**Статья «Музыка и здоровье человека».**

 Музыка – неотъемлемая часть современной культуры. Ежедневно мы прослушиваем музыкальные произведения, выбирая их по собственному вкусу, напеваем мелодии, а иногда и играем на инструментах. Но известно ли вам, что музыка способна лечить человека?

 Музыка – одно из важнейших средств, с помощью которого можно значительно улучшить психическое и физическое здоровье школьников.

Оздоровление организма средствами музыкального искусства доступно всем, поскольку не связано со значительными затратами времени и материальных ресурсов, а значит, знания о том, как заниматься оздоровлением, необходимы всем.

Многочисленные исследования подтверждают исцеляющее воздействие гармоничных звуков на душевное состояние и весь организм в целом.

История целительства звучанием мелодий уходит корнями в тысячелетия. Вспомните о песнопениях северных народов, танцах под музыку индейских племен, завораживающих звуках тамтамов, пришедших к нам с африканского континента. О целебных свойствах музыки человечество узнало ещё из Библии, в которой было отмечено, что пение и игра пастухов положительно влияют на рост стада. В эпопеях Гомера истекание крови из ран останавливалось благодаря мелодичным песням. Первым, кто научно объяснил лечебный эффект музыки, был Пифагор. Он утверждал, что любой набор нот соответствует высшим математическим законам, а благозвучная музыка с помощью определенных вибраций настраивает душу и тело на гармонию вселенной. История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времён терапевтических возможностей музыкального искусства. В 3 веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан музыкально – медицинский центр, где с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств, сердечных болей, и не просто лечили, но «очищали» человеческие действия и страсти, восстанавливая гармонию души. Древние китайцы считали, что музыка избавляет от всех недугов, которые неподвластны врачам. В России во второй половине 19 века физиологу Ивану Тарханову удалось установить, что радостные мелодии замедляют пульс. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придаёт физическую бодрость. С 1969 года в Швеции существует музыкально – терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа. Но ещё академик Б.В. Асафьев рассматривал колокольный звон и его типы как особую сферу народной музыки. Западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта». Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах. Начиная с 19 века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Научно доказано, что музыка может укреплять иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ и, как следствие, активнее идут восстановительные процессы. В начале 20 века было экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. Не случайно в современной медицине всё большее распространение получает наряду с фитотерапией и арттерапией термин «музыкотерапия». Речь идёт о восстановлении здоровья человека при помощи занятий музыкой.

Выделен целый раздел нетрадиционной медицины, занимающейся лечением множества недугов и поломок души и тела – музыкотерапия, основоположником которой считается швейцарский композитор и педагог Жак Далькроз. Основу музыкотерапии составляет классическая музыка.

Стройная солнечная музыка заряжает каждую клетку тела энергией, являясь «золотым ключиком» к бесконечному вселенскому источнику. Но также следует отметить, что не всякая классическая музыка способна благотворно влиять на человека, её нужно специально подбирать в зависимости от особенностей слушателя.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.

Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях:

- влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы;

- влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие    отдельных произведений композиторов;

- воздействие на организм человека традиционных народных музыкальных направлений.

  Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остаётся фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия также взяла на вооружение этот опыт. При Российской Академии Музыки имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации.

 Музыка является одним из сильнейших средств воздействия на эмоциональную сферу человека, вызывающих положительные эмоции, является воздействие музыкой.

 Радуйтесь, слушая музыку! Она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира творчества, принесёт радость, здоровье и наслаждение.

Список литературы: [deti-club.ru/muzyka-i-zdorove](https://text.ru/rd/aHR0cDovL2RldGktY2x1Yi5ydS9tdXp5a2EtaS16ZG9yb3Zl)

[infourok.ru/muzika-i-zdorove-cheloveka-2596](https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9pbmZvdXJvay5ydS9tdXppa2EtaS16ZG9yb3ZlLWNoZWxvdmVrYS0yNTk2NTYzLmh0bWw%3D)