## Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области«Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВЛИЯНИЕ ЗВУКОРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА».

Автор работы:

Козарез Дарья10 «Б» класс

Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна,

педагог- психолог

г. Таганрог

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение3

1. Основная часть………………………………………………………………………………4-5

1.1. Сеанс звукорезонанснойтерапии с обучающимися педагогического лицея-интерната при сотрудничестве со специалистом по работе с тибетскими чашами.4

1.2. Измерения физиологических изменений у испытуемых до и после проведения звукорезонансной терапии

1.3. Создание видео-продукта…………………………………………………………………..

2. Заключение5

Список литературы6

**Введение**

**Цель**: зафиксировать наличие, или отсутствие психологических и физических изменений у группы подростков после сеанса звукорезонансной терапии.

**Задачи:**

1. Ознакомиться с теоретическим материаломо влиянии различных звуков на организм человека.

2. Ознакомиться с понятиями: звукорезонансная терапия, поющие чаши.

3. Пригласить к сотрудничеству специалиста по звукорезонансной терапии.

4. Измерить физиологические процессы испытуемых (температура тела, пульс, давление) до и после звукорезонансной терапии.

**Объект:** обучающиеся педагогического лицея-интерната.

**Предмет:** влияние звукорезонансной терапии на физическое и психологическое состояние подростков.

**Материалы проектирования**:

1. Изучение теоретическогоматериала о влиянии различных звуков на организм человека.
2. Сотрудничество со специалистом работающим с тибетскими поющими чашами.
3. Зафиксировать сравнительный результаты измерений физиологических процессов (пульс, давление, температура тела) и психологического состояния человека до и после применения звукорезонансной терапии на примере группы обучающихся.
4. Создать видеоролик из сделанных во времязвукорезонансной терапии фото и видео с использованием для этих целей программыVideoMaker.

**Влиянии различных звуков на организм человека.**

Звук — физическое явление, представляющее собой распространение в виде упругих волн механических колебаний в твёрдой, жидкой или газообразной среде. В узком смысле под звуком имеют в виду эти колебания, рассматриваемые в связи с тем, как они воспринимаются органами чувств животных. Как и любая волна, звук характеризуется амплитудой и частотой. Амплитуда характеризует громкость звука. Частота определяет тон, высоту. Обычный человек способен слышать звуковые колебания в диапазоне частот от 16—20 Гц до 15—20 кГц [1].

Многие звуки влияют на организм человека положительно, например: шум воды, дождя или морского прибоя,звуки леса,пение китов, крики дельфинов, урчание кота, пение птицуспокаивает и расслабляет, но при этомзвуки природы увеличивают скорость мыслительных процессов. Исследования показали, что они активизируют клеточную активность той части мозга, которая отвечает за творческое вдохновение[2].

Большое влияние имеет музыка. Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Инструментальная музыка благотворно действует не только на человека, но и на животных и даже на растения. Мелодичные композиции замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а тяжелая для восприятия (HardRock) музыка дает прямо противоположный эффект, вызывая чувство тревоги и напряжения на телесном уровне.

Проявление частот на организм человека состоит в следующем. Звук 174 Гц – эта частота помогает унять физическую боль и душевные страдания, нормализует состояние организма на клеточном уровне, дает нам ощущение любви, умиротворенности и защищенности. Звук 285 Гц – способствует обновлению клеток, регенерирует поврежденные ткани, повышает тонус организма и каждой его клетки[3].

# **Звукорезонансная терапия, "поющие чаши".**

История происхождения поющих чаш уходит в глубину веков и по некоторым данным археологов, возраст её насчитывает более 7000 лет Поющие чаши возникли еще до буддизма, во времена тибетского культа Бон По, их поэтому называют “Тибетские поющие чаши”. Сейчас их делают в Бутане, Непале, Индии и Тибете. Впервые, информация о чашах-резонаторах стала известна европейцам лишь в середине 20-го века, после присоединения Тибета к Китаю. Существует много легенд, повествующих о вселенской целительной энергии звука, передаваемой богами людям, через поющие чаши.Поющие чаши обладают уникальным воздействием на организм.В конце прошлого века после экспериментальных исследований многие звукотерапевты пришли к выводу, что ни один из прочих музыкальных инструментов не оказывает настолько эффективного исцеляющего и гармонизирующего воздействия на человеческий организм, как древние поющие чаши. Богатые обертонами чистые звуки кованых тибетских чаш с успехом противостоят разрушительному влиянию вибраций, производимых флуоресцентными лампами, электроприборами, сотовыми телефонами и другими продуктами современной цивилизации.Чистый и глубокий звук расслабляет, снимает стресс, помогает найти гармонию души и тела[4].

**1. Основная часть.**

**1.1. Сеанс звукорезонансной терапии с обучающимися педагогического лицея-интерната при сотрудничестве со специалистом по работе с тибетскими чашами.**

С целью проведения эксперимента мы пригласили специалиста по звукорезонансной терапии Чиликину Светлану Александровну. Помимо высшего педагогического и среднего медицинского образования, Светлана регулярно проходит обучение в сфере духовного развития, является инструктором по йоге, а так же работает с поющими тибетскими чашами, именно с этим интересным методом сегодня ознакомилась группа обучающихся педагогического лицея.

**1.2.Измерения физиологических изменений у испытуемых до и после проведения звукорезонансной терапии.**

Перед началом терапии, всем участникам эксперимента измерили давление, пульс и температуру, в таблице№1 представлены результаты.

Таблица№1 «Физиологические параметры испытуемых

до использования звукорезонансной терапии».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Имя** | **Пол** | **Возраст** | **Давление** | **Пульс** | **Температура** |
| С | Ж | 16 | 114/67 | 87 | 36,1°С |
| Е | Ж | 17 | 110/60 | 75 | 36,0°С |
| Л | Ж | 15 | 116/78 | 87 | 36,3°С |
| З | Ж | 16 | 128/72 | 79 | 36,2°С |
| М | М | 17 | 118/71 | 62 | 36,2°С |
| Д | Ж | 17 | 118/71 | 86 | 36,1°С |
| Н | Ж | 15 | 120/60 | 65 | 36,2°С |
| Н | Ж | 16 | 115/78 | 81 | 36,2°С |
| С | Ж | 16 | 144/64 | 61 | 36,2°С |
| Н | Ж | 17 | 126/81 | 84 | 36,5°С |
| Н | Ж | 15 | 123/66 | 68 | 36,2°С |
| Ю | М | 17 | 150/75 | 113 | 35,8°С |
| А | М | 16 | 120/80 | 75 | 36,4°С |
| И | Ж | 14 | 140/70 | 100 | 36,5°С |
| В | М | 14 | 124/80 | 88 | 36,8°С |

Таблица№2 «Физиологические параметры испытуемых

после использования звукорезонансной терапии».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Имя** | **Пол** | **Возраст** | **Давление** | **Пульс** | **Температура** |
| С | Ж | 16 | 108/67 | 87 | 36,4°С |
| Е | Ж | 17 | 98/67 | 71 | 36,1°С |
| Л | Ж | 15 | 114/77 | 84 | 36,3°С |
| З | Ж | 16 | 128/81 | 80 | 36,3°С |
| М | М | 17 | 111/76 | 69 | 36,3°С |
| Д | Ж | 17 | 113/66 | 83 | 36,0°С |
| Н | Ж | 15 | 111/62 | 73 | 36,2°С |
| Н | Ж | 16 | 107/70 | 71 | 36,0°С |
| С | Ж | 16 | 117/56 | 64 | 36,3°С |
| Н | Ж | 17 | 121/84 | 76 | 36,5°С |
| Н | Ж | 15 | 109/66 | 60 | 36,3°С |
| Ю | М | 17 | 120/69 | 87 | 36,2°С |
| А | М | 16 | 110/70 | 75 | 36,3°С |
| И | Ж | 14 | 110/75 | 85 | 36,5°С |
| В | М | 14 | 100/80 | 70 | 36,6°С |

После измерений всех показателей у большинства подростковнормализовалось артериальноедавление и пульс. Значения температуры тела практически не изменились. Результаты представлены в таблице № 2

Психологическое состояние все участники описывали по-разному. Многие чувствовали себя апатично. На следующий день мы повторно провели опрос и выяснили, что состоянии после практики, в большинстве случаевизменилось в лучшую сторону. Появилась энергия, желание выполнять домашние задания, стремиться к поставленным целям.

Физическое состояние: часть испытуемых говорили о неприятных ощущениях в области гортани и сердца, боль в голове. Некоторые наоборот почувствовали приятное расслабление во всех мышцах. На следующий день мы вновь поинтересовались у ребят о их физическом состоянии, абсолютно все участники эксперимента отметили прилив сил и отсутствие каких-либо болевых ощущений в теле.

**1.3. Создание видео-продукта.**

Дальнейший этап нашей работы заключался в создание видеоролика из сделанных во времязвукорезонансной терапии фото и видео с использованием для этих целей программы VideoMaker, которую мы скачали через другую программу – PlayMаркет. Затем мы загрузили уже имеющиеся видео и фото материалы , выбрали подходящее музыкальное оформление (запись вибрации тибетских чаш), соединили видео ряд с музыкой. После чего была записана сопровождающая речь на диктофон мобильного устройства и в дальнейшем наложена на уже имеющийся видеоряд.

**2. Заключение:** Звукорезонансная терапия- интересный метод воздействия на организм человека. Наши сравнительные результаты наглядно доказывают тот факт, что после ее применения у испытуемых в большинстве случаев нормализовалось артериальное давление и пульс, а так же мы получили положительные отзывы от ребят, относительно улучшения их психологического состояния.

Обучающиеся успокоились и почувствовали себя в безопасности. Можно сделать вывод, что на психологическое состояние человека звукорезонансная терапия в большинстве случаев влияет положительно.

**Список литератур:**

1. Влияния звука- [Электронный ресурс]//<https://healingbowl.ru/article/id/4>(дата обращения от 5.02.2021)
2. [Электронныйресурс]//<https://yandex.ru/turbo/ru.wikipedia.org/s/wiki/%D0%97%D0%B2%D1%83%D0%BA>(дата обращения от 13.12.2020)
3. Влияние звука на психику человека- [Электронный ресурс]<https://salid.ru/journal/vozdejstvie-muzyki-i-poehzii-na-psihiku-cheloveka>. (дата обращения от 22.12.2020)
4. История происхожденияТибетских поющих чаш[Электронный ресурс]<https://www.knigikratko.ru/articles/10-primerov-pozitivnogo-vliyaniya-zvukov-na-organizm-cheloveka>(дата обращения от 11.01.2021).
5. Звукорезонансная терапия [Электронныйресурс]<https://vplate.ru/samorazvitie/chastoty-solfedzhio/> (дата обращения от 12.02.2021).