

MUSIQANING FORIG'LANTIRISH FUNKSIYASI: IJTIMOYIY-FALSAFIY TAHLIL

Qurbonaliyeva Sohibaxon Xolmuhammad qizi

Farg'ona davlat universiteti 2-bosqich magistranti.

F-mail: sohibaxonqurbonaliyeva@gmail.com

ORCID ID 0009-0004-8911-1467

Annotatsiya. Ushbu maqolada musiqaning forig'lantirish funksiyasi va uning inson organizmi hamda ruhiy holatiga ijobiy ta'siri ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Xususan, skripka va pianino chalishning stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash, gormonal muvozanatni tartibga solish va kognitiv funksiyalarni rivojlantirishdagi o'rni ilmiy dalillar asosida yoritiladi. Musiqa terapiyasi inson salomatligi va jamiyatda ma'naviy muhitni mustahkamlashda muhim vosita sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, forig'lantirish funksiyasi, skripka, pianino, stress, gormonal muvozanat, kognitiv rivojlanish.

Аннотация. В данной статье рассматривается расслабляющая функция музыки и её положительное влияние на организм и психическое состояние человека с социально-философской точки зрения. В частности, освещается роль игры на скрипке и фортепиано в снижении стресса, улучшении настроения, регуляции гормонального баланса и развитии когнитивных функций. Музыкаотерапия представлена как важный инструмент укрепления здоровья человека и духовной среды в обществе.

Ключевые слова: музыкотерапия, расслабляющая функция, скрипка, фортепиано, стресс, гормональный баланс, когнитивное развитие.

Abstract. This article analyzes the relaxing function of music and its positive effects on the human body and mental state from a socio-philosophical perspective. In particular, it highlights the role of playing the violin and piano in reducing stress, improving mood, regulating hormonal balance, and enhancing cognitive functions. Music therapy is presented as an essential tool for promoting human health and strengthening the spiritual environment of society.

Keywords: music therapy, relaxing function, violin, piano, stress, hormonal balance, cognitive development.

Kirish. Insoniyat tarixida musiqa nafaqat estetik zavq manbai, balki ruhiy va jismoniy salomatlikni tiklashning muhim vositasi sifatida qadrlanib kelgan. Qadimiy davrlardan beri musiqa inson kayfiyatini yengillashtirishi, ruhiy bosimni kamaytirishi

va ijtimoiy muhitda uyg'unlik yaratishi bilan ajralib turgan. Musiqaning forig'lantirish funksiyasi – bu insonning ruhiy dunyosini tinchlantirish, stress va tashvishlarni kamaytirish, hissiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiluvchi imkoniyatlar majmuasidir.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa faqatgina eshitish orqali emas, balki asbob chalish orqali ham kuchli terapevtik ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, skripka va pianino chalish insonning kognitiv faoliyatini faollashtiradi, stress gormonlarini kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va ijtimoiy moslashuvga yordam beradi. Skripka chalishning gormonal muvozanatni tartibga solishi, pianino chalishning esa miyaning plastisivligini oshirishi va ijodiy fikrlashni rivojlantirishi bo'yicha ilmiy dalillar mavjud.

Shu nuqtai nazardan, musiqaning forig'lantirish funksiyasini ijtimoiy-falsafiy jihatdan tahlil qilish nafaqat san'atning inson hayotidagi o'rnini yanada chuqurroq anglash, balki musiqiy ta'lim va terapiya amaliyotini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda musiqa asboblarning ruhiy va jismoniy salomatlikka ta'siri, ularning hissiy va kognitiv rivojlanishdagi o'rnini hamda jamiyatdagi ma'naviy muhitga qo'shadigan hissasi yoritiladi.

Har bir asbob bir yoki barcha his-tuyg'ularga ta'sir qilishi mumkin.

Musiqa asrlar davomida inson tanasi va ongiga terapevtik ta'siri bilan tan olingan. Ayniqsa, skripka chalish kayfiyat va gormonal muvozanatga katta ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Bugungi kunda ko'plab olimlar va psixologlar tomonidan Skripka chalishni kayfiyatni boshqarishi va gormonal davolash vositasi sifatida ishlatishni qo'llab-quvvatlovchi ilmiy dalillarni o'rganilinmoqda. Sikiripka cholishning foydalari.

1. Stressni Kamaytirish:

Skripka chalish stress darajasini samarali ravishda kamaytirishi aniqlandi. Musiqa ijro etish harakati diqqat va konsentratsiyani talab qiladi, bu esa salbiy fikrlardan chalg'itishga va tashvishlarni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, skripka chalishning ritmik tabiati avtonom asab tizimini tartibga solishga yordam beradi, dam olishni rag'batlantiradi va kortizol kabi stress gormonlarini kamaytiradi.

2. Kayfiyatni Yaxshilash:

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, skripka chalish kayfiyatni ko'taradi va depressiya alomatlarini kamaytiradi. Ko'pincha skripka chalishni o'z ichiga olgan musiqa terapiyasi miyada zavq va farovonlik bilan bog'liq neyrotransmitterlar bo'lgan dopamin va serotonin darajasini oshirishi aniqlandi.

3. Hissiy Tartibga Solish:

Skripka chalish odamlarga his-tuyg'ularni sog'lom va konstruktiv tarzda ifodalash va qayta ishlashga imkon beradi. Skripkachilar o'zlari yaratgan musiqalari orqali o'z his-tuyg'ularini o'rganishlari, his-tuyg'ularini bo'shatishlari va hissiy holatini nazorat qilishlari mumkin.

4. Gormonal Davolash (Estrogen Ishlab Chiqarish)

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, skripka chalish ayollarda estrogen ishlab chiqarishni rag'batlantirishi mumkin. Estrogen umumiy salomatlik va farovonlik uchun muhim gormon bo'lib, uning darajasi yoshga qarab pasayadi. Skripka chalish, tuxumdonlarga qon oqimini rag'batlantirish orqali estrogen ishlab chiqarishni saqlab qolish yoki ko'paytirishga yordam beradi.

5. Testosteron Tartibga Solish

Erkaklarda skripka chalish testosteron darajasini tartibga solishi aniqlandi. Testosteron-bu energiya, libido va mushak massasi bilan bog'liq gormon. Skripka chalish, ayniqsa, keksa erkaklarda testosteron darajasini sog'lom saqlashga yordam beradi.

6. Qalqonsimon Bez Funktsiyasi:

Qalqonsimon bez metabolizm va energiya darajasini tartibga solish uchun javobgardir. Skripka chalish vagus asabini faollashtirish orqali qalqonsimon bez faoliyatini yaxshilashga va charchoq va vazn ortishi kabi hipotiroidizm alomatlarini kamaytirishga yordam beradi.

7. Harakat mexanizmi

Skripka chalishning kayfiyat va gormonal muvozanatga terapevtik ta'siri ko'p qirrali bo'lishi mumkin. Mumkin bo'lgan harakat mexanizmlariga quyidagilar kiradi: Neyroendokrin ta'siri: skripka chalish kayfiyatni ko'taruvchi va og'riq qoldiruvchi ta'sirga ega endorfinlarning ajralib chiqishiga sabab bo'ladi.

6. Avtonom nerv tizimining regulatsiyasi: skripka chalish vagus nervini faollashtiradi, bu avtonom nerv tizimini tartibga solishga yordam beradi, bo'shashishga yordam beradi va stressni kamaytiradi.

7. Psixologik effektlar: skripka chalish muvaffaqiyat hissi, o'zini namoyon qilish va ijtimoiy aloqani ta'minlaydi, bularning barchasi kayfiyat va farovonlikning yaxshilanishiga hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, skripka chalish kayfiyatni boshqarish va gormonal davolash uchun istiqbolli vosita sifatida paydo bo'ldi. Ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, u stressni samarali ravishda kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va gormonal muvozanatni tartibga soladi. Skripka chalishni o'z hayotlariga qo'shib, odamlar umumiy salomatligi va farovonligini yaxshilashlari mumkin. Harakat mexanizmlarini to'liq tushunish va terapevtik maqsadlarda skripka chalishdan foydalanishni optimallashtirish uchun qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish kerak.

Pianino chalishning musiqa terapiyasidagi o'rni. Musiqa asrlar davomida insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo'lib, qalb va ongni o'ziga jalb qiladi. Ayniqsa, pianino chalish nafaqat qalbgga quvonch keltiradigan, balki miya uchun ham katta foyda keltiradigan boyituvchi va foydali tajribadir. Pianino turli xil kognitiv funktsiyalar va hissiy yo'llarni o'z ichiga olgan ko'p qirrali asbob bo'lib, uni miya salomatligi va rivojlanishi uchun ajoyib tanlov qiladi. Miyaning pianino chalishda ishtirok etadigan qismi

Pianino chalish miyani rag'batlantiradigan va chaqiradigan turli xil kognitiv elementlarning murakkab o'zaro ta'sirini talab qiladi. Pianino chalish paytida ishtirok etadigan ba'zi asosiy kognitiv funktsiyalarga quyidagilar kiradi:

1. Nozik Vosita Mahorati

Pianino chalish murakkab barmoq harakatlari va muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi. Tarozi, akkord va ohanglarni mashq qilish nozik vosita mahoratini oshiradi, epchillik va aniqlikni oshiradi.

2. Xotira va konsentratsiya

Nota musiqasini o'qish, qismlarni yodlash va ikkala qo'l ni muvofiqlashtirish bir vaqtning o'zida diqqatni va xotirani saqlashni talab qiladi. Muntazam pianino amaliyoti konsentratsiyani yaxshilaydi va ish xotirasini yaxshilaydi.

3. Muammoni hal qilish va ijodkorlik

Pianino chaluvchilar ko'pincha murakkab ritmlar yoki uyg'unlik kabi musiqiy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ushbu qiyinchiliklarni engib o'tish muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi va ijodkorlikni rivojlantiradi, chunki musiqachilar musiqani talqin qilish va ijro etishning turli usullarini o'rganadilar.

4. Eshitish Jarayoni

Musiqaning tinglash, ohanglarni tahlil qilish va uyg'unlikni tanib olish miyadagi eshitish protsessing markazlarini faollashtiradi. Bu tovushlarni aniqlash qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi va umumiy eshitish qobiliyatini oshiradi.

5. Hissiy Ifoda

Pianino chalish odamlarga his-tuyg'ularini musiqa orqali ifoda etish imkonini beradi. Pianino chalishning hissiy jihatlarini qamrab olish hissiy aql va hamdardlikni kuchaytiradi, chunki musiqachilar o'zlari ijro etgan musiqa orqali etkazilgan his-tuyg'ular bilan bog'lanishadi.

Pianino chalishning miya uchun qanday foydalari bor?

Pianino chalish amaliyoti keng o'rganilib, musiqiy sohadan tashqariga chiqadigan ko'plab nevrologik foydalarni ochib berdi.

1. Kognitiv Zaxira

Pianino chalish kabi murakkab va intellektual rag'batlantiruvchi faoliyat bilan shug'ullanish bilim zaxirasini yaratishga yordam beradi. Kognitiv zaxira yoshga bog'liq o'zgarishlarga yoki nevrologik shikastlanishlarga qaramay, miyaning moslashish va ishlash qobiliyatini anglatadi. Yuqori kognitiv zaxira keyingi hayotda kognitiv pasayish va demans xavfining kamayishi bilan bog'liq.

2. Miyaning Plastisiasi

Pianino chalishni o'rganish miyaning plastisiasini qo'zg'atadigan takroriy amaliyotni o'z ichiga oladi. Neyroplastiklik deb ham ataladigan miya plastisiasi miyaning o'rganish va tajribalarga javoban yangi neyron aloqalarni qayta tashkil etish va shakllantirish qobiliyatini anglatadi. Ushbu plastika, ayniqsa, yosh o'quvchilarda

yaqqol namoyon bo'ladi, ammo u hayot davomida mavjud bo'lib, har qanday yoshdagi odamlarga pianino amaliyotidan foyda olishga imkon beradi.

3. Stressni Kamaytirish

Musiqqa uzoq vaqtdan beri stressni kamaytiradigan ta'siri bilan tanilgan. Pianino chalish bo'shashishni keltirib chiqarishi va stress bilan bog'liq gormon kortizol darajasini pasaytirishi mumkin. Ushbu tinchlantiruvchi ta'sir umumiy farovonlik va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

4. Kengaytirilgan Ijro Funktsiyasi

Ijro etuvchi funktsiyalar-bu rejalashtirish, qaror qabul qilish va impulsлами boshqarish uchun mas'ul bo'lgan yuqori darajadagi bilim jarayonlari. Muntazam pianino amaliyoti ijro etuvchi funktsiyalarni kuchaytirishi, tashkilot va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini yaxshilashga hissa qo'shishi ko'rsatildi.

5. Ulanishning Ortishi

Pianino chalish bir vaqtning o'zida bir nechta miya mintaqalarini faollashtiradi. Ushbu o'zaro faoliyat modal faollashtirish miyaning turli sohalari o'rtasidagi aloqani kuchaytiradi, miya funktsiyasiga yaxlit yondashuvni va hissiy ma'lumotlarning integratsiyasini ta'minlaydi.

Pianino darslari qaysi yoshga mos keladi?

Pianino chalishning diqqatga sazovor jihatlaridan biri shundaki, uning afzalliklari ma'lum bir yosh guruhiga xos emas. Barcha yoshdagi odamlar pianino chalishni o'rganish va ijro etishning samarasini olishlari mumkin.

1. Erta Bolalikni Rivojlantirish

Bolalarni yoshligida pianino bilan tanishtirish ularning kognitiv rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Pianino darslari musiqaga erta ta'sir qilish uchun imkoniyat yaratadi va san'at uchun umrbod minnatdorchilikni rivojlantiradi. Pianino amaliyoti orqali olingan bilim va hissiy foyda, shuningdek, bolalarda akademik muvaffaqiyat va ijtimoiy ko'nikmalarga hissa qo'shishi mumkin.

2. O'smirlik va kattalar

O'smirlik va kattalar davrida pianino chalish hissiyotlar va stressni boshqarish uchun konstruktiv vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. U o'zini namoyon qilish va shaxsiy o'sish vositasini taklif etadi, kognitiv funktsiya va farovonlikni oshiradigan ijodiy va qoniqarli sevimli mashg'ulotni ta'minlaydi.

3. Keyinchalik Hayot

Bolalarda keyingi hayotda ya'ni ulg'auygan sari pianino chalish yoqimli o'yin-kulgi va aqliy mashqlarning ajoyib shakliga aylanishi mumkin. Avval aytib o'tganimizdek, asbob chalish kabi intellektual rag'batlantiruvchi faoliyat bilan shug'ullanish kognitiv zaxirani qo'llab-quvvatlashi va keksa odamlarda miya sog'lig'ini yaxshilashi mumkin.

Xulosa. Pianino jozibasi uning maftunkor ohanglari va chiroyli kompozitsiyalaridan tashqariga chiqadi. Pianino chalish kognitiv funktsiyalarning murakkab simfoniyasini jalb qiladi, nozik vosita mahoratini, xotirani, ijodkorlikni va

hissiy ifodani oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar pianino amaliyotining chuqur nevrologik afzalliklarini, shu jumladan miyaning plastisitivligini oshirish, stressni kamaytirish va ijro etuvchi funktsiyalarni yaxshilaydi. Shunday qilib, siz bolaligingizda pianino o'rganishni o'ylayapsizmi, yangi ehtiros izlayotgan kattalar yoki aqlni o'tkir tutmoqchi bo'lgan tajribali musiqachi, pianinoni quchoqlash, shubhasiz, ongingiz va qalbingizga uyg'unlik olib keladi va umrbod foyda simfoniyasini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Al-Farobiy. "Musika haqida katta kitob". – Toshkent: Fan, 1993.
2. Qodirov, R. Musika va inson ruhiyati. – Toshkent: Yangi Asr Avlodi, 2018.
3. Ochirdiyev, A. Musiqiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
4. Jusupov, M. Musika terapiyasi va uning inson salomatligiga ta'siri // San'at va madaniyat jurnali, №2, 2020. – B. 45-52.
5. Hallam, S. The Power of Music: Its Impact on the Intellectual, Social and Personal Development of Children and Young People. – London: University of London, 2010.
6. Thaut, M. H., & Hoemberg, V. Handbook of Neurologic Music Therapy. – Oxford University Press, 2014.
7. Koelsch, S. Brain and Music. – Wiley-Blackwell, 2012.
8. Levitin, D. J. This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession. – New York: Plume, 2007.
9. Chanda, M. L., & Levitin, D. J. The Neurochemistry of Music // Trends in Cognitive Sciences, 2013, 17(4), 179–193.
10. Jusupov, S., & Mirzayeva, D. Musika asboblarning terapevtik xususiyatlari // Musika va hayot, №1, 2021. – B. 33-39.