

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

1-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

P.S.Otaqulov	
Geografik nomlarni o'rganishga ijtimoiy-ekologik yondashuv	92
B.M.Dehqonov	
Andijon viloyati ekin yerlari monitoringi va uni baholash	97
X.Sh.Djo'raboyeva	
An'anaviy suvdan foydalanish madaniyatining shakllanishida geografik omillarning o'rni.....	101
	ILMIY AXBOROT
M.K.Usmonaliyeva	
Chor Rossiyasi hukmronligi davrida turkiston o'lkasida milliy matbuotning vujudga kelishi.....	105
O.N.Fozilova	
Oybekning bolalarga atalgan hikoyalarida qahramon talqini.....	108
J.J.Mamatisakov	
Bo'lajak geografiya o'qituvchilarini o'quvchilarda geologik bilimlarni takomillashtirishning innovatsion - pedagogik modeli	113
N.B.Yuldasheva	
Ingliz va o'zbek tillari matnlaridagi paremiyalarni tadqiq etishning muxim jihatlari.....	121
G.O.Abdujalilova	
Ekspozitsiya va uning badiiy-estetik funksiyasi	124
X.Z.Umarova	
Epistolary lines: the transformative power of letters in saul bellow's novel «Herzog»	127
D.Hakimova	
Yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish	130
G'.M.Alamov	
Xalq o'yinlari va milliy bellashuvlarning o'quvchi-yoshlarni tarbiyalovchi muhim omil sifatidagi ahamiyati	135
A.K.Xudayberdiyev, M.J.Usmonova	
Yangi O'zbekiston taraqqiyotining yagona to'g'ri yo'li-ta'lim sifatini oshirish.....	139
S.R.Xoliqov	
Yangi O'zbekiston yoshlarining ma'naviyati va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning asosiy usullari	143
M.A.Алиева	
Неомифологизм в творчестве дмитрия сергеевича мерещковского	147
A.Y.Ergashev	
Yangi O'zbekistonda pedagogning maqomi: ijimoiy-falsafiy tasnifi va o'ziga xos xususiyatlari	152
Z.X.Oxunova	
Yangi O'zbekistonda jinoyat va jazo tushunchalarining o'ziga xos xususiyatlari va ijtimoiy-antropologik mazmuni	155
X.J.Isomiddinov	
Yoshlar tafakkurini rivojlantirishning tarixiy-falsafiy jihatlari.....	158
R.D.Mustayev	
Vatanparvarlik tushunchasining tarixiy-falsafiy mohiyati	161
B.I.Muxtoraliev	
Ilk hikoyalaridagi ijodiy o'ziga xoslik	165
D.S.Abdugodirov	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy-kreativ kompetensiyasini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	171
M.M.Azizov	
Methodology of optimizing sports and health programs through scandinavian walking	174
A.U.Xamidjanov	
Yuqori malakali kurashchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlarini model xususiyatlari o'rganish asosida yosh erkin kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi.....	181
G.T.Dadamirzayeva	
Inson salomatligi va ruhiyatiga musiqaning ta'siri.....	191

INSON SALOMATLIGI VA RUHIYATIGA MUSIQANING TA'SIRI

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА

INFLUENCE OF MUSIC ON HUMAN HEALTH AND PSYCHOLOGY

Dadamirzayeva Gulshanoy To'lanjon qizi¹¹Farg'ona davlat universiteti magistranti**Annotatsiya**

Ushbu maqolada musiqaning inson salomatligiga va uning ruhiyatiga ta'sir etish omillari haqida so'z yuritilgan. Jumladan, o'zbek xalq musiqasining rang-barangligi, uning hayotimizdagi roli va olimlarning musiqa haqidagi fikrlari yoritilgan. Shuningdek, musiqaning inson salomatligiga ta'sirining ilmiy asosda o'rganila boshlangan davri haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация

В данной статье говорится о факторах влияния музыки на здоровье и психику человека. В частности, освещено многообразие узбекской народной музыки, ее роль в нашей жизни, а также мнения ученых о музыке. Также представлена информация о периоде, когда влияние музыки на здоровье человека стало изучаться на научной основе.

Abstract

This article talks about the factors of influence of music on human health and psyche. In particular, the diversity of Uzbek folk music, its role in our life, and the opinions of scientists about music are highlighted. Also, information is provided about the period when the impact of music on human health began to be studied on a scientific basis.

Kalit so'zlar: musiqa, salomatlik, ruhiyat, ilmiy qarashlar, ta'sir etish omillari, tadqiqot.

Ключевые слова: музыка, здоровье, психика, научные взгляды, факторы воздействия, исследования.

Key words: music, health, psyche, scientific views, influencing factors, research.

KIRISH

“O'zbekiston Respublikasi Prezidentining madaniyat va san'at sohasini yanada rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risidagi 02.02.2022-yildagi PQ-112-son qarorida belgilangan 2022/2023 o'quv yilidan boshlab ta'lim muassasalarida o'quvchi va talabalarning musiqiy bilim va ko'nikmalarini oshirish, ularning qalbida milliy madaniyatga bo'lgan muhabbatni shakllantirish, yosh iste'dodlarni aniqlash va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilishi” va shunga o'xshash musiqa san'atini rivojlantirish maqsadida bir qator qarorlar qabul qilingani buning yaqqol tasdig'idir.^[1]

Ota-bobolarimiz aytganidek “Mehnatsiz turmush – o'g'rilik, san'atsiz turmush - vaxshiylikdir”. Hozirgi tezlik bilan rivojlanayotgan zamonda san'at kishilar uchun oziq-ovqat, kiyim-kechak, uyqu kabi judayam muhim bo'lgan ehtiyojga aylandi. Hayotimizning har bir jabhasida musiqa va san'at bilan qarshilashamiz. Hech birimiz hozirgi hayotimizni kitoblarsiz, kinolarsiz, musiqa yoki teatr tomoshalarisiz tasavvur qila olmaymiz. Nafosatni, san'atni, badiiy ijodni faqatgina bizlar emas balki ota-bobolarimiz ham juda e'zozlab kelganlar.

San'atning rivoji uchun o'zlarining hissalarini qo'shganlar. San'atning, nafosatning jozibasini, boyligini yer yuzidagi hech qanday o'lchov bilan o'lchab bo'lmaydi. San'atga yaqin bo'lgan inson boy va mazmundor hayot kechiradi. San'at hayotimizni yuksak cho'qqilarga ko'taradi, uni mazmunan boyitadi, kishini fazilatli, xushaxloqli, pok, sofdil, bo'lishiga undaydi. [2:3]

Musiqa o'zining betakror tabiati bilan insonning ma'naviy dunyosiga, uning salomatligiga katta ta'sir etish kuchiga ega. O'zbek milliy musiqasi usullarining rang - barangligi, boyligi, xilma - xilligi bilan jahon xalqlarini doim lol qoldirgan. Musiqada yosh farqlanmaydi. U barchaga barobardir. Millat ham tanlamaydi.

Musiqa bu-turli tuman tovushlar yig'indisi natijasida badiiy obraz aks ettirib, g'oyaviy emotsional mazmunga ega bo'lgan san'atning bir turidir. Albatta, musiqadagi ohanglar inson ongi in'ikosi deb ta'riflasak olamni tasavvur etishda musiqa - nafislik, go'zallik hissiyotlarini tarqatishda o'z ta'sir doirasiga ega.

Musiqaga qaratilayotgan bunday e'tibor, yaratilayotgan imkoniyatlar uning inson salomatligiga va barkamol avlodning kamol topishida katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bu maqolani yoritishda bir nechta adabiyotlar tahlil qilinib, musiqashunos olimlarning musiqiy faoliyatlari, ularning musiqa haqidagi fikrlari o'rganib chiqildi. Jumladan, G.K.Nemirovskiy "Nafosat sohiblari" nomli asarida san'atning, nafosatning jozibasi haqida uning yer yuzidagi o'rni borasida dramaturg Yevripid, buyuk donishmand Arastu, mashhur rassom Leonardo da Vinchi, she'riyat mulkining sultoni, davlat arbobi Alisher Navoiy, ajoyib so'z ustasi va faylasuf Gersen va mashhur tadqiqotchi va ajoyib skripkachi Albert Eynshteynlarning musiqaga nechog'lik katta e'tibor berganliklari haqida keltirib o'tilgan.

Shuningdek, akademik I.P.Pavlov nazariyasiga ko'ra musiqaning inson salomatligiga ta'sir etish omillari haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

San'atning, nafosatning jozibasini, boyligini yer yuzidagi hech qanday o'lchov bilan o'lchab bo'lmaydi. San'atga yaqin bo'lgan inson boy va mazmundor hayot kechiradi. San'at hayotimizni yuksak cho'qqilarga ko'taradi, uni mazmunan boyitadi, kishini fazilatli, xushaxloqli, pok, sofdil, bo'lishiga undaydi. Bundan qariyb ikki ming to'rt yuz yil avval yashagan qadimgi grek dramaturgi Evripid shunday degan edi:

Yo'q tashlamayman, bu ilhom manbai, bu mehrob...

San'atsiz haqiqiy hayot yo'q. Arastu buyuk donishmand, nafosatni sevgan kishi bo'lgan, Leonardo da Vinchi ham olim, ham go'zallik oshig'li bo'lgan. Alisher Navoiy buyuk shoir, davlat arbobi, ko'p musiqalar bastalagan. Mixail Lomonosov ilmiy asarlar va she'rlar yozgan. Gersen ajoyib so'z ustasi va faylasuf bo'lgan. Chexov esa ulug' yozuvchi va mohir shifokor. Albert Eynshteyn faqat mashhur tadqiqotchigina emas, ayni vaqtda ajoyib musiqachi ham edi. Skripka uning yaqin suhbatdoshi, do'sti bo'lib xizmat qilgan, undan hordiq olgan. "Shaxsan men,- deb yozgan edi u,- oliy baxt hissini san'at asarlaridan olaman. Ular menga boshqa hech bir soha bera olmaydigan bitmas-tuganmas ruhiy zavq bag'ishlaydi". San'atdan zavq ola bilish ajib bir zakovat bo'lsa, mustaqil ijod qilish oliy ezgulikdir!^{1:3}

Agar musiqa hayotingizga kirib borsin desangiz ma'lum vaqt o'zingizni musiqa eshitishingizni sinab ko'ring. Agar sevgan musiqangizni tanlab olsangiz u har qanday doridan yaxshidir. Musiqa bu shunchaki eshitib hordiq chiqarish emas. Musiqa - fransuz bastakori K.V.Glyuk iborasi bilan aytilganda, " Inson qalb torini chertuvchi, his - tuyg'u uyg'otuvchi san'atdir ". Donishmandlardan biri:" Agar inson barcha dardini so'z bilan ifodalay olganda edi, musiqa yaratilmagan bo'lar edi degan ekan. Musiqaning yaratilish tarixining o'zi hozirga qadar jumboq. Balki, qachonlardir ajdodlarimizdan biri hayotdagi qiyinchiliklarni yengolmay, g'am - anduh chekib, tog'u - tosh, saholarni kezib yurganda tasodifan qamishdan nay yasab dardini kuy qilib chalgandir.

Musiqaning inson organizmiga ta'siri XIX asr oxiri - XX asr boshlariga kelibgina ilmiy asosda o'rganila boshlandi. Fiziologlarning ta'kidlashicha, musiqa ta'sirida insonning nafas olish tezligi o'zgarib, yurak urishi tezlashadi. Tomirlari kengayib, qon bosimi pasayadi. Akademik I.P.Pavlov nazariyasiga ko'ra kuy bosh miya po'stloq osti markazlariga birinchi navbatda ta'sir etadi. Natijada po'stloqdagi ayrim markazlar qo'zg'alishini ta'minlaydi. Bu fiziologik jarayonlarni biokimyoviy nuqtai nazardan juda oson tushuntirish mumkin. [3:131]

Ma'lumki, inson bosh miyasi 14 milliard hujayradan tashkil topgan juda murakkab tizimdir. U butun organizm faoliyatini ikki usulda - nerv impulslari va gumoral, ya'ni maxsus garmonal aktivlikdagi moddalar orqali boshqaradi. Musiqa miyaning ana shu gumoral boshqaruviga juda tez ta'sir ko'rsatadi. Agar musiqa mayin, yoqimli bo'lsa, miyaning ayrim hujayralari " kayf markazlarini qo'zg'atadigan, shuningdek, uyqu keltiradigan (delto - son) moddalar ishlab chiqarish kuchayadi. Kuy yoqimli, sho'x bo'lsa, yurak qon tomirlarini kengaytirib, muskul faoliyatini yaxshilaydigan moddalar konsentratsiyasi ortadi. Bordiyu musiqa o'ta shovqinli, yoqimsiz bo'lsa - qon tomirlarini toraytirib, bosimni orttiradigan, organlarda otrik hosil qiladigan moddalar miqdori ko'payadi. Ammo umuman aytganda inson qalbiga mos musiqa barcha organ to'qimalarida moddalar almashinuvini ijobiy tomonga siljitmaydi. [4:234]

Chet el olimlari, masalan, Andervudning ko'rsatishicha musiqa ta'sirida xolesterin (odamda atreskleroz hosil qiluvchi modda) yaxshilanar ekan. Ya'ni musiqa xuddi vitaminlardek xolesterinni qon tomirlarida to'planib qolishiga yo'l qo'ymaydi. Agar xolesterin almashuvi organizmda normal kechsa, buyrak usti bezi va jinsiy gormonlar, shuningdek, D guruhi vitaminlar biosintezi yaxshilanadi.

Shved shifokorlari va ruhshunoslarining ta'kidlashicha, musiqa barcha davolovchi vositalar o'rtasida markaziy o'rinni egallashi kerak. Shu boisdan bo'lsa kerak, G'arb mamlakatlaridagi ayrim klinikalarda musiqiy terapiya bo'yicha maxsus kassetalar, kataloglar tuzilgan. Bu shifoxonalarda hatto murakkab operatsiyalar yoqimli musiqa ostida olib borilmoqda. Bunday holatda kuy og'riqni susaytirib uni tez qoldiradi, jarroh qalbini yumshatadi.

Shuni unutmaslik kerakki, inson organizmiga beriladigan har qanday ichki va tashqi ta'sir (xis - tuyg'ular) ular yoqimlimi, yoqimsizmi baribir modda almashinuvida o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Bu o'zgarishlar ta'sir kuchiga qarab, ma'lum vaqt davom etadi. Bunday o'zgarishlar tez - tez takrorlanib, ko'proq vaqt davom etsa, organizm holdan toyib kasallikka yo'liqadi. Hozirgi zamon fani bunday holatni stress holai deb ataydi. Stress holatidan qutilishning yo'llari juda ko'p. Ulardan eng qulayi va eng zaruri, muhimi amalga oshirilishi osoni - musiqa tinglash vositasidir. [4:235]

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, kor qilgan ekan. Umuman, hozir ham odamlarga musiqa yetarlicha ta'sir o'tkazadi. Muhimi — to'g'ri tanlov qilishda.[5:252-253]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda musiqa ko'pincha inson kayfiyatini o'zida aks ettirib, inson sog'lig'i va organizmiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musiqaning shifobaxsh xususiyatlari insonni nafaqat tushkun holatdan chiqaradi, balki jismoniy og'riqlardan halos etadi. O'zini-o'zi davolash har qanday dori-darmonlardan muhimroqdir. Kayfiyatni ko'taradigan musiqa insonni yashashga, xursandchilik qilishga va yaxshilikka ishonishga undaydi. U dunyoga yorug'likni singdiradi. Shuning uchun bugungi kunda mamlakatimizda xalqimizning ma'naviy-ma'rifiy saviyasini yuksaltirish, madaniyat va san'at muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, soha vakillarini qo'llab-quvvatlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Madaniyat va san'at sohasini yanada rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-112 sonli qarori.
2. Nemirovskiy G. K. Nafosat sohiblari. -Toshkent: O'qituvchi, 1970. B. 3
3. Najmetdinov G'. Ergasheva G. Pedagogika-Psixologiya fanlarining ta'lim tizimini rivojlantirishdagi o'rni. Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. I qism. Qo'qon, 2015. B. 131
4. Ergasheva G. Ta'lim va texnologiya. Ilmiy -uslubiy maqolalar to'plami-Toshkent, B. 234-235
5. Ergasheva G. Ta'lim va texnologiya. Ilmiy-uslubiy maqolalar to'plami. -Toshkent: 2016. B. 252-253