

MAKTAB MUSIQA DARSLARIDA MUSIQIY TERAPIYA VA ART-TERAPIYA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH AMALIYOTI

M.S.Raxmonova¹

1. Farg'ona davlat universiteti, Pedagogika - psixologiya va san'atshunoslik fakulteti Musika ta'limi va san'at yo'nalishi I-kurs magistiri

Mas'ul muallif: Raxmonova

Mohinur Sanjarbek qizi, Farg'ona davlat universiteti, Pedagogika - psixologiya va san'atshunoslik fakulteti Musika ta'limi va san'at yo'nalishi I-kurs magistiri.

Received: 10 Oktabr 2026

Accepted: 15 Oktabr 2026

Published: 20 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Musika pedagogikasi. Madaniyat. Etnografiya.

Iqtibos uchun: Raxmonova, M. S. MAKTAB MUSIQA DARSLARIDA MUSIQIY TERAPIYA VA ART-TERAPIYA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH AMALIYOTI / M. S. Raxmonova // Musika pedagogikasi. Madaniyat. Etnografiya. — 2026. — T. 2, № 1. — B. 121-124.

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida musiqa darslarini tashkil etish jarayonida musiqiy terapiya va art-terapiya elementlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Musika ta'limining faqat nazariy bilim va ijrochilik ko'nikmalarini shakllantirish bilan chegaralanib qolmasdan, o'quvchilarning emotsional holati, estetik didi, ijodiy faolligi, o'zini ifodalash qobiliyati va ijtimoiy-madaniy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qilishi asoslab beriladi. Dars jarayonida musiqani tinglash, ritmik harakatlar, vokal mashqlar, musiqiy improvizatsiya, tasviriy ijod, ranglar bilan ishlash, musiqiy obrazlarni grafik ifodalash hamda erkin ijodiy topshiriqlardan foydalanish imkoniyatlari yoritiladi. Musiqiy terapiya va art-terapiya elementlarining ta'limiy jarayonga integratsiyasi o'quvchilarning darsga qiziqishini kuchaytirish, emotsional zo'rliqishni kamaytirish, ijodiy tafakkurni faollashtirish va qulay psixologik muhitni shakllantirishga ko'maklashishi mumkin.

Kalit so'zlar: musiqa ta'limi, musiqiy terapiya, art-terapiya, musiqa darsi, estetik tarbiya, emotsional holat, ijodkorlik, musiqiy idrok, o'quvchi, ijodiy faoliyat, pedagogik texnologiya, estetik ong.

ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И АРТ-ТЕРАПИИ НА УРОКАХ МУЗЫКИ В ШКОЛЕ

Аннотация. В статье анализируются педагогические возможности использования элементов музыкальной терапии и арт-терапии в процессе организации уроков музыки в общеобразовательной школе. Обосновывается положение о том, что музыкальное образование не должно ограничиваться формированием теоретических знаний и исполнительских навыков, поскольку оно также способствует развитию эмоциональной сферы учащихся, эстетического вкуса, творческой активности, способности к самовыражению и социокультурной компетентности. Рассматриваются возможности применения слушания музыки, ритмических движений, вокальных упражнений, музыкальной импровизации, изобразительной деятельности, работы с цветом, графического выражения музыкальных образов и свободных творческих заданий. Интеграция элементов музыкальной терапии и арт-терапии в образовательный процесс может способствовать повышению интереса учащихся к уроку, снижению эмоционального напряжения, активизации творческого мышления и созданию благоприятной психологической атмосферы.

Ключевые слова: музыкальное образование, музыкальная терапия, арт-терапия, урок музыки, эстетическое воспитание, эмоциональное состояние, творчество, музыкальное восприятие, учащийся, творческая деятельность, педагогическая технология, эстетическое сознание.

THE PRACTICE OF USING MUSIC THERAPY AND ART THERAPY ELEMENTS IN SCHOOL MUSIC LESSONS

Abstract. This article examines the pedagogical potential of using elements of music therapy and art therapy in music lessons at general secondary schools. It emphasizes that music education should not be limited to the development of theoretical knowledge and performing skills, but should also contribute to students' emotional development, aesthetic taste, creative activity, self-expression, and sociocultural competence. The article considers the educational potential of music listening, rhythmic movement, vocal exercises, musical improvisation, visual art activities, color-based exercises, graphic representation of musical images, and free creative tasks. The integration of music therapy and art therapy elements into the educational process may increase students' interest in music lessons, reduce emotional tension, stimulate creative thinking, and contribute to a supportive classroom environment. Particular attention is given to the pedagogical boundaries of such practices.

Keywords: music education, music therapy, art therapy, music lesson, aesthetic education, emotional well-being, creativity, musical perception, student, creative activity, educational technology, aesthetic consciousness.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida o’quvchining shaxsiy rivojlanishini faqat bilim, ko’nikma va malakalar bilan o’lchash yetarli emas. Ta’lim jarayonining samaradorligi o’quvchining intellektual, emotsional, ijtimoiy va estetik rivojlanishi bilan ham chambarchas bog’liq. Ayniqsa, san’at fanlari insonning ichki kechinmalari, tasavvuri, hissiy munosabati va ijodiy imkoniyatlarini namoyon etish uchun o’ziga xos pedagogik makon yaratadi. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining san’at va farovonlikka bag’ishlangan tahlillarida ham san’at faoliyatlarining inson salomatligi va farovonligiga turli yo’nalishlarda ijobiy hissa qo’shishi mumkinligi ko’rsatilgan.

Musika ana shunday imkoniyatlarga ega bo’lgan san’at turlaridan biridir. Musiqiy obraz, ohang, ritm, tembr va dinamik o’zgarishlar insonning emotsional idrokiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Maktab musika darslarida o’quvchining musika tinglashi, qo’shiq kuylashi, ritmik harakatlarni bajarishi yoki musiqiy obrazni tasviriy vositalar orqali ifodalashi uning darsdagi faol ishtirokini kuchaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan musiqiy terapiya va art-terapiyaning ayrim elementlarini musika ta’limining pedagogik imkoniyatlari bilan uyg’unlashtirish dolzarb masalalardan biri sifatida namoyon bo’lmoqda. Bu jarayonda asosiy e’tibor davolashga emas, balki o’quvchining emotsional holatini qo’llab-quvvatlash, ijodiy faolligini rag’batlantirish va estetik tajribasini boyitishga qaratiladi.

Musiqiy terapiya elementlarining musika ta’limidagi o’rni

Musiqiy terapiya musika vositalaridan insonning emotsional, ijtimoiy va psixologik holatini qo’llab-quvvatlash maqsadida foydalanishga asoslangan yo’nalishdir. Ta’lim jarayonida esa uning klinik shaklini emas, balki o’quvchilarning yosh xususiyatlari va dars maqsadlariga mos keladigan ayrim elementlarini qo’llash mumkin. Musika darsida sokin musiqiy asarni tinglash va undan keyingi suhbat o’quvchining hissiy idrokini faollashtiradi. O’quvchidan “Musika sizda qanday kayfiyat uyg’otdi?”, “Asarda qanday obrazni his qildingiz?”, “Musika qaysi rangni eslatadi?” kabi savollar orqali shaxsiy estetik munosabatini ifodalash so’ralishi mumkin. Bunday yondashuv musiqani faqat eshitish emas, balki uni anglash va shaxsiy tajriba bilan bog’lash imkonini yaratadi.

Ritmik harakatlar ham darsning muhim elementidir. Oddiy ritmik mashqlar o’quvchilarning diqqatini jamlash, darsga psixologik moslashish va musiqiy ritmni his qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, kichik yoshdagi o’quvchilar uchun harakat va musika uyg’unligi tabiiy ijodiy faoliyat shakli hisoblanadi.

Vokal mashqlar ham emotsional faollikni oshirishga xizmat qiladi. Ovoz bilan ishlashda nafas olish, artikulyatsiya, ohangdorlik va ritmga e’tibor berilishi bilan birga, o’quvchining o’z ovozi erkin ifodalashga imkon yaratish muhimdir. Musiqiy improvizatsiya esa o’quvchining ijodiy mustaqilligini rivojlantiradi. Oddiy ritmik shakl yaratish, berilgan obrazga mos tovush topish yoki qisqa musiqiy jumla tuzish kabi topshiriqlar o’quvchini tayyor namunani takrorlashdan ijodiy faoliyatga olib keladi. Maktab yoshidagi bolalar bilan olib borilgan tadqiqotlarda musika terapiyasiga asoslangan ta’limiy dasturlar ijtimoiy ko’nikmalar va ayrim xulqiy ko’rsatkichlarda ijobiy o’zgarishlar bilan bog’langan, biroq akademik natijalarga ta’sir doimo bir xil bo’lmagan. Bu holat musiqiy terapiya elementlarini ta’limga integratsiya qilishda maqsad va natijalarni aniq belgilash zarurligini ko’rsatadi.

Art-terapiya elementlarining musika darslariga integratsiyasi

Art-terapiya elementlari musika darsining mazmunini kengaytirish va musiqiy taassurotlarni boshqa san’at vositalari orqali ifodalash imkonini beradi. Musiqani tinglagandan so’ng o’quvchilarga eshitgan asarining kayfiyatini ranglar yordamida tasvirlash, musiqiy obrazga mos rasm yaratish yoki musika xarakterini chiziqlar orqali ifodalash topshirig’i berilishi mumkin. Masalan, quvnoq xarakterdagi musiqiy asarni tinglagan o’quvchi yorqin ranglardan foydalanishi, sokin asarni esa mayin chiziqlar va ranglar yordamida tasvirlashi mumkin. Bu topshiriqning asosiy maqsadi badiiy jihatdan mukammal rasm yaratish emas, balki o’quvchining musiqiy taassurotini erkin ifodalashidir.

Musika va tasviriy san’atning bunday integratsiyasi fanlararo aloqadorlikni kuchaytiradi. O’quvchi musika, rang, shakl va obraz o’rtasidagi munosabatni anglay boshlaydi. Natijada estetik idrokning bir nechta shakllari o’zaro bog’lanadi.

Art-terapiya elementlaridan foydalanish o’quvchilar o’rtasidagi individual farqlarni ham hisobga olishga yordam beradi. Ayrim o’quvchilar o’z fikrini og’zaki ifodalashda qiynalishi mumkin, biroq rang, chizma, ritm yoki musiqiy obraz orqali o’z kechinmasini ancha erkin namoyon etadi. Shu sababli ijodiy topshiriqlarning xilma-xilligi ta’limdagi individual yondashuvni kuchaytiradi.

2026-yilda e’lon qilingan maktab sharoitidagi art-terapiya bo’yicha tizimli sharhda 2018–2025-yillarda o’tkazilgan tadqiqotlar tahlil qilinib, psixologik natijalar, xususan, emotsional boshqaruv, o’z-o’zini baholash va ayrim xulqiy ko’rsatkichlarda ijobiy o’zgarishlar qayd etilgani ko’rsatilgan. Shu bilan birga, tadqiqotlar davomiyligi, usullari va baholash mezonlari o’rtasida sezilarli farqlar mavjudligi ta’kidlangan.

Musika darslarida amaliy usullar Musiqiy terapiya va art-terapiya elementlarini darsga kiritishda murakkab jihozlar talab qilinmaydi. O’qituvchi mavjud musika asboblari, audioyozuvlar, rangli qog’ozlar, qalamlar, flomasterlar va oddiy grafik materiallardan foydalanishi mumkin. “Musiqiy kayfiyat” mashqi o’quvchilarga tinglangan musiqaning kayfiyatini bir nechta so’z yoki rang orqali ifodalash imkonini beradi. Mashq musika tinglashdan keyin qisqa muhokama bilan yakunlanadi.

“Musiqani chizaman” mashqi davomida o’quvchilar tinglayotgan musika asosida erkin grafik tasvir yaratadilar. Bu jarayonda rasmning estetik mukammalligidan ko’ra musiqiy taassurotning individual ifodalashiga e’tibor qaratiladi. “Ritmni his qil” mashqi qarsak, oyoq harakati yoki oddiy cholg’u asboblari yordamida bajarilishi mumkin. O’quvchilar berilgan ritmik shaklni takrorlaydi va keyinchalik o’z ritmik variantlarini yaratadi. “Musiqiy obraz” topshirig’i o’quvchilardan tinglangan asardagi obrazni so’z, rang, harakat yoki rasm orqali ifodalashni talab qiladi. Ushbu usul musiqiy idrokni boshqa badiiy faoliyat shakllari bilan bog’laydi.

“Erkin musiqiy improvizatsiya” o‘quvchiga berilgan ritm, so‘z yoki obraz asosida qisqa musiqiy ifoda yaratish imkonini beradi. Bu usul ijodkorlik, mustaqil fikrlash va o‘zini namoyon etish qobiliyatini rag‘batlantiradi. Bunday mashqlarni darsning asosiy mazmunidan ajratib qo‘ymaslik muhim. Ular musiqa asarini tahlil qilish, ritmni o‘rganish, qo‘shiq kuylash yoki musiqiy obrazni tushunishga xizmat qilishi kerak.

Estetik ong va emotsional madaniyatni rivojlantirish

Musika ta’limining muhim natijalaridan biri o‘quvchida estetik munosabatni shakllantirishdir. Estetik ong insonning go‘zallikni anglash, baholash, his qilish va unga munosabat bildirish qobiliyatlari bilan bog‘liq murakkab ma’naviy hodisadir.

Musika darsida terapiya elementlaridan foydalanish mazkur jarayonni emotsional tajriba bilan boyitadi. O‘quvchi musiqiy asarning go‘zalligini faqat nazariy tushuncha sifatida emas, balki shaxsiy kechinma orqali anglaydi. Musika obrazining kayfiyati, xarakteri, dramatik rivoji va estetik mazmunini his qilish o‘quvchining badiiy dunyoqarashini kengaytiradi.

San’atning ta’limdagi imkoniyatlari bo‘yicha xalqaro ilmiy dalillar ham uning bolalar va o‘smirlarning emotsional kompetensiyasi, ijodkorligi hamda sinfdagi ijtimoiy munosabatlariga aloqador jihatlarini ko‘rsatadi. Shu asosda musiqa darsini o‘quvchining ichki dunyosini anglashga yordam beradigan estetik-ta’limiy muhit sifatida ko‘rish mumkin. Bunday muhitda o‘quvchi musiqa tinglovchisi yoki ijrochisi sifatida emas, balki faol estetik subyekt sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘qituvchining pedagogik faoliyatidagi yangi yondashuvlar

Musiqiy terapiya va art-terapiya elementlaridan foydalanish o‘qituvchidan yuqori darajadagi pedagogik sezgirlikni talab qiladi. O‘quvchilarning kayfiyati, yosh xususiyatlari, ijodiy qobiliyati va darsdagi faolligi hisobga olinishi lozim.

O‘qituvchi ijodiy faoliyatni baholashda o‘quvchining shaxsiy ifodasini inkor etuvchi qat’iy mezonlardan qochishi kerak. Masalan, o‘quvchining musiqani “noto‘g‘ri rang” bilan ifodalaganini aytish metodik jihatdan maqsadga muvofiq emas. Chunki bunday topshiriqlarning vazifasi yagona javobni topish emas, balki musiqiy taassurotni shaxsiy obraz orqali ifodalashdir. Dars jarayonida o‘qituvchi qulay psixologik muhit yaratishi, o‘quvchini majburlamasligi va shaxsiy kechinmalarini oshkor qilishga majbur etmasligi lozim. Ayniqsa, terapevtik mazmunga ega topshiriqlarni qo‘llashda pedagogik etika va o‘quvchining shaxsiy chegaralarini hurmat qilish muhim ahamiyatga ega. Bu jihat musiqiy terapiyaning professional terapiyadan farqini ham belgilaydi. Maktab musiqa o‘qituvchisi dars davomida terapevtik elementlardan foydalanishi mumkin, ammo klinik tashxis qo‘yish, ruhiy holatni davolash yoki professional psixoterapevtik yordam ko‘rsatish vazifasini bajarmaydi.

Musika va san’atga asoslangan yondashuvlarning ta’limdagi ahamiyati bir nechta omil bilan izohlanadi. Musika insonning eshitish, emotsional va assotsiativ idrokini bir vaqtning o‘zida faollashtiradi. Tasviriy faoliyat esa musiqiy taassurotni ko‘rish obrazlari orqali ifodalash imkonini beradi. Ularning integratsiyasi o‘quvchining badiiy tajribasini kengaytiradi.

Maktab muhitida bunday yondashuvlarning ahamiyati o‘quvchilarning farovonligi bilan ham bog‘liq. WHO maktabni nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchining salomatligi, ijtimoiy-emotsional rivojlanishi va farovonligini qo‘llab-quvvatlovchi muhit sifatida ko‘radi. Shu bilan birga, terapiya elementlarini pedagogik jarayonga mexanik tarzda kiritish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Har bir mashqning didaktik maqsadi, o‘quvchining yoshi, dars mazmuni va kutilayotgan pedagogik natijasi oldindan belgilanib olinishi zarur.

Ilmiy adabiyotlarda san’at va musiqa faoliyatining ijobiy ta’siri haqida ko‘plab dalillar mavjud bo‘lsa-da, ularning barcha ta’limiy vaziyatlarda bir xil natija berishini ta’kidlash ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi. Tadqiqotlarda qo‘llanilgan metodlar, ishtirokchilar, mashg‘ulot davomiyligi va baholash mezonlari turlicha. Shu sababli maktab musiqa darslarida musiqiy va art-terapevtik elementlarning samaradorligini mahalliy pedagogik sharoitda empirik tadqiq etish ham muhim ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Xulosa. Maktab musiqa darslarida musiqiy terapiya va art-terapiya elementlaridan foydalanish ta’lim jarayonining emotsional, estetik va ijodiy imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin. Musika tinglash, ritmik harakat, vokal mashqlar, improvizatsiya, ranglar bilan ishlash, musiqiy obrazlarni tasvirlash va erkin ijodiy topshiriqlar o‘quvchining darsdagi faol ishtirokini kuchaytiradi.

Bunday yondashuvning muhim jihati musiqa ta’limining asosiy maqsadlarini saqlab qolgan holda o‘quvchining estetik tajribasini boyitishdan iborat. Musika darsi o‘quvchi uchun nafaqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish, balki musiqani his qilish, anglash, baholash va ijodiy ifodalash imkonini beradigan madaniy-ma’rifiy makonga aylanishi mumkin. Musiqiy terapiya va art-terapiya elementlarining ta’limiy imkoniyatlaridan foydalanishda pedagogik chegaralarning aniq belgilanishi alohida ahamiyatga ega. Ushbu usullar professional tibbiy yoki psixologik terapiyaning o‘rnini bosmaydi; ular maktab sharoitida rivojlantiruvchi, estetik, emotsional va profilaktik pedagogik vosita sifatida qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Mazkur yondashuv musiqa ta’limini zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitish, o‘quvchilarning estetik ongini rivojlantirish, ijodiy tafakkurini faollashtirish va ta’lim muhitining insonparvarlik yo‘nalishini kuchaytirish uchun istiqbolli imkoniyat yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

- [1] World Health Organization. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network Synthesis Report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2019. 133 p.
- [2] World Health Organization. WHO Guideline on School Health Services. Geneva: World Health Organization, 2021. 73

p.

- [3] World Health Organization. Health Promoting Schools. Geneva: World Health Organization.
- [4] Chong H.J., Kim S.J. Education-oriented Music Therapy as an after-school program for students with emotional and behavioral problems. *The Arts in Psychotherapy*. 2010. Vol. 37, Issue 3. P. 190–196. DOI: 10.1016/j.aip.2010.03.004.
- [5] Almaki S.H., Mafarja N. Psychological and Academic Outcomes of Art Therapy Intervention Within K-12 School Settings: A Systematic Review. *Art Therapy*. 2026. DOI: 10.1080/07421656.2026.2622758.
- [6] McGann S., et al. A systematic review of child-focused outcomes and assessments of arts therapies delivered in primary mainstream schools. *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 119. Article 104928.
- [7] Dalli Ö.E., Pehlivan S. The effectiveness of music interventions on psychological, physiological and academic outcomes in health sciences students: a meta-analysis. *BMC Medical Education*. 2026. Vol. 26, Article 357.
- [8] Sher A. *Estetika (Nafosat falsafasi): darslik*. Toshkent: O'zbekiston, 2015. 198 b.
- [9] Абдуллин Э.Б. *Теория и практика музыкального обучения в общеобразовательной школе*. Москва: Академия, 2004.
- [10] Кабалеvский Д.Б. *Основные принципы и методы программы по музыке для общеобразовательной школы*. Москва: Просвещение, 1982.

