

воспринимается как игра, они аполитичны и довольно консервативны, пропагандируют вегетарианство.

Следует отметить что многие из этих модных субкультур популярны и на сегодняшний день. Как и многие другие социокультурные явления мода циклична. Являясь многомерным феноменом, значение и влияние которого необходимо учитывать, мода является отражением положения, сложившегося в обществе. Молодые люди во все времена составляли особенную социально-демографическую группу. Именно молодежь, будучи активным участником общественных процессов, не только усваивает социокультурные нормы общества, но и часто является инноватором.

Мелех В. В., БГУКИ, студент 108 группы
очной формы обучения
Научный руководитель – Леонова Ж. В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье мы предлагаем на примере музыки рассмотреть и осмыслить то, насколько окружающий мир влияет на человека, его эмоциональное и физическое состояние, работоспособность. Каждый человек сталкивается с музыкой на протяжении всей своей жизни: от первой колыбельной матери, до личных музыкальных предпочтений. Однако, мало кто задумывается о том, как мелодия может повлиять на психофизическое состояние слушателя. Среди всех форм искусства музыка – самая эмоционально понятная и легкая к восприятию. Музыка удивляет тем, что произведения различных жанров и ритмов способны задавать настроение на весь день, улучшая усвоение информации, повышая общую продуктивность

или наоборот препятствуя этому. Она способна расслаблять, смешить, расстраивать, бодрить, раздражать и многое другое [1].

Конечно, нельзя преувеличивать роль музыки в становлении человеческой личности: существует масса факторов, влияющих на наш внутренний мир. Но нельзя и отрицать факт ее участия в формировании сознания. Разные частоты звуков способны влиять или даже изменять психофизическое состояние человека. Учеными установлена их прямая связь с ритмами головного мозга. Он воспринимает аудио информацию при помощи органов слуха и анализирует её, сопоставляя с собственными ритмами. Музыкальные предпочтения у разных людей сильно различаются. Объясняется это тем, что у каждого ритмы протекают со своей частотой [2].

В настоящее время в качестве нетрадиционных средств предупреждения утомления и снятия нервного напряжения, развития умственных и интеллектуальных способностей, повышения работоспособности, нормализации работы сердечно-сосудистой и других систем организма популяризируются ароматерапия, арт терапия и музыкотерапия. Музыкотерапия официально признана во многих странах Европы. Воздействие музыкой на человеческую нервную систему изучал выдающийся врач-психиатр В. М. Бехтерев [3]. Показано, что эмоциональная реакция, наблюдаемая при воспроизведении классической инструментальной музыки, развивает внимательность, нормализует работу нервной системы, улучшает интеллект, стимулирует мышечную деятельность, расслабляет и успокаивает человека, улучшает настроение.

С течением времени музыка изменяется. Так, если раньше большой популярностью пользовались такие музыкальные направления как фокстрот или степ, далее диско, то сейчас современный человек предпочитает техно и поп-музыку. Такие изменения подарили нам новые ритмы в 140, 150, 160 ударов в минуту и даже больше. Однако стоит отметить, что человеческая нервная система не способна нормально работать в таких ритмах на протяжении долгого времени. За этот прогресс человечеству приходится

расплачиваться бессонницей, депрессиями, ухудшением работоспособности и хронической усталостью [3].

Еще наши предки задавались вопросами о влиянии мелодий на всё, что их окружало: человека, животных, растений. В древности определяли три сферы влияния музыки на человека: умственная деятельность, физическое состояние и эмоциональное состояние. Всем достижениям медицины древние мудрецы предпочитали успокаивающие мелодии, так как считалось, что музыкой можно даже лечить болезни. С XIX в. наука собрала достаточное количество информации об изменении состояния человека при помощи музыки, которая была получена методом опытов и экспериментов. Опыты проводились по различным сферам: воздействие музыкальными инструментами на живые организмы; влияние музыкальных произведений выдающихся и известных композиторов; влияние на организм человека этническо-фольклорной музыки, а также музыкальных произведений современности.

Со временем мы получаем всё новую и новую информацию, которая не опровергает знания предков о том, что музыка с удивительной силой влияет на человека. В не столь далёком XIX столетии известный научный деятель И. Догель доказал, что под влиянием музыкальных произведений изменяются артериальное давление, пульс, ритм и глубина дыхания человека. Выдающийся русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций, так как считал, что она помогает организму работать более четко и слаженно. Ещё одно интересное наблюдение заключается в том, что колокольный звон, который являет собой резонансное ультразвуковое излучение, способен бороться с возбудителями тифа, желтухи и гриппа. Также удивительная связь была обнаружена между психоэмоциональным состоянием человека и уровнем глюкозы в крови. Исходя из этого факта, при помощи регулирования своего психоэмоционального состояния в том числе и музыкальными произведениями, можно изменять уровень глюкозы в крови. Именно поэтому

сейчас стали так популярны так называемые ASMR видео, где люди воспроизводят различные звуки близко к микрофону. Например, большой популярностью пользуются звуки шелеста страниц, расчесывания волос, лопания пупырчатой пленки и так далее [3].

Также интересен факт, как влияет музыка на наши мысли. В недавнем эксперименте приняли участие работники творческой специальности. На протяжении некоторого промежутка времени они то слушали музыку во время работы, то отказывались от неё. По окончании эксперимента, через полтора месяца, выяснилось, что работники были более креативны и продуктивны, слушая музыку на рабочем месте, нежели не делая этого.

Некоторые из нас слушают музыку для того, чтобы забыть о насущных проблемах, кто-то хочет задать себе настроение или просто расслабиться. Этот почти каждодневный ритуал уже давно вошел в привычку, которая плотно закрепилась за современным человеком. Одной из вероятных причин такого процесса может стать то, что повышают самооценку и уверенность в себе [4].

Музыка действительно является очень важной частью нашего быта, влияющей на организм так же, как и любые другие раздражители извне. Многие люди недооценивают музыку и рассматривают её лишь с точки зрения формы досуга, однако, это совсем не так. С помощью более глубокого исследования этой темы можно научиться качественно использовать музыкальные произведения в различных сферах жизни современного человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Геворкян, Э. С. Влияние музыки на функциональное состояние студентов / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Э. Т. Абраамян, Ц. И. Адамян // Научная статья. – 2013.

2. Комарова, Г. Н. Искусство исцеляющее : метод арт-терапии / Г. Н. Комарова // Познавая образы мира: культура и искусство в прошлом и настоящем : сб. ст. – 2008. – Вып. 1.

3. Орлова, Е. М. Опыт познания влияния музыки на человека в работах В. М. Бехтерева / Е. М. Орлова // Научная статья. – 2015.

4. Неклюдова, А. Прилив сил: как музыка влияет на наш мозг [Электронный ресурс] / А. Неклюдова // Wonderzine. – 2020.

Мелешкина К. С., БГУКИ, студент 111 группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Мойсейчук С. Б.,
кандидат педагогических наук, доцент

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЭСТРАДНОГО ТАНЦА КАК СРЕДСТВО САМОВЫРАЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Танец – один из самых древних видов искусств. Сколько существует человечество, столько оно танцует. Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков общения, люди выражали им свои мысли, эмоции, чувства. Танец – это огромное богатство в художественном и нравственном смысле. Он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, он приносит радость и удовлетворение, как исполнителю, так и зрителю. Танец раскрывает и растит духовные силы, формирует художественный вкус и любовь к прекрасному. Еще в Древней Греции для формирования развитой, полноценной личности необходимо было разностороннее образование, поэтому музыка и танцы считались дисциплинами не менее важными, чем точные науки.

Анализ источников позволил нам сформулировать следующее определение эстрадного танца. Эстрадный танец – вид сценического танца, хореографическая сценка, миниатюра, предназначенная для эстрадного