

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Журабек Тураевич Ярашев

Доктор философии (PhD); кафедра музыкального образования, факультет
Искусствоведения, Бухарский государственный университет

АННОТАЦИЯ

В статье Арт-терапия, виды арт-терапии и гармонизация психического состояния человека через развитие самовыражения и самопознания посредством музыкальной терапии, важность использования искусства в терапевтических целях заключается в том, что арт-терапия именно используется для выражения и изучения различных чувств и эмоций на символическом уровне.

Ключевые слова: метод, искусство, арт-терапия, вокал, психотерапия, технология, пение, музыка.

MUSIC THERAPY

Jurabek Turaevich Yarashev

Doctor of Philosophy (PhD); Department of Music Education, Faculty of Art Studies,
Bukhara State University

ABSTRACT

In the article Art therapy, types of art therapy and harmonization of a person's mental state through the development of self-expression and self-knowledge through music therapy, the importance of using art for therapeutic purposes lies in the fact that art therapy is precisely used to express and study various feelings and emotions on the symbolic level

Keywords: method, art, art therapy, vocals, psychotherapy, technology, singing, music.

ВВЕДЕНИЕ

Арт-терапия (от английского слова *art* «искусство» + терапия) - это область психотерапии и психологической коррекции, основанная на использовании искусства и творчества в терапии. Музыкально-арт-терапия обычно включает лечение музыкой и другими видами искусства, чтобы повлиять на психоэмоциональное состояние человека.

Основная цель арт-терапии - гармонизировать душевное состояние человека за счет развития способности к самовыражению и самопознания. Значение

использования искусства в терапевтических целях состоит в том, что арт-терапию можно использовать для символического выражения и исследования различных эмоций и чувств.

Виды арт-терапии.



МЕТОДОЛОГИЯ

Музыкальная арт-терапия основана на процессе прослушивания музыки и создания музыки. С помощью музыкальной арт-терапии у человека появляется способность регулировать и развивать эмоциональную сферу личности.

Инструменты музыкальной арт-терапии помогают гармонизировать человека с естественной и социальной средой. Причины этого в том, что в музыке заложены фундаментальные принципы, такие как ритм и звук всех живых существ. С помощью музыки вы можете помочь своему ребенку почувствовать ритмы природы и жизни человека, почувствовать различные звуки и гармонии окружающего мира, продемонстрировать уникальность конкретных биоритмов, раскрыть особенности звука и через него - о Вы можете научить конкретным личным качествам.

Было обнаружено, что музыка имеет три основных фактора, влияющих на многие области жизни человека: вибрацию, физиологический и психический. Звуковые колебания являются стимуляторами обменных процессов в организме на клеточном уровне. Эти колебания способны изменять различные функции организма (дыхательные, двигательные, сердечно-сосудистые). Психическое состояние ребенка также меняется из-за ассоциативных отношений, возникающих в процессе восприятия и воспроизведения музыки.

При работе с детьми рекомендуется использовать широкий набор музыкальных инструментов и музыкальных жанров, влияющих на различные

функции организма. Например, для усиления и улучшения дыхательной функции можно использовать духовые инструменты (свистульки, трубки, игрушечные трубки, гармоники, магнитофоны и т. Д.) Со слабой мелкой моторикой пальцев, клавишные инструменты с органами чувств (игрушечное пианино или детские синтезатор). проблемы, избавление от стресса или, наоборот, активизация эмоциональной сферы личности ребенка - прослушивание музыки для релаксации, а также шума природы (шум моря, леса, грома и т. д.).

Одна из составляющих музыкальной арт-терапии - вокальная и дыхательная гимнастика. Основная цель развития вокала - повышение адаптивности и резервных возможностей человеческого организма. И, конечно, трудно переоценить значение песни как художественного явления и средства самовыражения. Также хорошо известно о положительном влиянии песни на психоэмоциональный фон человеческого тела.

ОБСУЖДЕНИЕ

Восприятие музыки человеком - это процесс расшифровки слушателем тех чувств и мыслей, которые включены в музыкальное произведение и повторяются исполнителем. Как душа композитора, живущего музыкой, вступает в своеобразный диалог с сердцем слушателя, так и переживания прошлых поколений передаются будущим поколениям. Но слушать всю музыку по-разному объясняется тем, что внутренний мир у всех разный. Воздействие музыкального произведения на слушателя часто зависит не от содержания музыкального произведения, а от психологического состояния слушателя, условий его обучения и того, как сложился музыкальный опыт.

Младшие дошкольники легко отделяются от взрослых по их эмоциональным реакциям, а когда они поют под музыку, они появляются в более раннем возрасте. У детей от 3 до 12 лет маленькая музыка часто ассоциируется со злом или грустью, а основные песни - с веселым или нейтральным эмоциональным состоянием.

На самом деле ограничений на восприятие музыки всеми людьми нет, но дошкольный возраст - период стремительного развития. Восприятие музыки может происходить на сознательном или бессознательном уровне.

Эмоции играют центральную роль в процессе музыкального восприятия. Отраженные эмоции - это полный набор человеческих переживаний, как положительных, так и отрицательных. Музыка эмоциональна по своей сути, и поэтому эмоциональное знание ее - прекрасная возможность развить эмоциональную сферу.

По сравнению с другими видами искусства художественные образы, закодированные в музыкальном произведении, наиболее абстрактны.

Психотерапевтические особенности человека, например: слабость и слабость нервной системы, бессознательно ее подвижность и динамика вынуждают человека отдавать предпочтение музыке, соответствующей его психодинамическим характеристикам. Музыкальные ритмы, вероятно, влияют на биоритмические структуры мозга, которые соответствуют частоте ритмов, воспринимаемых под влиянием музыки. С ростом музыкального опыта и расширением кругозора развиваются музыкальные способности, улучшаются психодинамические параметры биоритма мозга, меняются музыкальные дополнения.

Чтобы музыка оказывала наибольшее влияние на слушателей, ее необходимо настроить и подготовить к ней. Вам нужно удобно сесть, расслабиться и обращать внимание на звуки музыки. Музыка должна быть музыкой, к которой слушатель идет и посещает самые сокровенные уголки души - сам композитор, создавший эту музыку.

Истинная красота музыки заключается в способности ощутить это единство не только с тонами и звуковыми волнами, но и с помощью музыки, чтобы объединить вашу природу, с другими людьми, вашими людьми и человечеством в целом и найти психологическую стабильность, которую вы необходимо. и психическое здоровье.

Занятия с детьми с умственными отклонениями в восприятии музыки сосредоточены на моделировании их положительного эмоционального состояния. Процесс восприятия музыки детьми вместе с учителем помогает им «шагнуть» во что-то, кроме реальной жизни, мира фантазий, мира странных образов и настроений. В рассказе перед прослушиванием педагог задает ребенку восприятие определенной образной музыкальной картины, а затем тон, который освобождает ребенка от негативных переживаний, открывая ему красоту природы и мира. Выслушав, педагог в беседе с детьми (разбор случая) определяет, что они «видели», что чувствовали, что делали, как рисовали, описывают словами в воображаемом путешествии. Такое восприятие музыки снимает напряжение, улучшает психоэмоциональное состояние детей.

РЕЗУЛЬТАТ

Прослушивание музыки используется как в индивидуальной, так и в групповой работе. Каждую из этих форм можно продемонстрировать в трех типах музыкальной терапии: рецептивной, активной и интегративной.

Рецептивное восприятие музыки основано на взаимозависимости музыки и движения. В языке жестов всегда отражаются мимика, позы, движения, внутреннее эмоциональное состояние ребенка. Ритмичные движения работают как средство невербального общения и снятия эмоционального напряжения.

I. Традиционная форма работы, основанная на пассивном восприятии музыки, во-первых, является катализатором эмоциональных процессов, во-вторых, как музыкальный фон при рисовании, в-третьих, как средство отдыха, усиливает вовлеченность слушателей в рабочий процесс.

II. Активная работа с музыкальными образами включает:

1) упражнения на самосознание через музыку (описание эмоционально-образного содержания музыки, ее сравнение с ситуацией);

2) свободно танцевать под музыку, позволяющую самовыражение, высвободить двигатель;

3) набросок музыкальных образов, в том числе групповых, в которых разрабатываются модели оптимального взаимодействия со сверстниками;

4) музыкальные зарисовки - индивидуальные импровизации на тему (например, «Моя ситуация»). Способствует раскрепощению ребенка, обогащает его невербальное выражение;

5) диалоги на инструментах, в которых дети общаются друг с другом с помощью музыкальных инструментов, способствуют их взаимопониманию, совершенствуют стиль поведения;

6) «живая музыка», когда один и тот же тон исполняется в разных тонах (например, крепкая колыбельная, иногда пугающая, иногда радостная и т. Д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью восприятия музыки является гармонизация личности ребенка, восстановление и коррекция его психоэмоционального состояния и психофизиологических процессов с помощью музыкального искусства.

регулирование (повышение или понижение) эмоционального тонуса ребенка;

снятие психоэмоционального возбуждения;

освоение новых средств выражения эмоций;

формирование оптимистичного, жизнеутверждающего отношения;

развитие отношений со сверстниками;

развивать умение передавать свое настроение через музыку, действия, цвета;

преодоление детской травмы через восприятие музыки;

моделирование положительного состояния (катарсис).

Ребенок должен научиться воплощать художественный образ в различных формах искусства: зрение и слух, кончики пальцев и все в целом. Если дети научатся воспринимать музыку с любовью и вдохновением, то каждый из них внезапно откроет для себя скрытые природные таланты и способности. Истинная красота музыки состоит в том, что вы можете найти себя не только в мелодии и тонах музыки, но и в музыке, с природой, с другими людьми, с вашими людьми и человечеством в целом, а также через это переживание единства. желаемая психологическая устойчивость и психическое здоровье.

REFERENCES

1. Миршаев, У. М., & Миршаева, Д. А. (2020). Роль народных песен в нравственном воспитании учащихся. *Проблемы педагогики*, (3 (48)).
2. Миршаев, У. М. (2020). Музыкально-эстетическое воспитание и современные требования к учителю музыки. *Вестник науки и образования*, (21-2 (99)).
3. Mirshayev, U., Sh, S., Cherniavskiy, V., Asadova, S., & Aslanova, N. (2019). The important tendencies in the development of creative and creative potentials in youth. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(3-3), 497-500.
4. Madrimov, B. K. (2021). Professional Training Is An Incentive For Moral And Aesthetic Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(02), 109-113.
5. Khudoinazarovich, M. B. (2021). AESTHETIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN OF UZBEK MUSIC AND FOLK SONGS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 1(01), 62-65.
6. Khudoynazarovich, M. B. (2020). HISTORICAL STAGES IN THE DEVELOPMENT OF UZBEK FOLK ART. *World Bulletin of Social Sciences*, 1(1), 32-33.
7. Yarashev, J. T. (2013). “Bukhorcha” and “Mavrigi” song classes—as a national and noetic spiritual values of the Uzbek nation. *ТРАДИЦИОННАЯ И СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ*, 114.
8. Yarashev, J. T. (2019). Research on Bukhara music heritage through axiologic features. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(12).
9. Ruziev, D. Y. (2021). Ways Of Working On Musical Compositions. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(01), 436-440.
10. Ruziev, D. Y. (2021). THE ROLE OF THE CONDUCTOR IN ORCHESTRAL PERFORMANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 1(01), 66-71.

11. Ruziev, D. Y. (2021). DESIGNING THE LEARNING PROCESS FOR MUSICAL WORKS. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(ICDSIIL), 6-6.
12. Norova, S. U. (2021). Imam Abu Hamid Al-Ghazali. Teacher-Student Coaching Relations. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(01), 441-445.
13. Норова, Ш. У. (2020). Повышение профессиональной компетентности путем подготовки молодежи к хоровой деятельности. *Наука, техника и образование*, (10 (74)).
14. Umirzakovna, N. S. (2021). WAYS TO IMPROVE LEARNING EFFICIENCY USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 1(01), 41-47.
15. Yoshiyevna, U. M. R., & O'G'Li, R. A. R. (2021). MUSIQA MADANIYATI DARSLARIDA "VENA KLASSIK MAKTABI" NAMOYONDALARI HAYOTI VA IJODIYIY FAOLIYATI BILAN TANISHTIRISH USLUBLARI. *Scientific progress*, 1(3).
16. Yoshiyena, U. M. (2020). THE IMPORTANCE OF USING PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN SPECIAL EDUCATIONAL SCHOOLS. *Вестник науки и образования*, (22-2 (100)).
17. Yorievna, U. M. R., & Karimovna, N. N. (2020). Innovative approach to the development of musical abilities in children with disabilities health opportunities. *Проблемы педагогики*, (2 (47)).
18. Каримов, О. И. (2020). Значение специфических особенностей и воспитательных возможностей узбекских народных инструментов. *Academy*, (3 (54)).
19. Каримов, О. И. (2020). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ВЗГЛЯДЫ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ МУЗЫКИ. *Вестник науки и образования*, (22-2 (100)).