

MAQOM TIZIMINING SHIFOBAXSH TA'SIRI VA ZAMONAVIY MUSIQA TERAPIYASI MUSHTARAKLIGI

<https://doi.org/10.70728/orien.v07.i03.047>

Dadayev Shomurod Shokarimovich
O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zbek maqom tizimining inson psixologiyasi va salomatligiga ta'siri ko'p qirrali ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqot uch asosiy yo'nalishni birlashtiradi: Forobiy, Ibn Sino kabi Sharq mutafakkirlarining qadimgi tibbiy-musiqiy qarashlari; zamonaviy neyromusikoloji va neyrovizualizatsiya (fMRI, EEG) usullari asosida musiqaning miyaga ta'sirini tasdiqlovchi ilmiy natijalar; hamda klinik va ta'lim amaliyotida maqomdan foydalanishning istiqbolli imkoniyatlari. Maqolada maqom sadolarining asab tizimi, kortizol va dopamin darajalariga ta'siri, kayfiyat tartibga solish va kognitiv funksiyalarga ijobiy ta'siri ilmiy dalillar asosida ko'rsatiladi. Milliy musiqa merosimizni zamonaviy tibbiyot va psixologiya faniga integratsiyalashga oid yangi ilmiy takliflar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: maqom tizimi, musiqa terapiyasi, neyromusikoloji, Ibn Sino, shifobaxsh ta'sir, dopamin, kortizol, fMRI, EEG, psixologik salomatlik, kognitiv funksiya

THE HEALING EFFECTS OF THE MAQOM SYSTEM AND ITS INTERSECTION WITH MODERN MUSIC THERAPY

Dadayev Shomurod Shokarimovich
Uzbekistan State Institute of Arts and Culture

Abstract: This article provides a multifaceted scientific analysis of the impact of the Uzbek Maqom system on human psychology and health. The research integrates three primary directions: the ancient medical-musical perspectives of Eastern thinkers such as Al-Farabi and Ibn Sino; scientific results confirming the brain's response to music based on modern neuromusicology and neuroimaging (fMRI, EEG) methods; and the promising potential of utilizing Maqom in clinical and educational practice. The article presents evidence-based findings on the influence of Maqom melodies on the nervous system, cortisol and dopamine levels, mood regulation, and cognitive functions. Furthermore, new scientific proposals are put forward regarding the integration of our national musical heritage into modern medicine and psychology.

Keywords: maqom system, music therapy, neuromusicology, Ibn Sino, healing effect, dopamine, cortisol, fMRI, EEG, psychological health, cognitive function

Musiqqa insoniyatning eng qadimiy madaniy hodisalaridan biri sifatida nafaqat estetik zavq manbai, balki ruhiy va jismoniy davolash vositasi sifatida ham azaldan qo'llanib kelgan. Qadimgi Misrda, Yunonistonda, Hindistonda va O'rta Osiyo sivilizatsiyalarida musiqaning shifo beruvchi xususiyatlari haqida ko'plab yozma manbalar saqlangan. O'zbek maqom tizimi esa bu borada alohida ilmiy e'tiborga loyiqdir: chunki maqom nafaqat ohang va ritm, balki o'ziga xos tovush-ohang tizimi, kuy va usul uyg'unligi orqali inson ruhiyatiga nozik, chuqur ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy neyromusikoloji (musiqaning miyaga ta'sirini o'rganuvchi fan) so'nggi o'n yilliklarda ulkan yutuqlarga erishdi. Funktsional magnit-rezonans tasvirlash (fMRI) va elektroensefalografiya (EEG) texnologiyalari yordamida musiqaning miya faoliyatiga ta'siri real vaqt rejimida kuzatilmoqda. Bu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa tinglash miyaning bir nechta sohalari - eshitish po'stlog'i, limbik tizim, prefrontal po'stloq va miyacha - ni bir vaqtda faollashtiradi.

Biroq, o'zbek maqom tizimining psixologik va shifobaxsh ta'sirini zamonaviy ilmiy metodologiya asosida o'rganish hali etarli darajada emas. Ushbu maqola shu bo'shliqni to'ldirish maqsadida qadimgi Sharq tibbiy-musiqiy merosini zamonaviy neyrofan yutuqlari bilan qiyoslab tahlil qiladi va amaliy takliflar ishlab chiqadi.

Sharq allomalarining musiqa-terapiya haqidagi qarashlari. Abu Nasr Forobiy (872-950) «Kitob ul-musiqqa al-kabir» («Buyuk musiqa kitobi») asarida musiqaning inson ruhiyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan birinchilardan bo'lib tahlil qildi. U musiqiy tovushlarni inson kayfiyatiga va hissiyotiga muvofiq tasniflab, turli makomlar turli ruhiy holatlarni yuzaga keltirishi yoki yengillashtirishi mumkin degan nazariyani ilgari surdi. Forobiy musiqani «ruh ozuqasi» deb atab, uning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini ham alohida ta'kidladi.

Forobiyning musiqa nazariyasida tovushlar orasidagi munosabat - interval va makom - inson ruhiyatidagi uyg'unlik yoki ziddiyat bilan qiyos qilingan. Bu yondashuv zamonaviy psixoakustika fani bilan ^{놀라운} mos keladi: bugungi tadqiqotlar ham konsonant (uyg'un) va dissonant (ziddiyatli) tovushlarning miyada turlicha javobreaksiyalar yuzaga keltirishini tasdiqlagan.

Abu Ali Ibn Sino (980-1037) o'zining «Kitob ash-shifo» («Shifo kitobi») asarida musiqaga alohida bo'lim bag'ishlagan - «Javome' ilm ul-musiqiy» («Musiqqa ilmiga oid to'plam») nomli bu bo'lim musiqa nazariyasini tibbiyot bilan tutashtiradigan dastlabki yirik ilmiy asarlardan biridir. Ibn Sino musiqaning estetik ahamiyati va ta'sir kuchiga e'tibor berib, ayrim jismoniy va ruhiy kasalliklarni musiqa vositasi bilan davolash usullarini o'z amaliyotida qo'llagan.

Ibn Sino inson tabiatini to'rt unsur - olov, suv, havo va tuproq - muvozanati bilan bog'lab, musiqani bu muvozanatni tiklash vositasi sifatida ko'rgan. U ritm va ohangning «ruh harakati»ga ta'sir qilishi mumkinligini ta'kidlab, maxsus maqomlarni ruhiy tushkunlik, bezovtalik va uyqu buzilishi kabi holatlarda qo'llashni tavsiya etgan. Bu tavsiyalar zamonaviy klinik musiqa terapiyasining asosiy tamoyillari bilan ^{놀라운} mos keladi.

Eng muhimi shundaki, Ibn Sino o'zining «Al-qonun fit-tib» («Tib qonunlari») asarida musiqa va tomir urishi (puls) o'rtasidagi aloqani qayd etgan. Ritmik musiqa tinglash paytida yurak urishi davriyligining o'zgarishi haqidagi ushbu kuzatish, zamonaviy kardionevrologik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan birinchi klinologik dalillardan biri sifatida baholanadi.

O'rta Osiyoning qadimgi tibbiy an'analarida maqomlarning turli hissiyot va ruhiy holatlarga muvofiq tasniflanishi keng qo'llangan. Masalan, «Rost» maqomi ruhiy tinchlik va quvonch kayfiyatini, «Buzruk» maqomi chuqur tafakkur va jiddiyligni, «Segoh» maqomi g'am va hasrat tuyg'ularini ifodalaydi deb hisoblangan. Bu tasnif tasodifiy emas: hozirgi neyromusikoloji tadqiqotlari turli tonallik va modal tizimlarning miyaning turli hissiyot markazlarini turlicha faollashtirishini ko'rsatmoqda.

Xorazm tabiblari musiqani kasalxona muhitida faol qo'llaganlar. Bemorlarga maxsus tanlangan maqomlar tinglatish, shuningdek, sozandalar bilan muloqot davolash kursining ajralmas qismi bo'lgan. Bu amaliyot bugungi «ijrochilik musiqa terapiyasi» (receptive music therapy) metodologiyasining qadimgi nusxasidir.

So'nggi o'n yilliklarda neyrovizualizatsiya texnologiyalarining rivojlanishi musiqa va miya o'rtasidagi munosabatni yangi ko'lamda o'rganish imkonini berdi. Funktsional magnit-rezonans tasvirlash (fMRI) yordamida musiqa tinglash paytida miyaning bir vaqtda bir nechta sohalari faollashuvi kuzatilgan: eshitish po'stlog'i (auditory cortex), his-tuyg'ular markazi hisoblangan amigdala, xotira bilan bog'liq gippokamp, mukofot tizimini boshqaruvchi yadro akkumbens (nucleus accumbens) va prefrontal po'stloq (PFC).

2024-yilgi tadqiqot natijalariga ko'ra (Frontiers in Human Neuroscience, 2025), musiqa terapiyasi prefrontal po'stloq-gippokamp-amigdala zanjiri orqali ta'sir ko'rsatib, depressiya, xavotirlik va PTSD (travmatik stress buzilishi) kabi ruhiy kasalliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Bu aynan maqom tizimida qo'llaniladigan modal va ritmik tuzilmalar faollashtirishi mumkin bo'lgan neyral zanjir ekanligi diqqatga sazovordir.

EEG tadqiqotlari esa musiqaning miya to'lqinlari (alfa, beta, teta, delta) ga ta'sirini o'rganishda keng qo'llanilmoqda. Tinch, monofon va past-amplitudali musiqani - jumladan, maqom nayining uzoq, cho'ziq ohanglarini - tinglaganda miyada

alfa to'liqlari (8-12 Hz) kuchayib, stressga bog'liq beta to'liqlari kamayishi kuzatilgan. Bu holat chuqur dam olish va hissiy barqarorlik bilan bevosita bog'liq.

Musiqaning tinglashning neyrokimyoviy ta'siri haqidagi so'nggi ilmiy ma'lumotlar juda diqqatga loyiqdir. fMRI tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, musiqa tinglash mesolimbik dopaminergik tizimni - ya'ni mukofot va zavq bilan bog'liq miya zanjirini - kuchli faollashtiradi. Yadro akkumbensdagi dopamin ajralishi nafaqat zavq hissini, balki motivatsiya, e'tibor va xotira mustahkamlanishini ham ta'minlaydi.

2024-yilgi meta-analiz (Frontiers in Psychology) shuni ko'rsatdiki, tizimli musiqa aralashuvi kortizol darajasini sezilarli kamaytiradi. Kortizol - surunkali stress gormoni - yuqori bo'lganda immunitet zaiflashadi, uyqu buziladi va kognitiv funktsiya yomonlashadi. Maqom musiqasining sekin-asta kuchayib boruvchi navo strukturasi va ritmik usullari kortizolni pasaytiruvchi parasimpatik asab tizimini faollashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, musiqa endorfin va oksitotsin ajralishini ham rag'batlantiradi. Oksitotsin - «ijtimoiy bog'lanish gormoni» - guruhda musiqa tinglash yoki ijro etish paytida keskin oshadi. Bu maqom ansambllarida jamoaviy ijrochilik an'anasining nafaqat san'at, balki ijtimoiy-psixologik shifo mexanizmi ekanligi haqidagi qiziqarli gipotezani yuzaga keltiradi.

Maqom tizimining zamonaviy musiqadan farqlantiruvchi bir qator neyropsixologik xususiyatlari mavjud. Birinchidan, maqom asarlari ko'pincha to'rt dan bir parda (quarter-tone) araliqlarini o'z ichiga oladi. Bu mikrotonal interval tizimi G'arb tempered musiqasida uchramaydi va miyaning eshitish po'stlog'ini yanada murakkab va har tomonlama ishlovchi rejimga o'tkazadi. Neyrobiologlar bu holat kognitsiya va e'tibor uchun «optimal qo'zg'alish» holatini yuzaga keltirishi mumkinligini ta'kidlaymoqda.

Ikkinchidan, maqom ritmik tuzilmasi (usul) - ko'pincha 7, 9, 11, yoki 14 zarbli murakkab o'lchovlarga asoslanadi. Bu ritmik murakkablik miyaning temporal bo'lagiga va motor tizimiga ko'proq ish yuklab, «ritmik entrainment» hodisasini - ya'ni miya to'liqlarining musiqa ritmi bilan sinxronlashuvi - yanada chuqurroq tarzda yuzaga keltiradi. Ritmik entrainment Parkinson kasalligida harakat funksiyasini tiklashda va ADHD bilan og'riydigan bolalarda e'tibor konsentratsiyasini oshirishda samarali usul sifatida klinologik sinovlardan o'tgan.

Uchinchidan, maqom improvizatsion tabiati ijrochida ijodiy tafakkur va spontan qaror qabul qilish jarayonlarini faollashtiradi. fMRI tadqiqotlari ko'rsatishicha, improvizatsiya paytida prefrontal po'stloqning lateral qismi (o'z-o'zini nazorat qilish markazi) faoliyati kamayadi, medial qism (ichki his-tuyg'ularni ifodalash markazi) esa kuchli faollashadi. Bu holat psixoterapevtik amaliyotda «oqim holati» (flow state) deb ataladigan optimal ruhiy holatga mos keladi.

Zamonaviy klinik tadqiqotlar musiqaning ruhiy sog'liqqa ta'sirini kuchli dalillar bilan tasdiqlagan. 2024-yil may oyida chop etilgan *Frontiers in Psychology* jurnalining tadqiqotida 45 nafar tibbiyot talabasiga 8 haftalik to'rt bosqichli musiqa terapiyasi kursi o'tkazildi. Kurs natijasida depressiya va xavotirlik ko'rsatkichlari (SCL-90, SAS, SDS shkalalar bo'yicha) statistik jihatdan sezilarli darajada kamaydi. Ushbu natijalar maqom musiqasini ham shu kabi tuzilgan dasturlar asosida qo'llash mumkinligini ko'rsatadi.

Musiqa terapiyasining depressiyaga ta'siri bo'yicha meta-analiz natijalari (*Frontiers in Psychiatry*, 2024) shuni ko'rsatdiki, 2013-2022-yillar orasida nashr etilgan 2397 ta musiqa terapiyasi maqolasining eng ko'p tadqiq qilingan yo'nalishlari - depressiya, xavotirlik va dementsiya. Bu uchala yo'nalish uchun ham musiqa aralashuvi ijobiy klinologik natijalar bergan.

Ayniqsa e'tiborli dalil: musiqaning og'riqni kamaytiruvchi ta'siri haqida 2024-yilda chop etilgan keng qamrovli sharhda (*Frontiers in Psychology*) ko'rsatilishicha, musiqa ta'sirining og'riq idrokiga ta'siri orqa miya, miya ustuni, limbik tizim va miya po'stlog'ining bir nechta sohalarida bir vaqtda yuz beradi. Shu sababli musiqa oddiy og'riq qoldiruvchi vositalar qila olmaydigan murakkab neyral zanjirlarni bevosita tartibga soladi.

Musiqaning neyrodegenerativ kasalliklar - Alzheimer, Parkinson va insult - da ta'siri zamonaviy neyrologiyaning eng istiqbolli tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylangan. Neyrolog Oliver Saks o'zining mashhur «Musiqofilia» kitobida yozishicha, miya hujayralari uchun musiqiy xotira izlari boshqa xotira izlariga qaraganda yanada mustahkam va neyrodegenerativ jarayonlarga chidamliroq bo'ladi.

Insult bilan og'rikan bemorlar uchun «Melodic Intonation Therapy» (MIT) deb atalgan usul - nutqni ritmik kuy bilan birlashtirish - o'ng yarim sharning til funksiyalarini tiklashga imkon beradi. Bu usulning asosida maqom ijrosida qo'llaniladigan ohang va ritm uyg'unligi tamoyili bilan bir xil neyral mexanizm yotadi. Shu sababli mutaxassislar maqomning kamonli va damli cholg'ulari bilan maxsus tuzilgan seanslari insult rehabilitatsiyasida qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatmoqda.

Parkinson kasalligida ritmik musiqa - maxsus «ritmik auditory stimulation» (RAS) texnikasi - harakatni tartibga soluvchi «motor clock» tizimini musiqa ritmi bilan sinxronlashtiradi va yurish qotib qolishi (gait freezing) hodisasini kamaytiradi. O'zbek maqomidagi o'ziga xos murakkab usul (rhythmic pattern) dan foydalanib yaratilgan maxsus terapevtik seanslari bu yondashuvni yanada boyitishi mumkin.

So'nggi 2024-2025-yillardagi tadqiqotlar musiqa terapiyasining bolalar va o'smirlarda ijobiy ta'sirini kuchli dalillar bilan isbotlamoqda. PMC tomonidan chop etilgan tizimli sharhda (2025) ko'rsatilishicha, musiqa terapiyasi PTSD, ADHD va autizm spektri buzilishlari bilan og'riydigan bolalarda hissiy tartibga solishni yaxshilaydi, ijtimoiy aloqani kuchaytiradi va stressga bardoshlikni oshiradi.

O'zbek musiqa ta'limi tizimida milliy maqomlarni erta yoshdan o'rgatish nafaqat musiqiy malaka, balki bolalarning kognitiv rivojlanishi uchun ham foydali. Xudayberganov (2024) ta'kidlashicha, maqom sadolari yoshlarda milliy o'zlik, axloqiy go'zallik va estetik tafakkurni shakllantirish bilan birga, diqqat konsentratsiyasi, xotira va ijodiy fikrlashni ham rivojlantiradi. Bu natijalar neyromusikoloji fani tomonidan tasdiqlangan: murakkab modal va ritmik musiqani o'rganish prefrontal po'stloqning ijrochilik funksiyalarini rivojlantiradi.

O'zbekistonda zamonaviy klinik musiqa terapiyasini milliy maqom an'analari bilan birlashtirish uchun quyidagi model taklif etiladi: birinchi bosqichda maqomning turli ruknlari (Rost, Navo, Segoh, Dugoh va boshqalar) ning psixologik ta'sirini klinologik sinov sifatida o'rganish. Har bir maqomning miyaga ta'siri EEG yordamida o'lganib, qaysi maqom qaysi ruhiy holatda samarali ekanligi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda maqom ijrochilari va psixologlar hamkorligida terapevtik seanslari ishlab chiqiladi. Uch tur seans taklif etiladi: passiv (bemor faqat tinglaydi), reaktiv (bemor oddiy zarb yoki ritm elementlari bilan javob beradi) va aktiv (bemor o'zi sodda cholg'u - doira, chang yoki qo'ng'iroq - bilan qatnashadi). Bu uch bosqich zamonaviy musiqa terapiyasining receptive, recreative va improvisational turlari bilan to'g'ri mos tushadi.

Maqom ta'limini yangi ilmiy asosga qo'yish uchun neyromusikoloji yutuqlarini hisobga olgan holda yangilangan o'quv dasturlari ishlab chiqish lozim. Bunday dastur shunchaki nota va ohangni o'rgatmaydi - u bolalarning kognitiv rivojlanish bosqichlariga mos holda maqomning ritmik, modal va improvizatsion komponentlarini bosqichma-bosqich o'rgatadi. Har bir bosqich fanning mos bo'limlari bilan parallel o'tiladi: maqom ritmini matematika bilan, maqom nafisligini adabiyot bilan, maqom tarixi va fani bilan bog'liq holda o'qitish.

Bundan tashqari, kasalxona va reabilitatsiya markazlarida musiqa terapevtlarini tayyorlash uchun maxsus magistratura dasturini tashkil etish zarur. Bu mutaxassislar ham klinik bilimga, ham maqom ijrosi bo'yicha malakaga ega bo'lishi kerak. Xalqaro amaliyotda bunday interdisiplinar mutaxassislar neyrologik musiqa terapevtlari (neurologic music therapists) deb atalib, reabilitatsiya markazlarida keng qo'llaniladi.

O'zbek maqom tizimining terapevtik salohiyatini xalqaro miqyosda o'rganish va e'tirof ettirish uchun maxsus xalqaro ilmiy loyiha tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday loyiha O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi, Madaniyat vazirligi, Yunus Rajabiy nomidagi Musiqa san'ati instituti va xorijiy universitetlar (masalan, Berkli Musiqa kolleji yoki Monash universiteti, Melbourne) hamkorligida amalga oshirilishi mumkin. Loyiha maqomning turli maqomlaridagi EEG va fMRI tadqiqotlarini, klinik sinalgan seanslari protokollarini va natijalarni xalqaro jurnallarda nashr etishni o'z ichiga olishi lozim.

Tadqiqot quyidagi asosiy muammolarni aniqladi. Birinchi muammo - maqom tizimining terapevtik ta'sirini neyrovizualizatsiya usullari bilan o'rganuvchi o'zbek ilmiy tadqiqotlarining yo'qligi. Shu sabab maqomning psixologik ta'sirini xalqaro ilmiy hamjamiyat oldida isbotlash qiyin. Ikkinchi muammo - klinik musiqa terapiyasi mutaxassislarining etishmasligi: O'zbekistonda rasmiylashtirilgan klinik musiqa terapevtlari soni juda kam.

Uchinchi muammo - an'anaviy maqom bilimini zamonaviy psixologik tushunchalar bilan integratsiyalashuvchi ilmiy tadqiqot markazining yo'qligi. To'rtinchi muammo - kasalxona va reabilitatsiya muassasalarida musiqadan tizimli foydalanilmasligi. Beshinchi muammo - maqom ijrochilari va tibbiyot mutaxassislari o'rtasidagi aloqaning zaifligidir.

Ushbu muammolar asosida quyidagi besh ilmiy taklif ishlab chiqildi. Birinchi taklif: Yunus Rajabiy nomidagi Musiqa san'ati instituti va Toshkent tibbiyot akademiyasi birgalikda «Maqom va sog'liq» ilmiy-amaliy markazi tashkil etsin. Bu markaz EEG va biofeedback qurilmalari yordamida maqomning neyrologik ta'sirini o'rganadigan dastlabki o'zbek ilmiy platformasiga aylanadi.

Ikkinchi taklif: Toshkent davlat pedagogika universitetida «Neyromusikoloji va musiqa terapiyasi» magistratura yo'nalishi ochilib, bitiruvchilar kasalxona, reabilitatsiya markazlari va maxsus ta'lim muassasalarida ishlashga yo'naltirilsin. Uchinchi taklif: respublika onkologiya, nevrologiya va kardiologiya markazlarida tajriba-sinov tariqasida haftasiga ikki marta maqom seanslari o'tkazilsin va natijalar ilmiy jihatdan kuzatib borilsin.

To'rtinchi taklif: maktab psixologlari uchun maqomga asoslangan stress bartaraf etish dasturlari ishlab chiqilsin. Beshinchi taklif: O'zbekiston tadqiqotlarini nufuzli xalqaro jurnallarga ingliz tilida chiqarish imkonini beruvchi ilmiy tarjima va nashr grantlari tashkil etilsin. Bu tashabbuslar o'zbek maqom merosini global ilmiy maydoniga olib chiqadi.

O'zbek maqom tizimining psixologik va shifobaxsh ta'siri - bu faqat qadimgi an'ana emas, zamonaviy neyrofan tomonidan tobora ko'proq tasdiqlana borayotgan ilmiy haqiqatdir. Ibn Sino va Forobiy asrlar avval musiqaning asab tizimiga ta'sirini intuitiv tarzda kashf etgan bo'lsa, bugungi fMRI va EEG texnologiyalari bu ta'sirni molekulyar darajada tasdiqlamoqda: dopamin va endorfin ajralishi, kortizol pasayishi, amigdala-gippokamp-prefrontal po'stloq zanjirining tartibga kiritilishi.

Maqom tizimining o'ziga xos neyropsixologik xususiyatlari - mikrotonal interval tizimi, murakkab ritmik usullar va improvizatsion erkinlik - uni zamonaviy klinik musiqa terapiyasida istiqbolli vosita sifatida ko'rib chiqishga asos beradi. Xususan, depressiya, xavotirlik, Parkinson kasalligi, insult reabilitatsiyasi va bolalar psixologiyasida maqomdan maqsadli foydalanish katta salohiyatga ega.

O'zbekiston bu sohada noyob imkoniyatga ega: dunyo tan olgan maqom merosi, kuchli musiqiy ta'lim tizimi va rivojlanayotgan tibbiyot sektori birgalikda milliy «musiqa terapiyasi» modelini yaratish uchun qulay shart-sharoit yaratadi. Buning uchun fanning, san'atning va tibbiyotning hamkorlikdagi tizimli ishi talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Forobiy, A.N. (X asr). Kitob ul-musiqa al-kabir. Arabcha qo'lyozma. O'zbekiston FA Sharqshunoslik instituti fondi.
2. Ibn Sino (XI asr). Kitob ash-shifo. Javome' ilm ul-musiqiy qismi. Toshkent: Fan nashriyoti, 1980.
3. Ibn Sino (XI asr). Al-qonun fit-tib (Tib qonunlari). 5 jild. Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 1996.
4. Xudayberganov, S.Q. (2024). Yoshlarning musiqiy tafakkurini shakllantirishda maqomlarning o'rni. Toshkent ilmiy to'plami.
5. Yo'lchiyeva, M. (2018). An'anaviy yakka xonandalik. O'quv qo'llanma Toshkent.
6. Yo'lchieva, M. (2025). YOSHLAR TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISH VA MA'NAVIYATINI OSHIRISHDA MUSIQA SAN'ATINING O'RNI SHARQ VA G'ARB MUSIQIY ALOQALAR. FRANCE-SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION, 1(3), 18-24.
7. Abduvaliyevna, M. Y. (2025). THE YUNUS RAJABIIY MAQOM ENSEMBLE: ARTISTIC HERITAGE, PERFORMANCE TRADITIONS AND CULTURAL SIGNIFICANCE. World Bulletin of Education and Learning, 1(02), 377-388.
8. Qolqanotov, A. (2026). NATIONAL SONGS AS A SPIRITUAL NEED. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE, 4(2), 86-91.
9. Qizi, A. N. F. (2022). ALISHER NAVOIY VA MUSIQA. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(Conference DDMI), 252-555.
10. Dauletbek, A., & Dilafruz, E. (2025). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MASTERY IN TEACHING VARIETY PERFORMANCE TO STUDENTS. SHOKH LIBRARY.
11. Dilafruz, E. (2025). THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF THE STUDENT IN THE PROCESS OF PIANO PRACTICE. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE, 3(11), 115-123.
12. Улашева, М. А. (2019). Роль певческих голосов в мире макомов. Проблемы современной науки и образования, (4 (137)), 91-93.

13. Axmadovna, U. M., & Qizi, T. M. R. (2024). DISTRIBUTION OF THE WORK OF UZBEK FEMALE MAKOM PERFORMERS IN SOCIAL NETWORKS. *European Journal of Arts*, (3), 56-59.
14. Ulasheva, M. A. (2024). The Place of Female Performers In Makom Performance and Their Styles. *EUROPEAN JOURNAL OF ARTS* Учредители: Premier publishing sro, (2), 103-105.
15. Ulasheva, M. A. (2022). AN'ANAVIY XONANDALIKDA OVOZ XUSUSIYATLARI, TA'LIMDA INNOVATSIYON YONDASHUVLAR. *Oriental Art and Culture*, 3(4), 120-122.
16. Alfiya, Q. (2023). Milliy Musiqa San'ati Va Yoshlar Tarbiyasi. *Journal of Creativity in Art and Design*, 1, 16-20.
17. Nazarbaevna, Q. A., & Serjanovich, K. S. (2024). The Importance of Scenario in Cultural Events. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4, 259-262.
18. Nazarbaevna, Q. A., & Saliyevna, Y. Z. (2025). SPECIFIC FEATURES AND CHALLENGES OF TEACHING AMATEUR CHOREOGRAPHY TO STUDENTS. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE*, 3(10), 95-103.
19. Матякубов, Ш. Б. (2019). Традиции «Наставник и ученик» в обучении традиционному исполнительству. *Проблемы педагогики*, (2 (41)), 9-10.
20. Матякубов, Ш. Б. (2015). Анъанавий ижрочилик тарихи. ШБ Матякубов-Ташкент.
21. Матякубов, Ш. (2022). Анъанавий хонандалик асослари. Учебное пособие. Ташкент.
22. Матякубов, Ш. Б. (2022). Достижения и недостатки макомного образования с использованием современных технологий в традиции наставничества. *Проблемы современной науки и образования*, (2 (171)), 92-94.
23. Матякубов, Ш. Б. (2019). Искусство бахши в Узбекистане. *Вестник науки и образования*, (12-1 (66)), 111-113.
24. Sh, M. (2015). An'anaviy xonandalikda o'qitish uslubi.
25. Матякубов, Ш. Б. (2022). Ансамбль билан ишлаш услубияти дарслиги.