

FANLARARO INTEGRATSIYALASHUV MUSIQA VA JISMONIY TARBIYA DARSLARI MISOLIDA

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.

Bugungi zamon talabi shuni ko'rsatmoqdaki umumta'lim maktablarida fanlarni o'qitilishida fanlararo integratsiyalashuvini tashkil etish ushbu fanlarning qiziqarli va sermazmun bo'lishida xam yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Bunda musiqa darslarini jismoniy tarbiya darsi bilan o'zaro aloqadorlikda tashkil etish musiqa darslarining sifatiga xam ijobiy ta'sir etadi.

1. Musiqali erkin yugurish, bu musiqa 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 arqonchaning 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. Gavdaning butun og‘irligi asosan oyoq panjalari va tizza muskul-paylariga tushib, bundan tashqari ular gavdani yuqoriga va pastga prujina simon ko‘tarib tushiradilar. Bu esa ortiqcha kuch sarflashni talab qiladi. Yugurishning boshqa turlarida gavdaning asosiy og‘irligi oyoq suyaklariga tushganligi bois bolalar unga ko‘p kuch sarf qilmaydilar. Shuni aytish lozimki, gavdaning yuqoriga va pastga tomon prujinasimon ko‘tarilishi yoki tushirilishi ma’lum vaqt talab qiladi. Shu sababli yugurishning bu turida garchi gavdaning barcha a‘zolari yugurish holatida bo‘lsa-da, ijro etiladigan musiqa asari xuddi musiqa bilan yurish kabi nisbatan vazmin xarakterda bo‘ladi.

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 sababli unda ijro etiladigan musiqa asari ham nisbatan vazminlik harakterda 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, musikali 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 ya'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

4. Badiiy gimnastika. Jismoniy harakatning bu turi badiiy gimnastika deb atalishi bejiz emas. Chunki, harakatning bu turi zamirida jismoniy chiniqish yotsada, u tub mazmun va mohiyati bilan nafosat tarbiyasiga dahldordir. Bu harakat turida ma'lum bir musiqa asari to'lig'icha ijro etiladi. Harakatlar esa, shu musiqa asari mazmunini chiroyli, nafis harakatlar bilan ifoda etishga qaratiladi. Harakatlar oddiy bajarilishidan tashqari qo'lda buyumlar bilan bajarilishi (masalan, halqachalar, koptokchalar, lentachalar va hokazo) mumkin. Bundan tashqari bu harakat turi ochiq va yopiq joylarda, yerda va muz ustida bajarilishi mumkin. Harakatlar qanday holatda bajarilmasin u badiiy harakatlar harakterida bo'ladi. Bu harakat turida inson o'z gavdasini boshqara olishi to'liq namoyon bo'ladi.

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 bya'zida musiqa bilan yurish, bya'zida yugurish, bya'zida sakrash, bya'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-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.