

Научно-исследовательская работа

Предмет: музыка

***Влияние музыки на
человека***

Выполнила:

Березина Яна Михайловна

обучающаяся 6 «Б» класса

МБОУ Пеновская СОШ им. Е.И. Чайкиной

Руководитель:

Кожанова Надежда Викторовна

Учитель географии

МБОУ Пеновская СОШ им. Е.И. Чайкиной

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Сила музыки.....	4
1.1. Когда появилась музыка.....	4
1.2. Воздействие музыки на организм человека.....	5
1.3. Классическая музыка. Эффект Моцарта.....	7
1.4. Воздействие рок-музыки.....	9
1.5. Польза пения.....	10
ГЛАВА 2. Практическая часть.....	11
2.1. Эксперимент Пифагора.....	11
2.2. Влияние музыки на поведение одноклассников.....	12
2.3. Влияние музыки на умственные способности обучающихся.....	13
2.4. Влияние музыки на творческие способности детей.....	14
2.5. Влияние музыки на здоровье	15
2.6. Влияние музыки на беременную и ребёнка.....	15
2.6. Создание буклетов «Музыкальная аптечка», «Классика для детей»	16
Заключение.....	18
Список литературы.....	19
Приложение 1.....	20
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	24
Приложение 4.....	25
Приложение 5.....	26
Приложение 6.....	29

ВВЕДЕНИЕ

«Без музыки жизнь была бы ошибкой», сказал Фридрих Ницше. И я с ним полностью согласна. Музыка в моей жизни занимает огромное место. Я занимаюсь танцами, вокалом, посещаю музыкальную школу по классу фортепиано. И я не представляю своей жизни без музыки.

Сейчас музыка окружает нас со всех сторон. Мы слышим её по радио в машине, с экранов телевизоров, с различных переносных устройств, в торговых центрах и метро. Музыка звучит везде. Нет ни одного дня, чтобы в нашей жизни не звучала музыка в любой форме. Почему это происходит? Как музыка влияет на человека так, что мы совершенно не можем обходиться без неё? Одни мелодии приятно слушать, а другие - раздражают. Значит, музыка влияет на здоровье, на настроение, на поведение человека? В своей работе я решила подробнее разобраться в этих вопросах.

Считаю, что тема актуальна. Все слушают музыку, но мало кто задумывается о том, какое влияние она оказывает на нас и окружающий мир. Эта тема актуальна, в частности, для меня, потому что музыка это часть моей жизни, и я хотела бы знать больше о том, какой силой она обладает, и какое влияние способна оказывать.

Цель исследования: определить, какое влияние способна оказывать музыка на человека, его душевное и физическое состояние.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по данной тематике;
2. Узнать, как появилась музыка и её роль в жизни человека;
3. Выяснить, как человек воспринимает музыку;
4. Выделить жанры, которые будут участвовать в эксперименте, и узнать их особенности;
5. Установить связь между датами рождения и музыкальными способностями;
6. Проследить влияние музыки на настроение и поведение одноклассников;
7. Провести тестирование учащихся для выявления их умственных способностей;
8. Выяснить, способна ли музыка оказывать влияние на творческие способности детей;
9. Выяснить, как музыка может оказывать влияние на здоровье человека;
10. Создать буклеты «Музыкальная аптечка», «Классика для детей».

Предмет исследования: музыка.

Объект исследования: влияние музыки на человека.

Гипотеза: я предположила, что музыка способна оказывать влияние на человека, его психику, настроение, здоровье, умственную деятельность и это влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Основные методы работы:

1. Анализ информации;
2. Социологический опрос;
3. Письменное тестирование;
4. Эксперимент (проведение опытов с использованием классической музыки и рок-музыки);
5. Наблюдение за участниками эксперимента;
6. Анализ результатов исследования.

Практическая значимость работы состоит в том, чтобы показать школьникам какое же воздействие способна оказывать музыка на их организм и на окружающих их людей. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и просто любит музыку.

ГЛАВА 1. СИЛА МУЗЫКИ

1.1. Когда появилась музыка

Музыка появилась ещё в первобытном обществе, много тысячелетий назад. И сначала она была не развлечением или искусством, а частью повседневной жизни. Женщины баюкали детей и напевали, пастухи звуками рожков созывали стадо, воины отпугивали своими возгласами врагов. Конечно, в той «музыке» не было ещё ни мелодий, ни слов и многие из них основывались на подражании крикам диких зверей и пению птиц. Но тогда появился ритм, который помогал людям чётко и слаженно выполнять движения во время работы. Сначала они отбивали ритм ударами в ладоши и притопыванием, а затем стали использовать для этого плоские камни, куски дерева. Так появились первые музыкальные инструменты.

Вопрос влияния музыки на организм человека актуален с древних времён. Уже тогда было известно, что при помощи музыки можно вызвать радость, снять боль и даже излечить от серьёзных болезней. Так, в Древнем Египте хоровым пением лечили бессонницу и снимали боль. Кельтские жрецы придавали музыке настолько большое значение, что в их ордене была установлена специальная категория – барды, которые занимались изучением и распространением музыки. Они имели понятие о цветовых оттенках музыки, о том, как создать песенное заклинание, или причинять вред. Врачи древнего Китая и вовсе выписывали музыкальные мелодии в качестве рецепта, полагая, что музыка способна излечить любую болезнь.

Великий математик и ученый Пифагор предлагал использовать музыку против гнева, ярости, заблуждений и пассивности души, а также применять ее для развития интеллекта. Авиценна весьма эффективно применял музыку в лечение душевнобольных людей. В старейших скульптурах и в резных работах, на фресках мы можем видеть сцены, где музыканты играют на различных инструментах. Музыка применялась в храмах для лечения нервных расстройств. На Руси для лечения головной боли, болезней суставов, снятие порчи и сглаза использовали мелодию колокольного звона.

Мистическими легендами объяснялось улучшение самочувствия и настроения, уменьшения болезненных ощущений, страха, возвращение человеку бодрости, энергии под действием чарующих звуков. Музыка часто передает такие оттенки чувств и переживаний, которые трудно выразить словами. В свою очередь музыкальный язык понятен каждому человеку.

1.2. Воздействие музыки на организм человека

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями:

левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает **ритм**.

Все наши органы имеют свой определенный ритм, частоту колебаний. Этот ритм, как и отпечатки пальцев, у всех разный. Каждому человеку со дня появления на свет природа закладывает определенный код, который является как бы эталоном здорового организма. Можно сказать, что каждый человек имеет собственную мелодию.

Влияние музыки на здоровье объясняется воздействием **вибрации звуков**. Звуки создают энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем музыкальную энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, давление, температуру, снимает напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия благоприятно воздействует на больных людей и ускоряет выздоровление.

Ритмы музыкальных произведений лежат в диапазоне от 2,2 до 4 колебаний в секунду, что очень близко к частоте дыхания и сердцебиения. Организм человека, слушающего музыку, как бы подстраивается под нее. В результате поднимается настроение, работоспособность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания.

Различные стили музыки способны оказывать различное воздействие на эмоциональное и физическое здоровье человека. Влияние музыки на человека обусловлено его психоэмоциональным состоянием. Если музыка гармонирует с этим состоянием, то она способна оказать положительное влияние. Если же гармонии нет, то влияние музыки на человека будет крайне негативным.

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:

- **Скрипка** – лечит душу, успокаивает психику, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание;
- **Орган** – приводит в порядок ум, гармонизирует энергетический поток в позвоночнике;
- **Фортепиано, пианино** – корректирует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу, гармонизирует психику;
- **Барабан** – восстанавливает ритм сердца, лечит печень, приводит в порядок кровеносную систему;
- **Флейта** – очищает, лечит легкие и бронхи, благотворно воздействует на кровообращение;
- **Арфа** – гармонизирует работу сердца;
- **Гитара, виолончель** – лечит сердце, благотворно действует на почки;
- **Гармонь, баян, аккордеон** – активизируют работу всей брюшной полости;

- **Саксофон** – лечит всю мочеполовую систему, заболевания легких, толстой кишки;
- **Металлофон, колокольчики** – излечивают болезни легких, толстой кишки, устраняют тоску (депрессию).

В своем исследовании я решила изучить два стиля музыки – классическую музыку и рок-музыку, поскольку эти два направления противоположны друг другу.

1.3. Классическая музыка. Эффект Моцарта

Особое внимание уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на человека.

Исследования учёных по вопросу воздействия музыки на психику человека доказали положительное влияние классической музыки. Особенно советуют произведения Моцарта, Вивальди, Чайковского, Шуберта. Главная особенность этой музыки — она написана в ритме сердца (60-70 Гц), поэтому легко воспринимается организмом и способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы и других органов.

Ещё один секрет влияния классической музыки на психику человека: она находится в пределах высоких частот — от 5 тыс. до 8 тыс. Гц, что также благотворно влияет на мозговую деятельность. При этом такая музыка оказывает положительный эффект не только на здоровье, поднимает настроение, улучшает психоэмоциональное состояние человека — бодрит, заряжает позитивом. Спокойные композиции наоборот — способствуют расслаблению организма, снятию стресса, усталости.

Исследователи обнаружили, что периодическое прослушивание классической музыки снижает артериальное давление у больных гипертонией и уменьшает частоту депрессий, возникающих как осложнение после химиотерапии. Благодаря классической музыке в крови уменьшается уровень адреналина, то есть гормона стресса.

Положительное влияние классической музыки на детей доказано учеными, и они говорят, что именно определенная частота акустических волн классических произведений воздействует на центры удовольствия ребенка, способствует развитию мозговой деятельности. Это именно та музыка, которую можно слушать с самого рождения. Музыка сильно воздействует на организм еще не рожденного малыша, изменяя частоту дыхания, моторику кишечника и тонус мышц. Поэтому беременность – это не только физическое формирование ребенка, но и возможность повлиять на интеллект, музыкальные и творческие способности ребенка. Младенцы с «классическим внутриутробным музыкальным образованием» обычно раза в четыре опережают в физическом и речевом развитии своих сверстников.

Особо целебной считается музыка Моцарта. Она наиболее активно воздействует на кору головного мозга, задействует все участки, даже те, что влияют на зрение, координацию, ориентацию в пространстве.

Произведения Моцарта универсальны: они рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения учебного материала, от головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экстремальных ситуаций. Причем лечебным эффектом обладают все произведения Моцарта. Это явление получило название - *эффект Моцарта*.

В ходе исследований ученые использовали сканирование мозга с помощью магнитного резонанса, чтобы получить картину активности участков мозга. Как и ожидалось, музыка Бетховена, Шумана и других композиторов-классиков "будила" строго определенные участки коры мозга. Но только музыка Моцарта активизировала все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в моторной координации, зрении и высших процессах сознания и могут играть роль в пространственном мышлении.

Особое место среди шедевров Моцарта занимает «Соната для двух фортепиано» (до мажор). Прослушивание именно этого произведения усиливает мозговую активность человека.

Исследования показывают, что музыка Моцарта усиливает мозговую активность. Послушав произведения великого композитора, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заметное повышение интеллекта.

В ходе эксперимента ученые установили что:

- Ученики под музыкальное сопровождение произведений Моцарта более внимательно слушают и эффективнее запоминают новый материал;
- Музыка Моцарта обладает универсальным расслабляющим эффектом, поэтому она является эффективным средством помощи тревожным детям;
- Звуки музыки Моцарта укрепляют микроскопические мышцы среднего уха, улучшая слух;
- Музыка Моцарта улучшает память и стимулирует мышление;
- Произведения Моцарта рекомендуются для снятия головной боли, а также во время восстановительного периода, например, после экзаменов, контрольных работ, конфликтов и экстремальных ситуаций и т.д.;
- Звуки музыки Моцарта действуют на детей успокаивающе;
- Моцарт вызывает у детей прилив творческих сил, приводя к повышению к успехам в деятельности на 40-50%.

1.4. Воздействие рок-музыки

Как известно, далеко не каждое музыкальное направление позитивно 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.

Рок-музыка, несмотря на всю свою силу и мощь, относится к категории монотонных 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.

Наше ухо наилучшим образом воспринимает звук в 55-60 децибел. Громким считается звук в 70 децибел, а на площадке во время рок-концертов, громкость составляет 120 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. Рок-музыка навязывает свои шаблоны мировоззрения, указывает, как нужно одеваться, как думать. Люди безвольно живут по этим шаблонам с утра и до вечера.

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

- агрессивность;
- ярость;
- гнев;
- депрессия;
- страх;
- непроизвольное движение мышц;
- отсутствие концентрации внимания;
- желание постоянного звучания рок-музыки;
- социальная отчуждённость.

1.5. Польза пения

Учёные так же установили, что полезно не только слушать музыку, но и петь. Каждый человек обладает своим собственным музыкальным инструментом – голосом. Мы можем играть им, создавая музыку. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Учёные обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость.

Когда человек поёт, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного

мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.

В сущности, пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:

А - насыщает организм кислородом;

Е - удаляет избыток отрицательной энергии;

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши;

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие;

У - оказывает положительное воздействие на область живота;

Э - укрепляет сердечно-сосудистую систему;

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей;

Я - оказывает обезболивающий эффект.

Мой преподаватель по вокалу Нина Яковлевна Ткаченко занимается песенным искусством уже много лет. Она руководитель трёх вокальных коллективов, заслуженный хормейстер, она поёт каждый день. Я решила спросить у неё, как часто она болеет, чтобы узнать действительно ли пение так полезно. Оказывается простуда и заболевания горла очень редко посещают Нину Яковлевну, она отметила, что это конечно и благодаря занятиям пением.

Я занимаюсь вокалом уже два года, и тоже заметила, что горло у меня стало болеть реже, а в этом году я ни разу не болела простудными заболеваниями. Я думаю, что это тоже результат моего увлечения пением.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Изучив весь материал, узнав о том, как музыка воздействует на человека, о пользе и вреде музыки, я решила провести ряд экспериментов и опытов, с результатами которых познакомлю в данной главе.

2.1. Эксперимент Пифагора

Своё исследование я начала с очень любопытного эксперимента. Но для начала расскажу вам об истории этого эксперимента.

Пифагор был не только математиком и философом, но и теоретиком музыки. Он занимался поисками музыкальной гармонии, поскольку верил в то, что такая музыка необходима для очищения души и врачевания тела и способна помочь разгадать любую тайну.

Однажды, проходя мимо кузницы, Пифагор случайно услышал, как удары молотов создают вполне определенное созвучие, и после этого занялся экспериментами, пытаясь найти соотношения между высотой тона и числами. Следуя теории Пифагора, числа обладают абсолютной властью над всеми событиями, над всеми живыми существами, а значит, что числа правят музыкой.

Вот и я провела такое исследование и попробовала установить связь между числами и музыкой. Мною были исследованы даты рождения 10 обучающихся моего класса. Как известно дата – набор цифр. Я переложила даты на ноты. Каждой ноте присвоила номер ступени: До – 0, ре – 1, ми – 2, фа – 3, соль – 4, ля – 5, си – 6, до – 7, ре – 8, ми – 9.

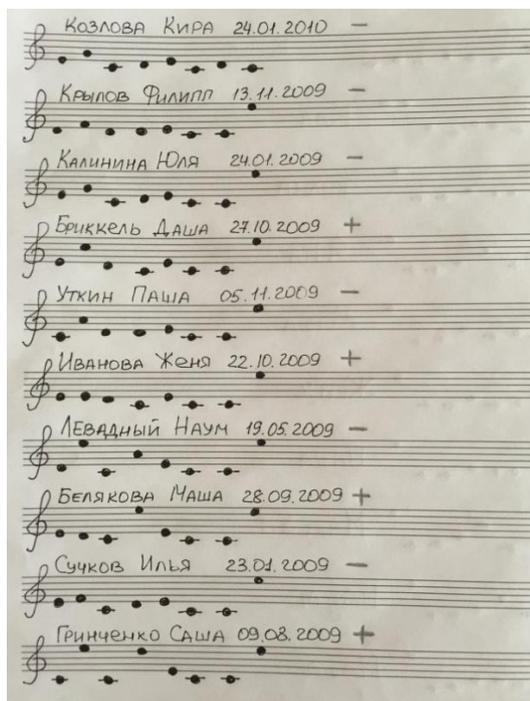


Рис.1. Даты рождения, переложенные на ноты

Если сыграть все ноты вместе, то у каждого из ребят получится аккорд. Были аккорды звучащие гармонично (в музыке гармоническое звучание тонов называется консонансом) и аккорды, звучащие резко (диссонанс).

На рисунке, где возле аккорда стоит знак «-», аккорд звучал негармонично, а значит, звучит диссонанс. А если мелодично, то знак «+» - это консонанс.

Затем я попробовала установить связь между звучанием даты рождения и способностями человека.

Методом опроса я выяснила, чем каждый ученик увлекается. Таким образом, 10 обучающихся моего класса, по звучанию разделились на две группы:

I группа (дети, у которых аккорды благозвучные):

Бриккель Даша 27.10.2009 - поёт, занимается танцами;

Иванова Женя 22.10.2009 - поёт, занимается танцами, играла на пианино;

Белякова Маша 28.09.2009 - поёт, участвует в сценках;

Гринченко Саша 09.08.2009 - не посещает никакие кружки.

II группа (дети, у которых аккорды не звучат):

Козлова Кира 24.01.2010 - занимается дзюдо, танцами;

Крылов Филипп 13.11.2009 - занимается боксом;

Калинина Юлия 24.01.2009 - увлекается рисованием, но кружки не посещает;

Уткин Паша 05.11.2009 - занимается дзюдо;

Левадный Наум 19.05.2009 - занимается футболом;

Сучков Илья 23.01.2009 - занимается боксом.

В первой группе, где аккорды звучали мелодично, оказалось большинство детей с творческими наклонностями: некоторые из них занимаются танцами и пением. Данная группа детей обладает творческими способностями, косвенно или напрямую связанными с музыкой.

Во второй группе, где аккорды звучали резко, большинство детей занимаются различными видами спорта.

Следует отметить, что в двух группах оказались те, кто по тем или иным причинам ничем не увлекается и не занимается в каких либо секциях. Предполагаю, что возможно, они имеют эти склонности, но еще не реализовали их.

Вывод: музыка отражает в себе закономерность числового ряда и как следствие имеется связь между звучанием дат рождений и наклонностями человека.

2.2. Влияние музыки на поведение одноклассников

Для того чтобы проверить влияние музыки на настроение и поведение одноклассников я провела следующий эксперимент. Суть эксперимента заключалась в том, что целый день на переменах звучала музыка. В эксперименте приняли участие мои одноклассники - 25 человек.

В первый день на переменах звучала классическая музыка (Антонио

Вивальди «Времена года» - «Весна», «Осень», «Лето», «Зима»).

Впечатления детей: музыка светлая, чистая, спокойная, нежная, помогает расслабиться после урока.

Вывод: было заметно, как у всех приподнялось настроение, на лицах многих появлялась улыбка, некоторые дети даже начинали пританцовывать.

На следующий день во время перемен звучали композиции тяжелого рока (песни группы Kiss).

Впечатления детей: музыка раздражает, давит на мозги, начинает болеть голова.

Вывод: поведение многих одноклассников стало агрессивным, некоторые просто затыкали уши во время прослушивания, ребята не хотели находиться в классе.

Проведенный эксперимент доказал, что музыка способна оказывать как положительное так и отрицательное влияние на поведение и настроение человека.

2.3. Влияние музыки на умственные способности обучающихся

Чтобы проверить влияние музыки на умственные способности обучающихся я провела такой эксперимент: ребятам было предложено решить задания по математике, но выполняли они их в 3 этапа. Для каждого этапа были подготовлены 3 варианта карточек с похожими заданиями – 5 заданий в карточке (Приложение 1). Первый этап – решение заданий в полной тишине. Второй этап – во время решения заданий звучала классическая музыка (Моцарт «Симфония № 40»). И третий этап – во время решения заданий звучал тяжелый рок (песни группы Rammstein). На каждом этапе фиксировалось время выполнения, количество правильных ответов. В эксперименте приняли участие 10 человек. Все данные были занесены в таблицу:

Таблица 1

Результаты решения задач до и после прослушивания музыки

№	ФИО обучающегося	Контроль		Классическая музыка		Рок-музыка	
		Время	Ответы	Время	Ответы	Время	Ответы
1	Аверина Юлия	9 мин	4	8 мин 40 сек	5	9 мин 10 сек	4
2	Бриккель Дарья	8 мин	5	7мин	5	8 мин 30 сек	5
3	Виноградов Глеб	9 мин 20 сек	3	9 мин	5	10 мин 15 сек	4

4	Иванова Евгения	8 мин	3	7 мин 30 сек	4	9 мин 10 сек	3
5	Дубов Арсений	9 мин	3	9 мин	4	9 мин 50 сек	2
6	Калинина Юлия	8 мин 10 сек	5	7 мин 30 сек	5	8 мин 50 сек	4
7	Козлова Кира	9 мин 10 сек	4	9 мин	5	10 мин 20 сек	4
8	Кривчиков Арсений	10 мин 15 сек	5	10 мин	5	11 мин	4
9	Крылов Филипп	8 мин 10 сек	3	7 мин 50 сек	4	8 мин 50 сек	2
10	Фролов Максим	8 мин 30 сек	5	8 мин	5	8 мин 50 сек	4

Сравнив полученные результаты, было установлено, что на решение задач без музыки школьники в среднем затратили 8,7 минут.

При прослушивании классической музыки на решение задач учащиеся затратили в среднем 8,2 минут.

Рок-музыка, по сравнению с классической музыкой способствовала увеличению времени на решение задач до 9,3 минут.

При сравнении количества правильных ответов, тоже наблюдается тенденция к изменению. Во время прослушивания классической музыки количество правильно решенных задач увеличивалось, а при прослушивании рок-музыки количество правильных ответов уменьшалось.

Вывод: музыка способна оказывать воздействие на умственную деятельность. Как показал эксперимент, классическая музыка положительно влияет на умственную деятельность школьников, улучшает память, помогает сосредоточиться. Рок-музыка же, наоборот, оказывает отрицательное воздействие, мешает сосредоточиться, мозг как будто отказывается думать.

2.4. Влияние музыки на творческие способности

Чтобы выяснить, как музыка способна повлиять на творческие способности детей, было проведено следующее исследование. В данном эксперименте приняли участие учащиеся художественного отделения музыкальной школы. Эксперимент также проходил в 2 этапа. Во время занятий звучала музыка, на первом уроке – классическая музыка, на втором – рок-музыка. Мы посоветовались с учителем и выбрали два музыкальных произведения: первое – Чайковский «Щелкунчик», второе – песни группы Rammstein.

Ребятам было предложено нарисовать образы, которые приходят в голову при прослушивании музыкальных произведений.

Результаты эксперимента: под музыку Чайковского ребята нарисовали цветные фантазии, радующие глаз, а вот под рок-музыку никто не смог нарисовать что-то понятное и цвета использовали тёмные.

Можно сделать *вывод*, что музыка способна оказывать воздействие на творчество детей и их воображение.

2.5. Влияние музыки на здоровье

Чтобы понять, как музыка может влиять на наше здоровье, я провела следующее исследование. Как стало известно из многих источников музыка способна нормализовать артериальное давление, сердцебиение и я решила это проверить.

В данном эксперименте участвовала моя бабушка, у неё есть проблемы с артериальным давлением. Я предложила ей просто послушать музыку. Эксперимент состоял из двух этапов. На первом этапе в течение 30 минут звучала классическая музыка (Бетховен «Симфония № 6»). Были замерены давление и пульс до и после прослушивания музыки. На втором этапе звучала рок-музыка (песни группы Kiss), также были замерены давление и пульс.

В результате проведённого тестирования мною были получены данные, представленные в таблице.

Таблица 2

Показатели здоровья до и после прослушивания музыки

	Классическая музыка		Рок-музыка	
	До	После	До	После
Артериальное давление	130/90	125/84	132/93	140/100
Пульс	82	80	81	92

После прослушивания классической музыки давление немного снизилось, пульс изменился незначительно, но в целом самочувствие улучшилось.

Предполагалось, что рок будет звучать 30 минут, но через 10 минут бабушка попросила выключить музыку. У неё начала болеть голова, давление повысилось, пульс участился.

Вывод: таким образом, доказано, что классическая музыка благотворно влияет на здоровье человека, также подтвердилось и негативное влияние рок-музыки.

2.6. Влияние музыки на беременную и ребёнка

Учёные утверждают, что во время беременности очень полезно слушать классическую музыку, она благотворно действует как на саму беременную, так

и на малыша, который находится ещё в животе у матери.

Мне представился шанс провести такой эксперимент. Моя тётя Аня находилась на 7 месяце беременности, она рассказывала, что малыш был очень активным и часто «пинался», а её саму беспокоила бессонница. Я рассказала ей о пользе классики для неё и для ребёнка, предложила каждый день включать классическую музыку хотя бы на 30 минут, посоветовала для прослушивания произведения Моцарта и Вивальди, поскольку произведения именно этих композиторов действуют успокаивающе ребенка.

Через две недели прослушивания классики результаты были следующими. Действительно ребёнок реагировал на музыку. Когда малыш начинал «буянить», тётя включала музыку и через некоторое время он начинал успокаиваться и затихал. Также музыка звучала перед сном. И она отметила, что стала быстрее засыпать и лучше спать.

Сейчас моему двоюродному брату Арсению уже месяц и тётя продолжает устраивать сеансы прослушивания классики. Конечно, пока рано говорить о том, повлияет ли классика на его умственные и творческие способности, но думаю, что эта музыка окажет очень позитивное воздействие.

Вывод: данный эксперимент подтвердил положительное воздействие классической музыки на состояние беременной и на ещё не рождённого малыша. Классическая музыка действительно обладает расслабляющим и успокаивающим эффектом.

2.7. Создание буклетов «Музыкальная аптечка», «Классика для детей»

Сейчас существуют сборники музыки, в основном эта музыка природы, которая помогает людям успокоиться, снять напряжение. Ещё такие сборники называют *«Музыкальными аптечками»*. Все проведенные эксперименты доказали, что именно классическая музыка способна оказывать положительное влияние на человека. Я решила создать свой сборник классической музыки, которая будет помогать людям при том или ином состоянии. Изучив необходимую литературу, я создала буклет «Музыкальная аптечка», это буклет для взрослых людей (Приложение 2).

В буклете представлен список музыкальных произведений, которые могут помочь справиться с негативными эмоциями, плохим самочувствием, поднять настроение. Кроме того, все эти мелодии повышают творческий потенциал и помогают настроиться на рабочий лад. Также в буклет вошли советы по прослушиванию музыки (Приложение 3) и рекомендации «С музыкой целый день», где сказано, как классическая музыка способна помочь оставаться бодрым в течение всего дня (Приложение 4).

Но это не значит, что вы должны слушать только эти произведения, а другие классические произведения бесполезны. Просто исследования показали, что именно эти произведения каким-то образом влияют на человека при определенном состоянии. Вся классическая музыка прекрасна и несет красоту и пользу. Далеко не каждый способен создавать такую музыку, поэтому так

бесценны произведения великих музыкантов. Вы можете слушать классическую музыку не только когда вам плохо или тревожно, её можно слушать в любом настроении. Ведь это музыка для души.

Для детей я создала другой буклет «Классика для детей» (Приложение 5). В него вошли произведения, которые помогут ребёнку успокоиться, поднимут настроение, вдохновят на творчество, а также рекомендации по прослушиванию классической музыки детьми (Приложение 6).

Я слушаю классическую музыку каждый день перед сном, она помогает мне расслабиться. Моя мама заметила, что благодаря занятиям музыкой, я стала лучше и быстрее усваивать учебный материал, мне легче стало учить английский язык, у меня развилось воображение, творческие способности.

Я хотела бы посоветовать родителям, больше слушать самим и давать слушать своим детям классическую музыку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя данное исследование, мы еще раз убедились в многогранности музыки и её важности в жизни человека. Я считаю, что достигла поставленной цели. И выдвинутая мной в начале исследования гипотеза полностью подтвердилась.

Несомненно, музыка непосредственно влияет на человека, на его эмоциональное, душевное состояние, и более того, даже на его здоровье. Она может вызывать радость и печаль, успокаивать и приводить в возбуждение, смягчать и ожесточать, вызывать воспоминания, снимать боль, усиливать агрессию. Музыка снимает стресс и повышает иммунитет, она поднимает силу духа и способна вдохновить на творчество. Музыка заставляет нас заглянуть в самые сокровенные уголки своей души и глубже понять окружающий мир.

Музыка очень плотно вошла в жизнь каждого человека. Во все прошедшие и будущие времена музыка была и будет тем, что нас сопровождает.

В ходе исследования я узнала очень много интересных фактов о музыке, о том, что она способна оказывать влияние не только на человека, но и на животных, рыб, и даже растения, свое исследование я буду продолжать уже в этом направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зильберквит М.А. Мир Музыки, М.; «Детская литература», 1988
2. Лукашевич В.И. Классика – забытое прошлое, М.; Дрофа, 2004
3. Петрушин В.И. Музыкальная психология, М.; Минск, 2004
4. Райгородский Б.Д., Что может музыка?, Музыка в школе, 2003
5. Фролова Т.А. Влияние музыки на здоровье человека, Музыка в школе, 2008
6. Холопова В.Н. Теория музыкальных эмоций, Музыкальная академия, 2009
7. Чередниченко Т.В. Музыка в истории культуры, АллегроПресс, 1994

Интернет-источники:

1. <https://classicalmusic.ru> - Влияние классики на людей.
2. <https://sunmag.me> - Влияние классической музыки на человека.
3. https://music-in-ancient_time.ru - Музыка в древние времена и при древних людях.
4. <https://rognovsergey.ru> - Музыкотерапия, основанная на прослушивании классической музыки.
5. <https://moluch.ru> – Музыкальное образование – главный фактор развития ребёнка.

Приложение 1.

Вариант 1

1. В классе 21 ученик. Сколько потребуется парт, чтобы посадить всех учеников? _____
2. У Нины 7 открыток, а у Кристины на 4 открытки меньше. Сколько открыток Нина отдала Кристине, если теперь у девочек равное количество открыток?

3. Галя, Лена и Вера собирали яблоки, груши и сливы. Каждая из девочек собирала что-то одно. Лена не собирала груши, а Вера не собирала ни груши, ни сливы. Кто что собирал?

4. Напиши все однозначные числа, у которых сумма цифр равна 8

5. Расшифруй ребус: **Р1А** _____

Вариант 2

1. У Миши 3 пары варежек. Сколько варежек на левую руку?

2. В одной вазе 10 яблок, а в другой 6 яблок. Сколько яблок надо переложить из одной в другую, чтобы яблок получилось поровну?

3. Три девочки - Валя, Наташа и Катя пришли в театр в платьях разного цвета: одна в белом, другая в красном, третья в голубом. В каком платье была каждая, если известно, что Валя - не в голубом и не в красном, Катя - не в голубом?

4. Напиши все однозначные числа, у которых сумма цифр равна 9

5. Расшифруй ребус: **СЗЖ** _____

Вариант 3

1. Горело 7 свечей, 3 из них погасли. Сколько свечей осталось?

2. У Юли два яблока, две половинки и четыре четвертинки. Сколько яблок у Юли? _____
3. В семье три брата: Серёжа, Витя и Андрей. Серёжа по возрасту младше Андрея, а Андрей младше Вити. Кто из братьев старший, средний и младший?

4. Напиши все однозначные числа, у которых сумма цифр равна 8

5. Расшифруй ребус: **ПОЛ** _____

Приложение 2.

Музыкальная аптечка

Для того чтобы успокоиться, расслабиться, снять нервное напряжение, лучше всего подойдут произведения:

- ❖ Бах «Итальянский концерт»,
- ❖ Бах «Ларго» из Концерта для фортепиано с оркестром №5 фа минор,
- ❖ Бах «Ларго» из Концерта для флейты соль минор,
- ❖ Бизе «Пастораль»,
- ❖ Бизе «Старинная песенка»,
- ❖ Гайдн «Симфония»,
- ❖ Глазунов «Антракт» из балета «Раймонда»,
- ❖ Глюка «Мелодия» (из оперы «Орфей и Эвридика»),
- ❖ Дебюсси «Лунный вечер»,
- ❖ Лей «История любви»,
- ❖ Леннон «Вчера»,
- ❖ Леклер «Соната до-мажор» (ч.3),
- ❖ Моцарт «Реквием»,
- ❖ Моцарт «Маленькая ночная серенада»,
- ❖ Сен-Санс «Лебедь»,
- ❖ Форэ «Элегия»,
- ❖ Чайковский «Баркаролла»,
- ❖ Чайковский «Сентиментальный вальс»,
- ❖ Шостакович «Романс» из к/ф «Овод»,
- ❖ Шуберт «Симфония №8» «Неоконченная» си минор.

Депрессивные состояния, как нельзя лучше, снимут произведения:

- ❖ Гендель ария из кантаты «Те Деум»,
- ❖ Дворжак «Славянский танец 2»,
- ❖ Моцарт «Симфонии»,
- ❖ Форэ «Колыбельная»,
- ❖ Чайковский «Осенняя песня»,
- ❖ Чаплина «Это моя песня»,
- ❖ Шуберт «Аве Мария»,
- ❖ Шуман «Грезы».

Программа тонизирующей музыки:

- ❖ Монти «Чардаш»,
- ❖ Огинский «Полонез»,
- ❖ Сарасате «Наварра»,

- ❖ Чайковский «Вальс» из «Серенады для струнного оркестра».

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

- ❖ Рубинштейн «Мелодии»,
- ❖ Шопен «Мазурка»,
- ❖ Шопен «Прелюдии»,
- ❖ Штраус «Вальсы».

Уменьшение раздражительности, разочарования:

- ❖ Бах «Кантата 2»,
- ❖ Бетховен «Лунная соната»,
- ❖ Бетховен «Симфония ля-минор».

Для общего успокоения, удовлетворения:

- ❖ Брамс "Колыбельная",
- ❖ Бетховен "Симфония 6",
- ❖ Вивальди «Времена года»,
- ❖ Дебюсси "Свет луны",
- ❖ Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- ❖ Шуберт "Аве Мария".

Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- ❖ Бах «Концерт ре-минор» для скрипки,
- ❖ Бах «Кантата 21»,
- ❖ Барток «Соната для фортепиано»,
- ❖ Барток «Квартет 5»,
- ❖ Брукнер «Месса ля-минор»,
- ❖ Шопен «Ноктюрн ре-минор».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

- ❖ Бетховен «Фиделио»,
- ❖ Лист «Венгерская рапсодия 1»,
- ❖ Моцарт «Дон Жуан»,
- ❖ Мендельсон «Весенняя песня»,
- ❖ Хачатурян «Сюита Маскарад».

Для поднятия общего тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения:

- ❖ Бетховен «Увертюра Эгмонд»,
- ❖ Григ «Утро»,
- ❖ Лист «Венгерская рапсодия 2»,
- ❖ Чайковский «Шестая симфония»,
- ❖ Чайковский «Щелкунчик»,
- ❖ Шопен «Прелюдия 1»,
- ❖ Шопен «opus 28».

При бессоннице:

- ❖ Глюк «Мелодия»,
- ❖ Григ «Пер Гюнт»,
- ❖ Сибелиус «Грустный вальс»,
- ❖ Чайковский «Танец феи Драже»,
- ❖ Чайковский «Утро»,
- ❖ Шуман «Грезы»,

Для улучшения работы мозга и концентрации внимания:

- ❖ Дебюсси «Лунный свет»,
- ❖ Мендельсон «Симфония №5»,
- ❖ Произведения Моцарта,
- ❖ Чайковский «Времена года».

Приложение 3.

Рекомендации для полезного прослушивания музыки

1. *Не напрягайтесь!* Музыка помогает тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение. Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание и мысли.

2. *Не переборщите!* Часовое слушание, скажем, симфонии Бетховена может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость. Для сеанса достаточно нескольких минут.

3. *Регулируйте громкость!* Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю катушку - это опять-таки раздражает и напрягает организм.

4. *Главное, чтобы нравилось!* Если мелодия будит в вас приятные чувства, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.

5. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас. Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером. Даже они окажут на вас положительное влияние. Меняя репертуар, уже через месяц вы ощутите, что стали увереннее и спокойнее.

Приложение 4.

«С музыкой целый день»

Если вы любите музыку, то можно составить музыкальный план дня, который поможет вам всю активную часть суток сохранять бодрость и душевное равновесие.

Отлично разгоняют утреннюю сонливость сонаты и концерты Антонио Вивальди, серенады Франца Шуберта. Если у вас нет времени или желания совершать утреннюю пробежку, включите «Путешествие пешком» Гуго Вольфа. Освежающе действуют симфонический эскиз «Море» Клода Дебюсси, «Пробуждение птиц» Оливье Мессиаана, увертюра «Рассвет на Москве-реке» Модеста Мусоргского, «Утреннее настроение» Эдварда Грига, «Утро» Рихарда Штрауса.

Чашку крепкого кофе в середине дня заменят Гендель и Моцарт, а для профилактики утомляемости можно включить в звуковой рацион «Музыкальное утро» Грига или «Времена года» Чайковского. Если вам не удалось избежать конфликтов или неприятных разговоров на работе или дома, на ваше настроение отлично повлияют такие произведения, как «Домашние произведения» Рихарда Штрауса, «Крестьянская кантата» Иоганна Себастьяна Баха, «Песня о блохе» Людвига ван Бетховена, «Шелковая лестница» и «Сорока-воровка» Джоаккино Россини.

Перед важной встречей или разговором с незнакомыми людьми многие испытывают чувство неуверенности, и даже страх. В этом случае помогут прелюдии и фуги для органа Баха, Пятая симфония Чайковского, все оркестровые произведения Александра Скрябина. Музыка Баха, кстати, весьма эффективна, если предстоит напряженная интеллектуальная работа. Когда необходимо сосредоточиться, хорошо помогают и сборники «Звуки природы».

Классика для детей

- ❖ Альбенис «Испанская сюита», №5,
- ❖ Барток «Концерт №2 для скрипки с оркестром, ч.2,
- ❖ Бах «Хорошо темперированный клавир», ч.1,
- ❖ Бах «Трехголосные инвенции»,
- ❖ Бах «Шутка» из оркестровой сюиты си минор,
- ❖ Бах «Прелюдия №1»,
- ❖ Бах-Гуно «Аве Мария»,
- ❖ Бетховен «К Элизе»,
- ❖ Бетховен «Мелодия слез»,
- ❖ Бетховен «Соната для фортепиано №8» «Патетическая»,
- ❖ Бетховен Соната № 14 («Лунная»),
- ❖ Бизе «Тореадор» из оперы «Кармен»,
- ❖ Бизе-Борн Фантазия на темы оперы «Кармен»,
- ❖ Бородин фрагменты из оперы «Князь Игорь»,
- ❖ Боккерини «Менуэт»,
- ❖ Брамс «Венгерский танец №1»,
- ❖ Брамс «Симфония №3», ч.3,
- ❖ Вагнер «Прелюдия к 3 акту из оперы «Лоэнгрин»,
- ❖ Верди «Триумфальный марш»,
- ❖ Вивальди «Концерт соч. 3/8 (аллегро)»,
- ❖ Вивальди «Времена года», Весна, Лето, Осень, Зима,
- ❖ Вивальди «Симфония до мажор (аллегро мольто)»,
- ❖ Вивальди «Концерт для виолончели с оркестром соль мажор»,
- ❖ Вивальди «Концерт для двух гитар соль мажор»,
- ❖ Гайдн «Дивертисмент №1 си бемоль мажор «Хорал св. Антония»,
- ❖ Гендель «Fireworks Music (аллегро)»,
- ❖ Гендель «Сонаты для клавира (фрагменты)»,
- ❖ Гендель «Сюита «Музыка на воде»,
- ❖ Глинка Марш Черномора из оперы «Руслан и Людмила»,
- ❖ Грибоедов «Вальс»,
- ❖ Григ «Танец Анитры»,
- ❖ Григ «Утро»,
- ❖ Дворжак «Серенада ми мажор для струнного оркестра», соч. 22,
- ❖ Дебюсси «Маленькая сюита» (для фортепиано в 4 руки),
- ❖ Делиб Пиццикато из балета «Сильвия»,
- ❖ Динику «Хора стаккато»,
- ❖ Вила Лобос «Ария из бразильской бахианы №5»,
- ❖ Лист «Ноктюрн №3»,
- ❖ Лист «Грезы любви»,
- ❖ Лядов «Музыкальная табакерка»,
- ❖ Марчелло «Концерт для гобоя», ч.2,

- ❖ Моцарт «Колыбельная»,
- ❖ Моцарт «Волшебная флейта»,
- ❖ Моцарт «Свадьба Фигаро»,
- ❖ Моцарт «Дон жуан»,
- ❖ Моцарт «Маленькая ночная серенада» ч.1,
- ❖ Моцарт «Времена года»,
- ❖ Моцарт «Турецкий марш»,
- ❖ Моцарт «Симфония №40 соль минор», ч.1,
- ❖ Моцарт увертюра к опере «Свадьба Фигаро»,
- ❖ Моцарт « Концерт №20 ре минор для фортепиано с оркестром»
- ❖ Моцарт « Концерт №21 до мажор для фортепиано с оркестром», ч.2,
- ❖ Моцарт « Соната для фортепиано №1 до мажор»,
- ❖ Моцарт «Соната №15», до мажор,
- ❖ Моцарт «Соната №16», си-бемоль мажор,
- ❖ Моцарт «Соната для двух фортепиано ре мажор»,
- ❖ Моцарт Три дивертисмента для струнного оркестра: Дивертисмент ре мажор; Дивертисмент фа мажор; Дивертисмент си-бемоль мажор,
- ❖ Моцарт «Симфония №30» ре мажор,
- ❖ Мусоргский «Рассвет на Моква-реке»,
- ❖ Мусоргский Вступление к опере «Сорочинская ярмарка»,
- ❖ Мусоргский «Скерцо си-бемоль мажор»,
- ❖ Оффенбах «Баркаролла»,
- ❖ Паганини «Кантабиле»,
- ❖ Паганини Произведения для скрипки и гитары: Концертная соната ля мажор; Cantabile и вальс ми мажор; Соната ля мажор, соч. 2; Романс из большой сонаты для гитары и скрипки ля мажор; Cantabile ре мажор, соч. 17; Соната ля мажор, соч.3; Соната ре мажор, соч.3,
- ❖ Паганини «Каприз соч.1 №24»,
- ❖ Прокофьев Симфония №1 «Классическая», ч.2,
- ❖ Прокофьев Вальс из балета «Золушка»,
- ❖ Равель «Соната для скрипки и фортепиано соль мажор»,
- ❖ Равель «Концерт для фортепиано с оркестром ре мажор (для левой руки)»,
- ❖ Рахманинов «Итальянская полька»,
- ❖ Рахманинов «Концерт №2 для фортепиано с оркестром», ч.1,
- ❖ Рахманинов Салонные пьесы: Ноктюрн; Вальс; Баркарола; Мелодии; Юмореска; Романс; Мазурка,
- ❖ Римский-Корсаков «Полет шмеля»,
- ❖ Римский-Корсаков Симфоническая сюита «Шехерезада», соч. 35,
- ❖ Россини увертюра к опере «Севильский цирюльник»,
- ❖ Россини увертюра к опере «Вильгельм Телль»,
- ❖ Саппе «Вальс»,
- ❖ Свиридов «Отзвуки вальса»,
- ❖ Сен-Санс «Лебедь»,

- ❖ Скарлатти «Соната соль мажор»,
- ❖ Скарлатти «Соната ми минор»,
- ❖ Чайковский «Времена года»,
- ❖ Чайковский «На тройке»,
- ❖ Чайковский «Концерт №1 для ф-но с оркестром», ч.2,
- ❖ Чайковский Тема любви из балета «Ромео и Джульетта»,
- ❖ Чайковский «Серенада для скрипок до мажор», ч.3,
- ❖ Чайковский «Скрипичный концерт ре мажор», соч.35, ч.1,
- ❖ Чайковский увертюра к балету «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Марш из балета «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Танец Феи Драже из балета «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Dance of the Reeds из балета «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Вальс Цветов из балета «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Танец флейт из балета «Щелкунчик»,
- ❖ Чайковский Вальс из балета «Лебединое озеро»,
- ❖ Чайковский «Симфония №6», ч.2,
- ❖ Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»,
- ❖ Чайковский Детский альбом: Зимнее утро; Мама; Игра в лошадки; Марш деревянных солдатиков; Песня жаворонка; Вальс; Полька; Мазурка; Русская песня; Неаполитанская песенка; Сладкая греза,
- ❖ Шопен «Ноктюрн №2»,
- ❖ Шопен «Вальс», соч.70,
- ❖ Шопен «Большой блестящий вальс ми-бемоль мажор», соч. 18,
- ❖ Шопен «Экспромт ля-бемоль мажор», соч. 29,
- ❖ Шопен «Мазурки, ре-бемоль мажор», соч. 30; до мажор, соч. 56; си мажор, соч. 63,
- ❖ Шопен «Прелюдия №15»,
- ❖ Штраус «Радецкий марш»,
- ❖ Штраус Полька «Трик-трак»,
- ❖ Штраус Вальс «На прекрасном голубом Дунае», соч.314,
- ❖ Штраус Симфоническая поэма «Дон Жуан»,
- ❖ Штраус «Императорский вальс»,
- ❖ Штраус «Венский вальс»,
- ❖ Шуберт «Фореллен квинтет», ч.4,
- ❖ Шуберт «Аве Мария»,
- ❖ Шуман «Reverie».

Приложение 6.

Рекомендации для прослушивания классической музыки детьми

Существует несколько правил прослушивания музыки детьми:

1. Источник звучания музыки следует располагать на расстоянии не менее одного метра от ребёнка;
2. Не рекомендуется слушать музыку через наушники;
3. Звучание не должно быть очень громким и через чур тихим, нужно выбрать оптимальную громкость;
4. Наилучшая длительность прослушивания составляет 15-30 минут в количестве 1-2 раза в день;
5. Полезно слушать классическую музыку перед сном, так как она поможет расслабиться и лучше уснуть.