

HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLISH: YANGI  
PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

## FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Утанов Уткир Қурбонович<sup>1</sup>, Хошимова Лазиза Акбар қизи<sup>2</sup><sup>1</sup>Самарқанд ВХТХҚТМОҲМ доценти,<sup>2</sup>Жиззах давлат педагогика институти магистрантиМУСИҚАДАН ТИББИЁТ СОҲАСИДА ФОЙДАЛАНИШГА  
ДОИР

**Аннотация:** Ушбу мақолада мусиқа орқали беморларни даволаш, уларга руҳий таъсир этиш ҳамда инклюзив таълимда мусиқа терапиясининг аҳамияти ва мусиқани тўғри танлай билиш жараёни кўриб чиқилган. Беморларни жисмоний, ижодий ва ақлий ривожлантиришда бир қанча мусиқий асарлар мисол тариқасида келтирилиб, улардан унумли ва мақсадли фойдаланиш ҳақида сўз юритилади.

“Мусиқа бутун дунёни илҳомлантиради, руҳни қанотлар билан таъминлайди, тасаввурнинг парвозига ёрдам беради. Мусиқа мавжуд бўлган ҳамма нарсага ҳаёт ва қувонч бахш этади... Уни барча гўзал ва ҳамма нарсанинг тимсоли деб аташ мумкин”(Афлотун).

Мусиқа – бу нафақат биз мириқиб эшитадиган нарса бўлибгина қолмай, оғриқни енгиллаштирадиган, стрессни оладиган, ўзингизни тушунишга ёрдам берадиган ва мулоқотдаги тўсиқларни бартараф этадиган нарса ҳамдир. Тиббиётда мусиқа терапияси деган алоҳида йўналиш бор. Уни психотерапия сифатида, шунингдек оғир бетоб бўлган беморларга ёрдам учун қўлланилади.

Мусиқа - инсоннинг ҳиссий соҳасига таъсир қилувчи омил бўлиб, кўп йиллар давомида тиббий мақсадлар учун ишлатилган. Мусиқа терапияси билан даволаниш психотерапияда қўлланилади ва самарадорлигини ошириш учун психотерапевтик даволашнинг бошқа усуллари давомида мусаффо асарларни етакчи терапевтик омил ёки ёрдамчи техник сифатида изоляция қилишни таъминлайди. Мусиқа терапияси ўз-ўзидан тиббий шароитлар, шу жумладан



рухий касалликларни даволаш учун етарли даволанишни кўрсатмайди. Аммо, дори-дармон, психотерапия ва бошқа аралашувлар билан бирлашганда, у даволаш режасининг қимматли таркибий қисми бўлиши мумкин.

Тиббиёт йўналишларидан бири бўлган мусиқий терапия юнон тилидан олинган бўлиб, «муסיқа билан даволаш» деган маънони англатади. Муסיқа инсон қалбига ниҳоятда чуқур таъсир қилади. У нутқда ифодалаб бўлмайдиган нарсаларни ифода эта олади. Айнан шунинг учун муסיқадан терапевтик мақсадларда фойдаланиш мумкин.

Машҳур француз психиатри, психиатрия бўйича илк қўлланма муаллифи Жан-Этьен Доминик Эскироль (1772-1840 йилларда яшаган, Париж) психиатрия муассасаларида илк бора муסיқа терапиясини қўллашни бошлаган олимлардан биридир. Тиббиётда муסיқадан фойдаланиш асосан эмпирик характерга эга ва Европадаги психотерапевтик мактабларнинг ҳар бири ўзининг асосий таълимотига эга бўлган. Мисол учун, Голландия ва Францияда жарроҳликда муסיқа терапиясидан фойдаланиш одатий ҳолдир.

Муסיқий терапия машғулотлари турли хил элементларни ўз ичига олиши мумкин, масалан, муסיқа яратиш, кўшиқ ёзиш ёки муסיқа тинглаш ва вокал йўналиши орқали кўшиқларни ижро этиш. Муסיқий терапевтлар муסיқа орқали даволашда муסיқадан кўпроқ нарсани кутишади, уларнинг таълими кўпинча клиник кўникмаларнинг кенг доирасини қамраб олади, шу жумладан алоқа, когнитив неврология, психологик касалликлар, шунингдек сурункали касалликлар ва оғриқни бошқаришда жуда катта аҳамият касб этади.

Муסיқатерапияда етакчи ролни муסיқани тўғри танлашни билиш туради. 1916 йилда В.М.Бехтерев шундай деб ёзган эди: “Муסיқий асар, инсонларнинг ҳолатига қараб уларда турлича таассурот қолдиради, айримлари тиникиб дам олишга сабаб бўлса, айримлари нафақат ёқмайди, балки инсоннинг асабига тегади. Бу инсон руҳиятига боғлиқдир. Юрак уриши ва нафас олиш темпи муסיқа охангига қараб ўзгаради”.

Муסיқа тури инсоннинг хусусиятларига, унинг касалликлари ва физиологик тузилишига қараб индивидуал равишда танланади. Тўғри танланган классик муסיқа инсоннинг юрак-қон томир тизимига ижобий таъсир кўрсатади, инсоннинг фаровонлигини яхшилайти ва ёлғизлик билан курашишга ёрдам беради.

Қуйида муסיқа терапияси тиббиётда дори-дармон, психотерапия ва бошқа аралашувлар билан бирлашиб беморларни даволаш ишлари олиб борилаётган жараёнда бир қанча муסיқий асарлардан фойдаланиш учун уларнинг айримларини номларини келтириб ўтамиз:

1. Руҳий асаб касалликлари бор беморларда кўрқув ҳиссини камайтириш учун:

П.И.Чайковский Дантенинг "Дўзах" асари асосидаги оркестр фантазияси;  
Д. Шостаковичнинг 6,7,8-симфониялардан парчалар;  
Вагнер - Зиёратчилар хори.

2. Сурункали касалликларга чалинган беморларда ташвиш туйғуларини камайтириш, ноаниқликларни барҳам топтириш учун:



Ф. Шопен – мазуркалар ва прелудиялар;

И. Страусс - Валслар;

А. Рубинштейн - "Оҳанг".

3. Ҳиссий тажрибалар билан боғлиқ бўлган бош оғриғини камайтириш учун:

Л. Бетховен - "Фиделио" операси;

В.А. Моцарт - "Дон Жуан" операси;

Ф. Лист - "Венгрия рапсодияси" №1.

Шунингдек, тадқиқотчилар жисмоний ва руҳий саломатлиги ҳар хил ёшдаги одамларга ёрдам бериш учун мусиқий терапия имкониятларини ўрганмоқдалар. Жумладан, аутизм спекترینинг бузилиши, хулқ-атворнинг ўзгариши, юрак-қон томир касалликлари, ривожланишининг сустлашиши ва ўқишдаги нуқсонлар, шикастланишдан кейинги стресс бузилиши, нутқнинг бузилиши, қон томирлари, мия шикастланиши ва асаб касалликлари, моддалар алмашинувининг бузилиши ва аёлларда хайз циклининг ўзгариши каби ҳолатларда беморларга ёрдам бериш жиҳатлари ўрганилмоқда.

Хулоса ўрнида айтиш мумкинки, кўпчилик мусиқадан терапия усули сифатида фойдаланиш “жиддий” ёки “расмий” омил эмас деб ўйлашларига қарамай, ушбу соҳа бўйича кўплаб жиддий илмий тадқиқотлар олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Тадқиқот натижалари, қўлланиладиган усуллар жисмоний ва ақлий муаммоларнинг ҳар хил турларига жуда фойдали таъсир кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Психокоррекция асослари. Ўқув қўлланма. Д.А. Махмудова. Тошкент, 2007 йил. 90 бет;

2. История народной медицины Средней Азии. Автор научной работы: Аллаяров Худаяр Аллаярович. Ученая степень: доктора медицинских наук. Москва, 1993 года;

3. Адвахова Анастасия Константиновна. “Ногирон болалар учун мусиқа терапияси” услубий қўлланма.

4. Kasimova, O. K. (2016). The Schools for Girls in Central Asia: the Meaning of Education and Methodology. *Eastern European Scientific Journal*, (3).

5. Xudoynazarovna, Q. O., & Alisher o'g'li, H. A. (2022). SOCIO-PEDAGOGICAL MATERIAL TO ENSURE THE CONTINUITY OF FAMILY, NEIGHBORHOOD AND EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE FORMATION OF SPIRITUAL AND MORAL VIRTUES OF STUDENTS. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 342-344

6. Qosimova, O., & Jaxbarov, O. (2022). PEDAGOG XOTIN-QIZLAR SHAXSIGA QO'YILADIGAN PEDOGOGIK PSIXOLOGIK TALABLAR. *Gospodarka i Innowacje.*, 22, 643-645.

7. The role of excursions to spiritual places in the development of the spirituality of the younger generation Utanov Utkir Kurbanovich 699-702 10.5958/2249-7137.2021.01979.0