



## MUSIQANING INSON HAYOTI TARAQQIYOTI VA AQLIY VA JISMONIY QOBILIYATLARIGA TA'SIRI.

**Rayimkulova Nina Baxtiyarovna**

*Navoiy Ixtisoslashtirilgan Madaniyat Maktabi O'qituvchisi*

**Rayimkulova Nelli Baxtiyarovna**

*Navoiy viloyati Zarafshon shahar 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi musiqa fani  
o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada musiqa insonlarning hayot tarzida tutgan o'rni va ijobiy ta'sirlari haqida ma'lumotlar keltirilgan. Ko'plab olim va tadqiqotchilarni ko'p yillik tarjibalari va tadqiqotlaridan na'munalar va ularning xulosalaridan ham ko'plab ma'lumotlar olingan. Insonda kechadigan o'g'ir depressiyalar va tushkun vaziyatlarda musiqani tutgan o'rni kabi ma'lumotlar bilan ham boyitilgan.

**Kalit so'zlar:** musiqa, tinglash, musiqiy treninglar, psixologik ta'sir, qobiliyatlarni rivojlantirish.

Musiqa insoniyat uchun ifoda etish va muloqot qilishning eng universal usullaridan biri bo'lib, butun dunyodagi barcha yoshdagi va barcha madaniyatlarning kundalik hayotida mavjud. Demak, musiqalar haqida birlikda emas, balki ko'plikda so'zlash maqsadga muvofiqroq bo'ladi. Bundan tashqari, antropologlar hamda etnomuzikologlar tomonidan olib borilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, musiqa ming yillar davomida insoniyatning o'ziga xos xususiyati bo'lib kelgan. Shunga qaramay, musiqiy xulq-atvor potentsiali barcha insonlarga xos xususiyat bo'lsa-da, uni amalga oshirish atrof-muhit va shaxslarning tajribalari, ko'pincha guruhlar ichida shakllanadi. Musiqa tinglash, qo'shiq aytish, o'ynash (norasmiy, rasmiy ravishda), ijod qilish (tadqiq qilish, bastalash, improvizatsiya qilish), xoh individual, xoh birgalikda, odamlarning katta qismi uchun umumiy faoliyatdir. Musiqa o'z-o'zidan zavqli faoliyatni ifodalaydi, lekin uning ta'siri oddiy o'yin-kulgidan tashqariga chiqadi.

Bu faoliyatlar nafaqat shaxsiy ichki holat va his-tuyg'ularni ifodalash imkonini beradi, balki ular bilan shug'ullanuvchilarda ko'plab ijobiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Musiqiy faoliyatning kengroq afzalliklariga oid empirik va eksperimental tadqiqotlar soni ortib bormoqda va musiqa bilan bog'liq fanlar bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson hayotining jismoniy, ijtimoiy, ta'lim, psixologik (kognitiv va hissiy) kabi ko'plab o'lchovlari mavjud. Musiqa bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musiqa bilan va musiqa orqali o'rganish rasmiy ravishda (masalan, maktabdagi tuzilgan darslarning bir qismi), shuningdek, rasmiy bo'lmagan vaziyatlarda, masalan, oila va do'stlar bilan uyda, ko'pincha ketma-ket va majburiy bo'lmagan holda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan narsadir.

Bolalik va o'smirlik nuqtai nazaridan, masalan, 9 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan bolalarda musiqiy trening qanday qilib yaxshilangan ovoz kodlashni rivojlantirishi



mumkinligini va shuning uchun o'qish qobiliyatlari bilan bog'liqligini ko'rsatilgan. Musiqa tinglash o'smirlarning o'z xohish-irodasini va hissiy farovonligiga qanday ta'sir qilishini isbotlaydi, shu bilan birga bu ta'sir ayniqsa kontekst va individuallik bilan qanday bog'liqligini ko'rsatadi. Musiqani o'rganish bolalarning muvofiqlashtirishni qanday qo'llab-quvvatlashini o'rganishda diqqat markazini aqliy foydadan jismoniy foydaga o'tkazadi. Ular oddiy sozlangan zarbli cholg'u asboblari chalishni o'z ichiga olgan 24 haftalik darsga asoslangan musiqiy ta'lim dasturi 8 yoshli ishtirokchilarning faol nazorati bilan solishtirganda qo'lda epchillik va bimanual muvofiqlashtirishni qanday sezilarli darajada oshirganligi haqida empirik ma'lumotlarni dunyo olimlarining tadqiqotlarida ko'rishimiz mumkin. Qo'shma Shtatlarda musiqa asboblari bilan shug'ullanishning nevrologik ta'siri haqida tushuncha beradi. Haftada kamida 0,5 soat davomida bir yoki bir nechta musiqa asboblari o'ynagan sakkiz yoshli bolalar og'zaki va intellektual qobiliyatlar bo'yicha yuqori ballga ega bo'lishdi va bular eshitish-motor va eshitish bilan bog'liq bo'lgan miyaning alohida hududlari o'rtasidagi o'lchovli aloqalar bilan bog'liq.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar ham musiqiy faoliyatdan bahramand bo'lishlari mumkin, bunda uydagi norasmiy musiqiy tajribalar va til rivojlanishining o'ziga xos jihatlari o'rtasidagi bog'liqlik haqida xabar beriladi. Ritmi idrok etish va ishlab chiqarish yosh bolalarning fonologik ongini eng yaxshi ko'rsatuvchi omil ekanligini aniqladi, ohangni idrok etish esa grammatikani o'zlashtirishning eng yaxshi ko'rsatkichi bo'lib, ilgari rivojlanish tadqiqotlarida kuzatilmagan yangi assotsiatsiya. Avstraliyalik erta bolalik va g'amxo'rlik amaliyotchilarining yosh bolalarni o'rganishda musiqaning ahamiyatiga oid e'tiqodlari va qadriyatlarini o'rganib chiqdi. Cheklangan rasmiy malakaga va shaxsiy musiqani o'rganish tajribasiga ega bo'lishlariga qaramay, amaliyotchilar musiqaga ijobiy munosabatda bo'lishga moyil bo'lishdi, garchi bu musiqani ko'ngilochar va qiziqarli faoliyat sifatida qabul qilgan bo'lsa-da, musiqadan kengroq yordam berish uchun qanday foydalanish mumkinligi haqidagi tushunchani cheklangan darajada qo'llab-quvvatlagan.

Buyuk Britaniyada laringektomiya qilingan tomoq saratoni bilan og'riqan bemorlarning ovozi reabilitatsiya qilish va alaringeal fonatsiyani qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan, shuningdek, bemorlarning ijtimoiy inklyuziya hissi va hissiy jihatdan jamoaviy beatboks bilan shug'ullanishi hayotini yaxshilashga yangi misol keltirgan. Ushbu ijobiy topilmalar uchun potentsial sabablardan biri: 17 yoshdan 85 yoshgacha bo'lgan katta guruhda musiqiy ishtirok va farovonlikni tekshirish uchun o'z taqdirini aniqlash nazariyasi ob'ektivini qo'llaydilar. Onlayn so'rovnomada ishtirok etganlar o'z hayotlarida faol musiqa yaratishning malaka, aloqadorlik va avtonomiya tuyg'usini o'z ichiga olgan uchta asosiy psixologik ehtiyojni qondirishda muhimligini ko'rsatdilar.

Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi, travmatik miya shikastlanishi va boshqa psixologik salomatlik muammolarini davolashning bir qismi sifatida musiqa terapiyasini olgan harbiy xizmatchilarning ikkita misoli misolida keltirilgan. Ishtirokchilar bir nechta musiqiy terapiya mashg'ulotlari davomida qo'shiqlar



yo'zdilar, o'rgandilar va tozaladilar va tomoshabinlar bilan baham ko'rish uchun qo'shiq kirishlarini yaratdilar. Keyingi suhbatlar tomoshabinlarga yo'naltirilgan musiqiy faoliyatning ushbu dasturining foydali psixologik ta'sirining ijobiy dalillarini beradi.

Yengil va o'rtacha darajadagi demans bilan og'rigan sakson yoshlardagi odamlar uchun yangi Musiqa, Aql va Harakat dasturi haqida xabar beradi. Dasturga jalb qilingan ishtirokchilar idrok aspektlarida, xususan, og'zaki ravonlik va e'tiborda yaxshilanishni ko'rsatdilar. Xuddi shunday ko'plab tadqiqotchilar o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelgan shotlandiyalik yosh kattalar uchun 10 haftalik guruh musiqqa dasturi haqida hisobot berishadi. Tadqiqot ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, ishtirokchilar dasturdan zavqlanishgan va ishtirok etishni davom ettirishga moyil bo'lishgan, foydalari esa ijtimoiy faollik, o'zaro ta'sir va muloqotning ortishidan dalolat beradi.

Musiqa kirishni osonlashtirish va keksa odamlarda o'ziga xoslik tuyg'usini qo'llab-quvvatlashda texnologiyaning o'rni hozir Kanadada joylashgan Creech tomonidan katta adabiyotlarni ko'rib chiqish uchun asosiy manzildir. Bu nisbatan kam o'rganilgan soha bo'lsa-da, mavjud dalillar keksa odamlar, hatto murakkab ehtiyojlarga ega bo'lganlar ham, ularning musiqiy idrokini, o'rganishini va ishtirokini va yanada kengroq sifatini qo'llab-quvvatlaydigan turli xil usullarda texnologiya bilan shug'ullanish va ulardan foydalanish qobiliyatiga ega ekanligini ko'rsatadi.

Yoshlarning o'ziga xos ehtiyojlari bilan bog'liq holda, bolalarning umumiy xulq-atvori musiqqa orqali ham yaxshilanishi mumkin, masalan, Italiyada 8 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar bilan innovatsion, maktabga asoslangan, intensiv 3 oylik orkestr dasturida. Dastur ayniqsa, giperaktivlik, e'tiborsizlik va impulsivlikni kamaytirishda, shuningdek, inhibitiv nazoratni kuchaytirishda foydali bo'lganligi haqida xabar beradi. Ushbu imtiyozlar DEHB bilan og'rigan yoshlarning o'ziga xos holatlari bilan muvaffaqiyatli musiqqa ta'limiga oid tadqiqot natijalariga mos keladi, ularning xatti-harakatlari xuddi shu buzuvchi alomatlar (giperaktivlik, e'tiborsizlik va impulsivlik) bilan tavsiflanadi.

Qo'shimcha musiqqa imtiyozlari, shuningdek, Shveytsariya-Buyuk Britaniya qo'shma tadqiqotida kollej talabalari (bakalavrlar va magistrilar) va havaskor musiqachilarni o'rganishda ham qayd etilgan. Musiqa ijodi salomatlik uchun ba'zi bir himoya ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lsa-da, ilg'or musiqqa talabalari o'rtasida sog'liqni saqlash bo'yicha ko'proq xabardorlikni oshirish va targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi. Havaskor musiqachilar bilan solishtirganda, kollej o'quvchilari o'zlarining umumiy hayot sifatini, umumiy va jismoniy salomatligini, ayollarning psixologik salomatligi nuqtai nazaridan salbiyroq baholadilar. Bir oz paradoksal bo'lib, hakamlik spektakllarida qatnashgan kollej o'quvchilari psixologik salomatlik ko'rsatkichlari yuqori ekanligini qayd etdilar. Buning sababi, bu kichik guruh biroz kattaroq va tajribali musiqachilar bo'lgan bo'lishi mumkin.

Musiqa sport zalida, bog'da yoki ko'chada bo'ladimi, mashq qilish uchun odatiy hamroh bo'lib tuyuladi. Janubi-Sharqiy Osiyoda musiqaga, ayniqsa issiq va nam





sharoitda sinxron mashq qilishning potentsial jismoniy afzalliklarini o'rganilganda tadqiqotchilarning randomizatsiyalangan kross-over tadqiqoti ma'lumotlariga ko'ra, sinxron musiqa sharoitida "charchash vaqti" bir xil ishtirokchilar uchun musiqasiz holatga nisbatan 2/3 ga uzoqroq bo'lgan. Bundan tashqari, qabul qilingan kuch sezilarli darajada past bo'lgan, sinxron holat davomida o'rtacha 22% ga teng ekanligi isbotlangan. Olimlar 19 oylik chaqaloqning tanish va notanish qo'shiqlarga turli tezlikda raqsga o'xshash, motor jihatdan murakkab javoblarini tekshirdilar. Ko'proq tanish bo'lgan narsalar uchun harakatlar asl tezligida tezroq edi. Bola avvalroq 6 oyligida musiqaga o'tayotgani kuzatilgan.

Ikkita alohida va turli jamoalarda - biri xor guruhi bilan, ikkinchisi esa turar-joy uyida 4 oylik kompozitsiya dasturini boshqarish vazifasi topshirilgan ikkita professional bastakorning ta'sirini baholadi. Ikki bastakordan tashqari, ishtirokchilar yoshi kattalar edi, turar joy guruhiga mahalliy Boshlang'ich maktab o'quvchilari ham yakuniy spektaklda hamkorlik qilishdi. Sifatli ma'lumotlar tahlillari muvaffaqiyatli, guruhga yo'naltirilgan musiqa yaratish faoliyatidan kelib chiqadigan ko'p o'lchovli psixologik foyda haqida dalillarni beradi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish hayot davomida turli yo'llar bilan va turli xil kontekstlarda salomatlik va farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musiqa faoliyati, tinglash, ijodiy yoki qayta yaratishga qaratilgan bo'ladimi, individual yoki jamoaviy bo'lishidan qat'i nazar, terapevtik, rivojlantiruvchi, boyitish va tarbiyalash potentsialiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, musiqiy tajribani ko'p o'lchovli nevrologik qayta ishlashni hisobga olgan holda, faoliyatning aniq musiqiy xususiyatlari bilan bir qatorda, uning sog'lig'i va farovonlik samaradorligini ham harakatga hissiy jalb qilish darajasi, deb taxmin qilish oqilona ko'rinadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. <https://www.researchgate.net/publication/342235556>
2. <https://www.thetabernaclechoir.org/articles/the-powerful-effect-of-music-on-the-brain.html>
3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01246/full>