*Разработчик:* Т.А. Ружьина

*Дисциплина:*  Музыкальная литература (зарубежная и отечественная)

*Тема:*  Музыка как вид искусства. Воздействие музыки на человека»

*Комментарий:* источник построен таким образом, что обучающийся может использовать в качестве суждения, поддерживающего тезис, отдельные суждения из текста, а может сгруппировать их и обобщить, формулируя аргумент. К последнему способу выполнения задания его должно склонить небольшое количество требуемых аргументов – 3. Таким образом, обучающийся делает первый шаг к самостоятельному продуцированию аргументов. Поэтому задание можно рассматривать как переходное в отношении требований к деятельности обучающегося, заданных для уровня I и для уровня II.

Внимательно изучите источник.

**Запишите аргументы в пользу тезиса «Музыка оказывает положительное влияние на состояние человека».**

Аргументы в пользу положительного влияния музыки на состояние человека:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Влияние музыки на организм человека:   
интересные факты истории и современности**

С самого рождения человека окружают различные музыкальные ритмы. При этом многие совершено не задумываются о влияние музыки на организм человека. Между тем, различные мелодии служат своеобразным камертоном для организма, способным настроить его на самоисцеление. Вопрос влияния музыки на организм человека актуален ещё с древних времен. Уже тогда было известно, что при помощи музыки можно вызвать радость, снять боль и даже излечить от серьёзных болезней. Так, в Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль. Врачи древнего Китая и вовсе выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь. Великий математик и ученый Пифагор предложил использовать музыку против гнева, ярости, заблуждений и пассивности души, а также применять ее для развития интеллекта. Его последователь Платон считал, что музыка восстанавливает гармонию всех процессов в организме и во всей Вселенной. Авиценна весьма эффективно применял музыку в лечение душевнобольных людей. На Руси для лечения головной боли, болезней суставов, снятие порчи и сглаза использовали мелодию колокольного звона. Современные учёные объяснили это тем, что колокольный звон обладает ультразвуковым и резонансным излучением, которые способны моментально уничтожить большинство вирусов и возбудителей опасных болезней.

Позднее было научно доказано, что музыка способна повышать или снижать уровень кровяного давления, влиять на газообмен, воздействовать на глубину дыхания, ритм сердечных сокращений, работу центральной нервной системы и практически на все процессы жизнедеятельности. Кроме того, в ходе специальных экспериментов было установлено влияние музыки на воду и на рост растений.

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 лучей 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 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 музыку с быстрым темпом, а во время перерывов - медленную музыку.

Офисным работникам (или тем, кто занят на удаленной работе), считающим, что музыка помогает человеку в работе совет такой: если музыка во время работы вам действительно необходима, желательнее слушать инструментальную музыку. В отношении физического труда дело обстоит проще. В данном случае музыкальная композиция вряд ли отвлечет, ведь несложная физическая работа выполняется на автомате, а музыка используется в первую очередь для поднятия настроения.

То, как музыка помогает человеку [справиться с разными жизненными ситуациями](http://constructorus.ru/psixologiya/trudnaya-zhiznennaya-situatsiya.html), вряд ли сопоставимо с воздействием каких-либо других внешних факторов. 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 заставляет человека сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие. Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная 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 ее.

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. Влияние музыки обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и [сделать человека счастливее](http://constructorus.ru/psixologiya/kak-stat-schastlivym.html), если будет гармонировать с его состоянием. В противном случае влияние музыки на человека может оказаться негативным.

Что касается стилей и направлений музыки, исследования говорят о том, что различные направления музыки способны воздействовать на физическое и эмоциональное состояние человека по-разному. Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. 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. Принято считать, что музыка Моцарта способствуют быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность. Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена. Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, 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.

Медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал. Исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными, свидетельствуют, что хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп пробуждает отрицательные эмоции, а регулярное прослушивание хеви-метал и вовсе может стать толчком к развитию психических расстройств. Блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стили поп кому-то может поднять настроение, а кому-то - испортить; мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок. Чтобы понять, какое воздействие оказывает музыка того или иного жанра на вас, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями.

Влияние музыки на организм человека огромно, но волшебную силу музыка обретает лишь тогда, когда человек целенаправленно прибегает к ней, чтобы улучшить своё психо-эмоциональное состояние. А вот так называемая «фоновая музыка» может причинить организму вред, так как воспринимается как шум.

*Использованы источники:* [*http://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-organizm/*](http://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-organizm/)

[*http://constructorus.ru/zdorovie/vliyanie-muzyki-na-cheloveka.html*](http://constructorus.ru/zdorovie/vliyanie-muzyki-na-cheloveka.html)

Инструмент проверки

Аргументы в пользу положительного влияния музыки на состояние человека (могут быть приведены в любом порядке):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Варианты верного и частично верного ответа | Балл |
| 1. | Музыка может настраивать организм на самоисцеление \ | *2 балла* |
| Можно использовать влияние музыки на состояния (и процессы) организма в медицинских целях \ для лечения | *2 балла* |
| Музыка влияет на параметры кровяного давления, газообмен, глубину дыхания, ритм сердечных сокращений, работу центральной нервной системы, что может быть использовано для лечения | *2 балла* |
| Музыка влияет на параметры кровяного давления, газообмен, глубину дыхания, ритм сердечных сокращений, работу центральной нервной системы | *1 балл* |
| Музыка позволяет снять мигрень \ избавиться от боли \ избавиться от головной боли | *1 балл* |
| *Максимально* | *2 балла* |
| 2. | Музыка позволяет регулировать психоэмоциональное состояние человека | *3 балла* |
| Музыка поднимает (создает, поддерживает) настроение (1), при необходимости помогает расслабиться \ снять мышечное и нервное напряжение \ успокоится (2), настроится на работу \ сосредоточиться \ взбодриться (3) | *2 балла* |
| *Названы две позиции из перечисленных выше* | *1 балл* |
| *Максимально* | *3 балла* |
| 3. | Музыка (при правильном применении) улучшает протекание познавательных процессов \ мыслительных процессов \ психологических процессов (*обучающийся может перечислить – мышление, память)* | *3 балла* |
| Развивает интеллект / помогает усваивать информацию (1) и запоминать ее / улучшает память (2) | *2 балла* |
| *Названа одна позиция из перечисленных выше* | *1 балл* |
| *Максимально* | *3 балла* |
| ***Максимальный балл*** | | ***8 баллов*** |