**Музыка и её воздействие.**

**Гормон удовольствия**



Музыка способна сделать нас счастливее. Музыка вызывает активность в той же части мозга, которая производит «гормон удовольствия» — допамин.

**Мотивирующая музыка**

[](https://4.404content.com/1/9F/BB/1076171140913432314/fullsize.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank)

Обязательно берите в тренажёрный зал хорошие наушники

Прослушивание музыки во время тренировок способно значительно повысить физическую работоспособность.

 **Первая — значит лучшая**

[](https://4.404content.com/1/1D/53/1076171141155915515/fullsize.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank)

Не нравится ремикс на любимый трек? Дело не в том, что он плохо сведён

Как показали исследования, мы предпочитаем оригинальные версии песен не из-за того, что они лучше, а потому что мы услышали их в первую очередь (исследователи заставляли людей дважды оценивать одну и ту же песню, и они всегда выбирали её первый вариант, даже если в нём не было никаких изменений).

**Сила воспоминаний**

[](https://3.404content.com/1/E1/74/1076171141540742908/fullsize.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank)

Все песни ассоциируются с определёнными событиями и людьми. Любимая песня человека всегда ассоциируется у него с определённым событием в жизни, вызвавшим сильные эмоции.

**Цветы-меломаны**

[](https://4.404content.com/1/E9/1B/1076171142240143103/fullsize.jpg%22%20%5Ct%20%22_blank)

Растения, как правило, предпочитают классику. Цветы растут быстрее, если они «прослушивают» музыку.

Статью подготовила музыкальный руководитель:

Бородкина Ирина Николаевна.