

Ягодова Оксана Владимировна

учитель

МБОУ «Чуваштимьяшская ООШ»

д. Чувашские Тимяши, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема воздействия различных музыкальных жанров на когнитивные функции и работоспособность человека. Представлен анализ современных исследований, демонстрирующих дифференцированное влияние классической, поп-, рок-музыки и других направлений на концентрацию внимания, скорость обработки информации и продуктивность умственной деятельности. Особое внимание уделяется практическим рекомендациям по использованию музыкального сопровождения для оптимизации рабочего процесса.*

***Ключевые слова:** музыкальная терапия, когнитивные функции, концентрация внимания, умственная работоспособность, классическая музыка, поп-музыка, нейропсихология, эффект Моцарта.*

Введение.

Музыка сопровождает человека на протяжении всей истории развития цивилизации, выполняя не только эстетическую, но и функциональную роль. Современные исследования в области нейропсихологии убедительно доказывают, что звуковое сопровождение способно существенно модифицировать психофизиологическое состояние индивида, влияя на его работоспособность. Актуальность данной темы обусловлена растущим интересом к поиску немедикаментозных методов повышения эффективности труда и обучения в условиях информационной перегрузки современного общества.

Целью настоящей статьи является систематизация данных о влиянии различных музыкальных стилей на показатели работоспособности и разработка практических рекомендаций по их применению.

Теоретические основы влияния музыки на мозг.

Прослушивание музыки активирует обширные нейронные сети головного мозга, включая слуховую кору, лимбическую систему (отвечающую за эмоции), мозжечок и префронтальную кору. Этот процесс сопровождается выбросом нейромедиаторов: дофамина, связанного с системой вознаграждения, серотонина и эндорфинов.

Музыкальное воздействие можно классифицировать по нескольким параметрам.

1. *Темп и ритм*: быстрые ритмы активизируют симпатическую нервную систему, повышая уровень бодрствования; медленные – способствуют релаксации

2. *Громкость*: оптимальный уровень составляет 40–60 дБ; превышение порога снижает концентрацию

3. *Наличие текста*: вокальные композиции конкурируют за ресурсы вербальной обработки, мешая выполнению языковых задач

4. *Сложность структуры*: полифония требует больших когнитивных ресурсов, чем гомофония

Влияние различных музыкальных жанров.

Классическая музыка.

Классические произведения, особенно эпохи барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) и венской школы (В.А. Моцарт), демонстрируют наиболее стабильное положительное влияние на когнитивные процессы. Феномен «эффекта Моцарта», открытый в 1993 году, показал временное повышение пространственно-временного мышления после прослушивания сонат Моцарта.

Исследования подтверждают, что при работе под классическую музыку скорость зрительной обработки информации выше, а количество ошибок меньше. Так, в эксперименте с тестом «Кольца Ландольта» время реакции составило 0,78 секунды против 0,89 в тишине и 0,56 под динамичную музыку, однако точность выполнения была максимальной именно при классическом сопровождении.

Популярная музыка.

Современная поп-музыка оказывает неоднозначное воздействие. С одной стороны, она повышает общий объем выполненной работы благодаря увеличению темпа деятельности. Исследования показывают рост количества просмотренных знаков в корректурной пробе с 259 (в тишине) до 339 единиц под поп-музыку.

С другой стороны, наблюдается существенное снижение качества: количество ошибок возрастает, концентрация внимания падает. Это связано с предсказуемой структурой, наличием вокала и эмоциональной насыщенностью, которые отвлекают когнитивные ресурсы от основной задачи.

Рок-музыка.

Рок-направление характеризуется мощным битом и широким частотным диапазоном. Кратковременное воздействие может повышать энергетический тонус и способствовать самовыражению, однако длительное прослушивание тяжелого рока приводит к стрессовому состоянию нервной системы и снижению способности к аналитическому мышлению.

При этом некоторые исследования отмечают позитивное влияние рок-музыки на кратковременную память у поклонников данного жанра, что указывает на важность фактора индивидуальных предпочтений.

Джаз, блюз и электронная музыка.

Импровизационная природа джаза стимулирует креативность и гибкость мышления. Электронная музыка, особенно эмбиент и чилаут, способна индуцировать состояние «потока» – полного погружения в деятельность с потерей ощущения времени, что критически важно для программистов, дизайнеров и исследователей.

Эмпирические данные и эксперименты.

Многочисленные исследования, проведенные как на школьниках, так и на взрослых испытуемых, используют стандартизированные методики оценки работоспособности.

1. *Корректурная проба* (тест Бурдона-Анфимова): оценивает устойчивость внимания и скорость переработки информации.

2. *Методика Пьерона-Рузера*: измеряет способность к переключению и распределению внимания.

3. *Таблицы Шульте-Горбова*: диагностируют эффективность работы в режиме дефицита времени.

Результаты экспериментов Овчинниковой И. (2017) наглядно демонстрируют эту закономерность: под поп-музыку школьники выполняли больше заданий (339 символов vs 259 в тишине). Но допускали больше ошибок (6,5 vs 6,3).

Под классику же качество возрастало: ошибок становилось меньше (4,4), хотя темп был умеренным (308 символов)

Заключение.

Влияние музыки на работоспособность носит сложный, нелинейный характер. Не существует универсального инструмента для всех видов деятельности. Классическая музыка остается золотым стандартом для задач, требующих точности и глубокой концентрации. Популярные жанры эффективны для поддержания высокого темпа при монотонной работе, но противопоказаны там, где важна безошибочность.

Индивидуальные различия играют ключевую роль: музыкальные предпочтения, уровень знакомства с композицией и текущее психоэмоциональное состояние определяют итоговый эффект. Оптимальная стратегия заключается в осознанном подборе звукового сопровождения под конкретную задачу с учетом личных особенностей восприятия.

Список литературы

1. Бодров, В. А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. – Москва : Институт психологии РАН, 2009.

2. Гвоздев, Е. Гипотеза о причинах различия высокочастотных границ звуковосприятия человека и животных / Е. Гвоздев, А. Мельников // Наука и жизнь. – 2000. – № 1.