КЗ «Харківський фаховий вищий коледж мистецтв» ХОР

Вплив музики на здоров’я людини

Вяткіна Анастасія Сергіївна,
студентка 2 курсу, 92-НІМ

Керівник – Громова
Наталія Валеріївна

Музика і спорт

- Близько 2 500 осіб, які мають відношення до олімпійських резервів та беруть участь у дослідженнях, зазначили, що під музику їм вдавалося ефективніше виконувати вправи та здійснювати більшу кількість підходів [1].
- У 2005 році, вчені з Великобританії з'ясували, що спортсменам під час тренувань прослуховування музики допомагає збільшити результативність на двадцять відсотків. Виходить, що вплив музики на психіку людини подібно допінгу, що застосовується деякими спортсменами. Ось тільки на відміну від заборонених речовин музика не завдасть шкоди здоров'ю і не проявиться в антидопінгових тестах [2].

Фото: Getty Images

Музика і спорт

- З мого досвіду, коли я виходила на пробіжку, мої результати були нижчі без прослуховування музики, ніж коли я брала з собою навушники.
  Під час прослуховування музики мій темп, моя витривалість, яку я вимірювала таймером, були вищими.
- Це пояснюється наявністю заданого музичного темпу, внаслідок якого виникає синхронність рухів тіла і ритму мелодії. Людина, яка робить фізичну дію під музику, витрачає менше зусиль, ніж коли робить ті ж дії
  без музики [1].

Музика і емоційний стан

- З практики музичних досліджень було виявлено, що твір, зіграний на скрипці, викликав у людини головний біль та напади нудоти, тоді як виконання на барабанах вселяло радість та енергію, нормалізуючи перебіг внутрішніх процесів організму. Сюди варто віднести вплив музики на нейроендокринну функцію, коли звучання деяких інструментів (піаніно) очищає щитовидну залозу, стимулює мозкову активність [1].
- Щодо мого досвіду, коли я граю на фортепіано, мій стан покращується, я емоційно почуваю себе краще.

Музика і емоційний стан

- Вплив музики на психіку був помічений і використовується зараз навіть у сфері маркетингу та продажу: для того, щоб покупці швидше купували, ставлять динамічну та бадьору музику, а щоб довше засиджувалися в ресторанах – повільну та розслаблюючу. Мимоволі ритми людського організму підлаштовуються під ритми мелодії, що звучить. Уповільнюється або прискорюється частота серцевих скорочень, дихання, різкість рухів, швидкість прийняття рішень і яскравість емоцій [1].

Музика і емоційний стан

- Різноплановість впливу зумовлено тим, що вплив музики на мозок величезний, а звідси і на всі інші процеси, що підпорядковуються йому. Не варто вважати, що всі дії позитивні, оскільки, як і будь-яка сильнодіюча речовина, музика здатна завдати шкоди. При невідповідності її вібрацій відбувається руйнування тканин організму, може викликатися м'язова напруга та біль. У разі збігу ритму та частот музики з частотами роботи мозку можливе виникнення психічних відхилень (маніакальні стани та психотичні бачення), але й без збігу частот мінорні мотиви здатні викликати депресію або посилити наявну до суїцидальних спроб. Фонова музика, настільки поширена не лише у громадських місцях, а й удома, сприймається мозком як шумові ефекти і зайві подразники, що перевантажує нервову систему [1].

Музика і організм людини

- Музикальна стимуляція мозку активує зв'язки між нейтронами і запобігає деградації. Наш організм найчутливіший до ритмічних звуків в діапазоні 1,2-4 Гц. Сучасна музика ґрунтується найчастіше на частотах 1-1,2 Гц. А частота 1,2 Гц - фундаментальна: це частота серцевих скорочень спокійної здорової людини [3].

Напружена розумова робота [4]

Без музики	Із музикою
Пульс прискорюється, підвищується кров'яний тиск	Пульс сповільнюється, кров'яний тиск зменшується
Мозкові хвилі прискорюються	Мозкові хвилі сповільнюються
М'язи напружуються	М'язи розслаблюються

Музика і організм людини

- Механізм впливу музики наприкінці XIX століття досліджував І. Р. Тарханов, учень видатного російського фізіолога І. М. Сєченова. У 1893 р. він опублікував у Петербурзі статтю «Про вплив музики на людський організм», в якій звернув увагу на те, що тільки гармонійна милозвучна музика позитивно впливає на функціонування серцево-судинної, дихальної, травної систем. Він підкреслював, що гарна музика сприяє збільшенню працездатності та зняття напруги. Виявилося також, що на людину з однаковою силою впливає як музика, що безпосередньо звучить, так і музика, що звучить всередині, подумки або як прийнято говорити «спів про себе» [1].

Музика і настрій

- Вранці краще слухати бадьору і ритмічну музику, вона допоможе прокинутися і змусить вас зіскочити з ліжка. Також весела і енергійна музика впливає на психіку людини і змушує його змінити смуток на радість, оптимізм і життєлюбство. Спокійна і плавна музика допоможе розслабитися і заспокоїтися, відволіктися від повсякденних турбот, зменшити кількість думок в голові і зосередитися на саморегуляції. Повільна музика впливає на людину як снодійне, тому, якщо вас мучить безсоння, і ви не знаєте, як швидко заснути, використовуйте цей факт [2].

Музика проти депресії

- Фінські дослідники [Jaakko Erkkilä, 2011] оцінили 79 осіб віком від 18 до 50 років із депресією. 46 учасників отримали стандартну медичну допомогу, тоді як 33 додатково призначили 20 сеансів музичної терапії протягом 2 тижнів. Вже через 3 місяці стан пацієнтів, які слухали музику, був значно кращим, ніж у людей зі стандартним лікуванням.
- Слід враховувати тип музики, якщо хочете зменшити депресію. Найкраще допомагає класична та медитативна музика, тоді як хеві-метал та техно-музика виявилися неефективними та навіть шкідливими [1].

Музика проти неврозів

- На початку XX століття В. М. Бехтерєв писав про те, що колискові пісні сприяють профілактиці неврозів у дітей. Нині фахівцями Французької національної асоціації пренатального виховання встановлено, що людина рано починає реагувати на музику, ще на 5 місяці внутрішньоутробного розвитку.
- Класична музика, за даними Марі-Луїзи Аучер, Мішеля Одена, Андре Бертін призводить до динамінізації центральної нервової системи не лише матері, а й дитини. Діти, які регулярно слухали гарну гармонійну музику до народження, відрізнялися від однолітків високими адаптивними властивостями [1].

Висновки

- Безперечно, музика впливає на життя людини.
  Вона здатна підвищити емоційний стан людини.
- Навіть у торгівлі та ресторанному бізнесі застосовують певну музику задля заохочення клієнтів.
- Початкові стадії депресії можливо подолати
  без застосування лікувальних засобів, а лише
  із застосуванням відповідної музики.
- Музика допомагає під час занять спортом.
- Існують пісні, які примушують людину плакати,
  під час яких душа ніби очищується, з іншого боку є пісні,
  які змушують посміхатися. В нашій культурі чимало музики та пісень,
  під час яких ноги нібито самі собою починають викаблучувати дивні ритми.

Перелік інформаційних джерел

1. Музикотерапія. Вплив музики на організм людини. https://alexus.com.ua/muzikoterapiya-vpliv-muziki-na-organizm-lyudini/

2. Як музика впливає на фізіологію людини. https://cbo.org.ua/yak-muzika-vplivaye-na-fiziologiyu-lyudini/

3. Стимулюючий і оздоровчий вплив музики на організм людини. https://pidru4niki.com/15970122/meditsina/stimulyuyuchiy_ozdorovchiy_vpliv_muziki_organizm_lyudini

4. Квантовое обучение, Разбудите спящего в вас гения, ДеПортер Б., Хенаки М., 1998.