

RAQS SAN'ATINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Aminova Dilrabo Raximovna

O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi

Urganch filiali talabasi

dilrabo.aminova99@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqs san'atining inson salomatligiga ko'rsatadigan jismoniy va ruhiy ta'siri tahlil qilingan. Raqs nafaqat estetik zavq manbai, balki sog'lom turmush tarzining muhim omili sifatida qaraladi. Maqolada turli yoshdagi insonlarda raqs mashg'ulotlarining yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga, mushak va suyak tizimiga, hamda psixologik holatga ta'siri ilmiy manbalar va statistik ma'lumotlar asosida yoritilgan. Tadqiqot natijalari raqs san'atining inson salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish, ijtimoiy faollikni oshirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Raqs san'ati, jismoniy sog'lomlashtirish, ruhiy salomatlik, stressni kamaytirish, motorika, harakat madaniyati, yurak-qon tomir tizimi, psixologik barqarorlik.

Аннотация: В данной статье проанализировано влияние танцевального искусства на физическое и психическое здоровье человека. Танец рассматривается не только как источник эстетического удовольствия, но и как важный фактор здорового образа жизни. В статье, на основе научных источников и статистических данных, освещено воздействие занятий танцем у людей разных возрастных групп на деятельность сердечно-сосудистой системы, мышечно-скелетный аппарат и психологическое состояние. Результаты исследования показывают значимость танцевального искусства в укреплении здоровья, снижении уровня стресса и повышении социальной активности человека.

Ключевые слова: танцевальное искусство, физическое оздоровление, психическое здоровье, снижение стресса, моторика, культура движения, сердечно-сосудистая система, психологическая устойчивость.

Abstract: This article analyzes the physical and psychological effects of dance art on human health. Dance is considered not only as a source of aesthetic pleasure but also as an important component of a healthy lifestyle. Based on scientific sources and statistical data, the study highlights the impact of dance practice among people of different age groups on the cardiovascular system, musculoskeletal system, and psychological well-being. The research findings demonstrate the significance of dance art in strengthening health, reducing stress, and enhancing social activity.

Keywords: dance art, physical wellness, mental health, stress reduction, motor skills, movement culture, cardiovascular system, psychological stability

So'nggi yillarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va ruhiy muvozanatni saqlash jamiyatda dolzarb masalaga aylandi. Shu nuqtai nazardan, raqs san'ati - estetik, sport va psixologik jihatdan kompleks foyda beruvchi faoliyat sifatida e'tirof etilmoqda. Raqs qadimdan inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u madaniyat, san'at, sport va davolashning o'ziga xos uyg'un shaklidir.

Raqs mashg'ulotlari tananing deyarli barcha mushak guruhlarini ishga soladi. 2023-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, haftasiga kamida 150 daqiqa raqs bilan shug'ullanuvchi insonlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 23% ga kamayadi.

Bundan tashqari, raqs:

- ✓ mushaklarning elastikligini oshiradi;
- ✓ suyak zichligini mustahkamlaydi (ayniqsa ayollar uchun osteoporozning oldini oladi);
- ✓ metabolizmni yaxshilaydi;
- ✓ tana muvozanatini va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Masalan, O'zbekiston sport tibbiyoti markazining 2024-yilgi kuzatuvlariga ko'ra, 18–30 yosh oralig'idagi 200 nafar raqqosalarda tana massasi indeksi o'rtacha 7,5% yaxshilangani, yurak urish chastotasi 10–12% ga barqarorlashgani aniqlangan.

Raqsning ruhiy salomatlikka ta'siri. Raqs san'ati stress, xavotir va depressiya kabi salbiy hissiyotlarni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqs paytida endorfin va serotonin miqdori oshib, kayfiyat ko'tariladi, ijtimoiy faollik kuchayadi. 2022-yilda London Universiteti tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan tajribaga ko'ra, muntazam raqs mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi odamlarda stress darajasi 35% ga, depressiya simptomlari 25% ga kamaygan.

Raqs turlari va ularning sog'lomlashtiruvchi xususiyatlari: Raqs san'atining turli yo'nalishlari turlicha fiziologik va psixologik foyda beradi. Klassik raqs (balet) Tana holatini to'g'rilaydi, suyak-mushak tizimini mustahkamlaydi. Zamonaviy raqs (hip-hop, jazz) Yurak faoliyatini faollashtiradi, muvozanatni oshiradi. Milliy raqslar (masalan, o'zbek raqslari) Ruhiy xotirjamlik, madaniy o'zlikni anglashni kuchaytiradi. Raqs terapiyasi (dance therapy) Stress, depressiya, travmadan keyingi holatlarni yengillashtiradi. Zumba, fitness dance Yog'larni yoqadi, qon aylanishni yaxshilaydi. Masalan, Zumba mashg'ulotlari 60 daqiqada o'rtacha 400–600 kaloriya yo'qotishga yordam beradi.

Raqs paytida inson tanasida quyidagi biokimyoviy jarayonlar sodir bo'ladi:

1. Endorfinlar va serotonin miqdori oshadi → kayfiyat ko'tariladi.
2. Kortizol (stress gormoni) darajasi pasayadi → asab tizimi tinchlanadi.
3. Qon aylanish yaxshilanadi, miya faoliyati kuchayadi.
4. Limbik tizim faollashadi → his-tuyg'ularni boshqarish osonlashadi.

Shuningdek, raqs vaqtida miyaning chap va o'ng yarimsharlari faol ishlaydi, bu esa diqqat, xotira va ijodiy fikrlashni kuchaytiradi.

Yevropa sog'liqni saqlash agentligi (ECDC) ma'lumotiga ko'ra, 2024-yilda raqs bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda yurak kasalliklari xavfi 28%, ortiqcha vazn holatlari 31% ga kamaygan. Avstraliya sport universiteti tadqiqotida 50 yoshdan oshgan ayollar raqs bilan shug'ullanganda suyak zichligi 5 oy ichida o'rtacha 4,2% ga oshgan. O'zbekiston sog'lomlashtirish markazlari 2024-yilda o'tkazgan kuzatuvda, haftasiga 3 marta raqs mashg'ulotiga qatnashuvchi 300 nafar ayolda qon bosimi o'rtacha 6–8 mmHg ga normallashtirishgan.

Raqs — bu ijtimoiy muloqot va o'zini ifoda etish vositasi. Depressiya va xavotirlik sindromlarini kamaytiradi. Jamoaviy raqs (masalan, folklor yoki flashmob shakllarida) ijtimoiy birdamlikni oshiradi. Autizm spektridagi bolalar uchun raqs terapiyasi ijtimoiy aloqa ko'nikmalarini yaxshilaydi. Kognitiv qarish jarayonini sekinlashtiradi - doimiy raqs bilan shug'ullanuvchilar orasida demensiya rivojlanish xavfi 76% gacha kamayadi.

O'zbek raqslari (masalan, "Lazgi", "Buxoro raqsi", "Andijon polkasi") nafaqat estetik, balki ritmik harakatlar orqali nafas olish tizimini yaxshilaydi, qon aylanishni tezlashtiradi. O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti ma'lumotlariga ko'ra, raqs fakulteti talabalari orasida jismoniy chidamlilik 2023-yilda o'rtacha 15% oshgan. Milliy raqslar orqali yoshlar milliy identitetni chuqurroq anglaydi, bu esa ruhiy barqarorlikka ijobiy ta'sir qiladi.

Taklif va tavsiyalar:

1. Maktab va oliy ta'lim dasturlarida raqs mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi fan sifatida joriy etish.
2. Tibbiyot muassasalarida reabilitatsiya jarayoniga raqs terapiyasini kiritish.
3. Mahalliy sport markazlarida milliy raqs asosida fitness dasturlari yaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raqs ijtimoiy muloqotni kuchaytiradi, jamoaviy hamkorlikni shakllantiradi va madaniy identifikatsiyani rivojlantiradi. O'zbekiston sharoitida milliy raqslar nafaqat estetik zavq beradi, balki milliy qadriyatlarni targ'ib qiladi, yoshlarda vatanparvarlik, g'urur, irodaviy sifatlarni shakllantiradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqs san'ati inson salomatligiga kompleks tarzda - jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan - ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U yurak-qon tomir, suyak-mushak tizimlarini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshiradi. Shu sababli raqs mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi dasturlarga kiritish, maktab va oliy o'quv yurtlarida sport faoliyati sifatida keng joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot jadvali: Raqsning inson salomatligiga ta'siri

No	Ta'sir yo'nalishi	Raqsning asosiy foydasi	Ilmiy izoh / dalil	Natijaviy tahlil
1	Jismoniy sog'lomlik	Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni chiniqtiradi	Harvard Health Publishing (2023) ma'lumotiga ko'ra, muntazam raqs yurak faoliyatini 20–30% yaxshilaydi	Raqs sport mashqlari bilan teng jismoniy yuklama beradi, ortiqcha vazn va stressni kamaytiradi
2	Ruhiy salomatlik	Stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi	“Frontiers in Psychology” (2022) jurnalida raqs bilan shug'ullanuvchilar orasida depressiya darajasi 40% kamligi aniqlangan	Raqs endorfin ishlab chiqarishni faollashtiradi, bu esa ijobiy ruhiy holatni ta'minlaydi
3	Ijtimoiy sog'lomlik	Muloqot, jamoaviylik, o'zini ifoda etish ko'nikmasini rivojlantiradi	Dance Movement Therapy tadqiqotlariga ko'ra, guruhda raqs qilish ishonch va ijtimoiy integratsiyani oshiradi	Raqs ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi va yolg'izlik hissini kamaytiradi
4	Kognitiv rivojlanish	Diqqat, xotira va koordinatsiyani yaxshilaydi	“New England Journal of Medicine” ma'lumotiga ko'ra, raqs demensiya xavfini 76% gacha kamaytiradi	Raqsda koordinatsiya, musiqani his qilish va ritmni boshqarish miya faoliyatini faollashtiradi
5	Madaniy va estetik rivojlanish	Milliy qadriyatlarni targ'ib etadi, o'ziga ishonchni oshiradi	UNESCO tomonidan raqs “nomoddiy madaniy meros” sifatida e'tirof etilgan	Raqs insonni o'z madaniyatiga bog'laydi, bu esa ruhiy barqarorlikni kuchaytiradi

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqs san'ati - inson salomatligiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi faoliyatdir. U jismoniy sog'lomlikni ta'minlabgina qolmay, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy uyg'unlik va madaniy o'zlikni shakllantirishda ham muhim o'rin

tutadi. Raqs bilan shug'ullanish insonning stressga bardoshlilikini oshiradi, yurak va miya faoliyatini yaxshilaydi, o'ziga ishonchni kuchaytiradi. Shuningdek, raqs san'ati yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishning samarali vositasidir.

Xulosa qilib aytganda raqs san'ati – bu inson tanasi va ruhini uyg'unlashtiruvchi tabiiy terapiya shakli. Uning sog'lomlashtiruvchi, ruhiy barqarorlikni oshiruvchi va ijtimoiy integratsiyani kuchaytiruvchi xususiyatlari sog'lom jamiyat qurishda muhim o'rin tutadi. Shu bois raqs san'atini jismoniy tarbiya, psixologik reabilitatsiya va madaniy faoliyatlar tizimiga keng kiritish dolzarb masalalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. World Health Organization (WHO). Physical Activity and Health Benefits Report 2023. Geneva: WHO Press, 2023.
2. Kiepe, M.S., Stöckigt, B., & Keil, T. Effects of Dance Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. The Arts in Psychotherapy, 2020.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Sport orqali sog'lomlashtirish dasturi natijalari. Toshkent, 2024.
4. University of London. Dance Movement and Mental Health Study. London, 2022.
5. Qosimova N. "Raqs san'atining yoshlar tarbiyasidagi o'rni." O'zbekiston madaniy hayoti jurnali, №4, 2023.
6. Berger, U. Dance as a Therapeutic Tool for Physical and Emotional Well-being. Springer Press, 2021.
7. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi hisobotlari. Milliy raqs maktablarining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati., Toshkent, 2024.