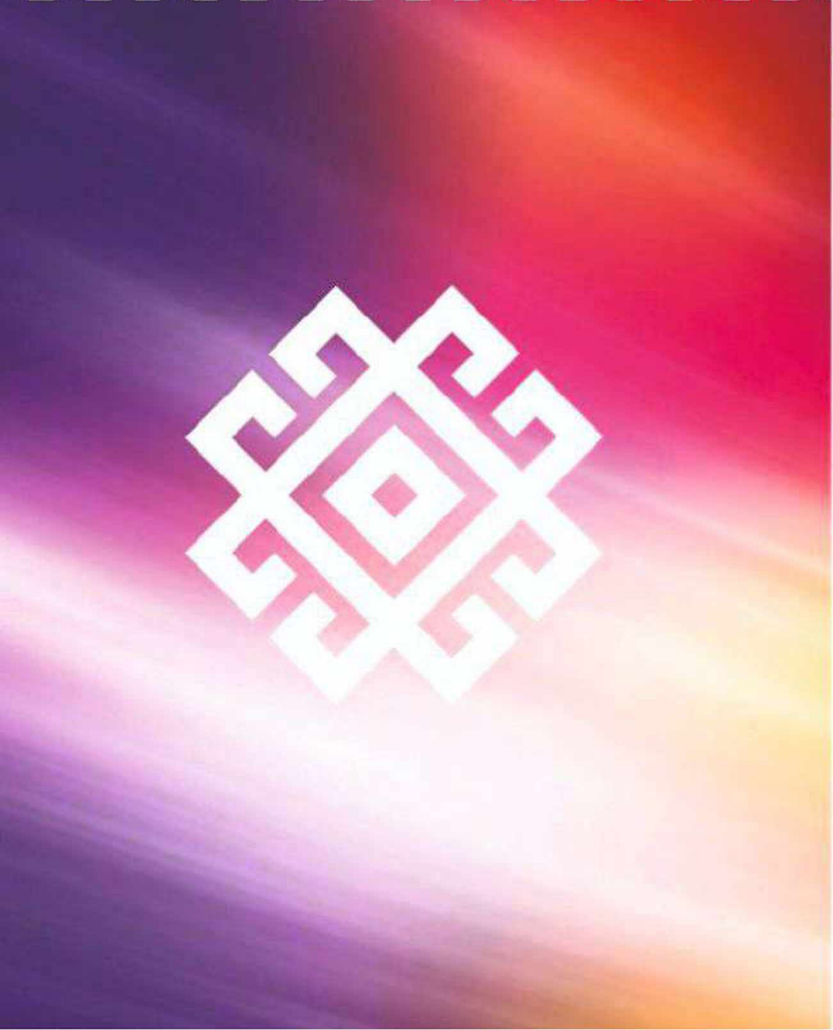




№3
2024



ЎЗБЕКСТАН МАМЛЕКАТЛИК КОНСЕРВАТОРИЯСИ
НОКИС ФИЛИАЛИ

MUSIQ VA SAN'AT AJBO KOTNOHAB | БЕСТННН КУЗННН Н НОУОСНН | BULLETIN OF MUSIC AND ART

MUZÍKA HÁM KÓRKEM ÓNER XABARSHÍSÍ

ILIMY - METODIKALÍQ JURNAL



**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW,
ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ MÁDENIYAT MINISTRILIGI

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK KONSERVATORIYASÍ
NÓKIS FILIALÍ**

**MUZÍKA HÁM KÓRKEM ÓNER
XABARSHÍSÍ**

Ilimiy-metodikaliq jurnal

MUSIQA VA SAN'AT AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК МУЗЫКИ И ИСКУССТВА

Научно-методический журнал

BULLETIN OF MUSIC AND ART

Scientific-methodical journal

№ 3/2024

MUSIQANING INSON SALOMATLIGIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI
Rasbergenova X.S.

Qoraqalpoq davlat universiteti Biologiya yo‘nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqaning inson salomatligiga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Inson salomatligini yaxshilashga yordam beradigan vosita sifatida foydalanish mumkinligi muhokama qilindi.

Kalit so‘zlar: Musiqa, ta’sir, inson, salomatlik, ong, ohang, ritm.

Аннотация: В данной статье изучается и анализируется влияние музыки на здоровье человека музыка как средство, помогающее излечивать людей.

Ключевые слова: Музыка, воздействие, человек, здоровье, сознание, мелодия, ритм.

Annotation: In this article, the effects of music on human health are studied and analyzed music as a means that would help to cure people.

Key words: Music, effect, human, health, consciousness, melody, rhythm.

San’at: Shaxslar va ommaning hissiy va intellektual ifodasining shaklidir.

(Kadir KARKIN)

“Barcha san’at asarlari real hayotning nusxalaridir. Ijodkordagi psixologik kuchlar asarning shakllanishida katta rol o‘ynaydi. Lekin har qanday musiqiy asarni voqelikning nusxasi deyish juda qiyin” [1. 55-56].

Musiqa san’atning barcha tarmoqlarida o‘zining mavhum ifodasiga, ham ichki tuzilishiga ega. Bu bizga sezilarli darajada ta’sir qiladi. Hegel bu ta’sirni quyidagicha ta’riflaydi: “Musiqa qaysidir ma’noda bizning ongimizni qamrab oladi va tashqi dunyo bilan aloqalar butunlay uzilib qoladi va inson orzular va xotiralardan iborat dunyoda yashaydi”.

Musiqa san’ati nihoyatda murakkab tuzilishga ega. Nikolay Xartmann musiqada ikki borliq mavjudligi haqida gapiradi: “Real va ruhiy tuzilma”. Bu

yerda musiqa asaridagi real tuzilma deganda ohang, ya'ni tovush tushuniladi. Ruhiy tuzilma musiqa bilan asarda hissiyot va ma'no yaratish deb ta'riflanadi.

Ming yillar oldin Pifagor musiqadan arifmetika va astronomiyada foydalangan. U buni umuminsoniy uyg'unlikning ifodasi sifatida tushuntirdi. Turk musiqashunos olimi Ali Uchan musiqa va odamlar o'rtasidagi munosabatlarni quyidagicha ta'riflaydi: – “Inson musiqaning, musiqa insonning mohiyatidir. Inson hayotidagi “musiqa” hodisasining siri shu mohiyatda yashiringan!”

Musiqaning ijobiy ta'siri insonlarning qalbiga ming yillar davomida ta'sir qilib kelmoqda va bu xususiyat tufayli musiqa jismoniy va ayniqsa ruhiy kasalliklarni davolash uchun ishlatilgan. Terapevtik maqsadlarda musiqaning qo'llanilishi qadimgi davrlarga borib taqaladi. Musiqa mavhum san'atdir. Har bir tinglovchiga turlicha ta'sir qiladi. Turli xil psixologiyaga ega bo'lgan shaxslar bir xil musiqaga jalb qilinadi va ularning reaksiyalari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli davolashda ishlatiladigan musiqa turi juda muhimdir. Sokin A.Vivaldi musiqasi bir bemorni davolay olsa, boshqa bemorga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ishlatiladigan asbob turi ham musiqa turi kabi muhimdir.

Musiqa butun borlig'imizni o'rab oladi, ongimizni bo'shatib, tanamizni harakatga keltiradi, boshdan kechirgan eng go'zal his-tuyg'ularni his qilish orqali xotiralarimizni jonlantiradi va orzulardan iborat dunyoga eshik ochadi.

Koinot sirlari, hayotning past-balandlari, tabiat go'zalliklari, tirik mavjudotlarning ohangi, tana ritmi, oshiq sevgisi, chaqaloq sevgisi, onaning mehri, bolaning beg'uborligi, gullarning rangi, ummonning chuqurligi, tog'larning ulug'vorligi, soyning shiddatliligi, dengizning sokinligini va bularning barchasining uyg'unligini musiqa o'z ichiga qamrab oladi va Xudoning qudratini o'z ichiga oladi.

“Musiqa nafaqat bizda yaxshi tuyg'ularni uyg'otadi, balki qalbga hayot baxsh etadigan sehrli ta'sirga ega. Chunki musiqa ritmi yurakni urishini tartibga solib, insonning jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatlikka erishishini ta'minlaydi” [2. 67-68].

Shu darajadagi, “Musika bir vaqtning oʻzida koʻplab motivlarni yaratadi. Musiqiy ohanglarning tuzilishi tanamizga va atrof-muhitimizga taʼsir qilarkan, uning oʻzgaruvchan garmoniya va akkordlari bizning his-tuygʻularimizga ham hukmronlik qiladi” [3. 104].

Musikaning taʼsirini tibbiy nuqtai nazardan baholagan Dr. Grebene buni quyidagicha tushuntiradi: “Musika inson organizmiga juda aniq va oʻziga xos taʼsir koʻrsatadi. Uning psixofiziologiyasi bor. Shu sababli, uni psixologik muolajalar qatoriga kiritish tabiiy. Musika sogʻlom va normal odamlarning ruhiga, shuningdek, tushkunlikka tushgan insonlarga va hatto baʼzi jismoniy muammolarga yordam beradi. Bu buzilishlarga qarshi ishlatiladigan davolash usuli sifatida qadr topdi. Ammo bular orasida psixiatriya eng koʻp foydalaniladi. Zero musiqiy asarlar eng avvalo insonning emotsional hayotiga, taʼsir qiladi” [1. 7].

“Hind mutafakkirlarining fikricha, musikaning uchta asosiy elementi bor: kuylash, asboblarni chalish va raqsga tushish. Har uchala element ham ritm va ohangga asoslanadi. Musika tanani ritmga moslashtiradi va odamni oʻynalayotgan narsalar bilan birlashtiruvchi kuch sifatida namoyon qiladi” [2. 152-153].

Tabiatning bir boʻlagi boʻlgan inson oʻzida va hayotda mavjud boʻlgan hamma narsani musiqada ifodalaydi. Odamlarga musikaning taʼsir qilishining sababi shu nuqtada yashiringan.

Musikaning inson qalbiga ijobiy taʼsiri tufayli odamlar musiqadan inson salomatligi uchun foydalanmoqda.

Quyida musikaning shifobaxsh taʼsirlari:

Musika tovushlari his-tuygʻularni qamrab oladi, nafas olishga, yurak urishiga, puls va qon bosimiga taʼsir qiladi, mushaklarning kuchlanishini, tana harakatlarini yaxshilaydi, tana haroratiga taʼsir qiladi, endorfin darajasini oshirishi va stress bilan bogʻliq gormonlarni tartibga solishi mumkin.

XIV asrda Fransiyaning mashhur shifokorlaridan biri Fodere shunday degan: “Musiqaga ikki nuqtai nazardan qarash kerak:

- Charchoqdan qutulish va zavqlanish vositasi

- Tinchlantiruvchi dori sifatida” [4. 36].

Musiqaning odamlarga ta'siri tanlangan musiqa va asboblarning turiga qarab o'zgaradi. Shifokarlarning fikriga ko'ra:

- Musiqa qanchalik sodda bo'lsa, u shunchalik qalbning tabiiy ko'rsatkichidir va bu ko'rish qobiliyati past bo'lganlarga ta'sir qiladi.
- Musiqa insonning qobiliyatiga mos kelishi kerak.
- Musiqaning ta'sirini asta-sekin his qilish kerak. Melanxolik uchun musiqa birinchi navbatda adajiodan boshlanishi kerak, keyin andante keyin allegroga o'tishi kerak, g'azablangan xarakter uchun harakatlar teskari yo'nalishda bajarilishi kerak.
- Musiqa asboblari davolash maqsadiga qarab tanlanishi kerak. Trombon va truba kabi asboblarning melanxolik insonni yanada melanxolik qiladi, fleyta yoki rebab unga mos keladi.

Bugungi kunda depressiyadan shizofreniyaga, uyqusizlikdan alsgeymerga qadar, homiladorlik va tug'ilishgacha, qon aylanishidan saratongacha ko'p kasalliklarga musiqaning ta'siri o'rganildi va bu kasalliklardan tuzalishga yordam berishi aniqlandi.

Olam va tabiatning bir bo'lagi bo'lgan inson o'zida va hayotda mavjud bo'lgan hamma narsani musiqada ifodalaydi. Shuning uchun ham musiqa inson hayotining har bir qismida qo'llaniladi.

Musiqaning ta'sirchan xususiyati tufayli psixologik va fiziologik kasalliklarda davolovchi vosita sifatida ishlatiladi. Musiqaning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanganda, tanlangan musiqa va asboblarning turi kasallikning xususiyatlariga mos kelishi kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, musiqa tinchlantiruvchi xususiyati tufayli inson salomatligiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ammo musiqani faqat terapevtik deb hisoblamaslik kerak, bu kasalliklarda asosiy davolanishga yordam beradigan vositadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. GREBENE, B., Müzikle Tedavi, Ankara, 1978.
2. KHAN, S.I., Müzik, İnsan ve Evren Arasındaki Köprü, İstanbul, 1994.
3. CAMPBELL, D., Mozart Etkisi, İstanbul, 2002.
4. AK, A.Ş., Avrupa ve Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları, Konya, 1997.
5. Akkuş, Ü. /Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. 1, (2007): 98-103

MAZMUNÍ

MUZÍKATANÍW

1	Allanbaev R.O. QOSÍQSHÍLIQTÍN BÚGINGI KÜNDEGI ÁHMIYETI.....	3
2	Kulchigayeva M. QORAQALPOQ XALQ QO‘SHIQLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI HAQIDA	10
3	Charshemov J., Muratbaeva R. JANA RUXTAGÍ XALÍQ QOSÍQLARÍ.....	16
4	Charshemov J. XVI-XVII ASRLARDA BALETNING YEVROPADA KLASSIK RAQS TURI SIFATIDA RIVOJLANISHI	22
5	Abatbaeva R. QORAQALPOQ MUSIQA SAN‘ATIDA SYUITA JANRINING RIVOJI.....	28
6	Rasbergenova X.S. MUSIQANING INSON SALOMATLIGIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI.....	38
7	Abdisultanov J. QARAQALPAQ MUZÍKASINDAGÍ JANRLÍQ ÓZGESHELIKLER (QARAQALPAQ MUZÍKALÍ DRAMALARDÍN PAYDA BOLÍWÍ HÁM RAWAJLANÍWÍ).....	43
8	Charshemov J., Orazalieva G. BAROKKO DÁWIRINÍN GARMONIYASÍ.....	49
9	Zuxurov M. VIOLONCHEL SAZ ASBABINÍN KELIP SHÍGIWI, ORKESTR HÁM KAMER ANSAMBLERINDE TUTQAN ORNI.....	54
10	Uzoqov D.S. UYG‘UR MUSIQALI TEATRINING MARKAZIY OSIYODA PAYDO BO‘LISHI.....	59

KÓRKEM ÓNER

11	Mamutov P.A. KOMPOZITOR HIKMAT RAJABOV ÓMIRI HÁM DÓRETIWSHILIGI HAQQÍNDA.....	65
12	Abdikarimova I. QARAQALPAQSTAN RESPUBLIKASINDAGÍ BIRINSHI FLEYTA ATQARÍWSHÍSÍ.....	71
13	Sobirjonov A. O‘ZBEK OPERA XONANDALIGIGA VA MILLIY QO‘SHIQCHILIGIGA ERGASH YO‘LDOSHEVNING QO‘SHGAN HISSASI.....	76
14	Saidxonov A.S. XX ASR YANGI VENA MAKTABI IJODKORLARI TARIXNING YANGICHA KO‘RINISHI.....	80
15	Dauletbaev T.Q. QORAQALPOQ BAXSHICHILIK SAN‘ATINING RIVOJIDA G‘AYRATDIN UTEMURATOVNING MEHNATLARI....	90
16	Matimuratov S. QARAQALPAQ KÓRKEM ÓNERINDE XOSH HAWAZ BÚLBÚL TAMARA DOSHUMOVANÍN TUTQAN ORNÍ...	95
17	Oñgarbaeva L. CHANG SAZ ÁSBABINÍN TARIYXÍ HÁM USTAZ ATQARÍWSHÍLARÍ.....	100
18	Sharipov A.Sh. XONANDALIKDA IJROCHILIK TAMOYIL VA ME‘ZONLARI.....	106

MUZÍKA PEDAGOGIKASÍ

19	Rajabov X.J. QASHQAR RUBABI BASLANG'ISH SABAQ BARISINDAGÍ TÁLIM MASHQALALARI TIYKARINDA.....	110
20	Abatbaeva U.A. ART-PEDAGOGIKALIQ HÁM ART-TERAPEVTIKALIQ TEXNOLOGIYALAR TIYKARINDA BASLANG'ISH KLASS OQIWSHILARIN ESTETIK TÁRBIYALAW MODEL.....	118
21	Jumaniyazov O'. O'QUVCHILARGA XALQ CHOLG'ULARINI O'RGATISHDA SHARQ ALLOMALARI MUSIQIY RISOLALARINING AHAMIYATI.....	125
22	Любимцева В.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.....	131
23	Matjanova M. OQIWSHILARDÍ ESTETIK TÁRBIYALAWDA ÁMELIY QOLLANIW METODLARÍ, FORMA HÁM QURALLARI...	136
24	Jumabaev A. NOTA OQIW TÁJIRIYBESINDE ATQARIWSHILIQ KÓNLIKPELERIN ÓZLESTIRIW HÁM QÁLIPLESTIRIW.....	143
25	Раджабова Н. АКТИВИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТОНАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЛОДИИ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ СОЛЬФЕДЖИО....	149
26	Mutalov D.A. YOSHLARNING MA'NAVIY SHAKLLANISHIDA MUSIQANING O'RNI.....	154

JÁMIYETLIK-GUMANITAR PÁNLER

27	Palimbetov K.S. QARAQALPAQ XALÍQ DÁSTÚR FOLKLORÍNÍN ÚYRENILIW MÁSELESÍ.....	160
28	Bekbergenova Z. 1990-2000-JÍLLARDAĞÍ QARAQALPAQ AMATURGIYASÍ HAQQÍNDA	168
29	Marziyayev J.K. EKOLOGIK MADANIYAT VA UNI SHAKLLANTIRISH: EKOLOGIK MUAMMONI OLDINI OLISHNING BIR USULI SIFATIDA.....	176
30	Sadenova G.P. KÓRKEM SHÍĞARMALARDA EPITETTIN QOLLANÍLÍW ÓZGESHELIKLERI HÁM USÍLLARÍ.....	181