TAFAKKUR MANZILI
ISSN: 3030-3168 · reandpub.uz

SAHNAVIY HAYAJONNI IJODIY ISHONCHGA AYLANTIRISH HAMDA MUSIQA TA’LIMIDA O’QUVCHINI IJROGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Nizomiy Ganjaviy nomidagi
O`zbekiston milliy pedagogika universiteti
Musiqiy ta`lim kafedrasi 1-bosqich magistranti
Abdullayeva Sitora Komiljon qizi

Annotatsiya

Maqolada musiqa maktabi o’quvchilarida sahnaviy hayajonning yuzaga kelishi, uning ijro jarayoniga ta’siri va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik yondashuvlar ko’rib chiqiladi. Xalqaro ilmiy adabiyotlarda musiqiy ijro hayajonini boshqarish bo’yicha berilgan qarashlar hamda mahalliy tadqiqotlarda yoritilgan ijrochilik mahorati va sahna madaniyati masalalari qiyosiy tahlil qilinadi. Nafasni boshqarish, diqqatni musiqiy vazifaga yo’naltirish, xayoliy ijro, xatodan keyin davom etish va ijrodan so’ng o’zini tahlil qilish kabi usullarni mashg’ulotlarga izchil kiritish taklif etiladi. Maqola nazariy manbalar tahlili va pedagogik-amaliy tavsiyalar asosida tayyorlangan; unda tajriba-sinov natijalari da’vo qilinmaydi.

Kalit so’zlar

sahnaviy hayajon, ijodiy ishonch, musiqiy ijrochilik, sahna madaniyati, psixologik tayyorgarlik, musiqa pedagogikasi, o’zini boshqarish.

Kirish

Musiqiy ijrodagi muvaffaqiyat faqat asarni texnik jihatdan o’zlashtirish bilan belgilanmaydi. O’quvchining ruhiy holati, diqqatini boshqarishi, o’z imkoniyatlariga ishonchi va musiqiy mazmunni tinglovchiga yetkazish qobiliyati ham ijro sifatiga ta’sir ko’rsatadi. Dars jarayonida asarni ishonch bilan ijro etgan o’quvchi konsert yoki imtihon vaqtida hayajon sababli ayrim qismlarni unutishi, tempni yo’qotishi yoki ilgari oson bajargan harakatlarida qiynalishi mumkin.

Bu holat musiqiy tayyorgarlik bilan omma oldida ijro etish ko’nikmasi o’zaro bog’liq bo’lsa-da, ular aynan bir xil emasligini ko‘rsatadi. Sahna vaziyatida o’quvchi musiqiy vazifani bajarish bilan birga tinglovchilar nigohi, baholanish xavotiri va xato qilish ehtimoliga ham munosabat bildiradi. Shu sababli sahnaga tayyorlash jarayoni asarni takrorlash bilangina cheklanmasdan, o’quvchining psixologik tayyorgarligi va sahna tajribasini ham qamrab olishi zarur.

Maqolaning maqsadi — musiqa ta’limida sahnaviy hayajonning ijroga ta’sirini nazariy manbalar asosida yoritish va o’quvchilarning ijodiy ishonchini qo’llab-quvvatlashga doir amaliy pedagogik tavsiyalarni tizimlashtirish. Maqolada adabiyotlarni tahlil qilish, qiyoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Ishning amaliy qiymati musiqa o’qituvchisi dars va chiqishlarga tayyorgarlik jarayonida qo’llashi mumkin bo’lgan bosqichma-bosqich mashqlarni taklif etishdan iborat.

Sahnaviy hayajon va uning ijro jarayoniga ta’siri

Sahnaviy hayajon — tinglovchilar oldida chiqish qilish bilan bog’liq ruhiy va jismoniy reaksiyalar majmuasidir. U yurak urishining tezlashishi, nafas ritmining o’zgarishi, mushaklarning taranglashishi, qo’llarning titrashi yoki xato qilish haqidagi takroriy fikrlar orqali namoyon bo’lishi mumkin. Bu belgilar har bir o’quvchida bir xil kuzatilmaydi: ayrimlar chiqishdan oldin bezovtalansa, boshqalar ijro davomida diqqatini jamlashda qiynaladi.

Hayajonning mavjudligi o’z-o’zidan salbiy holat hisoblanmaydi. Muayyan darajadagi ruhiy faollik mas’uliyatni oshirishi va o’quvchini vazifaga diqqat bilan yondashishga undashi mumkin. Biroq xavotir kuchayib, o’quvchining diqqatini musiqiy mazmundan o’zini kuzatishga yoki xato qilishdan qo’rqishga burib yuborsa, ijro izchilligi buzilishi ehtimoli ortadi.

Twitchell va hammualliflar musiqiy ijro hayajonini stress modellari nuqtayi nazaridan ko’rib chiqib, vaziyatni qanday baholash hamda mavjud resurslarni qanday idrok etish muhimligini ta’kidlaydi. Ushbu yondashuv pedagogga o’quvchini sahnani faqat baholanish va xato xavfi sifatida qabul qilishdan uzoqlashtirish, uni musiqiy fikrni tinglovchilar bilan bo’lishish imkoniyati sifatida ko’rishga yo’naltirish zarurligini ko’rsatadi.

Mazzarolo, Burwell va Schubertning tizimli sharhida musiqa o’qituvchilarining ijro hayajonini boshqarishga doir yondashuvlari tahlil qilingan. Mazkur tadqiqot yo’nalishi muammoni faqat o’quvchining individual xususiyati sifatida emas, balki pedagogik jarayon, mashg’ulotlar tashkiloti va o’qituvchining munosabati bilan bog’liq holda ko’rib chiqish muhimligini ko’rsatadi.

Musiqa ta’limida sahna mahoratini shakllantirish

Sahna mahorati musiqiy asarni puxta o’zlashtirishdan boshlanadi, ammo u bilan cheklanmaydi. O’quvchi notalar, ritm, temp va ijro texnikasini o’rganganidan tashqari, asarni turli sharoitlarda ijro etish, tinglovchi bilan muloqot qilish va kutilmagan vaziyatda ijroni davom ettirishni ham mashq qilishi lozim.

Pirmatovaning yakkanaxon ijrochilik malakasini rivojlantirishga bag’ishlangan ishida texnik tayyorgarlik, individual yondashuv, sahna madaniyati va zamonaviy o’qitish usullari masalalari yoritilgan. Bu yo’nalishdagi qarashlar ijrochilikni faqat nota va texnika bilan cheklamasdan, o’quvchining sahnadagi yaxlit faoliyati sifatida rivojlantirish zarurligini asoslashga yordam beradi.

Mo’minovaning musiqa ta’limida sahna madaniyatini shakllantirishga oid ishida ijrochining badiiy ifodasi, tinglovchi bilan muloqoti va sahnadagi xulq-atvori masalalari ko’rib chiqiladi. Shu jihatdan sahnaga tayyorgarlik asarni ijro etish bilangina emas, balki sahnaga chiqish, o’zini tutish, asarning obrazli mazmunini yetkazish va ijrodan keyingi tahlil bilan ham bog’lanadi.

Amaliy mashg’ulotlarda sahna tajribasini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiq. Masalan, o’quvchi avval o’qituvchisi oldida, keyin ikki-uch nafar sinfdoshi qarshisida, undan so’ng kichik guruh va nihoyat sinf konsertida ijro etishi mumkin.

Bosqichlar o’quvchining yoshi, tajribasi va tayyorgarligiga mos belgilanadi. Bu jarayon majburlash yoki qo’rqitishga emas, balki xavfsiz va qo’llab-quvvatlovchi tajriba yaratishga xizmat qilishi kerak.

Sahnaviy hayajonni boshqarishga yordam beradigan usullar

1. Nafas va tana holatini anglash

Ijrodan oldin o’quvchi qulay holatni egallashi, yelka va qo’llardagi ortiqcha taranglikni sezishi hamda nafasini shoshmasdan, tabiiy ravishda tartibga solishi mumkin. Mashqning maqsadi hayajonni bir zumda yo’qotish emas, balki o’quvchiga o’z holatini anglash va ijroga tayyorlanish uchun qisqa vaqt ajratishdir. O’qituvchi mashqni sodda tushuntirib, o’quvchining o’zini qanday his qilayotganini so’rashi mumkin.

2. Diqqatni musiqiy vazifaga yo’naltirish

“Xato qilmaslikka harakat qil” kabi umumiy ko’rsatma o’rniga, o’quvchiga aniq va boshqarish mumkin bo’lgan vazifa berish foydaliroq bo’lishi mumkin. Masalan, asarning boshlanishini his qilish, frazaning rivojini kuzatish, ritmni saqlash yoki tovushning ifodaviyligiga e’tibor qaratish. Bunda diqqat xavotirli fikrlardan musiqiy vazifaga qaytariladi.

3. Xayoliy ijro

O’quvchi ko’z oldiga sahnaga chiqishini, qulay holatda turishini, asarni ishonch bilan boshlashini va musiqiy mazmunni tinglovchiga yetkazishini keltirishi mumkin. Xayoliy tasavvur real ijro mashqlarining o’rnini bosa olmaydi, biroq u sahna oldi tayyorgarligini to‘ldiruvchi usul sifatida qo‘llanishi mumkin.

4. Xatodan keyin ijroni davom ettirish

Mashg’ulotda kichik xatodan keyin ijroni to’xtatmasdan davom ettirish ko’nikmasini shakllantirish muhim. O’qituvchi o’quvchiga keyingi musiqiy frazaga qaytish, ritmni ushlab turish va asarni yakunlashni mashq qildirishi mumkin. Bu yondashuv xatoni butun ijroning muvaffaqiyatsizligi sifatida qabul qilishning oldini olishga yordam beradi.

5. Ijrodan keyingi o’zini tahlil qilish

Har bir chiqishdan so’ng o’quvchi uchta savolga javob berishi mumkin: “Nima yaxshi chiqdi?”, “Qaysi joyda hayajonim kuchaydi?” va “Keyingi safar nimaga e’tibor beraman?”. Bunday tahlil umumiy maqtov yoki tanqid bilan cheklanmay, keyingi mashg’ulot uchun aniq maqsad belgilashga yordam beradi.

Kinney va hammualliflar musiqiy ijro hayajoniga qaratilgan terapevtik aralashuvlarni tizimli sharh va narrativ sintez orqali ko’rib chiqadi. Nicholl va Abbott esa turli yoshdagi musiqachilarda ijro hayajonini davolash usullari bo’yicha tizimli sharh va meta-tahlil taqdim

etadi. Ushbu manbalar psixologik yondashuvlarni o’rganish muhimligini ko’rsatsa-da, har bir usul barcha o‘quvchilarda bir xil samara berishini anglatmaydi. Shu sababli pedagog mashqlarni o’quvchining yoshi, tajribasi va ehtiyojiga qarab tanlashi lozim.

O’quvchining ijodiy ishonchini qo’llab-quvvatlovchi pedagogik muhit

Sahnaviy hayajonni faqat o’quvchining shaxsiy muammosi sifatida baholash biryoqlama yondashuv bo’ladi. Darsdagi munosabat, o’qituvchining fikr bildirish usuli va xatoga munosabat ham bolaning sahnaga qanday yondashishiga ta’sir qilishi mumkin. O’quvchi xato qilganida keskin tanqid qilinsa yoki boshqa bolalar bilan salbiy taqqoslansa, sahnani o’z mahoratini namoyon etish imkoniyati emas, balki ayblanish xavfi sifatida qabul qilishi mumkin.

Shuning uchun fikr-mulohaza aniq, hurmatli va rivojlanishga yo’naltirilgan bo’lishi kerak. Masalan, “Sen sahnada doim adashasan” deyish o’rniga, “Asarning boshlanishi yaxshi chiqdi, endi tezroq qismda tempni saqlash ustida ishlaymiz” deyish maqsadga muvofiq. Birinchi jumla o’quvchiga umumiy baho beradi, ikkinchisi esa rivojlantirish mumkin bo’lgan ijroviy ko’nikmani ko’rsatadi.

Har bir bolaning rivojlanish sur’ati turlicha bo’lgani uchun pedagogik talablar uning individual imkoniyatlarini hisobga olishi lozim. Agar kuchli va uzoq davom etadigan hayajon o’quvchining ta’lim olishi yoki kundalik faoliyatiga jiddiy xalaqit bersa, vaziyatni oddiy tortinchoqlik sifatida baholamaslik kerak. Bunday holatda ota-ona va ta’lim muassasasi bilan hamkorlik qilish, zarurat bo’lsa, malakali psixolog maslahatiga murojaat etish maqsadga muvofiq.

Ko’rib chiqilgan manbalar va pedagogik tavsiyalar sahnaviy tayyorgarlikni bir nechta o’zaro bog’liq yo’nalishda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi: musiqiy-texnik tayyorgarlik, psixologik o‘zini boshqarish, bosqichma-bosqich sahna tajribasi va qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik muloqot. Ushbu yo’nalishlarning birortasini alohida qo’llash barcha qiyinchiliklarni bartaraf etadi, deb bo’lmaydi. Ularni o’quvchining ehtiyojiga mos ravishda birlashtirish muhim.

Maqolaning cheklovi shundaki, u mavjud ilmiy manbalar tahlili va amaliy tavsiyalar bilan chegaralanadi; unda alohida tajriba-sinov o’tkazilmagan va natijalarning statistik tahlili

berilmagan. Kelgusidagi amaliy tadqiqotlarda mashqlarni muayyan muddat davomida qo’llash, o’quvchilarning o’zini baholashi, pedagog kuzatuvi va ijro jarayonidagi o’zgarishlarni oldindan belgilangan mezonlar asosida solishtirish mumkin.

Xulosa

Sahnaviy hayajonni ijodiy ishonchga aylantirish musiqa ta’limida texnik tayyorgarlik bilan psixologik rivojlanishni birgalikda olib borishni talab qiladi. O’quvchining asarni yaxshi bilishi muhim, biroq tinglovchilar oldida erkin ijro etish uchun diqqatni boshqarish, tana tarangligini anglash, xatodan keyin ijroni davom ettirish va musiqiy mazmunni ifodalash ko’nikmalarini ham rivojlantirish zarur.

Maqolada ko’rib chiqilgan manbalar sahna madaniyati va ijrochilik mahoratini rivojlantirishga oid mahalliy yondashuvlarni musiqiy ijro hayajoniga bag’ishlangan xalqaro tadqiqotlar bilan birgalikda tahlil qilish imkonini berdi. Amaliy jihatdan sahna mashqlarini bosqichma-bosqich tashkil etish, aniq musiqiy vazifalar berish, nafas va tana holatiga e’tibor qaratish hamda ijrodan keyingi o’zini tahlil qilish tavsiya etiladi.

Pedagogning maqsadi o’quvchidan umuman hayajonlanmaslikni talab qilish emas, balki hayajon paytida ham o’z holatini anglash, diqqatini musiqaga qaytarish va ijodiy fikrini ifodalashga o’rgatishdir. Bunday yondashuv sahnani faqat baholanish maydoni emas, balki o’quvchining musiqiy qobiliyati, mustaqilligi va ijodiy ishonchi namoyon bo’ladigan ta’limiy muhitga aylantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mazzarolo, I., Burwell, K., & Schubert, E. (2023). Teachers’ approaches to music performance anxiety management: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1205150.

2. Pirmatova, N. (2025). Talabalarda yakkaxon ijrochilik malakasini oshirish metodikasi: nazariy va amaliy yondashuvlar. *O’zMU xabarlari (ACTA NUUz)*, *1*(1.8), 159–161

3. Mo’minova, D. (2025). Formation of stage culture in the process of music education. *Innovative Research in Science*, *4*(3), 15–19.

4. Kinney, C., Saville, P., Heiderscheit, A., & Himmerich, H. (2025). Therapeutic interventions for music performance anxiety: A systematic review and narrative synthesis. *Behavioral Sciences, 15*(2), Article 138.

5. Twitchell, A. J., Journault, A.-A., Singh, K. K., & Jamieson, J. P. (2025). A review of music performance anxiety in the lens of stress models. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1576391.

6. Nicholl, T. J., & Abbott, M. J. (2026). Treatments for performance anxiety in musicians across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Music*, *54*(4), 617–657.