

SAHNA HAYAJONINI BOSHQARISH TEXNIKASI ORQALI SAN'AT MAKTABI O'QUVCHILARINING IJROCHILIK BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

G.G'.Komilova¹

1. Farg'ona davlat universiteti Pedagogika psixologiya va san'atshunoslik fakulteti o'qituvchisi, Musiqi va san'at ta'limi yo'nalishi I-kurs magistiri

Mas'ul muallif: Komilova Gulnozaxon G'ayratjon qizi, Farg'ona davlat universiteti Pedagogika psixologiya va san'atshunoslik fakulteti o'qituvchisi, Musiqi va san'at ta'limi yo'nalishi I-kurs magistiri.

Received: 01 Oktabr 2026

Accepted: 06 Oktabr 2026

Published: 11 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Musiqi pedagogikasi. Madaniyat. Etnografiya. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Komilova, G. G. SAHNA HAYAJONINI BOSHQARISH TEXNIKASI ORQALI SAN'AT MAKTABI O'QUVCHILARINING IJROCHILIK BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI / G. G. Komilova // Musiqi pedagogikasi. Madaniyat. Etnografiya. — 2026. — T. 2, № 1. — B. 36–39.

Annotatsiya. Mazkur maqolada san'at maktabi o'quvchilarining ijrochilik faoliyatida yuzaga keladigan sahna hayajonini boshqarish texnikalari va ularning ijrochilik barqarorligini rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sahna hayajoni oddiy psixologik qo'rquv sifatida emas, balki ijrochining emotsional holati, diqqat barqarorligi, o'zini nazorat qilishi, sahna madaniyati va ijodiy faoliyatini boshqarish bilan bog'liq murakkab jarayon sifatida talqin etiladi. Maqolada sahna madaniyatining mazmun-mohiyati, uning ijrochining o'zini tutishi, tinglovchi bilan kommunikativ munosabati, estetik ifodasi va ijro intizomiga ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: sahna hayajoni, sahna madaniyati, ijrochilik barqarorligi, ijrochilik kompetensiyasi, psixologik tayyorgarlik, emotsional boshqaruv, diqqatni jamlash, nafas texnikasi, relaksatsiya, sahna xulqi, o'zini nazorat qilish, ijodiy faoliyat, san'at maktabi, musiqiy ijrochilik, estetik ifoda.

РАЗВИТИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ ИСКУССТВ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ СЦЕНИЧЕСКИМ ВОЛНЕНИЕМ

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы управления сценическим волнением учащихся школ искусств и его значение в развитии исполнительской устойчивости. Сценическое волнение рассматривается не только как психологический страх перед публичным выступлением, но и как сложный процесс, связанный с эмоциональным состоянием исполнителя, концентрацией внимания, самоконтролем, сценической культурой и организацией творческой деятельности. Особое внимание уделяется понятию сценической культуры, которая раскрывается как совокупность психологических, эстетических, коммуникативных и исполнительских качеств личности, проявляющихся в процессе публичного выступления. Ключевые слова: сценическое волнение, сценическая культура, исполнительская устойчивость, исполнительская компетентность, психологическая подготовка, эмоциональная саморегуляция, концентрация внимания, дыхательная техника, релаксация, сценическое поведение, самоконтроль, творческая деятельность, школа искусств, музыкальное исполнительство, эстетическая выразительность.

Ключевые слова: сценическое волнение, сценическая культура, исполнительская устойчивость, исполнительская компетентность, психологическая подготовка, эмоциональная саморегуляция, концентрация внимания, дыхательная техника, релаксация, сценическое поведение, самоконтроль, творческая деятельность, школа искусств, музыкальное исполнительство, эстетическая выразительность.

DEVELOPMENT OF PERFORMANCE STABILITY IN ART SCHOOL STUDENTS THROUGH STAGE FRIGHT MANAGEMENT TECHNIQUES

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations of managing stage fright among art school students and its significance in developing performance stability. Stage fright is considered not merely as psychological fear of public performance, but as a complex phenomenon associated with the performer's emotional state, concentration, self-control, stage culture, and regulation of creative activity. Particular attention is paid to the concept of stage culture, which is interpreted as a system of psychological, aesthetic, communicative, and performance qualities manifested during public performance. The article analyzes breathing regulation, attention concentration, relaxation, positive self-regulation, mental rehearsal of stage situations, and pre-performance psychological preparation as important techniques for managing stage anxiety.

Keywords: stage fright, stage culture, performance stability, performance competence, psychological preparation, emotional self-regulation, attention concentration, breathing technique, relaxation, stage behavior, self-control, creative activity, art school, musical performance, aesthetic expression.

Kirish. San'at ta'limi jarayonida o'quvchining ijrochilik mahoratini rivojlantirish faqat texnik ko'nikmalarni egallash bilan chegaralanmaydi. Ijrochi o'zlashtirgan bilim, ko'nikma va malakalarini auditoriya oldida namoyon eta olishi, ijro jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishni boshqara bilishi hamda sahna sharoitida badiiy obrazni izchil ifodalashi zarur. Shu nuqtayi nazardan, san'at maktabi o'quvchilarida ijrochilik barqarorligini shakllantirish zamonaviy san'at pedagogikasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ijrochilik barqarorligi - ijrochining turli sahna sharoitlarida o'zlashtirgan ijro texnikasi, badiiy ifoda vositalari, diqqat va emotsional holatini izchil saqlab qolish hamda ijodiy vazifani maqsadga muvofiq amalga oshirish qobiliyatidir. Bunday barqarorlik ayniqsa yosh ijrochilar uchun muhimdir. Chunki sahnaga chiqish jarayonida tomoshabinlar e'tibori, baholanish ehtimoli, xato qilishdan qo'rqish va yuqori natija ko'rsatishga intilish kabi omillar psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Sahna hayajonini butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqariladigan ijodiy energiyaga aylantirish muhim metodik vazifa hisoblanadi. Shu jihatdan sahna hayajonini boshqarish texnikalarini san'at maktabi ta'lim jarayoniga tizimli ravishda kiritish o'quvchilarning ijrochilik barqarorligini rivojlantirish uchun muhim pedagogik imkoniyat yaratadi.

Sahna hayajonining psixologik-pedagogik mohiyati. Sahna hayajoni ijrochining omma oldida chiqishidan oldin yoki chiqish vaqtida yuzaga keladigan emotsional va fiziologik holatdir. Uning namoyon bo'lishi har bir o'quvchida turlicha kechadi. Ayrim o'quvchilarda qo'l titrashi, nafas olishning tezlashishi, ovozning o'zgarishi kuzatilsa, boshqalarida diqqatning tarqoqlashishi, matn yoki musiqiy materialni vaqtincha esdan chiqarish, harakatlarning noaniqligi kabi holatlar paydo bo'lishi mumkin.

Biroq hayajonning mavjudligi har doim salbiy hodisa sifatida baholanmasligi kerak. Ma'lum darajadagi emotsional qo'zg'alish ijrochining diqqatini faollashtirishi, ijroga mas'uliyat bilan yondashishini kuchaytirishi va badiiy ifodaning ta'sirchanligini oshirishi mumkin. Muammo hayajon ijrochining faoliyatini nazorat qilish darajasidan oshib ketganda yuzaga keladi.

Shuning uchun pedagogning vazifasi o'quvchini "hayajonlanmaslikka" majburlash emas, balki unda hayajonni anglash, qabul qilish va boshqarish ko'nikmasini shakllantirishdan iborat.

Sahna madaniyati - ijrochilik barqarorligining muhim tarkibiy qismi. Mazkur tadqiqotda sahna madaniyati tushunchasiga alohida ilmiy e'tibor qaratiladi. Sahna madaniyatini faqat chiroyli kiyinish, sahnaga chiqish yoki tomoshabin bilan salomlashish kabi tashqi jihatlar bilan cheklash ilmiy jihatdan yetarli emas.

Sahna madaniyati - ijrochining sahna sharoitida o'z emotsional holati, tashqi xatti-harakati, diqqat-e'tibori, kommunikativ munosabati, ijro intizomi va badiiy ifoda vositalarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatlarini birlashtiruvchi yaxlit madaniy-ijodiy sifatidir.

Demak, sahna madaniyati bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan tashkil topadi:

Psixologik komponent - hayajonni anglash va boshqarish.

Emotsional komponent - hissiy holatni tartibga solish.

Kommunikativ komponent - auditoriya bilan samarali badiiy muloqot o'rnatish.

Estetik komponent - badiiy obrazni nafis va mazmunli ifodalash.

Xulqiy komponent - sahnadagi odob, intizom va o'zini tutish.

Ijrochilik komponenti - texnik va badiiy vositalardan maqsadli foydalanish.

Refleksiv komponent - o'z ijrosini tahlil qilish va xatolarni anglash.

Shunday qilib, sahna madaniyati ijrochilik mahoratining tashqi ko'rinishi emas, balki uning ichki psixologik tayyorgarligi va tashqi ijro xulqining birligi sifatida namoyon bo'ladi.

Sahna madaniyati va sahna hayajoni o'rtasidagi bog'liqlik. Sahna hayajonini boshqarish sahna madaniyatining psixologik asoslaridan biridir. O'quvchi sahnaga chiqish jarayonini oldindan anglab, o'zining emotsional holatini nazorat qilishni o'rgansa, uning ijro jarayonidagi barqarorligi ham ortadi.

Bunda uch bosqichni ajratish mumkin: birinchi bosqich - hayajonni anglash.

O'quvchi hayajonning qanday belgilar orqali namoyon bo'layotganini aniqlaydi.

Ikkinchi bosqich - hayajonni boshqarish. Nafas olish, diqqatni jamlash, mushaklarni bo'shashtirish va ichki dialogni nazorat qilish orqali emotsional zo'riqish kamaytiriladi.

Uchinchi bosqich - hayajonni ijodiy energiyaga aylantirish. O'quvchi mavjud emotsional energiyani ijroning badiiy ifodasiga yo'naltiradi.

Sahna hayajonini boshqarishning asosiy texnikalari. Nafasni boshqarish texnikasi. Nafas olish ijrochining psixofiziologik holatini boshqarishda muhim vositalardan biridir. Sahnaga chiqishdan oldin tez va yuzaki nafas olish emotsional zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Shuning uchun o'quvchiga sekin, nazoratlangan va ritmik nafas olish mashqlari o'rgatiladi. Mazkur texnika ijrochining diqqatini tashqi xavotirdan ichki boshqaruvga yo'naltirishga yordam beradi.

Diqqatni markazlashtirish. Sahna hayajonining kuchayish sabablaridan biri o'quvchining "Men xato qilib qo'ysam-chi?", "Tomoshabinlar nima deb o'ylaydi?" kabi fikrlarga haddan tashqari e'tibor qaratishidir. Pedagog o'quvchining diqqatini "xato qilish" ehtimolidan badiiy vazifaga ko'chirishga yordam berishi kerak.

Masalan: "Men xato qilmasligim kerak" o'rniga "Men asarning badiiy mazmunini ifodalayman" degan ichki yo'nalishtirish shakllantiriladi.

Mental repetitsiya. Mental repetitsiya - ijroni real sahna sharoitiga chiqmasdan, ongda oldindan tasavvur qilish texnikasidir. O'quvchi sahnaga chiqishi, tomoshabinlarga qarashi, dastlabki tovush yoki harakatni boshlashi, asarning

rivoji va yakunini tasavvur qiladi. Bunday mashq sahna vaziyatining o'quvchi uchun psixologik jihatdan tanish bo'lishiga yordam beradi.

Relaksatsiya texnikasi. Ijro oldidan mushaklarning ortiqcha taranglashuvi ijrochilik sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli yengil relaksatsiya mashqlari o'quvchining jismoniy va psixologik zo'riqishini kamaytirishga xizmat qiladi. Relaksatsiya jarayonida yelka, qo'l, bo'yin va yuz mushaklarini bo'shashtirishga e'tibor beriladi.

Ijoiy ichki dialog. O'quvchining o'ziga murojaat qilish shakli ham ijrochilik barqarorligiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan: “Men uddalay olmayman” emas, “Men tayyorman, diqqatimni ijroga qarataman” kabi konstruktiv ichki dialogdan foydalanish tavsiya etiladi. Bunda maqsad sun'iy ravishda o'ziga haddan tashqari yuqori baho berish emas, balki real tayyorgarlikka asoslangan psixologik barqarorlikni shakllantirishdir.

Ijrochilik barqarorligini rivojlantirish metodikasi. San'at maktabida ijrochilik barqarorligini rivojlantirish bir martalik mashq emas, balki izchil pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim.

Metodikani to'rt bosqichga ajratish mumkin.

Birinchi bosqich - diagnostik-tayyorlov bosqichi

Bu bosqichda o'quvchining sahna oldidagi holati, hayajon darajasi, diqqat barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonchi kuzatiladi.

Pedagog quyidagi savollarga e'tibor beradi:

O'quvchi sahnaga chiqishdan oldin qanday holatga tushadi?

Uning hayajoni ijroga qanday ta'sir qiladi?

Qaysi vaziyatda diqqat tarqaladi?

O'quvchi o'z holatini anglay oladimi?

Qaysi boshqarish texnikasi unga qulay?

Ikkinchi bosqich - psixologik-amaliy tayyorgarlik. Bu bosqichda nafas, relaksatsiya, diqqatni jamlash va mental repetitsiya mashqlari muntazam qo'llanadi.

Uchinchi bosqich - modellashtirilgan sahna faoliyati. O'quvchilar kichik auditoriya oldida chiqish qiladi. Keyinchalik auditoriya hajmi va ijro mas'uliyati bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu jarayon “oddiydan murakkabga” tamoyili asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

To'rtinchi bosqich - refleksiv-tahliliy bosqich. Har bir chiqishdan so'ng o'quvchi o'z ijrosini tahlil qiladi: Men o'zimni qanday his qildim? Hayajon qachon kuchaydi?

Qaysi texnika yordam berdi? Qaysi jihatni takomillashtirishim kerak? Keyingi ijroda qanday strategiyadan foydalanaman?

Bu jarayon o'quvchida refleksiv ijrochilik madaniyatini shakllantiradi.

Sahna madaniyatini shakllantirishning pedagogik shartlari

Sahna madaniyati o'quvchiga tayyor qoidalar sifatida berilmasligi kerak. U amaliy ijrochilik faoliyati davomida shakllanadi.

Birinchi shart - psixologik xavfsiz ta'lim muhitini yaratish. Pedagog o'quvchining xatosini jazolash vositasi sifatida emas, rivojlanish imkoniyati sifatida talqin qilishi zarur.

Ikkinchi shart - muntazam sahna tajribasi. Faqat yil yakunidagi konsertlarda sahnaga chiqish o'quvchining hayajonini boshqarish uchun yetarli emas. Kichik ijro vaziyatlari muntazam tashkil etilishi kerak.

Uchinchi shart - individual yondashuv. Barcha o'quvchilarda sahna hayajoni bir xil namoyon bo'lmaydi. Shu sababli pedagog bir xil texnikani barcha o'quvchilarga mexanik tarzda qo'llamasligi kerak.

To'rtinchi shart - refleksiya. O'quvchi o'zining sahnadagi xatti-harakatlarini tahlil qilishni o'rgangan sari o'zini boshqarish imkoniyati ortadi.

Sahna madaniyatining estetik-kommunikativ mohiyati

Sahna madaniyati faqat psixologik barqarorlik bilan cheklanmaydi. Uning muhim jihatlaridan biri - estetik kommunikatsiyadir. Ijrochi sahnada asarning mazmunini faqat tovush yoki texnik harakat orqali emas, balki o'zining sahnadagi umumiy mavjudligi orqali ham yetkazadi. Tana holati, yuz ifodasi, qarash, harakatlarning tabiiyligi, sahnaga chiqish va chiqib ketish madaniyati, tinglovchiga munosabat - bularning barchasi ijrochining sahna madaniyatini belgilovchi omillardir.

Shuning uchun san'at maktabi o'quvchisida: psixologik barqarorlik + estetik did + kommunikativ madaniyat + ijrochilik mahorati = yaxlit sahna madaniyati

tamoyilini shakllantirish muhimdir.

Xulosa. San'at maktabi o'quvchilarining ijrochilik barqarorligini rivojlantirishda sahna hayajonini boshqarish texnikalari muhim metodik vosita hisoblanadi. Sahna hayajoni ijrochilik faoliyatining tabiiy tarkibiy qismi bo'lib, uning pedagogik vazifasi hayajonni mutlaq yo'qotish emas, balki uni ongli ravishda boshqarish va ijodiy faoliyatga yo'naltirishdan iborat.

Tadqiqot natijasida sahna madaniyati ijrochining tashqi xulq-atvoriga emas, balki psixologik, emotsional, estetik, kommunikativ, refleksiv va ijrochilik komponentlarining yaxlit tizimi ekanligi asoslandi. Ayniqsa, nafasni boshqarish, diqqatni markazlashtirish, mental repetitsiya, relaksatsiya, konstruktiv ichki dialog va refleksiv tahlil o'quvchilarning sahna vaziyatiga moslashishida muhim metodik imkoniyat yaratadi. Ijrochilik barqarorligini shakllantirishning samarali modeli quyidagi ketma-ketlikda ifodalanishi mumkin:

Psixologik tayyorgarlik → sahna madaniyati → hayajonni boshqarish → ijro jarayonini nazorat qilish → estetik ifoda

→ ijrochilik barqarorligi.

Shu sababli san’at maktablarida ijrochilik ta’limini faqat texnik mahoratni rivojlantirish bilan chegaralamasdan, o’quvchining sahna madaniyati, psixologik o’zini boshqarishi, estetik tafakkuri va refleksiv qobiliyatlarini birgalikda rivojlantirishga yo’naltirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Abdulla Sher. Estetika (Nafosat falsafasi): darslik. - Toshkent: O'zbekiston, 2015. - 198 b.
- [2] Vygotsky L.S. Psychology of Art. - Cambridge, MA: MIT Press, 1971.
- [3] Dewey J. Art as Experience. - New York: Perigee Books, 2005.
- [4] Elliott D.J. Music Matters: A Philosophy of Music Education. - 2nd ed. - New York: Oxford University Press, 2015.
- [5] McPherson G.E. The Child as Musician: A Handbook of Musical Development. - Oxford: Oxford University Press, 2006.
- [6] Lehmann A.C., Sloboda J.A., Woody R.H. Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills. - 2nd ed. - New York: Oxford University Press, 2012.
- [7] Papageorgi I., Creech A., Welch G. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different instruments. - Music Education Research, 2011.
- [8] Kenny D.T. The Psychology of Music Performance Anxiety. - Oxford: Oxford University Press, 2011.
- [9] Osborne M.S., Kenny D.T. The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. - Psychology of Music, 2005.
- [10] Williamon A. Musicians' Skill and Development. - Oxford: Oxford University Press, 2004.
- [11] Jørgensen H. Strategies for Individual Practice. In: Parncutt R., McPherson G.E. (eds.). The Science and Psychology of Music Performance. - Oxford: Oxford University Press, 2002.
- [12] Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: W.H. Freeman, 1997.

