

## МУСИҚА ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ҲАМНАФАСЛИГИ.

Аъзам Абдурахимов,  
ЖДПИ ўқитувчиси.

**Аннотация:** Ушбу мақолада ўқувчиларга таълим – тарбия бериш жараёнида мусиқа садолари асосида жисмоний машқларни бажаришнинг ўзига хос йўллари ёритилган.

**Аннотация:** В этой статье рассматриваются конкретные способы выполнения физических упражнений на основе под музыкой в процессе обучения школьников.

**Annotation:** This article discusses some of the ways in which p'hyssical education can be peffermed on the basis of music in the process of educating students.

**Таянч иборалар:** мадҳия, мусиқа, жисмоний тарбия, таълим, маданият, спорт, муштарак.

**Ключевые слова:** Гимн, музыка, физкультура, образование, культура, спорт, общие.

**Keywords:** Anthem, music, p'hyssical education, edication, culture, sports, common.

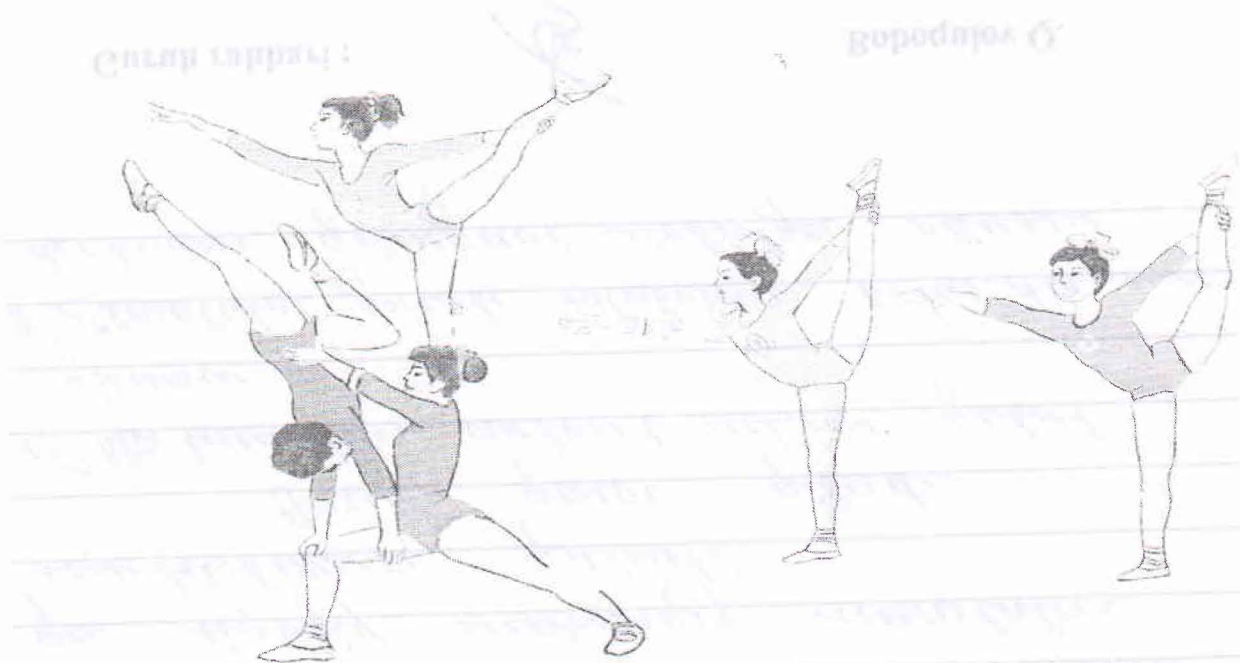
Мусиқа фани ижтимоий-гуманитар фанлар, аниқ фанлар каби амалий фанлар билан ҳам кучли ва кучсиз даражада боғлангандир. Мусиқа фанларининг амалий фанлар ичида кучли даражада боғлангани жисмоний тарбия ёки жисмоний маданият фанидир. Чунки, мусиқа бу фаннинг ички тизимларигача кириб борган бўлиб, айти вақтда жисмоний маданият фани мазмуни ва моҳияти ҳам мусиқанинг ички тизимларигача кириб келгандир.

Аввало, жисмоний тарбия ёки жисмоний маданият бу спорт демакдир. Спорт эса мусобақасиз бўлмайди. Мусобақалар бошланиш вақтидаги тантанали маросим ва мусобақалар якунидаги ғолибларни тақдирлаш маросими, албатта Ўзбекистон Давлат Мадҳиясисиз бўлмайди. Чунки Давлат Мадҳияси спортчиларни ғалабага илҳомлантирувчи, уларда ўз ватанларига, юртларига ва халқига нисбатан чексиз ғурур ва фахрланиш туйғусини уйғотувчи кудратга эга. Бунга мисол тарзида халқаро спорт мусобақаларида юртимиз спортчилари эришган ютуқларни тақдирлаш вақтидаги спортчиларимиз ҳолатини, бундан ташқари Республикамиз миқёсидаги спорт мусобақалари чемпионатларининг, универсиадаларнинг очилиш маросими ҳамда уларда ғолиб чиққан спортчи йигит-қизларни тақдирлаш маросимидаги вазият ва спортчиларимизнинг психологик ҳолатларини кўрсатишимиз мумкин.

Жисмоний маданият ва мусиқа маданиятининг умумий муштараклиги яна шундаки, ҳар иккала соҳанинг чўққисига чиқиш, кишидан тинимсиз машқ қилиш, шуғулланишни талаб қилади. Ҳар иккала йўналишнинг моҳир



устаси бўлиш, фақатгина назарий билимлар эмас, балки, у билан бирга тинимсиз амалий машғулот, ўз устида қийинчиликларга, шароитга қарамай, тинмай ишлашни талаб қилади.



Ривоят қилишларича, қадим бир юртнинг подшоҳи ўз оилавий даврасида ўзининг куч-қудрати, қиличбозлик санъати ҳамда жанг санъати борасида тенгсиз эканлигини айтиб мақтаниб қолибди. Шунда даврада ўтирган подшоҳнинг хотинларидан бири шоҳнинг бундай жанг санъатида маҳоратга эришганлиги боиси, унинг алоҳида жисмоний қудрати эмас, балки, тинимсиз ўтказилган ва олиб борилган машқларининг натижаси, яъни самараси эканлигини айтибди. Подшоҳ эса ғазабга келиб, “сен менинг жисмоний куч-қудратимни назарга илмадинг, мендаги бу иқтидорни тан олмадинг” дея айтибди ва хотини талоқ қилибди. Бу воқеадан сўнг орадан йиллар ўтибди. Кунлардан бир кун подшоҳ ўз вазирлари ва сарой аъёнлари билан шикорга, яъни овга чиқибди. Подшоҳ тоғ ён бағрида ов қилиб юриб, кўзи аёл кишининг том устига катта ҳукизни кўтариб чиқаётганига кўзи тушибди. У ажабланиб, бу манзарани бошқаларга ҳам кўрсатибди. Сўнгра вазирларидан бирини бу воқеанинг тагига етиш мақсадида қишлоқдаги ўша уйга жўнатибди. Вазир бориб билса, бу уй оддий чўпоннинг уйи экан. Чўпон подшоҳнинг шу яқин атрофда эканлигини билгач уни уйига таклиф қилибди. Дарҳол кўй сўйиб шоҳни зиёфат билан сийлашга чолғланибди. Шоҳ эса азбаройи боя кўрган воқеанинг сирини билишга қизиқанлиги боис, чўпоннинг уйига ўз аъёнларининг энг яқинлари билан ташриф буюрибди. Куюқ зиёфат сўнгида подшоҳ кўрган воқеаси тўғрисида сўз очиб, унинг боисини чўпондан сўрабди. Чўпон эса у аёл ўзининг жуфти ҳалоли эканлигини айтибди. Чўпоннинг хотинини чақириб воқеа сирини сўрабдилар. Чўпоннинг хотини эса “эй подшоҳим сиз мени танимадингизми, мен сизнинг



фалон хотинингиз бўламан ва сиз мени шаккоклигим учун талоқ қилган эдингиз. Мен сизнинг жанг санъати борасида эришган барча ютуқларингизнинг боиси машқ эканлигини айтган эдим. Лекин, сиз менга ишонмаган эдингиз. Мен эса, ўзимнинг сўзим ҳақ сўз эканлигини исботлаш учун беш йилдан буён тинимсиз машқ қиламан, яъни мана шу ҳукизни туғилган кунидан бери ҳар куни уч марта кўтариб нарвон орқали том устига олиб чиқаман ва олиб тушаман. Эй подшоҳим, қани сиз менга айтинг, мамлакатингизда бирорта паҳлавон борми, шу ҳукизни лоақал бир марта том устига кўтариб чиқаоладиган” - дебди. Подшоҳ ўйлаб қараса ҳақиқатан ҳам мамлакатда бу ҳукизни том устига кўтариб чиқаоладиган бирорта ҳам паҳлавон йўқ экан.

Шундан сўнг подшоҳ ўзининг жанг маҳорати борасида эришган ютуқлари сабаби машқ , мунтазам шуғулланиши эканлигига иқроп бўлибди. Подшоҳ чўпон ва унинг хотинига кўп совға-саломлар бериб қайтиб кетибди.

Қиссадан - ҳисса шулким, жисмоний маданият соҳасида ҳам мусиқа соҳасида ҳам моҳир ижрочи, моҳир педагог бўлиб етишиш учун фақатгина олинган назарий билимлар кифоя қилмайди, балки тинимсиз машқ қилиш, кунт билан шуғулланиш орқали кўзланган натижаларга эришилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг куйидаги фаолият турларида мусиқадан фойдаланиш болаларнинг бажарилаётган жисмоний машқларни ниҳоятда қизиқиш ва сидқи-дил билан бажаришларига сабаб бўлади:

1. Мусиқа билан юриш (марш садолари остида шахдам қадам билан юриш ҳам).
2. Мусиқа билан югуриш (жойда ёки хона бўйлаб югуриш).
3. Мусиқали гимнастик машқлар (қўл ва гавда ҳаракатлари , бундан ташқари буюм ва предметлар билан бажариладиган машқлар).
4. Бадиий гимнастика (бу ҳаракат жисмоний машқдан ташқари рақс ҳаракатига ҳам яқиндир ва у ҳалқа, ленталар ёрдамида ҳам амалга оширилиши мумкун).
5. Аэробика (жисмоний машқнинг рақс билан боғлиқ ва рақсга энг яқин бўлган тури).

Юқорида кўрсатилган жисмоний фаолият турлари асосан ёпик биноларда, залларда бажарилади. Бу эса мусиқа чолғу созлари ичида энг мукаммали бўлган фортепиано чолғу созидан фойдаланиш имконини беради. Бундан ташқари бундай жойларда техник воситалар бўлмиш; проигриватил, магнитофонлардан ҳам фойдаланиш имконияти бор. Шунингдек, техник воситалардан очик жойларда ўтказиладиган жисмоний фаолият турларида ҳам фойдаланиш мумкин.

Жисмоний фаолият турларида мусиқадан фойдаланишни куйидагича тарзда кенгроқ шархлаш мумкин:



1. Муסיқа билан юриш болалар кадам ташлашларини тартибга олишнинг энг самарали воситасидир. Унинг бир қанча турлари мавжуд:

- а) оёқ учида кадам ташлаб юриш;
- б) оёқнинг товон қисми билан юриш;
- в) эгилган ҳолда қўлларни тиззага кўйиб юриш;
- г) пружинали юриш (ҳар кадам ташлаганда гавдани ярим ўтирган ҳолатгача олиб бориш);
- д) тиззаларни букмасдан ҳарбийчасига шахдам кадам ташлаб юриш ва бошқа кўринишларда бўлиши мумкин.

Демак, юриш ҳилларига ва юриш жараёнидаги ҳолатга кўра муסיқа асарлари танланади ҳамда ижро этилади. Юриш жараёнида муסיқа билан юраётган болаларнинг бир хил кадам танлашларига эришиш лозим. Бунинг учун мусиқанинг ҳар бир ҳиссаси математик санок ёрдамида санаб борилади ва санокларнинг қайси рақамига болаларнинг қайси оёғи билан кадам ташлаши тушунтирилади. Масалан: 1-деганда чап оёқ, 2-деганда ўнг оёқ, 3-деган чап оёқ, 4-деганда ўнг оёқ тушиши лозимлиги муסיқа ижросида аввал болаларга тушунтирилади. Муסיқа ижроси жараёнида эса фақат болаларга эшитиларли даражада баланд овоз билан санаб турилади ҳамда болаларнинг кадам ташлашидаги бир хиллик ва уларнинг бирин-кетин эмас, балки муסיқа ҳиссаси билан бир вақтга тўғри келиши назорат қилиб турилади.

Муסיқа билан юриш фаолияти икки хил тарзда амалга оширилади, яъни муסיқа билан жойидан сил, жимаган ҳолда юриш ва муסיқа билан хона бўйлаб ёки бирор белгиланган майдон бўйлаб, сафни бузмаган ҳолда юриш.

Муסיқа билан юриш болаларни мусиқанинг мазмуни, характерини тушуниб етишларига сабаб бўлувчи муҳим омил бўлиши билан бирга уларнинг муסיқа хиссалари, яъни ритм, ўлчов хусусиятларини ҳам тушуниб етишларига сабаб бўлади. Шу билан бирга уларни сафда тўғри туриш, ўртоқлари билан бирга сафни бузмаган ҳолда, бир хил ҳаракат бажаришга ўргатади, бу эса ўз-ўзидан ҳам жисмоний, ҳам эстетик тарбия фаолиятидир.

Муסיқа билан югуриш мусиқали юришга қараганда бир мунча мураккаброқ жараён бўлиб, у болалардан мусиқанинг характери ва ритмик хусусияти, шунингдек темпни (тезлигини) аниқ ҳис этишни, мусиқадан олдинлаб кетмасликни ёки орқада қолиб кетмасликни қатъий талаб қилади.

Чунки, муסיқа билан югуриш жараёнида муסיқа ҳам, ҳаракатлар ҳам тезлашади ва тезлик жараёни болаларнинг ўз ҳаракатларини бошқариб боришини қийинлаштиради. Худди муסיқа билан юриш каби муסיқа билан югуришнинг ҳам маълум бир турлари мавжуд. Булар эса қуйидагилар:

1. Муסיқа билан эркин югуриш.
2. Навбат билан бир оёқда югуриш.
3. Оёқларни навбат билан ён томонга ҳаракатлантириб югуриш.

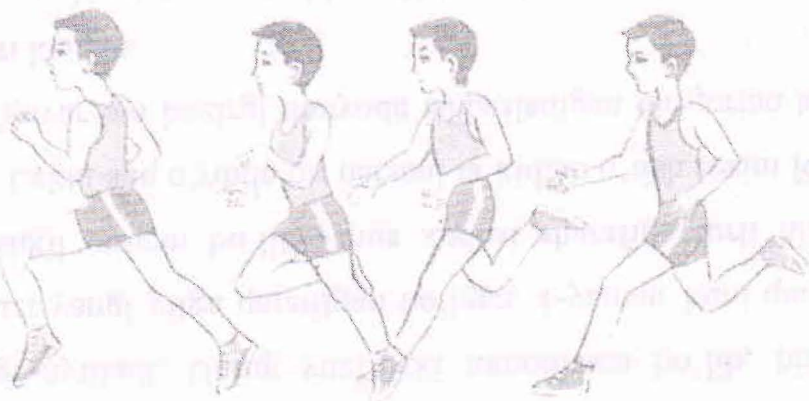


4. Пружинасимон эластик кадам ташлаб югуриш.

5. Ҳар хил шаклда сакраб югуриш.

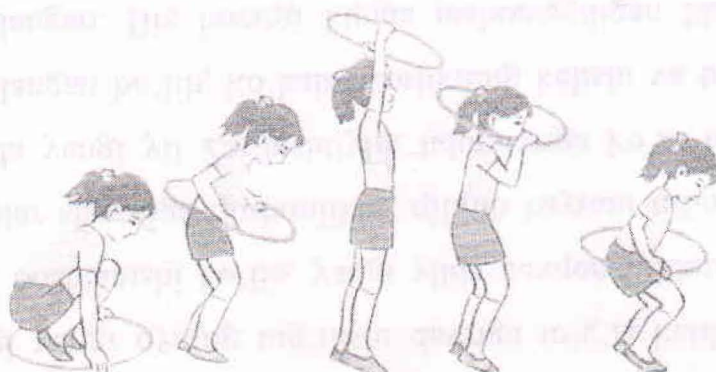
Юқорида айтиб ўтганимиздек, мусиқа билан юриш, жойида кадам ташлаб юриш ва масофали юриш каби турларга бўлингани каби мусиқа билан югуриш ҳам жойидан силжимасдан югуриш ва масофали югуриш каби турларга бўлинади. Агар ҳар бир мусикали югуриш турини шарҳлайдиган бўлсак куйигича изоҳлаш мумкин:

1. Мусикали эркин югуриш, бу мусиқа ритмига, унинг ҳиссаларига мос равишда кадам ташлаб, табиий равишда жойида ёки масофа бўйлаб югуришдир. Бунда болалар ўзлари турган саф қаторларини бузмасдан жойида югурадилар ёки хона бўйлаб югурадилар. Югуриш жараёнида болаларнинг бир хил равишда кадам ташлашлари, гавда ва қўл ҳаракатларидаги бир хиллик назорат қилиб борилади.



### Мусиқа билан югуриш

2. Мусикали навбат билан оёқ алиштирилган ҳолда бир оёқда югуриш. Бу югуриш тури гимнастик машқдан кўра кўпроқ рақс ҳаракатларига мойилдир. Бундай югуриш тури кўп ҳолларда ўғил ва қиз болалар қўл ушлашгани ҳолда қарама-қарши томонга айлана бўйлаб ҳаракатланиши ёки жуфт-жуфт бўлиб бир томонга айлана бўйлаб бажарилади. Бундай ҳаракатлар қўлда халқалар билан ҳам бажарилиши мумкин ёки арқончанинг икки учидан ушлаган ўғил ва қиз болалар бир-бирининг атрофида айланиши ёки давра бўйлаб айланиши мумкин.





3. Оёқларни навбат билан ён томонга ҳаракатлантириб югуриш. Бу югуриш тури қўлларни белга қўйган ҳолда бажарилади. У яқка ҳолда, ўғил ва қиз болалар жуфт-жуфт бўлиб қўл ушлаган ҳолда, шунингдек, болалар саф тортган ҳолда бажарилиши мумкин. Югуришнинг бу тури ҳам ўзида рақс характери ни мужассам этиб, кўпроқ жисмоний тарбия билан боғлиқ ҳолда болаларга эстетик завқ бахш этади. Ҳаракат жараёнида иштирок этаётган болалар ҳам, уларни томоша қилувчилар ҳам бирдек завқланишади. Бу югуриш тури давомида ижро этиладиган мусиқа асари ҳам югуришнинг бошқа турларида ижро этиладиган мусиқа асарларидек шўх, ўйноқи ва жозибадор бўлиши лозим.

4. Пружинасимон эластик қадам ташлаб югуриш. Бу югуриш турида кўпроқ болаларни жисмоний жиҳатдан чиниқтириш назарда тутилади, яъни оёқ мускуллари ва пайлари бу югуриш турида фаоллашади. Гавданинг бутун оғирлиги асосан оёқ панжалари ва тизза мускул-пайларига тушиб, бундан ташқари улар гавдани юқорига ва пастга пружина симон кўтариб туширадилар. Бу эса ортиқча куч сарфлашни талаб қилади. Югуришнинг бошқа турларида гавданинг асосий оғирлиги оёқ суякларига тушганлиги боис болалар унга кўп куч сарф қилмайдилар. Шунини айтиш лозимки, гавданинг юқорига ва пастга томон пружинасимон кўтарилиши ёки туширилиши маълум вақт талаб қилади. Шу сабабли югуришнинг бу турида гарчи гавданинг барча аъзолари югуриш ҳолатида бўлса-да, ижро этиладиган мусиқа асари худди мусиқа билан юриш каби нисбатан вазмин характерда бўлади.

### Пружинасимон ҳаракатлар



### Мусиқали ўйинлар

5. Ҳар хил шаклда сакраб югуриш. Югуришнинг бу тури ҳам бошқа турларидек жойида туриб ёки масофа бўйлаб бажарилади. Характер



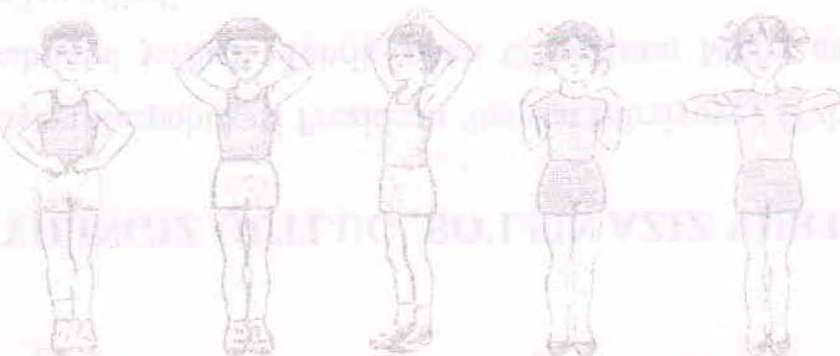
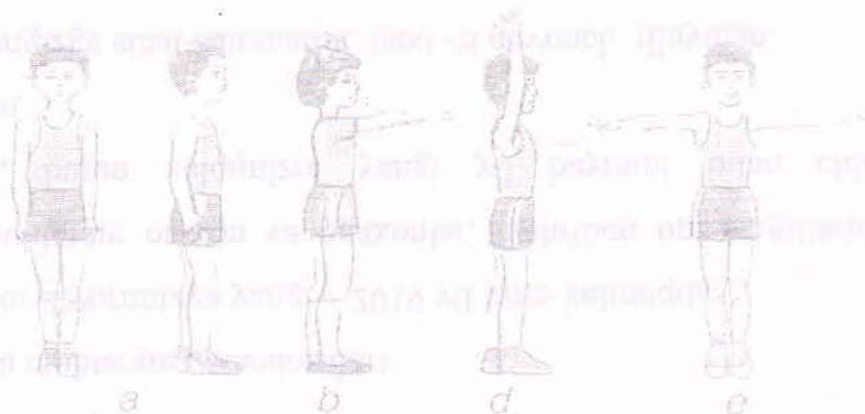
жиҳатдан у пружинасимон югуриш турига ўхшаб кетиши сабали унда ижро этиладиган мусиқа асари ҳам нисбатан вазминлик характерда бўлади.

Сакрашнинг эса турлари кўп:

- а) бир оёқда сакраш;
- б) икки оёқда сакраш;
- в) бир оёқда икки мартадан сакраш;
- г) арқонча билан сакраш ва ҳоказо.

Агар сакрашнинг бу турлари мусиқасиз, оддий тарзда бажарилса у жисмоний машқ ҳисобланади, аксинча у мусиқа билан маълум ритмга ва мусиқа характерига мос равишда бажарилса мусиқа билан югуриш турига мансуб бўлади.

3. Мусиқали гимнастик машқлар. Мусиқий тарбия ва жисмоний тарбия уйғунлигининг энг ёрқин кўринишларидан бири мусиқали гимнастик машқлар бажариш туридир. У турли кўринишларда булиши; тик турган ҳолда, ўтирган ҳолда, ётган ҳолда, буюмсиз ва кўлда буюмлар (таёкча, арқонча, коптокча ва ҳоказо) билан бажарилиши мумкин. Мусиқали гимнастик машқлар инсон гавдасининг барча аъзоларини чиниқтириши ва бу машқлар мусиқа жўрлигида маълум ритмга мос бажарилиши билан характерлидир, мусиқали гимнастик машқлар болаларни эстетик жиҳатдан тарбиялаши, уларни бажараётган машқларини астойдил, сидқидилдан бажаришга ундаши билан аҳамиятлидир. Мусиқали гимнастик машқлар бажариш юқорида айтиб ўтганимиздек, гавданинг барча аъзоларини, қисмларини чиниқтиришга мўлжалланган ҳаракатлар мажмуидир. Унинг меъёрини жисмоний тарбия бўйича мутахассис белгилайди, яъни у ҳаддан ташқари қисқа, ёки болаларни толиқтирадиган даражада узоқ муддат бажарилмаслиги лозим.





## Муслиқий гимнастик ҳаракатлар

4. Бадиий гимнастика. Жисмоний ҳаракатнинг бу тури бадиий гимнастика деб аталиши бежиз эмас. Чунки, ҳаракатнинг бу тури замирида жисмоний чиниқиш ётса-да, у туб мазмун ва моҳияти билан нафосат тарбиясига дахлдордир. Бу ҳаракат турида маълум бир муслиқа асари тўлиғича ижро этилади. Ҳаракатлар эса, шу муслиқа асари мазмунини чиройли, нафис ҳаракатлар билан ифода этишга қаратилади. Ҳаракатлар оддий бажарилишидан ташқари қулда буюмлар билан бажарилиши (масалан, халқачалар, коптокчалар, лентачалар ва ҳоказо) мумкин. Бундан ташқари бу ҳаракат тури очик ва ёпиқ жойларда, ерда ва муз устида бажарилиши мумкин. Ҳаракатлар қандай ҳолатда бажарилмасин у бадиий ҳаракатлар характерида бўлади. Бу ҳаракат турида инсон ўз гавдасини бошқара олиши тўлиқ намоён бўлади.



## Бадиий гимнастика ҳаракатлари

5. Аэробика. Ҳаракатнинг бу тури тўлиқ рақс характерида бўлади. Шунини айтиш лозимки, аэробика машқларида ижро этиладиган муслиқа



асарлари ҳаракат тури ўзгариши билан боғлиқ бўлади, яъни ҳаракат турлари мажмуаси ўзгариши билан бир вақтда мусиқа асари ҳам ўзгаради. Чунки аэробикада ҳаракатлар бир маромда кечмайди, яъни у баъзида мусиқа билан юриш, баъзида югуриш, баъзида сакраш, баъзида эса бадий нафис ҳаракатларни ўзида мужассамлаштиради. Болаларнинг жисмоний чиниктиришларида ҳаракатнинг аэробика тури бошқа ҳаракат турларига нисбатан мураккаброқ ва самаралироқдир.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, мусиқий фанларни ўқитиш амалий фанлар ичида жисмоний тарбия фанлари билан кучли даражада боғлиқ бўлиб, бу фанлар, яъни соҳалар бир-бирининг ичига чуқур кириб борган ва дарс жараёнида бир-бирини тез-тез тақозо этади. Ҳар иккала тарбия туридан кўзланган мақсад эса комил инсон тарбиясидир. Шунинг учун ҳар иккала соҳа бўйича мутахассис кадрлар тайёрлаш жараёнида фанларнинг бир-бирига боғлиқлик даражасини назарда тутган ҳолда уларга билим ва малакалар бериш лозим.

#### **Фойдаланилган адабиётлар руйхати**

1. И.А.Каримов. Бунёдкорлик йўлидан. –Т.: “Ўзбекистон” нашриёти. 1996-йил.
2. И.А.Каримов. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: “Маънавият” нашриёти. 2008-йил.
3. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T: O'zbekiston. 2016.
4. Mirziyoyev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz. T: O'zbekiston. 2017.
5. Mirziyoyev Ah. M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qattiyat bilan davom ettirib yangi bosqichga ko'taramiz. T: O'zbekiston. 2017.
6. Ў.Қ.Толипов, М.Усмонбоева. Педагогика технологияларнинг тадбиқий асослари. –Т.: “Фан” нашриёти. 2006-йил.
7. В.Н.Максимова. Межпредметные связи в процессе обучения. –М.: “Просвещение”. 1988-год.
8. С.Х.Йўлдошева. Ўзбекистонда мусиқа тарбияси ва таълимнинг ривожланиши. –Т.: “Ўқитувчи” нашриёти. 1985-йил.
9. Т.Е.Соломонова. Ўзбек мусиқаси тарихи. –Т.: “Ўқитувчи” нашриёти. 1981-йил.
10. И.Ражабий. Мақомлар масаласига доир. –Т.: “Бадий адабиёт” нашриёти. 1963-йил.
11. Ж.Тўленов, З.Ғафуров. Фалсафа. –Т.: “Ўқитувчи” нашриёти 1997-йил.
12. Б.С.Абдуллаева. Фанлараро алоқадорлик турлари ҳақида. Узлуксиз таълим. –Т.: 2005-йил. №1-сон.