

MILLIY MUSIQA MEROSI SOG'LIQNI SAQLASH BILAN INTEGRATSIYASI

*Shahrisab davlat pedagogika instituti
ijtimoiy fanlar fakulteti musiqa ta'limi
yo'nalishi talabasi
Shuxratov Shohruhbek Shuxrat o'g'li*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada milliy musiqa merosining inson salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri hamda uni sog'liqni saqlash tizimi bilan integratsiya qilish masalalari tahlil qilingan. Milliy kuy va qo'shiqlarning insonning ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish va umumiy sog'lomlikni ta'minlashdagi o'rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, musiqa terapiyasining zamonaviy tibbiyotdagi ahamiyati, xususan nevrologik kasalliklar, kognitiv buzilishlar va rehabilitatsiya jarayonlaridagi samaradorligi yoritilgan. Maqolada milliy musiqa asosida davolash va profilaktika ishlarini takomillashtirish, etnomusiqiy terapiya markazlarini tashkil etish hamda "musiqiy retseptlar" tizimini joriy etish bo'yicha taklif va tavsiyalar keltirilgan.

KALIT SO'ZLAR: milliy musiqa merosi, musiqa terapiyasi, sog'liqni saqlash, integratsiya, maqom san'ati, asab tizimi, stressni kamaytirish, nevrologik kasalliklar, etnomusiqiy terapiya, ruhiy salomatlik

KIRISH

Miliy musiqa merosi - bu bir xalqning asrlar davomida shakllangan, uning ruhiyati, tarixi, turmush tarzi va qadriyatlarini o'zga mujassam etgan ohanglar, qo'shiqlar va chog'i ijrochiligining majmuasidir. Buni biz o'zbek xalqi misolida oladigan bo'lsak, bu meros nafaqat shunchaki musiqa, balki millatning "genetik kodi" hisoblanadi. Milliy musiqa merosining asosiy tarkibiy qismlari bu: Xalq qo'shiqlari, dostonchilik, maqom san'ati, milliy choyg'u asboblardir. Ayniqsa, an'anaviy va qo'shiqlar insonning ichki kechinmalari bilan uyg'onlashadi. Unda ruhiy taskin, xotirjamlik va ijobiy kayfiyatni yuzaga keltiradi. Shu sababli, milliy musiqa nafaqat estetik zavq manbai, balki sog'liqni mustahkamlashda ham muhim vosita sifatida qaraladi.

Hozirga zamonaviy jamiyatda inson salomatligini ta'minlash kompleks yondashuvni talab etadi. Sog'liqni saqlash faqatgina jismoniy kasalliklarni davolash bilan cheklanib qolmay, balki insoning ruhiy va imotsional holatini qamrab olishi zarur. Shu sababli milliy musiqa merosining sog'liqni saqlash sohasi bilan integratsiya muhim va dolzarb masala sifatida e'tirof etilmoqda.

ASOSIY QISIM

Milliy musiqa me'rosining sog'liqni saqlash tizimi bilan integratsiya – bu shunchaki san'at tibbiyotning uchrashuvi emas, balki qadimiy tajribalarni zamonaviy " neyrofiziologiya " va " psixoterapiya " bilan boyitishdir. Bu inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra musiqa insonning asab tizimiga bevosita ta'sir etib, uning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, sokin va ohangdor milliy kuylar yurak urushini me'yorlashtiradi. Qon bosimini pasaytiradi va stressni kamaytirishda xizmat qiladi.

Har bir milliy cholg'u o'ziga xos tovish to'liqliniga ega. Masalan, nay, surnay, dutor, tanbur, doira, rubob, g'ijjak va boshqa milliy cholg'ularidir. Bu cholg'ularning mayin tebranishi markaziy asab tizimidagi tormozlanish jarayonlarini modulyasiya qiladi. Bu esa surunkali charchoq sindromini kamaytiradi. Shu sababli, musiqa sog'liqni saqlash tizimida qo'shimcha terapevtik vosita sifatida qo'llanilmoqda. Musiqa terapiya bugungi kunda tibbiyotda keng qo'llanillayotgan samarali usullardan biridir. Bemorlar milliy kuylarni tinglash orqali o'zlarini xotirjam his qiladilar va davolanish jarayonini tezlashtiradi. Halq qo'shiqlari va dostonlar, maqom va nutq terapiyasi kognitiv buzilishlar, altsgeymer yoki insultdan kiyimga tiklanish davrida asosiy urin egallaydi. Bu milliy musiqalar bemorlarning kayfiyatini kutaradi, ulardan yashashga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, tiklanish jarayonlarni tezlashtiradi. Nevrologik kasalliklarni davolashda va oldini olishga ham musiqa samarali vosita sifatida qadaldoqda. Masalan, xotira bilan bog'liq muammolarni, nutq buzilishlari yoki asab tizimi faoliyatidagi o'zgarishlarda musiqa orqali stimulyatsiya qilish yaxshi natija beradi. Bolalar rivojlanishida milliy musiqa muhim rol o'ynab, ularning eshitish qobiliyatini, nutq shakllanishiga yordam beradi va hissiy - intellektual rivojlanishini qo'llab - quvvatlaydi. Shu bilan birga, milliy musiqa sog'liqni saqlash tizimida profilaktik vosita sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda milliy musiqani sog'liqni saqlashga integratsiya qilish uchun " Etnomusiqiy terapiya " markazlarini tashkil etish zarurati tug'ilmoqda. Bu shunchaki musiqa tinglash emas, balki bu milliy musiqalar orqali bemorlarning davolanishini tezlashtirish va har xil kasalliklarni oldini olishga xizmat qiladi. Tibbiyot muassasalarida milliy musiqa muhitini yaratish milliy musiqa merosining soliqni saqlash bilan integratsiyaning yana bir muhim jihatlardir. Mutaxassislarni tayyorlash katta ahamiyatga ega. Musiqa terapiya bilan shug'ullanuvchi shifokorlar, psixologlar va terapiylar milliy musiqani xususiyatlarini chuqur bilishlari zarur. Musiqaning inson izmida ta'sirini chuqur o'rganish, uning turli kasalliklarga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlash orqali yangi davolash usullarini ishlab chiqish muhim. Bu esa milliy musiqa imkon niyatlaridan yanada kengroq foydalanishga yo'l ochadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda milliy musiqa va soliqni saqlash tizimining uyg'unlashuvi jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, inson va bemorlarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashda, millatini, o'zligini anglashda xizmat qiladi. Milliy kuy vaqushuqlar dostonlar inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy barqarorlikni ta'minlashda, stressni kamayishiga, asab tizimni yaxshilanishiga milliy musiqa xizmat qiladi. Xalq qo'shiqlari, dostonlar, milliy kuylar, maqomi san'atlarini bir tomondan asrab qolishga misol bo'la oladi. Bu davolash usuli har xil kimyoviy dori- darmonlarga nisbatan nojoya ta'siri yo'qligida. O'zbek bemorlari uchun chet el musiqasidan ko'ra o'z milliy kuylari ginetik darajada yaqinroq va samaraliroq hisoblanadi. Bundan kelib chiqib har bir shifoxonalarda maxsus " Maqom xonalari" ni tashkil etish, homilador ayollar uchun allalarining ta' sirini ilmiy asosda joriy etishni yo'lga qo'yishdir. Kelajakda sog'liqni saqlash muassasalarda " Musiqiy retseptlar" metodikasini ishlab chiqish hamda ushbu sohani raqamli texnologiyalar bilan bog'lash ustuvor vazifa bo'lib qolishi zarur.

QO'LLANILGAN ADABIYOT

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Aholi salomatligini mustahkamlashga oid me'yoriy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2021.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi. Musiqa san'ati va uning jamiyatdagi o' rni. – Toshkent, 2018.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Axmedov B. Musiqaterapiya asoslari. – Toshkent, 2019.
5. Yo'ldoshev Q. Milliy musiqa va uning tarbiyaviy ahamiyati. – Toshkent, 2017.
6. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Music and Health: Evidence and Practice. – 2019.