

Жога А.В.

комунальний заклад «Центр дитячої та юнацької творчості № 3 Харківської міської ради»

Музика та здоров'я людини

Цілющий вплив музики на організм людини був помічений ще в давні часи. Містичними легендами пояснювалось покращення самопочуття та настрою, зменшення болісних відчуттів, страху, повернення людині бадьорості, енергії під дією чаруючих звуків музики.

Важливу роль має використання цілющого впливу музики для зміцнення психічного здоров'я людини на ранніх етапах її життя. Адже музика здатна допомагати людині зрозуміти навколишній світ, красу природи, довершеність поезії, живопису, театру, історію свого народу, виступаючи специфічним генератором ціннісного ставлення до світу, оскільки справжні естетичні враження, насолоду від зустрічі з музичним мистецтвом дістає лише той, хто вміє уважно слухати, переживати, розмірковувати над почутим. Отож необхідно змалку привчати дітей до роботи розуму, збагачувати їхній досвід спілкування з музичними творами.

Систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років дозволяють значно підняти IQ, тобто інтелектуальний потенціал людини, краще розвинути пам'ять, аналітичні здібності, орієнтацію, не кажучи вже про позитивну корекцію нервової системи.

Музика активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Звукові вібрації стимулюють кровообіг, емоційний тонус. Під дією ритму активізується дихання, збільшується вентиляція легенів.

Музика має три механізми впливу на організм: вібраційний, фізіологічний та психологічний. Вібраційний вплив музики є стимулятором обмінних процесів на рівні клітини. Добираючи точну музичну вібрацію, можна стимулювати вироблення ферментів та гормонів. Фізіологічний вплив музики здатний змінювати різні функції організму – дихальну, рухову, серцево-судинну. Психологічний чинник через асоціативний зв'язок, медитацію та музичні образи може значно змінювати психічний стан людини.

8 звуків, з яких складається октава, гармонійно пов'язані з 12-ма системами нашого організму:

- **до** – на функції шлунка та підшлункової залози;
- **ре** – на жовчний міхур і печінку;
- **ми** – на органи зору та слуху;
- **фа** – на сечостатеву систему;
- **соль** – на функції серця;
- **ля** – легені й нирки;
- **сі** – на функцію енергообміну, зігріваючи тіло.

Низькі звуки резонують більше з нижньою частиною тіла, високі – з верхньою (головою). Проте не тільки ноти по особливому діють на певні

органи та системи організму, але й самі музичні інструменти мають свою специфікацію:

- струнні інструменти найефективніші при хворобах серця;
- кларнет покращує роботу кровоносних судин;
- флейта має позитивний вплив на легені та бронхи;
- труба ефективна при радикулітах і невритах;

Але кожен інструмент має свій вплив на організм в цілому, а також зокрема на окремі органи: легені – арфа, нирки – саксофон, шлунок – клавішні інструменти, підшлункова залоза – труба, тонкий кишківник – скрипка, товстий кишківник – губна гармоніка, жовчний міхур – гобой, печінка – флейта, серце – гітара, хребет – барабани.

Тож, гра на музичних інструментах, спів мають бути обов'язковими елементами виховання, оскільки музика найбільш сильний емоційний вплив на дитину. Під час слухання музики регулюються фізіологічні процеси в організмі, стимулюється м'язова активність, підвищується загальний тонус організму, покращується мовленнєва та рухова активність. Впливає музичне мистецтво і на психіку, соматіку, душевний стан людини. Музичний твір – це сукупність естетичної інформації, яку надає композитор.

Музичне мистецтво пов'язане зі сферою емоційних, етичних і естетичних відчуттів, пізнанням та спрямованістю інтересів особистості.

Класична музика у живому виконанні позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини, на здоров'я хворих. У них не тільки знижується рівень артеріального тиску, а й відбуваються позитивні емоційні зміни. Жива музика композиторів-класиків допомагає позбутися депресивних станів, стресів, тривоги, переживань і страждань, які негативно впливають на процес одужання.

В основі класичної музики лежить віковий художній досвід, мудрість різних історичних епох. Вона розглядається як змістовне мистецтво, що має велику силу естетичного впливу на людей. Класичні твори відзначаються багатством змісту, красою та досконалістю форм.

Музична терапія широко використовується з метою надання соціально-психологічної допомоги та підтримки тим, хто відчуває самотність, невпевненість в собі, закомплексованість, як профілактика ряду соматичних захворювань, а також як засіб полегшення страждань, реабілітації після перенесених захворювань чи травм.

Отож необхідно змалку привчати дітей до роботи розуму і душі, збагачувати їхній досвід спілкування з музичними творами.

Через рік після початку занять діти показували більш високі результати в тестах на пам'ять, пов'язаних з такими показниками загального інтелектуального розвитку, як письменність, математичне мислення та рівень IQ.

Отже насолоджуйтесь музикою та будьте здорові!