

Управление образования г. Пензы  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №44 г. Пензы

**XXVI научно-практическая конференция  
школьников города Пензы «Я исследую мир»**

**Секция  
«Искусствоведение. Архитектура и дизайн»**

# **Воздействие музыки на работоспособность школьников**

Выполнила:

ученица 7»в» класса

МБОУ гимназии №44 г.Пензы

Ломизова Злата Дмитриевна

Научный руководитель:

Голыбдина Наталья Геннадьевна,

учитель музыки

Пенза, 2021

## Тема: «Воздействие музыки на работоспособность школьников»

### ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** от работоспособности школьников зависит их успеваемость, а, соответственно, и будущее нашего общества.

**Гипотеза:** музыка является одним из эффективных средств повышения работоспособности школьников.

**Цель:** исследовать воздействие музыки на работоспособность школьников.

#### Задачи:

- познакомиться с историей возникновения музыки и ее роли в жизни «древнего человека»;
- проанализировать влияние музыки на здоровье и эмоциональное состояние людей;
- проследить взаимосвязь стилей музыки и типов характеров людей;
- выявить музыкальные предпочтения одноклассников;
- провести тестирование и сравнительную диагностику оценки функционального состояния учащихся до и после прослушивания любимых музыкальных произведений;
- исследовать влияние музыки на работоспособность на личном опыте.

**Объект исследования:** музыка, ее стили и жанры

**Предмет исследования:** влияние музыки на работоспособность учащихся.

#### МЕТОДЫ исследования:

- информационно-поисковый метод (подбор и анализ информации из литературных и интернет-источников);
- анкетирование учащихся;
- метод сравнения и анализа;
- изучение воздействия музыки на повышение работоспособности на личном опыте.

#### Теоретическая часть

##### От чего зависит работоспособность?

- от состояния здоровья человека;
- от его «настроя» на работу, т.е. от настроения.

Рассмотрим музыку с точки зрения влияния на эти основные факторы работоспособности.

Музыка появилась очень давно, ещё в доисторические времена. Собираясь на охоту, человек



играл музыку для того, чтобы созвать сородичей и поднять их дух. Так человек понял, что, используя музыку можно создавать определенное настроение и влиять на эмоции.

Исследователи нашего времени также считают музыку эффективным средством воздействия на настроение и эмоции человека.

Например, музыкальный теоретик Бернд Уиллимэк (Bernd Willimek) считает, что «музыка может вызывать эмоции, если у слушателя

установятся с ней какие-либо ассоциации». (7,14с)

Компания «Аудиомания» (одна из крупнейших Hi-Fi, High End компаний в мире)

в своем блоге проводит опрос некоторых известных людей страны «Как музыка влияет на Ваше эмоциональное состояние?». По результатам опроса, Тимофей Шиколенков, директор по маркетингу и развитию бизнеса в компании Аудиомания отмечает, что часто использует музыку для настроения на определённый лад. Например, для обработки большого объема информации слушает ритмичную современную музыку в стиле House, при написании комментариев для прессы слушает музыку 80-х в стиле диско.

Лилиана Пертенава, директор по маркетинговым коммуникациям в компании «Новые облачные технологии» отмечает, что любит слушать классическую музыку, т.к. она «идеальна для концентрации».

Олег Анисимов, генеральный продюсер финансового форума нового формата «FinNext» отмечает, что «с точки зрения разгрузки» он любит посещать музыкальные концерты любимых групп и исполнителей. (например, А-ha и Messer Chups) (5).

Таким образом, мы сталкиваемся с различными мнениями о воздействии музыки на человеческие эмоции, но все они едины в одном-музыка влияет на настроение.

### ***Способна ли музыка воздействовать на здоровье людей?***

Древние люди верили, что музыка не только влияет на настроение и способствует хорошему урожаю, но и способна лечить.

Великий врачеватель Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

Известный хирург академик Борис Васильевич Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

С 1969г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Медики установили, что регулярное звучание музыкальных инструментов эффективно при лечении многих болезней. Так, например, кларнет - улучшает работу кровеносных сосудов, гитара благотворно влияет на сердце, а арфа оказывает положительное воздействие на легкие.

В аптеках Китая, Японии и Индии можно обнаружить музыкальные альбомы – пластинки или диски – с названиями «Пищеварение», «Бессонница», «Печень», «Почки».

Таким образом, музыка, безусловно, оказывает воздействие на здоровье человека, на его самочувствие.

### ***Какую музыку слушать, чтобы повысить работоспособность?***

**Проблема:** Существует мнение, что рок, рэп, «поп музыка» – это плохо, а классическая музыка, рок-н-ролл, джаз – хорошо. Но на деле все гораздо сложнее. Разная музыка в разных людях

вызывает разные эмоции. И далеко не все рок - баллады настраивают на саморазрушение, также, как и не все симфонии классиков – на позитив.

Современные психологи доказывают, что человеку необходимо слушать ту музыку, которая ему «по душе» в каждой конкретной ситуации. Нельзя сказать, что какой-то стиль музыки влияет на всех людей одинаково. Все люди разные и поэтому влияние музыки на всех различно.

Вот, что выяснили ученые о характере человека и его связи с любимой музыкой:

Блюз и джаз. Ценители данных направлений в музыке – это люди с высокой самооценкой. Натуры отличаются непринуждённостью в общении, развиты интеллектуально;

Классическая музыка - тихий характер, творческая личность с высокой самооценкой. Ценители этой музыки часто замкнуты, однако находятся в гармонии с окружающим миром и собой. Имеют адекватную самооценку, творческие натуры;

Хип-хоп и рэп.. Несмотря на существующий стереотип, что ценители данных направлений — это жестокие и агрессивные люди, учёные не установили подобной связи, было доказано другое – такую музыку слушают люди с высокой самооценкой, имеющие развитые коммуникабельные навыки;

Опера - творческий человек, нежная натура с высокой самооценкой;

Поп-музыка. Любители данного стиля обладают высокой самооценкой, трудолюбивы, но не всегда уверены в себе;

Рок и Тяжелый металл. Поклонники тяжёлого металла и рок-музыки, несмотря на агрессивный имидж, — это довольно мягкие люди.

Танцевальная музыка. Если человеку нравятся быстрые ритмы танцевальной музыки, то по мнению учёных, это люди – самоуверенные и коммуникабельные.

Таким образом, современные психологии сходятся во мнении, что именно характер человека, та ситуация, то мироощущение в котором он находится в данный момент являются определяющими факторами при воздействии музыкальных стилей на личность.

Например, музыкальный психолог Штефан Келш из Свободного университета в Германии пришел к выводу, что прослушивание грустной музыки помогает человеку справиться с проблемами. По его мнению, слушатель ассоциирует себя с исполнителем, сопереживает ему, и в это время мозг регулирует эмоции, позволяя выплеснуть лишний негатив. При этом такая грусть не вызывает последствий наравне с реальной печалью, возникающей в тяжелых ситуациях. Таким образом, грустная музыка способствует переживанию боли без вреда для психологического здоровья. (8, 21с)

Исследование в Университете Квинсленда в Австралии подтвердило, что музыка в стиле «тяжелый металл» вызывает выплеск, а не накопление агрессии. В эксперименте участвовали 39 человек, которым включали панк-рок, скрим и метал. Исследователи задавали участникам вопросы, которые могли их рассердить. Если при этом музыка играла половину времени интервью, ее выключали и включали снова несколько раз подряд. Во время прослушивания треков люди

успокаивались быстрее. По мнению ученых, их внимание переключалось на другой объект, который позволял выплеснуть агрессию не на собеседника, а в музыкальное восприятие. (6)

Наряду с этим, современными психологами доказано, что не столько «стиль» музыки оказывает воздействие на человека, сколько качество ее воспроизведения. «Перебор» низких частот и преувеличенная громкость при слушании любой музыки оказывают на людей негативное воздействие.

Исследования показали, что звуки низкой частоты вызывают упадок сил, депрессию или воспринимаются как угрожающие, например грохот землетрясения, сход лавины, гром, разрушение здания.

Американским учёным Дэвидом Элкином было доказано, что звучание музыки на большой громкости способствует сворачиванию белка. Преувеличенно громкий звук приостанавливает рост растений, а в ряде случаев способствует их гибели.

На многих современных дискотеках очень любят включать музыку, преувеличенно выводя громкость и низкие частоты. Многим это нравится, но это очень сильно притупляет умственную активность участников дискотеки. На одной из таких «модных дискотек» мы задавали участникам один простой вопрос: «Как Вас зовут?» Без промедления смогли ответить только 15% участников. Все остальные сначала задумывались.

#### Диагностика участников «низкочастотной» дискотеки

##### «Как Вас зовут?»

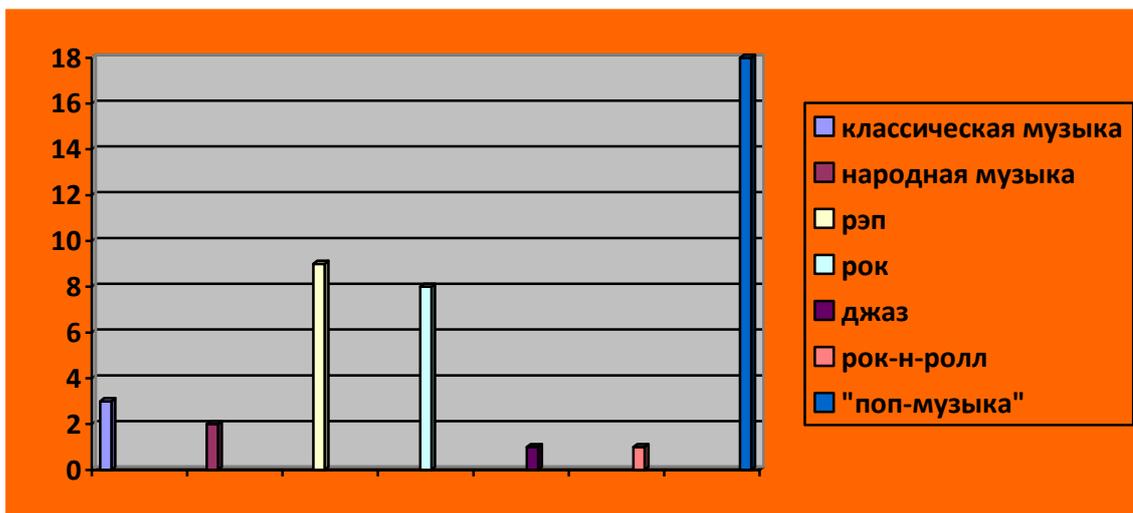


Это доказывает, что важен не столько стиль музыки, сколько качество его воспроизведения, качество звуков, используемых инструментов, частот. Нельзя однозначно сказать, что рок, реп, «поп-музыка»-это плохо. В любом стиле есть разные по воздействию на человека композиции. Главное, чтобы содержание этой музыки не выходило за рамки общепринятых норм культурного общества.

#### Практическая часть

Для того, чтобы исследовать эту проблему на практике мы провели диагностику музыкальных предпочтений моих одноклассников. В ответе на вопрос: «Музыку какого стиля Вы предпочитаете слушать?» разрешалось выбирать сразу несколько стилей, т.к. многие слушатели не ограничивают себя одним музыкальным направлением.

## Диагностика музыкальных предпочтений учащихся 7 «в» класса



По результатам опроса видно, что большинство ребят (18) слушают современную «поп-музыку», но есть и любители других музыкальных стилей (рок-н-ролл-1, джаз-1, классическая музыка-3, народная музыка-2, рэп-9, рок-8 учащихся).

Основываясь на результатах проведенной диагностики, мы решили провести среди моих одноклассников следующее тестирование по оперативной оценке их самочувствия, активности и настроения до и после прослушивания музыки.

В исследовании мы использовали методику «Градусник» (экспресс-вариант методики САН. Способ проведения тестирования, тексты опросов, инструкция и оценка результатов представлены в книге Т.А.Барышевой и В.А.Шекаловой «Креативный ребёнок: Диагностика и развитие творческих способностей» см. Приложение №1).

Для проведения диагностики класс разделили на группы по музыкальным предпочтениям, и каждой группе для прослушивания предлагалась та музыка, которая им нравится (мы опирались на результаты предыдущего опроса).

В результате проведенного тестирования нами были получены данные, обработанные и представленные в таблице :

### Методика «Градусник»

Функциональное состояние.	1		2		3		4		5	
	До прослушивания музыки	После прослушивания музыки	До	После	до	после	до	после	до	после
<b>С (самочувствие)</b>	-	-	3	-	18	4	-	12	-	5

<b>А (активность)</b>	2	-	6	-	12	10	-	9	1	1
<b>Н (настроение)</b>	7	-	5	-	5	2	4	11	-	8

Значения цифр: 1 – очень плохое, 2 – плохое, 3 – удовлетворительное, 4 – хорошее, 5 – отличное.

Проанализировав полученные оценки функциональных состояний (САН) моих одноклассников, можно сделать вывод о том, что восприятие любимого стиля музыки дало положительный эффект. В результате улучшение самочувствия отмечено у 17 учащихся, повысилась степень активности у 11 учащихся, а положительное изменение настроения наблюдалось у 19 учащихся (всего в методике приняли участие 21 человек).

Таким образом, **мы доказали, что любимая музыка, благотворно влияет на самочувствие и настроение ребят, а значит и повышает работоспособность школьников.**

В целях подтверждения гипотезы: музыка влияет на работоспособность школьников, я провела исследование на личном опыте.

Для этого я прослушала несколько видов музыки: джаз, рэп, тяжёлый рок, классическую музыку, спокойную фоновую музыку.

День недели / Стиль музыки	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
панк	Поднялось настроение	Повысилась активность	раздражимость	Улучшилось настроение	Снялось напряжение	Снялось напряжение	Повысилась активность
рэп	Снялось напряжение	Улучшилось настроение	Повысилась активность	Поднялось настроение	Снялось напряжение	Повысилась активность	Повысилась активность
хип-хоп	Повысилась активность	Улучшилось настроение	Повысилась активность	Повысилась активность	Улучшилось настроение	Повысилась настроение	Повысилась настроение
рок	Поднялось настроение	Раздражимость	Снялось напряжение	Снялось напряжение	раздражимость	Поднялось настроение	Снялось напряжение
Классическая музыка	Снялось напряжение	Состояние расслабленности	Повысилась концентрация	Снялось напряжение	Повысилась концентрация	Состояние расслабленности	Снялось напряжение
Спокойная фоновая музыка	Состояние расслабленности	Поднялось настроение	Состояние расслабленности	Состояние расслабленности	Состояние расслабленности	Поднялось настроение	Состояние расслабленности

Пронаблюдав, можно заметить, что после прослушивания музыки в стиле рэп, джаз у меня повышается активность, улучшается настроение, эта музыка меня бодрит.

При прослушивании классической музыки повышается концентрация внимания, уходит напряжение.

Спокойная фоновая музыка усилила состояние расслабленности.

При прослушивании рок-музыки стимулируется активное движение, но при долгом прослушивании эта музыка вызывает диссонанс и вызывает агрессивность.

Исходя из полученных данных, повышению моей работоспособности способствует прослушивание рэпа, джаза, классической музыки, ну и конечно исполнение тех песен, которые нравятся.

Таким образом, **проведенные исследования свидетельствуют о том, что**

-музыка воздействует на «настроение»;

-музыка влияет на здоровье и самочувствие;

- для повышения работоспособности школьникам необходимо слушать «любимую» музыку.

Конечно, содержание ее не должно выходить за рамки общепринятых «культурных норм».

#### **Вывод:**

подтверждается гипотеза: музыка является одним из эффективных средств повышения работоспособности школьников. Главное, чтобы она была-**ЛЮБИМОЙ!**

Любимая музыка нас вдохновляет,  
Желанье трудиться она пробуждает!  
Поможет по жизни идти с оптимизмом,  
Проблемы решить и быть активистом!

Список литературы:

- 1.Блейз О.С. Все о музыке.- М.: Астрель, 2001-171 с.
- 2.Зильберквит М. Мир музыки. - М.: Детская литература, 1988-480 с.
- 3.Зельницкая Н.Д. Музыка в нашей жизни.-М.: Астрель, 1998-164 с.
- 4.Кочубей Б.И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 1996-80 с.
- 5.Компания «Аудиомания». Официальный блог, URL:  
<https://habr.com/ru/company/audiomania/blog/392309/>
6. Официальный медицинский портал «Ортодокс. Профессионально о здоровье»  
<https://orthodox.od.ua/>
- 7.Филип Болл. Музыкальный инстинкт. Как работает музыка и почему мы не можем прожить без нее ни дня. Перевод Усачева А.- М.: Подарочные издания. Музыка, 2021- 432 с.
- 8.Штефан Кельш Музыка, которая исцеляет. Перевод Борич.С.- М.: Попурри, ООО, 2020-368 с.

## Методика «Градусник»

До прослушивания музыки

Функциональное состояние.	1	2	3	4	5
С (самочувствие)					
А (активность)					
Н (настроение)					

**Значения цифр:** 1 – очень плохое, 2 – плохое, 3 – удовлетворительное, 4 – хорошее, 5 – отличное.

После прослушивания музыки

Функциональное состояние.	1	2	3	4	5
С (самочувствие)					
А (активность)					
Н (настроение)					