

MUSIQA VA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O'ZARO INTEGRATSIYALASHUVI

A'zam Abduraximov,

JDPI o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarga talim – tarbiya berish jarayonida musiqa sadolari asosida jismoniy mashqlarni bajarishning o'ziga xos yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: madhiya, musiqa, jismoniy tarbiya, talim, madaniyat, sport, mushtarak.

Musiqa fani ijtimoiy-gumanitar fanlar, aniq fanlar kabi amaliy fanlar bilan ham kuchli va kuchsiz darajada bog'langandir. Musiqa fanlarining amaliy fanlar ichida kuchli darajada bog'langani jismoniy tarbiya yoki jismoniy madaniyat fanidir. Chunki, musiqa bu fanning ichki tizimlarigacha kirib borgan bo'lib, ayni vaqtda jismoniy madaniyat fani mazmuni va mohiyati ham musiqaning ichki tizimlarigacha kirib kelgandir.

Avvalo, jismoniy tarbiya yoki jismoniy madaniyat bu sport demakdir. Sport esa musobaqasiz bo'lmaydi. Musobaqalar boshlanish vaqtidagi tantanali marosim va musobaqalar yakunidagi g'oliblarni taqdirlash marosimi, albatta O'zbekiston Davlat Madhiyasiz bo'lmaydi. Chunki Davlat Madhiyasi sportchilarni g'alabaga ilhomlantiruvchi, ularda o'z vatanlariga, yurtlariga va xalqiga nisbatan cheksiz g'urur va faxrlanish tuyg'usini uyg'otuvchi qudratga ega. Bunga misol tarzida xalqaro sport musobaqalarida yurtimiz sportchilari erishgan yutuqlarni taqdirlash vaqtidagi sportchilarimiz holatini, bundan tashqari Respublikamiz miqyosidagi sport musobaqalari chempionatlarining, universiadalarning ochilish marosimi hamda ularda g'olib chiqqan sportchi yigit-qizlarni taqdirlash marosimidagi vaziyat va sportchilarimizning psixologik holatlarini ko'rsatishimiz mumkin.

Jismoniy madaniyat va musiqa madaniyatining umumiy mushtarakligi yana shundaki, har ikkala sohaning cho'qqisiga chiqish, kishidan tinimsiz mashq qilish, shug'ullanishni talab qiladi. Har ikkala yo'nalishning mohir ustasi bo'lish,

faqatgina nazariy bilimlar emas, balki, u bilan birga tinimsiz amaliy mashg'ulot, o'z ustida qiyinchiliklarga, sharoitga qaramay, tinmay ishlashni talab qiladi.

Rivoyat qilishlaricha, qadim bir yurtning podshohi o'z oilaviy davrasida o'zining kuch-qudrati, qilichbozlik san'ati hamda jang san'ati borasida tengsiz ekanligini aytib maqtanib qolibdi. Shunda davrada o'tirgan podshohning xotinlaridan biri shohning bunday jang san'atida mahoratga erishganligi boisi, uning alohida jismoniy qudrati emas, balki, tinimsiz o'tkazilgan va olib borilgan mashqlarining natijasi, ya'ni samarasi ekanligini aytibdi. Podshoh esa g'azabga kelib, "sen mening jismoniy kuch-qudratimni nazarga ilmading, mendagi bu iqtidorni tan olmading" deya aytibdi va xotini taloq qilibdi. Bu voqeadan so'ng oradan yillar o'tibdi. Kunlardan bir kun podshoh o'z vazirlari va saroy ya'yonlari bilan shikorga, ya'ni ovga chiqibdi. Podshoh tog' yon bag'rida ov qilib yurib, ko'zi ayol kishining tom ustiga katta hukizni ko'tarib chiqayotganiga ko'zi tushibdi. U ajablanib, bu manzarani boshqalarga ham ko'rsatibdi. So'ngra vazirlaridan birini bu voqeaning tagiga yetish maqsadida qishloqdagi o'sha uyga jo'natibdi. Vazir borib bilsa, bu uy oddiy cho'ponning uyi ekan. Cho'pon podshohning shu yaqin atrofda ekanligini bilgach uni uyiga taklif qilibdi. Darhol qo'y so'yib shohni ziyofat bilan siylashga cholg'lanibdi. Shoh esa azbaroyi boya ko'rgan voqeaning sirini bilishga qiziqanligi bois, cho'ponning uyiga o'z ya'yonlarining eng yaqinlari bilan tashrif buyuribdi. Quyuq ziyofat so'ngida podshoh ko'rgan voqeasi to'g'risida so'z ochib, uning boisini cho'pondan so'rabdi. Cho'pon esa u ayol o'zining jufti haloli ekanligini aytibdi. Cho'ponning xotinini chaqirib voqea sirini so'rabdilar. Cho'ponning xotini esa "ey podshohim siz meni tanimadingizmi, men sizning falon xotiningiz bo'laman va siz meni shakkokligim uchun taloq qilgan edingiz. Men sizning jang san'ati borasida erishgan barcha yutuqlaringizning boisi mashq ekanligini aytgan edim. Lekin, siz menga ishonmagan edingiz. Men esa, o'zimning so'zim haq so'z ekanligini isbotlash uchun besh yildan buyon tinimsiz mashq qilaman, ya'ni mana shu hukizni tug'ilgan kunidan beri har kuni uch marta ko'tarib narvon orqali tom ustiga olib chiqaman va olib tushaman. Ey podshohim, qani siz menga ayting, mamlakatingizda birorta pahlavon bormi, shu hukizni

loaqaq bir marta tom ustiga ko‘tarib chiqoladigan” - debdi. Podshoh o‘ylab qarasa haqiqatan ham mamlakatda bu hukizni tom ustiga ko‘tarib chiqoladigan birorta ham pahlavon yo‘q ekan.

Shundan so‘ng podshoh o‘zining jang mahorati borasida erishgan yutuqlari sababi mashq - muntazam shug‘ullanishi ekanligiga iqror bo‘libdi. Podshoh cho‘pon va uning xotiniga ko‘p sovg‘a-salomlar berib qaytib ketibdi.

Qissadan - hissa shulkim, jismoniy madaniyat sohasida ham musiqa sohasida ham mohir ijrochi, mohir pedagog bo‘lib yetishish uchun faqatgina olingan nazariy bilimlar kifoya qilmaydi, balki tinimsiz mashq qilish, qunt bilan shug‘ullanish orqali ko‘zlangan natijalarga erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslarining quyidagi faoliyat turlarida musiqadan foydalanish bolalarning bajarilayotgan jismoniy mashqlarni nihoyatda qiziqish va sidqi-dil bilan bajarishlariga sabab bo‘ladi:

1. Musiqa bilan yurish (marsh sadolari ostida shaxdam qadam bilan yurish ham).
2. Musiqa bilan yugurish (joyda yoki xona bo‘ylab yugurish).
3. Musiqali gimnastik mashqlar (qo‘l va gavda harakatlari, bundan tashqari buyum va predmetlar bilan bajariladigan mashqlar).
4. Badiiy gimnastika (bu harakat jismoniy mashqdan tashqari raqs harakatiga ham yaqindir va u halqa, lentalar yordamida xam amalga oshirilishi mumkin).
5. Aerobika (jismoniy mashqning raqs bilan bog‘liq va raqsga eng yaqin bo‘lgan turi).

Yuqorida ko‘rsatilgan jismoniy faoliyat turlari asosan yopiq binolarda, zallarda bajariladi. Bu esa musiqa cholg‘u sozlari ichida eng mukammali bo‘lgan fortepiano cholg‘u sozidan foydalanish imkonini beradi. Bundan tashqari bunday joylarda texnik vositalar bo‘lmish; proigrivatil, magnitafonlardan ham foydalanish imkoniyati bor. Shuningdek, texnik vositalardan ochiq joylarda o‘tkaziladigan jismoniy faoliyat turlarida ham foydalanish mumkin.

Jismoniy faoliyat turlarida musiqadan foydalanishni quyidagicha tarzda kengroq sharxlash mumkin:

1. Musiqa bilan yurish bolalar qadam tashlashlarini tartibga olishning eng samarali vositasidir. Uning bir qancha turlari mavjud:

- a) oyoq uchida qadam tashlab yurish;
- b) oyoqning tovon qismi bilan yurish;
- v) egilgan holda qo'llarni tizzaga qo'yib yurish;
- g) prujinali yurish (har qadam tashlaganda gavnani yarim o'tirgan holatgacha olib borish);
- d) tizzalarni bukmasdan harbiychasiga shahdam qadam tashlab yurish va boshqa ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Demak, yurish hillariga va yurish jarayonidagi holatga ko'ra musiqa asarlari tanlanadi hamda ijro etiladi. Yurish jarayonida musiqa bilan yurayotgan bolalarning bir xil qadam tanlashlariga erishish lozim. Buning uchun musiqaning har bir hissasi matematik sanoq yordamida sanab boriladi va sanoqlarning qaysi raqamiga bolalarning qaysi oyog'i bilan qadam tashlashi tushuntiriladi. Masalan: 1-deganda chap oyoq, 2-deganda o'ng oyoq, 3-degan chap oyoq, 4-deganda o'ng oyoq tushishi lozimligi musiqa ijrosida avval bolalarga tushuntiriladi. Musiqa ijrosi jarayonida esa faqat bolalarga eshitarli darajada baland ovoz bilan sanab turiladi hamda bolalarning qadam tashlashidagi bir xillik va ularning birin-ketin emas, balki musiqa hissasi bilan bir vaqtga to'g'ri kelishi nazorat qilib turiladi.

Musiqa bilan yurish faoliyati ikki xil tarzda amalga oshiriladi, ya'ni musiqa bilan joyidan siljimgan holda yurish va musiqa bilan xona bo'ylab yoki biror belgilangan maydon bo'ylab, safni buzmaganda yurish.

Musiqa bilan yurish bolalarni musiqaning mazmuni, xarakterini tushunib yetishlariga sabab bo'luvchi muhim omil bo'lishi bilan birga ularning musiqa xissalari, ya'ni ritm, o'lchov xususiyatlarini ham tushunib yetishlariga sabab bo'ladi. Shu bilan birga ularni safda to'g'ri turish, o'rtoqlari bilan birga safni buzmaganda, bir xil harakat bajarishga o'rgatadi, bu esa o'z-o'zidan ham jismoniy, ham estetik tarbiya faoliyatidir.

Musiqqa bilan yugurish musiqali yurishga qaraganda bir muncha murakkabroq jarayon bo‘lib, u bolalardan musiqaning xarakteri va ritmik xususiyati, shuningdek tempni (tezligini) aniq his etishni, musiqadan oldinlab ketmaslikni yoki orqada qolib ketmaslikni qat’iy talab qiladi. Chunki, musiqqa bilan yugurish jarayonida musiqqa ham, harakatlar ham tezlashadi va tezlik jarayoni bolalarning o‘z harakatlarini boshqarib borishini qiyinlashtiradi. Xuddi musiqqa bilan yurish kabi musiqqa bilan yugurishning ham ma’lum bir turlari mavjud. Bular esa quyidagilar:

1. Musiqqa bilan erkin yugurish.
2. Navbat bilan bir oyoqda yugurish.
3. Oyoqlarni navbat bilan yon tomonga harakatlantirib yugurish.
4. Prujinasimon elastik qadam tashlab yugurish.
5. Har xil shaklda sakrab yugurish.

Yuqorida aytib o‘tganimizdek, musiqqa bilan yurish, joyida qadam tashlab yurish va masofali yurish kabi turlarga bo‘lingani kabi musiqqa bilan yugurish ham joyidan siljimasdan yugurish va masofali yugurish kabi turlarga bo‘linadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, musiqiy fanlarni o‘qitish amaliy fanlar ichida jismoniy tarbiya fanlari bilan kuchli darajada bog‘liq bo‘lib, bu fanlar, ya’ni sohalar bir-birining ichiga chuqur kirib borgan va dars jarayonida bir-birini tez-tez taqozo etadi. Har ikkala tarbiya turidan ko‘zlangan maqsad esa komil inson tarbiyasidir. Shuning uchun har ikkala soha bo‘yicha mutaxassis kadrlar tayyorlash jarayonida fanlarning bir-biriga bog‘liqlik darajasini nazarda tutgan holda ularga bilim va malakalar berish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI:

1. I.A.Karimov. Bunyodkorlik yo‘lidan. –T.: “O‘zbekiston” nashriyoti. 1996-yil.
2. I.A.Karimov. Yuksak ma’naviyat-engilmas kuch. –T.: “Ma’naviyat” nashriyoti. 2008-yil.

3. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik Ozbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T: Ozbekiston. 2016.
4. Mirziyoev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz. T: Ozbekiston. 2017.
5. Mirziyoev Ah. M. Milliy taraqqiyot yolimizni qattiyat bilan davom ettirib yangi bosqichga kotaramiz. T: Ozbekiston. 2017.
6. O‘.Q.Tolipov, M.Usmonboeva. Pedagogika texnologiyalarning tadbqiqiy asoslari. –T.: “Fan” nashriyoti. 2006-yil.
7. V.N.Maksimova. Mejpredmetnye svyazi v protsesse obucheniya. –M.: “Prosvishenie”. 1988-god.
8. S.X.YO‘ldosheva. O‘zbekistonda musiqa tarbiyasi va ta’limining rivojlanishi. –T.: “O‘qituvchi” nashriyoti. 1985-yil.
9. T.E.Solomonova. O‘zbek musiqasi tarixi. –T.: “O‘qituvchi” nashriyoti. 1981-yil.
10. I.Rajabiy. Maqomlar masalasiga doir. –T.: “Badiiy adabiyot” nashriyoti. 1963-yil.
11. J.To‘lenov, Z.G‘afurov. Falsafa. –T.: “O‘qituvchi” nashriyoti 1997-yil.
12. B.S.Abdullaeva. Fanlararo aloqadorlik turlari haqida. Uzluksiz ta’lim. – T.: 2005-yil. №1-son.