

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ В УЧЕБЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Выполнила студентка группы
ДНГб-25Т1 Алексеенко Светлана

“

Значение музыки в жизни человека

В жизни современного человека музыка занимает практически первостепенное значение. Музыка – это не просто фоновый шум. Она сопровождает человечество тысячи лет. В наше время мы слушаем музыку везде: в транспорте, во время уборки и даже во время подготовки к экзаменам или выполнении домашних заданий.



Влияние музыки на снижение стресса

Исследования показывают, что музыка помогает снизить стресс, облегчить боль и даже продуктивнее работать.

Исследователи выяснили, что любимые треки могут уменьшить стресс: уровень кортизола снижается, пульс замедляется и человек начинает чувствовать себя спокойнее. Также исследователи посчитали, что лучше всего расслабляет классическая музыка, поскольку обычно у неё темп 60–80 ударов в минуту.

Кроме того, прослушивание музыки может улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние человека.



При прослушивании любимых весёлых треков вырабатывается дофамин (гормон удовольствия и мотивации), который также снижает стресс и поднимает настроение. Однако исследования показывают двойственное влияние музыки на работоспособность и концентрацию внимания.

С одной стороны, прослушивание музыки способствует расслаблению и удержанию внимания на задаче. С другой стороны, некоторые мелодии могут отвлекать и снижать концентрацию, особенно если их ритм и содержание не соответствуют обстановке.

Классическая музыка и активизация мозга

Классическая музыка активирует зоны мозга, ответственные за внимание и память.

Исследователи выяснили, что инструментальные композиции более эффективные, чем вокальные: учёные Университета Уэльса установили, что наличие текста ухудшает рабочую память и понимание прочитанного у студентов из-за непроизвольного вслушивания в слова.

Это может объяснять, почему инструментальная музыка часто используется в фоновом режиме для улучшения концентрации во время работы или учёбы.





Оптимальный музыкальный фон для учёбы

Таким образом, можно сделать вывод: оптимальным фоном для выполнения задач, требующих сосредоточенности, является спокойная инструментальная музыка (либо звуки природы) без слов.

Она помогает создать комфортную атмосферу и снижает уровень стресса, что способствует повышению концентрации внимания. Кроме того, такой фон не отвлекает на смысл слов, что особенно важно при выполнении сложных умственных задач.

Музыкальное образование и когнитивные способности

В рамках исследования, проведённого лабораторией когнитивной неврологии в Бостоне, было установлено, что музыкальное образование положительно влияет на успешность в освоении точных наук. Учёные доказали, что игра на любом музыкальном инструменте способствует улучшению логического мышления и концентрации внимания при решении задач.

Кроме того, полученные данные свидетельствуют, что люди с опытом музыкальных занятий более эффективно планируют время, демонстрируют лучшие показатели памяти, внимания и способности к многозадачности.

Спасибо за внимание!