка»**

Слово «музыка» происходит от греческого musike, что в буквальном смысле переводится как искусство муз.

В то же время дать одно абсолютно верное определение явлению, которое называют «музыка» невозможно. Материалом музыки служит звук, который возникает при вибрации какого-либо упругого тела, например, струны, столба воздуха или мембраны – кожи, пузыря, дерева или металла в окружающем его воздухе возникают колебания давления, которые распространяются в пространстве, благодаря упругим свойствам воздуха. Эти колебания называются звуковыми волнами. Они распространяются от источника звука по всем направлениям (то есть, каждая отдельная волна представляет собой быстро расширяющуюся сферу повышенного или пониженного давления).

Звуковые волны улавливаются слуховым органом и вызывают в нем раздражение, которое передается по нервной системе в головной мозг, создавая ощущение звука.

Физический характер музыкального звука определяется несколькими свойствами. В их число входят: высота, громкость, тембр, ритм.

Музыка – это искусство. Здесь мы выходим в контекст социальной жизни. Музыка – особый вид творческой деятельности, ремесло, профессия. Однако результаты искусства с точки зрения «здравого смысла» и пользы – не имеют конкретной материальной ценности, как бы бесполезны.

Искусство – это умение, мастерство, искусность, поэтому оно неизбежно связано с понятием ценности, качества, а так же, как правило, с понятиями красоты, вдохновенности созданного. Отличие искусства музыкального от других областей нематериальной деятельности и есть преобразование духовной жизни общества и человека по законам красоты, создание ценностей нравственно-духовных.

**1.2. Факторы воздействия музыки на состояние человека**

В целом, понятие «правильной» и «здоровой» музыки формируется из довольно реальных понятий. Прежде всего, это ритм и громкость мелодии.

Специалисты уверяют, что музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише. Так, музыка с ритмом 60 ударов в минуту – как медитация – замедляет бета-волны в головном мозге, и мозг в таком расслабленном состоянии прекращает испытывать стресс и стабилизируется. Именно поэтому прослушивание музыки с таким ритмом позволяет избавиться от нервозности и тревоги, улучшить трудоспособность и внимательность, нормализовать общее состояние и вернуть чувство умиротворения.

Зато, когда мы начинаем слушать максимально ритмичную музыку, происходит обратное воздействие. Частота волн головного мозга начинает превышать допустимые нормы, и мозг начинает испытывать стресс. И если таким нагрузкам мозг подвергать постоянно, появляется не только повышенная утомляемость, раздражительность и бессонница, но и более серьезные проблемы.

Влияние музыки разной частоты на поведение и людей изучали многие ученые. В частности, специалист из Израиля Уоррен Бродски наблюдал за студентами, которые ездили по улицам виртуального города под музыку разной частоты. В итоге он выяснил, что с увеличением темпа музыки, водители чаще выезжали на красный свет и попадали в ДТП. И в целом у них было в два раза больше шансов попасть в автокатастрофу, чем у любителей медленных записей.

Еще один фактор, от которого зависит степень влияния музыки – это громкость.

Канадскими учеными удалось доказать, что под громкую музыку на выполнение физических и умственных упражнений уходит примерно на 20% больше времени. В своем исследовании специалисты просили добровольцев выполнять различные задания под музыку, изменяя громкость от 53 дБ (типичный уровень шума в офисе) до 95 дБ. В итоге было отмечено, что с ростом громкости реакция людей сильно падала. Недавно были опубликованы и исследования специалистов из Гарвардской Медицинской школы (США), которые изучали, насколько опасно прослушивание громкой музыки через наушники.

В итоге были сделаны выводы, что громким считается звук, когда он превышает 80% возможной громкости. И слушать музыку такой громкости безопасно для здоровья только в том случае, если это делать не дольше 90 минут в день. Что же касается наушников, было доказано, что прослушивание музыки таким образом при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Причем относится это и к детям, и к взрослым. Также, по словам авторов исследования, у людей, которые постоянно громко слушают музыку, ухудшение слуха может проявиться уже в течение 10 лет. И у подростков, привыкших к громкой музыке, слух нарушится уже к 25 годам и уже не вернется.

Впрочем, помимо громкости и частоты звучания на показатель «качественности» и «полезности» влияет и абсолютно субъективный фактор – индивидуальное восприятие музыки конкретным человеком.

Дело в том, что одну и ту же музыку разные люди воспринимают по-разному. Поэтому и воздействие одной и той же композиции на разных людей будет совершенно разным. И для кого-то разрушительным воздействием будут обладать и детские песни, а кто-то сможет лечить бессонницу, прослушивая шансон или хип-хопа. Одним словом, главное, чтобы музыка нравилась. Тогда мозг перестанет тратить энергию на негативные эмоции, что положительным образом скажется на общем состоянии и поможет достичь полного умиротворения.

**1.3. Влияние музыки на человека в зависимости от стилей и направлений**

Как музыка влияет на человека в плане работы и творчества? Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? И, да и нет!

Вообще, 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](http://constructorus.ru/zdorovie/rabotosposobnost-mozga.html). И наоборот, воздействие музыки на человека, настраивающегося на работу, а не слушающего ее непосредственно во время работы, в большинстве случаев положительное. И лишь немногие не придают никакого значения музыке, как чему-то вдохновляющему.

Как музыка влияет на настроение человека? Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди первым делом, переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот — зарядить энергией.

По утрам лучше слушать бодрую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияние на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль — на оптимизм и жизнелюбие.

Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на [саморегуляции](http://constructorus.ru/zdorovie/sposoby-psixicheskoj-samoregulyacii.html" \t "_blank).

Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому, если вас мучает бессонница, и вы не знаете, [как быстро уснуть](http://constructorus.ru/zdorovie/kak-bystro-usnut.html), используйте этот факт.

Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух.

Что касается стилей и направлений музыки, то здесь не все так просто. С одной стороны человек должен слушать ту музыку, которая ему по душе, с другой стороны исследования ученых говорят о том, что различные направления музыки способны воздействовать на физическое и эмоциональное состояние человека по-разному.

**1.3.1. Влияние классической музыки на человека**

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о влиянии классической музыки на человека говорится больше всего. Считается, что классическая музыка наиболее благотворно, чем любая другая, влияет на организм человека и его психоэмоциональное состояние.

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

Западные учёные, провели много исследований и пришли к следующему выводу.

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

 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.

Наибольший эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Ученые разных стран, изучавшие влияние музыки на организм человека, пришли к выводу, что слушание музыки Моцарта усиливает нашу мозговую активность, повышает уровень интеллекта, улучшает математические и логические способности.

Ее советуют слушать для снятия стресса, успешного усвоения учебного материала, от головной боли, для возобновления сил.

Музыка Моцарта, как и других композиторов – классиков, оказывает благотворное влияние не только на умственные способности, но и на организм в целом.

Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена.

Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, ну и, конечно, Чайковского.

Если не знаете, [что делать с плохой памятью](http://constructorus.ru/zdorovie/ploxaya-pamyat.html), вам должно помочь периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» Вивальди.

**1.3.2. Влияние  поп музыка на человека**

Пожалуй, это единственный стиль музыки, который не влияет на человека никак.

Такую музыку включают чаще всего для того, чтобы создать фон.

Обычно любителями такой музыки являются люди, которые привыкли относиться к жизни с лёгкостью. Они не любят серьёзных отношений, стремятся к свободе и независимости. Большая часть событий в их жизни является всего лишь фоном для чего-то более важного, как и их любимая музыка.

**1.3.3.  Влияние музыки на человека в стиле рэп и хип-хоп**

Позитивный рэп и хип-хоп способен поднять настроение, вызвать желание общаться с [другими людьми](http://www.psihdocs.ru/struktura-i-soderjanie-haraktera-cheloveka.html), подтолкнуть к активным действиям.

### Наиболее свойственна склонность к рэпу людям в подростковом возрасте.

### Агрессивные треки воспринимаются подростком как символ бунта и противопоставления себя окружающему миру.

### Позитивные треки помогают избавиться от плохого настроения.

### Очень часто поклонниками рэпа и хип-хопа становятся люди, которые не могут найти пути для самовыражения.

### **1.3.4.  Влияние рок музыка на человека**

Как известно, далеко не каждое музыкальное направление позитивно влияет на организм человека. Рассуждая об этой закономерности, можно взять в пример современную рок-музыку. Этот музыкальный стиль имеет свои отличительные черты или средства воздействия на психику:

1. Жесткий ритм

2. Монотонные повторения

3. Громкость, сверхчастоты

4. Светоэффект

Очень  сильному воздействию подвергается способность к анализу, здравому суждению, логике. Она оказывается сильно притупленной, а иногда вообще нейтрализованной. Именно в этом состоянии умственно-нравственного замешательства дается зеленый свет наиболее диким страстям.

Рок-музыку можно обозначить, как монотонную, мотороподобную музыку, посредством которой слушатели могут впасть в пассивное состояние. Благодаря многократному прослушиванию воспитывается способность к более быстрому отключению и достижению состояния пассивности.

Наше ухо настроено воспринимать обычный звук в 55-60 децибел. Громкий звук составит 70 децибел. Но переходя все пороги нормального восприятия, сильный по интенсивности звук вызывает невероятный слуховой стресс.

Какие же последствия воздействия рок-музыки на поведение слушающего?

1. Агрессивность.

2. Ярость.

3. Гнев.

4. Депрессия.

5. Страхи.

Это, конечно, вовсе не значит, что человек, страстно любящий рок, обязательно обладает всеми этими качествами, просто у него гораздо большая к ним предрасположенность, и при соответствующем сочетании других факторов, он обязательно будет подвержен этому влиянию.

Как уже говорилось выше, музыка бывает самая разнообразная и какую именно слушать человек выбирает, прислушиваясь к своим личным предпочтениям. Отсюда следует вывод, что влияние музыки на человека первым делом зависит от самого человека, от его характера, личностных качеств и, конечно же, темперамента. Так что выбирать и слушать музыку нужно ту, которая больше по душе, а не ту что навязывают или преподносят как нужную или полезную.

**II. Практическая часть**

**2. Изучение и анализ музыкальных предпочтений учащихся**

В практической части своего проекта, с целью решения задачи по определению музыкальных предпочтений учащихся школы мною было проведено анкетирование своих одноклассников. Им было предложено ответить на ряд ответов анкеты (Приложение 1).

В анкетировании приняли участие 28 человек.

Анализ проведенного анкетирования показал следующие результаты.

1. Большинство учащихся предпочитают слушать  хип-хоп 15 человек, поп музыку 10 человек, рок музыку 2 человека, классическую музыку 1 человек (Рисунок 1).

Рисунок 1 – Музыкальные предпочтения учащихся для прослушивания

1. Для поднятия настроения преимущественное количество ребят – 12 человек предпочитают слушать также хип-хоп; 8 человек поп музыку, 6 человек – рок музыку, 2 человека – классическую музыку (Рисунок 2).
2. Чтобы создать спокойное настроение, успокоиться 12 ребят выбрали классическую музыку, по 5 ребят выбрали поп-музыку и рок и 6 ребят выбрали хип-хоп музыку (Рисунок 3).

Рисунок 2 – Музыкальные предпочтения для поднятия настроения

Рисунок 3 – Музыкальные предпочтения для успокоения

1. Чтобы убраться в квартире или сделать зарядку 12 ребят выбирают хип-хоп, 10 рок и 7 поп музыку (Рисунок 4).

Рисунок 4 – Музыкальные предпочтения для уборки в квартире или зарядки

1. Для выполнения уроков предпочтения ребят распределились следующим образом: 11 человек выбрали хип-хоп, 9 человек поп музыку и 8 человек классику (Рисунок 5).

Рисунок 5 – Музыкальные предпочтения для выполнения уроков

1. Для того чтобы сосредоточиться большинство ребят выбрали классику – 19 человек, рок музыку 5 человек, поп музыку 4 человека, хип-хоп никто не выбрал (Рисунок 6).

Рисунок 6 – Музыкальные предпочтения для сосредоточения

1. Для слушания музыки предпочтение ребятами отдается наушникам – 23 человека, музыкальному центру – 4 человека и телевизору – 1 человек.

Рисунок 7 – Предпочитаемые технические средства для слушания музыки

На вопрос знаете и соблюдаете ли вы правила прослушивания музыки посредством наушников, всего лишь 5 человек ответили «Да».

Итак, обработав полученные данные, я пришла к выводу, что особой популярностью среди моих школьных товарищей пользуются такие музыкальные направления как хип-хоп и поп музыка. Слушать музыку они предпочитают преимущественно в наушниках, при этом, не зная и даже не задумываясь об их вреде или пользе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

      Музыка - это столь прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство, что описать её воздействие на человека в пределах данной работы  просто не представляется возможным. И как бы просто это не казалось, многие учёные продолжают изучать её влияние на человека. Пожалуй, данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе или вреде своих музыкальных пристрастий.

Таким образом:

1.     На основе врождённого и приобретённого опыта, человек воспринимает звуки по-разному.

2.     Музыка создает настроение, или же подстраивается под наше настроение.

3.     Музыка влияет на настроение и поведение человека.

4.     Использование определённых музыкальных звуков также применяется для лечения.

5.     Музыка влияет на интеллектуальные способности человека.

6.     Разные  стили и направления музыки воздействуют на человека по-разному.

 Таким образом, наша гипотеза исследования о том, что  музыка обладает способностью оказывать воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние человека подтвердилась.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бузук С.И. Музыка и здоровье // Музыка в школе - 2011. - № 6. - с.3-10.
2. Зильберквит М. Мир музыки «Детская литература». - Москва, 2002.
3. Я познаю мир: Дет. Энциклопедия. Москва/ авт. Климов А.С. Под общ. ред. Хинн О.Г. – М.: издательство АСТ – ЛТД, 1997. – 448 с.

**Интернет – ресурсы:**

Влияние музыки на человека

<http://mojurok.narod.ru/issledovatelskie_raboti/vliyanie_muziki_na_cheloveka>

Лихолет Н. «Лечебные свойства музыки»

<https://zdd.1sept.ru/article.php?ID=200500212>

Влияние современной популярной музыки на человека. <https://whatisgood.ru/raznoe/music/vliyanie-sovremennoj-populyarnoj-muzyki-na-cheloveka/>

Влияние музыки на человека интересные факты истории и современности

<https://shademark.ru/drugoe/vliyanie-muzyki-na-cheloveka-interesnye-fakty-istorii-i-sovremennosti.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/06/03/muzykoterapiya>

Почему и какая музыка лечит?

<https://vahe-zdorovye.ru/muzikoterapiya/pochemu-i-kakaya-muzyka-lechit>

Приложение 1

Анкета

для определения музыкальных предпочтений учащихся

*Дорогой друг!*

*Просим тебя ответить на вопросы, ответы на которые помогут нам выяснить популярные музыкальные стили среди обучающихся и влияние музыки на настроение, эмоциональное состояние человека.*

1.     Какую музыку вы предпочитаете слушать?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

2. Какую музыку вы выбрали бы для прослушивания, чтобы поднять настроение?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

3. Какую музыку вы выбрали бы для прослушивания, чтобы успокоиться?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

4. Какую музыку вы выбрали бы для прослушивания, чтобы убраться в квартире или сделать зарядку?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

5. Какую музыку вы выбрали бы для прослушивания, чтобы сосредоточиться?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

6. Если бы вам предложили делать уроки под музыку, какое из перечисленных направлений вы бы предпочли?

- хип хоп

- поп музыку

- рок музыку

- классическую музыку

7. Посредством, каких технических средств вы слушаете музыку?

- наушники

-музыкальный центр

- наушники