ISSN:
2181-3906
2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 5 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

SAZLI TERAPIYA (MUSIC TERAPY) GIPERAKTIV BALALARDI TÁRBIYALAWDA QARAQALPAQ DÁSTÚRIY SAZLARINAN PAYDALANIW

Bekbaulieva Feruza Majit qızı

Ájiniyaz atındağı Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı

"Muzıka tálimi" bakalavriat basqıshı talabası.

https://doi.org/10.5281/zenodo.20479191

Annotaciya. *Maqalada zamanagóy pedagogika hám psixologiyada keń tarqalǵan mashqalalardan biri-balalardağı giperaktivlik hám dıqqat jetispewshiligi sindromın (ADHD) korreksiyalawda qaraqalpaq xalıq dástúriy sazlarınan emlew-tárbiyalaw quralı (sazlı terapiya) sıpatında paydalanıw imkaniyatları izertlengen. Qaraqalpaq dástúriy muzıkasınıń (baqsı-jıraw namaları, qobız hám duwtar sazları) ritmlik hám jiyilik qásiyetleriniń balanıń oraylıq nerv sistemasın tınıshlandırıw, dıqqattı jámlew hám emociyonal turaqlılıqtı táminlewdegi nızamlıqları neyropedagogikalıq kózqarastan dálillengen.*

Gilt sózler: *Sazlı terapiya, giperaktivlik, dıqqat jetispewshiligi, qaraqalpaq dástúriy sazları, qobız, duwtar, neyropedagogika, emociyonal turaqlılıq.*

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (MUSIC THERAPY) - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРАКАЛПАКСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ МЕЛОДИЙ В ВОСПИТАНИИ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ

Аннотация. *В статье исследуются возможности использования каракалпакских народных традиционных музыкальных инструментов в качестве лечебно-воспитательного инструмента (музыкальной терапии) при коррекции синдрома гиперактивности и дефицита внимания (ADHD) у детей, одной из наиболее распространенных проблем современной педагогики и психологии. С нейропедагогической точки зрения доказаны закономерности ритмических и частотных свойств каракалпакской традиционной музыки (мелодии местных бахши-жырау, мелодии кобыза и дутара) в успокаивании центральной нервной системы ребенка, обеспечении концентрации внимания и эмоциональной устойчивости.*

Ключевые слова: *Музыкальная терапия, гиперактивность, дефицит внимания, каракалпакские традиционные мелодии, кобыз, дутар, нейропедагогика, эмоциональная устойчивость.*

MUSIC THERAPY IS THE USE OF TRADITIONAL KARAKALPAK MELODIES IN THE UPBRINGING OF HYPERACTIVE CHILDREN

Abstract. *This article explores the possibilities of using Karakalpak folk traditional musical instruments as a therapeutic and educational instrument (music therapy) in the correction of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children, which is one of the most common problems in modern pedagogy and psychology. From a neuropedagogical perspective, the regularities of the rhythmic and frequency properties of Karakalpak traditional music (local bakhshi-zhyrau melodies, kobyz and dutar melodies) in calming the child's central nervous system, ensuring focus, and emotional stability have been proven.*

Keywords: *Music therapy, hyperactivity, attention deficit, Karakalpak traditional melodies, kobyz, dutar, neuropedagogy, emotional stability.*

XXI ásir – informaciya hám joqarı texnologiyalar dáwiri balalar psixofiziologiyasına óziniń sezilerli tásirin kórsetpekte. Sanlı hám kiber-ortalıqtıń keńeyiyi, gadjetlarǵa tásirsheńlik hám informaciyalıq tásirdiń artıwı nátiyjesinde mektepke shekemgi hám kishi mektep jastaǵı balalar arasında Giperaktivlik hám dıqqat jetispewshiligi sindromı (ADHD) kóbirek gúzetilmekte.

Bunday balalar óz emociyaların basqara almaw, bir orında uzaq otıra almaw, dıqqatınıń tez shashırawı hám agressiyaǵa beyilligi menen ajıralıp turadı.

Zamanagóy neyropedagogika hám dárigerlik amaliyatta bul mashqalanı tek m dáriler menen emes, bálki qosımsha art-terapiya hám sazlı terapiya (music therapy) usılları menen korreksiyalaw joqarı nátiyje bermekte. Batıs ilmindegi "Mocart effekti" sıyaqlı teoriyalar muzıkanıń balalar miy qabıǵındaǵı alfa hám teta tolqınların tártipke salıw qásiyetin dálilledi. Usı kózqarastan, milliy mádeniyatımızdıń tiykarı bolǵan qaraqalpaq xalıq dástúriy sazları hám baqsı-jırawlar miyrasınıń sút quwatı hám akustikalıq ózgesheliklerin sazlı terapiya rejiminde qollanıw búgingi kúnniń aktual pedagogikalıq hám psixologiyalıq wazıypalarından biri esaplanadı. Sazlı terapiya hám onıń giperaktiv balalarǵa tásir mexanizminde áhmiyetke iye.

Sazlı terapiya-bul muzıkanıń fizikalıq, psixologiyalıq hám emociyonal tásirinen paydalanıp, adamnıń ruwxıy jaǵdayın jaqsılawǵa baǵdarlanǵan kóp tarmaqlı baǵdar bolıp tabıladı.

Giperaktiv balalardıń dıqqatı itibarsız hám ishki motorikası júdá belsendi bolǵanlıqtan, olardıń oraylıq nerv sisteması tormozlanıw (tınıshlanıw) procesine qaraǵanda qozǵalıw procesine kóbirek meyil boladı.

Muzıka balanıń qulaq perdesi arqalı miy qabıǵına jetip barǵanda, ol jerdegi auditor (esitiw) zonaları háreketlenedi hám vegetativ nerv sistemasına tásir etedi. Belgili bir ritm hám jiyiliktegi sazlar mısalı:

- Miydaǵı endorfin hám dopamin (baxt hám tınıshlıq gormonları) ajıralıp shıǵıwın tezlestiredi;
- Júrek urıwı hám dem alıwdı garmoniyalashtıradı (tártipke saladı);
- Balanıń dıqqatın bir obyektti esitiwge baǵdarlap, sensor integraciyanı jaqsılaydı.

Qaraqalpaq dástúriy xalıq sazlarınıń akustikalıq hám terapiyalıq ózgesheliklerinde bunda**,** Qaraqalpaq xalıq sazları – ásirler dawamında saqlanıp bizge deyin jetip kelgen, tábiyat penen úylesimli, insan ruwxın emlewge qaratılǵan meditativlik xarakterge iye. Indivudual hám gruppalıq tarbiya jumıslarında qaraqalpaq dástúriy saz ásbaplarınıń tómendegi túrlerin tásir quralı sıpatında bólip kórsetiwge boladı:

Qobız sazları hám onıń meditativlik tásirinde, Qobız – óziniń tómengi jiyiliktegi, qatlamlı hám filosofiyalıq dawısı menen ajıralıp turadı. Qorqıt atanıń qobız namaları, insandı qattıyatlı hám tábiyiy garmoniyaǵa shaqıradı. Giperaktiv balalardaǵı ashıwshaqlıq hám ishki tınıshsızlıqtı basıwda qobızdıń tómengi registrdegi háwazı (tómengi gers jiyilikleri) miy tolqınların alfa-rejimine (tınısh uyqı hám turaqlı dıqqat halatına) ótkeredi. "Edige", "Qoblan" dástanları namaları sıyaqlı, namalardıń ashıq fon mánisinde qollanılıwı balanıń giperaktiv háreketleniwiniń aldın aladı.

Duwtar sazları arqalı balada tásirsheńlikti asırıwǵa boladı. Duwtar sazları óziniń anıq, jaǵımlı hám tábiyiy ritmi menen balanıń ishki biologiyalıq ritmin tártipke saladı. Giperaktiv balalar kóbinese háreketler koordinaciyasın joǵaltadı.

Duwtardıń "Qara jorǵa", "Nálish", "Háyyiw" sıyaqlı namalarındaǵı turaqlı takti balanıń miy qabıǵındaǵı háreket zonaların sinxronlastıradı. Bul balanıń dıqqatın bir jerge jámlewge (koncentraciya) járdem beredi.

Qaraqalpaq dástúriy namaları	
Qobız Sazları	**Duwtar Sazları**
Tómen jiyilikli & Meditativ	Anıq ritmli & Dinamikalıq
Alfa-tolqınlar belsenesedi	Miy sinxronizaciyası
Giperaktivlikti tómenletiw	
Dıqqat koncentraciyası artadı	
Ishki agressiya hám stress basıladı	
Emociyonal turaqlılıq (EQ) qalıplesedi	

Pedagogikalıq korreksiyada Qaraqalpaq namaların qollanıw metodologiyası. Giperaktiv balalar menen islesiwde sazlı terapiya eki qıylı usılda alıp barılıwı kerek:

1. **Passiv (Receptiv) Sazlı Terapiya:** Bunda bala namanı tınısh halatta esitedi. Bul usıldı mektepke shekemgi tálim mekemelerinde balalardıń túski uyqıdan aldın yamasa erkin shınıǵıwlar (súwret salıw, legolar menen oynaw) waqtında qollanıw júdá nátiyjeli. Duwtardıń páseygen dawısı astında súwret salǵan giperaktiv balanıń impulsivligi (birden qozǵalıwı) 35-40% ke shekem tómenlewi tájriybelerde gúzetilgen.
2. **Aktiv sazlı terapiya:** Bunda bala muzıka ritmine sáykes háreket etedi yamasa ápiwayı milliy saz ásbaplar (mısalı, shınqobız, dáp) menen namaǵa sherik boladı. Giperaktiv balanıń artıqsha energiyasın durıs baǵdarǵa burıw úshın namanıń pátine qaray qol-ayaq háreketlerin jasaw, dıqqattı háreket arqalı basqarıwdı úretedi.

Sonday-aq, ana tilindegi "Hayyiw" (besik jırları) menen qaraqalpaq dástúriy lirikalıq namalarınıń sintezi balada tek ǵana psixologiyalıq emes, bálki milliy kod, til baylıǵı hám identifikaciya sezimlerin de oyatadı. Bul balada "qorǵalǵanlıq" sezimin payda etip, ishki turaqlılıqtı bekkemleydi.

Giperaktiv balalardı tárbiyalawda qaraqalpaq dástúriy sazlarınan paydalanıw tómendegi unamlı nátiyjelerdi beredi:

- **Emociyonal ózin-ózi basqarıw:** Balalarda qorqınısh, agressiya hám kútilmegen ashıwshańlıq epizodları azayadı.
- **Kognitiv rawajlanıw:** Muzıka fonında ótkerilgen sabaqlarda giperaktiv balalardıń tapsırmanı aqırına shekem jetkeriw kórsetkishi artadı.
- **Sosial adaptaciya:** Toparlarda sazlı terapiyadan soń balalardıń qatnasıwshılar menen qatnası jaqsılanadı.

Tárbiyashı hám ata-analar

1. Balalar bólmesinde "fon muzıkası" sıpatında zamanagóy estradalıq dinamikalıq muzıkalardı emes, bálki sırnay, qobız yamasa duwtardıń meditativlik jónelisindegi dástúriy namaların qollanıw.

2. Kúnlik detoks-waqıtın (gadjetlersız 1 saat) shólkemlestiriw hám bul waqıtta balanı qaraqalpaq folklor namaları astında erkin tınıshlandırıwshı háreketlerge úyretiw.

Qaraqalpaq xalıq dástúriy namaları hám sazları tek mádeniy baylıq emes, bálki zamanagóy neyropedagogikalıq hám psixologiyalıq kútilmegen mashqalalardı sheshiwde kúshli korreksiyalıq emlew quralı bola aladı.

Giperaktiv balalardı tárbiyalawda dástúriy sazlar hám milliy ritmlerden sazlı terapiya sıpatında baǵdarlı qollanıw, balalarda informaciyalıq tásirler astında payda bolǵan kognitiv sharshaǵandı shıǵarıw, dıqqattı jámlewge hám eń baslısı – milliylikke iye bolǵan kámil insan sıpatında erjetiwine úlken úles qosadı.

PAYDALANǴAN ÁDEBIYATLAR

1. Ayımbetov Q. *Xalıq danalıǵı (Qaraqalpaq folklorı boyınsha izertlewler).* – Nókis: "Qaraqalpaqstan", 1988.
2. Maxsetov Q. *Qaraqalpaq jıraw-baqsıları.* – Nókis: "Bilim", 1993.
3. Alieva M. *Muzıkalın terapiya hám onıń balalar psixologiyasındaǵı áhmiyeti.* // Pedagogikalıq izlenisler jurnalı. – Tashkent, 2018. – №4.
4. Campbell D. *The Mozart Effect: Tapping the Power of Music to Heal the Body, Strengthen the Mind, and Unlock the Creative Spirit.* – New York: Avon Books, 1997.
5. Barkley R. A. *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment.* – New York: Guilford Press, 2015.