

“Юксак маънавиятли шахсни тарбиялашда мусика санъатининг ўрни ва аҳамияти” мавзусидаги Иқтидорли талабалар ва магистрларнинг Республика илмий-амалий анжуман материаллари. –Т.: Мусика. 2017. –Б.263-268.

Тажитдинов А. ЎзДК магистратура
1-босқич талабаси

Легко и просто принимайте решения о посещении спектакля или концерта, ведь музыка лечит!

Те из нас, кто любит исполнительское искусство — музыку, танец, оперу, театр — хотят видеть их процветающими. Искусство сталкивается с конкуренцией со стороны других, более доступных и менее дорогостоящих форм развлечения, в то время как у людей сокращается количество свободного времени. Растет конкуренция с менее дорогостоящими и более доступными формами развлечений, особенно с телевидением и видео, тогда как стоимость посещения театрально-концертных мероприятий постоянно и существенно увеличивается (как с точки зрения стоимости билетов, так и прочих сопутствующих факторов — например, стоимости проезда на транспорте, парковки машин, еды в буфете и т. п.).

Кроме того, невысокий уровень школьного художественного образования отрицательно влияет на досуговые приоритеты молодежи как будущей потенциальной аудитории искусств. В то же время радикально изменилось поведение аудитории при покупке билетов. Чтобы решиться на покупку билета, многим посетителям театров и концертных залов достаточно увидеть привлекательно оформленное объявление об интересном спектакле или концерте. Различные посетители по-разному представляют важность или эффективность тех или иных атрибутов. Кто-то пойдет на концерт потому, что ему хочется послушать объявленную в программе симфонию, другого привлечет солист, третьего — перспектива провести вечер с друзьями.

Процесс принятия решения о посещении спектакля или концерта осложняется тем обстоятельством, что функцию целевого потребителя часто выполняет не индивид, а группа. Лица, вовлеченные в процесс принятия решения, могут играть пять различных ролей (иногда носителями ролей могут выступать группы лиц):

1. *Инициатор* — человек, первым выразивший намерение или предложивший вступить в определенное отношение обмена.

2. *Влияющий* — человек, у которого просят совета относительно предполагаемого решения или который сам дает такой совет.

3. *Решающий* — человек, который в конечном счете определяет некоторые или все компоненты решения об участии в обмене: нужно ли действовать; какое действие нужно предпринять; как, когда или где нужно действовать.

4. *Договаривающийся* — человек, который завершает сделку.

5. *Потребитель* - В процессе принятия решения он отнюдь не обязательно играет какую бы то ни было роль.

Например: Зарина узнает из местной газеты, что в дни каникул состоится представление «Садокат» в большом академическом театре имени Алишера Навои. Она понимает, что на этот спектакль с удовольствием пошла бы вся семья. Как инициатор, Зарина звонит Мадине, чья семья уже видела «Садокат», чтобы узнать, как он им понравился. Она также читает в газете рецензию на спектакль, написанную местным критиком.

Как Мадина, так и критик выступают в качестве влияющих факторов. Затем Зарина звонит своему мужу Азамату, и они вместе решают купить билеты. Азамат покупает билеты в кассе по пути домой и, таким образом, завершает сделку. Зарина, Азамат и их дети выступают в роли потребителей. Многие думают, что симфоническая музыка, опера, балет для них не знакомо, или такую музыку им трудно воспринять.

Так сделайте шаг и познакомьтесь с этим жанром, естественно музыка не сразу садится на ухо, если вы до этого не слушали тот или иной концерт, оперу или симфонию, или ни разу не были в театрах, то откуда вам знать как это на самом деле? Многих тянет на концерты эстрадных певцов, потому что каждый день по телевидению, по радио да и на мобильниках по несколько раз крутится одна мелодия, даже если эта мелодия пока что вам не нравится и вам всё равно придётся слушать эту композицию, поверьте, она со временем вам понравится. Один из великих наших предков Ибн Сина относил музыку к «нелекарственным» способам лечения и, наряду со смехом, запахами, диетой, с успехом применял при лечении психических больных.

Римская академия не так давно опубликовала результаты многолетних исследований воздействия музыки на организм человека: гипертония, сердечные боли, последствия стрессов, депрессию, страх, бессонницу можно вылечить с помощью музыки в 90 случаях из 100. Михаил Лазарев, московский врач-педиатр и директор детского восстановительного центра, игрой на флейте успешно лечит бронхолегочные заболевания. Избавился от заикания Жерар Депардьё, по совету врача он ежедневно слушал музыку Моцарта.

Во многих европейских клиниках музыку применяют в самый стрессовый для пациента предоперационный период. Специальные мелодии снижают уровень гормонов стресса в крови, мобилизуют организм, а во время операции заменяют лекарственную анестезию. Подобных примеров в наши дни накоплено неисчерпаемое множество. В США музыку начали активно использовать для лечения психических расстройств у ветеранов второй мировой войны. Популярность музыкотерапии значительно возросла во второй половине XX века. В западных вузах появляется специализация: профессиональный врач-музыкотерапевт.

В США в настоящее время зарегистрировано 3500 практикующих музыкальных терапевтов, потребность в таких специалистах неуклонно

растет. Немецкий поэт Новалис еще в XVIII веке называл любую болезнь музыкальной проблемой, которая требует музыкального лечения. Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина. Объясняется это тем, что ритмы классической музыки и ритмы сердца человека совпадают (в минуту 60-70 ударов), что объясняет их благотворное влияние на все основные функции организма.

Классические мелодии увеличивают лактацию, как у кормящих женщин, так и у млекопитающих. С удовольствием слушают классику дельфины, [растения](#) быстрее растут и зацветают. При хронической усталости обеспечит зарядом бодрости и энергии «Скрипичный концерт» и «Венгерские танцы» Брамса. Бессонница. Немецкими учеными установлено, что [колыбельные песни](#) гораздо эффективнее снотворных. Прослушиваемые на ночь колыбельные обеспечивают глубокий, здоровый сон, как детям, так и взрослым. Выработке мелатонина — гормона [сна](#) способствуют: «Концерт для фортепиано» (2я часть) Бетховена, «Возблагодарим Господа» (116 псалом) Моцарта, Дебюсси «Лунный свет», «Вторая симфония» (3-я часть) Рахманинова, Вивальди «Концерт для гобоя», григорианские псалмы. Наибольший эффект достигается при прослушивании музыки перед сном.

Алкоголизм лечится успешнее под звуки балета Равеля «Дафнис и Хлоя». Шизофреники ведут себя более стабильно под музыку Генделя. Улучшение кровообращения вызывают звуки кларнета и флейты-пикколо. Нормализуют давление и сердечную деятельность негромкие, спокойные мелодии струнных инструментов и «Свадебный марш» Ф.Мендельсона.

Будущим мамам полезно слушать классику, которая способствует правильному формированию костной структуры плода. Кроме того, гармонические звуки закладывают основу духовного и физического развития будущего малыша. Беременные женщины, слушая классическую музыку, могут излечиться от сердечных, сосудистых, нервных расстройств. Особенно благотворно влияет на беременную женщину и на плод творчество Моцарта.

По мнению американской исследовательницы, доктора Франзис Раушер, музыка Моцарта — феномен положительного воздействия звуков на живые организмы: она развивает интеллект, повышает умственные способности у всех слушателей, не зависимо от того, нравится мелодия или нет, обладает обезболивающим эффектом, улучшает периферийное зрение.

Уменьшить тревожность, выйти из стрессового состояния помогут мажорные небыстрые мелодии этнических композиций, симфонии Чайковского, рапсодии Листа, «Вальсы» и «Мазурка» Шопена, «Мелодии» Рубинштейна. Успокоение и снятие нервного напряжения. Расслабляют звуки флейты, игра на скрипке или фортепиано, звуки природы, полезны классические произведения: Дебюсси «Свет луны», «Ноктюрн соль-минор» Шопена, «Симфония №6» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,

«Колыбельная» Брамса.

Улучшение общего самочувствия, поднятие жизненного тонуса. Необходимы маршевые мелодии оказывающие мобилизующее действие, ускоряющие сердечный ритм. Из классики: 3-я часть «Шестой симфонии» Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Шопена, «Венгерская рапсодия 2» Листа. Избавление от мигрени и многих болей принесут религиозные мелодии, полонез Огинского, Моцарта «Дон Жуан», Хачатуряна «Сюита Маскарад», Листа «Венгерская рапсодия 1», «Фиделио» Бетховена, «Юморески» Дворжака. Как и в хороших лекарственных препаратах и музыке есть противопоказания: музыка не только лечит.

Однако применение музыки в лечебных целях имеет некоторые противопоказания и ограничения, о которых следует обязательно знать. Не стоит чрезмерно увлекаться сочинениями Штрауса и Вагнера, их произведения, по мнению музыкотерапевтов, могут пробуждать низменные инстинкты, ноктюрны Шопена могут усугубить депрессию. В крайнем случае, если вам в первый раз не понравится, то закройте глаза во время антрактов или в медленных (побочных) партиях произведения, у многих самый прекрасный отдых бывает в эти несколько минут. Спасибо что уделите своё драгоценное время, прочитав мою статью! Желаю вам всех благ и до новых встреч!