

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ
ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

*К. О. Швидка, здобувачка вищої освіти
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Музика оточує людину в її повсякденному житті, вона є засобом відпочинку і релаксації, а також активатором фізичної та інтелектуальної діяльності.

Шляхом досліджень було виявлено, що для кращої концентрації необхідна повна тиша, але багатьом людям на роботі звуки музики допомагають не тільки зосередитися, а й підвищують розумову працездатність.

Експериментально доведено, що спортсмени під час тренувань прослуховування музики допомагає збільшити продуктивність на 20%.

Сучасні вчені вважають, що музика сприяє успішній та комфортній роботі, про що свідчать результати опитування, проведеного серед спеціалістів, керівників середньої та вищої ланки офісних компаній: 71% учасників підтвердили позитивний вплив музики на продуктивність та продуктивність праці.

Музика здатна створити і підтримувати правильний настрій. Весела та енергійна музика зміцнює та мотивує, спокійна та рівна музика допоможе розслабитися та заспокоїтися. Вплив музики на здоров'я людини вперше було науково обґрунтовано давньогрецьким ученим і філософом Піфагором. Він ввів таке поняття як «музична медицина». Доведено, що музика активує сенсорні шляхи, які зменшують біль. Також музика допомагає людині покращити кровообіг, знизити тиск, розширити кровоносні судин і знижує частоту серцевих скорочень.

В результаті музичного впливу підвищується не тільки слухова чутливість, але і зорові аналізатори, оптимізуються функції мозку, прискорюється обробка інформації та підвищується розумова працездатність.