

МУЗЫКАНЫҢ АДАМ ОРГАНИЗМИНЕ ТӘСИРИ

М.Б.Насыров – үлкен оқытушы

Өзбекстан мәмлекетлик көркем өнер хэм 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 байланысly инсан организмниң музыканы қабыл етиўге болған реакциясын философиялық, психологиялық көзқарастан түсиниў ушын хәрекет етемиз. Турмысымызды бәрқулла түрли сеслер, музыка қоршап турады. Биз телевизор көргенимизде, радио ямаса плеер тыңлағанымызда қуслардың сайраўын, ийтлердиң үргенин, машиналардың шаўқымын, музыканы есitemиз.

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

Инсан турмысының хәр 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 хэм дәретиўшилиқ жақтан қандай тәсир көрсетиўи хәққинда билеп алайық. Музыка адамның дыққатын жәмлеўге жәрдем береме? Хәм аўа, хәм як! Адамның бир нәрсеге дыққатын жәмлеў ушын музыканы тыңлаў шәрт емес, себеби дыққатты жәмлеў ушын толық тынышлық жақсы келеди хәм бул көпшилигимизге тийисли. Бирақ, айырым адамлар жумыс ислеў процессинде ойланыў хәм әҳмийетли қарарлар қабыл етиў ушын қандай да бир фон керек болады. Оларға музыка сеслери тек ғана дыққатты жәмлеўге емес, ал ақыйлы жумыс қәбилетин арттырыўға да жәрдем береди. Керисинше, мийнет ўақтында емес, ал жумысқа бейимлескен адамға музыканың тәсири көпшилиқ жағдайларда унамлы болады. Тек азы-кем

адамлар ғана музыканы илҳамландырыўшы нәрсе сыпатында хеш қандай әҳмийетке ийе емес.

Көпшилиқ адамлар хәр түрли усыл хәм жанрлардағы музыканы тыңлап атырып, оның өз руўхыйлығы хәм минез-қулқына тәсири хәққинда ойламайды да.

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

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

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

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

Ең әйемги тәлийматлардың көпшилиги музыканың ҳайўанлар, өсимликлер хәм адамларға тәсири ҳаққында мың жыллар даўамында топланған хәр түрли пикирлер хәм тәжирийбелерди өз ишине алады. Әйемде музыканың инсан организминде тәсириниң 3 бағдары ажыратып көрсетилген: 1) инсанның руўхий мәнисине; 2) интеллектке; 3) физикалық денеге. Музыка куўанышты күшейтеди, қайғыдан тынышландырады, хәр қандай аўырыўды жумсартады, хәттеки кеселликти де қуўып шығарады. Инсаният ойлап тапқан барлық илим-пәнлерден гөре әйемги данышпанлар кеўилли намаларды абзал көрген хәм оларды бәринен де жоқары қойған. XIX әсирден баслап илимде экспериментал изертлеўлер нәтийжесинде музыканың инсан хәм тири организмлерге тәсири ҳаққында бир қанша турмыслық мағлыўматлар топланды. Экспериментлер бир неше бағдарларда алып барылды: музыка эспабларының тири организмлерге тәсири; инсанияттың уллы данышпанлары дәретиўшилигиниң тәсири; дәстүрий халық музыкасының, сондай-ақ, заманагөй бағдарлардың инсан организминде тәсири. Әйемги 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 хәм тереңлиги өзгеретуғынын анықлаған. Белгили рус хирурги академик Б.Петровский қурамалы операциялар ўақтында музыкадан пайдаланған: оның бақлаўларына қарағанда, музыка тәсиринде организм бир қанша үйлесимли ислеі баслайды.

Белгили психоневролог академик Бехтеревтиң пикиринше, музыка дем алыў, қан айланыўына унамлы тәсир көрсетеди, физикалық күш-қуўат береді. Резонанслы ультрасес нурларын өз ишине алған қоңыраў сести тиф таяқшаларын, сарғайыўды қоздырыўшыларды хәм грипп вирусларын бир неше секунд ишинде өлтириўи эзелден белгили. Қандағы қант муғдары менен руўхий жағдай арасында туўры байланыс бар екенлиги анықланған. Солай етип, инсан өзиниң руўхий халатын өзгертиў хәм тәртипке салыў арқалы қандағы қант муғдарын өзгертиўи мүмкин. Бунда тәбият сеслерин жазып алыўшы аудиокассеталар үлкен жәрдем береді: толқынның шаўқымы, қуслардың сайраўы, океан толқынларының гүйлдиси, жаўынның шаўқымы. Жақында германиялы илимпазлар қызықлы тәжирийбе өткерди: бир топар кеўиллилерде уйқы қуралларының нәтийжелилигин хәм хәйийи қосықларының магнитофонға жазып алыныўын сынақтан өткерди. Қәнигелерди таңландырыўшы тәрәпи сонда, намалар дәри-дармақларға қарағанда әдеўир нәтийжели болып шықты: олардан кейин субъектлерде уйқы күшли хәм терең болды. Музыкадағы хәр қыйлы бағдарлардағы изертлеўлер депрессиядан қутылыўда жетекши ҳинд композиторы хәм атқарыўшысы - виртуоз Рави Шанкар музыкасы екенлигин көрсетти. Айрықша итибар классиклердиң уллы данышпанлары музыкасының хәм 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 тезлесийине хызмет ететуғынын айтпақта. Самарқандлы алымлар флейта-пиккало хәм кларнет сеслери қан айланыўын жақсылайды, тарлы саз эспабларының әсте хәм бәлент емес ҳаўазы қан басымын пәсейтеди, деген жуўмаққа келди. Француз илимпазларының пикиринше, М.Равельдиң «Дафнис хәм хлоя» балетин алкогольизмге шалынған адамлар ушын жазыў мүмкин. Балаларды тиклеў емлеў орайының директоры, педиатр Михаил Лазарев классикалық музыканың хәмиледеги сүйек структурасының қәлиплесийине әжайып тәсир ететуғынлығын айтқан еди.

Классика сеслери астында бала ана қушағындағы ўақытта-ақ руўхий хәм

физикалық жақтан бәркамал раўажланады. Айырым классикалық шығармаларды тыңлау арқалы хәмиледар хаяллар жүрек-қан тамыр кеселликлеринен, хәр қыйлы нерв кеселликлеринен емленеди.

Әсиресе, болажақ аналарға В.Моцарт шығармаларын тыңлау усыныс етиледі. Британияның «Nature» илимий журналы Калифорния университетиниң америкалы изертлеушиси, доктор Френсис Раушердин Моцарт музыкасының инсан ақылына унамлы тәсири хаққындағы мақаласын басып шығарды. Ол тек ғана эмоциялық тәшүишлерди пайда етип қоймастан, ал ақыллы мийнеттиң нәтийжелилигин арттырыуға да жәрдем бериуі мүмкин бе? Өткерилген тәжирийбелер буның хақыйқатында да солай екенлигин тастыйықлайды.

Моцарттың фортепиано музыкасын тыңлағаннан кейин тестлер студентлерде «интеллектуаллық коэффициенти» деп аталыушы көрсеткиштиң бир неше баллға жоқарылағанын көрсетти. В.Моцарт музыкасы тәжирийбениң барлық қатнасушыларының - В.Моцартты жақсы көретуғынлардың да, оны жақтырмайтуғынлардың да ақыллы қәбилетин арттырғанлығы қызықлы факт болды. Гёте өз уақтында Л.Бетховенниң скрипка концертин тыңлағаннан кейин өзиниң хәрдайым жақсы ислеуин айтып өткен еди. П.Чайковскийдин лирикалық намалары, Ф.Шопенниң мазуркалары, Листтиң рапсодиялары қыйыншылықларды жеңиуге, аўырыуды жеңиуге, руўхый шыдамлылыққа ерисиуге жәрдем беретуғыны анықланған. Бизиң курамалы дүньямызда хәр қандай кубылысты унамлы хәм унамсыз тәрепке бағдарлау мүмкин. Музыка да буннан шетте қалмайды.

Хақыйқатында да, көплеген музыка бағдарлары тири организмлерге зыянлы тәсир көрсетеди. Классикалық музыка бийдайдың өсиуин тезлестирсе, рок музыкасы керисинше. Классикалық музыка тәсиринде емизиюли аналар хәм сүт емизиюши хайўанларда сүт муғдары көбейсе, рок музыка тәсиринде кескин азаяды. Улыўма, өсимлик хәм хайўанлар үнлес музыканы жақсы көреді. Мәселен, дельфинлер классикалық музыканы сүйсинип тыңлайды, өсимлик хәм гүллер болса классикалық музыканың жағдайында өз жапырақлары хәм жапырақларына бөленип тезирек жаяды.

Психологлар тәрөпинен ислеп шығарылған және бир қызықлы мағлыўмат - организмдеги жасалма музыкалық ритмлер

хәм тәбийий биологиялық ритмлердиң «туўры келиуі». Бул ритмлер бирдей болса, тәсир күшейеди. Инсанға ең кең тәсир көрсетиуши классикалық музыка есапланады. Ол тыңлаушыларға тәсири бойынша ең пайдалысы есапланады. Әйне классикалық музыканың инсанға тәсири хаққында көбирек сөз етиледі. Илимпазлар классикалық шығармаларды тек ғана әжайып эффект деп атайды. Ең көп гәп Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси, Шуман сыяқлы даңқлылардың дәрөтпелери хаққында болмақта. Классикалық дәрөтпелердиң көп түрлилигинен биринши орынға Моцарт музыкасы қойылады. Мысалы, Листтиң «Венгрия рапсодиясы», Огинскийдин Полонези, Бетховенниң «Фиделио»сы мигренди жоқ етиуге жәрдем береді: уйқысызлықтың ең жақсы еми Сибелиус пенен Григ, Чайковскийдин пьесалары болып есапланады. Егер есте сақлау ушын не ислеуді билмей атырған болсаңыз, Вивальди «Жыл мәўсимлери» циклине киретуғын шығармаларды ўақты-ўақты менен тыңлап туруу сизге жәрдем бериуі керек. Көплеген изертлеулер соны көрсеткен, ол бас мий қабығының дерлик барлық бөлимлерин хәрәкетке келтиреді, ақыл-ой дәрөжесин арттырады, мағлыўматларды тез өзлестиреди, ақыл-ой жұмысларына тәсир көрсетеди, дыққат, еслеу хәм математикалық қәбилетлерди жақсылайды, еситиу хәм көриуді жетилистиреди. Хәтте, «Моцарт эффекти» деген арнаулы атама да бар болып, ол музыканың инсанның ақыллы хәм физикалық қәбилетлерине пайдалы тәсирин билдиреди. Басқаша айтқанда, сизиң искерлигиңиз тыныш, өлшемли, тыныш хәм орташа музыкалық фон болса, нәтийжелиликке жәрдем береді, егер сиз тең салмақлы емес хәм агрессив болсаңыз, тийисли музыкалық ритмлер, музыкада шаўқымның көп болыуы сизде бул жағдайды сақлап турады. Бунда музыкалық хәм биологиялық ритмлер өз ара байланыслы болады, себеби соңғысы бириншисине сәйкесленеди.

Музыка бул бағдарда объектив, гәрөзсиз хәм бизиң қәлеулеримиз хәм кейпиятларымыз тәсиринде өзгере алмайтуғын кубылыс. Соның ушын биз музыкаға бейимлесиюимиз, оның энергиясы, ритми хәм мазмунына сәйкес келиуюимиз керек.

Музыканың инсанға тәсири

Музыка инсанға терең тәсир көрсетеди, оның сезимлерине, билиу процеслерине,

физиологиялық халатына, минез-қулық реакцияларына тәсир көрсетеді. Изертлеулердің көрсетуінше, музыканың түрлі жанрлары хәм ритмлері хәр қыйлы руўхый жағдайларды келтирип шығарыўы мүмкин: қуўаныш хәм йошланыўдан меланхолия хәм қәўетерлениўге шекем.

Физиологиялық көзқарасынан музыка мийдің ислеўине, жүрек-қан тамыр системасына, гормонлар дәрежесине тәсир көрсетеді. Ол стресс дәрежесин азайтыўы, дыққаттың топланыўын арттырыўы, есте сақлаўды жақсылаўы хәм хәтте

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 хәм дәретиўшилиқ қәбилетлерин раўажландырыўда үлкен әхмийетке ийе. Билимлендириў процесинде, спортта, психологияда билиў функцияларын хәм 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.

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

РЕЗИЮМЕ. 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 TRANSFORMACIYANÍŇ AKTYOR SHEBERLIGINDE TUTQAN ORNÍ

В.М.Назаримбетов – «Актыор шеберлиги» кафедрасы башлығы, доцент
Ўзбекстан мамлекетлик кóркем óнер хám máденият институты Нókис филиали

Таяныш сózлер: актыор, Станиславский системасы, импровизация, трансформация, диксиа, пластика, dawıs, характер.

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.

Актыорлық - инсан руwxыyatınıń tereń qırların úyreniw, sezim-tuyǵılardı tamashagóyge jetkerip beriwshi kórkem óner túri bolıp tabıladı. Bul tek ǵana talant bálki úlken miynet, bilim hám tájiriyebe talap etetuǵın kásip bolıp tabıladı. Haqıyqıy актыор saxnada yamasa ekranda háreketlenip atırǵan hárqanday obrazdı real hám isenimli tárizde kórsete biliwi kerek. Актыор hár qanday rolge iykemlese alıw, jańa obrazdı ózinde kórsete alıw qábiletine iye bolıwı kerek. Bul process “rolge kirisiw” dep ataladı. Bul usıl Stanislavskiy

системасы, Brext usılı sıyaqlı túrli texnikalar arqalı ámelge asırıladı.

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