

MUSIQA TA'LIMINING INSON SALOMATLIGIGA PSIXOFIZIOLOGIK TA'SIRI

Jo'rayeva Dilnozaxon

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

“Musika ta'limi va san'at” mutaxassisligi

2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada musiqa ta'limining inson salomatligiga, xususan, uning jismoniy faolligi va psixologik holatiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Xalqaro tadqiqotlar natijalariga asosanib, musiqiy faoliyatning inson organizmi uchun ahamiyati hamda uning sog'liqni saqlashdagi muhim roli yoritiladi. Shuningdek, milliy musiqaning emotsional barqarorlikka ijobiy ta'siri ilmiy jihatdan ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Musika ta'limi, musiqa terapiyasi, milliy musiqa, sog'liqni saqlash, psixologik holat, jismoniy faollik, xalqaro tadqiqotlar.

Bugungi kunga qadar musiqaning insonga ta'siri xususida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Ilmiy manbalarda musiqa estetik va madaniy hodisa, shuningdek, inson organizmining psixologik hamda fiziologik jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan omil sifatida talqin qilinadi. So'nggi yillarda musiqaning inson ruhiyati, hissiy holati, kognitiv va jismoniy faoliyatiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan zamonaviy ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, nevrologiya, psixologiya, pedagogika hamda tibbiyot sohalarida o'tkazilgan tadqiqotlar musiqaning inson organizmidagi psixologik hamda fiziologik jarayonlarni tartibga solish, stress darajasini kamaytirish, emotsional barqarorlikni ta'minlashda ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlanmoqda.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, musiqa ta'limi jarayonida qo'llaniladigan faoliyat turlari — cholg'uda ijro etish, kuylash, tinglash va ritmik mashqlar shaxsning estetik didini shakllantiradi hamda uning psixofiziologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Teplov, 1985; Gordon, 2007). Ushbu jarayonda markaziy asab tizimi faoliyati faollashib, diqqat va xotira jarayonlari takomillashadi, hissiy holat esa muvozanatlashadi. Shu bois musiqa ta'limi shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Musiqa ta'limining inson organizmiga ta'siri xususida dastlabki izlanishlardan biri 2001-yilda britaniyalik tadqiqotchilar S. Clift va G. Hancox tomonidan olib borildi. Tadqiqot jarayonida 84 nafar xor a'zolari o'rtasida WHOQOL-BREF hayot sifati va sog'liqni baholash so'rovnomasi o'tkazildi. Natijalarga ko'ra, respondentlarning 87 foizi ijtimoiy, 75 foizi emotsional, 58 foizi jismoniy hamda 49 foizi ma'naviy jihatdan ijobiy ta'sir kuzatilganini qayd etgan.

Tadqiqot natijalari kuylash faoliyati stress darajasini kamaytirishi, tana holatini yaxshilashi hamda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashini ko'rsatdi.²⁹

Shuningdek, kuylash jismoniy, hissiy hamda kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, u chuqur va ritmik nafas olishni yaxshilaydi. Bu faoliyat shaxsning umumiy psixologik va jismoniy faolligini oshirishga hamda energiyaning ortishiga yordam beradi. Bundan tashqari, kuylash e'tibor, xotira va o'rganish jarayonini rivojlantiradi. Kuylash murakkab fiziologik va ijtimoiy muammolarni yengib o'tishda muayyan darajada terapevtik vazifani bajaradi. Shu bilan birga, kuylash faoliyati skelet-mushak tizimining faollashuvini kuchaytiruvchi muhim psixologik omildir.

2018-yilda tadqiqotchilar J. Brown, C. Sherill va B. Gench tomonidan olib borilgan tadqiqotda 4–6 yoshli bolalarda musiqa va jismoniy harakatni birlashtirgan ta'lim dasturining ta'siri o'rganildi. Amerikalik tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan ushbu tajribada 30 nafar maktabgacha yoshdagi bolalar ikki guruhga bo'linib, jami 24 ta mashg'ulot tashkil etildi. Eksperiment guruhi Z. Kodaly va E. Dalcroze metodlariga asoslangan integratsiyalashgan musiqa va jismoniy tarbiya darslarida qatnashgan bo'lsa, nazorat guruhi esa an'anaviy jismoniy mashg'ulotlarda ishtirok etdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperiment guruhidagi bolalarda yirik motor ko'nikmalari, harakat koordinatsiyasi, eshitish hamda nutq ko'nikmalarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi.

2022-yilda tadqiqotchilar B. Janzen, Y. Koshimori, N. Richard va M. Thaut tomonidan o'tkazilgan tadqiqotning asosiy maqsadi musiqa va ritmga asoslangan terapevtik metodlarning inson harakat funksiyalarini tiklashdagi samaradorligini tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot davomida nevrologiya va klinik izlanishlarda to'plangan ilmiy natijalar umumlashtirildi. Mualliflar ushbu tadqiqotda to'rtta asosiy metoddan foydalandilar. Birinchi metod ritm yordamida yurish va harakatni tartibga solish bo'lib, u Parkinson kasalligi, insult va miya jarohati bilan bog'liq holatlarda qo'llanildi. Ikkinchi metodda musiqa chalish orqali mayda motorika ko'nikmalarini rivojlantirish, uchinchi metodda esa umumiy harakat koordinatsiyasini yaxshilash maqsad qilindi. To'rtinchi metodda ritm va melodik elementlar orqali harakatni boshqarish usuli qo'llandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musiqa yurish ritmini va harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi, motor nazoratini tiklashga yordam beradi hamda miya neyropastiklik jarayonlarini faollashtiradi.

Musiqa psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlarda milliy va an'anaviy musiqa insonning hissiyotlarini tartibga solish, stressni kamaytirish hamda emotsional

²⁹ Clift S. et al. Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey //Journal of Applied Arts & Health. – 2010. – T. 1. – №. 1. – C. 19-34.

holatni shakllantirishda muhim vosita sifatida e'tirof etilgan. Musiqaning ijtimoiy va psixologik funksiyalarini tadqiq etgan A.North hamda D.Hargreaves musiqaning inson xulq-atvori va kayfiyatini tartibga solishdagi rolini alohida ta'kidlaydi. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, madaniy jihatdan yaqin bo'lgan musiqa tinglovchining emotsional reaksiyalarini yanada kuchliroq faollashtiradi. Bu holat o'zbek milliy musiqasini tinglash jarayonida ham kuzatiladi. Kuylarning lad tizimi, ritmik tuzilishi va ohangdorligi insonning ruhiy holatini muvozanatlashtiradi. O'zbek milliy musiqasi — maqom, folklor qo'shiqlari va an'anaviy cholg'u asarlari tinglovchida milliy qadriyatlar bilan bog'liq ijobiy emotsional assotsiatsiyalarni yuzaga keltiradi.

Etnomusiqashunos olim Bruno Nettl milliy musiqani xalqning tarixiy xotirasi va kollektiv madaniy tajribasining ifodasi sifatida baholaydi. Uning ta'kidlashicha, an'anaviy musiqa estetik zavq manbai, ijtimoiy va psixologik birlikni mustahkamlovchi omil hamdir. O'zbek milliy musiqasining tarixiy ildizlari va badiiy ifoda vositalari ham aynan shu jihatdan tinglovchining ichki emotsional muvozanatini tiklashga yordam beradi.

Umuman olganda, yuqoridagi ilmiy qarashlar o'zbek milliy musiqasi madaniy merosning muhim qismi, insonning emotsional salomatligi va psixologik barqarorligini qo'llab-quvvatlovchi muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli milliy musiqa elementlarini ta'lim jarayonida va musiqa terapiyasi amaliyotida qo'llash insonning emotsional barqarorligini yaxshilashda samarali metod sifatida ta'kidlanmoqda.

Xalqaro musiqa psixologiyasi va sotsiologiyasi sohasidagi izlanishlar musiqaning stressni kamaytirish, yurak urish ritmini me'yorlashtirish, diqqat va kognitiv jarayonlarni faollashtirish hamda emotsional muvozanatni ta'minlashdagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Xususan, musiqa orqali emotsional o'zini boshqarish mexanizmlari haqida olib borilgan tadqiqotlar musiqaning inson ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi muhim vosita ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa ta'limi va milliy musiqaning uyg'unligi inson salomatligini qo'llab-quvvatlovchi ilmiy asoslangan yondashuv bo'lib, uni ta'lim va sog'lomlashtirish amaliyotiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fozilov Kahramon Madaminovich 2022. THE IMPORTANCE OF KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING OF LOCAL STYLES OF FOLK MUSIC IN THE FIELD OF EDUCATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 8.036*. 11, 11 (Nov. 2022), 366–368.

2. Braun Janzen T, Koshimori Y, Richard NM and Thaut MH (2022) Rhythm and Music-Based Interventions in Motor Rehabilitation: Current Evidence and Future Perspectives. *Front. Hum. Neurosci.* 15:789467. doi: 10.3389/fnhum.2021.789467

3. Brown, S. R. (2020). *Singing in synchrony: A feasibility study of interpersonal familiarity and movement synchrony in group singing.* Western Michigan University. https://scholarworks.wmich.edu/masters_theses/5153