МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

***ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА***

***«НАМ ПЕСНЯ УЧИТЬСЯ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ?»***

**Выполнила: Научный руководитель:**

**обучающаяся 7 «А» класса МОУ «СОШ №2» Савченко Анна Анатольевна,**

**Шишелова Милена учитель географии**

**г. Ухта**

**2013 г.**

**Исследование влияния музыки на здоровье и учебу школьников**

Каждый день мы слушаем музыку: дома, на улице, в школе. Многие из нас любят слушать музыку, не понимая до конца ее воздействия. Иногда она излишне стимулирует — становится навязчивой, порой поднимает настроение или навевает грусть. Какой бы ни была наша реакция, музыка оказывает умственный и физический эффект.

Придя домой после школы, многие из моих одноклассников сразу включают музыку. Под нее они кушают, отдыхают, делают уроки. Мои друзья хотели бы, чтобы и в школе их тоже сопровождала любимая музыка. Однако, по мнению учителей, музыка отвлекает, не дает сосредоточиться на выполнении упражнения, решении задачи. Интересно, кто прав? Я задалась вопросом: помогает ли музыка в учебе, оказывает ли она влияние на здоровье.

Тема моей работы «Нам песня учиться и жить помогает?»

Я выдвинула **гипотезу:** возможно, музыка оказывает положительное влияние на здоровье и учебу школьников.

**Цель работы:** исследовать влияние музыки на здоровье и учебу школьников.

**Задачи:**

1. Провести анкетирование среди школьников для выяснения роли музыки в их жизни и учебе.
2. Изучить теоретический материал по теме работы,
3. Провести эксперимент.
4. Определить влияние музыки на здоровье и учебу обучающихся.

**Методы исследования:**

- анкетирование,

- интервьюирование,

- изучение литературы по теме работы,

- сравнительный анализ результатов, выводы.

 **На первом этапе своей работы** я поставила передсобой задачу:

*1. Изучить музыкальные пристрастия современной молодежи.*

Чтобы изучить музыкальные пристрастия современных подростков, я провела анкетирование среди обучающихся 7-8 классов и составила рейтинг самых популярных среди молодежи групп и исполнителей.

**Рейтинг:**

 Так же я выяснила, что подростки в среднем слушают музыку достаточно громко, примерно 4 часа в день, в том числе при выполнении домашнего задания. Нам песня учиться и жить помогает?

А что по этому поводу думают авторитетные специалисты, психологи и медики.

**На втором этапе работы** моей задачей был анализ научной литературы по теме исследования.

 Я познакомилась с трудами известных ученых. Они доказали, что музыка влияет на организм человека благотворно. При этом специалисты утверждают, что имеет значение не только стиль музыки, ритм и тональность, а и то, на каком музыкальном инструменте было исполнено произведение. Звучание каждого музыкального инструмента оказывает влияние на определённую систему организма человека. К своему удивлению я узнала, что, например, игра на фортепиано помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу. Звуки органа стимулируют мозговую деятельность, способствуют нормализации энергетических потоков в позвоночнике.

Струнные инструменты: гитара, арфа, скрипка, виолончель — нормализуют работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, звучание этой группы инструментов вызывают у человека сострадание, готовность к самопожертвованию.

Духовые инструменты способствуют работе дыхательной системы, очищают лёгкие и бронхи. Благотворно влияют на кровообращение.

Ударные инструменты, в свою очередь, помогают восстановить ритм сердца, лечат печень и кровеносную систему.

Любая музыка снимает мышечное напряжение и повышает подвижность. Способствует более чёткому и конкретному восприятию информации.

 Музыка влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление. Ритм сердечных сокращений можно регулировать с помощью звуков и музыки. Сердцебиение реагирует на частоту, ритм и громкость, которые могут ускорять или замедлять сердечные ритмы. Чем быстрее музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее музыка, тем медленнее ритм сердечных сокращений

 В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальую ванну» — специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать мышечную напряженность и успокаивать детей. При исследовании пациентов, страдающих от сильных судорог, исследователи обнаружили, что виброакустические упражнения способствовали большей подвижности спины, рук, бедер и ног пациентов.

 Музыка влияет на температуру тела.

 Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, в то время как мягкая музыка со слабовыраженными ритмами способна снизить ее. Музыка воздействует на кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхание. «охладить» нас.

 Музыка может повысить уровень эндорфина. Химические вещества, которые возникают в организме под воздействием радости и эмоционального богатства музыки, способствуют выработке в организме анестетиков и приводят к усилению иммунной функции.

 Анализ научной литературы позволил мне сделать выводы о том, что:

- музыка влияет на психику человека; лечит, выражает ласку и печаль, веселье и серьезность; вызывает положительные и отрицательные эмоции; снимает утомление как физическое, так и умственное; позволяет раскрывать дополнительные резервы и возможности человека, помогает в достижении каких-либо целей; побуждает к творчеству и т.д.

**Вывод: нам песня действительно жить помогает!**

А как насчет учебы?

**На третьем этапе своей работы** я провела ряд экспериментов: на уроках (русский язык, алгебра, география, история) различные виды учебной деятельности (выполнение упражнений, решение задач, пересказ, работа с контурной картой) сопровождались различными музыкальными фрагментами. Мне было интересно узнать, какая же музыка наиболее эффективно влияет на результаты нашей учебы. Для этого были выбраны следующие музыкальные направления: классическая, народная, клубная музыка, рэп, хип-хоп, поп и маршевая музыка.

В ходе работы мои одноклассники, выполняя различные задания учителя, оценивали свои ощущения, работоспособность, настроение и заполняли специально разработанную карту наблюдений.

Карта наблюдений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Классическая музыка | Клубная музыка | Рэп | Хип-хоп | Маршевая музыка | Поп музыка | Народная музыка |
| До | После  | До | После | До | После  | До | После | До | После | До | После | До | После |
| Пульс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Давление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение (улучшилось, ухудшилось) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Работоспособность (работать с музыкой легче или нет) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Темп работы (высокий/низкий) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Анализ карт показал:**

1. Частота сердечных сокращений и давление возрастали при прослушивании классической и маршевой музыки, а снижалась при прослушивании поп и народной музыки. Медицинский работник школы объяснил это следующим образом:

-

1. При прослушивании клубной, поп музыки, хип-хопа настроение ребят резко улучшалось.
2. По мнению учеников, при звуках маршевой и народной музыки у них снижалась работоспособность.
3. При выполнении заданий под клубную музыку, рэп ребята отметили, что им было сложно сосредоточиться, втянуться в работу.

Полученные мною данные я решила соотнести с мнением учителей, которые проверили наши работы, выполненные в «экспериментальном режиме». Они отметили, что на работоспособность учеников положительное влияние оказала спокойная классическая музыка (50% ребят справились успешно с полученными заданиями). А наибольшее количество ошибок было совершено при прослушивании рэпа (90%), хип-хопа (86%), поп-музыки (95%).

Итак, по итогам проделанной работы мы сделали следующие **выводы:**

1. Официальная точка зрения медиков и психологов по поводу благоприятного воздействия на здоровье классической музыки была подтверждена в ходе проведенного мною исследования.
2. Рэп, клубная музыка, хип-хоп оказывали положительное воздействие на настроение, но мешали сосредоточиться на выполнении работы.
3. Частота сердечных сокращений и давление увеличивались при прослушивании классической музыки и марша, вследствие того, что эта музыка оказывала на них раздражающее воздействие.
4. Музыка оказывает благоприятное воздействие на здоровье, но учебе она помеха.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась лишь частично. Музыка благотворно влияет на здоровье, настроение человека, но совместить учебу и постоянное прослушивание музыки невозможно. О результатах своей работы я рассказала одноклассникам. Надеюсь, что они прислушаются к моим рекомендациям!