

**FORTEPIANO IJROSI VA MUSIQANING INSON ORGANIZMIGA
IJOBIY TA'SIRI**

Xalqaro Nordik Universiteti

Musika ta'limi kafedrası 3-kurs talabası

Ma'murova Maftunaxon Maqsud qizi

ilmiy rahbar: Xalqaro Nordik Universiteti

Musika ta'limi kafedrası katta o'qituvchisi

Ro'zimurodov Ilyos Azamat o'g'li

Annotatsiya. *Mazkur maqolada fortepiaono ijrosi va musiqaning inson organizmiga kognitiv ijobiy samaradorligi, olim va mutafakkirlarning nazariy ilmiy izlanish va tadqiqotlari tahlili keltirib o'tilgan.*

Tayanch iboralar. *Fortepiano ijrosi, kognitiv ijobiy samaradorlik, nazariy ilmiy izlanishlar, tahlil.*

Аннотация. *В статье представлен анализ положительного когнитивного воздействия игры на фортепиано и музыки на организм человек а также теоретические научные исследования и изыскания ученых и мыслителей.*

Ключевые фразы. *Фортепианное исполнение, когнитивная положительная эффективность, теоретические научные исследования, анализ.*

Annotation. *The article presents an analysis of the positive cognitive impact of playing the piano and music on the human body, as well as theoretical scientific research and studies by scientists and thinkers.*

Key phrases. *Piano performance, cognitive positive efficacy, theoretical scientific research, analysis.*

Kirish Fortepiano ijrosi – bu ajoyib va ko'p qirrali mahorat bo'lib, u insonning o'z his tuyg'ularini, ijodkorligini va aql-idrokini musika orqali ifoda etish imkonini beradigan vosita demakdir. Ushbu faoliyat kognitiv, jismoniy va hissiy jihatdan keng ko'lamli imtiyozlarni taqdim etish bilan birga insonga quvonch va qoniqish keltiradi.



Fortepiano bu nafaqat cholgʻu asbobi balki ijodkorlik va shaxsiy rivojlanish va oʻsish uchun poydevordir.

Fortepiano ijrosi:

- Diqqatni oshiradi, uni bir joyga jamlashda xizmat qiladi
- Xotirani charxlaydi
- Miyya faoliyati samaradorligini oshiradi
- Irodani mustaxkamlaydi.
- Intizomni shakllantiradi
- Emotsional ruhiy holatni muvozanatga keltiradi.
- Tasavvurni oshiradi
- Tafakkurni kengaytiradi.

Fortepiano ijrosi insonning nafaqat musiqiy isteʼdodini, balki umumiy intellektual va emotsional rivojlanishini qoʻllab-quvvatlaydigan juda katta vosita hisoblanadi. Fortepiano - mukammal va universal cholgʻu asbobi hisoblanib, undagi ijro mobaynida inson miyyasining ikkala yarim shari baravariga faol ishlaydi. Bu esa miyaning umumiy ishlash samaradorligini keskin oshiradi. Fortepiano ijrosi bir vaqtning oʻzida koʻplab vazifalarni bajarishni talab qiladi. Uning natijasida diqqat va xotirani kuchayib boradi va inson aqliy faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Fortepiano chalish nozik va aniqlikni talab qilganligi sababli, qoʻl harakatlari koordinatsiyasini yaxshilaydi, motorik harakatlarni muvofiqlashtiradi.

Musiqaviy ritm va tuzilma, matematik va til tizimlariga oʻxshash boʻlib, bu sohalaridagi koʻnikmalarni ham rivojlantiradi. Tadqiqotlarga koʻra fortepiano ijrosi bilan muntazam shugʻullanuvchi bolalarda matematika fani va tillarni oʻrganish boshqa bolalarga nisbatan osonroq va tezroq kechadi. Boshqa bolalarga nisbatan oʻzlashtirishlari yuqoriroq boʻladi.

Fortepiano ijrosi nafaqat inson miya faoliyatiga balki uning psixoemotsional holatiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Musiqa orqali inson ichki kechinmalarini soʻzsiz ifoda eta olishi mumkin. Fortepiano ijro etish yoki musiqa tinglash (ayniqsa mumtoz musiqalar) inson organizmidagi kortizol yaʼni stress gormonini pasaytiradi va tinchlanishiga yordam beradi. Tadqiqotlar koʻrsatishicha musiqiy terapiya depressiya,



ruhiy tushkunlik, tashvish va havotir holatlarini engillashtirishda samarali vosita hisoblanadi.

Fortepiano ijrosi insonning ijtimoiy ya'ni shaxs sifatida rivojlanishida ham ijobiy o'rin egallaydi. O'zini ifoda eta olish, o'z-o'zini anglash, nazorat qila olish ko'nikmalarini oshiradi. Muntazam ravishda shug'ullanishlar, mehnat natijasida insonda intizom va sabr jadal shakllanadi. Turli xildagi sahnaviy chiqishlar orqali o'ziga ishonch shakllanadi. Ijrochilik mahorati albatta inson temperamenti va xarakteri bilan uzviy bog'liq. Shundan kelib chiqib u individual ham demakdir. Mashhur polyak pianinotchisi Ignasiy Paderevskiy, o'zining ajoyib pianinotchilik yutuqlarining siri nimada ekanligi haqidagi savolga «Bir foiz talant, to'qqiz foiz omad va 90 foiz mehnat» deb javob beradi.

Fortepiano turli madaniyatlar va musiqiy an'analarda chuqur ildiz otgan asbobdir. Fortepiano ijrosini o'rganish insonni turli davrlar va madaniyatlarning boy musiqa merosi va repertuari bilan tanishtiradi. Bular insonda an'analarni qadrlashni, madaniy tushuncha va musiqiy didni kengaytirishni o'rgatadi.

Fortepiano ijrosi ijodkorlikni oshiradi. Ijrochi ijro mobaynida musiqani o'z hayolotida tasavvur qilishni, musiqiy tasvir yaratishni o'rganadi. Uning dunyoqarashi yanada kengayishni, nozik did egasini shakllantirishni boshlaydi.

Musika har bir xalqning madaniy merosi bo'lib, insoniyat tarixida qadim zamonlardan beri mavjud. **Musika** — bu tovushlar, ritm, ohang (melodiya), tembr va garmoniyaning muayyan tizim asosida tashkil topgan san'at turidir. Musika insonlarning his-tuyg'ulari, kechinmalari, kayfiyati va fikrlarini ifoda etish va uzatish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Musika - falsafa va ilm fan olimlari nazdida.

Musiqaning qalbga, ruhiyatga, kayfiyatga va eng asosiysi inson organizmiga ijobiy ta'siri masalalari borasida, o'rta asr sharq buyuk mutafakkirlaridan bo'lmish bobolarimiz *Abu Nasr Farobiyning «Musika haqida katta kitob»*, *Abu Ali ibn Sinoning «Kitob ash-shifo»*, *«Kitob an-najot»*, *«Donishnoma»* kabi asarlarining musiqa haqidagi bo'limlari, *Abdurahmon Jomiyning «Risolai musiqa»* kitoblari bunga yaqqol misol va dalil bo'la oladi. Qadimiy ta'limotlarga tayanadigan bo'lsak



zardushtiyarning muqaddas kitobi «*Avesto*», *Pifagorning* «*Evritmiya*», *Arastuning* «*Mimesis*» ta'limotlari ham shular jumlasidandir. Ular musiqaning inson ongi, ruhi, qalbi, shaxsi, umuman olganda jamiyat rivojiga ulkan ta'sirini ta'kidlab o'tishgan. Masalan, *Aflotun* «Davlatning qudrati unda qanday musiqa, qaysi lad va qay ritmda yangrayotganligigiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq», – degan.

Olimlarning musiqa haqidagi fikrlari turli davrlar va ilmiy sohalarga qarab farqlanadi.

Abu Ali Ibn Sino musiqani tabobatda ishlatgan. U musiqa inson kayfiyatiga va sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aytgan. Tib ilmida musiqani davolovchi usul sifatida qo'llash mumkinligini ta'kidlagan. Nazariy nuqtai nazardan Ibn Sino musiqani matematika bilan tenglashtirgan, matematik bilimlar toifasiga kiritgan. U musiqani tovushlarni o'rganuvchi, ularning mutanosib jo'rliги natijasida kuy hosil bo'luvchi fan deb qaragan. U musiqa sonlarga tegishli va ular bilan uzviy bog'liqdir deb bilgan. Ibn Sino tarixda birinchi bo'lib musiqaga faqat matematik fan deb emas, balki jamiyatshunoslik, psixologiya, poetika, etika va fiziologiya nuqtai nazaridan ham qarab, musiqa tarixiga puxta ilmiy tayanchni asoslagan.

Abu Nasr Farobiy U «Musiqa haqida katta kitob» asarini yozgan va musiqani inson ruhiyatiga chuqur ta'sir qiluvchi ilm deb hisoblagan. Uning fikricha, musiqa inson ruhini poklaydi, uni ma'naviy yuksaltiradi va ichki uyg'unlikni ta'minlaydi

Pifagor

Pifagor musiqani matematik qonuniyatlar bilan bog'lagan. U «musical harmony» ya'ni musiqa garmoniyasini raqamlar va nisbatlar orqali tushuntirgan. Unga ko'ra, musiqiy tovushlar va kosmik uyg'unlik o'rtasida aloqa bor — bu g'oya “kosmik musiqasi” (musica universalis) deb ataladi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida musiqaga oid fikrlar
Psixologiya va nevrologiya Zamonaviy tadqiqotlar musiqaning inson miyasida dofamin, serotonin kabi «baxt gormonlari» ishlab chiqarilishiga yordam berishini aniqlagan. Musiqa stressni kamaytiradi, xotirani yaxshilaydi, diqqatni jamlashga yordam beradi.



Musiqa terapiyasi Bu yoʻnalishda musiqa ruhiy kasalliklar, depressiya, Altsgeymer kabi holatlarni davolashda ishlatiladi. Musiqa yordamida autizmga chalingan bolalarda ijtimoiy faollikni oshirish mumkinligi aniqlangan.

Taʼlimdagi oʻrni Tadqiqotlarga koʻra, musiqa bilan shugʻullanuvchi oʻquvchilarning mantiqiy va matematik tafakkuri kuchliroq boʻladi. Musiqa til oʻrganishda ham yordam berishi mumkin, ayniqsa ritm va eshitish orqali eslab qolishda.

Fortepiano ijrosi va musiqaning inson organizmiga taʼsiri koʻp qirrali va chuqur mazmunga ega boʻlib, u insonning nafaqat estetik didini shakllantiradi, balki jismoniy va ruhiy salomatligiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Musiqaning, ayniqsa fortepiano kabi klassik cholgʻularning inson psixologiyasi va fiziologiyasiga taʼsiri boʻyicha olib borilgan ilmiy izlanishlar, musiqaning stressni kamaytirish, qon bosimini normallashtirish, yurak urish ritmini muvozanatlashtirish va hatto immun tizimini mustahkamlashda yordam berishini koʻrsatmoqda. Fortepiano chalish insonning tafakkur qilish qobiliyatini, xotirani, mantiqiy fikrlashni, motorik harakatlarni muvofiqlashtirishni va ijodiy salohiyatni rivojlantiradi. Bu jarayon, ayniqsa bolalar va oʻsmirlar uchun muhim boʻlib, ularning intellektual va emotsional rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. Fortepiano chalishni oʻrganish insonda mehnatsevarlik, sabr-toqat, maqsadga erishish yoʻlida qatʼiyatlilik kabi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi. Shuningdek, fortepiano musiqasining tinglovchilarga koʻrsatadigan taʼsiri ham alohida eʼtiborga loyiq. Klassik fortepiano asarlarini tinglash inson ruhiyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, taskin beradi, ruhiy bosimni kamaytiradi, charchoqni engillashtiradi va ijobiy hissiyotlar uygʻotadi. Bu holat, ayniqsa zamonaviy hayotning tezkorligi, stress va asabiylik sharoitida muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, fortepiano ijrosi orqali inson oʻz his-tuygʻularini erkin ifoda eta oladi, ichki dunyosini boyitadi va oʻz-oʻzini anglashga harakat qiladi. Bu esa shaxsiy rivojlanish, oʻziga boʻlgan ishonch va ijtimoiy faollik darajasining oshishiga olib keladi. Umuman olganda, fortepiano ijrosi va uning musiqasi inson hayotida beqiyos ahamiyat kasb etadi. U inson salomatligini mustahkamlash, maʼnaviyatini boyitish, ruhiy holatini barqarorlashtirish va ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Shu sababli,



fortepiano san'atiga yosh avlodni keng jalb etish, musiqiy ta'limni rivojlantirish va ushbu yo'nalishda chuqur ilmiy-tadqiqot ishlarini davom ettirish zamonaviy jamiyat uchun muhim vazifalardan biridir.

FOYDALANGAN ADABIOTLAR:

1. Musiqa psixologiyasi R.G'.Qodirov. Musiqa" nashryoti Toshkent 2005.
2. Музыкальная психология В.И.Петрушин М.1997
3. Teplov B.M. Musiqiy qobiliyatlar psixologiyasi
4. Karimov S. O'zbek musiqasi: tarix va taraqqiyot. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.
5. www.ziyo.net
6. www.google.com