**Министерство образования и науки Республики Казахстан**

**ТОО «Astana IT University»**

**Исполнители: Қуандық Жанель, Сейполла Қобланды, Амантайұлы Жандос, Дүйсембай Нұрасыл**

**Руководитель: Маликова Ж. Д.**

**Музыка и эмоции: исследование влияния жанра, темпа и ритма на разные аспекты жизни**

**Автореферат**

научного проекта по русскому языку

**Астана, 2025**

**Содержание**

Введение .......................................................................................................... стр. 3

Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования …………..…… стр. 4

* 1. Влияние музыки на физиологическое состояние …… стр. 4
  2. Роль музыки в когнитивной деятельности и обучении ........................ стр. 5
  3. Музыка как фактор регуляции эмоционального состояния …............. стр. 7

Глава 2. Практическая часть исследование …………………………..……. стр. 8

* 1. Эксперимент: Влияние музыки на физиологическое состояние …...... стр. 8
  2. Роль музыки в когнитивной деятельности и обучении ………..…….. стр. 12
  3. Музыка и эмоциональное состояние во время прогулок ….................. стр. 16
  4. Заключение .................................................................................................. стр. 17

Библиографический список .............................................................................. стр. 18

Приложение 1 …………………………………………………………………. стр. 19

**Введение**

**Актуальность**

В современной жизни музыка широко используется в различных сферах: образовании, медицине, спорте, бизнесе и психологии. Она не только сопровождает повседневную деятельность человека, но и оказывает значительное влияние на когнитивные процессы, эмоциональное состояние и физиологические реакции. Существует достаточно много исследований, подтверждающих, что музыка способна улучшать концентрацию, снижать уровень тревожности, повышает мотивацию и даже влиять на физиологические показатели организма. Однако, несмотря на обилие научных работ, остается ряд нерешенных вопросов. Например, недостаточно данных о том, как разные жанры и темпы музыки влияют на продуктивность при интеллектуальной работе, какие ритмические структуры способствуют улучшению физических показателей в спорте, и как индивидуальные предпочтения в музыке могут изменять ее восприятие и эффективность воздействия. Таким образом, дальнейшее изучение влияния музыкальных характеристик на когнитивные и эмоциональные процессы является актуальной задачей, имеющей важное практическое применение.

**Объект исследования:** влияние музыки на эмоциональное состояние и когнитивные процессы.

**Предмет исследования:** влияние ритма, темпа и жанра музыки на концентрацию, продуктивность и общее самочувствие.

**Гипотеза:** Музыка различного темпа и жанра оказывает дифференцированное влияние на концентрацию внимания, физическую работоспособность и настроение.

**Цель исследования:** определить влияние различных музыкальных характеристик (жанра, темпа, ритма) на настроение, продуктивность и мотивацию, а также создать плейлисты для повышения эффективности этих типов деятельностей на основе полученных данных

**Задачи**:

1. Проанализировать существующую литературу по данной теме.
2. Провести эксперимент с тремя испытуемыми в разных условиях: Қобланды — в спортзале, Жанель — при учебной деятельности, Жандос — во время прогулок.
3. Оценить влияние музыки на испытуемых
4. Сравнить полученные результаты с теоретическими предпосылками.
5. На основе анализа данных создать три плейлиста: для учёбы (инструментальная и легкая электронная музыка для концентрации), для спорта (энергичные треки с чётким ритмом для выносливости и мотивации) и для расслабления (спокойные мелодии и лаунж-композиции для снятия стресса и восстановления).

**Методы исследования**

1. **Анализ научных публикаций** – изучение существующих исследований о влиянии музыки на продуктивность, физическую активность и эмоциональное состояние.
2. **Практические эксперименты** – проведение исследований с целью анализа влияния различных музыкальных характеристик на учебную продуктивность, физическую активность и эмоциональное состояние.
3. **Измерение когнитивной и эмоциональной реакции:**
   * Учебная продуктивность – оценка восприятия информации и концентрации с использованием тестов.
   * Эмоциональное состояние– измерение позитивного и негативного аффекта с помощью тестов PANAS(Positive and Negative Affect Schedule).
4. **Анализ данных** – обработка экспериментальных результатов и их сравнение с выводами из научных статей, выявление общих тенденций и закономерностей.

**Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования**

* 1. **Влияние музыки на физиологическое состояние**

Музыка играет важную роль в физиологическом и психологическом состоянии человека, особенно в контексте физической активности. Исследования подтверждают, что музыкальное сопровождение во время физических нагрузок оказывает значительное влияние на частоту сердечных сокращений, когнитивную активность, мотивацию и субъективное ощущение усталости.

Музыкальное сопровождение во время физических нагрузок не только улучшает самочувствие, но и оказывает значительное влияние на электрическую активность головного мозга. Исследование Калинниковой и соавторов (2015) рассматривает влияние музыки различной ритмической и темповой структуры на электрическую активность мозга во время физических упражнений:

* + - Прослушивание ритмичной музыки усиливает когерентность электрической активности коры головного мозга, особенно в альфа-диапазоне в лобной области и тета-диапазоне в затылочной области.
    - Наибольший эффект отмечен при прослушивании музыки с темпом 140–160 ударов в минуту.
    - Физическая нагрузка без музыкального сопровождения снижает когерентность электроэнцефалограммы, а прослушивание музыки после физических нагрузок способствует её восстановлению, иногда даже превышая исходные значения.

Таким образом, музыка может способствовать улучшению когнитивных функций, синхронизации биоэлектрической активности головного мозга и снижению усталости после тренировок.

Музыкальное сопровождение является значимым фактором, влияющим на тренировочный процесс. Исследование Шаргиной М.Г. и Смирнова П.Г. (2021) анализирует влияние различных жанров музыки на тренировочный процесс спортсменов-гиревиков:

* + - при тренировках без музыкального сопровождения спортсмены показывали меньшую продуктивность.
    - После введения музыкального сопровождения производительность спортсменов возросла в среднем на 12%.
    - Различные жанры музыки оказывали разное влияние:
      * Рок – +22,1% к физической подготовке.
      * Поп-музыка – +7,2%.
      * Классическая музыка – +2,1%.

Таким образом, наибольшее влияние на интенсивность и эффективность тренировок оказывает энергичная музыка (например, рок), тогда как классическая музыка оказывает минимальное воздействие.

Музыкальное сопровождение играет важную роль в процессе физических нагрузок, оказывая влияние на физиологические, когнитивные и эмоциональные показатели. Исследования подтверждают, что ритмичная и энергичная музыка способствует повышению мотивации, улучшает координацию и снижает субъективное ощущение усталости. Введение музыки в тренировочный процесс может повысить его эффективность, особенно при использовании композиций с выраженным ритмом и высоким темпом.

* 1. **Роль музыки в когнитивной деятельности и обучении**

Музыка является важным фактором, оказывающим влияние на когнитивные процессы и обучение. Она способна как положительно воздействовать на умственную деятельность, так и создавать отвлекающий эффект, в зависимости от характера музыкального сопровождения. В научной литературе представлены различные исследования, изучающие влияние фоновой музыки на процесс обучения, восприятие информации и творческую деятельность обучающихся.

**Влияние фоновой музыки на процесс обучения**

Исследования показывают, что фоновая музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на учебную деятельность. Например, было выявлено, что успокаивающая музыка способствует улучшению концентрации и помогает снизить уровень стресса. В частности, у учеников начальной школы с особыми образовательными потребностями было зафиксировано повышение успеваемости при выполнении заданий под фоновое музыкальное сопровождение [2].

Кроме того, исследования указывают на то, что фоновая музыка способна ускорять выполнение математических задач и улучшать когнитивные функции, стимулируя мозговую активность [2]. Однако данный эффект не является универсальным: не все учащиеся одинаково восприимчивы к

музыкальному фону, и в некоторых случаях музыка может отвлекать, особенно если она слишком громкая или содержит текстовое сопровождение (песни), которое мешает сосредоточиться [2].

**Когнитивные эффекты музыки**

Музыка воздействует на различные участки мозга, включая те, которые отвечают за внимание, память и эмоциональную регуляцию. Например, классическая музыка и специально разработанные музыкальные треки способны стимулировать работу мозга, усиливая нейронные связи. Согласно исследованиям, музыка активирует лимбическую систему, что положительно сказывается на процессах запоминания и обработки информации.

**Эффект Моцарта** является одним из наиболее известных примеров влияния музыки на когнитивные способности. Исследования показали, что прослушивание произведений Вольфганга Амадея Моцарта временно улучшает пространственно-временные способности, что особенно полезно для обучения точным наукам.

**Зависимость эффективности обучения от темпа музыки**

Также выявлена взаимосвязь между темпом музыкального сопровождения и эффективностью когнитивной обработки информации. Исследования показали, что:

* Для простых задач, не требующих глубокого анализа, быстрая музыка может быть полезна, так как она стимулирует активность мозга и способствует увеличению темпа работы.
* Для сложных задач, требующих внимательности и точности, медленная музыка может улучшить результат, так как помогает снизить когнитивную нагрузку и способствует сосредоточенности [2].

**Заключение**

Таким образом, влияние музыки на когнитивную деятельность и обучение зависит от ее темпа, характера и индивидуальных особенностей слушателя. Успокаивающая фоновая музыка способствует концентрации и снижает уровень стресса, тогда как громкие и энергичные композиции могут отвлекать. Кроме того, музыкальное сопровождение может положительно влиять на творческое мышление и скорость обработки информации, если оно подобрано с учётом особенностей конкретной учебной задачи.

* 1. **Музыка как фактор регуляции эмоционального состояния**

Исследования, представленные в статье, подтверждают значительное влияние музыки на эмоциональное состояние человека. Музыка является не только средством эстетического восприятия, но и мощным инструментом,

воздействующим на психику, регулируя уровень стресса, тревожности и других эмоциональных состояний [3].

Музыкальные звуки воспринимаются слуховой системой и обрабатываются в различных зонах мозга, включая лимбическую систему, ответственную за эмоциональные реакции. Исследования показывают, что музыка может изменять уровень нейромедиаторов, таких как:

* + - Дофамин – повышает уровень удовольствия и мотивации.
    - Серотонин – способствует снижению тревожности.
    - Кортизол – уровень которого может уменьшаться при прослушивании расслабляющей музыки [3].

Музыка также может влиять на сердечно-сосудистую систему, нормализуя пульс и артериальное давление, что делает ее эффективным средством в борьбе со стрессом.

Разные стили и темпы музыкальных композиций по-разному воздействуют на эмоциональное состояние человека:

* + - Классическая музыка – улучшает концентрацию, снижает уровень стресса, стабилизирует эмоциональный фон.
    - Рок-музыка – вызывает сильные эмоции, помогает выразить агрессию или преодолеть внутреннее напряжение.
    - Поп-музыка – чаще всего способствует улучшению настроения и формированию позитивного восприятия.
    - Джаз – стимулирует креативность и способствует релаксации [3].

Особенно интересным является наблюдение о том, что грустные мелодии могут помогать в переживании отрицательных эмоций. Многие люди используют такую музыку для эмоциональной разрядки, что позволяет снизить уровень тревожности и избежать подавления негативных переживаний [3].

Музыка широко применяется в музыкальной терапии, где её используют для лечения депрессии, тревожных расстройств и посттравматических состояний. Кроме того, её включают в образовательные и медицинские программы, поскольку доказано, что она способствует развитию когнитивных функций и социальной адаптации [3].

Анализ представленных данных подтверждает, что музыка является важным инструментом регуляции эмоционального состояния. В зависимости от жанра, темпа и личного восприятия она может успокаивать, стимулировать, помогать в проживании эмоций и даже улучшать когнитивные способности. Дальнейшие исследования в этой области помогут более детально определить механизмы ее воздействия и оптимальные способы использования в психотерапии и социальной практике.

**Глава 2. Практическое исследование**

* 1. **Эффект музыки на физические показатели**

Музыка давно рассматривается как мощный инструмент, способный влиять на физическое состояние человека. В данной главе проводится анализ результатов эксперимента, направленного на исследование влияния различных музыкальных условий на физиологические и психологические параметры спортсмена.

Для определения влияния музыки на физическую активность была организована серия тренировок в условиях спортивного зала с участием испытуемого Қобланды. Основной задачей эксперимента было выявить, как различные характеристики музыки (темп, ритм, жанр) влияют на:

* + - мотивацию к выполнению упражнений;
    - выносливость и субъективное ощущение усталости;
    - физиологические показатели организма (ЧСС до и после тренировки).

Испытуемый выполнял одну и ту же тренировочную программу при различных музыкальных условиях, что позволило провести сравнительный анализ влияния аудиостимулов на его физические показатели.

**Методика эксперимента**

Участник: Қобланды

Локация: Тренажерный зал

Продолжительность и время проведения эксперимента: 3 тренировочные сессии (с интервалом в 168 часов) в 10 часов утра

Тренировочная программа:

1. Бег на дорожке – 10 минут
2. Жим ногами – 3 подхода по 12 повторений
3. Отжимания на брусьях с дополнительным весом (50 кг) – на максимальное количество повторений
4. Завершающее кардио – 5 минут

Измеряемые показатели:

* + Частота сердечных сокращений до и после тренировки
  + Субъективное ощущение усталости (по шкале от 1 до 10)
  + Мотивация к тренировке (по шкале от 1 до 10)
  + Время выполнения упражнений

**Анализ влияния музыки на количество повторений в отжиманиях на брусьях с дополнительным весом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Музыкальное условие | Дата проведения | Количество повторений | Дополнительный вес (кг) |
| Без музыки | 27.01.2025 | 6 | 50 |
| Поп-музыка (130 BPM) | 03.01.2025 | 7 | 50 |
| Фонк (энергичный ритм 150 BPM) | 10.01.2025 | 8 | 50 |

Эксперимент показывает, что музыка оказывает положительное влияние на физическую выносливость и продуктивность при выполнении силовых упражнений.

* + В отсутствии музыки испытуемый смог выполнить 6 повторений с дополнительным весом в 50 кг.
  + При прослушивании поп-музыки (130 BPM) количество повторений увеличилось до 7, что указывает на умеренное улучшение выносливости.
  + Фонк-музыка оказала наибольшее влияние, позволив выполнить 8 повторений, что на 33% больше, чем без музыки.

Таким образом, музыка с энергичным ритмом, особенно фонк, способна повысить производительность при выполнении силовых упражнений, уменьшая ощущение усталости и повышая мотивацию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Музыкальное условие | ЧСС  (до) | ЧСС  (после) | Усталость (1-10) | Мотивация (1-10) | Время выполнения (мин) |
| Без музыки | 72 | 151 | 8 | 5 | 11 |
| Среднеэнергичная | 74 | 147 | 7 | 7 | 12 |
| Высокоэнергичная | 75 | 149 | 6 | 9 | 9 |

1. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после тренировки
   * Самая высокая ЧСС наблюдалась в группе без музыки (151

уд./мин). Это может указывать на большую нагрузку на сердечно- сосудистую систему из-за отсутствия ритмической поддержки.

* + В группах с музыкой ЧСС оказалась ниже, особенно при среднеэнергичной музыке (147 уд./мин), что может свидетельствовать о более сбалансированном распределении нагрузки на организм.
  + Высокоэнергичная музыка поддерживала высокий уровень активности, но при этом не приводила к избыточной нагрузке на сердце (149 уд./мин).

1. Субъективное ощущение усталости
   * В группе без музыки испытуемый отметил наибольший уровень усталости (8/10).
   * Прослушивание среднеэнергичной музыки позволило снизить ощущение усталости (7/10).
   * Наименьший уровень усталости был зафиксирован при высокоэнергичной музыке (6/10), что может свидетельствовать о стимулирующем эффекте энергичных треков.
2. Мотивация
   * В контрольной группе (без музыки) уровень мотивации оказался самым низким (5/10), что говорит о меньшей вовлеченности в тренировочный процесс.
   * При среднеэнергичной музыке мотивация выросла до 7/10.
   * Высокоэнергичная музыка оказалась наиболее эффективной, так как испытуемый оценил уровень мотивации в 9/10, что демонстрирует ее сильное стимулирующее воздействие.
3. Время выполнения тренировки
   * В контрольной группе (без музыки) испытуемый завершил упражнения за 11 минут.
   * При среднеэнергичной музыке время выполнения увеличилось до 12 минут, что может указывать на более размеренный темп

движений.

* + Наибольшая эффективность наблюдалась при высокоэнергичной музыке, когда испытуемый справился с тренировкой за 9 минут, что свидетельствует о повышении темпа выполнения упражнений.

Выводы

1. Музыка оказывает положительное влияние на тренировочный процесс – особенно композиции с высоким темпом (130-160 BPM), которые способствуют повышению выносливости и мотивации.
2. Высокоэнергичные треки снижают субъективное ощущение усталости, помогая тренирующимся выдерживать большие нагрузки.
3. Музыка синхронизирует движения и способствует более быстрому

выполнению упражнений – тренировка с энергичными треками была завершена на 2 минуты быстрее, чем без музыки.

1. Музыка может снижать нагрузку на сердечно-сосудистую систему за счет ритмической координации движений и улучшенного контроля дыхания.
2. Энергичная музыка положительно влияет на выполнение силовых упражнений. Например, количество повторений в отжиманиях на брусьях с дополнительным весом увеличилось на 33% при

прослушивании фонк-музыки по сравнению с тренировкой без музыки. Это подтверждает гипотезу о том, что ритмические и темповые характеристики аудиостимулов могут повышать физическую

выносливость и мотивацию.

**Практическое применение** на основе полученных данных был

разработан оптимальный плейлист для спорта, включающий треки с четким ритмом и высоким темпом 130–160 BPM. Этот плейлист может использоваться спортсменами и любителями фитнеса для повышения мотивации, выносливости и эффективности тренировок. Некоторые из них:

1. Imagine Dragons – "Warriors"
2. Vermillion – "Montagem Melodia Explosiva"
3. Scythermane, Slaymacow – "Malevolência Imortal"
4. Ariis – "Sulco Do Mal"
5. LikeQ – "Beat do Pac Man"
6. Redzed – "Rave in the Grain"

Данные результаты подтверждают гипотезу о том, что музыка играет важную роль в повышении спортивной производительности, мотивации и уменьшении субъективного восприятия усталости. Особенно это проявляется в силовых упражнениях, где наблюдается увеличение количества повторений и снижение утомляемости.

Таким образом, музыкальное сопровождение – это не просто развлечение, а мощный инструмент, способный значительно улучшить качество тренировочного процесса.

**2.2.** **Роль музыки в когнитивной деятельности и обучении**

Участница: Жанель

Локация: Библиотека Astana IT University

Продолжительность эксперимента: 3 часа на изучение каждой темы, с 10-минутными перерывами между темами

В рамках исследования я провела личный эксперимент, целью которого было определить, как разные жанры, темпы и ритмы музыки влияют на процесс обучения и восприятие информации. Эксперимент проводился в два этапа с применением различных музыкальных композиций.

**Первый этап:**

На данном этапе использовалась энергичная и агрессивная музыка с высоким темпом и ярко выраженными ритмами. Во время прослушивания громкой музыки я изучала определенный учебный материал. Однако я заметила, что громкость и интенсивность музыкальных композиций отвлекали меня, снижая концентрацию и усложняя процесс понимания материала. Итоговое тестирование по данной теме, изученной под громкую музыку, показало результат 6 из 10 баллов.

**Второй этап:**

Второй этап включал использование мелодичной и спокойной музыки с мягкими ритмами и низким темпом. Во время изучения материала под эту музыку я заметила улучшение концентрации и сосредоточенности. Мягкий музыкальный фон не отвлекал, а, наоборот, способствовал углублению внимания на изучаемой теме. Итоговое тестирование по материалу,

изученному под мелодичную музыку, дало более высокий результат — 9 из 10 баллов.

**Выводы эксперимента:**

На основе эксперимента я пришла к выводу, что:

1. Громкая и интенсивная музыка снижает эффективность обучения из-за её отвлекающего воздействия.
2. Спокойная и мелодичная музыка способствует улучшению восприятия и усвоения информации.

Исследование показало, что восприятие информации улучшается на 30% при мелодичной музыке по сравнению с громкой вокальной. Спокойные инструментальные композиции помогают концентрации, снижая отвлекающие факторы, тогда как энергичные песни с выраженным ритмом и текстом перегружают восприятие, осложняя запоминание.

Результаты тестирования подтверждают, что подходящая музыка создаёт комфортный фон и улучшает когнитивную деятельность. Эти данные согласуются с выводами статьи: музыка может как стимулировать, так и замедлять мыслительные процессы в зависимости от её характеристик.

.

**2.3. Музыка и эмоциональное состояние во время прогулок**

Участник: Жандос

Локации: Дворовые пространства хрущёвок, Атлетический парк, Скверы и зелёные зоны, Набережная

Эксперимент проводился в течение недели в четырёх различных локациях города. Продолжительность каждой прогулки составляла 30 минут. Использовались наушники с шумоподавлением для минимизации внешних звуковых помех. В ходе исследования фиксировались изменения в эмоциональном состоянии до и после прослушивания музыки.

**Локации исследования и выбор музыкального жанра:**

В рамках эксперимента были выбраны четыре городские локации, каждая из которых соответствовала определённому музыкальному жанру.

1. **Дворовые пространства хрущёвок – пост-панк**  
   Музыкальные композиции: Molchat Doma – "Sudno", The Neighbourhood – "Sweater Weather", Mr.Kitty – "After Dark".  
   Результат: создавалась атмосфера рефлексии и лёгкой меланхолии, усиливалось ощущение уединённости и ностальгии.
2. Атлетический парк – энергичная музыка  
   Музыкальные композиции: Eminem – "Lose Yourself", Imagine Dragons x JID – "Enemy", Pharrell Williams – "Happy".  
   Результат: повышался уровень мотивации, ускорялся темп ходьбы, улучшалась концентрация.
3. Скверы и зелёные зоны – природные звуки и инструментальная музыка  
   Музыкальные композиции: C418 – "Sweden", sapientdream – "past lives", Ambience Soundscapes – "Forest Sounds".  
   Результат: снижался уровень тревожности, возникало ощущение гармонии с окружающей средой
4. Набережная – спокойная и меланхоличная музыка  
   Музыкальные композиции: Billie Eilish – "lovely", C418 – "Minecraft", C418 – "Dry Hands".  
   Результат: расслабление, снижение уровня стресса, усиление творческих размышлений.

**Оценка эмоционального состояния:**

Оценка проводилась по шкале субъективного самочувствия (от 1 до 10), фиксировались уровни бодрости, тревожности, мотивации и концентрации. Наибольший рост мотивации наблюдался при прослушивании энергичной музыки в атлетическом парке (средний показатель увеличился с 5,2 до 8,7) Максимальное расслабление фиксировалось в скверах с природными звуками (уровень тревожности снижался с 6,1 до 2,8) Глубокая рефлексия отмечалась при прослушивании пост-панка в дворах хрущёвок (уровень меланхолии увеличился с 3,4 до 7,9)

**Выводы:**

Результаты исследования подтвердили значительное влияние музыкального сопровождения на эмоциональное состояние во время прогулок. Было выявлено, что энергичная музыка способствует повышению продуктивности и физической активности, тогда как спокойные мелодии снижают уровень стресса и тревожности. Меланхоличная музыка усиливает рефлексию, а природные звуки способствуют гармонизации эмоционального фона.

Таким образом, выбор музыкального сопровождения может стать эффективным инструментом управления настроением и продуктивностью во время прогулок. Перспективными направлениями дальнейших исследований являются анализ индивидуальных музыкальных предпочтений и изучение нейрофизиологических механизмов влияния музыки на психоэмоциональное состояние челове

**Заключение**

В ходе исследования была подтверждена гипотеза о том, что музыка различного жанра, темпа и ритма оказывает разное влияние на когнитивные процессы, физическую активность и эмоциональное состояние человека. Экспериментальные данные показали, что энергичная и ритмичная музыка повышает выносливость, снижает ощущение усталости и усиливает мотивацию во время физических нагрузок. В образовательном процессе спокойные инструментальные композиции способствовали улучшению концентрации и усвоению информации, тогда как громкая вокальная музыка оказывала отвлекающее воздействие. Исследование влияния музыки на эмоциональное состояние подтвердило её способность снижать уровень тревожности, повышать настроение и способствовать регуляции стресса.

Таким образом, исследование достигло поставленных целей и задач, подтвердив актуальность изучения влияния музыки на разные аспекты жизни. В рамках проекта нами был создан практический инструмент — плейлист, адаптированный для различных видов деятельности. В него вошли энергичные треки с четким ритмом и высоким темпом для повышения мотивации в спорте, легкая электронная и инструментальная музыка для концентрации при учебе, а также расслабляющие мелодии и лаунж-композиции для восстановления и снятия стресса. Этот плейлист может стать полезным инструментом для тех, кто хочет повысить свою продуктивность и улучшить самочувствие с помощью правильно подобранного музыкального сопровождения.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением индивидуальных музыкальных предпочтений и их влияния на продуктивность, а также с разработкой методик персонализированного подбора музыки для различных сфер деятельности. Музыка — это не просто источник удовольствия, а мощный инструмент, способный существенно повысить качество жизни, улучшить когнитивные способности, физическую активность и эмоциональный фон.

**Библиографический список**

1. Шаргина М. Г., Смирнов П. Г., Саламатин М. Н. Музыкальное сопровождение в спорте как фактор воздействия на тренировочный процесс // ТиПФК, 2021. - №3. – С 56-58. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnoe-soprovozhdenie-v-sporte-kak-faktor-vozdeystviya-na-trenirovochnyy-protsess
2. Калинникова Ю. Г., Иноземцева Е. С., Галажинский Э. В., Баланев Д. Ю., Капилевич Л. В. Когерентный анализ ЭЭГ при физических нагрузках и звуковом сопровождении различной ритмо-темповой структуры // ТиПФК, 2015. - №11. – С 36-38. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kogerentnyy-analiz-eeg-pri-fizicheskih-nagruzkah-i-zvukovom-soprovozhdenii-razlichnoy-ritmo-tempovoy-struktury
3. Игнатьев С. Е., Кузнецова А. А. К вопросу о влиянии музыки на человека: российские и зарубежные исследования // МНКО, 2024. - №4 (107). – С. 338-340. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-vliyanii-muzyki-na-cheloveka-rossiyskie-i-zarubezhnye-issledovaniya
4. Саидий С. Б. Влияние музыки на человека // *Academy*, 2021. - №4 (67). – С. 63-65. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-muzyki-na-cheloveka>
5. Петриченко Е. С. Влияние ритма музыки на организм человека // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, 2011. - №18. – С. 41-43. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ritma-muzyki-na-organizm-cheloveka>
6. Дроздова И. А., Хайкина Ю. В., Попова К. М. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека // The Newman in Foreign policy, 2022. - №68 (112). – С. 45-49. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-muzyki-na- emotsionalnoe-sostoyanie-cheloveka
7. **The Cognitive Neuroscience of Music** / под ред. I. Peretz, R. J. Zatorre. – Oxford: Oxford University Press, 2003. – 400 с.
8. **The Power of Music: Pioneering Research in Music Therapy** / под ред. D. J. Thaut. – New York: Routledge, 2015. – 256 с.
9. **Music and Emotion: Theory and Research** / под ред. P. N. Juslin, J. Fell. – Oxford: Oxford University Press, 2001. – 487 с.
10. **The Oxford Handbook of Music and the Brain** / под ред. M. Thaut, R. J. Zatorre. – Oxford: Oxford University Press, 2018. – 896 с.

**Приложение 1**

1. Ссылка на видео для наглядного демонстрирования влияния музыки на физические показатели. <https://youtu.be/f1nCPQQFc54?si=sDeQ1SvR0aoDMjdn>

С прослушиванием энергичной музыки:

****

Без музыки:

****