

**Хилько Никита Владимирович**

студент

**Пасечник Жанна Валерьевна**

мастер спорта по академической гребле,

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние музыки на организм человека. Авторы отмечают, что эта тема является одной из значимых и изучаемых в современном мире.*

**Ключевые слова:** музыка, влияние музыки, организм человека, здоровье.

Как музыка влияет на человека? Воздействие музыки на человека может быть как отрицательным, так и положительным. Она может излечивать или, наоборот, приносить вред. Оказывая влияние в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие. Лечение музыкой набирает свои обороты, и музыкотерапия для нас становится не таким уже и диким и странным занятием. Сейчас продаются аудиозаписи, которые воспроизводят шум леса, звуки дождя, морской прибой, пение птиц. Есть музыка, которая имитирует звуки природы или дополняет их. Такие мелодии помогают человеку успокаивать измотанную суетой нервную систему, врачают психику не хуже таблеток и микстур. Каждый человек может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, когда начинавшее болеть сердце под воздействием музыки успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму. Это и есть положительные моменты, которые приносит нам музыкотерапия.

Определенные ноты влияют на определенные органы: звуковая частота, соответствующая ноте до, влияет преимущественно на функции желудка и

поджелудочной железы; ре – на желчный пузырь и печень; ми – на органы зрения и слуха; фа – на мочеполовую систему; соль – на функции сердца; ля – легкие и почки; си – на функцию энергообмена, согревая тело. Низкие звуки резонируют больше с нижней частью тела, высокие – с верхней (головой).

### *Первые доказательства влияния музыки*

В свое время американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа превратилось «сваренным» всмятку). «Тяжелый металл» приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели. Рыба, подвергнутая рок-обработке с одновременным миганием света, умерла и всплыла на поверхность водоема. Также музыка влияет на воду. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Моцарта и Бетховена, получались красивые, правильной конфигурации кристаллы с отчетливыми «лучиками». А вот тяжелый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки. Не являются исключением и люди. Громкая музыка негативно влияет на психику и вызывает у некоторых людей агрессию.

### *Музыка и развитие детей*

Влияние музыки на развитие детей широко известно, однако особого внимания заслуживает такой аспект, как музыка и личность. Сегодня ученые утверждают, что плод, находящийся в утробе матери, начинает слышать звуки начиная с девятнадцатой недели. Особого внимания заслуживает музыка Моцарта. Доказано, что она обладает терапевтическим и расслабляющим эффектом, причем это чувствует даже еще не рожденный младенец – от звуков музыки этого композитора плод затихает, как бы «прислушиваясь», а после рождения такие дети отличаются более спокойным нравом.

### *Влияние музыкальных инструментов на органы:*

– скрипка лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;

- 
- орган приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии «космос – земля – космос»;
  - пианино очищает щитовидную железу;
  - барабан восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
  - флейта очищает и расширяет легкие;
  - арфа гармонизирует работу сердца;
  - виолончель благотворно действует на почки;
  - цимбалы «уравновешивают» печень.

Т. е. можно сказать, что воздействие музыки на человека – разное. Музыка-котерапия начинается с прослушивания спокойной и приятной музыки – классика.

А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней, а музыка Баха, Генделя, Брамса помогает стать собранными, внутренне очищает психику от всего ложного, наносного. Музыка Бетховена – от Бога: основные свои произведения он написал, будучи уже глухим...

Что же говорит современная медицина о воздействии музыки на здоровье людей? За последние десятилетия проведены сотни экспериментов, написано множество научных трудов, опубликованы тысячи статей в серьезных медицинских изданиях. Вот некоторые факты из мира медицины, подтверждающие положительное влияние музыки на здоровье и организм человека.

1. Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали, что без каких-либо специальных упражнений для памяти, память человека улучшалась пропорционально тому, насколько долго он в детстве занимался музыкой.

2. Еще одним доказанным фактом положительного влияния музыки на здоровье человека является тот факт, что звучные мелодии помогают восстановлению после операции на сердце. Прослушивание радостной и веселой му-

зыки, способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение, рекомендуется при профилактике сердечнососудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.

3. Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Когда в средние века города охватывала эпидемия чумы, чтобы справиться с ней, народ, не переставая, звонил в колокола. И это действительно помогало. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.

Особое внимание стоит уделить воздействию на человека музыки великих гениев-классиков. Учёный Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать симфонии П.И. Чайковского, увертюры В.А. Моцарта, симфонии Л. Бетховена. Эти произведения способствуют процессу восстановления. Еще один интересный факт установлен психологами – это совпадение «искусственных» и биологических ритмов в организме человека. Посредством этих совпадений у человека появляются музыкальные предпочтения и любимые сердцу произведения. Звуки музыки родились одновременно с живыми существами, способными их воспринимать. С тех пор прошло много времени, звуки превратились в музыку, а музыка стала искусством, которое не забыто и в наши дни, продолжает жить с нами, не покидая ни на мгновенье. Ее начали изучать как науку и обнаружили очень много целебных свойств, которые находят все большее применение в повседневной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Сац Н.И. Всегда с тобой. Страницы жизни. – 2-е изд., доп. – М.: Детская литература, 1978. – 496 с.
2. Уколов В.С. Музыка в потоке времени / В.С. Уколов, Е.Л. Рыбакина. – М.: Мол. гвардия, 1988. – 318 с.

3. Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта. / пер. с англ. Л.М. Щукина. – Минск: Попурри, 1999. – 320 с.

4. Полонская И.В. Влияние музыки на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-na-temu-vliyanie-muziki-na-cheloveka-1235981.html> (дата обращения: 10.03.2020).