

Если же мы используем занятия пауэрлифтингом как способ для достижения финансового благополучия, то мы говорим о воспитании следующих качеств: целеустремленности, которая в сравнении с первыми двумя целями носит коммерческий характер; решительность, развивающаяся практически на том же уровне, что и при занятиях в целях выяснения предельных нагрузок, но носящая больше коммерческий характер; воля, так как начатое дело необходимо довести до конца, чтобы получить свой заработок.

Исходя из проведённого исследования, можно говорить о том, что у девушек, занимающихся пауэрлифтингом, преимущественно развивается целеустремлённость, решительность, воля, энергичность и инициативность. Также большинство из занимающихся предпочитают просто проводить время в зале либо же занимаются с верой на улучшение здоровья. Все эти качества помогают девушкам в жизни «вне зала». К примеру, решительность позволяет делать то, что раньше, возможно, не решались сделать, так как не хватало смелости и уверенности в себе. Также не стоит забывать о том, что при занятии любым видом спорта улучшается качество тела. А так как девушкам не всё равно, как они выглядят, замечая первые изменения, мотивация возрастает, соответственно, целеустремлённость выходит на более высокий уровень. Развиваются коммуникативные навыки, так как любая тренировка подразумевает под собой контакт с тренером, коллегами «по цеху».

**Заключение.** Занятия пауэрлифтингом благоприятно влияют на развитие качеств личности. Важно на начальном этапе занятий сформировать чёткую и правильную цель, которую будет преследовать спортсмен на протяжении всех занятий. Важно своевременно «подливать масло в огонь», чтобы спортсмен не терял запала. Также важно понимать, что в зависимости от цели строится весь тренировочный процесс. Тренировочная схема сугубо индивидуальна, нет единой схемы, которая подойдёт абсолютно всем.

#### Список цитируемых источников

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с. : ил. — (Серия «Мастера психологии»).

УДК 159.932

Д. Ф. Приборович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ

**Введение.** Данная статья является попыткой осмысления реакции человеческого организма на восприятие музыки. Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на психику и поведение. Если сравнивать музыкальную сферу искусства с другими отраслями, можно сказать, что эта одна из самых вдохновенных его форм.

**Основная часть.** Своими ритмами, мелодией, гармонией, динамикой, разнообразием звуковых сочетаний и колоритов музыка передает бесконечную гамму чувств и настроений. Её сила заключается в том, что, минуя разум, она проникает прямо в душу, в подсознание и создает настроение человека. Соответственно своему содержанию музыка может вызывать в человеке самые равные чувства, побуждения и желания. Она может расслаблять, успокаивать, бодрить, раздражать и т. д.

Но существуют влияния, которые проходят мимо сознания, оседая в глубинных структурах нашего мозга и составляя значимую долю наших смыслов и мотивов. Конечно, нельзя преувеличивать роль музыки в построении человеческого «Я» и его поведения: существует масса факторов, и внешних, и внутренних, которые оказывают влияние на наш внутренний мир. Но нельзя и отрицать факт ее участия в формировании сознания.

Различные по частоте звуки по-разному влияют на человека. Учёные установили, что это напрямую связано с ритмами головного мозга. Получая через органы слуха аудиоинформацию, мозг анализирует её, сравнивая со своими ритмами. У каждого человека ритмы протекают со своей частотой. Именно поэтому так различны вкусы к музыке. Под старость функционирование процессов в головном мозгу замедляется, и человек перестаёт воспринимать быструю ритмичную музыку, отдавая предпочтение более спокойным и размеренным композициям. А всё потому, что мозг не успевает обрабатывать быстро меняющуюся информацию.

С каждым десятилетием музыка становится быстрее и агрессивнее. Если раньше танцевальной музыкой считались фокстрот и степ, а затем твист, то позднее появились диско и евродэнс. Немного позднее получила широкое развитие электронная музыка. Это дало нам новые ритмы — 140, 150, 160 ударов в минуту и более. Но известно, что организм человека не может функционировать в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьёзными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессиями и повышенной раздражительностью. Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. В древности выделяли три направления влияния музыки на человеческий организм: 1) на духовную сущность человека; 2) на интеллект; 3) на физическое тело.

Считается, что музыка может усиливать радость, успокаивать печаль, смягчать любую боль и даже изгонять болезни. Всем наукам и изощрениям, которые придумало человечество, древние мудрецы предпочитали душевные мелодии, которые они ставили превыше всего. Начиная с XIX века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Эксперименты велись в нескольких направлениях: влияние музыкальных инструментов на живые организмы; влияние творчества великих гениев человечества; воздействие на организм человека традиционной народной музыки, а также современных направлений. Постепенно накапливаются научные данные, подтверждающие знания древних мудрецов о том, что музыка — мощнейший источник энергий, влияющих на человека. Еще в XIX веке ученый И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания как у животных, так и у человека. Известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично. Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, придает физическую бодрость. Уже давно известно, что звуки колокола, содержащие в себе резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают аудиокассеты с записью звуков природы: шума прибора, пения птиц, рокота океанских волн, шума дождя. Недавно ученые из Германии провели интересный эксперимент: испытали на группе добровольцев эффективность средств для сна и магнитофонные записи колыбельных песен. На удивление специалистов, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: сон после них был у испытуемых крепким и глубоким. Исследования разных направлений в музыке показали, что лидером в избавлении от депрессий является музыка индийского композитора и исполнителя-виртуоза Рави Шанкара. Особое внимание уделяется воздействию музыки великих гениев-классиков и вообще классической музыки на живые организмы. Например, создатель музыкальной фармакологии американский ученый Роберт Шофлер предписывает с лечебной целью слушать симфонии П. Чайковского, увертюры В. Моцарта, а также балладу «Лесной царь» Ф. Шуберта. Шофлер утверждает, что эти произведения способствуют ускорению выздоровления. Ученые из Самарканда пришли к выводу, что звуки флейты-пикколо и кларнета улучшают кровообращение, а медленная и негромкая мелодия струнных инструментов снижает кровяное давление. По мнению французских ученых, балет «Дафнис и хлоя» М. Равеля может быть прописан лицам, страдающим алкоголизмом.

Михаил Лазарев, врач-педиатр, директор Детского центра восстановительного лечения утверждал, что классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Под звуки классики ребенок еще в лоне матери будет гармонично духовно и физически развиваться. Слушая отдельные классические произведения, беременные женщины излечиваются от сердечно-сосудистых заболеваний, различных нервных расстройств, то же самое происходит и с плодом. Особенно рекомендуется слушать будущим мамам произведения В. Моцарта. Британский научный журнал «Nature» опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета доктора Франзис Раушер о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. Возможно ли, чтобы она вызывала не только эмоциональные переживания, но и способствовала большей эффективности умственного труда? Проведенные эксперименты подтверждают, что это действительно так. После прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого «коэффициента интеллектуальности» у студентов на несколько баллов. Интересным фактом явилось то, что музыка В. Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента — как у тех, кто любит В. Моцарта, так и у тех, кому она не нравится. В свое время Гете отмечал, что ему всегда работается лучше после прослушивания Скрипичного концерта Л. Бетховена. Установлено, что лирические напевы П. Чайковского, мазурки Ф. Шопена, рапсодии Листа помогают одолеть трудности, превозмочь боль, обрести душевную стойкость. В нашем сложном земном мире любое явление можно направить и в положительную, и в отрицательную сторону. Музыка — не исключение. Действительно, множество музыкальных направлений действуют разрушительно на живые организмы. Если классическая музыка ускоряет рост пшеницы, то рок-музыка — наоборот. Если под воздействием классической музыки увеличивается количество молока у кормящих матерей и млекопитающих животных, то под воздействием рок-музыки оно резко снижается. Растения и животные предпочитают гармоничную музыку. Например, дельфины с удовольствием слушают классическую музыку, а растения и цветы под классическую музыку быстрее расправляют свои листья и лепестки. Еще один интересный факт, отточенный психологами, — это «совпадение» искусственных музыкальных ритмов и естественных биологических ритмов в организме. Если эти ритмы идентичны, влияние усиливается. Другими словами, если ваша деятельность спокойна, размеренна, тихий и умеренный музыкальный фон будет способствовать эффективности, а если вы неуравновешенны и агрессивны, то соответствующие музыкальные ритмы, обилие шума в музыке будут поддерживать в вас это состояние. При этом музыкальный и биологический ритмы взаимосвязаны, так как последний подстраивается под первый.

**Заключение.** Музыка — явление в этом плане объективное, независимое. Оно не может изменяться под воздействием наших желаний и настроений. Поэтому нам остается подстраиваться под музыку, соответствовать ее энергии, ритму и содержанию.