

SAN'AT, RAQS VA MUSIQANING UYG'UNLIGI

<https://doi.org/10.70728/orien.v07.i01.036>

Sevinch Jurakulova

Ilmiy rahbar: Shaxzoda Xudoynazarova

O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi

Annotatsiya: Maqolada o'zbek raqs san'atining asrdagi rivojlanishi, buyuk namoyondalar, o'zbek milliy raqs san'atida mavjud raqs maktablarining o'ziga xos jihatlari yoritilgan. Shuningdek, maqolada san'at tili va uning ruhiy ta'siri haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: san'at, raqs, musiqa, ruhiy ta'sir

HARMONY OF ART, DANCE AND MUSIC

Sevinch Jurakulova

Scientific supervisor: Shahzoda Khudoynazarova

Uzbekistan State Academy of Choreography

Abstract: The article covers the development of Uzbek dance art over the centuries, its great figures, and the specific features of dance schools existing in the Uzbek national dance art. The article also discusses the language of art and its spiritual impact.

Keywords: art, dance, music, spiritual impact

Inson ijodiy iborasining ruhiy tomoni - San'at, raqs va musiqa insoniyat tarixida eng qadimiy va eng muhim ijodiy ifoda shakllaridan biri hisoblanadi. Ular nafaqat ko'ngilochar faoliyat sifatida, balki inson qalbi va ruhiyatining chuqur qatlamlarini ochib beruvchi vosita sifatida ham namoyon bo'ladi. Inson o'z his-tuyg'ularini, kechinmalarini va ichki dunyosini har doim ham so'z orqali ifodalay olmaydi. Ana shunday holatlarda san'at, raqs va musiqa insonning ichki kechinmalarini tashqi olamga yetkazishda muhim ko'prik vazifasini bajaradi. Laviya ustida jilvalangan ranglardan tortib, raqsning nozik va ma'noli harakatlari hamda musiqaning uyg'un ohanglarigacha bo'lgan barcha ijodiy jarayonlar insonni ruhiy jihatdan boyitadi. Ushbu san'at shakllari orqali odamlar nafaqat o'z his-tuyg'ularini anglaydi, balki boshqalar bilan so'zsiz muloqotga kirishadi. San'at madaniyatlar, avlodlar va shaxsiy tajribalar o'rtasida mustahkam aloqa o'rnatib, insoniyat hayotining ajralmas qismiga aylanadi.

Shu bilan bir qatorda har bir insoni ichki kechinmalari uning raqs harakatlarida namoyon bo'ladi.

San'at tili va uning ruhiy ta'siri - San'at har bir inson bilan o'ziga xos tarzda "gaplashadi". Har bir cho'tka zarbasi, haykalning shakli yoki fotografiyaning kompozitsiyasi muayyan bir hikoyani o'zida mujassam etadi. Rasm yoki haykal qarshisida turgan tomoshabin rassomning ichki holatini, uning quvonchi yoki iztirobini his qilishi mumkin. Ranglar, shakllar va teksturalar so'zlarsiz til yaratib, inson ongiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologiya fanida san'at terapiyasi tushunchasi mavjud bo'lib, u san'atning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini isbotlaydi. Rasm chizish, haykaltaroshlik yoki boshqa ijodiy faoliyatlar insonning ichki kechinmalarini tashqi shaklga chiqarib, ruhiy yengillik beradi. San'at insonda sabr-toqat, diqqat-e'tibor va empatiya kabi muhim fazilatlarni shakllantiradi. San'at bilan shug'ullangan inson atrof-muhitga boshqacha nigoh bilan qaraydi, dunyoni yanada chuqurroq anglay boshlaydi.

Raqsning ruhiy va jismoniy ahamiyati - Raqs inson his-tuyg'ulari va madaniyatini ifodalashning eng kuchli va ta'sirchan shakllaridan biridir. Baletning nafis harakatlaridan tortib, hip-hopning jo'shqin ritmlarigacha bo'lgan barcha raqs turlari o'ziga xos ma'no va hikoyaga ega. Raqs orqali tana "gapiradi" va ko'pincha bu ifoda so'zdan ham ta'sirliroq bo'ladi. Raqs nafaqat san'at turi, balki sog'lom turmush tarzining muhim qismi hamdir. U tanani chiniqtiradi, mushaklarni rivojlantiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, raqs paytida inson organizmida endorfin gormoni ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va stressni kamaytiradi. Shu sababli raqs bilan shug'ullanuvchi insonlar ko'pincha o'zini tetik va ruhiy jihatdan barqaror his qiladi. Dunyo bo'ylab o'tkaziladigan festivallar va bayramlarda raqs markaziy o'rin egallaydi. Bu holat raqsning jamiyatni birlashtirishdagi kuchini ko'rsatadi. Musiqa ritmi raqqasni boshqarar ekan, ijrochi va tomoshabin o'rtasida o'ziga xos ruhiy aloqa vujudga keladi. Raqsning ruhiy va jismoniy ahamiyati yanada chuqurroq tahlil qilinganda, uning inson salomatligiga kompleks ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi. Raqs jarayonida inson tanasi doimiy harakatda bo'lib, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, mushaklar mustahkamlanadi va tana muvozanati rivojlanadi.

Muntazam raqs bilan shug'ullanish nafas olish tizimini faollashtirib, organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Ruhiy jihatdan esa raqs insonning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Harakat va musiqa uyg'unligi natijasida inson organizmida endorfin va serotonin kabi "baxt garmonlari" ajralib chiqadi, bu esa stress, xavotir va tushkunlik holatlarining kamayishiga olib keladi. Raqs o'zini erkin ifodalash imkonini yaratib, ichki bosimni kamaytiradi va ruhiy yengillik beradi. Shuningdek, raqs insonning o'z tanasini anglashiga yordam beradi. Tana harakatlarini nazorat qilish va ritmga moslashish diqqat, e'tibor va

xotirani mustahkamlaydi. Bu jarayon insonda o'ziga ishonchni kuchaytirib, ijtimoiy muhitda o'zini erkin tutishiga yordam beradi. Ayniqsa, jamoaviy raqslar hamkorlik, o'zaro hurmat va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, raqs madaniy merosning muhim qismi sifatida shaxsning milliy o'zligini anglashiga xizmat qiladi. An'anaviy raqslar orqali avloddan avlodga o'tib kelayotgan qadriyatlar, tarixiy xotira va madaniy tajribalar saqlanib qoladi. Shu bois raqs nafaqat jismoniy mashg'ulot, balki ruhiy, madaniy va ijtimoiy rivojlanish vositasi sifatida ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Musiqaning ruhiy va madaniy ahamiyati - Musiqa til va millat tanlamaydigan universal san'at turi hisoblanadi. Har bir ohang inson qalbiga bevosita ta'sir ko'rsatib, uni kuldirishi, yig'latishi yoki o'tmishdagi xotiralarni yodga solishi mumkin. Музыкальный asboblari, вокалы va ritmlar uyg'unligi tinglovchini o'ziga rom etib, hissiy sayohatga olib chiqadi. Musiqa inson hayotining barcha bosqichlarida muhim rol o'ynaydi: bolalikdagi allalardan tortib, bayram qo'shiqlari, ish jarayonidagi fon musiqasi va dam olish paytidagi sokin ohanglargacha. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa xotirani kuchaytiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Musiqachilar o'z san'atini mukammal egallash uchun yillar davomida mehnat qiladi. Ular ohang va notalar orqali jamiyatga o'z fikrini, hissiyotini yetkazadi. Musiqa jamoalarni birlashtirib, madaniy o'zlikni mustahkamlaydi.

San'at, raqs va musiqaning uyg'unligi - Masalan, balet san'atida musiqa, raqs va vizual san'at yagona uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Sahna bezaklari, liboslar va harakatlar birgalikda tomoshabinga chuqur hissiy ta'sir ko'rsatadi. Teatr, musiqa videolari va multimedia san'ati ham ushbu uch san'at turining uyg'unlashuviga yaqqol misol bo'la oladi. Bunday integratsiya inson tajribasini boyitib, ijodiy imkoniyatlarning cheksiz ekanini namoyish etadi. Tarix davomida san'at, raqs va musiqa xalqlarning madaniy identitetini saqlab kelgan. An'anaviy raqslar va xalq qo'shiqlari millatning tarixi, qadriyatlari va dunyoqarashini aks ettiradi. Muzeylar, teatrlar va konsert zallari ushbu bebaho merosni asrab-avaylab, kelajak avlodlarga yetkazadi. Hissiy jihatdan esa san'at insonni davolovchi kuchga ega. U insonning ichki kechinmalarini anglashga, stress va tushkunlikni yengishga yordam beradi. Shu sababli san'at, raqs va musiqa nafaqat estetik zavq, balki ruhiy muvozanat manbai hamdir. Shu bilan birga, san'at, raqs va musiqa insonning o'zini anglash jarayonida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Ushbu ijodiy faoliyatlar orqali inson o'z ichki kechinmalarini tahlil qiladi, his-tuyg'ularini tartibga soladi va ruhiy muvozanatga erishadi. Ayniqsa, zamonaviy jamiyatda stress va tezkor hayot sur'ati kuchayib borayotgan bir paytda, san'at inson uchun ruhiy tayanch vazifasini bajaradi. Bundan tashqari, san'at va musiqa insonning estetik didini shakllantiradi. Go'zallikni his etish va uni qadrlash qobiliyati shaxsning ma'naviy kamolotida muhim o'rin tutadi. Raqs va musiqa orqali inson o'z tanasi va hissiyotlari bilan uyg'unlikni his qiladi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni

oshiradi hamda ijtimoiy muhitga moslashishni osonlashtiradi. Shuningdek, san'at turlari tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Ta'lim jarayonida musiqa va tasviriy san'atdan foydalanish o'quvchilarning ijodiy fikrlashini rivojlantiradi, xotira va diqqatni kuchaytiradi. Raqs esa jamoada ishlash, intizom va o'zini nazorat qilish kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. San'at, raqs va musiqa jamiyatda madaniy muloqotni mustahkamlovchi omil sifatida ham namoyon bo'ladi. Turli millat va madaniyat vakillari ushbu san'at shakllari orqali bir-birini yaxshiroq tushunadi, o'zaro hurmat va bag'rikenglik kuchayadi. Shu tariqa, ijodiy ifoda shakllari jamiyat barqarorligi va ijtimoiy birdamlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qilib aytganda, san'at, raqs va musiqa inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning ruhiy, madaniy va ijtimoiy rivojiga beqiyos hissa qo'shadi. Ular insonni o'zini anglashga, boshqalar bilan bog'lanishga va hayotni chuqurroq his qilishga undaydi. Texnologiyalar rivojlanayotgan zamonda ham ushbu san'at turlari insoniyat uchun doimo dolzarb bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 04.02.2020 yildagi PQ-4585-son.
2. E.Y.Saitova, N.E.Abraykulova. Xoreografiya va raqs san'ati asoslari. -T.: "Fan va texnologiya", 2015. 17-b.
3. Avdeyeva L.A. Ozbek Milliy raqsi tarixidan. -Тошкент: Mukarrama Turgunboeva nomidagi "O'zbekraqs" milliy raqs birlashmasi, 2001 y.
4. Авдеева Л.А. Мукаррама Турғунбоеванинг рақси. -Тошкент: Гофур Гулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, 1989 й.
5. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). -Ташкент: Издательство литературы и искусства имени Гафура Гуляма, 1973 г.
6. Sh.Xudoynazarova. O'zbek xoreografiya san'ati namunalari. T-2023., "Fan ziyosi", nashriyoti