



**TIBBIYOT TALABALARI UCHUN MUSIQA TERAPIYA JARAYONIDA
JAMOAVIY FAOLIYAT VA HAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH**

Shalankov Konstantin Konstantinovich

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

Annotatsiya: Ushbu maqolada tibbiyot talabalari uchun musiqa terapiya jarayonida jamoaviy faoliyat va hamkorlikni rivojlantirishning ahamiyati haqida so'z boradi. Shuningdek musiqa terapiyasi tibbiyot talabalarining kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan innovatsion vositadir. Ushbu jarayonni yanada chuqurroq tushunish uchun musiqa terapiyasining nazariy asoslari, amaliy qo'llash usullari, jamoaviy faoliyatni tashkil qilishda foydalaniladigan yondashuvlar va talabalarning o'zaro hamkorligini kuchaytiruvchi mashg'ulotlar haqida kengroq ma'lumot keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy va shaxsiy rivojlanish, musiqa terapiya, guruxiy va jamoviy faoliyat, psixologik ta'sir, fiziologik ta'sir, nevrologik ta'sir.

Abstract: This article talks about the importance of developing teamwork and cooperation in the process of music therapy for medical students. Also, music therapy is an innovative tool that has a multifaceted effect on the professional and personal development of medical students. For a deeper understanding of this process, more information is given about the theoretical foundations of music therapy, practical application methods, approaches used in the organization of collective activities, and activities that strengthen the cooperation of students.

Key words: professional and personal development, music therapy, group and community activity, psychological effect, physiological effect, neurological effect.

Аннотация: В данной статье обсуждается важность развития командной работы и сотрудничества в процессе музыкальной терапии для студентов-медиков. Музыкальная терапия также является инновационным инструментом, оказывающим многогранное влияние на профессиональное и личностное развитие студентов-медиков. Для дальнейшего понимания этого процесса предоставляется более подробная информация о теоретических основах музыкальной терапии, методах практического применения, подходах, используемых при организации групповых занятий, и мероприятиях, которые улучшают сотрудничество между студентами.

Ключевые слова: профессиональное и личностное развитие, музыкотерапия, групповые и коллективные занятия, психологическое воздействие, физиологическое воздействие, неврологическое воздействие



KIRISH. Tibbiyot talabalari uchun musiqa terapiyasi jarayonida jamoaviy faoliyat va hamkorlikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat ularning kasbiy malakalarini oshirishga, balki ruhiy holatini yaxshilashga va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Quyida bu jarayonni samarali tashkil qilish bo'yicha ba'zi tavsiyalar keltirilgan:

Jamoaviy faoliyatni tashkil qilish

1) Musiqiy mashg'ulotlar: Talabalarni kichik guruhlariga bo'lib, turli musiqiy asboblarni chalish yoki birgalikda qo'shiq kuylashga jalb qilish. Bu ularda hamkorlik va birgalikda ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi. 2) Improvizatsiya mashg'ulotlari: Har bir talaba o'z hissasini qo'shadigan improvizatsiya seanslari o'tkazish. Bu ijodkorlikni rivojlantirish bilan birga o'zaro tushunishni yaxshilaydi.

3) Ritm o'yinlari: Guruh bo'lib turli ritmik vazifalarni bajarish orqali jamoaviy ishlashni rag'batlantirish.

Hamkorlikni rivojlantirish usullari

1) Jamoaviy loyihalar: Talabalar birgalikda musiqa terapiyasi dasturini ishlab chiqib, uni amalda sinab ko'rishlari mumkin. 2) Rollarni taqsimlash: Har bir talaba o'z roliga ega bo'lgan holda, masalan, boshqaruvchi, ijrochi yoki baholovchi bo'lishi, bu esa mas'uliyat va hamkorlikni oshiradi. 3) Muammolarni birgalikda hal qilish: Musiqa terapiyasi jarayonida duch kelgan qiyinchiliklarni birgalikda muhokama qilib, yechim topish.

Musiqa terapiyasining ruhiy va ijtimoiy foydalari

1) Stressni kamaytirish: Musiqa terapiyasi talabalar orasidagi stressni kamaytirib, ularning o'zaro munosabatlarini yaxshilaydi. 2) Motivatsiyani oshirish: Jamoaviy musiqiy faoliyat talabalarni o'z kasbiy maqsadlariga erishishga ilhomlantiradi. 3) O'zaro tushunishni rivojlantirish: Birgalikda ishlash jarayonida talabalar bir-birlarini yaxshi tushunib, samarali muloqot qilishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlar uchun tavsiyalar

1) Musiqiy texnologiyalarni qo'llash: Onlayn platformalar yoki musiqa yaratish ilovalaridan foydalanish orqali talabalar orasida hamkorlikni oshirish. 2) Madaniy musiqalarni o'rganish: Turli xalqlar musiqalarini o'rganib, madaniy hamkorlikni rivojlantirish. 3) Ochiq sahna mashg'ulotlari: Talabalar birgalikda sahna chiqishlari orqali o'zaro qo'llab-quvvatlashni mustahkamlaydilar. Bu usullar tibbiyot talabalari orasida nafaqat kasbiy ko'nikmalarni, balki jamoaviy va shaxsiy rivojlanishni ham ta'minlaydi.

Musiqa terapiyasi tibbiyot talabalari uchun nafaqat kasbiy rivojlanish, balki ularning hissiy, psixologik va ijtimoiy salohiyatini oshirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Quyida jarayonni yanada batafsilroq tushuntiruvchi ma'lumotlar keltirilgan:

1. Musiqa terapiyasining asosiy maqsadlari va foydalari; a) Psixologik barqarorlikni oshirish. b) musiqa tinglash yoki ijro etish stressni kamaytiradi, hissiy muvozanatni tiklaydi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

2. Jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish: Talabalar birgalikda musiqa yaratish yoki ijro etish orqali o'zaro tushunishni va hamkorlikni yaxshilaydilar.



3. Ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlash: Guruhli faoliyat talabalarni muloqotga ochiqroq va empatikroq bo'lishga o'rgatadi.

4. Ijodiy fikrlashni rivojlantirish: Musiqa terapiyasi ijodiy yondashuvni talab qiladi, bu esa tibbiyot talabalarining muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshiradi.

Jamoaviy faoliyatni tashkil qilish bo'yicha aniq usullar quyidagilardan iborat:

a) Musiqa orqali muloqot: Talabalar musiqiy frazalar orqali bir-birlari bilan "suhbat" qilishadi. Bu ularga so'zlash muloqot qilish ko'nikmasini beradi.

b) O'yinlar va interaktiv mashg'ulotlar: "Ritm uzatish" o'yini: Guruh a'zolari bir-birlariga turli ritmlar uzatadi, va boshqalar uni takrorlaydi. Bu e'tibor va sinxronlikni rivojlantiradi. Qo'shiqni davom ettirish: Har bir talaba qo'shiqning bir qismini kuylaydi, boshqalar uni davom ettiradi. Bu ijodkorlik va hamkorlikni oshiradi.

d) Musiqiy asboblardan ishlash: Oddiy asboblardan (baraban, ksilofon, tamburin) yordamida guruhli ijro mashg'ulotlari tashkil qilish.

Hamkorlikni rivojlantiruvchi maxsus mashg'ulotlar.

1. Musiqiy rol o'yinlar: Talabalar kasbiy vaziyatlarni musiqiy tarzda sahnalashtiradi (masalan, bemor bilan suhbatni qo'shiq yoki ritm orqali ifodalash).

2. O'zaro baholash: Talabalar bir-birlarining ijrolarini baholaydi, bu esa konstruktiv fikr bildirish va tanqidni qabul qilish ko'nikmasini rivojlantiradi.

3. Guruhli musiqa yaratish: Talabalar birgalikda yangi musiqiy kompozitsiya yaratadi. Har bir talaba o'z hissasini qo'shadi, bu esa jamoaviy mas'uliyatni oshiradi.

Amaliy mashg'ulotlarda foydalanish mumkin bo'lgan musiqiy usullar

* Ritm terapiyasi: Barabanlar yoki qo'l urish orqali jamoaviy ritmik mashg'ulotlar o'tkazish. Bu yurak urish tezligini muvozanatlashtirish va diqqatni oshirishga yordam beradi.

* Vokal terapiyasi: Talabalar birgalikda qo'shiq kuylashadi. Bu nafas olishni boshqarish va tovush orqali o'zini ifoda qilishni rivojlantiradi.

* Musiqa orqali meditatsiya: Sekin va sokin musiqalar yordamida talabalarga dam olish va konsentratsiyani yaxshilashga yordam beriladi.

* Madaniy musiqalarni o'rganish: Turli xalqlarning musiqiy merosini o'rganish orqali talabalarining madaniy bilimlari kengayadi va o'zaro hurmat shakllanadi.

Musiqa terapiyasini amalda qo'llashda e'tibor qaratish kerak bo'lgan jihatlar

1. Individuallikni hisobga olish: Har bir talabaga mos keladigan musiqiy faoliyatni tanlash.

2. Bemorlar bilan ishlashga yo'naltirish: Talabalarni musiqa terapiyasini bemorlar bilan ishlashda qanday qo'llash mumkinligini o'rgatish.

3. Doimiy baholash va tahlil: Har bir mashg'ulotdan so'ng talabalarining fikr-mulohazalarini yig'ib, jarayonni tahlil qilish.

* Musiqa terapiyasining ilmiy asoslari

1. Nevrologik ta'sir: Musiqa miyaning turli qismlarini faollashtirib, hissiy va kognitiv jarayonlarni yaxshilaydi.



2. Stressni kamaytirish: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi.

3. Motivatsiyani oshirish: Jamoaviy musiqiy faoliyat oxirida olingan natija talabalarni yanada faolroq bo'lishga ilhomlantiradi.

Musiqa terapiyasi tibbiyot talabalarining kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan innovatsion vositadir. Ushbu jarayonni yanada chuqurroq tushunish uchun musiqa terapiyasining nazariy asoslari, amaliy qo'llash usullari, jamoaviy faoliyatni tashkil qilishda foydalaniladigan yondashuvlar va talabalarning o'zaro hamkorligini kuchaytiruvchi mashg'ulotlar haqida kengroq ma'lumot beriladi.

Musiqa terapiyasining ilmiy va nazariy asoslari 1. Psixologik ta'sir- musiqa miyaning limbik tizimini faollashtiradi, bu esa hissiyotlarni boshqarish va stressni kamaytirishda yordam beradi. Tibbiyot talabalarida o'quv jarayonida yuzaga keladigan tashvish va bosimni yengillashtiradi. 2. Fiziologik ta'sir- musiqa yurak urishi, qon bosimi va nafas olish tezligini muvozanatlashtiradi. Ritmik musiqa yordamida talabalar o'z energiyasini to'g'ri yo'naltirishni o'rganadilar. 3. Nevrologik ta'sir- musiqa eshitish markazlarini, xotirani va ijodiy fikrlash qobiliyatini faollashtiradi. Tibbiyot talabalarining kasbiy amaliyotda zarur bo'lgan diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

*Musiqa terapiyasining jamoaviy faoliyatdagi o'rne: a) Guruh dinamikasini shakllantirish: talabalar birgalikda ishlash jarayonida o'zaro hurmat va ishonchni mustahkamlaydilar. Musiqa terapiyasi orqali talabalarning guruhdagi roli va mas'uliyati aniqlanadi. b) Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: talabalar bir-birining fikrini tinglash, baholash va qo'llab-quvvatlashni o'rganadilar. Konfliktlarni hal qilishda musiqiy muloqotdan foydalanish o'rgatiladi. d) Jamoaviy ijodkorlik: birgalikda yangi musiqiy asar yaratish jarayoni talabalarning ijodiy qobiliyatlarini oshiradi va birgalikda ishlashni qiziqarli qiladi.

*Tibbiyot talabalari uchun maxsus mashg'ulotlar 1. Stressni boshqarish uchun musiqa-sekin va sokin musiqa yordamida talabalarni meditatsiya va dam olishga o'rgatish. Mashg'ulot davomida talabalar stressni kamaytirishga yordam beradigan musiqiy usullarni o'zlashtiradilar. 2. Bemorlar bilan ishlash uchun musiqa- talabalar bemorlarga musiqa orqali hissiy yordam ko'rsatish usullarini o'rganadilar. Har bir bemorning ehtiyojiga mos musiqani tanlash va undan foydalanish ko'nikmasi rivojlantiriladi. 3. Ritm va koordinatsiya mashg'ulotlari- baraban, marakas yoki boshqa ritmik asboblarda yordamida talabalar diqqat va muvofiqlikni oshiradilar. Ritmik harakatlar orqali jamoaviy sinxronlikka erishiladi. 4. Madaniyatlararo musiqiy o'rganish- Turli xalqlarning musiqiy an'analarini o'rganish orqali talabalar madaniyatlararo muloqotni rivojlantiradilar. Bu tibbiyot sohasida turli madaniyat vakillari bilan ishlashga tayyorlaydi.

*Hamkorlikni rivojlantiruvchi yondashuvlar: a) Musiqiy muammolarni hal qilish: talabalarga musiqiy vaziyatni berib, uni birgalikda hal qilishni so'rash. Masalan, "Bemorning kayfiyatini qanday musiqa bilan yaxshilash mumkin?" kabi savollarga javob topish. b) Jamoaviy musiqiy drama: talabalar musiqiy drama orqali kasbiy vaziyatlarni



sahnalashtiradilar. Bu ularga bemor bilan ishlashda ijodiy yondashuvni o'rgatadi. d) O'zaro fikr almashish: mashg'ulotlardan so'ng talabalar bir-birining faoliyatini tahlil qiladi va konstruktiv takliflar beradi. e) Rol o'yinlari: har bir talaba o'ziga berilgan rolda ijro etadi (masalan, terapevt, bemor yoki kuzatuvchi). Bu esa ularning turli vaziyatlarni tushunish qobiliyatini oshiradi.

*Musika terapiyasining foydalarini baholash 1. Mashg'ulotdan oldin va keyingi holatni solishtirish- stress darajasi, diqqatni jamlash qobiliyati va ijtimoiy muloqot ko'nikmalari o'zgarishlari baholanadi. 2. Talabalar fikrini o'rganish- mashg'ulotlar natijasida olingan bilim va ko'nikmalarni talabalar qanday qabul qilgani o'rganiladi. 3. Amaliy natijalar- talabalar musiqa terapiyasini real kasbiy vaziyatlarda qanday qo'llayotganini kuzatish.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki Musika terapiyasi tibbiyot talabalarini nafaqat stressni boshqarish va ijodiy fikrlashga, balki jamoaviy ishlash, bemorlar bilan muloqot qilish va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishga ham o'rgatadi. Ushbu jarayonni to'g'ri tashkil qilish orqali talabalar nafaqat kasbiy jihatdan, balki shaxsiy rivojlanishida ham yuksak natijalarga erishadi. Shuningdek

Musika terapiyasi tibbiyot talabalarining professional va shaxsiy rivojlanishi uchun qudratli vosita hisoblanadi deb ayta olamiz

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Hasanov A. „Musika va tarbiya“-T.O`qituvchi 1993.
2. Yusupova N. „Musika savodi, metodika va ritmika“ Toshkent 2010.Musika nashriyoti.
3. М. С. Мухидинова “Мактабгача таълим ташкилотларида ахбороткомпьютер технологияларини муסיқа тарбияси воситаси сифатида қўллашнинг хусусиятлари” 2020 yil
4. Ш. Р.Махкамова “Имконияти чекланган болалар ва ҳар томонлама етук авлодни тарбиялашда музиканинг ўрни” 2020
5. Mahkamova Sh.R. Таълим жараёнида ўқувчи ва талабалар билимини баҳолаш усуллари ва методикаси // "Экономика и социум" №11(90) 2021//
6. Икрамов А.И. ва бошқалар. “Таълим самарадорлигини ошириш йўллари” мавзусидаги семинар тренинг материаллари. /Тренинглар учун қўлланма. – Т.: ЎМКХТМ, 2002. -184б.
7. Нишонов А. ва бошқалар. Баҳолаш методлари. Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: ЎМКХТРИ, 2003. – 156 б
8. Сарсенбаева Р.М. Тарбиявий ишлар методикаси. Ўқув қўлланма. – Т.:“Молия-иқтисод”, 2019. – 388 б.
9. Сарсенбаева Р.М. Иқтисодий фанларни ўқитишда қўлланиладиган интерактив методлар. Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: ТМИ, 2015. – 152 б
10. Сарсенбаева Р.М. “Касбий педагогика” ўқув фанини ўрганиш учун ишчи дафтар. Услубий қўлланма. –Т.: ТМИ, 2019. – 112 б.