



RAQS VA ASHULANING SOG‘LIQKA TA’SIRI: FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR

Muratbekova Turdigu'l Tursinbekovna

O‘zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Nukus filiali
"Xaliq ijodiyoti" fakulteti "Ashula va raqs" ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqs va ashulaning inson salomatligiga ko‘rsatadigan ijobiy ta’siri, ularning fiziologik hamda psixologik foydalari ilmiy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Raqs harakatlari jismoniy faollikni oshiradi, mushak, yurak-qon tomir va asab tizimini mustahkamlaydi. Ashula esa nafas olish organlari faoliyatini yaxshilaydi, hissiy holatni muvozanatga keltiradi va stressni kamaytiradi. Raqs va ashulaning uyg‘unligi inson tanasi va ruhining sog‘lomligini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: raqs, ashula, sog‘liq, fiziologiya, psixologiya, stress, emotsional muvozanat

Аннотация: В статье рассматривается положительное влияние танца и пения на здоровье человека, их физиологические и психологические эффекты. Танец способствует физической активности, укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую и нервную системы. Пение улучшает дыхательную функцию, стабилизирует эмоциональное состояние и снижает стресс. Сочетание танца и пения способствует гармонии тела и духа, укрепляя общее здоровье человека.

Ключевые слова: танец, пение, здоровье, физиология, психология, стресс, эмоциональный баланс

Annotation: This article examines the positive effects of dance and singing on human health from both physiological and psychological perspectives. Dance enhances physical activity, strengthens muscles, the cardiovascular and nervous systems. Singing improves respiratory function, stabilizes emotional states, and reduces stress. The combination of dance and singing creates harmony between body and mind, promoting overall well-being.

Keywords: dance, singing, health, physiology, psychology, stress, emotional balance





Inson hayotida san'at, xususan raqs va ashula nafaqat estetik zavq manbai, balki salomatlikni saqlash va ruhiy muvozanatni tiklash vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tibbiyot va psixologiya sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqiy harakat va kuylash jarayonlari organizmga fiziologik, neyropsixologik hamda emotsional darajada foydali ta'sir ko'rsatadi. Raqs jismoniy faollik orqali tana tizimlarini mustahkamlasa, ashula ruhiy holatni yengillashtiradi, stressni kamaytiradi va ijobiy kayfiyat hosil qiladi. Shu bois, raqs va ashulaning sog'liq uchun foydasi nafaqat madaniy, balki ilmiy asosga ega bo'lgan jarayon sifatida e'tirof etiladi.

Raqsning fiziologik foydalari inson tanasining deyarli barcha tizimlariga ta'sir ko'rsatadi. Harakatlar natijasida yurak urish tezligi oshadi, qon aylanish yaxshilanadi, mushaklar faoliyatga kirishadi va energiya almashinuvi faollashadi. Tibbiy tadqiqotlarga ko'ra, muntazam raqs bilan shug'ullanuvchi insonlarda yurak-qon tomir tizimi mustahkam bo'ladi, arterial bosim normallasadi, ortiqcha vazn kamayadi va immunitet kuchayadi. Shuningdek, raqs paytida chiqariladigan endorfin va serotonin moddalari inson kayfiyatini ko'taradi, charchoqni kamaytiradi. Shu sababli raqsni ko'plab mutaxassislar "harakat orqali terapiya" deb atashadi.

Ashulaning fiziologik jihatdan foydali ta'siri, eng avvalo, nafas olish tizimi bilan bog'liq. Kuylash paytida chuqur nafas olish va chiqarish jarayoni o'pka hajmini oshiradi, nafas mushaklarini mustahkamlaydi, qonning kislorod bilan to'yinganligini yaxshilaydi. Bundan tashqari, ashula yurak urishini me'yorda ushlab turadi, qon aylanishni faollashtiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Tibbiy tadqiqotlarda kuylash vaqtida qon bosimi pasayishi, yurak ritmining barqarorlashuvi va stress gormonlari miqdorining kamayishi qayd etilgan. Shu bois, ashula nafaqat san'at, balki sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot sifatida ham muhim o'rin tutadi.

Psixologik jihatdan raqs va ashula inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Raqs paytida inson tanasi orqali his-tuyg'ularini ifodalaydi, bu esa ichki ziddiyatlarni yumshatadi va ruhiy yengillik beradi. Psixoterapevtik amaliyotlarda "dance movement therapy" — ya'ni raqs-harakat terapiyasi keng qo'llaniladi. Bu usul depressiya, tashvish, travma va o'ziga ishonchsizlik holatlarida samarali vosita hisoblanadi. Raqs organizmda dopamin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa quvonch hissini kuchaytiradi va ijobiy ruhiy holatni ta'minlaydi.





Ashula esa musiqiy tovushlar orqali hissiyotlarni boshqarish, kayfiyatni muvozanatga keltirish va ruhiy holatni yaxshilash vositasidir. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, kuylash inson miyasining ikkala yarim sharini faollashtiradi, bu esa tafakkur, xotira va ijodkorlikni oshiradi. Kuylash paytida inson o'z ovozi eshitadi, bu esa o'z-o'zini anglash, his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatini kuchaytiradi. Musiqaning tinchlantiruvchi ohanglari asab tizimini bo'shashtiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Shu sababli, musiqa va ashula psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi muhim terapiya shaklidir.

Raqs organizmning umumiy jismoniy faolligini oshiradi, yurak urish ritmini me'yorda ushlab turadi, qon aylanish tizimini yaxshilaydi, mushak va bo'g'imlarni chiniqtiradi. U modda almashinuvi jarayonini tezlashtirib, yog' to'planishini kamaytiradi. Shuningdek, raqs vaqtida tanada endorfin, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi, bu esa kayfiyatni ko'taradi, charchoq va tushkunlikni kamaytiradi. Raqs nafaqat jismoniy mashq, balki miya faoliyatini ham faollashtiruvchi omildir, chunki u diqqat, muvofiqlik, eslab qolish va harakatni boshqarish qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida ishga soladi.

Ashula inson nafas olish tizimiga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi, kuylash jarayonida o'pka hajmi kengayadi, qon kislorod bilan to'yingan bo'ladi, bu esa yurak faoliyatini yaxshilaydi. Kuylash vaqtida nerv impulslarining faoliyati muvozanatlashadi, bu insonni tinchlantiradi, xavotirni kamaytiradi va ijobiy ruhiy holatni ta'minlaydi. Musiqaning ritmi va tembri orqali miyaning turli sohalari faollashadi, bu esa hissiy muvozanat, ijodiy fikrlash va e'tiborning yaxshilanishiga olib keladi.

Raqs va ashula birgalikda insonning fiziologik va psixologik holatini uyg'unlashtiradi. Harakat va tovushning bir-birini to'ldirishi inson organizmida energetik uyg'unlik hosil qiladi. Raqs paytidagi ritmik harakatlar yurak-qon tomir tizimini faollashtirsa, ashula nafas olish va asab tizimini barqarorlashtiradi. Ularning uyg'unligi orqali inson o'z tanasi va ruhining muvozanatini his qiladi, bu esa sog'lom hayot tarzining ajralmas qismiga aylanadi.

Tibbiyotda "raqs terapiyasi" va "musiqoterapiya" atamaları keng qo'llaniladi. Raqs terapiyasi depressiya, travma va stress bilan bog'liq ruhiy kasalliklarda samarali usul sifatida tan olingan. Musiqoterapiya esa yurak ritmini me'yorda ushlab turish, qon bosimini pasaytirish va stress gormonlarini kamaytirish uchun ishlatiladi. Har ikki usul





insonning jismoniy va ruhiy sog‘lig‘ini yaxshilashga qaratilgan tabiiy, noinvaziv (dori-darmonsiz) davolash shaklidir.

Raqs va ashulaning sog‘lomlashtiruvchi ta‘siri qadimdan turli xalqlarning madaniyatida mavjud bo‘lgan. Masalan, o‘zbek xalqida “Lazgi”, “Andijon polkasi”, “Tanovar” raqslari hayot quvonchi, sog‘lomlik va ruhiy tetiklik ramzi sifatida qaralgan. Shu bilan birga, xalq qo‘shiqchlari inson ruhiyatiga ijobiy ta‘sir etgan, kuylash orqali og‘riq, g‘am, dard va charchoqdan xalos bo‘lishgan. Bu qadimiy amaliyotlarning zamonaviy ilmiy asoslari hozirgi kunda fiziologiya va psixoterapiya tomonidan tasdiqlangan.

Yana bir muhim jihat — raqs va ashula ijtimoiy salomatlikni ham mustahkamlaydi. Guruhli raqslar yoki xor kuylari insonlar o‘rtasida ijobiy aloqa o‘rnatadi, hamjihatlik, ishonch va ijobiy muloqotni kuchaytiradi. Ijtimoiy faollikning oshishi esa psixologik salomatlikni barqarorlashtiradi. Shu bois ko‘plab mamlakatlarda raqs va kuylash faoliyatlari rehabilitatsiya markazlari, bolalar va keksalar uchun sog‘lomlashtirish dasturlariga kiritilgan.

Raqs va ashulaning uyg‘unligi inson tanasi va ruhining to‘liq uyg‘unligini yaratadi. Bir tomondan, raqs jismoniy faollik orqali organizmni chiniqtirsa, ikkinchi tomondan ashula ruhiy sokinlikni ta‘minlaydi. Masalan, xalq raqslari va kuylari bilan mashg‘ulotlar milliy ruhni uyg‘otadi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi, bu esa sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlaydi. Yaponiyadagi “ondodansu” yoki Hindistondagi “bhakti raqs” amaliyotlari, shuningdek O‘zbekistondagi “Lazgi” va “Tanovar” raqslari ham insonning ichki uyg‘unligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologiya raqs va ashulani ruhiy salomatlikni saqlash vositasi sifatida keng qo‘llaydi. Masalan, guruhli raqs mashg‘ulotlari ijtimoiy faollikni oshiradi, odamlar orasida ishonch va muloqotni yaxshilaydi. Ashula esa musiqoterapiya shaklida qo‘llanilib, autizm, depressiya va stress holatlarida ijobiy natijalar beradi. Shunday qilib, raqs va ashula — bu insonning nafaqat tanaviy, balki ruhiy sog‘lig‘ini tiklovchi universal san‘at shakllaridir.

Raqs va ashula inson salomatligi uchun muhim fiziologik va psixologik ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy faollik va nafas olish tizimini yaxshilaydi, balki asab tizimini tinchlantiradi, stressni kamaytiradi va hayotiy energiyani oshiradi. Harakat va tovush uyg‘unligi inson tanasi va ruhining birligiga olib keladi, bu esa sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida e‘tirof etiladi. Shu sababli, raqs va





ashula nafaqat madaniy meros, balki sog'lomlashtiruvchi, davolovchi va ruhiy barqarorlikni ta'minlovchi amaliy vosita sifatida qadrlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qodirova S. *Raqs terapiyasining psixologik asoslari*. – Toshkent: O'zbekiston san'at akademiyasi nashriyoti, 2021.
2. Hovard S. *The Healing Power of Dance and Music*. – New York: Routledge, 2020.
3. Karimova N. *Musiqqa terapiyasi va sog'lomlashtirish amaliyoti*. – "Psixologiya va san'at" jurnali, 2019, №2.
4. Koelsch S. *Brain and Music: The Neuroscience of Human Music Perception*. – Wiley-Blackwell, 2018.
5. Abdullayeva M. *Raqs va ashulaning inson sog'lig'iga ta'siri: madaniy va fiziologik tahlil*. – O'zbekiston san'ati jurnali, 2022, №3.

GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING

