

## MUSIQADA SPORTNING AHAMIYATI

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 Madhiyasisiz 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 a‘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 a‘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 xotini 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 kundan 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 loaqal bir marta tom ustiga ko‘tarib chiqaoladigan” - debdi. Podshoh o‘ylab qarasa haqiqatan ham mamlakatda bu hukizni tom ustiga ko‘tarib chiqaoladigan 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 mumkun).
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 gavdani 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.

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

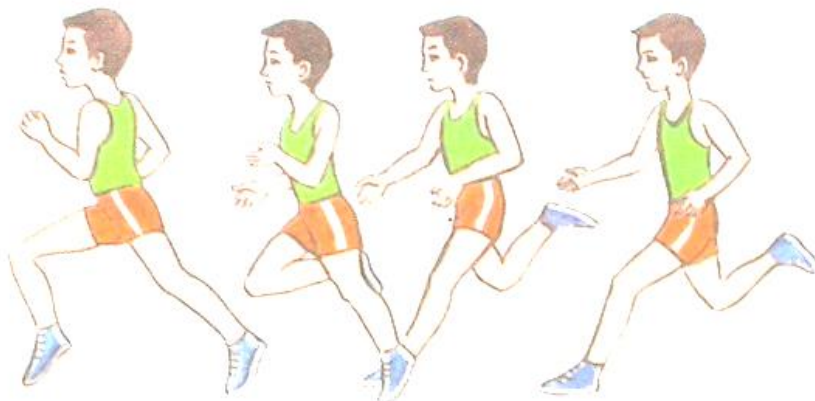
Musiqqa bilan yurish bolalarni musiqqaning mazmuni, xarakterini tushunib yetishlariga sabab bo'luvchi muhim omil bo'lishi bilan birga ularning musiqqa xissalari, ya'ni ritm, o'lchov xususiyatlarini ham tushunib yetishlariga sabab bo'ladi. Shu bilan birga ularni safda to'g'ri turish, o'rtoqlari bilan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

Musiqqa bilan yugurish musiqqali yurishga qaraganda bir muncha murakkabroq jarayon bo'lib, u bolalardan musiqqaning xakteri va ritmik xususiyati, shuningdek tempni (tezligini) aniq his etishni, musiqqadan 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. Agar har bir musiqqali yugurish turini sharhlaydigan bo'lsak quyigicha izohlash mumkin:

1. Musiqqali erkin yugurish, bu musiqqa ritmiga, uning hissalariga mos ravishda qadam tashlab, tabiiy ravishda joyida yoki masofa bo'ylab yugurishdir. Bunda bolalar o'zlari turgan saf qatorlarini buzmasdan joyida yuguradilar yoki xona bo'ylab yuguradilar. Yugurish jarayonida bolalarning bir xil ravishda qadam tashlashlari, gavda va qo'l harakatlaridagi bir xillik nazorat qilib boriladi.



## Musiqa bilan yugurish

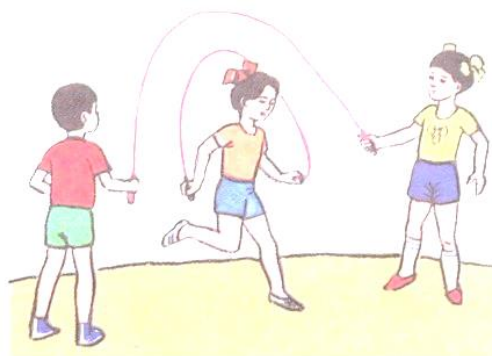
2. Musiqali navbat bilan oyoq alishtirilgan holda bir oyoqda yugurish. Bu yugurish turi gimnastik mashqdan ko'ra ko'proq raqs harakatlariga moyildir. Bunday yugurish turi ko'p hollarda o'g'il va qiz bolalar qo'l ushlagani holda qarama-qarshi tomonga aylana bo'ylab harakatlanishi yoki juft-juft bo'lib bir tomonga aylana bo'ylab bajariladi. Bunday harakatlar qo'lda xalqalar bilan ham bajarilishi mumkin yoki arqonchani ikki uchidan ushlagan o'g'il va qiz bolalar bir-birining atrofida aylanishi yoki davra bo'ylab aylanishi mumkin.



3. Oyoqlarni navbat bilan yon tomonga harakatlantirib yugurish. Bu yugurish turi qo'llarni belga qo'ygan holda bajariladi. U yakka holda, o'g'il va qiz bolalar juft-juft bo'lib qo'l ushlagan holda, shuningdek, bolalar saf tortgan holda bajarilishi mumkin. Yugurishning bu turi ham o'zida raqs xarakterini mujassam etib, ko'proq jismoniy tarbiya bilan bog'liq holda bolalarga estetik zavq baxsh etadi. Harakat jarayonida ishtirok etayotgan bolalar ham, ularni tomosha qiluvchilar ham birdek zavqlanishadi. Bu yugurish turi davomida ijro etiladigan musiqa asari ham yugurishning boshqa turlarida ijro etiladigan musiqa asarlaridek sho'x, o'ynoqi va jozibador bo'lishi lozim.

4. Prujinasimon elastik qadam tashlab yugurish. Bu yugurish turida ko'proq bolalarni jismoniy jihatdan chiniqtirish nazarda tutiladi, ya'ni oyoq muskullari va paylari bu yugurish turida faollashadi. Gavdani butun og'irligi asosan oyoq panjalari va tizza muskul-paylariga tushib, bundan tashqari ular gavnani yuqoriga va pastga prujina simon ko'tarib tushiradilar. Bu esa ortiqcha kuch sarflashni talab qiladi. Yugurishning boshqa turlarida gavnani asosiy og'irligi oyoq suyaklariga tushganligi bois bolalar unga ko'p kuch sarf qilmaydilar. Shuni aytish lozimki, gavnani yuqoriga va pastga tomon prujinasimon ko'tarilishi yoki tushirilishi ma'lum vaqt talab qiladi. Shu sababli yugurishning bu turida garchi gavnani barcha a'zolari yugurish holatida bo'lsa-da, ijro etiladigan musiqa asari xuddi musiqa bilan yurish kabi nisbatan vazmin xarakterda bo'ladi.

## Prujinasimon harakatlar



## Musiqali o'yinlar

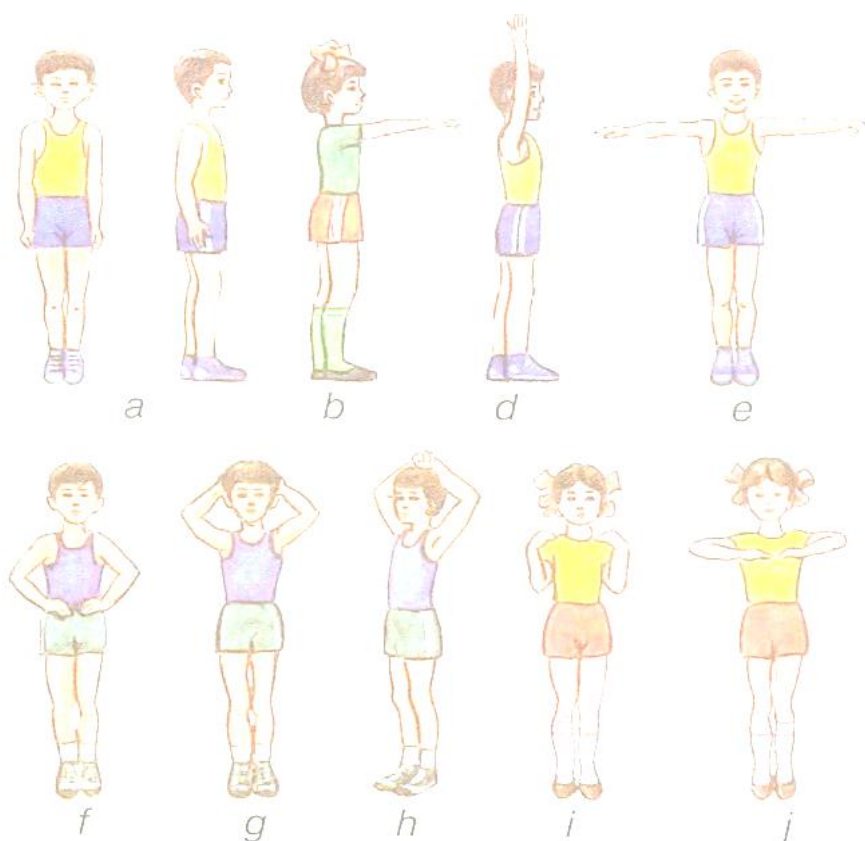
5. Har xil shaklda sakrab yugurish. Yugurishning bu turi ham boshqa turlaridek joyida turib yoki masofa bo'ylab bajariladi. Xarakter jihatdan u prujinasimon yugurish turiga o'xshab ketishi sababi unda ijro etiladigan musiqa asari ham nisbatan vazminlik xarakterda bo'ladi. Sakrashning esa turlari ko'p:

- a) bir oyoqda sakrash;
- b) ikki oyoqda sakrash;
- v) bir oyoqda ikki martadan sakrash;
- g) arqoncha bilan sakrash va hokazo.

Agar sakrashning bu turlari musiqasiz, oddiy tarzda bajarilsa u jismoniy mashq hisoblanadi, aksincha u musiqa bilan ma'lum ritmga va musiqa xarakteriga mos ravishda bajarilsa musiqa bilan yugurish turiga mansub bo'ladi.

3. Musiqali gimnastik mashqlar. Musiqiy tarbiya va jismoniy tarbiya uyg'unligining eng yorqin ko'rinishlaridan biri musiqali gimnastik mashqlar bajarish turidir. U turli ko'rinishlarda bulishi; tik turgan holda, o'tirgan holda, yotgan holda, buyumsiz va qo'lda buyumlar (tayoqcha, arqoncha, koptokcha va hokazo) bilan bajarilishi mumkin. Musiqali gimnastik mashqlar inson gavdasining barcha a'zolarini chiniqtirishi va bu mashqlar musiqa jo'rligida ma'lum ritmga mos bajarilishi bilan xarakterlidir, musikalik gimnastik mashqlar bolalarni estetik

jihatdan tarbiyalashi, ularni bajarayotgan mashqlarini astoydil, sidqidildan bajarishga undashi bilan ahamiyatlidir. Musiqali gimnastik mashqlar bajarish yuqorida aytib o‘tganimizdek, gavdaning barcha a‘zolarini, qismlarini chiniqtirishga mo‘ljallangan harakatlar majmuidir. Uning me‘yorini jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassis belgilaydi, ya‘ni u haddan tashqari qisqa, yoki bolalarni toliqtiradigan darajada uzoq muddat bajarilmasligi lozim.



### **Musiqiy gimnastik harakatlar** **Badiiy gimnastika harakatlari**

5. Aerobika. Harakatning bu turi to‘liq raqs xarakterida bo‘ladi. Shuni aytish lozimki, aerobika mashqlarida ijro etiladigan musiqa asarlari harakat turi o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘ladi, ya‘ni harakat turlari majmuasi o‘zgarishi bilan bir vaqtda musiqa asari ham o‘zgaradi. Chunki aerobikada harakatlar bir maromda kechmaydi, ya‘ni u ba‘zida musiqa bilan yurish, ba‘zida yugurish, ba‘zida sakrash, ba‘zida esa badiiy nafis harakatlarni o‘zida mujassamlashtiradi. Bolalarning jismoniy chiniqtirishlarida harakatning aerobika turi boshqa harakat turlariga nisbatan murakkabroq va samaraliroqdir.

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-yengilmas kuch. –T.: “Ma’naviyat” nashriyoti. 2008-yil.
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. 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.Ye.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.