

Произвольная и непроизвольная релаксация в области действия классической музыки

Нурали Неъмат угли Исламов
Туркистанский инновационный университет

Аннотация: Статья фокусируется на релаксацию человека. Музыкальная релаксация является формой пассивного рецептивного восприятия музыки, направленного на глубокую релаксацию индивида с психическими, соматическими или иными отклонениями. Релаксация (от лат. *relaxatio* - облегчение, расслабление) это - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением и сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация это - не только состояние равновесия и расслабленности, но и метод, для устранения напряжения и достижения гармонии, релакса - на телесном и психическом уровне. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.

Ключевые слова: релаксация, снятие психического напряжения, гармония, лад, восприятия музыки, музыкальная релаксация, состояние покоя

Voluntary and involuntary relaxation in the field of classical music

Nurali Nemat ugli Islamov
Turkistan Innovation University

Abstract: The article focuses on human relaxation. Musical relaxation is a form of passive receptive perception of music aimed at deep relaxation of an individual with mental, somatic or other disabilities. Relaxation (from Latin *relaxatio* - relief, relaxation) is a state of rest associated with complete or partial muscle relaxation and accompanied by the release of mental stress. Relaxation is not only a state of balance and relaxation, but also a method for eliminating tension and achieving harmony and relaxation - at the bodily and mental level. Relaxation can be achieved through the use of special psychophysiological techniques, physiotherapy and medications.

Keywords: relaxation, relieving mental stress, harmony, harmony, perception of music, musical relaxation, state of peace

Релаксация это - не только состояние равновесия и расслабленности, но и метод, придуманный в тридцатые-сороковые годы XX века для устранения напряжения и достижения гармонии, релакса - на телесном и психическом уровне. Гармония - «категория, означающая целостность, согласованность, закономерную связанность всех частей и элементов формы», - качества, вызывающие чувственные, эстетически положительные реакции.

Гармония проявляется в ощущении внутреннего благополучия и комфорта, удовлетворенности своим образом жизни и взаимоотношениями с окружающими людьми, в хорошем физическом самочувствии. Это позволяет воспринимать жизнь во всем многообразии; жить полно, изучая мир; сохранять свежесть восприятия и оценки реальности. Гармоничной называется приятная для слуха и постигаемая разумом слаженность звуков в музыкально-эстетическом понятие. В научной перспективе это представление приводит к композиционно-техническому понятию гармонии как объединения звуков в созвучия и их закономерного последования.

Гармония - принцип организации музыкальных звуков. Гармония - философско-эстетическое понятие; лад, слаженность, у древних «согласие разногласного». В музыке лад это - тоже порядок. Согласие звуков между собой, и система взаимоотношений между звуками. Другими словами, лад это - система звуков, которые организованы между собой по высоте. Устойчивые звуки вносят в музыку покой, они притормаживают активное движение, на них обычно завершается музыкальная пьеса. Неустойчивые звуки нужны для развития, они постоянно уводят развитие мелодии от устойчивых звуков и вновь приводят к ним.

Чтобы понимать, как получается музыка, для начала стоит разобраться в том, как взаимодействуют звуки, и дать определение понятию лада. В музыке звуки должны ладить между собой, находиться в ладу, иначе получится не песня, а одна сплошная какофония. Получается, что лад в музыке - это звуки, которые дружны между собой. Есть звуки устойчивые - опорные, и есть неустойчивые - подвижно - вспомогательные. Для того чтобы получилась музыка, нужны и те, и другие, и они должны чередоваться между собой и помогать друг другу. Строение музыки можно уподобить строительству кирпичной стенки. Как стенка получается из кирпичей и цемента между ними, так и песня рождается только тогда, когда есть звуки устойчивые и неустойчивые. Все неустойчивые звуки стремятся перейти в устойчивые, а устойчивые, в свою очередь, как магниты притягивают к себе неустойчивые. Звуки лада могут влиять и на настроение музыки, они словно окрашивают мелодии в разные эмоциональные оттенки.

Лад - это всегда целая команда звуков, которые неустанно трудятся над созданием песен всяких настроений. Ладов в музыке очень много, но есть два самых главных. Они называются мажор и минор.

Мажорный лад - это лад света и веселья. Годится он для создания музыки радостной, бодрой и веселой. Мажорный лад - это яркое солнце и чистое голубое небо. Мажорный лад - это ярко-зеленая весенняя трава на лужайке, которой с огромным удовольствием лакомится серая козочка.

Минорный лад это - мастер печальной и задумчивой музыки. Минорный лад это - алый закат и темнеющие под ним пики елового леса. Минорный лад как бы, наблюдать из окна вечером, как падают осенние листья и каплют осенние хрусталики-дождинки. Красота бывает разной, и мажор с минором - два художника, которые своими звуками готовы нарисовать любую картину.

И в мажорной, и в минорной гамме семь ступеней, три из которых устойчивые, а четыре - неустойчивые. Устойчивыми ступенями являются первая, третья и пятая (I, III, V). Неустойчивые - это все остальные - вторая, четвертая, шестая, седьмая (II, IV, VI, VII).

Устойчивые ступени, если их собрать вместе, образуют тоническое трезвучие, то есть трезвучие, построенное от тоники, от первой ступени. Слово трезвучие обозначает аккорд из трех звуков. Сокращенно тоническое трезвучие обозначается T53 (в мажоре) или с маленькой буквы t53 (в миноре). Где T - тоника, а 5/3 - аккорд, состоящий из 1,3 и 5 ступени.

В мажорной гамме тоническое трезвучие мажорное, а минорной - соответственно, минорное. Таким образом, трезвучие из устойчивых ступеней дает нам полное представление о тональности - о ее тонике и ладе. Звуки тонического трезвучия являются своеобразным ориентиром для музыкантов, по ним они настраиваются на начало произведения.

Сингармонизм - морфолого-фонетическое явление, состоящее в уподоблении гласных (иногда согласных) в рамках одного слова по одному или нескольким фонетическим признакам, таким как ряд, подъём (открытость) или огубленность. Аккорд - одновременное сочетание трёх и более музыкальных звуков разной высоты (точнее, разных высотных классов), воспринимаемое слухом как целостный элемент звуковысотной вертикали.

Очень важно при подготовке песни запомнить последовательность аккордов и постоянно думать о том, какой аккорд будет следующим. Для этого полезно разбить ее на части. Самым понятным станет деление на куплеты и припевы - эти части повторяются несколько раз, их удобно запоминать отдельно.

В физиологии принято различать высшую и низшую нервную деятельность. Совокупность нейрофизиологических процессов, обеспечивающих сознательную и подсознательную переработку информации, усвоение

информации, приспособительное поведение к окружающей среде и обучение в онтогенезе всем видам деятельности, в том числе целенаправленному поведению в обществе. Высших функций мозга тесно связана с изучением психической деятельности.

Выдающийся древнегреческий врач Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) и его последователи, тщательно изучая анатомию и физиологию, обобщая свой врачебный опыт создал первую в мире типологию типов нервной системы не потерявшую свою актуальность до настоящего времени. З Ч. Дарвин разделил действия организма на врожденные (инстинкты) и приобретенные (индивидуальный опыт, наслаивающийся в онтогенезе на инстинктивные формы поведения). Нейрофизиологический механизм психической деятельности является сложным объектом исследования, и согласно принципу адекватности его неправомерно изучать элементарными методами. Функциональная система - это динамическая совокупность различных органов и систем, формирующаяся с целью достижения приспособительного (полезного) для организма результата.

Релаксация, миорелаксация (от лат. *relaxatio* «ослабление, расслабление») - снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.

Большой выбор техник по релаксации чаще сводится к таким видам, как техники: дыхательные, визуализации, самовнушение, медитации и мышечной релаксации. Техники релаксации можно разделить на три крупных группы: мышечные, дыхательные и психологические (умственные). В зарубежной психологии эта методика используется под названием «*progressive relaxation*», поэтому она носит и другое название - прогрессивная релаксация. Музыкальная релаксация является формой пассивного рецептивного восприятия музыки, направленного на глубокую релаксацию индивида с психическими, соматическими или иными отклонениями.

Релаксация (от лат. *relaxatio* - облегчение, расслабление) это - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением и сопровождающееся снятием психического напряжения.

Использованная литература

1. КБ Холиков. Musiqachilar markaziy miya tizimining faoliyati. "pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2 (2), 134-138
2. КБ Холиков. Цитоархитектонический сравнительный анализ структур головного мозга одарённых музыкантов. "pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2 (2), 171-175

3. КБ Холиков. Вокальная культура как психологический феномен. Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии 2 (11), 118-121
4. КБ Холиков. О принципе аддитивности для построения музыкальных произведений. Science and Education 4 (7), 384-389
5. КБ Холиков. Важнейшие полифонические формы многоголосных произведений. Scientific progress 2 (4), 557-562
6. КБ Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся. Science and Education 5 (2), 452-458
7. КБ Холиков. Обученность педагогике к освоению учащимися сложным способам деятельности. Science and Education 5 (2), 445-451
8. КБ Холиков. Обязанности миелина, о левом и правом пороге миелина. Science and Education 5 (2), 33-44
9. КБ Холиков. Эффективные действия сквалан-углеводород тритерпенового ряда и амаранта к заболеваниям рака, опухоли. Science and Education 5 (2), 27-32
10. КБ Холиков. Педагогическое корректирование психологической готовности ребенка к обучению фортепиано в музыкальной школе. Science and Education 4 (7), 332-337
11. КБ Холиков. Защитный уровень мозга при нагрузке тренировочных занятиях и музыкального моделирование реальных произведениях. Science and Education 4 (7), 269-276
12. КБ Холиков. Прослушка классической музыки и воздействия аксонов к нервной системе психологического и образовательного процесса. Science and Education 4 (7), 142-153
13. КБ Холиков. Новые мышление инновационной деятельности по музыкальной культуры в вузах Узбекистана. Science and Education 4 (7), 121-129
14. К.Б. Холиков. Отличие музыкальной культуры от музыкального искусства в контексте эстетика. Science and Education 3 (5), 1562-1569.
15. КБ Холиков. Модели информационного влияния на музыку управления и противоборства. Science and Education 4 (7), 396-401
16. КБ Холиков. Измерение эмоции при разучивании музыки, функция компонентного процессного подхода психологического музыкального развития. Science and Education 4 (7), 240-247
17. КБ Холиков. Манера педагогической работы с детьми одарёнными возможностями. Science and Education 4 (7), 378-383
18. КБ Холиков. Внимания музыканта и узкое место захвата подавление повторения, сходство многовоксельного паттерна. Science and Education 4 (7), 182-188

19. КБ Холиков. Сравнение систематического принципа музыкально психологического формообразования в сложении музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239
20. КБ Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239
21. К.Б. Холиков. Музыка как релаксатор в работе мозга и ракурс ресурсов для решения музыкальных задач. *Science and Education*. 3 (3), 1026-1031.
22. КБ Холиков. Характеристика психологического анализа музыкальной формы, измерение ракурса музыкального мозга. *Science and Education* 4 (7), 214-222
23. КБ Холиков. Абстракция в представлении музыкально психологического нейровизуализации человека. *Science and Education* 4 (7), 252-259
24. КБ Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. *Science and Education* 4 (7), 289-295
25. КБ Холиков. Проект волевого контроля музыканта и воспроизводимость музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 189-197
26. КБ Холиков. Психика музыкальной культуры и связь функции головного мозга в музыкальном искусстве. *Science and Education* 4 (7), 260-268
27. КБ Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воспроизводимости тренировок. *Science and Education* 4 (7), 168-176
28. КБ Холиков. Рост аксонов в развивающийся музыкально психологического мозга в младшем школьном возрасте. *Science and Education* 4 (7), 223-231
29. КБ Холиков. Аксоны и дендриты в развивающийся музыкально психологического мозга. *Science and Education* 4 (7), 159-167
30. КБ Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 304-311