

MUSIQA TERAPIYA VA TIBBIYOT TALABALARI UCHUN PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Shalankov Konstantin Konstantinovich¹

¹ *Fargona jamoat salomatligi tibbiyot instituti lotin tili,
pedagogika va psixologiya kafedra assistenti*

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 24.01.2025

Revised: 25.01.2025

Accepted: 26.01.2025

*Ushbu maqolada musiqa terapiyaning kelib
chiqish tarixi va uning bemorlarga ko'rsatadigan
ijobiy tomonlari, shuningdek musiqa terapiya va
tibbiyot talabalari uchun pedagogik yondashuvlar
haqida fikrlar yuritilgan.*

KALIT SO'ZLAR:

*musiqa terapiya,
"davolash", tibbiyot
talabalari, Demokrit,
„Tib qonunlari“, Ibn
sino, "Motsart effekti",
Gippokrat.*

KIRISH. Musiqa inson dunyoga kelishi bilanoq hamroh bo'ladigan san'at, desak mubolag'a bo'lmaydi. E'tibor bergan bo'lsangiz, yangi tug'ilgan chaqaloq ma'lum davriga qadar ona allasining kuyga solingan xonishi bilan tinchlanib, uyquga ketadi. Kattalar esa asosan bo'sh qolganida, biror jismoniy mehnat bilan shug'ullanayotganda yoki shunchaki biror manzilga yo'l olganida musiqa va quloqchin bilan do'st tutinadi. Yana kayfiyatga ko'ra, sho'x yoki sokin qo'shiq tinglab, yengil tortadigan, o'zini boshqa bir olamga tushib qolgandek his qiladigan vaziyatlar ham hech kimga begona bo'lmasa kerak. Musiqaning inson organizmiga samarali ta'siri ham avvaldan ma'lum. Qadimgi yunon shifokorlari bemorlarni davolashda puflab chalinadigan asboblardan foydalangan. Faylasuf Demokrit nay nafaqat tinglash, balki, inson salomatligi uchun ham foydali ohang taratishini aytgan

bo'lsa, o'rta asr odamlari musiqaning asl maqsadi "Xudoni ulug'lash, shaytonlarni quvib chiqarish, bemorlarni davolash va sevgini paydo qilish"dan iborat, deb bilgan.

Hindistonda ham Raga (hind klassik musiqasi) nazariyasiga asosan, musiqiy terapiyadan keng miqyosda foydalanilgan. Hind shifokorlariga ko'ra, har bir raga ma'lum kayfiyat turiga mos kelib, inson holatining o'zgarishiga sabab bo'la olgan. Ushbu o'zgarish, o'z o'rnida bemorlardagi depressiya va boshqa ruhiy buzilish holatlarini davolashda yaxshi samara bergan. Turli eksperimentlarga ko'ra, musiqa odamning faqatgina kayfiyatiga emas, nafas olishi, pulsi, qon bosimi hamda ichki va tashqi energiyasiga ham ta'sir qiladi. U kishini stress holatidan olib chiqib, immunitetini oshiradigan, ruhiyatiga ijobiy ta'sir qilib, ijod qilishga unday oladigan ajoyib kuchga ega. Ma'lumotlarga ko'ra, tovush tebranishi hujayralarning "aks-sado" qaytarishiga olib kelib, tanadagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi ritm va ma'lum chastotalar organizmdagi moddalar almashinuvining tezlashishiga yoki aksincha, sekinlashuviga ham ta'sir qiladi. Bixevioral fiziologiya bo'yicha mutaxassis Jorj Daymond, musiqa xususiyatiga qarab, tinglovchi mushaklaridagi kuch ham o'zgarishini [aniqlagan](#).

Musiqa terapiya atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada musiqa bilan "davolash" degan ma'noni anglatadi. „Musiqa terapiya“ tushunchasining ko'plab ta'riflari mavjud. Olimlarning katta qismi musiqa terapiyasini psixoterapiyaning yordamchi vositasi, bemorlarni murakkab terapevtik usullardan foydalanishga maxsus tayyorlash vositasi deb bilishadi. Boshqa mualliflar musiqa terapiyani quyidagicha belgilaydilar:

a) Somatik va ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar va kattalarni davolash, reabilitatsiya qilish, o'qitish va tarbiyalashda musiqadan nazorat ostida foydalanish

b) Kasallik yoki ruhiy buzilishlarning fiziologik va psixologik jihatlarini davolash uchun musiqadan tizimli foydalanish

d) Ijodiy kuchlar va pedagogik-tarbiyaviy ishlarni optimallashtirish vositasi foydalanish.

Musiqaning inson ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sirini tasdiqlagan birinchi odamlardan biri yunon olimi va faylasufi [Pifagor](#) edi. Yamblichning „Pifagor hayoti to'g'risida“ asaridan ko'rinib turibdiki, agar kimdir „chiroyli ritmlar va qo'shiqlarni tinglasa, unda bunday odam musiqiy ta'limni ohang va ritmlardan foydalangan holda, inson axloqi va ehtirolari davolanadi va aqliy kuchlarning dastlabki uyg'unligi o'rnatiladi“. Islomiy Sharq tibbiyotining donishmandi Avitsena (Abu Ali ibn Sino, 983 — 1036) „Tib qonunlari“ da musiqaning terapevtik vosita sifatida ta'siri haqida yozgan (qarang: 1983-yil nashr, 25, 256-betlar va boshqalar.).

XII asr arman tabibi Mxitar Geratsi ham musiqa terapiyasining muhim ijobiy rolini ta'kidladi.

Musiqiy terapiyaning 3 ta asosiy shakli mavjud: retseptiv, faol, integral.

1) Retseptiv musiqa terapiyasi (passiv) bemorning musiqiy terapiya mashg'ulotlari jarayonida unda faol ishtirok etmasligi, oddiy tinglovchining pozitsiyasini egallashi bilan ajralib turadi. Unga turli xil musiqiy kompozitsiyalarni tinglash yoki uning ruhiy salomatligi va davolash bosqichiga mos keladigan turli xil tovushlarni tinglash taklif etiladi. 2) Musiqiy terapiyaning faol usullari musiqiy materiallar bilan faol ishlashga asoslangan: instrumental o'yin, qo'shiq aytish.

Musiqiy terapiya ta'siriga misollar

Bir nechta ilmiy izlanishlarga ko'ra, [Motsartning](#) D major sonatasini tinglash bemorlarda [epilepsiya](#) xurujlari sonini kamaytirishga yordam beradi („Motsart effekti“ deb ataladi). Biroq, ushbu tadqiqot natijalarining ishonchliligi unga qo'yilgan cheklovlar va keyingi tadqiqotlarda natijalarni takrorlay olmaslikka sabab bo'ldi. Ba'zi shifokorlar musiqa mushaklarning bo'shashiga yordam beradi, ayniqsa tez yurish va yugurish paytida va [semirib](#) ketgan odamlarning yaxshi jismoniy holatini saqlab qolish uchun qo'shimcha reabilitatsiya terapiyasi sifatida ishlatilishi mumkin deya maslahat berishadi. Bundan tashqari, musiqa kayfiyat va hissiyotlarga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, bu esa sport ruhini saqlashga imkon beradi va shu bilan fitnes yutuqlariga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi. Muayyan turdagi musiqa tinglash yurak urishini sekinlashtirishi va [qon bosimini](#) pasaytirishi mumkin. Tadqiqotchilar musiqa va sukunatning turli xil kombinatsiyalarini sinab ko'rishdi va ritmik va sokin kuylar qon oqimi va yurakka eng yaxshi ta'sir ko'rsatishini aniqladilar. Amaliyotchi musiqa terapevt-psixologlarning ta'kidlashicha, to'g'ri tanlangan kuylar, musiqiy asarlar, improvizatsiyalar xotira va ongsizlik bilan ishlash uchun qulay vositadir. Musiqa fikrlash va xotira jarayonlarini yaxshilaydi. Tovushlar assotsiativ tuzilmalarga o'zaro ta'sir qiladi, haqiqiy xotiralar va tajribalarni yuzaga, ongga „tortib oladi“.

Tibbiyot talabalari uchun musiqa terapiyasini o'rgatishda pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega, chunki bu usullar talabalarga bemorlarni davolashda qo'llash uchun zarur bilim va ko'nikmalarni beradi. Quyida ba'zi asosiy pedagogik yondashuvlar keltirilgan: 1. Integrativ yondashuv mazmuni: Musiqa terapiyasini boshqa tibbiy fanlar bilan birlashtirish. Masalan, psixiatriya, nevrologiya va reabilitatsiya fanlari bilan bog'lash. Amaliyoti: Talabalarga musiqa terapiyasining inson miyasiga va psixologiyasiga ta'sirini tushuntirish uchun klinik misollar keltiriladi. 2. Amaliy mashg'ulotlar mazmuni:

Talabalarni musiqa terapiyasi texnikalariga amaliy o'rgatish. Amaliyoti: Talabalar bemorlar bilan muloqotda bo'lib, musiqa terapiyasining turli shakllarini qo'llashni mashq qilishadi (masalan, musiqiy improvizatsiya, relaksatsiya texnikalari). 3. Interfaol yondashuv mazmuni: Talabalar va o'qituvchilar o'rtasida faol muloqot va fikr almashinuvi. Amaliyoti: Rolli o'yinlar va guruhli muhokamalar orqali talabalar musiqa terapiyasini turli holatlarda qo'llashni o'rganadilar. 4. Innovatsion texnologiyalarni qo'llash mazmuni: Musiqa terapiyasida zamonaviy texnologiyalar, masalan, virtual reallik yoki mobil ilovalarni qo'llashni o'rgatish. Amaliyoti: Talabalar musiqa terapiyasiga oid maxsus dasturlar bilan ishlashni o'rganadilar. 5. Reflektiv yondashuv mazmuni: Talabalarga o'z tajribalarini tahlil qilish va o'z-o'zini baholash ko'nikmasini shakllantirish. Amaliyoti: Mashg'ulotlardan so'ng talabalar o'z faoliyatlarini tahlil qilib, nimalar yaxshi o'tdi va nimalarni yaxshilash kerakligini muhokama qilishadi. 6. Madaniy va individual yondashuv mazmuni: Turli madaniy va individual xususiyatlarni hisobga olish. Amaliyoti: Talabalar turli millat va madaniyat vakillariga mos musiqa terapiyasi usullarini qo'llashni o'rganadilar. 7. Ilmiy-tadqiqot faoliyati mazmuni: Talabalarga musiqa terapiyasi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borishni o'rgatish. Amaliyoti: Talabalar musiqa terapiyasining samaradorligini o'rganish uchun tadqiqot loyihalarida ishtirok etadilar. Bu pedagogik yondashuvlar tibbiyot talabalari uchun musiqa terapiyasini samarali o'rganishga yordam beradi va kelajakda bemorlarni davolashda innovatsion yondashuvlarni qo'llashga imkon yaratadi.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni aytib o'tishimiz joizki musiqa inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini yuqorida takidlab o'tdik. Shuningdek musiqa sadolarining inson organizmiga ta'siri haqida Gippokrat ham gapirib o'tgan. Maxsus kuylar yordamida qadim zamonlarda tabiblar tutqanoq va bosh og'rig'ini davolashgan. Aytishlaricha, kor qilgan ekan. Umuman, hozir ham odamlarga musiqa yetarlicha ta'sir o'tkazadi. Agarda ohang kasal a'zo rezonansiga mos tushib qolsa, albatta, o'sha organ tuzalish ko'maklashar ekan. Musiqa ruhiy holatni aks ettiradi va ruhiy holatni to'ldiradi. Bu hayotning bir qismi va u odamning holatining faqat bir qismini aks ettiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Estetik tarbiya asoslari. Kushaev N.A. tabiriri ostida. - Toshkent, "Ukituvchi" nashriyoti 1988 y.
2. Akbarov I.A. Musika lugati. Toshkent, Gafur Gulom nomli "Adabiyot va san'at" nashriyoti 1985 y.

3. Uzbek musikasi tarixi. Tuzuvchi Solomonova T.E. Toshkent, “o‘qituvchi” nashriyoti 1981 y.

4. Vaxromeev V.A. Musikaning elementar nazariyasi. Toshkent, “o‘qituvchi” nashriyoti 1980 y.

5. O‘quvchilarning musiqiy idrokini o‘qitishda ritmik-harakatli o‘yinlarning ahamiyati Karimova D.A.

7. Karimova D. «Musiqiy pedagogik mahorat asoslari» T., TDPU., 2008 8. Mansurov A, Karimova D. «Musika» 5 – sinf uchun darslik. , Toshkent .;

