

Урванцева Елизавета, ГБОУ Лицей №554 г. Санкт-Петербург
Влияние музыки на некоторые физиологические показатели в условиях
учебного процесса

научный руководитель: Кашина И.А., учитель высш.кв.кат. ГБОУ Лицей №554
ГБОУ Лицей №554 Приморского района
Санкт-Петербург, Российская Федерация

Введение: Снизить уровень напряженности и понизить уровень тревожности можно с помощью расслабляющей музыки. К примеру, это могут рисование, чтение, медитация или музыка, которая обладает способностью воздействовать на человеческий организм. Правильно подобранные гармоничные мелодии лечат, успокаивают. Если элементы предлагаемой музыки стабильны и их изменения предсказуемы, музыка вызывает расслабление, тогда как при постоянной значительной вариабельности музыкальных параметров у испытуемых поддерживается высокий уровень бодрствования и стимуляции. Автор работы предполагает, что спокойная и протяженная музыка позволит подросткам в определенной степени снизить частоту у сердечных сокращений и частоту дыхания в течение учебного дня. Цель работы: исследовать, как музыка влияет на некоторые физиологические показатели подростков в условиях учебного процесса.

Основная часть: В данном исследовании принимали участие 78 испытуемых, 37 мальчиков и 41 девочка 14-18 лет, учащиеся 8-11 классов ГБОУ Лицей №554 г. Санкт-Петербурга. Исследование проводилось в течение учебного (2-5 уроки) дня. Для прослушивания предлагался 10 - минутный фрагмент спокойной музыки (монотонной, расслабляющей, постоянной).

В начале исследования учеников просили замерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) и частоту дыхания. Далее им предлагали принять любую удобную для себя позу, чтобы расслабиться под предлагаемую музыку.

После окончания звучания музыкального фрагмента ребят снова просили измерить ЧСС и частоту дыхания. Все результаты обрабатывались статистически в целом для всей выборки и в отдельности для группы девочек и группы мальчиков.

Выводы: ЧСС значительно понижалась после прослушивания музыки у всех испытуемых, а также у девочек. У мальчиков это выражалось в виде тенденции. У всех испытуемых после прослушивания музыки наблюдалась тенденция к снижению и частоты дыхания. Это касалось всей выборки в целом и в отдельности девочек и мальчиков. Исходя из полученных данных школьникам можно рекомендовать прослушивание спокойной размеренной музыки для снятия напряжения в течение учебного дня.

Список использованных источников:

1. Самохина Е.А. «Положительное и отрицательное воздействие музыки на человека» МБОУ «СОШ № 51» г. Калуги, МБОУ ДО ЦРТДиЮ «Созвездие» г. Калуги. <https://school-science.ru/15/12/50510>

2. Петрянкина А.С. «Особенности эмоциональных проявлений в подростковом возрасте» ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И. Я. Яковлева» <https://scienceforum.ru/2018/article/2018008075>