МУЗЫКАНЫҢ АДАМ ОРГАНИЗМИНЕ ТӘСИРИ

М.Б.Насыров – *үлкен оқытыўшы*
Өзбекстан мәмлекетлик көркем өнер ҳәм мәденият институты Нөкис филиалы

Таяныш сөзлери: музыка, психология, философия.
Ключевые слова: музыка, психология, философия.
Key words: music, psychology, philosophy.

Дүнья музыка көркем өнери тараўы музыка арқалы өз ара пикир алмасады, буған байланыслы инсан организминиң музыканы қабыл етиўге болған реакциясын философиялық, психологиялық көзқарастан түсиниў ушын ҳәрекет етемиз. Турмысымызды бәрқулла түрли сеслер, музыка қоршап турады. Биз телевизор көргенимизде, радио ямаса плеер тыңлағанымызда куслардың сайраўын, ийтлердиң үргенин, машиналардың шаўқымын, музыканы еситемиз.

Турмысты сеслерсиз, музыкасыз көз алдымызға келтириў мүмкин емес. Буның кереги де жоқ, себеби музыка ҳәм ҳәр қыйлы сеслер турмысымызды көркемлестиреди, оны және де жарқын ҳәм есте қаларлық етеди. Музыка бизиң турмысымызға унамлы тәсир көрсетиўи, руўхландырыўы ҳәм бизди жоқ етиўи, руўхиятымызды бузыўы мүмкин. Ҳәзирги дәўирде музыка имканиятларынан пайдаланыў илимий тийкарға қойылған.

Инсан турмысының ҳәр қыйлы тараўларына музыкалық тәсир көрсетиў резервлерин көплеген салмақлы алымлар изертлеп атыр. Әлбетте, әпиўайы адамлар илимпазлардың усынысларын күтпейди, тек ғана жақсы көрген музыкасын өз турмысының бир бөлегине айландырады. Бирақ, сондай болса да, музыка организмге қандай тәсир көрсетеди? Дәслеп, музыка инсанға мийнет ҳәм дөретиўшилик жақтан қандай тәсир көрсетиўи ҳаққында билип алайық. Музыка адамның дыққатын жәмлеўге жәрдем береме? Ҳәм аўа, ҳәм яқ! Адамның бир нәрсеге дыққатын жәмлеў ушын музыканы тыңлаў шәрт емес, себеби дыққатты жәмлеў ушын толық тынышлық жақсы келеди ҳәм бул көпшилигимизге тийисли. Бирақ, айырым адамлар жумыс ислеў процессинде ойланыў ҳәм әҳмийетли қарарлар қабыл етиў ушын қандай да бир фон керек болады. Оларға музыка сеслери тек ғана дыққатты жәмлеўге емес, ал ақылый жумыс қәбилетин арттырыўға да жәрдем береди. Керисинше, мийнет ўақтында емес, ал жумысқа бейимлескен адамға музыканың тәсири көпшилик жағдайларда унамлы болады. Тек азы-кем адамлар ғана музыканы илҳамландырыўшы нәрсе сыпатында ҳеш қандай әҳмийетке ийе емес.

Көпшилик адамлар ҳәр түрли усыл ҳәм жанрлардағы музыканы тыңлап атырып, оның өз руўхыйлығы ҳәм минез-қулқына тәсири ҳаққында ойламайды да.

Музыка көркем өнери тараўын басқа тараўлар менен салыстыратуғын болсақ, бул оның ең илҳамлы түрлеринен бири, деп айтыў мүмкин. Музыка өзиниң ритмлери, намасы, гармониясы, динамикасы, сес бирикпелери ҳәм реңлериниң ҳәр түрлилиги менен шексиз сезим ҳәм кейпият гаммасын жеткерип береди. Оның күдирети сонда, ақылдан өтип, туўрыдан-туўры жүрекке, санасына кирип барады ҳәм инсанның кейпиятын пайда етеди. Музыка өзиниң мазмунына қарай инсанда теңдей сезимлерди, тилек ҳәм қәлеўлерди пайда етиўи мүмкин.

Ол босастырыўы, тынышландырыўы, тетиклестириўи, ашыўландырыўы ҳәм т.б. мүмкин. Бирақ, санадан өтип кетип, мийдиң терең структураларына орналасып, бизиң мәнислеримиз ҳәм мотивлеримиздиң әҳмийетли үлесин қурайтуғын тәсирлер бар.

Әлбетте, инсанның «Мен»ин ҳәм оның минез-қулқын дүзиўде музыканың ролин асырып көрсетиўге болмайды: бизиң ишки дүньямызға тәсир ететуғын сыртқы ҳәм ишки факторлардан ибарат. Бирақ оның сананы қәлиплестириўде қатнасыў фактын бийкарлаўға да болмайды. Жийилиги бойынша ҳәр түрли болған сеслер адамға ҳәр түрли тәсир етеди. Илимпазлар буның бас мий ритмлерине тиккелей байланыслы екенлигин анықлаған. Еситиў органлары арқалы аудиоинформацияны қабыл етип, мий оны өзиниң ритмлери менен салыстырып анализлейди. Ҳәр бир адамда ритмлер өз тезлиги менен өтеди. Соның ушын да музыкаға болған талғамлар ҳәр қыйлы болады. Қартайғанда бас мийдеги процесслердиң ислеўи төменлейди, инсан тез ритмли музыканы қабыллаўдан тоқтап, тыныш ҳәм өлшемли композицияларды абзал көреди. Себеби, мий тез өзгерип атырған мағлыўматты

қайта ислеўге үлгермейди. Ҳәр бир он жыллықта музыка тез ҳәм агрессив болып бармақта. Егер алдын фокстрот ҳәм степ, кейин болса твист аяқ ойын музыкасы есапланған болса, кейинирек диско ҳәм эвроденслер пайда болды. Кейинирек электрон музыка кең раўажланды. Бул бизге жаңа ритмлерди берди: минутына 140, 150, 160 ҳәм оннан да көбирек. Бирақ, белгили, инсан организми бул ритмлерде турақлы ислей алмайды. Бундай раўажланыў ушын биз орайлық нерв системасындағы үлкен бузылыўлар, уйқының бузылыўы, депрессия ҳәм ашыўшақлықтың артыўы менен төлеймиз.

Ең әййемги тәлийматлардың көпшилиги музыканың ҳайўанлар, өсимликлер ҳәм адамларға тәсири ҳаққында мың жыллар даўамында топланған ҳәр түрли пикирлер ҳәм тәжирийбелерди өз ишине алады. Әййемде музыканың инсан организмине тәсириниң 3 бағдары ажыратып көрсетилген: 1) инсанның руўхый мәнисине; 2) интеллектке; 3) физикалық денеге. Музыка қуўанышты күшейтеди, қайғыдан тынышландырады, ҳәр қандай аўырыўды жумсартады, ҳәттеки кеселликти де қуўып шығарады. Инсаният ойлап тапқан барлық илим-пәнлерден гөре әййемги данышпанлар кеўилли намаларды абзал көрген ҳәм оларды бәринен де жоқары қойған. XIX әсирден баслап илимде эксперименталь изертлеўлер нәтийжесинде музыканың инсан ҳәм тири организмлерге тәсири ҳаққында бир қанша турмыслық мағлыўматлар топланды. Эксперименталь бир неше бағдарларда алып барылды: музыка әспабларының тири организмлерге тәсири; инсанияттың уллы данышпанлары дөретиўшилигиниң тәсири; дәстүрий халық музыкасының, сондай-ақ, заманагөй бағдарлардың инсан организмине тәсири. Әййемги данышпанлардың инсанға тәсир етиўши ең күшли энергия дереги музыка екенлиги ҳаққындағы билимлерин тастыйықлаўшы илимий мағлыўматлар барған сайын топланып бармақта.

XIX әсирде-ақ, алым И.Догель музыка тәсиринде ҳайўанларда да, адамда да қан басымы, жүрек булшық етиниң қысқарыў тезлиги, дем алыў ритми ҳәм тереңлиги өзгеретуғынын анықлаған. Белгили рус хирурги академик Б.Петровский қурамалы операциялар ўақтында музыкадан пайдаланған: оның бақлаўларына қарағанда, музыка тәсиринде организм бир қанша үйлесимли ислей баслайды.

Белгили психоневролог академик Бехтеревтиң пикиринше, музыка дем алыў, қан айланыўына унамлы тәсир көрсетеди, физикалық күш-қуўат береди. Резонанслы ультрасес нурларын өз ишине алған қоңыраў сести тиф таяқшаларын, сарғайыўды қоздырыўшыларды ҳәм грипп вирусларын бир неше секунд ишинде өлтириўи әзелден белгили. Қандағы қант муғдары менен руўхый жағдай арасында туўры байланыс бар екенлиги анықланған. Солай етип, инсан өзиниң руўхий ҳалатын өзгертиў ҳәм тәртипке салыў арқалы қандағы қант муғдарын өзгертиўи мүмкин. Бунда тәбият сеслерин жазып алыўшы аудиокассеталар үлкен жәрдем береди: толқынның шаўқымы, қуслардың сайраўы, океан толқынларының гүўилдиси, жаўынның шаўқымы. Жақында германиялы илимпазлар қызықлы тәжирийбе өткерди: бир топар кеўиллилерде уйқы қуралларының нәтийжелилигин ҳәм ҳәййиў қосықларының магнитофонға жазып алыныўын сынақтан өткерди. Қәнигелерди таңландырыўшы тәрепи сонда, намалар дәри-дармақларға қарағанда әдеўир нәтийжели болып шықты: олардан кейин субъектлерде уйқы күшли ҳәм терең болды. Музыкадағы ҳәр қыйлы бағдарлардағы изертлеўлер депрессиядан қутылыўда жетекши ҳинд композиторы ҳәм атқарыўшысы - виртуоз Рави Шанкар музыкасы екенлигин көрсетти. Айрықша итибар классиклердиң уллы данышпанлары музыкасының ҳәм улыўма классикалық музыканың тири организмлерге тәсирине қаратылады. Мәселен, музыкалық фармакологияның жаратыўшысы америкалы алым Роберт Шофлер емлеў мақсетинде П.Чайковскийдиң симфонияларын, В.Моцарттың увертюраларын, Ф.Шуберттиң «Тоғай патшасы» балладасын тыңлаўды буйырып қояды. Бунда Шофлер бул шығармалардың саўалыўдың тезлесиўине хызмет ететуғынын айтпақта. Самарқандлы алымлар флейта-пиккало ҳәм кларнет сеслери қан айланыўын жақсылайды, тарлы саз әспабларының әсте ҳәм бәлент емес ҳаўазы қан басымын пәсейтеди, деген жуўмаққа келди. Француз илимпазларының пикиринше, М.Равельдиң «Дафнис ҳәм хлоя» балетин алкоголизмге шалынған адамлар ушын жазыў мүмкин. Балаларды тиклеў емлеў орайының директоры, педиатр Михаил Лазарев классикалық музыканың ҳәмиледеги сүйек структурасының қәлиплесиўине әжайып тәсир ететуғынлығын айтқан еди.

Классика сеслери астында бала ана қушағындағы ўақытта-ақ руўхый ҳәм

физикалық жақтан бәркамал раўажланады. Айырым классикалық шығармаларды тыңлаў арқалы ҳәмиледар ҳаяллар жүрек-қан тамыр кеселликлеринен, ҳәр қыйлы нерв кеселликлеринен емленеди.

Әсиресе, болажақ аналарға В.Моцарт шығармаларын тынлаў усыныс етиледи. Британияның «Nature» илимий журналы Калифорния университетиниң америкалы изертлеўшиси, доктор Френсис Раушердиң Моцарт музыкасының инсан ақылына унамлы тәсири ҳаққындағы мақаласын басып шығарды. Ол тек ғана эмоциялық тәшўишлерди пайда етип қоймастан, ал ақылый мийнеттиң нәтийжелилигин арттырыўға да жәрдем бериўи мүмкин бе? Өткерилген тәжирийбелер буның ҳақыйқатында да солай екенлигин тастыйықлайды.

Моцарттың фортепиано музыкасын тыңлағаннан кейин тестлер студентлерде «интеллектуаллық коэффициенти» деп аталыўшы көрсеткиштиң бир неше баллға жоқарылағанын көрсетти. В.Моцарт музыкасы тәжирийбениң барлық қатнасыўшыларының - В.Моцартты жақсы көретуғынлардың да, оны жақтырмайтуғынлардың да ақылый қәбилетин арттырғанлығы қызықлы факт болды. Гёте өз ўақтында Л.Бетховенниң скрипка концертин тыңлағаннан кейин өзиниң ҳәрдайым жақсы ислеўин айтып өткен еди. П.Чайковскийдиң лирикалық намалары, Ф.Шопенниң мазуркалары, Листтиң рапсодиялары қыйыншылықларды жеңиўге, аўырыўды жеңиўге, руўхый шыдамлылыққа ерисиўге жәрдем беретуғыны анықланған. Бизиң қурамалы дүньямызда ҳәр қандай қубылысты унамлы ҳәм унамсыз тәрепке бағдарлаў мүмкин. Музыка да буннан шетте қалмайды.

Ҳақыйқатында да, көплеген музыка бағдарлары тири организмлерге зыянлы тәсир көрсетеди. Классикалық музыка бийдайдың өсиўин тезлестирсе, рок музыкасы керисинше. Классикалық музыка тәсиринде емизиўли аналар ҳәм сүт емизиўши ҳайўанларда сүт муғдары көбейсе, рок музыка тәсиринде кескин азаяды. Улыўма, өсимлик ҳәм ҳайўанлар үнлес музыканы жақсы көреди. Мәселен, дельфинлер классикалық музыканы сүйсинип тыңлайды, өсимлик ҳәм гүллер болса классикалық музыканың жағдайында өз жапырақлары ҳәм жапырақларына бөленип тезирек жаяды.

Психологлар тәрепинен ислеп шығарылған және бир қызықлы мағлыўмат - организмдеги жасалма музыкалық ритмлер ҳәм тәбиййий биологиялық ритмлердиң «туўры келиўи». Бул ритмлер бирдей болса, тәсир күшейеди. Инсанға ең кең тәсир көрсетиўши классикалық музыка есапланады. Ол тыңлаўшыларға тәсири бойынша ең пайдалысы есапланады. Әйне классикалық музыканың инсанға тәсири ҳаққында көбирек сөз етиледи. Илимпазлар классикалық шығармаларды тек ғана әжайып эффект деп атайды. Ең көп гәп Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси, Шуман сыяқлы даңқлылардың дөретпелери ҳаққында болмақта. Классикалық дөретпелердиң көп түрлилигинен биринши орынға Моцарт музыкасы қойылады. Мысалы, Листтиң «Венгрия рапсодиясы», Огинскийдин Полонези, Бетховеннин «Фиделио»сы мигреньди жоқ етиўге жәрдем береди: уйқысызлықтың ең жақсы еми Сибелиус пенен Григ, Чайковскийдин пьесалары болып есапланады. Егер есте сақлаў ушын не ислеўди билмей атырған болсаңыз, Вивальди «Жыл мәўсимлери» циклине киретуғын шығармаларды ўақты-ўақты менен тыңлап турыў сизге жәрдем бериўи керек. Көплеген изертлеўлер соны көрсеткен, ол бас мий қабығының дерлик барлық бөлимлерин ҳәрекетке келтиреди, ақыл-ой дәрежесин арттырады, мағлыўматларды тез өзлестиреди, ақыл-ой жумысларына тәсир көрсетеди, дыққат, еслеў ҳәм математикалық қәбилетлерди жақсылайды, еситиў ҳәм көриўди жетилистиреди. Ҳәтте, «Моцарт эффекти» деген арнаўлы атама да бар болып, ол музыканың инсанның ақылый ҳәм физикалық қәбилетлерине пайдалы тәсирин билдиреди. Басқаша айтқанда, сизиң искерлигиңиз тыныш, өлшемли, тыныш ҳәм орташа музыкалық фон болса, нәтийжелиликке жәрдем береди, егер сиз тең салмақлы емес ҳәм агрессив болсаңыз, тийисли музыкалық ритмлер, музыкада шаўқымның көп болыўы сизде бул жағдайды сақлап турады. Бунда музыкалық ҳәм биологиялық ритмлер өз ара байланыслы болады, себеби соңғысы биринши сәйкесленеди.

Музыка бул бағдарда объектив, ғәрезсиз ҳәм бизиң қәлеўлеримиз ҳәм кейпиятларымыз тәсиринде өзгере алмайтуғын қубылыс. Соның ушын биз музыкаға бейимлесиўимиз, оның энергиясы, ритми ҳәм мазмунына сәйкес келиўимиз керек.

Музыканың инсанға тәсири

Музыка инсанға терең тәсир көрсетеди, оның сезимлерине, билиў процесслерине,

физиологиялық ҳалатына, минез-қулық реакцияларына тәсир көрсетеди. Изертлеўлердиң көрсетиўинше, музыканың түрли жанрлары ҳәм ритмлери ҳәр қыйлы руўхый жағдайларды келтирип шығарыўы мүмкин: қуўаныш ҳәм йошланыўдан меланхолия ҳәм қәўетерлениўге шекем.

Физиологиялық көзқарасынан музыка мийдиң ислеўине, жүрек-қан тамыр системасына, гормонлар дәрежесине тәсир көрсетеди. Ол стресс дәрежесин азайтыўы, дыққаттың топланыўын арттырыўы, есте сақлаўды жақсылаўы ҳәм ҳәтте кеселликлерден кейин тиклениўге жәрдем бериўи мүмкин.

Музыкатерапия медицина әмелиятында депрессия, қәўетерлениў бузылыўлары, нейродегенерациялық кеселликлерди емлеўде актив қолланылады.

Буннан тысқары, музыка социалластырыў, мәдений өзине тәнликти қәлиплестириў ҳәм дөретиўшилик қәбилетлерин раўажландырыўда үлкен әҳмийетке ийе. Билимлендириў процесинде, спортта, психологияда билиў функцияларын ҳәм мотивацияны жақсылаў ушын қолланылады.

Пайдаланылған әдебиятлар

1. Комарова Г.Н. Искусство исцеляющее: Метод арт-терапии / Познавая образы мира: культура и искусство в прошлом и настоящем. Сб. статей. Вып. 1. – Казань, 2008.
2. Богатырева Ж.В., Шутилова М.Ф. Влияние музыки на человека // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7-2. – С. 181-183.

РЕЗЮМЕ. Мақалада музыка инсанға барлық дәрежеде - эмоционал, билиў ҳәм физиологиялық жақтан тәсир көрсетиўши күшли қурал болып, оны турмыс ҳәм мәденияттың ажыралмас бөлегине айланатуғынлығы айтылады.

РЕЗЮМЕ. В статье говорится о том, что музыка является мощным инструментом, оказывающим эмоциональное, познавательное и физиологическое воздействие на человека на всех уровнях, и что она становится неотъемлемой частью жизни и культуры.

SUMMARY. The article states that music is a powerful tool that has an emotional, cognitive, and physiological impact on humans at all levels, and that it is becoming an integral part of life and culture.

ROLGE KIRISIW HÁM TRANSFORMACIYANÍŃ AKTYOR SHEBERLIGINDE TUTQAN ORNÍ

B.M.Nazarımbetov – *«Aktyor sheberligi» kafedrası baslıǵı, docent*
Ózbekstan mámleketlik kórkem óner hám mádeniyat institutı Nókis filialı

Tayanısh sózler: aktyor, Stanislavskiy sisteması, improvizaciya, transformaciya, diksiya, plastika, dawıs, xarakter.

Ключевые слова: актёр, система Станиславского, импровизация, трансформация, диксия, пластика, голос, характер.

Key words: actor, the system of Stanislavsky, improvisation, transformation, diction, plastic, acting, and character.

Aktyorlıq - insan ruwxıyatınıń tereń qırların úyreniw, sezim-tuyǵılardı tamashagóyge jetkerip beriwshi kórkem óner túri bolıp tabıladı. Bul tek ǵana talant bálki úlken miynet, bilim hám tájiriybe talap etetuǵın kásip bolıp tabıladı. Haqıyqıy aktyor saxnada yamasa ekranda háreketlenip atırǵan hárqanday obrazdı real hám isenimli tárizde kórsete biliwi kerek. Aktyor hár qanday rolge iykemlese alıw, jańa obrazdı ózinde kórsete alıw qábiletine iye bolıwı kerek. Bul process “rolge kirisiw” dep ataladı. Bul usıl Stanislavskiy sisteması, Brext usılı sıyaqlı túrli texnikalar arqalı ámelge asırıladı.

Aktyorlıq kórkem ónerinde eń zárúrli táreplerinen biri - bul rolge kirisiw hám transformaciya qılıw qábileti bolıp tabıladı. Hár bir aktyor saxnaǵa shıǵıw yamasa kamera aldında oynawdan aldın óz obrazın tolıq túsiniwi, onıń ishki hám sırtqı qásiyetlerin ózinde kóre alıwı kerek. Aktyor ápiwayı ssenariydegi sózlerdi aytıp beretuǵın emes, bálki janlı xarakter jaratıwshı shaxs bolıwı kerek. Bul proceste aktyordıń ishki