

УДК: 7

DOI 10.21661/r-556036

*О.В. Хайрутдинова-Шиллер*

## **ЭФФЕКТ МОЦАРТА**

*Аннотация:* статья посвящена исследованию, выявляющему влияние музыки Моцарта на настроение, эмоциональное состояние и здоровье человека.

*Ключевые слова:* эффект Моцарта, музыкотерапия, классическая музыка.

Каждый день большинство из нас слушает разную музыку, сами того не подозревая, хотим мы этого или нет, но музыка повсюду. Мы слышим музыку с экранов телевизоров, из колонок автобусов, на остановках, из окна мимо проезжающего автомобиля, в супермаркете, кинотеатре, на дискотеке – везде, где бы мы ни находились, нас сопровождают звуки музыки. У каждого человека есть свой музыкальный вкус. Кому-то нравится классическая музыка, кому-то рок-музыка или «попса». Но вряд ли каждый из нас задумывается над вопросом: «Какое влияние музыка оказывает на наше психологическое здоровье?». Поэтому мне кажется, что данная тема актуальна тем, что наш современный мир живет в очень оживленном ритме. Многие люди пропадают на работе, забывая про себя и про свое внутреннее психологическое состояние. Современные звуки музыки уже не те, что были раньше. И в большей степени их прослушивание отрицательно оказывается на нашем поведении, восприятии мира и самом главном – здоровье нашего организма. Но, конечно же, существует и такая музыка, которая благотворно воздействует на организм. Именно это и подтолкнуло меня подробнее узнать и раскрыть эту, столь важную тему, как музыка Моцарта влияет на человека.

*Гипотеза:* классическая музыка положительно влияние на организм человека.

*Цель работы:* узнать, какое влияние оказывает музыка Моцарта на настроение, эмоциональное состояние и здоровье человека.

*База исследования:* МБОУ СОШ №6.

*Экспериментальная выборка: 4 «Г» класс МБОУ СОШ №6.*

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- 1) познакомиться с творчеством композитора В.А. Моцарта;
- 2) выяснить, какое влияние оказывает музыка Моцарта на человека;
- 3) провести собственный эксперимент с учениками 4 «Г» по изучению влияния музыки Моцарта на человека.

*Объект исследования: музыкотерапия.*

*Методы исследования: анализ литературы, аналитический (анализ полученных результатов), экспериментальный.*

*Глава 1. Знакомство с творчеством композитора В.А. Моцарта.*

Искусство Моцарта – это наиболее значимая вершина мировой музыкальной культуры. Творчество великого австрийского композитора отразило передовые идеи своей эпохи, неиссякаемую веру в торжество света и справедливости. В творчестве Моцарта преобладают свет, жизнерадостные тона, ясная, неомраченная лирика; вместе с тем она содержит немало лиричных насыщенных страстью, душевных смятений, драматизм. Для Моцарта нет такого жанра в музыке, в котором он не добился бы полного успеха: в операх, в симфониях, в песнях, в танцевальных мелодиях – он велик всюду. Природа щедра на таланты, но скрупульна на гениев – другим Моцартом она человечество больше не одарила. Гений – это, конечно, огромный талант, но и не меньшая трудоспособность. Творческое наследие Моцарта поражает своим многообразием.

В музыке Моцарта гармонически сочетались просветительский классицизм с его культом разума, идеалом благородной простоты и оптимизмом и сентиментализмом с его культом сердца и идеалом свободной личности. Индивидуализация образов, наполненность экспрессией, стремительность развития, романтичность, редкая красота мелодики и совершенство формы – вот, пожалуй, черты, которые в некоторой степени характеризуют моцартовский стиль. Моцарту свойственно обострённое чувство тонально-гармонической семантики, выразительных возможностей гармонии (использование минора, хроматизмов, прерванных оборотов и др.) Моцарт вошел в историю музыкальной культуры

как гениальный мастер композиции. Для его композиций характерна ясность, красота и совершенство формы, простота как высшая художественная цель, как результат мастерства. Моцарт является вершиной, кульминацией мелодического творчества человечества, и ни один из последующих гениев музыки не смог достичь его высот.

## *Глава 2. Эффект Моцарта.*

Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних людей о том, что музыка – мощнейший источник энергии, влияющих на человека. Романтическая музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Шопена, Листа помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации. Джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги поднимают настроение, избавляют от депрессий. Но самый большой эффект, по мнению специалистов, на пациентов оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – «эффект Моцарта».

«Эффект Моцарта», активация центров коры головного мозга, оздоровительная сила, смена частот, композитор, ритм, резонанс, звуковые волны. Оздоровительная сила музыки Моцарта обрела свою мощь во время тщательных и глубоких исследований частот композиций в Калифорнийском университете в начале 1990-х годов. В результате этих исследований удалось выяснить, что музыка великого композитора испускает очень высокие звуковые волны, входящие в промежуток от 3000 до 8000 Гц. Удивительно, что смена звуковых частот с минимального уровня на максимальный происходит в течение 30 секунд. Этот показатель смены ритма является близким к скорости изменения импульсов в нервной системе человека. Мелодия провоцирует возбуждение нейронов коры мозга, звуковые волны достигают нужной частоты и, с помощью этого, создаются условия для возникновения резонанса, а затем своеобразной «энергетической зарядки» организма. Одним из известных исследователей «эффекта Моцарта» являлся знаменитый врач-отоларинголог Альфред Томатис, который смог помочь известному киноактеру Жерару Депардье избавиться в юношеском

возрасте от заикания и проблем с памятью. Это было осуществлено с помощью прослушивания музыки Моцарта около 3-х часов ежедневно. Альфред Томатис говорил следующее о целебной силе композиций: «Мощь Моцарта недоступна другим. Его музыка раскрепощает душу. Целебные свойства ее таковы, что делают Моцарта самым великим среди великих композиторов» [2, с. 10] Ведь, действительно, композиции Моцарта помогают раскрыть природный творческий потенциал детей, привить подрастающему поколению внимательность, усидчивость, улучшить способность к обучению, снизить восприимчивость организма к стрессам. Доказано благотворное влияние музыкальных композиций на плод в утробе матери и на детей в раннем возрасте. Наблюдатели за экспериментами стали свидетелями того, как быстро меняются дети, исчезают их проблемы с речью, обучением, управлением собственным телом. Некоторые родители и члены семей называют это «Чудо метода Томатиса и Моцарта», эффект которого напоминает поворот ключа в замке – появляется основа для развития способностей ребенка и возможность максимально использовать его или ее потенциал [3, с. 25]. Вот именно потому мне стало интересно убедиться в этом «волшебном» влияние музыки Моцарта на способность учеников к обучению, на изменение настроения, устойчивости к стрессу.

### *Глава 3. Эксперимент.*

Мною был проведен эксперимент, длившийся в течение 14 дней. Для этого было создано 2 группы, в каждой было по 10 учеников. Перед началом эксперимента всем участникам было предложено 5 заданий на логическое мышление. Из 20 учеников смогли решить правильно 1 задание – 2 участника, 2 задания – 5 испытуемых, 3 задания- 5 человек, 4 задания – 4 человек, все задания – 4 человека. Участники 1 группы, по правилам эксперимента, первые 7 суток в течение 3 часов слушали тяжелую рок-музыку, затем, с 8 по 14 сутки этот музыкальный жанр был сменен на классическую музыку. Для проведения эксперимента были выбраны следующие произведения: «Свадьба Фигаро», «Турецкий марш», «Дон Жуан», «Волшебная флейта», «Соната для двух фортепиано до мажор», «Соната для фортепиано №11 ля мажор». Уже на четвертые сутки

испытуемые заметили снижение работоспособности, ухудшение настроения, качества сна. Затем, при смене жанра было зафиксировано увеличение концентрации и внимания, улучшение слуха и речи, испытуемые проявляли творческое мышление и своеобразный подход к решению заданий в повседневной учебной деятельности. Участникам 2 группы было предложено отказаться от повседневно прослушиваемой музыки и сразу перейти на прослушивание классических композиций В.А. Моцарта в течение 3 часов в день. Уже на 3-й день проведения эксперимента 6 из 10 человек отметили улучшения самочувствия, избавление от душевных переживаний, улучшение памяти и мышления. Примерно с 10 дня прослушивания композиций около половины испытуемых смогли избавиться от частых головных болей. В середине 14 дня эксперимент с картами заданий был повторен. После анализа работ было зафиксировано увеличение числа правильных ответов: в 1 группе на 27%, во 2 группе – на 46%.

Из проведенных исследований можно сделать вывод о том, что «эффект Моцарта» раскрывает свою силу в течение более длительного времени, что было замечено из сравнения результатов 1 группы (прослушивание музыки Моцарта в течение 7 дней) и 2 группы (прослушивание 14 дней). Так же было доказано, что звуковые частоты влияли на всех участников эксперимента, независимо от того, нравилась ли классическая музыка какому-либо участнику или нет. Научные исследования подтверждают, что у каждого вида музыки свой целительный потенциал, и каждая болезнь имеет музыкальную проблему [1, с. 43]. В течение многих лет ученые находятся в поиске возможности применения музыкальной терапии в лечении ряда заболеваний. На сегодняшний день уже доказано благотворное влияние классической музыки и, в том числе композиций В.А. Моцарта, на дыхание, сердечный ритм, кровяное давление, температуру тела, повышение уровня эндорфина, выделение гормонов, снижающих стресс, улучшение памяти и образного мышления [3, с. 31]. Известны и случаи, когда музыкальная терапия помогала при остановке сердца, эпилептических припадках. До сих пор ученые спорят о природе этого явления, но не находят точного ответа. Возможно, он будет найден в ближайшем будущем по-

сле проведения ряда дополнительных исследований в различных областях науки.

### ***Список литературы***

1. Моцарт (не Википедия) – влияние музыки на развитие человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schreider.ru/biografiya-ityorchestvo/istorii-zhizni/motscart-ne-vikipediya-%E2%80%93-vliyanie-muzyki-na-razvitiye-cheloveka.html>
  2. Псикосмология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psycosmology.ru>
  3. Вольфганг Амадей Моцарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.epwr.ru/quotauthor/504/>
  4. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
  5. Кэмпбелл Дон Дж. Эффект Моцарта. Мелодии лечат! – Минск: Попури, 1999. – С. 40–67
  6. Томатис А. Почему Моцарт? – 1991. – С. 8–19.
  7. Томатис А. Проблемы с успеваемостью. – 1988. – С. 23–35.
  8. Влияние музыки Моцарта на детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://detpol6mag74.ru/stati-o-zdorove/vliyanie-muzyki-mocarta-na-detej> (дата обращения: 14.02.2022).
- 

**Хайрутдинова-Шиллер Ольга Викторовна** – учитель, МБОУ «СОШ №6», Новокузнецк, Россия.

---