

*Горовая Светлана Владимировна*  
*Санкт-Петербургское государственное бюджетное*  
*нетиповое образовательное учреждение*  
*«Санкт-Петербургский музыкальный лицей»*

## ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ И МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

С давних времен люди замечали влияние музыки на человека. Древнегреческий философ Платон писал: «Музыкальное воспитание – более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души». Аристотель утверждал, что музыка обладает силой формировать характер, и что при помощи музыки человек может развить в себе правильные чувства.

Научные исследования подтверждают факт, что дети, занимающиеся музыкой, опережают своих сверстников в умственном развитии, они быстрее усваивают навыки чтения и умеют яснее выражать свои мысли. Регулярные занятия музыкой развивают у детей не только моторику рук, но и моторику речи. В частности, игра на музыкальных инструментах, в которой задействованы все десять пальцев, создают предпосылки для успешного формирования и оздоровления организма ребенка.

Влияние музыки на детей в нашей стране первым стал изучать академик В. М. Бехтерев. Уже в начале XX века было понятно, что детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и укрепляет их здоровье. Также В.М. Бехтерев не раз отмечал в своих трудах благотворное влияние музыки на больных неврозами и некоторыми психическими заболеваниями. Он установил, что музыка положительно влияет



на дыхание, кровообращение, устраняет усталость и поддерживает физическую бодрость.

Как считают психологи, реагировать на музыку ребенок начинает еще в утробе матери. Учеными установлен факт, что окончательно кора головного мозга человека формируется после рождения. Это дает основание утверждать, что музыкальное воспитание в детстве, даже в младенческий период, оказывает существенное влияние на формирование функциональных свойств мозга. На музыкальных занятиях ребенок использует и развивает многие свои способности, улучшается его физическое развитие, развивается музыкальный слух, ритм и музыкальная память, навыки мелкой и крупной моторики, слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.

Связь музыкальности и речи интересовала ученых давно. После изобретения позитронно-эмиссионного томографа было сделано открытие, которое сейчас уже считается неопровержимым фактом: мозг музыкантов содержит больше нервных клеток серого вещества. У музыкантов чаще, чем у других людей бывают задействованы оба полушария одновременно, у них они одинаково активны, их мозг быстрее обрабатывает информацию. Каждое из полушарий имеет свою специализацию. Так левое полушарие отвечает за речь, распознавание букв, слов, элементов целого, запоминание, логическое мышление, осознанные движения, комбинации движений. Правое – за восприятие музыки, ритма, интонации речи, зрительное восприятие предмета в целом, запоминание музыки, картин, запахов, автоматизированные движения и интуицию. Одинаковое развитие обоих полушарий мозга объясняется тем, что на музыкальных инструментах играют двумя руками, поэтому нейронные сигналы распределяются равномерно. Процессы восприятия, распознавания, мышления, принятия решений также возможны только благодаря взаимодействию двух полушарий.



Обучение музыке и игре на любом музыкальном инструменте повышает уровень интеллекта, улучшает общее самочувствие детей. Основываясь на результатах исследований, ученые разных стран предлагают увеличить долю уроков музыки и поставить её в один ряд с математикой, чтением и правописанием.

Врачи и психологи подтверждают, что у детей, которые регулярно поют, крепче иммунная система, они здоровее и эмоционально более уравновешены, чем не поющие дети. Пение - один из самых эффективных методов музыкальной терапии. Когда человек поет, происходит мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, а звуки стимулируют работу внутренних органов, так как во время пения во внешнее пространство уходит лишь 20% звука, 80% - как бы «отдается» во внутренние органы.

Любая мелодия синхронизирует работу органов, поскольку каждый из них – источник энергии и электромагнитных волн определенной частоты, а звуки музыки тоже волны. Они входят в резонанс, и настройки организма изменяются. При прослушивании музыки её акустическое поле накладывается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе как бы клеточный массаж. Воздействие музыки на клеточном уровне и на уровне ДНК впервые в мире доказали российские учёные.

Подходящая музыка способствует облегчению многих болезней, улучшает память, помогает концентрировать внимание, укрепляет иммунитет. Учёными была обнаружена интересная закономерность. Прослушивание музыки В.А. Моцарта улучшает математические и логические способности, помогает победить депрессию, устраняет умственное напряжение, благотворно влияет на психику, интеллект и работу внутренних органов. При прослушивании произведений Моцарта меняется состав желудочного сока, значит, этой музыкой можно лечить язву и гастрит.



Звучание различных музыкальных инструментов способно оказывать определённый эффект на организм. Так, фортепиано обладает успокаивающим эффектом и нормализует работу щитовидной железы. Скрипка и виолончель тонизирует сердечно - сосудистую систему; кроме того виолончель благотворно влияет на почки. Звучание деревянных духовых инструментов – гобоя, кларнета, флейты полезно для печени, а флейта ещё и очищает легкие.

Барабаны и арфа незаменимы в кардиологии: они восстанавливают ритм сердца и нормализуют работу кровеносной системы.

Электронные инструменты действуют иначе, чем акустические, поэтому в их исполнении лучше слушать «космические» мелодии для релаксации.

Интересно лечебное воздействие музыкальных жанров. Классическая музыка оказывает универсальное оздоровительное воздействие – и на психику и на тело. Духовная и религиозная музыка снимает болевой синдром.

Следует знать, что иногда музыка может влиять на человека отрицательно. По результатам исследования, проведенного на кафедре акустики МГУ, после 10-минутного прослушивания рок - композиций ученики 7 класса временно забыли таблицу умножения. “Наслаждение” рок-музыкой в течение этого же времени на громкости в 100 децибелов снижает чувствительность уха настолько, что наступает частичная потеря слуха. Вредны также громкие звуки музыки из MP3-плеера, они могут привести к значительному ухудшению слуха.

В современной медицине всё большее распространение получает музыкотерапия, то есть восстановление здоровья человека при помощи занятий музыкой. В 2003 году Минздрав признал музыкотерапию официальным методом лечения. При Музыкальной академии имени Гнесиных и Российской академии медицинских наук созданы отделения музыкальной реабилитации. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения школьных



неврозов, которые сегодня всё чаще встречаются у детей. Обладая сильным эмоциональным воздействием на человека, музыка может служить немедицинским лекарством от различных эмоциональных расстройств.

Музыка способна нейтрализовать воздействие на психику неприятных звуков и ощущений, влиять на дыхание, на сердечный ритм, пульс и кровяное давление, снимать мышечное напряжение, регулировать выделение гормонов, снижающих стресс, усилить иммунную функцию организма, улучшить память и обучаемость, повышать работоспособность, прогонять сонливость, снижать нервное напряжение, помогать успокоиться или заснуть.

Не подлежит сомнению, что музыка может помочь избавить детей от различных недугов.

Нам педагогам – музыкантам необходимо идти в ногу с актуальными тенденциями в науке во имя гармоничного развития наших учеников.

