JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MUSIQIY RITMIK HARAKATLAR

Sunnatulla Raimjonov,
JDPI Musiqa ta’limi kafedrasi
katta o‘qituvchisi
Inomjon Shoqo‘ziev,
Musiqa ta’limi va san’at yo‘nalishi
1-kurs magistranti

Annotatsiya: O‘quvchilarga jismoniy tarbiya darslarida musiqiy ritmik harakatlar va musiqa darslari bilan o‘zaro aloqadorlik jarayonini amalga oshirish orqali ta’lim-tarbiya berishning mazmun, mohiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Musiqa, jismoniy madaniyat, ta’lim-tarbiya, ma’naviyat, ma’rifat, ritmik harakat.

Hozirgi kunda yangi dasturlarni o‘ziga xos yana xususiyatli tomoni shundan iboratki, musiqa madaniyati fanini asosi bo‘lgan musiqa savodxonligini tarkib toptirish lozim bo‘lgan, qator musiqiy, qonuniyatlar, jumladan, musiqa nutqi, musiqa ifoda vositalari, musiqa shakllari, raqossona harakatlarning turlari, musiqaning tuzilishi va rivojlanishi, musiqaning zamonaviyligi kabilar chuqur, mukammal o‘rgatilish kerak.

Chunki, mamlakatimizda yosh avlodni Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi nafosat tarbiyasi masalalarini, insonni ma’naviy, ma’rifatli qilib tarbiyalash masalalarini hal qilishda jamiyat va davlat tomonidan qo‘yilgan katta ma’suliyatni musiqa o‘qituvchisi oldiga vazifa qilib qo‘ymoqda.

Musiqa tarbiyasi nafosat tarbiyasining asosiy va murakkab qirralaridan biri bo‘lib, atrofdagi go‘zal narsalarni to‘g‘ri idrok etishga va qadrlashga o‘rgatadi. Shuday ekan, musiqa rahbari ta’lim samaradorligini ta’minlashda, bolalarning musiqa mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini o‘stirishda yetakchi omil bo‘lib hisoblanadi.

Yosh avlodni ritmik - raqossona xarakat vositasida tarbiyalash g‘oyasini amalga oshirishda qo‘shiq, musiqa tinglash tarbiyalanuvchi ongida estetik zavqning paydo bo‘lishi, olamni go‘zalroq idrok etishi, hamisha go‘zallik oshuftasiga aylanishiga yordam berish bilan birga uni yovuzlik va qabohatidan nafratlanishga o‘rgatgan. Ayni damda yoshlar kamolotida musiqiy tarbiya yuqorida zikr etilgan maqsadlarni amalga oshirish uchun majburiy ta’lim dasturidan o‘rin olgan. O‘quvchilar bilan musiqa orqali ritmik harakatlar bajarishni o‘rganish jarayonida bolalarga bu harakatlarning foydali tomonlarini o‘rganib chiqdik. Shu bilan birgalikda endi o‘quvchilar bilan tayoqchalar bilan harakatlar bajarishni ham o‘rganamiz. Tayoqchalar bilan bajarilgan harakatlar ham musiqa orqali bajariladi.

Ritmik harakatlar amaliy bajariladi. Tayoqchalar bilan harakat bajarishda bolalar ikki narsaga e’tibor berishlari kerak. Birinchidan musiqani tinglash, musiqa tinglaganda uning usuliga tempiga dinamikasiga e’tibor berilishi lozim musiqa orqali tayoqchalarni harakatga keltirishda bolaning eslab qolish qobiliyati usiga yordam bersa harakat esa uning tanasini rivojlanishiga foydalidir. Balki tayoqchalar o‘rniga bayroqchalar sharlar yoki gullar ham bo‘lishi mumkin.

Bugungi darsimizda M.Muhammadjonov musiqasi Sh.Sa’dullo she’ri bilan "Ertalab" qo‘shig‘iga tayoqchalar bilan harakatlar bajarishni o‘rganamiz. Har bir o‘quvchi tayoqchalar bilan bajariladigan harakatli o‘yinlarni o‘ylab topib yozish va mavzuga oid didaktik vositalardan foydalanishtiyo‘llarini o‘rganish. Mashg‘ulot jarayonida har bir bolaning qo‘lida bo‘lishi lozim. Ushbu tayoqchalar orqali bolalar har xil raqossona mashqlar bajaradilar.

Raqs-san’atning bir turi. U o‘z ohangi bilan sho‘xchan va jozibador bo‘ladi. Raqs kuyini tinglagan odam behosdan harakatga tushadi. Ayniqsa bolalar har bir kuy va qo‘shiqni tinglaganda, uning musiqiy ohanggi kuychan ya’ni raqossona harakterda bo‘lsa tinglovchilarni raqsga chorlaydi.

Raqslar o‘rgatishda mashqlar juda katta yordam beradi. Bu raqsni maktabda tayyorlov guruhlarida to‘liq holda ham o‘tkazishimiz mumkin. Bu raqsni yakka

holda kichik guruh shaklida o‘rganish mimkin. Harakatlarni oldin mashq sifatida o‘rganib keyin ulardan raqs elementlari tuziladi.

Raqslar o‘rgatishda yana musiqa asboblaridan unumli foydalanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. Emotsional jonkuyarlikni tarbiyalash yo‘llari turlicha. Mashg‘ulotlar olib borish jarayonida mohir metodik usullar orqali avvalgi tajriba bilan chambarchas bog‘liq holda bolalarni musiqa asarlarining bajarilishiga jalb qilish mumkin.

Masalan: ashula aytish, raqsga tushish, bolajonlarimizga xos milliy urf-odatlarimizdan ko‘rinishlar saxnalashtirish va namoyish etish mashg‘ulot samaradorligini yanada oshiradi.

Bolalar qanchalik tanish musiqa asarini tinglasalar, shunchalik ularning musiqaviy faoliyati mustahkamlanadi. Suhbat musiqaga yanada ongliroq munosabatda bo‘lishga yordam beradi. Uyinchoqlar, rasmlar, she’riy va obrazli so‘zlar qo‘llanishi musiqa orqali ko‘zatilgan kuy ogohlikni chuqurlashtiradi va shu asosda musiqani yanada nozik tinglash qobiliyati ortadi. O‘z navbatida qo‘shiq aytish va harakatlarini bajarish bolaning faolligini mustahkamlaydi. Musiqiy idrokini tarbiyalashda quyidagilarga amal qilish maqsadga muvofiqdir.

Musiqa orqali va musiqasiz ham bajarish mumkin bo‘lgan harakatlar. Har ikkalasi ham sog‘ligiga katta foydalidir. Asosiy ritmik harakatlarga eng avvalo qo‘l, oyoqga ko‘proq mashqlar beriladi. Bugungi darsimizda asosan ritmik harakatlami tananing asosiy a’zolari orqali bajarishni davom ettiramiz. M.Oqilova she’ri. I.Akbarov musiqasi bilan "Ayiqcha" ashulasiga harakatlar bajarishni o‘rganamiz. O‘quvchi musiqa rahbari bajargan asosiy ritmik harakatlarini takrorlashi kerak.

Har bir millat va xalqning o‘zi sevgan raqs, kuy va qo‘shiqlari mavjud.

Bizda: “Buxoro-Samarqand”, “Xorazm”, “Farg‘ona-Toshkent”, “Surxon va Qashqadaryo” kabi xalq raqs holatlari, kuy va qo‘shiqlari ayniqsa mashhurdir.

Ayrim halq raqslarini alohida ko‘rib chiqamiz:

Buxoro raqslarining asosiy harakatlari.

Bosh holati:

1-holat. Bosh to‘g‘ri turish.

2-holat. Yonga burilish

3-holat. Yon-yonga yoni bilan egilish.

4-holat. Oldinga, orqaga sal egilish.

Gavda holati:

1-holat. Bir nuqtaga yig‘ishtirilgan, yelka rasmiy holatda.

2-holat. Gavdaning umurtqa suyaklari tortilgan, elkalar rasmiy holatda.

3-holat. Gavdaning umurtqa suyaklari tortilib, sal belga o‘tkazilgan.

Oyoq holatlari: Rasmiy holat. Rasmiy holatdan tashqari asosan yettita. Oyoq tovonlari bir-biriga yaqin, uchlari yonga ochilganroq.

1-holat. Rasmiy holatdan tovonlar sal ko‘tarilib, yon-yonga ochiladi, tovonlar orasi yarim tovonga, so‘ng tushadi.

2-holat. Chap oyoq tovoni ko‘tarilib, o‘ng oyoq o‘rtalig‘iga ro‘baro‘ burilib, so‘ng tovon tushadi. Gavda og‘irligi ikkala oyoqda bo‘ladi.

3-holat. Chap oyoq tovoni ko‘tarilib ham orqaga buriladi. Gavda og‘irligi o‘ng oyoqda.

4-holat. Chap oyoq uchida oldinga sal sirpanib keladi. Gavda og‘irligi o‘ng oyoqda.

5-holat. Chap oyoq tovoni tushib, gavda og‘irligi ikkala oyoqda bo‘ladi

6-holat. O‘ng oyoq tovoni ko‘tariladi.

7-holat. O‘ng oyoq tovoni tushadi, chap oyoq tovoni bosilib, uchi ko‘tariladi.

Gavda og‘irligi o‘ng oyoqda bo‘ladi, so‘ng chap oyoq to‘liq bosilib, sirpanib, rasmiy holatga keladi.

II. Salomlarning xillari. Buxorocha keng ko‘ylakdagi salomlar:

1. Qo‘llar birinchi holatdan kafti o‘ziga qaratilib, ko‘ksiga ro‘baro‘ keladi, so‘ng chap qo‘l o‘ng yeng uchiga, kafti o‘ziga qaraganicha qo‘yiladi.

Chap qo‘l yengni bir oz o‘ziga tortadi. O‘ng qo‘l oldinroq cho‘ziladi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi.

2. Qo‘llar birinchi holatdan chap kafti ko‘ksiga qo‘yiladi, o‘ng qo‘l kafti chap qo‘l tersiga qo‘yiladi. Gavda va bosh bir oz oldinga egiladi.

3. Qo‘llar 2-holatday turadi, lekin oldinga ko‘proq egiladi.

4. Qo‘llar birinchi holatdan kaftlar yuqoriga qarab keladi.

So‘ng o‘ng qo‘l ko‘ksidan sal yuqoriga, chap qo‘l sal pastroqqa qo‘yiladi.

Rasmiy kiyimda yigitlar va qizlar salomi:

1. Chap qo‘l rasmiy holatda. O‘ng qo‘l birinchi holat orqali kafti o‘ziga qaratilib, ko‘ksiga qo‘yiladi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi.

2. Yigit salomida esa ikkala qo‘l birinchi holatdan o‘ng qo‘l kafti ko‘ksiga qo‘yiladi, chap qo‘l belning oldini quchadi, bosh va gavda bir oz oldinga egiladi.

Bosh harakatlari: Buxoro raqslarida to‘rt xil bosh harakatlari ijro etiladi.

1. Qiyg‘ir bo‘yin. Bu harakati ijro etishda yelkalar harakatsiz bo‘lish kerak. Bosh go‘g‘ri turgan bo‘lib, bir oz bo‘iinga o‘tkazilgan.

Bo‘yin yon-yonga jilganda qizlar harakatda muloyim va mayda ijro etiladi.

Qizlar bo‘yin harakatlari yigitlar ijrosida yirik bo‘lib, qo‘proq hajviy raqslarda qo‘llaniladi.

2. Bosh burilishi. Bosh salgana yon-yonga mavda buriladi.

3. Bosh to‘g‘ri turishda yon-yonga egiladi.

4. Yelka qimirlamaydi. Bosh yonga yoki oldinga kichik urg‘u bilan, salgina oldinga jiladi, so‘ng muloyim qaytadi.

Iyak harakati. Iyak harakati qiyg‘ir bo‘yin bilan omuxta bo‘lib, bir qiyg‘ir bo‘yin, bir iyak harakatini ijro etish mumkin.

Xulosa qilib olganimizda o‘quvchi – bolalar bilan musiqa sadolari ostida jismoniy harakatlarni bajarish ularning sog‘lom bo‘lishlari va kelajakda barkamol bo‘lib voyaga yetishlarida muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch.-T.«Ma’naviyat»2008.-176 b.

2.Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T: O‘zbekiston. 2016.

3. Mirziyoev Sh. M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz. T: O‘zbekiston. 2017.

4. Mirziyoev Ah. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qattiyat bilan davom ettirib yangi bosqichga ko‘taramiz. T: O‘zbekiston. 2017.
5. Baubekova G.D., Xalikova G.T. Innovatsionnne texnologki optimizatsii uchebnogo protsessa. - V kn.: Obrazovanie: opnt, problemn, prespektiv. Uchebnoe posobie. T.: “Yangi asr avlodi” , 2001. 67-99b.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining «2004-2009 yillarda maktab ta’limini rivojlantirish davlat umummilliy dasturini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi Qarori.Ta'lim tarakkiyoti jurnali, 2004. 5-son.
7. O‘zbekiston Respublikasi XTVning «Pedagog kadrlarni kayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida»gi 149-sonli buyrugi. «Ma’rifat» gazetasi. - T.: 2006 yil, iyun.
8. Hoshimov K, Ochilov S. O‘zbek pedagogikasi antologiyasi.-T.«O‘qituvchi», 1999 yil.