**МБОУ ДОД ДШИ №3 им. В.В. Андреева г. Тверь**

**Торгашёва Е.В.**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Музыка как фактор социализации и нравственного**

**здоровья личности**

Тверь 2014

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………….............3](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e" \l "bookmark6)

МУЗЫКА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

1)[Музыка как основа развития духовной культуры человека…………………...4](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark7)

2)[Музыка и медицина ………………………………………………….………....](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark9)9

3)[Секрет целительной энергии музыки Моцарта. Интересные факты из медицины………………………………………..……………………………….....1](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark10)0

4)[Музыка развивает способности детей………………………………......…..…](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark11)14

[5)Современная музыка и ее влияние на человека…………………….……...…16](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark12)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………………………………….…...19](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e" \l "bookmark13)

.

[Список используемой литературы…………………………………………….....20](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fit-n.ru%2Fattachment.aspx%3Fid%3D191137&name=attachment.aspx%3Fid%3D191137&lang=ru&c=57bac54a412e#bookmark14)

**ВВЕДЕНИЕ**

В периоды резких общественных перемен постоянно возникает вопрос о месте искусства в общественной жизни, о его роли в формировании определенной социокультурной атмосферы. Культура по своей природе и глубинной направленности общечеловечна. Она призвана выразить общечеловеческие духовные ценности и сделать их всеобщим достоянием. Реализация общечеловеческого начала в процессе духовного развития человечества оказывается очень сложной и противоречивой. Российское общество на современном этапе развития особо нуждается в активных творческих личностях, в людях высокого интеллекта и духовной культуры. Воспитание развивающейся личности невозможно без приобщения к общечеловеческим культурным ценностям, без глубокого овладения всем опытом мирового культурного наследия прошлого. Именно общечеловеческие ценности являются важным фактором возрождения страны, выхода из духовно-нравственного кризиса. И в этом процессе немалую роль играет музыка. Отражая действительность посредством музыкального образа, она имеет свою специфику в формировании общечеловеческих ценностей. Эта специфика заключается не только в развитии эстетических и нравственных потребностей личности, но и в подъёме духовной культуры, что под силу только музыке с высоким нравственным содержанием, то есть - классической музыке.

К сожалению, в последнее десятилетие средства массовой информации очень редко пропагандируют классическую музыку. Из огромного разнообразия телевизионных каналов классическую музыку можно услышать только на канале "Культура". Очень мало осталось и радиопередач о классической музыке.

Культурный уровень населения, а особенно современной молодёжи также меняется далеко не в лучшую сторону. Люди не только не слушают, не знают и не понимают классическую музыку, но также мало читают художественную литературу, практически не посещают театр и филармонию. Одновременно с этим мы видим, как меняется и наш родной русский язык. В нашей речи появляется много иностранных, уголовных и непечатных слов. Я считаю, что во всех этих переменах виновато только само общество. Поэтому не случайно, политика государства последних лет направлена на гуманизацию образования и развитие духовности общества. Значительная роль в этом, на мой взгляд, принадлежит именно классической музыке.

**МУЗЫКА КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.**

1. ***Музыка как основа развития духовной культуры***

***человека***

Музыка играет огромную роль в развитии духовной культуры общества. Что же такое духовность?

Понятие "духовность" в толковом словаре С.И. Ожегова трактуется как "свойство" души, состоящее в преобладании духовных, нравственных, интеллектуальных интересов над материальным.

Духовная культура - это нравственное развитие человека, способствующее процессу становления гармоничной личности. Не случайно, Гегель говорил : «Человек должен родиться дважды, один раз естественно, а затем духовно». Духовность - это не культура поведения и не наличие образования. Это стремление к высокому: к добру, к правде, к красоте. Духовно - развитый человек никогда не остаётся равнодушным к искусству, так как искусство ему необходимо для поддержания собственного духа. Человек неотделим от духовного, он всегда стоит на каких-то определённых нравственных позициях.

Проблема духовности во все времена волновала умы и сердца людей. Вспомним отечественную классическую педагогику с её общечеловеческим содержанием, непреходящими вековыми гуманистическими ценностями, с её заботой об "образовании сердца и ума". "Великая дидактика" Я. А. Коменского ещё в средние века включала в себя "вечные основы человечности ", "одарённый чувствами ум ", "гармонию тела и души ". Отечественная классическая педагогика Толстого и Белинского, Добролюбова и Ушинского заботилась «об украшении души, склоняя волю к деланию добра", о "взращивании человеколюбия и любочестия».

К сожалению, на мой взгляд, в настоящее время современная школа всё больше ориентируется на обучение, способствующее излишней рационализации и интеллектуализации личности. В современном российском образовании отмечаются сложные и противоречивые процессы: классическая модель, в основе которой лежит концепция усвоения знаний, умений и навыков, себя исчерпала; требования гуманизации образования приходят в противоречие с требованиями стандартов, ограничивающими воспитательный потенциал образования. Переизбыток информации, дефицит человечности и одухотворенности получаемого знания ведут к утрате интереса, снижению уровня нравственного здоровья.

Сейчас разрабатываются новые концепции общего образования и воспитания. Так как чрезвычайно остро стоит проблема развития нравственной и духовной культуры общества, то в связи с этим совершенно очевидна необходимость обращения к искусству как к одному их важнейших средств раскрытия духовного потенциала личности. Формирование гармоничной личности через искусство, посредством воспитания человека, способного ценить, творчески усваивать и приумножать ценности родной и мировой культуры, - одна из актуальных задач современного образования. У нас остался единственный выход - обратиться к «разумному, доброму, вечному», к тем общечеловеческим ценностям, которые вырабатывались веками, на протяжении всей истории человеческих цивилизаций.

Ещё со времён римской античности проблема воспитания гармонично развитой личности волновала философов, психологов и педагогов. Достаточно вспомнить, что античное воспитание складывалось в системе освоения "семи свободных искусств": квадриум (арифметика, геометрия, астрономия, музыка) и тривиум (грамматика, риторика и диалектика). Древнегреческие философы Аристотель, Демокрит, Сократ, Платон видели необходимость в разностороннем развитии детей. Музыка при этом считалась приоритетным средством воспитания, а музыкально - эстетическое воспитание базировалось на ценностях культуры.

О двухсторонней связи между эстетическим восприятием окружающего мира и умственным развитием говорил известный российский педагог и психолог Пётр Фёдорович Каптерев: " Красоту природы видит ум". Он подчеркнул, что человек должен быть развит нравственно и духовно, что "эстетическая сторона может оказать весьма чувствительное влияние на всю жизнь человека, побуждая к соответственным физическим и умственным упражнениям, направляя внимание на заботы о личном развитии и усовершенствовании и, прекращая на известное время всякие споры, вражду, неприязненные отношения".

Музыкальное искусство играет огромную роль в процессе воспитания духовности, культуры чувств, развития эмоциональной и познавательной сторон личности человека. Музыкальное воспитание рассматривается в педагогике как неотъемлемая часть нравственного воспитания подрастающего поколения, итогом которого является формирование общей культуры личности. В. А. Сухомлинский писал: "Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека".

Музыка - вид искусства, рассчитанный на слуховое восприятие и отличающийся прямым и особо активным действием на чувства людей. Л. Н. Толстой говорил, например, что музыкальное искусство " по своему свойству имеет непосредственно физиологическое воздействие на нервы". Главным выразительным средством здесь является звук и другие компоненты музыкальной формы: мелодия, полифония, гармония, ритм, композиция»

Музыка создаёт звуки особого свойства, которых нет в природе и которые не существуют вне музыки. Музыкальный звук имеет интонационную природу. Первым музыкальным инструментом был голос. Основа музыки - ритм и гармония, в своём соединении дающие мелодию. В отличие от всех видов изобразительного и словесного искусства, музыка не воспроизводит видимых картин мира и лишена смысловой конкретности. Видимо, поэтому её можно считать подлинно общечеловеческим, универсальным "языком", не требующим перевода.

Музыка в семье искусств занимает особое место благодаря своему комплексному воздействию на человека. Многие выдающиеся деятели культуры из всех видов искусств отдавали предпочтение именно музыке. Вот как писал о ней великий немецкий писатель и мыслитель Иоганн Вольфганг Гёте: "Величие искусства, пожалуй, ярче всего проявляется в музыке, ибо она не имеет содержания, с которым нужно считаться. Она - все формы и наполнения. Она делает возвышенным и благородным все, что берётся выразить".

Музыка способна ярко и разнообразно передавать переживания человека. Внутренние, тончайшие, сокровенные стороны души человека, то, что порой не передаваемо на привычном языке человеческого общения, становится доступным

выражению музыкальными звуками, выступает основой особой образности в музыке. Не случайно, Р. Шуман любил повторять, что там, где кончается слово,

начинается музыка. Музыкальные звуки, особым способом переработанные, построенные в определённую ладовую, ритмическую систему, как бы вырастают из чувств, эмоций, душевных состояний композитора. "Стенографией чувств" назвал музыку JI.Н. Толстой, в "звуках выраженная жизнь души" - сказал о ней А. Н. Серов. Воссоздавая эмоциональный опыт человечества, музыка придаёт людям нравственные силы, воспитывает в них мужество, веру в жизнь, правду, красоту, подсказывает воображению интересную мысль, обогащает чувство и интеллект.

Как уже говорилось, музыка - это искусство временное и звуковое. Материалом и физической основой построения музыкального образа выступает звук. Из бесконечного многообразия звуков природы материалом для музыки служат лишь звуки, обладающие музыкальными свойствами. Действие звуковых волн передаётся через слуховой нерв в головной мозг и порождает ощущение звука. Громкость, тембр, высота, продолжительность музыкального звука имеют не только специфическое художественно - образное значение, но и физически воздействуют на человека, вызывая в нём определённое физиологическое состояние. Научные наблюдения показывают, что звук является более сильным сенсорным раздражителем для человека, чем свет или цвет.

Человеческий слух способен воспринимать различия в высоте от 16 до 20000 колебаний в секунду. Такой диапазон связан с исторически сложившейся практикой человеческой речи и пения. Досадно то, что современные технические средства репродуцирования музыки, имеющие значительную звуковую мощность, не предусматривают контрольных точек для уровня громкости. Если в быту громкий разговор человека мы воспринимаем как признак недостаточной культуры, то в молодёжной среде сегодня общепринята абсолютно бескультурная позиция восприятия музыки, звучащей при превышающей всякую художественную меру громкости звука.

Особенно такое явление характерно для танцевальных дискотек, где колебательные движения мембран аппаратуры способны вызвать болезнь органов слуха. Вот что рассказывает о посещении дискотеки писатель Виктор Солоухин: " В дискотеке сила звука доведена до такой степени, когда она ещё не убивает, но начинает воздействовать уже сразу на подсознание, на глубинные слои психики, производя на человеческий организм как бы наркотическое действие. Причём это не мелодическая музыка, не Чайковский и не Шопен, а музыка ритмическая, поп - музыка, рок - музыка, и когда удары музыкального ритма начинают вдруг совпадать с ударами вашего сердца, создаётся впечатление, что внутри вас раскачивается тяжёлый колокольный язык, который лупит о ваши рёбра, о все ваши клетки, и всё гудит и звенит, и не то вы сейчас сорвётесь с места и начнёте неистовствовать в своих движениях, не то взорвётесь и разлетитесь на мелкие части ".

Бесспорно, мера громкости музыкального звука - величина историческая. Изначально она была задана характеристиками самого древнего инструмента человеческого голоса. Позднее появляются музыкальные инструменты, сопровождающие пение. Любимыми инструментами древних греков были лира, кифара, многотрубчатая флейта, сиринкс и авлос. В период средневековья в Европе инструментом домашнего музицирования стала лютня, в концертной и религиозно - обрядовой жизни - орган. Семнадцатый век называют золотым веком скрипки.

Совершенствование механики клавесина ведёт к появлению фортепиано. Его универсальная природа способствовала увеличению популярности этого "самого

интеллектуального инструмента". Каждый инструмент воспитывал музыкальный слух поколения в соответствующем диапазоне громкости. В условиях развития средств массовой информации заметно увеличилась плотность звучания. Досадно, что микрофоны "съедают" природную красоту звука пианиста или певца классического репертуара. Ещё печальнее наблюдать за тем, как многочисленные оркестрики спешат вооружиться техникой: электрогитарами, микрофонами, динамиками, синтезаторами. Наш слух способен оценить достоинства "технической" музыки во всех случаях, где техника не становится "вычитаемым из музыки, а напротив, обогащает её новыми выразительными возможностями. Живое инструментальное и вокальное музицирование, культура и богатство музыкального звука в условиях непосредственно творящегося исполнительства должны стать школой музыкального восприятия современной молодёжи.

Интересно то, что музыка связывает, "породняет" людей с окружающим миром и природой через впечатления, через чувства, на глубинном, ещё не познанном, иррациональном уровне. Именно в процессе постижения этого родства приходит ощущение гармонии с миром, мировосприятие "себя во всём и всего в себе". Разве не к этому стремиться каждый?

Происходит, согласно учению о становлении человека "выход за пределы" (Гегель, Энгельс, Вернадский)". "Выход за пределы" означает связь музыкального содержания с естественной природой, с нравственными представлениями и восприятием научной картины окружающего мира, выход в другие общеобразовательные предметы, в сферу других искусств, во все "внемузыкальные" проявления. Музыка может работать на человека в целом, обеспечивать перспективы его эффективной созидательной деятельности на всех её направлениях. Таким образом, музыкальное искусство превращается в часть самой жизни человека, в основу понимания смысла жизни и окружающего мира. В свою очередь музыка не только традиционно способствует становлению определённого художественного вкуса молодёжи, но и воздействует на мировоззрение, стиль жизни, избирательность досуга и т. д., то есть, включена в процесс создания нового образа российской молодёжной культуры.

Интересный эксперимент был проведён в Москве в Российском химико-технологическом университете имени Д. И. Менделеева. Для студентов этого курса был введён элективный курс "Классическая музыка для вас".

Всем известно, что технический ВУЗ готовит интеллектуальную, техническую элиту современного российского государства. Целью данного курса было воспитание у будущих инженеров и учёных устойчивого интереса к классической музыке как источнику общечеловеческих, духовно - нравственных ценностей.

Данный курс читался в объёме 36 часов в течении нескольких лет на четвёртом - пятом курсах университета. Важной задачей курса являлось приобщение студенческой молодёжи к духовно-нравственному содержанию классической музыки через раскрытие в ней темы «ценности Человека и его жизни» Занятия предполагали обязательное прослушивание шедевров мировой музыкальной классики с рассказом о композиторах, эпохах и стилях. В таблице подробно показаны темы занятий и композиторы, музыка которых предлагалась для прослушивания.

|  |  |
| --- | --- |
| темы занятий | Композиторы |
| Идея разума, столкновение человека с судьбой | В.А.Моцарт, Л.В.Бетховен |
| Порыв к счастью, жизнь и смерть, мотив судьбы в западно - европейском и русском романтизме XIX века | Ф. Шуберт, П.И.Чайковский |
| Человек и мир, человек и общество | Г.Малер, П.Хиндемит, Д.Шостакович |
| Любовь | Ф.Шопен,Ф.Лист,Ф.Шуберт, М,И.Г линка,П.И.Чайковский |
| Отечество, идея самопожертвования |  |
| во имя свободы народа | Г.Ф.Гендель |
| Идея " братства, равенства, свободы " | Л.В.Бетховен |
| Идея патриотизма | Ф.Шопен,Ф.Лист,Э.Григ,М.И.Глинка, А.П.Бородин, С.В.Рахманинов |
| Идея власти и народа | М.П.Мусоргский |

|  |  |
| --- | --- |
| Картины природы | А.Вивальди, И.Гайдн, Л.В.Бетховен, П.И.Чайковский |
| Пантеистическое восприятие природы | Н.А.Римский- Корсаков, Г.Малер |
| Идея красоты как высшей ценности | К.Дебюсси, М.Равель |
| Идея ценности истины, познания | И.С.Бах, В.А.Моцарт, П.Хиндемит |

Кроме лекций с прослушиванием аудиозаписей, студенты посещали Большой, Малый залы консерватории имени П. И. Чайковского и др. концертные залы Москвы.

Самое интересное, что отмечалась очень хорошая посещаемость этого курса. По ежегодным отзывам студентов можно судить об эффективности вышеуказанного курса в духовно-нравственном, эмоциональном, эстетическом развитии. Вот некоторые из отзывов: "Большое спасибо за курс, я думаю, что он очень необходим людям нашей специальности - инженерам, чтобы человек всё -таки развивался духовно" ; "Хотелось бы, чтобы данный курс в нашем университете встал на одну ступень с другими курсами, поскольку он не менее значим! ; "Желаю , чтобы больше студентов приобщалось к данному курсу, ведь он повышает уровень эмоционального развития и обогащает духовную культуру".

***2)Музыка и медицина***

О пользе музыки для организма человека известно с древних времён. Врачи Древней Греции лечили своих пациентов при помощи звуков духовых инструментов,

а философы описывали положительное терапевтическое влияние музыки на человека. Например, Платон утверждал, что музыка - это посланный нам небесами союзник, помогающий людям приводить в порядок любую дисгармонию ума. Последователи Платона разработали методику музыкальной психотерапии, включавшую в себя ежедневную программу песен и музыкальных пьес для лиры, которые придавали людям бодрость по утрам, а потом снимали напряжение прошедшего дня, подготавливая человека к спокойному сну с приятными и вещими сновидениями. Музыка обладала в представлении древних тонизирующим и восстановительным эффектом.

В настоящее время врачи многих стран мира успешно используют музыку в лечении целого ряда заболеваний. Приведу лишь некоторые примеры.

Учёные из США выяснили, что музыка снимает тревоги и беспокойства, связанные с ишемической болезнью сердца, поскольку понижает артериальное давление, частоту сердечных сокращений и расслабляет пациентов. Неуверенность в себе из - за диагноза, различные медицинские процедуры и постоянное лечение ухудшают состояние нервной системы людей, и любой стресс повышает риск осложнения. Под руководством Дойка Брандта из университета Темпль ученые изучили данные по 23 исследованиям, в которых наблюдался 1461 пациент. В двух исследованиях врачи сами приглашали пациентов на специальную музыкальную терапию, а в остальных - просто предлагали музыкальные CD для домашнего прослушивания, записанные для терапевтических целей. Музыка действительно улучшала работу сердца и снимала напряжение практически у всех пациентов. "Всем известно, что музыка влияет на эмоции, физиологические реакции, меняет взгляд на жизнь, и теперь нужно как можно больше узнать о том, как она помогает пациентам с больным сердцем. А для этого необходимо ещё провести ряд серьезных исследований", - говорит Дойк Брандт. - "В особенности медикам интересно узнать о влиянии на здоровье пациентов музыкальной терапии, проводимой специально обученными профессионалами ".

Положительный эффект музыки в лечении был также выявлен канадскими учёными в эксперименте с недоношенными детьми. Оказалось, что недоношенные дети, которые постоянно "слушали музыку в больнице, быстрее шли на поправку и набирали вес. Было доказано, что музыка помогает сократить число лечебных процедур и уменьшить пребывание малышей в больнице. Младенцы, слушая музыку, становились более спокойными, лучше начинали есть и испытывали гораздо меньше болезненных ощущений. Сейчас этот метод начинает получать всё большее распространение. Результаты этого исследования были опубликованы в официальном медицинском журнале Королевского Колледжа педиатрии и детского здоровья в Великобритании (Archives of Disease in Childhoodreports).

Суть данного эксперимента заключалась в следующем: врачи наблюдали, как постоянное музыкальное сопровождение влияет на физическое здоровье недоношенных деток. Кроме этого, музыка включалась и во время проведения болезненных процедур, к примеру, уколов в пяточку. При этом медики пробовали включать разные звуки, различную музыку, даже спокойную колыбельную мелодию без слов. В итоге, врачи пришли к выводу, что это довольно эффективный и положительный способ воздействия на новорождённых деток, особенно тех, кто решил появиться на свет раньше срока.

Всё дело в том, что шумы хорошо проникают в матку уже на восьмой недели

беременности. Как раз в это время у ребёнка формируется спиральная трубка во внутреннем ухе. Медики советуют всем беременным женщинам слушать лёгкую, приятную музыку. Музыка бодрит, успокаивает, расслабляет. Она помогает выразить чувства: печаль, радость, грусть, веселье. Через музыку ребёнок устанавливает контакт с внешним миром. Известно, что музыка благоприятно влияет и на развитие интеллекта ребёнка. Учёные объясняют такое благотворное влияние музыки тем, что она затрагивает сразу оба полушария мозга - как правое, отвечающее за решение творческих задач, так и левое, "логическое".

Какие же мелодии полезны для организма?

Учёные - медики констатируют тот факт, что самой полезной музыкой является классическая. Среди композиторов - классиков следует выбирать произведения Моцарта, Вивальди, Чайковского, 2-ой концерт для фортепиано Бетховена, "Лунный свет" Дебюсси, симфонию №2 Рахманинова. Особенно полезно слушать музыку перед сном.

Канадские медики советуют беременным женщинам следующее: если женщины никогда раньше подолгу не слушали классическую музыку в обычном исполнении, то врачи предлагают сначала выбрать современную аранжировку этих произведений. Очень часто, прослушав современную вариацию, женщины возвращаются к классическому звучанию. Интересно то, что музыка воздействует сразу на обоих: на мать и на ребёнка. " Дайте же волю своей фантазии, включите воображение! С помощью звуков вы расширите первую вселенную малыша до необъятных размеров. Вы сможете слушать шум прибоя и представлять море, сможете в своём воображении оказаться в весёлом летнем лесу и слушать пение птиц или стрекот кузнечиков". Привычка ставить диск с классической музыкой или романтическими мелодиями полезна не только в целях воспитания будущего ребёнка. Учёные утверждают, что пятнадцати минут прослушивания классики достаточно, чтобы снять усталость и утомление от напряжённой1 интеллектуальной деятельности.

***3) Секрет целительной энергии музыки Моцарта. Интересные факты из медицины.***

Как уже говорилось ранее, споры о том, действительно ли музыка влияет на умственные способности человека, ведутся очень давно. Существует даже гипотеза о так называемом "эффекте Моцарта". Её приверженцы утверждают, что классическая музыка положительно влияет не только на физиологию людей, но и на интеллектуальные способности.

Многочисленные независимые исследования учёных, медиков и психологов всего мира доказывают, что музыка австрийского композитора Вольфганга Амадея

Моцарта (1756-1791 гг.) по сравнению с произведениями всех прочих композиторов оказывает на людей самое сильное оздоровительное воздействие. Более того, музыкальные произведения этого композитора способны творить просто невероятные вещи в плане исцеления людей от огромного количества самых разнообразных недугов.

Во второй половине XX века американский учёный-исследователь Дон Кемпбелл написал книгу под названием "Эффект Моцарта", ставшую чрезвычайно

популярной во многих странах мира. Первый же составленный им СД-диск с музыкальными произведениями Моцарта (в продажу он поступил под броским названием "Музыка, повышающая Ваш интеллект") сразу угодил в десятку самых популярных записей классической музыки, опубликованную в журнале "Билборд". Среди людей, отупевших от рок-и поп-музыки, начался настоящий бум! Все хотели слушать Моцарта! Причём не с целью просвещения, а чтобы лечиться и умнеть (ведь быть здоровым и, особенно, умным - это очень престижно в таких развитых странах, как США).

Дон Кемпбелл является одним из ведущих просветителей всего мира в области связи музыки и целительства. Он написал девять книг, касающихся музыкотерапевтической тематики, среди которых (кроме упоминающейся выше его книги под названием "Эффект Моцарта") такие бестселлеры мирового масштаба, как " Музыка и чудеса", Эффект Моцарта для детей" и др. Широкий диапазон медицинских и психологических исследований, проводившихся Доном Кемпбеллом и его коллегами в течении более 20 лет, показал, что музыка Моцарта оказывает очевидное благотворное воздействие на здоровье и умственные способности человека. Дон Кемпбелл отобрал из произведений Моцарта по собственной авторской методике наиболее целебные и составил из них серию тематических СД-дисков, поступивших в широкую продажу по всему миру.

Учёные из США и Болгарии независимо 'друг от друга выяснили, что музыка Моцарта усиливает! мозговую активность и повышает, интеллектуальный уровень. Стандартные "IQ - тесты" фиксируют реальное повышение интеллекта у людей после прослушивания именно музыки Моцарта. Исследования американских учёных показали, что всего лишь 10 - минутное прослушивание фортепианной музыки Моцарта повышает IQ (" коэффициент интеллекта") людей в среднем на 8 - 10 единиц.

Музыка Моцарта повышает умственные способности у всех без исключения людей, которые её слушают (причём и у тех, кому она нравится, и у тех, кто её не любит). Даже после 5 - минутного музыкального сеанса у слушателей заметно увеличивается концентрация внимания (сосредоточенность).

Американский учёный, нейробиолог и физик Гордон Шоу и его коллега из Калифорнийского университета нейролог Марк Боднер использовали сканирование головного мозга с помощью магнитного резонатора (MRI), чтобы получить картину активности тех участков мозга пациента, которые реагируют на прослушивание музыки Моцарта, Бетховена ("К Элизе") и поп-музыки 30-х годов XX века. Как и ожидалось, все виды музыки активизировали тот участок коры головного мозга, который воспринимает колебания воздуха, вызываемые звуковыми волнами (слуховой центр), и иногда возбуждали отделы мозга, связанные с эмоциями. Но только музыка Моцарта активизировала практически ВСЕ участки коры головного мозга (в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, в пространственном мышлении, в зрительном процессе и в высших процессах сознания). М.Боднер отметил, что у человека, слушающего музыку именно Моцарта, начинает "светиться" буквально вся кора головного мозга. Музыка Моцарта мобилизует все природные способности нашего мозга", - подчеркнул Гордон Шоу.

В 1995 году Гордон Шоу и психолог Френсис Раушер опубликовали результаты своих экспериментов над 79 студентами колледжа в г.Ирвине. Студентов разбили на 3 группы: 1-я группа в течение 10 минут до тестирования сидела в полной тишине, 2-я-

слушала аудиозапись какого-то литературного произведения (рассказа), а 3-я- слушала фортепианную сонату Моцарта. Тестирование проводили до и после прослушивания. Результаты таковы : 1-я группа при повторном тестировании улучшила свои результаты на 14%, 2-я-на11%, 3-я-на -62% Примечательно, что уже в день обнародования результатов этих тестов студенты, узнавшие о новом необычном "лекарстве для ума", раскупили в магазинах г.Ирвина все СД- диски с музыкой Моцарта.

Кроме того, музыка Моцарта, как никакая другая, оказывает огромное влияние на лечение целого ряда серьёзных заболеваний, среди которых есть и эпилепсия. Учёные экспериментальным путём определили, что звуки сонат Моцарта (особенно соната К 448) способны купировать эпилептические припадки (уменьшить количество эпилептических атак).

Например, нейробиолог Джон Хьюджес из Медицинского центра при Университете штата Иллинойс (США) провёл уникальный эксперимент над 36 пациентами с тяжёлой формой эпилепсии,"'которые страдали от почти постоянных припадков. В процессе наблюдения за больными учёный включал музыку Моцарта и сравнивал энцефалограммы мозга до и во время воздействия музыки. У 29 больных из этой группы волны мозговой активности, возникавшие во время приступа эпилепсии, становились слабее и реже после включенця музыки ( эти результаты объективны). То есть в 29 случаях из 36 - это реально помогло, припадки стали случаться всё реже и протекали всё спокойнее. Таким образом, Д. Хьюджес пришёл к выводу, что во время прослушивания музыки Моцарта количество и амплитуда электрических волн, возбуждающих мозг, уменьшаются. При этом следует отметить тот факт, что когда вместо произведений Моцарта эти же больные слушали некоторых других композиторов-классиков или полную тишину, у них не наблюдалось никакого улучшения.

Вот ещё несколько интересных фактов.

В одном из экспериментов, проводимых профессором Джоном Дженкинсом из США, больным, страдавшим серьёзными неврологическими заболеваниями, в индивидуальном порядке давали прослушать всего лишь 10 - минутный фрагмент одного из музыкальных произведений Моцарта, после чего практически у всех этих людей на какой - то период времени заметно улучшалась способность выполнять тонкие движения рук. Музыка Моцарта помогает избавиться и от любых душевных проблем, улучшает речь и слух. Если во время еды ежедневно слушать спокойную музыку Моцарта - исчезнут многие проблемы с пищеварением.

Но в чём же скрывается тайна той универсальной по спектру воздействия на человека исцеляющей энергетики, которой обладает только музыка Моцарта? Каковы же "секретные механизмы" общепризнанного уникального лечебного эффекта именно этой музыки?

Как отмечают ведущие сурдологи (специалисты по дефектам слуха) и логопеды

мира, наличие в музыке Моцарта обилия звуков высокой частоты делают её наиболее целебной среди всей классической музыки. Во- первых, высокочастотные гармонизированные звуки укрепляют микроскопические мышцы среднего уха. Во- вторых, звуки частотой от 3000 до 8000 Гц и выше вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга, что способствует улучшению памяти и мышления. Изобилие именно высоких частот в музыкальных произведениях Моцарта несёт в себе мощнейший энергетический заряд не только для головного мозга, но и для всего организма в целом. Музыка этого композитора не заставляет мозг "перенапрягаться", распутывая сложные звуковые ряды, которые присутствуют в произведениях, к примеру, Баха или Бетховена. Музыка Моцарта гениально проста, чиста, светла, солнечна, искренна. Не случайно её автора во всём мире называют "солнечным" композитором.

В числе больших поклонников творчества Моцарта - знаменитый врач -отоларинголог Альфред Томатис из Парижа. Одним из его пациентов был юный Жерар Депардье - будущий прославленный французский киноактёр. В ту пору - в середине 60-х гг. XX века - молодой и пока никому не известный артист приехал покорять Париж, и у него были бы для этого все шансы, если бы не серьёзные проблемы с его речью (сильнейшее заикание) и памятью. А. Томатис в ходе первого же медицинского осмотра Жерара определил, что у него большие проблемы с правым ухом, и посоветовал ему в ближайшие месяцы ежедневно по 2 часа в день слушать музыку Моцарта. Результат этих самостоятельных сеансов музыкотерапии был просто потрясающим! Жерар Департье полностью и 'навсегда избавился и от дефектов правого уха, и от заикания, и от проблем с памятью, что позволило ему стать в будущем великим киноактёром мирового уровня. Сам Ж. Депардье спустя годы после своего чудесного выздоровления сказал следующее: "До встречи с Томатисом я не мог произнести до конца ни одного предложения. Он помог придать завершённость моим мыслям, научил меня синтезу и пониманию самого процесса мышления".

Всему миру известен хрестоматийный случай, когда музыка Моцарта в буквальном смысле "подарила" человеку жизнь. 78 -летний тяжелобольной маршал Франции Ришельё Луи Франсуа Арман дю Плесси, будучи уже на смертном одре, за несколько минут до своей очевидной и неизбежной кончины попросил исполнить своё последнее желание в этой жизни - сыграть его любимый Концерт Моцарта. Вскоре после этого, как музыка отзвучала, с маршалом произошло настоящее чудо! Смерть отступила, и он буквально на глазах окружающих пошёл на поправку. В этого человека каким- то неведомым образом быстро вернулись жизненные силы, и в итоге он прожил ещё 14 лет, дожив до 92- летнего возраста.

Согласно выводам турецких учёных, исследовавших "эффект Моцарта", в сонатах этого композитора присутствуют все музыкальные частоты, которые активно действуют на слух. Учёные проводили исследования на протяжении многих лет и пришли к выводу, что музыка Моцарта - лучшее лечебное средство при аутизме и дислексии. Турецкие учёные не без оснований утверждают, что их открытие может стать настоящим прорывом в практике лечения этих двух недугов.

Интересные опыты с крысами провела в 1995 году известный психолог из США - Френсис Раушер. Эти животные, как известно, не обладают эмоциональной реакцией на музыку. Группа из 30 крыс была помещена в комнату, где в течение двух месяцев по 12 часов в день звучало одно и то же произведение - Соната до -мажор Моцарта. Оказалось, что после этого крысы стали пробегать лабиринт в среднем на 27

процентов быстрее и с меньшим на 37 процентов количеством ошибок, чем другие 80 крыс, развивавшиеся эти два месяца среди случайного (естественного) шума или в тишине. Данный эксперимент подтверждает то факт, что универсальный "механизм" воздействия музыки на живые организмы (в том числе и на человека), имеет как доминантную - нейробиологическую, а не эмоциональную природу.

Ещё один любопытный факт был зафиксирован в Канаде, где струнные квартеты из специально нанятых музыкантов играют на городских площадях музыкальные произведения Моцарта, чтобы, как считают авторы этой идеи, упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество аварий.

К сожалению, все секреты целебной силы музыки Моцарта ещё не раскрыты полностью до сих пор и вряд ли когда-либо будут раскрыты, поскольку самые лавные из них находятся в непостижимых для человеческого разума сферах.

**4)Музыка развивает способности ребёнка***.*

Мы живём в очень сложное время, когда отравлена вся экология. Мы дышим выхлопными газами, пьём хлорированную воду, едим генно- модифицированные продукты и т. д. Поэтому не случайно, что в настоящее время у 70 процентов детей функциональная незрелость структур головного мозга. В первую очередь, базально-лобных отделов. Эти отделы расположены в глубине мозга и первыми принимают информацию извне. Они питают мозг, как батарейка - электроприборы. Если их тонус снижен, то "полуспят" и отделы мозговой коры, обеспечивающие хранение и переработку информации - слуховой, зрительной, двигательной. Именно по этим причинам больше половины современных детей имеют низкую успеваемость в школе. Плохо усваиваются русский язык и математика, история и иностранные языки. В общем, учителя только разводят руками. Однако медики знают разгадку.

Оказывается, существуют приёмы в нейропсихологии, которые способны ускорить созревание отделов головного мозга. Универсальным способом улучшения успеваемости по всем предметам сразу являются регулярные занятия музыкой. Причём, чем раньше они начнутся, тем лучше будет результат.

Новейшие исследования подтвердили, что занятия музыкой (в частности, игра на различных музыкальных инструментах) благоприятно действует на работу головного мозга. Особенно это касается детей. Эксперимент учёных из медицинской школы Гарварда показал, что у детей, которые в течение 15 месяцев еженедельно занимались музыкой два часа, объём мозолистого тела головного мозга, который отвечает за обмен информацией между правым и левым полушариями, увеличился на 25 процентов. Медики считают, что игра на музыкальном инструменте обеспечивает одновременную и разную работу не только обеих рук, но и каждого пальца в отдельности, что, в свою очередь, заставляет энергично работать оба полушария головного мозга сразу. Кроме того, по свидетельству врачей - психотерапевтов, игра на кларнете положительно влияет на систему кровообращения; скрипка, фортепиано обладают выраженным успокаивающим эффектом, игра на виолончели особенно полезна детям несобранным, с неустойчивой психикой. Обучение игре на флейте помогает в лечении заболеваний дыхательных органов.

Специалисты давно заметили, что большинство музыкальных ритмов находится в гармонии с естественными ритмами нашего тела - дыханием, сердечными сокращениями и особенно - биотоками мозга. А поскольку этот орган "всему голова",

то и происходящие в нём под воздействием музыкальных звуков изменения, влияют на любой физиологический процесс в организме. Кроме того, музыка воздействует на эмоциональную сферу восприятия, помогает открывать красоту окружающего мира, способствует гармоничному развитию юного человека, интенсивной работе его фантазии и памяти, формированию его характера, помогает более глубоко и чутко относиться к жизни. Обучение игре на инструменте неизбежно ведёт к пробуждению чувства ответственности - здесь нет места обману, списыванию, здесь никто ничего не

может сделать за ученика. Вот почему посредством музыки можно воздействовать на воспитание ребёнка.

Дети, занимающиеся музыкой даже из-под палки, значительно усидчивее, трудолюбивее и эмоционально устойчивее своих сверстников. Музыка развивает все виды восприятия: слуховое, зрительное, ассоциативное, чувственное. Она воздействует на все виды памяти: зрительную, моторную, образную. Воспитанные в любви к музыке дети более чутки эмоционально, а значит, у них возникает меньше проблем в общении.

К сожалению, современные учителя общеобразовательных школ отмечают, что в последние годы дети всё чаще пишут как " курица лапой" и ошибок в диктантах становится всё больше. Страна буквально скатывается в повальную безграмотность. Почему?

Причины этого - вовсе не в нежелании ребёнка учить правила, а в том, что в раннем возрасте у малыша не были сформированы связи между слуховым анализатором и двигательной системой. На слух ученик всё воспринимает правильно, но точно записать сказанное не может и постоянно вместо правильно услышанного звука пишет неправильную букву. Именно поэтому так трудно бывает научить ребёнка выражать развёрнутую мысль, трансформировать фразы в слова и предложения, пользоваться знаками препинания, выделяя смысловые части текста. Налицо всё та же функциональная незрелость структур головного мозга. Игра на музыкальном инструменте поможет сформировать чувство ритма, наладит координацию между слухом и моторикой рук и пальцев, где каждая рука имеет свою нотную партитуру. Правая - верхняя строчка, левая - нижняя. Вам это кажется примитивным? Однако ребёнок незаметно учится синхронизировать различные действия и воспринимать абстрактные понятия.

Любую мелодию можно "рассчитать", разложить на составные части. Осваивая музыкальную грамоту, малыш постигает основы логического мышления. Ноты пишутся одна над другой, они графически схожи, но дети никогда не спутают ноты, принадлежащие разным октавам. Точно также они не спутают порядковое положение числа, правильно запишут математическое выражение. Этому их научит нотная грамота.

Интересен и тот факт, что Моцарт, оказывается, - "самый подходящий" композитор не только для взрослых, но и для малышей. Огромное количество научных исследований, проводившихся во многих странах мира, свидетельствуют о том, что гармоничная, светлая и изысканно простая музыка Моцарта оказывает сильнейшее положительное влияние на развитие детской психики, интеллекта и творческого начала. Возможно, то, что Моцарт, будучи музыкальным Гением от природы, стал композитором уже в 4-х летнем возрасте, именно это и привнесло в его музыку чистое детское восприятие, которое подсознательно чувствуют все "почитатели" его творчества в том числе и самые маленькие слушатели. Как показали многочисленные эксперименты, у детей, с их, только формирующимися нейронными связями ("цепями"), прослушивание музыки Моцарта может вызвать длительное, устойчивое улучшение мыслительной деятельности. Такого мнения придерживается уже упоминавшийся ранее психолог Френсис Раушер из США, которая обнаружила подтверждение этой идеи в процессе своего 5-летнего наблюдения за детьми. У детей, получавших уроки музыки в течение двух лет, значительно улучшились способности к пространственному мышлению, причём этот

эффект не исчезал со временем. На основании данного факта Ф.Раушер выдвинула "революционную" гипотезу о том, что музыка может оказывать структурное влияние на образование нейронных цепей в детском мозге. Из этого предложения следуют выводы о том, что грамотное музыкальное воздействие именно на детей может, во- первых, в терапевтическом плане быть очень эффективным во всех отношениях, во-вторых, значительно быстро развить в них мощный интеллектуальный потенциал, который будет активно работать на них на протяжении всей дальнейшей жизни, а в-третьих, (как следствие первых двух выводов) - стать альтернативой применению традиционных психотропных химиопрепаратов.

Не так давно, профессор, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института психологии РАН Владимир Морозов, был участником следующего эксперимента, проведённого российскими психологами. Учёные попросили маленьких детей - воспитанников одного из детских дошкольных учреждений г. Москвы - во время прослушивания различных музыкальных произведений нарисовать несуществующее (вымышленное, фантастическое) животное, а сами по характеру этих рисунков определяли, какое настроение вызвала та или иная музыка у каждого конкретного ребёнка. Оказалось, что когда звучала музыка Моцарта, то животные на детских рисунках были миленькими, ласковыми и безобидными (наподобие Чебурашки). Когда же включали рок - музыку, дети рисовали страшных и уродливых животных с раскрытой пастью, огромными клыками и острыми когтями.

***5)Современная музыка и ее влияние на человека.***

Научно обоснован тот факт, что не каждое направление в музыке благотворным образом влияет на организм человека. Как пример негативного воздействия на психику часто приводится современная рок-музыка. Этому популярному стилю присущи свои особенные отличительные черты, а именно жёсткий ритм, монотонные повторения, громкость, сверхчастоты, светоэффект. Они то как раз и не самым лучшим образом влияют на наш организм.

В современной рок-музыке употребляются такие частоты, которые особым образом воздействуют на мозг. Ритм приобретает наркотические свойства, так как сочетается от со сверхнизкими в 15-30 герц и сверхвысокими до 80000 герц частотами. Ритм, кратный полутора ударам в секунду, сопровождающийся при этом сверхнизкими частотами, может вызвать экстаз. Ритм, равный двум ударам в секунду на той же частоте, вводит человека в своеобразный танцевальный транс. Перебор как высоких, - так и низких частот, травмирует мозг. Были случаи, когда на рок-концертах

случались контузии, звуковые ожоги, потеря слуха и даже памяти.

Рок-музыка, несмотря на всю свою силу и мощь, относится к категории монотонных, мотороподобных звуков, воспринимая которые слушатели могут впасть в пассивное состояние. А чем чаще она прослушивается, тем больше эта способность к более быстрому отключению и достижению состояния пассивности.

Далее, фактор громкости. Наше ухо наилучшим образом воспринимает звук

в 55-60 децибел. Громким считается звук в 70 децибел. А на площадке, где установлена аппаратура и динамики во время рок-концертов, громкость составляет 120 децибел, а в середине площадки 160 децибел (надо сказать, что 120 дб - это громкость рёва взлетающего реактивного самолёта!). Что при этом происходит с организмом? Надпочечники выделяют стрессовый гормон - адреналин. Но так как воздействие раздражителя не прекращается, производство адреналина тоже не останавливается. И он, адреналин, стирает часть запечатлённой в мозгу информации. Человек забывает, что с ним было или что он когда-либо изучал, то есть умственно деградирует.

Далеко не безобиден и такой непременный атрибут рок-концертов, как светоэффект - те лучи, которые время от времени пронизывают темноту в разных направлениях и имеют различную конфигурацию. Для всех - это просто украшение концерта. Что же на самом деле? Определённое чередование света и темноты под громкую музыку значительным образом ослабляет зрительную ориентацию, снижается быстрота реакции. Вспышки света, которые идут одна за другой в соответствие с ритмом музыки, стимулируют механизмы, связанные с галлюцинациями, головокружениями, тошнотой.

Уже давно медики, психологи, учёные говорят нам о том, что ритм рок- музыки, частота звука, чередования света и темноты - всё это разрушает человеческое существо, извращает его. Однако, сегодня мало кто не попал под влияние стихии рок-музыки.

Рок-музыка навязывает свои шаблоны мировоззрения, указывает, как нужно одеваться, как думать... Люди безвольно живут по этим шаблонам с утра и до вечера... Эта музыка влияет на двигательный центр, эмоциональную, интеллектуальную, половую сферы жизни человека.

В ходе исследований установлено, что в результате длительного воздействия рок-музыки, возможны следующие состояния:

агрессивность;

ярость;

гнев;

депрессия;

страх;

склонность к самоубийству; неестественный, принудительный секс; непроизвольное движение мышц;

отсутствие концентрации внимания и способности чётко принимать решения;

желание постоянного звучания рок-музыки; социальная отчуждённость.

Конечно, никто не говорит о том, что если человек страстно любит рок, то он обладает всем набором этих качеств. Нет, просто он наиболее к ним предрасположен, и при появлении соответствующих сочетаний других факторов, он обязательно подвергнется их губительному влиянию.

Также негативно может влиять на человека и современная популярная музыка.

Современная популярная музыка не блещет текстами песен, как правило - это набор незамысловатых фраз. Музыкальное сопровождение данных текстов, похоже до безобразия, это как правило ритмичное повторение барабанов, плюс другие инструменты. А нам, как известно, еще шаманы использовали ритмичное постукивание в свои барабаны для того чтобы войти в транс или ввести других в транс. А когда человек в трансе сознание не контролирует, то что человеку говорят и это все идет сразу в подсознание минуя критическую оценку сознания. Выходит так, что тексты современных, популярных песен идут минуя наше сознание сразу в подсознание. Вот этим и объясняется то, что стоит человеку раз услышать подобную «попсовую» песенку и он может ходить и напевать ее весь день.

Психологами совместно с неврологами выполнялся следующий эксперимент. Отбирали кандидатов и регистрировали деятельность мозга до и после прослушивания современной популярной музыки. Кроме того, использовались тесты на запоминание, просили запомнить 20 слов. Во время прослушивания сборников популярных песен оказалось весьма заметным резкое снижение числа активных точек в правом полушарии и небольшое уменьшение активных точек в левом. Тест с запоминанием после прослушивания музыки, давался значительно труднее, чем до прослушивания.

Испытуемые только через час вернулись к нормальному состоянию. Вывод: негативный результат влияния популярной музыки очевиден.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Известный французский писатель Ги де Мопассан сказал: "Жизнь - гора: поднимаешься медленно, спускаешься быстро". Настоящее искусство помогает быстрее подняться на вершину и никогда не опускаться ".

Я уверена, что люди, любящие классическую музыку, требовательнее к себе, добрее, умнее, чище. Настоящее искусство лечит душу. Человек, любящий искусство, вряд ли будет совершать низкие поступки.

В заключении хочу сказать, что музыка играет огромную роль в становлении личности человека, обогащении его духовного мира, в развитии его интеллекта и мыслительной деятельности. Она всё шире применяется в медицине для лечения многих заболеваний. Классическая музыка способствует самопознанию себя и мира в целом. Подтверждением этому является высказывание крупного общественного деятеля, скрипача, профессора Драматического института Стокгольма и Высшей школы бизнеса Скандинавии, Михаила Казиника: "Если вы хотите, чтобы ваши дети сделали первый возможный шаг к Нобелевской премии, начинайте не с математики, а с музыки. Ибо абсолютное большинство Нобелевских лауреатов в детстве были окружены музыкой. Ибо музыка - пища для мозга, в структурах музыки скрыты все последующие научные открытия. И Эйнштейн со скрипкой, и Планк у рояля - не случайность, не прихоть, а Божественная необходимость».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев Э.Е., Головинский Г. Молодёжь и музыка сегодня//Социальные функции искусства и его видов. М., 1980.
2. Асафьев Б. " Музыкальная форма как процесс",- Л.: Музыка, 1971.
3. Коган Л.Н. Всестороннее развитие личности и культура.- М.: Знание, 1981.
4. Тельчарова Р.А. Музыка и культура (личностный подход).- М.: Знание, 1986.
5. Цукерман B.C. Музыка и слушатель. - М., 1972.
6. Исхакова Н.Р., Болтачеев Р.В. "Музыкальные предпочтения

молодёжи "// Социс 2006. № 6.

1. Леонтьев Д.А., Волкова Ю.А. рок музыка: социальные функции и психологические механизмы восприятия" // Проблемы информационной культуры вып. 4, 1997.
2. Ручкин Б.А., Гришина Е.А., Серикова Н.А. Российская молодёжь: десять главных проблем. - М.: Издательство " Социум", 1999.
3. Ожегов С. И. и Шведова Н. Ю. " Толковый словарь русского языка" М; 2005.
4. Музыка Моцарта из [http://blog.pobedinedug.ru/view](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fblog.pobedinedug.ru%252Fview%26ts%3D1471858057%26uid%3D7707288751395054150&sign=2495408d297ff407f95b9fb98baf7e27&keyno=1) post.php?id=21
5. Музыка на здоровье из [http://health.sumy.ua/14525-muzyka-pomogaet-lechit- bolezni-mozga.html](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fhealth.sumy.ua%252F14525-muzyka-pomogaet-lechit-%252520bolezni-mozga.html%26ts%3D1471858057%26uid%3D7707288751395054150&sign=87f775a469402a3b89a73019eeb7cf37&keyno=1)
6. Способ оптимизации созревания головного мозга у детей из [http://ntpo.com/patents medicine/medicine 15/medicine 119.shtml](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fntpo.com%252Fpatents%252520medicine%252Fmedicine%25252015%252Fmedicine%252520119.shtml%26ts%3D1471858057%26uid%3D7707288751395054150&sign=04a9fbd93fc8484e4b0f44bc7e0d05f0&keyno=1)
7. Музыка развивает мозг из [http://health.passion.ru/l.php/myzyka-razvivaet-](https://clck.yandex.ru/redir/dv/*data=url%3Dhttp%253A%252F%252Fhealth.passion.ru%252Fl.php%252Fmyzyka-razvivaet-%26ts%3D1471858057%26uid%3D7707288751395054150&sign=9ce63328e6ebb61963b5bcfb69710d90&keyno=1) mozg.htm

1