

MUSIQANING INSON ONGIGA FIZIK TA'SIRI

Jo'rabayeva E'zoza O'tkir qizi

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti "Madaniyat va san'at sohasi menejmenti" ta'lim yo'nalishi

1-bosqich talabasi

e-mail: jorabayevaezoza@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada insonning ijod mahsuli hisoblangan musiqa inson ongiga fizik ta'sir haqida ma'lumotlar beriladi.*

Kalit so'zlar: *psixologik ta'sir, fizik xususiyat, gipoteziya, substansiya, kontekst, falsafiy yondashuv, estetik, fazo, antik.*

АННОТАЦИЯ. *В данной статье представлена информация о физическом воздействии музыки на сознание человека, которое считается продуктом человеческого творчества.*

Ключевые слова: *психологическое эффект, физическое особенность, гипотеза, вещество, контекст, философский подход, эстетика, пространство, древность.*

Anmerkung. *Dieser Artikel informiert über die physische Wirkung von Musik auf den menschlichen Geist, der als Produkt menschlicher Kreativität gilt.*

Schlüsselwörter: *psychologische wirkung, physisches merkmals, hypothese, substanz, kontext, philosophischer ansatz, Ästhetik, raum, antike.*

Musiqa inson tomonidan yaratilgan badiiy ifoda sifatida inson ongi jismoniy va hissiy ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa inson miyyasiga ta'sir qiladi va tinglovchida turli xil fiziologik va psixologik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Ruhiyat insoning ko'pgina imkoniyatlarini namoyon bo'la olishida va o'ziga bo'lgan ishonchini ta'minlashida eng muhim tomonlardan biri. Odamning barcha mavhum his tuyg'ulari uning ruhiyati asosida kelib chiqadi. Ruhiyatning ozuqasi esa bevosita musiqa hisoblanadi. Bugungi kunga kelib, musiqa insonlarga fizik mexanizm tufayli ishlashi va bilvosita boshqa sezgi a'zolariga ta'sir qilishini o'rganilmoqda. Hatto musiqa haqidagi falsafiy qarashlar antik davrdan to hozirgi davrgacha bo'lgan dunyo manzarasi kontekstida keltirilgan. Shuningdek, "Musiqa qadriyati: falsafiy jihat" kitobida bayon etilgan musiqa substansiyasi va inson va dunyo o'rtasidagi qiymatga asoslangan o'zaro ta'sir usuli sifatidagi falsafiy kontseptsiyasiga tayanib, zamonaviylik muammolariga ham to'xtalib o'tadi. Musiqa mavjudligida Garmoniyaning o'zgarmas kosmik printsipi,



universal Ritmning harakat tamoyili, kurash jarayonida Xaos-Forma qarama-qarshiliklarining shakllanishi; musiqa dunyoning suyuq mohiyatini va o'zgaruvchan fazo-zamon borligini ifodalaydi. Musiqa falsafasi falsafiy bilim sohasi bo'lib, musiqani san'atdan ko'proq narsa deb hisoblaydi, musiqani ontologik-gnoseologik va fenomenologik-aksiologik jihatdan tadqiq qiladi. Musiqa falsafasi musiqa borligining chuqur, yakuniy, fundamental asoslarini hamda musiqa san'atining falsafiy va estetik asoslarini o'rganadi. Zamonaviy davrda musiqa haqidagi ilmiy tafakkur kosmik-tovush makonining kengaygan g'oyasi, musiqa san'atida aks etgan geometriklik, kvadratlik va boshqalar haqidagi matematik g'oyalarni o'zgartirishi tufayli boyib bormoqda. Musiqiy amaliyotda yaxlit jahon musiqasini yaratish tendentsiyasi. 20-21-asrlarga oid. Insoniyatning musiqa san'atini yaratishning zamonaviy usullari orqali musiqaning mohiyatini, bir tomondan, umuminsoniy mavjudotning yashirin uyg'unligidan qo'rqish ifodasi sifatida , boshqa tomondan - najot va tinchlik izlash sifatida ko'rsatishga urinishini o'z ichiga oladi. Tabiatshunoslik bilimlarida sodir bo'layotgan narsalarni intuitiv ravishda ifoda etuvchi ong bizni koinotning to'liq tushunilmagan tubsizligiga va zamonaviy dunyoda insonning beqaror o'rniga ni ko'rsatadi.

Musiqa tinglash va uni idrok etish musiqa faoliyatining shunday turiki, Musiqiy ta'lim, tarbiya psixologiyasi bu – musiqa psixologiyasining mazkur tarmog'i psixologik yo'riqlariga asoslanadi, o'quvchilar bilan ishlashning aniq usullarini topishga yordam beradi. Bu tarmoq o'quvchilarning tabiiy xususiyatlarini, qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltiruvchi va musiqiy qobiliyatini rivojlantirishga imkon beruvchi musiqa pedagogikasiga uzviy bo'g'liqdir. Musiqani eshitish qobiliyati, musiqiy xotira, ritmni aniqlash, tekshirish kabi an'anaviy usullar bilan bir qatorda musiqa psixologiyasida musiqiy zehn, is'tedod, qobiliyatlarni aniqlash, asarni o'rganish va uning ustida ishlash, konsertda chiqish uchun tayyorgarlik ko'rish, o'quvchilar va konsert jamoasi bilan o'zaro munosabatlar va boshqa testlar ishlab chiqilgan. Musiqa terapevtlar ham hatto musiqa eshittirish orqali bemorlarni davolaganlari haqidagi ko'p tadqiqot ham buni isbotdir. Biz har qanday musiqani tinglar ekanmiz uning ta'siri tashqi yuz ifodamizda ko'rinib turadi. Masalan, quvnoq, tez ritmga ega bo'lgan musiqalar tinglaganimizda, bevosita, biz xursandchilik va ko'tarinki kayfiyatni his qilamiz. Aksincha, og'ir vazmin, mungli musiqalar tinglasak yanada o'yga tolib qolishimiz yuzimizda o'z aksini topadi. Psixolog terapevtlar ham yoqimli musiqa tinglaganda insonning ichki organlari uchun yordam haqida ham aytib o'tishgan. Demak, to'g'ri magnit musiqa inson tana a'zolariga ham foydalidir. Bundan tashqari, sportni sevuvchilar va sport bilan shug'ullanuvchilar har kuni musiqa tinglashni yoqtirishadi. Shu orqali ular o'zlari uchun motivatsiya olib sport





bilan shug'ullanish jarayonlari samalari o'tganini uning imkoniyatlarni keltirib chiqaradi. Psixologlar ham sport bilan shug'ullanayotganda musiqa tinglash ishlash qobiliyatini 20% oshirishi haqida aytib o'tishgan. Musiqa ta'limi va tarbiya psixologiyasi ikki yo'nalishda o'rganiladi: bu maxsus musiqa ta'limi va umumiy musiqa tarbiya yo'nalishidir. Musiqashunoslik, musiqa targ'iboti va musiqiy ma'rifat psixologiyasi –bu musiqashunoslik va musiqiy ma'rifiy faoliyat musiqa san'ati o'rganish va targ'ib etishga yo'naltirilgan. Musiqa tarixchilari, tanqidchilari, nazariyotchilari, targ'obotchilari, musiqa ma'rifati bilan shug'ullanuvchilar musiqa holatidagi fanlarni o'rganishadi, tahlil qilishadi, boyitishadi, rivojlantirishadi hamda klub, istirohat bog'lari, dam olish uylari, radio, telvidenia, matbuot va boshqa joylarda omma o'rtasida madaniy-ma'rifiy ishlarni olib borishadi. Musiqa psixoterapiya psixologiyasi–sog'lomlashtirish maqsadida foydalanilgan musiqa musiqiy psixoterapiyada o'rganiladi. Buning uchun tinglash va ijod qilishga mo'ljallangan musiqa tavsiya etiladi. Bizda musiqa psixologiyasining mazkur sohasi deyarli o'rganilmagan, negaki u ham meditsina, ham musiqa sohalari bo'yicha jiddiy ilmga ega bo'lishni taqazo etadi. Biroq buyuk mutaffakir –olim Ibn Sino tadqiqotlarida bu sohadagi izlanishlarni ko'rishimiz mumkin. Musiqaning inson salomatligining, emotsional holatiga ta'sir etish imkoniyati, musiqani tinglash va ijro etish jarayonidagi chuqur musiqiy kechinmalarning ijobiy ta'siri tibbiyotda ham, musiqada ham ilmiy izlanishlar olib borish uchun muhim asosdir. Musiqa sadolarining inson organizmiga ta'siri haqida Gippokrat ham gapirib o'tgan. Maxsus kuylar yordamida qadim zamonlarda tabiblar tutqanoq va bosh og'rig'ini davolashgan. Aytishlaricha, musiqa kor qilgan ekan. Umuman, hozir ham odamlarga musiqa yetarlicha ta'sir o'tkazadi. Muhimi to'g'ri tanlov qilishdadir. Bu uchun inson musiqaning fizik ish harakatlariga ijobiy ta'sir etishi uchun, oshxonada, yotoqxonada, mashinada, ish joylarida, yolg'izlikda va yana shu kabi holatlarda to'g'ri tanlash insonning ham fizik ham biologik taraflama yengilliklar keltirib chiqaradi. Germaniyalik olimlar izlanishlaridan ma'lum bo'ldiki, turli musiqa asboblardan taraladigan kuylar inson organizmiga turlicha ta'sir etarkan. Misol uchun:

- arfa yurak faoliyatini yaxshilaydi;
- baraban qon aylanishini yaxshilaydi;
- saksofon ishtiyoqni kuchaytiradi;
- skripka kayfiyatni ko'taradi;
- organ osteoxondrozdagi og'riq hissini kamaytiradi;
- fortepiano moddalar almashinuvini yaxshilaydi.





Shuning uchun ham maktab darsliklarida musiqa fani joy olgan shunga asosan bolalarda adrenalin gormonini ishlab chiqarib aqliy faoliyatni yaxshilash bilan birgalikda kayfiyatni ko'taradi. Musiqani insoniyatning ma'naviy merosi sifatida o'zlashtirish hissiy-majoziy idrok etish tajribasini shakllantirishni, turli xil musiqiy va ijodiy faoliyat turlarini dastlabki o'zlashtirishni, bilim va ko'nikmalarni egallashni, umuminsoniy tarbiyaviy harakatlarni o'zlashtirishni ko'zda tutadi. Umumta'limning keyingi bosqichlarida o'rganish, o'quvchilarni san'at olami bilan tanishtirishni va musiqa va hayotning uzviy bog'liqligini tushunishni ta'minlaydi. Musiqa darslariga e'tibor shaxsiy kamolotga, axloqiy va estetik tarbiyaga, kichik maktab o'quvchilarida empatiya, identifikatsiya qilish, musiqaga hissiy va estetik munosabat orqali dunyoni idrok etish, madaniyatini shakllantirishga qaratilgan. Musiqa san'atini anglashning dastlabki bosqichidayoq kichik maktab o'quvchilari musiqa ularga insonning his-tuyg'ulari va fikrlarini, uning ma'naviy va axloqiy shakllanishini tushunish uchun imkoniyatlarni ochib berishini, hamdardlik, boshqa odamning pozitsiyasini egallash qobiliyatini rivojlantirishini tushunishadi. Dialog o'tkazing, inson hayoti va san'ati uchun muhim bo'lgan hodisalarni muhokama qilishda qatnashing, tengdoshlari va kattalar bilan samarali hamkorlik qiling. Bu musiqa faoliyatining turli turlarini yanada o'zlashtirishga qiziqish va motivatsiyani shakllantirishga va ularning madaniy-ma'rifiy bo'sh vaqtini tashkil etishga yordam beradi. Musiqaning inson ongiga asosiy jismoniy ta'siridan ba'zilari:

1. Ritm va temp: Tez sur'atli va baquvvat ritmga ega musiqa yurak-qon tomir tizimini rag'batlantirishi va yurak tezligini oshirishi, shuningdek, tinglovchining energiya va hushyorligini oshirishi mumkin. Boshqa tomondan, sekin va sokin musiqa dam olishga yordam beradi va stress darajasini kamaytiradi.


2. Hissiy ta'sir: Musiqa tinglovchida turli his-tuyg'ularni uyg'otishi mumkin – quvonch, qayg'u, hayajon, xotirjamlik va hokazo. Musiqaga hissiy munosabat qo'shiqning ohangi, garmoniyasi va matniga qarab har xil bo'lishi mumkin.

3. Ohang: baland tovushli musiqa yengillik yoki ko'tarilish tuyg'usini yaratishi mumkin, past tovushli musiqa esa chuqurlik yoki kuch hissini yaratishi mumkin. Pitch tinglovchining kayfiyati va hissiy holatiga ham ta'sir qilishi mumkin.

4. Uyg'unlik va ohang: uyg'un akkordlar va ravon ohanglarga ega musiqa ongni tinchlantiruvchi va tasalli beruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin, dissonant akkordlar va murakkab ohanglarga ega musiqa esa taranglik va tashvishga sabab bo'lishi mumkin.

5. Xotiralar va assotsiatsiyalar: Ba'zi musiqalar xotiralarni uyg'otishi yoki inson hayotidagi muayyan voqealar yoki his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bu





xotira va hissiy tajribalar bilan bog'liq bo'lgan miyaning ayrim hududlarini faollashtirishga olib kelishi mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, musiqaning inson ongiga jismoniy va hissiy ta'siri individual imtiyozlar, madaniy kontekstlar va har bir tinglovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin. Ko'rib turganingizdek, inson hayotida musiqaning o'рни nihoyatda kuchli. Faqat tanlovda adashmasangiz bas. Go'zal musiqa tinglang va hayotingiz ham chiroyli bo'lsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Musiqa va falsafa jurnal - PROBEL-2000 nashriyoti; 2012.
2. Kepler J. -" Jahon kitobining uyg'unligi 17-18-asrlar G'arbiy Evropaning musiqiy estetikasi" Musiqa nashriyoti; 1971.
3. "Musiqa psixologiyasi" R.G'.Qodirov. „Musiqa “ nashryoti Toshkent 2005
4. Hasanov. A . "Musiqa va tarbiya " -T O'qtuvchi 1993 .
5. O'zbek musiqasi tarixi/ T. E. Solomonova - Toshkent "O'qituvchi" 1891

