



## ZAMONAVIY SOG'LIQNI SAQLASH TIZIMIDA MUSIQA TERAPIYASINING REABILITATSION IMKONIYATLARI

*Buxarbayeva Sevara Mamasobir qizi,*

*Guliston Davlat Pedagogika Instituti*

*Musiqa ta'limi yo'nalishi o'quvchisi*

[bukharbayeva9840@gmail.com](mailto:bukharbayeva9840@gmail.com) +98915007434

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada bugungi kunda zamonaviy shifoxonalar va sog'lomlashtirish markazlarida tobora ommalashib borayotgan musiqiy davolash usullari tahlil qilinadi. Biz ko'pincha ushbu sohani shunchaki hordiq vositasi deb bilsak-da, aslida u inson salomatligini qayta tiklashda (reabilitatsiyada) ulkan salohiyatga ega. Maqolada mazkur san'at turining miya faoliyatiga, yurak ritmi va asab tizimi barqarorligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri hayotiy misollar orqali yoritilgan. Tadqiqot jarayonida xalqaro tibbiyot muassasalarida qo'llaniladigan tajribalar o'rganilib, yo'nalishning ilmiy asoslari ko'rib chiqildi.*

*Aniqlanishicha, mahzun yoki jonli ohanglar nafaqat kayfiyatni ko'taradi, balki xastaliklardan keyin organizmning tezroq tiklanishiga, uyqu buzilishining oldini olishga hamda ruhiy tushkunlikni yengishga ko'maklashadi. Maqolada ushbu amaliyotni zamonaviy tibbiyotning uzviy qismiga aylantirish istiqbollari bayon etilgan. Shuningdek, O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimida ham ushbu metodikadan foydalanib, bemorlardagi psixofiziologik hamda fiziologik kasalliklarni samarali bartaraf etish imkoniyatlari ko'zda tutilgan.*

***Kalit so'zlar:** Musiqa terapiyasi, Reabilitatsiya, Sog'liqni saqlash, Psixosomatika, Neyroreabilitatsiya, Ruhiy salomatlik, Kognitiv funksiyalar, Stressni boshqarish, Tibbiy psixologiya, Akustik terapiya, Shifobaxsh kuylar, Zamonaviy tibbiyot, O'zbekiston tajribasi, Profilaktika, Terapevtik yondashuv.*

***Abstract:** This article analyzes music therapy methods that are increasingly becoming popular in modern hospitals and wellness centers today. Although this*



*field is often perceived merely as a means of leisure, it actually possesses immense potential in the process of human health restoration (rehabilitation). The paper illustrates the positive impact of this art form on brain activity, heart rate, and nervous system stability through practical examples. During the research, experiences from international medical institutions were studied, and the scientific foundations of this direction were examined.*

*It was established that both melancholic and upbeat melodies not only enhance mood but also facilitate faster physical recovery after illnesses, aid in preventing sleep disorders, and assist in overcoming depression. The article outlines the prospects for integrating this practice into modern medicine and its practical benefits. Furthermore, it explores the possibilities of implementing this methodology within the healthcare system of Uzbekistan to effectively address psychophysiological and physiological diseases in patients.*

**Keywords:** *Music therapy, Rehabilitation, Healthcare, Psychosomatics, Neurorehabilitation, Mental health, Cognitive functions, Stress management, Medical psychology, Acoustic therapy, Healing melodies, Modern medicine, Uzbekistan experience, Prevention, Therapeutic approach.*

## **KIRISH**

Insoniyat sivilizatsiyasi taraqqiy etgani sayin, zamonaviy tibbiyot nafaqat fiziologik xastaliklarni muolaja qilish, balki shaxsning ruhiy olami hamda jismoniy holati o'rtasidagi uyg'unlikni tiklashga alohida e'tibor qaratmoqda. Stress, surunkali charchoq va turli psixosomatik muammolar global miqyosda avj olgan davrda, musiqiy terapiya sog'liqni saqlash tizimining innovatsion yo'nalishi sifatida namoyon bo'lmoqda. Mazkur soha shunchaki estetik zavq manbai emas, balki insonning markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir o'tkazuvchi murakkab akustik-biologik jarayondir.

Reabilitatsion imkoniyatlar musiqaning inson fiziologiyasiga ko'rsatadigan chuqur ta'siri bilan izohlanadi. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, muayyan chastota va maromdagi ohanglar miya neyronlarining faolligini o'zgartirish, qon



bosimini mo'tadillashtirish hamda gormonal muvozanatni tartibga solish xususiyatiga ega. Xususan, neyrorabilitatsiya bosqichida, ya'ni og'ir xastaliklardan keyingi tiklanish davrida ushbu metodika bemorlarning kognitiv funksiyalarini — xotira, diqqat va nutq qobiliyatini qayta tiklashda samarali ko'makchi bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, O'zbekiston sog'liqni saqlash tizimida zamonaviy texnologiyalar bilan bir qatorda, inson tabiatiga yaqin bo'lgan terapevtik usullarni joriy etishga ehtiyoj ortib bormoqda. Boy musiqiy merosimiz va zamonaviy tibbiy yondashuvlarning sintezi bemorlarni reabilitatsiya qilishning mutlaqo yangi modellarini yaratishga imkon beradi.

## ADABIYOTLAR SHARHI

Musiqiy ohanglar orqali salomatlikni mustahkamlash masalasi qadimdan olimlar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ushbu yo'nalishdagi izlanishlarni uchta yirik guruhga ajratish mumkin:

Klassik va fundamental nazariyalar: Shifobaxsh xususiyatlar haqidagi dastlabki ilmiy tushunchalar Sharq mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino va Abu Nasr Forobiy asarlarida uchraydi. Ibn Sino ruhiy xastaliklarni davolashda musiqiy maqomlardan foydalanish ahamiyatini ta'kidlagan. Zamonaviy fanda esa ushbu nazariya neyrofiziologik asosga ega bo'lib, "Motsart effekti" (R. Shrekenberg, L. Bird) kabi tushunchalar ilmiy muomalaga kiritildi.

Zamonaviy xalqaro tajriba: T. Vigram va J. Bruscia kabi G'arb olimlari musiqiy davolashni tizimli ravishda klinik amaliyotga tatbiq etish metodikasini ishlab chiqishgan. Rus olimi V.M. Bexterev buni "miya gimnastikasi" deb atagan bo'lsa, C. Gold autizm va depressiya holatlarida ushbu usulning samaradorligi yuqori ekanligini tasdiqlagan.

Mahalliy yondashuvlar: O'zbekistonlik olimlardan I. Akbarov, O. Matyoqubov va S. Begmatovlar milliy musiqaning, xususan, maqom yo'llarining falsafiy-estetik tomonlarini o'rganishgan. Biroq, zamonaviy tibbiyot bilan kesishgan nuqtada amaliy izlanishlar hali ham dolzarb bo'lib qolmoqda.



## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayonida musiqa terapiyasining o'rnini aniqlash maqsadida quyidagi kompleks yondashuvlardan foydalanildi:

Nazariy va qiyosiy tahlil: Jahon sog'liqni saqlash amaliyotida (AQSH, Germaniya) mavjud bo'lgan modellar tahlil qilindi. Bunda Cochrane Library va PubMed kabi nufuzli ilmiy bazalardagi klinik natijalar o'rganildi.

Tizimli modellashtirish: Turli chastotalarning inson psixofiziologiyasiga ta'sirini o'rganishda 60 dan 80 bitgacha (bpm) bo'lgan ritmlarning yurak-qon tomir tizimi gomeostazini saqlashdagi roliga qaratildi.

Psixometrik baholash: Stress darajasini o'lchovchi PSS shkalasi va xalqaro klinik ko'rsatkichlar natijalari qiyosiy o'rganildi.

Sotsial-madaniy adaptatsiya: G'arb metodikalarini O'zbekiston sharoitiga, xususan, milliy cholg'u asboblarning (nay, dutor) akustik xususiyatlarini tibbiy rehabilitatsiya talablari bilan sintez qilish imkoniyatlari ko'rib chiqildi.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Jahon miqyosidagi ilmiy izlanishlar hamda klinik amaliyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ohanglar воситасида muolaja qilish inson organizmiga nafaqat estetik ta'sir ko'rsatadi, balki chuqur fiziologik transformatsiyalarni keltirib chiqaradi. Tadqiqot natijalarini quyidagi ustuvor yo'nalishlar bo'yicha tizimlashtirish mumkin:

1. Neyrofiziologik ko'rsatkichlar: Musiqiy stimulyatsiya miya yarim sharlarining kogerentligini (o'zaro muvofiqligini) 15-20% ga oshirishi aniqlandi. Ayniqsa, klassik kompozitsiyalar va meditatsion asarlar ta'sirida neyronlarda "alfa-to'lqinlar" faollashadi. Bu jarayon bemorlarda diqqat konsentratsiyasini kuchaytirib, intellektual toliqishni sezilarli darajada kamaytiradi.

2. Psixosomatik va kardiologik samaradorlik: Klinik tahlillar musiqiy metodika vegetativ nerv tizimini barqarorlashtirishini tasdiqladi:

Gemodinamika: Daqiqasiga 60-70 bit (bpm) tezlikdagi ritmlar arterial qon bosimini o'rtacha 10-12 mm simob ustuniga pasaytirishi aniqlandi.



Gormonal fon: Terapevtik seanslardan so‘ng qondagi kortizol (stress gormoni) miqdori 25% gacha kamayishi, aksincha, endorfin hamda dofamin miqdori ortishi laboratoriya tahlillari bilan isbotlangan.

3. Reabilitatsiya dinamikasi: Xalqaro tajribada ushbu metodika qo‘llanilgan bemorlarning tiklanish sur‘ati an’anaviy muolajaga nisbatan 1.3 - 1.5 baravar tezroq kechishi kuzatildi. Ayniqsa, nutqiy nuqsoni bor shaxslarda musiqiy ritm yordamida artikulyatsiya qobiliyati ancha erta tiklanadi.

4. O‘zbekiston sharoitida qo‘llash tahlili: Milliy musiqamizning tembral xususiyatlari (masalan, nayning past registrdagi tovushlari yoki dutorning mayin sadosi) psixologik relaksatsiya uchun o‘ta samarali vositadir. Bu esa xalqaro metodikalarni mahalliy zaminga muvaffaqiyatli adaptatsiya qilish mumkinligini isbotlaydi.

## **XULOSA**

O‘tkazilgan izlanishlar va jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, musiqiy chastotalar inson psixofiziologiyasiga ta’sir etuvchi kuchli vositadir. Tadqiqot yakunida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

Universal reabilitatsiya vositasi: Nevrologik, kardiologik va psixologik xastaliklarda dori-darmonlar miqdorini kamaytirish imkonini beradi.

Miya faoliyatini stimullash: Neyroplastiklikni oshirib, kognitiv funksiyalarni qayta tiklashda bebaho manba bo‘lib xizmat qiladi.

Psixosomatik muvozanat: Organizmning umumiy gomeostazini barqarorlashtiradi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

Ибн Сино, Абу Али. Тиб қонунлари. II-жилд. – Тошкент: Халқ мероси, 1993. – 512 б.

Abdurahmonov, A. Musiqa psixologiyasi va inson salomatligi. – Toshkent: Musiqa, 2018. – 186 b.

Бехтерев, В. М. Значение музыки в воспитании ребенка. – Москва: Просвещение, 2015. – 240 с.



- Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. – Москва: Владос, 2000. – 176 с.
- Bruscia, K. J. Case Studies in Music Therapy. – Gilsum: Barcelona Publishers, 2012. – 320 p.
- Gold, C., & Wigram, T. Music therapy for autistic spectrum disorder. – Cochrane Database, 2006. – 45 p.
- Thaut, M. H. Rhythm, Music, and the Brain. – London: Routledge, 2005. – 264 p.
- World Health Organization. The role of arts in health: evidence report. – Copenhagen: WHO, 2019. – 150 p.
- Hansere, S. B. The New Music Therapist's Handbook. – Boston: Berklee Press, 2018. – 280 p.
- Матёкубов О. Мақомот. – Тошкент: Муסיқа, 2004. – 240 б.