Муниципальное общеобразовательное учреждение

**Буретская средняя общеобразовательная школа**

**Зачем нам нужна музыкотерапия?**

**Автор: Ковбаса Галина**

ученица 7 класса

МОУ Буретской СОШ

д. Буреть Усольского района

**Руководитель: Алексеева**

Мария Сергеевна

учитель музыки

первой квалификационной

категории

2015 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **Аннотация……………………………………………………………………………….** | 3 |
| **Введение…………………………………………………………………………………** | 4 |
| 1. **История музыкотерапии………………………………………………………….** | 5 |
| * 1. Направления музыкальной терапии………………………………………………. | 6 |
| * 1. Формы музыкальной терапии……………………………………………………... | 7 |
| 1. **Исследования и эксперименты………………………………………………….** | 9 |
| 1. **Мои личные наблюдения** | 10 |
| **Заключение …………………………………………………………………………….** | 11 |
| **Список литературы…………………………………………………………………….** | 12 |

**Аннотация**

**Объект исследования:** психологический метод

**Цель работы:** выяснить «Зачем нам нужна музыкотерапия?»

**Задачи:**

1. Найти и изучить материал по музыкотерапии в разных источниках.
2. Изучить влияние музыкотерапии на человека.
3. Обобщить собранный материал и сделать выводы.
4. Создать брошюру «Музыкальная аптека»

**Методы и приемы исследования:**

1. Сбор и анализ информации
2. Опрос, анкетирование
3. Обобщение полученных результатов

**Практическая значимость** исследовательской работы заключается в популяризации психологического метода – музыкотерапия, разработке брошюры с методическими рекомендациями.

**Гипотеза:** Мы предположили, что музыкотерапия все- таки нужна, а так это или нет, мы решили выяснить в ходе своего исследования.

**Полученные результаты** в представленной работе показали, что учащиеся и взрослые владеют недостаточными знаниями о музыкотерапии.

Мы убедились в том, что музыкотерапия нужна всем, так как она является неотъемлемой частью повседневной жизни человека. По результатам нашей работы мы пришли к **выводу**, что гипотиза нашего исследования подтвердилась – музыкотерапия…..

**План исследования**

1. Обратится к энциклопедиям о музыкальной терапии.
2. Обратиться к глобальной сети Интернет, за информацией по теме.
3. Обратится к одноклассникам, родственникам, учителя, что они знают о музыкотерапии.
4. Разработать комплекс музыкотерапевтических упражнений для одноклассников и всех желающих в виде брошюры.

**Введение**

**Актуальность исследования.** Музыка с древнейших времен была очень важной частью культуры общества. Музыка поддерживала, объединяла, помогала жить и думать. И сегодня, все чаще и чаще на улицах можно встретить людей с наушниками, а в сети Интернет появляется все больше и больше ресурсов для скачивания и обсуждения музыки. Многие молодые люди любят английскую музыку, многие из них не понимают, что музыкой можно управлять себе во блага. Оказывается, мы не замечаем ценных и могущественных лекарств, которые находятся рядом с нами. Музыкотерапия относится к одному из них. И это лекарство доступно нам еще в чреве матери.

После рождения сеансы музыкотерапии начинаются с колыбельных, мамины песни успокаивают и дарят ощущение безопасности и уюта, создают благоприятные условия для развития малыша. Отсюда **музыкотерапия** только начинается.

На самом деле, если отвечать на вопрос что такое музыкотерапия – это гораздо более обширное понятие, чем кажется вначале. И я не пытаюсь ввести вас в заблуждение, придавая большую значительность изучению данного вопроса. На настоящий момент множество ученых по всему миру уделяют внимание для исследований влияния музыки на человека, и прежде всего ребенка.

Сегодня музыкотерапия – это отдельное направление практической психологии, имеющее большой потенциал для дальнейших экспериментов.

Точное определение. Музыкотерапия — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Но уже на этот момент данное направление показывает поразительные практические результаты, а во многих странах созданы специальные институты, изучающие вопросы музыкотерапии.

## Зачем нужна музыкотерапия?

Психологическое состояние человека может нарушать свое равновесие, а музыкотерапия позволяет восстановить его. Это обстоятельство люди заметили уже давно, и даже в древности использовали музыку для восстановления душевного равновесия – сегодня это звучит как «корректировка психологического состояния» человека.

К музыкотерапии относятся не только шедевры классики, как вы могли предполагать, но и голоса «вживую» – например, та же мамина колыбельная, которую вы слышали в детстве. Музыка имеет огромное значение для развития человека – она позволяет стимулировать его интеллектуальный потенциал, развивает память и внимание.

1. **История музыкотерапии**

На некоторых итальянских музыкальных

инструментах эпохи Возрождения

присутствовала такая надпись

"Музыка лечит душу и тело".

В  современном  обществе  социальная  ценность  человека  является  главным  показателем  его  успешности,  но  большие  перспективы  открыты  в  первую  очередь  здоровым  людям.  В  наше  неспокойное  время  человек  подвержен  постоянным  стрессам,  которые  приводят  к  различным  психосоматическим  заболеваниям,  возникающих  из-за  эмоциональных  проблем  и  неразрешенных  конфликтов.

В ХIХ столетии французский психиатр Эскироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны. В 1930-х годах опыт военных врачей использовали немецкие терапевты при лечении язвы желудка, швейцарские — при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Использование музыки и звука как анестезирующего средства стало применяться и в стоматологической и хирургической практике. Вся эта практика стала основой развития музыкотерапии после второй мировой войны.

Во второй половине XX века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме в процессе музыкального восприятия, значительно возросли. Было показано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, интенсивность разных физиологических процессов, дыхание и сердечно-сосудистую систему, кровообращение, приводит даже к определенным гормональным и биохимическим изменениям

* 1. **Направления музыкальной терапии**

В музыкотерапии в XX веке сформировалось несколько школ.

Шведская школа (основоположник — А. Понтвик) — выдвинула концепцию психорезонанса, исходящую из того, что именно музыка способна проникнуть в глубинные пласты человеческого сознания, которые могут вступать в резонанс с озвученной музыкальной гармонией и проявляться наружу для анализа и понимания. Лечебный эффект шведского направления музыкальной психотерапии основывается на идеях традиционного психоанализа. Во время сеанса психотерапевт с помощью музыки доводит пациента до катарсисной разрядки и этим облегчает его состояние. В связи с этим большое значение имеет подбор музыкальных произведений, вызывающих необходимые переживания.

Американские музыкотерапевты разработали обширные каталоги лечебных музыкальных произведений самых разных жанров и стилей с учетом стимулирующего или успокаивающего лечебного действия.

Немецкая школа (Швабе, Келер, Кениг), исходя из тезиса психофизического единства человека, основное внимание направила на развитие различных форм комплексного использования целительного воздействия разных видов искусств.

Швейцарская школа музыкотерапии (Институт майевтики им. Дж. Мастропаоло) использует преимущественно вокалотерапию и коллективную игру на флейтах. Дж. Мастропаоло отдаёт предпочтение этому инструменту из-за сильнейшего его воздействия на эмоциональную сферу благодаря тесситуре, а также из-за включённости дыхания в процесс терапии. Дж. Мастропаоло придерживается фрейдистской теории личности.

В России, первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX-начале XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова появились данные о благоприятном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение и газообмен. Оригинальную концепцию музыкально-рациональной психотерапии разработал Валентин Петрушин (Москва). Его практический опыт синтезирует известные древние методики и современные научные достижения. Подходя к человеку целостно, В.Петрушин стимулирует пациентов не только к физическому, но и к психологическому и интеллектуальному выздоровлению (работа с телом, чувствами, мыслями). Ведь заболевания часто имеют причину не в физических слабостях организма, а в особенностях характера, которые в свою очередь являются производными от мировоззрения человека

* 1. **Формы музыкальной терапии**

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

**Рецептивная музыкотерапия** (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения[1].

**Активные методы** музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение[1].

**Интегративная музыкотерапия** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

1. **Исследования и эксперимент**

Согласно нескольким научным исследованиям, прослушивание сонаты ре-мажор для фортепиано Моцарта помогает снизить количество приступов эпилепсии у больных (так называемый «Эффект Моцарта» (англ.)). Однако достоверность результатов данного исследования подвергается сомнению, в связи с наложенными на него ограничениями и невозможности воспроизвести результаты в дальнейших исследованиях.

Некоторые медики считают, что музыка способствует расслаблению мускулов, особенно при ускоренной ходьбе и беге, и может применяться в качестве дополнительной реабилитационной терапии для поддержания хорошей физической формы сердечников и людей, страдающих от ожирения. Кроме того, музыка обладает стимулирующим действием на настроение и эмоции, позволяя поддерживать спортивный дух и тем самым долгосрочно влияя на фитнес-достижения.

Прослушивание музыки определенного типа способно замедлить сердцебиение и снизить кровяное давление. Исследователи проверили различные комбинации музыки и тишины и выяснили, что лучше всего на кровоток и сердце действуют мелодии, богатые акцентами и чередующие быстрые и медленные такты. Арии Верди, которым предшествуют 10- секундные музыкальные вступления, оказались прекрасно синхронизированными с сердечно-сосудистым ритмом.

Лечебное и негативное действие музыки.

В лечебных целях музыку применяют, так как приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышаю активность коры головного мозга, улучшают обмены веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. При этом в активную нервную деятельность вовлекаются дополнительные нервные клетки, которые снимают нагрузку с уже работающих звеньев этой системы.

По мнению специалистов, эффект музыкотерапии основывается на одновременном действии на организм человека трех факторов:

1. Психолого-эстетического (ассоциации, эмоции, образный ряд)

2. Физиологического (функциональный, с помощью которого можно тренировать отдельные функции организма)

3. Вибрационного (музыка оказывает вибрационное воздействие на клетки, активизирую различные биохимические процессы в них)

Многие специалисты на Западе активно пользуются целительной силой мелодии для борьбы с детским аутизмом и помощи малышам, отстающим в развитии. Особенно обширный опят применения музыки накоплен при следующих недугах:

 Функциональные заболевания нервной системы, неврозы, неврастения, переутомления, бессонница.

 Некоторые психические заболевания, в том числе ряд форм психопатии и шизофрении.

 Поражение сердечно – сосудистой системы: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и другие.

 Проблемы с желудочно-кишечным трактом: гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

 Болезнь органов дыхания, в том числе хронические бронхиты, бронхиальная астма.

К этому хотелось бы добавить, что существуют музыкальные программы, обладающие эффектом анальгетика. Их применяют для лечения болевых синдромов, в том числе в стоматологии.

Абсолютных запретов для применения мелодий не существует, однако результативность терапии зависит от степени музыкальности пациента. Далеко не любая мелодия может благотворно подействовать на человеческий организм.

Рок-музыка, например, носит агрессивный, разрушительный характер, негативно сказывается на здоровье человека. И не только люди страдают от подобных воздействий.

Доказано, что такого рода ритмы угнетающе воздействуют даже на рост трав, снижают нормальную лактацию и крупнорогатого скота. Иными словами, наслушавшись этаких музыкальных экзерсисов, буренки значительно снижают удои. Влияние «черной» музыки, «голого» ритма на человеческую психику подобно воздействию наркотиков или алкоголя. Она растормаживает подкорковые центры и в буквальном смысле «будит зверя» в слушателе. В ней отсутствует гармония, практически нет мелодии, поэтому такие атональные звуки не могут принести ничего, кроме вреда.

Клинические исследования показали, что лечит душу и тело специально подобранная мелодичная музыка, чаще классическая или эстрадно-симфоническая, а также народная. Вот несколько примеров:

Успокоиться помогут «Колыбельная» Брамса, «Свет луны» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта, мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса, «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» Баха и «Симфония» Гайдна, «Итальянский концерт» Баха избавят от неврозов и раздражительности.

Головную боль снимет прослушивание полонеза Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

От бессонницы избавят сюита «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, пьесы Чайковского.

От гастрита поможет «Соната №7» Бетховена.

«Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова подойдут для лечения алкоголизма и курения.

От эпилепсии поможет «Соната №48» Моцарта.

Но не думайте, что полезна только классическая музыка. Тяжелый рок тоже способен лечить. Хирурги и терапевты, например, часто используют в своей практике композиции группы «Pink Floyd»

1. **Мои личные наблюдения.**

Я, Ковбаса Галина Александровна, ученица 7 класса МОУ Буретской СОШ. Занимаюсь вокальным пением, поэтому музыка играет большую роль в моей жизни, и она интересует меня в различных направлениях.

В течение нескольких лет я замечала в обществе психически-неуравновешенных людей. Изучая музыкотерапию я пришла к выводу, что от нашего поколения зависит будущее нашей страны, можно с юношеских лет через музыкальное воспитание развить в людях правильное отношение к жизни и друг к другу.

Однако нынешняя молодежь не воспринимает классическую музыку, чаще всего мы слушаем современные направления. Но обвинять в этом нас, на мой взгляд, тоже не стоит, ведь нас с детства окружала именно эта музыка. Мы с удовольствием слушаем рок только потому, что мы привыкли к нему, и нам он кажется вполне достойной музыкой. И тем самым мы не замечаем его разрушительной силы. Лично мне однажды пришлось побывать на концерте рок-группы и то, что я увидела, шокировало меня. Пришедшие туда люди не понимали, что происходило вокруг них, они были словно под гипнозом. Находиться там больше получаса было невозможно. Голова начинала страшно болеть, в глазах темнело, я не слышала саму себя, организм практически отказывался работать. И немного побыв там, я ушла с этого концерта. Но головная боль не проходила, тогда я решила прогуляться по набережной. Немного погодя я, сама того не замечая, вслушалась в шум воды и задумалась… Буквально через несколько минут я очнулась и поняла, что головная боль прошла бесследно. Моему удивлению не было предела. И с тех пор я стала задумываться, как музыка может действовать на человека.

Музыкотерапия сегодня – достаточно серьезная наука.

Я вижу перспективу данной работы в практике детских учреждений, общеобразовательных школ и школ искусств. Она несет в себе душевное и физическое оздоровление, т. к. 50% жителей нашей страны подвержены различным заболеваниям. Мне бы хотелось, и я верю, в то, что наше здоровое поколение – залог процветание России. Россиянам необходимо проникнуться убеждением, что культура здоровья – самое главное, все остальное, в принципе, суета.

**Заключение**

Музыка – феноменальное явление. Её взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями, которые, оказывается, даже побеждают физическую боль.

Изучив научную литературу по теме «Музыкотерапия» мы пришли к выводу, что музыкотерапия нужна человеку и в повседневной жизни нам необходимо применять его во избежание тяжёлых последствий.

Музыкотерапия сегодня – достаточно серьезная наука. В.М.Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизмы влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение.

Я вижу перспективу данной работы в практике детских учреждений, общеобразовательных школ и школ искусств. Она несет в себе душевное и физическое оздоровление, т. к. 50% жителей нашей страны подвержены различным заболеваниям. Мне бы хотелось, и я верю, в то, что наше здоровое поколение – залог процветание России. Россиянам необходимо проникнуться убеждением, что культура здоровья – самое главное, все остальное, в принципе, суета.

Музыкотерапия позволяет преодолевать стресс, что приводит к психическому и физическому здоровью, помогает уснуть, восстанавливает силы человека, улучшает процессы восприятия и памяти.

В настоящее время диапазон применения музыкотерапии довольно широк, тем более, что она развивается как интегративная дисциплина, использующая достижения нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыковедения и др.

В настоящий момент нами разработана брошюра, для школьников, родителей и работников школы. Изучая научную литературу, различные научные факты, проведя анкетирование, мы пришли к выводу, что музыкотерапия – это не объемлемая часть нашей жизни и если мы будем использовать ее, то будем иметь крепкое здоровье и хорошее настроение.

Таким образом, музыкотерапия — это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

**Список литературы**

1. Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. - М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2004.
2. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
3. <https://ru.wikipedia.org/>
4. <http://slovorus.ru/>
5. <http://enc-dic.com/enc_sovet/>
6. <http://byzon.ucoz.ru/publ/3-1-0-4>

**Глоссарий**

**Нейрофизиология** — раздел физиологии, посвященный изучению нервной системы на основе электрофизиологических методик.

**Психоло́гия** (от др.-греч. ψυχή — «душа»; λόγος — «учение») — наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

**Рефлексоло́гия** (от лат. reflexus — отражённый + греч. λογος — наука) — естественнонаучное направление в психологии.

**Музыковедение** - наука о музыке, область искусствоведения. Отрасли музыковедения - теория музыки, история музыки, музыкальная палеография, музыкальная этнография (музыкальная фольклористика, изучение профессиональной музыки, устной традиции у неевропейских народов),

**Тезисы**

Музыка с древнейших времен была очень важной частью культуры общества. Музыка поддерживала, объединяла, помогала жить и думать. И сегодня, все чаще и чаще на улицах можно встретить людей с наушниками, а в сети Интернет появляется все больше и больше ресурсов для скачивания и обсуждения музыки. Многие молодые люди любят английскую музыку, а многие из них не понимают, что музыкой можно управлять себе во блага. Это и послужила толчков для выбора темы исследовательской работы «Зачем нам нужна музыкотерапия».

Перед нами стояла цель - выяснить «Зачем нам нужна музыкотерапия?»

Вначале мы провели анкетирование среди родителей, одноклассников и работников школы, знают ли они, что-нибудь о музыкотерапии. Что это такое «Музыкотерапия? Для чего нам нужна музыкотерапия? Используете ли вы музыкотерапию в повседневной жизни?

Результаты оказались неутешительными. А что же на самом деле такое музыкотерапия? Музыкотерапия — психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Оказывается, мы не замечаем ценных и могущественных лекарств, которые находятся рядом с нами. Музыкотерапия относится к одному из них. И это лекарство доступно нам еще в чреве матери.

В Российской Федерации музыкотерапия стала официальным методом лечения лишь с 8 апреля 2003 г., когда Министерство здравоохранения РФ утвердило учебно-методическое пособие для врачей под названием “Методы музыкальной терапии” (автор пособия – профессор С.В.Шушарджан).

Музыкотерапия позволяет преодолевать стресс, что приводит к психическому и физическому здоровью, помогает уснуть, восстанавливает силы человека, улучшает процессы восприятия и памяти.

В настоящее время диапазон применения музыкотерапии довольно широк, тем более, что она развивается как интегративная дисциплина, использующая достижения нейрофизиологии, психологии, рефлексологии, музыковедения и др.

В настоящий момент нами разработана брошюра, для школьников, родителей и работников школы. Изучая научную литературу, различные научные факты, проведя анкетирование, мы пришли к выводу, что музыкотерапия – это не объемлемая часть нашей жизни и если мы будем использовать ее, то будем иметь крепкое здоровье и хорошее настроение.