

OLIY VA O'RTA MAHSUS TA'LIM VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

AKBAROVA MOHIGUL G'ULOMOVNA

Musiqiy ritmik xatti -harakatlar

O'QUV QO'LLANMA

110000 – Pedagogika

5111100 – Musiqa ta'lim

GULISTON 2021

O'quv qo'llanma Guliston davlat universitetining "San'atshunoslik fakulteti"
"Musiqiy ta'lim" kafedrasining Ilmiy-uslubiy Kengashida muhokama qilingan hamda (
_____sonli bayonnomasiga ko'ra) nashr etishga tavsiya etilgan.

Tuzuvchilar:

M. G. Akbarova

Guliston davlat universiteti o'qituvchisi

TAQRIZCHILAR: _____

Qo'llanmaning assosiy maqsadi va vazifasi - talabalarning o'quv jarayonida olgan bilimlarini raqs ansambli va yakka ijrochilik sifatida mujassamlashtirish, kelajakda o'qituvchilik faoliyatida raqs ansambllari tashkil qilish yo'llarini, talaba va uquvchilarning uqishdan bo'sh vaqtlarini tug'ri tashkil qilish, nomoddiy madaniy merosga to'g'ri yondashishga ularning tafakkur va xissiyotlarini rivojlantirib borib, g'oyaviy-badiiy va ma'naviy tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatish. Qo'llanma ritmik hatti harakatlar fani asosida tayyorlansada bu fanning tub ildizi raqs faniga borib taqalishi va aynan raqs fanlari asosida yuritilishi sir emas. Musiqiy ritmik xatti – harakatlar fani raqs san'atining asosiy unsurlarini, o'ziga xosliklarini, O'zbekiston va qardosh davlatlarning turli vohalari, ularning ijro yo'sinlarini, tarixini o'rgatadi. Alohida harakatlar bilan birga ijro xarakteri va yo'nalishlariga chuqur e'tibor beriladi. Raqs fani orqali talabalar xaqiqiy halq musiqasi, raqs ohanglari, o'rgatish uslublari, raqsni sahnalashtirish xaqidagi tushunchaga ega bo'ladilar. Ushbu o'quv qo'llanmasi o'z ichiga o'zbek raqsining asosiy maktablari undagi xatti – harakatlarning elementlaridan foydalanish, bundan tashqari qardosh xalqlar raqslarini o'z ichiga qamrab oladi va talabalar harakatlarning nafisligini, maromiyligini, bir-biriga mutanosibligini farqlay oladilar. Talabalarga o'zbek halqining sevimli san'atkorlari, o'zbek halq raqs san'ati asoschilari Usta Olim Komilov, Tamaraxonim, M.Turg'unboyeva, hamda o'zbek raqs san'atini rivojlanishda va shu yuksak darajaga yetishishida Ta'lim-tarbiya tashkilotlarida turli xil ansambllarini tashkil eta olish, repertuar tanlay olish, kontsert chikishlarini uyushtirish malakalarini egallash. Talabalarni nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, ijodiy xodisa va jarayonlarga uslubiy yondashuv xamda ilmiy dunyoqarashini shakllantirish va shu bilan birga yevropa umumjahon raqs tarixi, ularnng kelib chiqishi raqs uslub va harakatlari haqida ham tushunchaga ega bo'ladilar.

KIRISH

Musiqiy ritmik xatti – harakatlar fani o'zi qanday fan uning asosi nimada va aynan nima uchun ritmika fani raqs fani bilan o'zaro bog'liq. Avvalo raqs — bu san'at. Har bir san'at sohasi hayotimizni badiiy obraz orqali ifoda etadi. Raqs san'ati-ijod ruhiyati, his-tuyg'ularni, fikrni so'zsiz, faqat harakatlar va yuz ifodasi bilan xalqqa yetkazishga asoslangan san'at turidir.¹

Ritmika - juda yosh soha. Ritm yordamida va ritm yo'lida tarbiyalash g'oyasi XX asrga xosdir. San'at vakillarini shu yo'l bilan tarbiyalash aynan o'tgan sho'ro Icatr maktabida ishlab chiqildi va qo'llana hoshlandi. soha jamoaviy rajriba bo'lib, moskvalik ritmika pedagogiari N.G. Aleksandrova, V. A. Griner, N. P. Zbruyeva, Y. Chayanovalar hamda mazkur kitob muallifining deyarli yigirma yillik izlanishlari natijasida yaratildi. Bu uslubiyatni rivojlantirish va mukammallashtirish ustidagi ishlar hanuz davom etayotir. Ushbu kitobda ritmikaning nazariy negizi, maqsadi, tarkibi, uslubiyati va zamonaviy ko'rinishga egaligi qisqacha etiladi. San'at sohasida o'tiladigan ritmika darsining asosiy vazifasi - bo'lg'usi mutahassislar me'yor tushunchasi va aniqlik aksini tarbiyalash va musiqiy ritmik harakatlar mahoratini tushuntirishdan iboratdir. Modomiki, qushning parvozi, otning chopishi, odamning yurishi ham shu tarzda sodir bo'larkan, takrorlanayotgan harharakatning ibtidosi makoni va zamoni va intihosi avvalgi harakatlarga va ko'nikmalarga asoslanaveradi. Kuchning bir maromda sarflanishi, harakatlarning aniq bajarilishi sodir bo'layotgan harakat jarayonni osonlashtiradi va tezlashtiradi. Ritmika raqs asosi dedik, Raqs-o'zingni kuyga, ohangga baxshida etib, sehrlar dunyosiga sho'ng'ib ketmoq. Ko'ngildagi bor-yo'g'ingni ko'zlarga, harakatlarga joylab tomoshabinlarga hayrat ato etmoq. Istaklaringni bir dasta gul shaklida tomoshabin hayajonlari ustidan sochmoq, ularning olqishiga muyassar bo'lmoq. Bunday buyuk tuyg'u mukammal raqs qobiliyatiga ega bo'lgan har bir raqqosaning yuragida bo'lishi kerak. Raqs- insoniyat paydo bo'lgan ilk davrlardayoq tug'ilgan. Jamiyatning mehnat jarayonlarini, hayvonlarning harakatlarini, afsonaviy xarakterdagi, harbiy-vatanparvarlik ruhidagi raqslarni ijro etib yurishgan. Bunda tabiat kuchiga tayanganlar. Ular o'z

¹ N. Abraqulova "Raqs" qo'llanma. Toshkent 2017

fikrlarini bayon eta olmay omadli ov bo'lishini so'rab yalinishgan, yomg'ir yog'ishini, farzand ato etishini iltijo etganlar.

Hozirgi davrgacha dunyoning ba'zi bir joylarida, masalan, Afrikada shunday raqslar saqlanib qolgan. Folklorshunoslar, sayohatchilar yozib qoldirganlari o'sha davrdagi xalqning yashash tarzi, urf- odatlari, aqidalari haqida so'zlaydi. Ijtimoiy hayotimiz taraqqiy etgani sari boshqa san'at sohalari kabi raqs san'ati ham kundan-kunga boyib, uning xarakteri, mavzulari o'zgarib bordi.

Musiqiy ritmik xatti harakatlar fanini o'zlashtirib talaba nimalarga ega bo'ladi? Avvalo u ritmikaning asosida raqs va uning elementlari yotishi va raqsning tarixiy ildizlari haqida ma'lumotga ega bo'lish bilan bir qatorda quyidagilarga ham ega bo'ladi.

- raqs ansamblarni tashkil qilish xaqidagi amaliy ma'lumotlarni bilish, raqs ijro usullari, maktablari, musiqa va xarakatlardan tug'ri foydalana olish; - yakka va guruxli raqs asarlarni o'rganish, taxlil qila olish; - ijodiy xodisa va jarayonlarni taxlil qilish usullarini qo'llash, va ijro etish texnikasi va raqs saxnalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lish;

- raqs san'ati tarixi, shakillantirishi xaqida ma'lumotga ega bo'lish va ular xaqida qiziqarli suxbatlar o'tkaza olish;

- raqs ijro etishni o'rgatish jarayoni o'quvchilar tomonidan ijro asoslarini ongli ravishda puxta egallash, ijro uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni xosil qilish va ularni amalda qo'llay olish xamda mustaqil ijodiy fikrlash va kuzatish qobiliyatlarini rivojlantirish, shuningdek, estetik didini shakillantirishga qaratilgan.

Biz talabalar fanni o'rganib nimalarga ega bo'ladi deya takidlar ekanmiz, talabalarga bilim berish mobaynida biz pedagoglar ham nimalarga ega bo'lishimiz kerakligini unutmasligimiz, qaysidir fan bo'lishidan qat'iy nazar tajriba va malakaga tayanishimiz maqsadga muvofiqdir. Umuman olganda san'atning qaysi bir sohasida talabalarga bilim bermaylik avvalo pedagog sifatida o'z oldimizga aniq vazifalarni belgilab olishimiz kerak. O'qituvchi pedagog avvalo:

- **Avvalo tajriba. (amaliy va nazariy bilimlar uyg'unligida)** Tajriba pedagogni sayqallaydi va qaysi bir yo'lni tanlasam to'g'ri bo'lar ekan? Degan savolga javob

topaman deb talabalarni tajriba quyoniga aylantirmaydi. Amaliy jihatdan kuchli pedagog bo'lajak aktyorlarga amalda ko'rsatgan holda darslarni tushuntira boshlaydi va talaba juda tez anglab oladi. Biroq bu holatda talabada taqlid tushunchasi paydo bo'ladi. Bu esa o'z navbatida hatolarni va kamchiliklarni keltirib chiqaradi. Bunga sabab talaba ustoz qanday ko'rsatib tushuntirib bergan bo'lsa shunday qabul qiladi va o'zidagi qobiliyatni ortga tashlab ustozidan ko'rganini qabul qiladi. Shu o'rinda savol tug'uladi. Nima ustozlar amalda ko'rsatib ijro qilib bermasligi kerakmi? Yo'q buni rad etib bo'lmaydi lekin, talabaga avvalo nazariy jihatini tushuntirib berish va talaba qanday tushuncha olgan bo'lsa shunday ijro qilishiga sharoit yaratib berish kerak ana undan so'ng amaliy jihati tushuntirilsa talabadagi ijodiy o'sish ko'zga yaqqol tashlanadi.

- **Sodda va mukammal tushuntirish.** Talabalarga biror bir mavzuni tushuntirayotganda iloji boricha sodda ammo mavzuning aniq tasavvurini bera olish. Misol uchun. Oddiy san'at so'zini olaylik, 1- san'at bu qaysidur tildan olingan bo'lib u qaysidur ma'noni anglatadi va h k. 2- San'at – bu o'zim tasavvur qilgan narsalar haqida qayg'uraman va kulaman. Va insonlarni ham shunga undayman. Sa'nat bu ishonch, san'at bu mukammallik va h k. har ikkala tushuntirish ham bir ma'noga boradi faqat boshqa boshqa tomondan. Talabaga qaysi tomodan tushunarli bo'lsa aynan o'sha yo'l to'g'ri. Soddalik va mukammalik.

- **Ko'ra bilish.** Talabaning qobiliyat darajasi va undagi qobiliyatni ko'proq qaysi janrga yoki uslubga tortayotganini ko'ra bilish va unga to'g'ri yo'nalishni aniq tanlay bilish. Va unga yetishmayotgan uslublar ustida ko'proq va muntazam ishlar olib boorish. (individual tarzda)

- **Tezkor tahlil.** Talaba o'z nomi bilan talabchan shuning uchunham u bergan birinchi savoldan nimani hohlayotganini bila olish va pedagog jihatdan berilgan javob keyingi savolga hojat qoldirmasligi taminlash. Talabaga tushuntirilayotganda iloji boricha oldi qochdi gaplardan saqlanish, Hamish talabani savollariga shay va hozirjavob bo'lish kerak. Agarda berilgan savolga pedagog javob bera olmas ekan u holda savolni unutish emas balki, talabaga bu savol haqida haqiqatdan ham tushunchaga ega emasligini

takidlash va kelgusi darsda aniqlab kelishligini aytish lozim. Chunki javosiz qolgan savoli uchun talabada qayta savol bermaslik holatlari ham kuzatilishi mumkin.²

Musiqiy ritmik xatti –harakatlar asosini raqs fani bilan bog'lar ekanmiz birlamchi o'rinda biz talabalarga, Raqs san'atining mumtoz, lirik, qahramonlik, hazil-mutoyiba, folklor, mehnat va juda ko'p turdagi raqslari mavjudki, unda zamonamizning yashash tarzini aniq, hamda ravshan ifodalab bera olishi, O'zbek sahna raqs san'atining paydo bo'lishida, uning ravnaq topishida, gullab-yashnab, butun dunyoga ko'z-ko'z qilishiga o'z hissasini qo'shgan, raqs san'atimizning buyuk daholari bo'lmish Usta Olim Komilov, Tamaraxonim, Mukarrama Turg'unboyeva, Yusufjon Qiziq Shakarjonov, Isoxor Oqilov, Roziya Karimova va ularning shogirdlarini eslab o'tish joizdir. Ular o'zbek xalq raqs san'atining xaqiqiy jonkuyarlari va fidoiylari bo'lganlar. Ularning qilgan mashaqqatli mehnatlari o'zbek raqs san'atining bebaho boyligi hisoblanishini ham uqqitirib boramiz. . Ushbu boyligni asrab-avaylash, kelajak avlodga yetkazish ishi baletmeysterlarning ixtiyoridadir. O'zbek raqs san'atining meros raqslari majmuasiga kirgan "Munojot", "Rohat", "Tanovar", "Pilla", "Paxta", "Katta o'yin" va boshqa raqslarni biron-bir joyini o'zgartirishga hech kimning haqqi yo'q. Ushbu raqslarni buzmasdan, ortiqcha elementlar qo'shmasdan butunligicha o'rgatish kerak. Aks holda uslublar aralashib, uzbek milliy raqs san'atining ko'p qirrali boyligiga katta putur yetkazadi. Biz darslarimizda mashg'ulotlar davomida jahon raqs san'atiga doir A.Skryabinning "Vals"; D. Shostakovichning. "Polka"; F.Bax ijodidan "Probujudenie vesni", S Paxmaninov "Polka", P.Chaykovskiy. "Aprel" ("Yil fasllari" turkumidan) K.Karaev. "Yetti guzal", A.Glazunov. "Vals". ("Raymonda" baletifan), F. Shubert. "Vals", O'zbek Xalq kuyi. "Andijon polkasi"; Xalq kuyi. "Lazgi"; Xalq kuyi. "Mavrigi", Xalq kuyi. "Qari navo"; Xalq kuyi. "Dilxiroj"; Xalq kuyi. "Qayrok lazgisi"; Xalq kuyi. "Norim-norim"; B. Aliev. "Nozanin", M . Mirzaev. "Baxor valsi", M.Mirzaev. "Gulshan", kabi yetuk asarlar va ularning ohanglariga mos raqs harakatlaridan foydalanib mashg'ulotlarni olib borishimiz maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raqs san'ati o'tgan ajdodlarimizning bizga qoldirib ketgan buyuk va mo'l ma'naviy boyligidir. Qo'shiq, musiqa va raqs- shu uchta ko'rinishda halq san'ati namoyon bo'ladi.

² M. Akbarova "Aktyorlik mahorati" O'quv qo'llanma. Qo'qqon 2020.

Musiqqa ovoz san'ati deyilsa, raqsni harakat san'ati deyiladi. Musiqqa-raqsning asosidir. Musiqqa o'zi nima? "Musiqqa" so'zi qadimgi Gretsiyadan kelib chiqqan. Musiqqaning o'z sanog'i bor va u musiqqaning **ritmi** deyiladi. Ritm bu - musiqqa tizimining bezagidir. U musiqqa ohanglarining "boshqaruvchisi" deb tasvirlaydigan bo'lsak, **o'lchov**- musiqqa bezaklarining qanday tezlikda o'zgarib turishini anglatib turadi. Raqs san'ati musiqqa va harakatlar orqali badiiy obraz yaratishga asoslangan san'at turidir. Ma'lumki, raqs har-xil harakatlar vositasi orqali bizga kishilarning kayfiyati, shaxslarning ichki ziddiyatlarini, turmushning ma'naviy dunyosini ifodalab beradi. Demak, raqs va musiqqa kishilarning g'oyaviy tuyg'ularini ifodalaydigan san'at vositasidir. Musiqqa orqali harakatni ifodalash shaklini biz "raqs tili" yoki "raqs" deb ataymiz. Bu esa to'g'ri tanlangan musiqqa va aniq bajarilgan har-xil raqs holatlari, harakatlari va imo-ishoralarining organic birlashuvidan hosil bo'ladi.

Raqs san'atning alohida shakli bo'lib, boshqa san'at turlaridan asosan asarning g'oyasini gavdalandirishda tayanadigan vositalarning o'xshamasligi bilan farqlanadi. Teatr tilga tayansa, opera ovozga tayanadi. Raqs bo'lsa musiqqa yordamida odam gavdasining harakati orqali obraz yaratadi. Raqsda harakat xuddi adabiyotdagi so'zga o'xshash bo'lib, raqsda "so'z" harakatlar orqali shu millatning o'ziga xos ruhiy turmush qiyofalarini va milliy xarakterini ifodalaydi. Raqs san'atidagi milliy shakl keng ma'no bilan aytganda, shu millatning o'ziga xos turmush odatlariga bog'liq bo'lib milliy g'oyasini, ahloqiy fazilatlarini, diniy e'tiqodini ko'rsatib beradi. Jahon xalqlari raqsalarining barchasida ham ritm, zarb, vazn nihoyatda ravshan, raqs harakatlari esa go'zal, nafis, ta'sirli va ravon keladi. Jahon xalqlari raqsalaridagi hilma-hil imoishoralar, qosh uchirish, ko'zning imo tashlashi, badan jilvasi, nozik egilishlar, ko'rinishlarning mardona qiyofasi, qaldirg'ochdek javlon urib charx bo'lib aylanishlar, aniq bir qiyofalarda bir zum to'xtab qolish va shunga o'xshash ko'plab harakatlar millatlar raqsalarining bir-biridan farqini ajratib beradi.

Sharq raqs san'ati V-VI-VII asrlarda rivojlandi. Hindiston va Hitoyda pantomima tomoshalarining bir qismi blib qoldi. Unda raqs folklorining xarakterli chiziqlari o'z aksini topdi. Hindistonda klassik raqs san'atning boshqa turlari, ya'ni musiqqa, qo'shiqchilik, she'riyat va teatr bilan bog'liq holda rivojlangan. Hind klassik raqsi eramizning birinchi asridayoq rivojlangan. Hind klassik raqsi to'rtta alohida

yoʻnalishlariga ega. Bular “Bxarata Natya”, “Katxakali”, “Katxak”, “Manipuri”lardir. Hitoy Hindiston va boshqa davlatlar bilan boʻlgan aloqalar tufayli raqs sanʼatiga ham oʻz taʼsirini koʻrsatdi. Raqs sanʼati Hitoy madaniyatining eng qadimiy boʻlagi ekanligi eramizdan avvalgi ikkinchi ming yillikka tegishli boʻlgan iyerogliflardan maʼlum. Chjoy davridayoq professional raqs ustalari ijod qilganlar. Tan (618-907 yillar) davrida raqs sanʼati gullab yashnadi. XX asrning 20-yillarida Yevropa klassik balet sanʼati oʻz taʼsirini koʻrsatdi va 50-yillarida hitoy baleti shakllana boshladi. XVI asr ohiri va XVII asr boshlarida italyan kompozitorlari va tansmeysterlari Fransiyaga ishga taklif etiladilar. Fransiyada shakllangan yangi balet butun Yevropaga tarqaldi. Vertis, Mariya Talyoni, Andjolini, Pallerini kabi yetakchi baletmeysterlarning ijodi gurkirab yashadi. Italiyaning koʻzga koʻringan Rim, Milan, Neapol, Florensiya, Venetsiya kabi shaharlarida opera teatrlari ochildi. Milanda “La -Skala” teatri qoshida raqs maktab ochildi. Enriko Cheketti tomonidan bu maktab yanada jonlandi. E.Chekettidan yetakchi rus balet artistlaridan A.Pavlova, V.Nijinskiy, T.Krasavinalar taʼlim olgan. 1928 yilda esa Rimning opera teatri qoshida balet maktabi tuzildi. 1960 yilda “Milliy raqs akademiyasi” Ye.Vorosenko tomonidan boshqarila boshlandi. Alohida sahna asarlari uchun jamoalar oʻz faoliyatini boshladilar. Nervida halqaro balet festivali, “Florensiya musiqali may” festivali, Venetsiyada “Zamonaviy musiqa” festivali, Spoleta va Verona festivallari boʻlib oʻtdi. Fransiya raqs akademiyasida yangi sahnaviy sanʼat janri- “Komediya-balet”ga asos solindi.

Komediya-baletni asoschisi fransuz dramaturgi Jan Batist Molyer (1622-1673) boʻlgan. J.B.Molyer nafaqat yirik dramaturg, balki dramatik asarlarda mohir aktyor va raqqos vazifasini oʻtagan. Spektakllarga shu davrining eng yirik kompozitori Jan Batista Lyulli (1632-1687) musiqa bastalagan. Jan Batista Lyulli dyu Pale teatridagi “Triumf lyubvi” (Muhabbatning

gʻalabasi) baletida Qirollik raqs Akademiyasining professionallari raqsga tushganlar. Ularning ichida ballerina, madmuazel Lafonten ajralib turgan. Bu davrda eng murakkab kombinatsiyalarni faqat erkaklar bajara olgan va ular yuqori hurmatga ega boʻlar edilar. Lafontenxonim ham shunday murakkab harakatlarni bajara olgan. Uning ijrosigacha hech qaysi ballerina u kabi yuqori darajaga erishmagan. Shuning uchun “Primabalerina” darajasi berilgan. “Dokuchniye” (Badga urganlar) komediya –baletida boshqa

professional raqs guruhi ijro etgan.Uning bu baletidagi eng buyuk yangilik bu-Pyer Boshanning ishtiroki bo'ldi.³

Bu yutuqlarning barchasi Qirollik raqs Akademiyasi tashkil etilganidan o'n yil o'tib 1672 yilda Jan Batista Lyulli tashabbusi va boshqaruvuda Qirollik musiqa Akademiyasiga aylanishiga asos bo'ldi.

O'zbek halq raqs san'ati tarixidan: Qadimdan halq tomonidan sevib ijro etilib, avlod-ajdodlargacha yetib kelgan raqslarga etibor berilmagan. Shu sababdan ham halqimizning ma'naviy-madaniy merosi oyoq osti qilingan va izchil o'rganilmagan.Halq ichdan chiqqan va asosiy faoliyatini halq ichida olib borgan raqs san'ati ustalariga tahdidlar qilingan . Chunki ular o'z raqslari bilan jamiyatdagi illatlarni fosh etishgan,oddiy halqqa yaxshi kayfiyat ulashganlar,nurli hayot haqidagi orzulariga albatta yetishishlarga ishontira olganlar.Shuning uchun halq ularni sevgan va ardoqlaganlar. Halq ichidan chiqqan juda ko'pgina iste'dodli raqqos va raqqosalar yovuz zulmkorlar tomonidan umri erta so'ngan. Ammo shunga qaramay XX-asr boshida (1927-30yillarda) halq ichidagi san'atkorlar o'z faoliyatlarini davom ettiraverganlar. Muhiddin-Qori Yoqubov boshchiligidagi badiiy truppada faoliyat ko'rsatayotgan Usta Olim Komilov, Yusuf Qiziq Shakarjonovlar iste'dodli san'atkorlarni o'z saflariga oladilar. Usta Olim Komilovning shogirdlari Tamaraxonim, Mukarrama Turg'unboyeva bilan birgalikda o'zbek raqs san'ati maktabini yaratadilar. Usta Olim Komilov ijrosidagi betakror o'zbek doira usullariga Tamaraxonim va Mukarrama Turg'unboyeva raqs harakatlarini o'ylab topadilar, o'zlariga va truppadagi o'z tengdoshlariga raqsar sahnalashtira boshlaydilar.Ular ijrosidagi "Duchoba", "Katta o'yin" kabi ko'plab yakka va ommaviy raqsar halq tomonidankatta quvonch bilan kutib olina boshlanadi. Asta sekin davr o'tishi bilan iste'dodlar ko'payib raqqosalar safi kengaya boradi. Shuning uchun Usta Olim Komilov, Tamaraxonim, Mukarrama Turg'unboyevalar o'zbek raqs san'ati asoschilari hisoblanadilar. Biz o'z tariximizni bilmay turib yangi kelajak vakillariga bilim berishga haqqimiz yo'q. qay sohada bo'lmasin albatta talabalarga o'rganayotgan fanining kelib chiqish tarixini va bu sohada izlanishlarda bo'lgan ajdodlarimiz haqida bilim va ma'lumotlarni berib borishimiz shart vajoizdir. Raqslarning turlari ko'p va ulardagi har bir harakat o'ziga hos joziba va ruhiyatga egadir.

³ Marinella Guatterini. L'ABC DEL BALLETO.2001y.

Xorazm raqsi “Lazgi”



“Anddijon Polkasi”



Buhoro raqsi “Mavrigi”



Surxon raqsi “Surxoncha”



“Tango”



“Lezginka”



Asosiy qism.

Mumtoz (klassik) raqs mashqlaridan foydalanib kombinatsiyalar tuzish.

Ustoz M.Turg'unboyeva o'zbek raqs san'atining farg'ona maktabini ma'lum bir tizimga keltirdi va ulkan ijodiy merosni qoldirdi. Xalqning to'y - tantanalari va sayllarida yurib ayollar va erkaklarning oddiy harakatlarini o'rganib uni sahnaviy variantlarini o'ylab topdi. Qadimda Farg'ona vodiysida asosan erkaklar ijro etgan "Katta o'yin" raqs harakatlari va doira usullariga tayandi. Bir harakatning o'zidan uni o'zgartirish asosida yangi harakatlar turkumini yaratish usulini qo'lladi. Bugungi kunda ushbu izlanishlar samarasi o'laroq yaratilgan hatti – harakatlardan foydalanib dars mashg'ulotlarini olib boramiz.

Mukarrama turg'unboyeva Farg'ona xalq raqslarini turli janrlariga ajratib raqs turkumlarini yaratdi. Mumtoz raqs turkumiga xos bo'lgan "Bayot", "Zang", "Katta o'yin", "Shashmaqom", "Nog'ora bayot" kabi ommaviy raqsalar, "Bahor valsi", "Andijon polkasi", "Paxta", "Pilla", "Yetti go'zal" kabi lirik kompozitsion raqsalar, "Tanovar" raqs-poema, "Munojat" monobalet, "Janon", "Ko'ngil taronasi", "Rohat", "Uchrashuv",

“Qo‘g‘irchoq”, “Tarjinavo”, “Sho‘x qiz” kabi yakka raqslarni yaratdi. Bundan tashqari qo‘shiq bilan ijro etiladigan yallalarni sahnalashtirdi. “Shamollar”, “Namanganning olmasi”, “Qizlar vals”, “Samarqand bahori”, “Toshkent piyolasi” ,“Farg‘ona ruboisi”, “Omonyor” kabi raqslar shular jumlasidandir. **Buxoro raqs maktabi** –Buxoro raqs maktabi boshqa raqs maktablari qatori o‘z rivojlanish jarayonida mahalliy kuy va qo‘shiqlarning bir-biriga o‘xshamaydigan ohanglari bilan to‘lgan. Buxoro raqsi qomatni adl tutishi, shiddatli oyoq depsinishi, keskin qo‘l harakatlari, panjalarning sho‘x aylanishi va barmoqlarning musiqaga mos qirsillatilishi, samimiy tuyg‘ularga boy qarashlari, mayda va kata titratmali yelka harakatlari bilan zavq bag‘ishlaydi. Gavdaning beldan tepa qismi viqor bilan orqaga tashlanishi buxoro xalqining xarakterini anglatish bilan birga, qo‘lning erkin harakatlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, betakror “Buxorocha” hamda “Mavrigi ” raqs turkumlari bilan ajralib turadi. “Buxorocha” raqs asosan xotin-qizlar ijrosida 6-8 ta sozanda, xonanda, raqqosalar tomonidan doira, nog‘ora, zang, qayroq bilan ijro etilgan. “Mavrigi” esa faqat erkaklar tomonidan doira cholg‘usi ijrosi bilan shakllangan. “Qayroq ufori”(qayroq jo‘rligidagi quvnoq harakatli ijro), “Ravona”(xonanda jo‘rligidagi ijro),“Ufor”(yakka raqqosa ijrosi), “Larzon”(bir yoki bir nechta doira jo‘rligidagi ijro), “Zang” (Qo‘l va oyoqlarga zang qo‘ng‘iroqchalar taqilib qo‘shiq aytuvchiga jo‘r bo‘luvchi ijro) raqslari ko‘rinishida qaror topgan.

Xorazm raqsi - o‘zbek xalq raqs maktabining biri. Xorazm necha asrlardan buyon o‘z buyukligini saqlab kelgan va tarix saxifasidan joy olgan o‘lkadir. Xorazmda paydo bo‘lgan ilk raqslar diniy marosimlar bilan bog‘liq bo‘lgan. Qadimiy Xorazm o‘yinlari to‘g‘risida Avesto kitobida ancha ma’lumotlar berilgan. Xorazm raqsida yigitlarda qo‘llar cho‘zilgan, tirsaklar ba‘zan to‘g‘ri, ba‘zan tirsakdan egilgan bo‘lib, barmoqlar yuqoriga, pastga,kaftlari yonga, yuqoriga, pastga qaratiladi.Gavdaning beldan yuqori qismi orqaga tashlanganroq, kuraklar bir-biriga yaqin, tizzalar biroz egik, oyoq uchlari yonga ochilganroq bo‘ladi. Yigitlar ustiga to‘q rangli kamzul, boshlariga chugurma kiyib o‘ynaydilar. Xotinqizlarda rasmiy holatda barmoq uchlari pastga qaratiladi, tirsaklar biroz bukiladi, bilaklariga zang (mayda qo‘ng‘iroqchalar) taqib o‘ynaydilar. Boshlaridagi ukki, o‘rdak gajagi(*bosh kiyimning chap tomoniga, ya’ni yurak tarafga taqilgan.Bu yurakdan chiqqan olov timsolini anglatadi*) bezakli, dudorli, popukli, parli taqyatuzi, peshonalariga bog‘langan manglay tuzi, ko‘kraklariga osilgan shavkalalar, quloqlaridagi

sirg'alar, bilaklaridagi bilaguzuklar ham raqs usullariga mos tushib, umumiy raqs obrazini yaratishga xizmat qiladi. Raqs jarayonida barmoqlarni qarsillatib, g'oz turib o'ynash, gavda, qo'ldastalarni titratish, yelqa qoqish, cho'kka sakrash, qayroqlarda usul berish ayollar va erkaklar raqsiga birday xos. Xorazm raqsi harakatlarga boy. Bizgacha yetib kelgan «Chag'alloq», «Norim-norim», «Aliqambar», «Orazibon», «Mo'ri», «Xo'bbimboy», «Shirinnovvot» o'yinlari ijrosida o'g'lon raqqoslar va masxarabozlar o'zini ko'rsatgan bo'lsa, «Ashshadarozi», «Maqom ufori» kabi raqslarda raqqosalar ustunlik qilgan. «Lazgi» raqs turkumi ijrosida erkak va ayol raqs ustalari birday mahorat bilan o'ynaydilar. Xorazmda «Lazgi»ning 9 xili mavjud: «Olov», «Dutor», «Qayroq», «Masxaraboz», «Garmon», «Surnay», «O'g'lon bola», «Xorazm lazgisi», «Zamonaviy lazgi»lar. Eng mashhur Onajon xalfa Sobirova (Anash cho'loq 1885—1952) xalfa tomoshasi tarkibini saqlash, garmon chalish va kuylash, raqqoslarni o'ynatishda, ayniqsa, xotin-qizlar raqsini sahnaga olib chiqishda katta xizmat qilgan. Soraxon Ollaberganova, Reymajon Temirova, Raviya Otajonova, Oliya Otamurodova, Raxima Xakimovalar Onajon xalfa ansambli ishtirokchilaridir. Xorazm raqsi ijro uslubini, an'alarini, yangi ijtimoiy sharoitlarda saqlash va rivojlantirishda Bekjon Madrimov, Sulton Otaniyozov, Reyim ota, Qambar bola, Qodir bola, Kanarak bola Saidov, Jummi shix, Qodirbergan Otajonov, Karim Ollaberganov, Rimajon Matkarimova, Matlatif Saidov, Zarif Latifov, Xudoybergan to'qto'q, Gavhar Matyoqubova va boshqalarning xizmatlari katta o'rin egallaydi. Xorazm raqsi uslubi Xorazm viloyat teatri, xalq ansambllari, «O'zbekraqs» birlashmasi tasarrufidagi «Lazgi» ansambli faoliyatida davom etib kelmoqda.

Milliy va klassik raqslardan foydalanib etyudlar ustida ishlash davomida shunga alohida e'tibor qaratish joizki talaba asl o'zbek raqsining aniq harakatlarini aslida olishi va unga o'zgartirish kiritish ham aslini tub zaminini saqlab qolishi kerak.

Raqs san'atining manbaasi insoniyatning turmush tarzi bo'lishidan qat'iy nazar turmush harakatlarining hammasi ham raqs harakatlari emas. Ammo, hoh xalq raqslari bo'lsin, hoh klassik tarixiy raqslari bo'lsin u bir millatning uzoq tarixiy jarayonidagi dini, turmush urf-odatlarini ko'rsatib beradi. Raqs san'atida hattoki bir millatning «Salomi, ta'zim qilish» xarakati boshqa millatnikiga o'xshamaydi. Turli xil janridagi raqslar shaxslarning xarakterlarini yaratishni asos qilib oladi. Hind xalq raqsidagi «Yomg'ir tilash», «Ollohg'a iltijo qilish», «Oyga xushomad qilish», so'ragan niyatlariga

erishganlarida xursand bo'lish va boshqa xattixaraatlari buddizmning raqsdagi ifodasi bo'lganidek, uyg'ur xalq raslarini olib qaraydigan bo'lsak, "Suv", "Muz", "Tovus", "Munojat", "Samo", "Pir" va boshqa syujetli raqslar turmush urf-odatlaridagi voqea xodisalarining, rivoyatlarning shundayligicha diniy e'tiqod bilan bog'liq bo'lganligini ko'rish mumkin. O'zbek va boshqa jaxon xalq raqslari xam iltijo qilish, panoh tilash, xudoga nola qilishdek tuyg'ularidan holi bo'lmagan. Bunday e'tiqodlar ozayib, keyinchalik turmushning rivojlanishi jarayonida raqs san'atiga aylangan.

San'atshunoslarning ilmiy izlanishlari raqs san'atining qadimiyligini, uzoq tarixga ega ekanligini isbotlagan. Halq raqslari chuqur mazmunga ega. Biz ana shu mazmunlarga qiziqib, tadqiq qilishimiz, rivojlantirishimiz va uni davr ruhi bilan sug'orib ma'lum yangi mazmunga ega qilishimiz lozim. Halq raqslarini sinchiklab, muhokama qiladigan bo'lsak, mutloq ko'psonli jaxon xalqlarining turmush urf-odati, dunyoqarashlarining ifoda qilinishini ko'rishimiz mumkin. An'anaviy halq raqslarining o'ziga xos alohidaligi va xususiyatlarini izlanib topish, o'rganib, to'g'irlab chiqish ilmiy ish hisoblanadi.

Tarixiy raqslar necha ming yillar ichida davrdan-davrga o'tib, davom etib kelgan. U garchi halq ijodiyoti bo'lsa xam, davr va tarixning shakli tufayli feodallik ta'siridan holi bo'lmagan. Shuning uchun tabiiy holda bir qancha raqslarga diniy mazmun aralashib, sofliqini yo'qotgan yoki yo'qolib ketishiga sabab bo'lgan. Jahon halqlari raqs san'atiga murojaat qiladigan bo'lsak, dunyodagi necha minglab millat va elatlarning raqs san'ati turlari mavjudligini ko'rishimiz mumkin.

Aplomb- klassikada harakatlarni bajarish uchun barqarorlikni rivojlantirish asosiy shartlardan biridir. Bunga stanok oldidagi ekzersisni bajarish orqali erishiladi. Bosh yuqoriga tortilgan, yelkalar tushirilgan, barcha mushaklar va tizzalar tortilib bel qismida yig'ilgan, oyoq kaftlari polga to'liq tegib turadi. Barqarorlikni rivojlantirishda qo'llarning holati ham alohida o'rin tutadi. Chunki qo'llar gavdaning muvozanatini saqlab turadi. Stanok tomondagi oyoq *tayanch* oyoq bo'lib, kombinatsiyalarni bajarish davrida tana og'irligi shu oyoqda bo'ladi. *Ishchi* oyoq bilan tegishli kombinatsiya bajariladi. Tana barqarorligi uchun egilishlar, oyoq uchiga ko'tarilishlar, trampin (sakpash turlaridan biri) mashqlari bajariladi.

Aplomb to'g'ri qo'yilsa kombinatsiyalarni aniq bajarish osonlashadi.

"Egilishlar" haqida tushuncha va bajarish qoidalari:

“Egilishlar” (Mumtoz raqsda): - Qomatni yonga, orqaga egish va tananing bel chizig‘idan yuqori qismini egib aylantirish Bu harakat dastlab tutqichga qaragan holda bajariladi. Harakatni bajarishdan

oldin tutqich oldida gavnani to‘g‘ri tutib olish kerak. Avval o‘ng va chap yon tomonlarga egish, so‘ng orqaga, undan keyin esa aylanasiga egish o‘rgatiladi. Yon tomonlarga egilishda bosh to‘g‘riga qaragan bo‘lishi kerak. Yelkalar siqilmaganligiga, umurtqa pog‘onaning tekisligiga e‘tiborni qaratish lozim. Orqaga egilishda bosh yon tomonga qaragan, ikki yelka bir tekis chiziqda egilishi va egilish vaqtida qorinni oldinga chiqarib yubormaslik talab etiladi. Aylanasiga egilish paytida avval yonga, keyin orqaga va yana ikkinchi yon tomondan o‘z holatiga qaytiladi. Aylanasiga egilayotganda yo‘qorida aytib o‘tilgan barcha turdagi egilish qoidalariga amal qilinishi kerak.

Tayanch ushlagichga yuz bilan yon, orqa tomonlarga “Egilishlar”, oyoqning **1-holatida bajarish:** 1-holatda egilishni o‘rganayotib, qomat og‘irligini nafaqat ikki oyoqqa, balki kaftga ham bir tekisda tushushini ta‘minlash lozim, oyoq uchiga og‘irlik tushirmaslik kerak. Oyoqni to‘la burilganligi, tizzalar keng ochilishi, ayniqsa tizzadan bo‘ksagacha yuqori qismga e‘tibor berish zarur. Tizzani kaft yo‘nalishida bukish ayniqsa muhim. Bunday holat ularning egiluvchanligini rivojlantirishda samara beradi. Hech qachon bo‘ksani egmaslik kerak, aks holda noto‘g‘ri shakl hosil bo‘ladi, buriluvchanlikni hosil qilishga halaqit beradi. Oyoqlar birinchi holatda, o‘ng tomonga o‘ng yelka egilishni boshlaydi, chap qo‘lni tutqichdan olib, ikkinchi holatdan uchinchi holatga ko‘tariladi. Qaytishda chap yelka bilan qaytiladi, chap qo‘l uchinchi holatdan ikkinchi holat orqali qaytib tutqichni ushlaydi. Umurtqa pog‘onaning tekisligiga e‘tibor qaratib, bosh to‘g‘riga qaragan va siqilmagan Yelkalar bilan perpendikulyar holatda egilib, o‘z holatiga qaytadi.

O‘zbek Mumtoz raqsning qo‘l holatlari.

Qo‘lning tirsak, kaft va barmoqlari uchun mashqlar- Qo‘lning 3ta pozitsiyalari (holati) orqali mashqlar bajariladi.

Tayyorlov holatida qo‘llar pastda tirsak va bilakdan yarim oy shaklida bukilib, kaftlarning ichki tomoni yuqoriga qaragan, o‘ng va chap qo‘l barmoqlarning uchi bir-biriga yaqin turadi. Qo‘llar gavnaga tegmasligi, yoki juda oldinga ko‘tarilib ketmasligi kerak.

Birinchi holatda tirsak va bilakdan yarim oy shaklida bukilgan, qo'llar oshqozonning to'g'risida turadi. Kaftlarning ichki tomoni o'ziga qaragan, o'ng va chap qo'l barmoqlarning uchi bir-biriga yaqin turadi. Jimjiloq huddi tirsakning davomiday bir chiziqni tashkil etadi. Bu holatda, katta koptokni quchib turganday bo'lishi kerak.

Ikkinchi holatda qo'llar biroz qiya holatida ikki yon tomonlarga ochiladi. Kaftlarning ichki tomoni bir-biriga parallel turishi lozim. Qo'l huddi elkaning davomiday bo'lib, yelkadan suv quyilganda barmoqlarning uchigacha borib oqishi kerak. Tirsak va bilak keskin bukilgan bo'lmasligi shart.

Uchinchi holatda yarim oy shaklida bukilgan qo'llar bosh ustida (sal oldinroqda) yuqoriga ko'tarilgan. Kaftlarning ichki tomoni pastga qaragan, o'ng va chap qo'l barmoqlarning uchi bir-biriga yaqin turadi. Tirsaklar ikki yon tomonlarga qaragan. Qo'lning tirsak, kaft va barmoqlari uchun mashqlar bajarayotganda qo'llar tayyorlov holatidan avval I holatga, keyin III holatga ko'tarilib, so'ngra qo'llarning qirrasi bilan huddi havoni o'yib kesganday II holatga tushiriladi va yana tayyorlov holatiga qaytiladi.

Ritmik mashqlar: oyoqlar uchun mashqlar:

Releve - I-II-V holatlarda yarim barmoqlarga ko'tarilish. Bu holatlarni bajarish uchun qomatni tik tutib, oyoqning tovonidan boshlab yuqoriga qattiq tortilgan holda tizzalarni bukmasdan asta-sekin ko'tarilib tushiladi. Bu mashqni to'g'ri bajarish uchun avval stanokga yuz bilan turib bajariladi. Releve- oyoqlarni tarbiyalab uning qayriluvchanligini, buriluvchanligini oshiradi.

Cou-de-pied-oyoq to'pig'i. Bu holat ishchi oyoqning tayanch oyoq to'pig'ida turgan holati. Ishchi oyoqning barmoqlari qattiq tortilib, tayanch oyoq to'pig'ini quchib oladi. Bunda ishchi oyoqning barmoqlari tayanch oyoqning orqasda, tovon esa tayanch oyoqning oldida turadi.

Allegro- kichik sakrashlar. Bu mashqlar poldan uzilish bo'lib, sakrash demipliyedan boshlanadi. Sakrash oyoq kaftining va tovonning poldan kuch bilan itarilishi orqali bajariladi. Sakrash chog'ida gavda, tizzalar tortilib, mushaklar zo'riqib, oyoq barmoqlari uchli bo'lib cho'zilgan holda bajariladi. Sakrashdan keyin avval barmoq uchlari, so'ng butun oyoq kafti polga yumshoq tushadi va demi-pliyeda yakunlanadi.

Mumtoz raqsning oyoq holatlari:



Mumtoz raqsda oyoqning 1 ta erkin va 5ta ochiq pozitsiyalari mavjud. Dastlab holat tuzilishi qayrilganlikka amal qilmay zal o'rtasida o'rganiladi. Oyoqlar qayrilganligi qomat tikligi bilan kiritiladi.

Birinchi holat. Oyoqlar to'voni bir-biriga tegib turadi, uchlari tashqariga burilgan, polda to'g'ri chiziqni hosil qiladi.

Ikkinchi holat. Birinchi holatning to'g'ri chizig'i saqlanadi, ammo qayrilgan oyoqlarning tovonlari bir-biridan tahminan oyoq kafti uzunligida turadi.

Uchinchi holat. O'sha qayrilgan holatda oyoqlar kafti bir-biriga yopilib, bir oyoqning to'voni ikkinchi oyoqning ichki o'rta qismiga qo'yiladi.

To'rtinchi holat. Beshinchi holat qayrilganligi saqlanadi, ammo oyoqlar yopishmaydi: kaft uzunligida bir-biriga qarama qarshi turadi.

Beshinchi holat. Oyoqlar to'rtinchi holatdan kelib, bir-birini butunlay yopib turadi: Birinchi oyoq to'voni ikkinchisining uchiga yopilib, birinchi oyoqning uchi ikkinchi oyoqning tovoniga jipslashib turadi.

Ritmik mashqlar uchun umumiy takrorlash: Qo'l va oyoq holatlari tushuntirilgandan so'ng musiqa jo'rligida, ritmga tushish maqsadida ovoz chiqarib sanab

alohida-alohida mashq qilinadi. O'qituvchi tomonidan talabalarning qo'l va oyoq holatlarini bajarilishi qat'iy nazorat qilinadi. Qo'lning tirsak, kaft va barmoqlari uchun mashqlar bajarayotganda qo'llar tayyorlov holatidan avval I holatga, keyin III holatga ko'tarilib, so'ngra qo'llarning qirrasi bilan huddi havoni o'yib kesganday II holatga tushiriladi va "allonge" bilan yana tayyorlov holatiga qaytiladi. Oyoqlar holatini o'rganishda quyidagilar zarur: Tik qomat, erkin ochilgan va tushirilgan yelka lar, oyoqlarning o'ta tarangligi, kaftlarning poldagi tekis holati; bosh barmoqqa tayanish mumkin emas. Ikkinchi va to'rtinchi holatni o'rganishda tana og'irligi markazini har ikkala oyoqqa teng taqsimlash va yelka hamda bel tekisligini kuzatish lozim. Holatlarni to'g'ri tuzish qayrilganlik garovi hisoblanadi. Oyoqlar holati quyidagi tartibda o'rganiladi: birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi va to'rtinchi. To'rtinchi qiyinroq bo'lgani uchun ohirida o'tiladi.

"Pliye" kombinatsiyasi haqida tushuncha va bajarish qoidalari:

Plié (Mumtoz raqsdagi): - bu o'tirishdir, demi plié esa yarim o'tirish. U oyoqlarni burilishi va elastikligini rivojlantiradi. Harakat oyoqlarni poldan uzmay bajariladi, bu holatni diqqat bilan kuzatish zarur, negaki tovonlarni polda tutib turish paylarni va tizza-boldir mushaklarni yaxshi rivojlantiradi.

Pliéning barcha holatlarida kaftlar polda tekis yotadi, kaft bosh barmoqqa tayanmasligi kerak: tovonlar polga yopishib turishi kerak, negaki bu boldir-tovon payini rivojlanishiga imkon beradi, qomat to'g'ri va tik bo'lishi kerak, yelkalar va bel to'g'ri turadi. Qomatning og'irlik markazi ikki teng taqsimlanadi, ayniqsa ikkinchi va to'rtinchi holatlarda bunga e'tibor berish lozim.

Tayanch ushlagichga yuz bilan "Pliye" 1-2-holatlarda bajarish:

1-holatda "Plié"ni o'rganayotib, qomat og'irligini nafaqat ikki oyoqqa, balki kaftga ham bir tekisda tushushini ta'minlash lozim, oyoq uchiga og'irlik tushirmaslik kerak. Oyoqni to'la burilganligi, tizzalar keng ochilishi, ayniqsa tizzadan bo'ksagacha yuqori qismga e'tibor berish zarur. Tizzani kaft yo'nalishida bukish ayniqsa muhim. To'la o'tirishni bajarishda tovonlar polda uzoqroq bo'lishiga e'tibor berish kerak. Oyoq payini yanada cho'zish imkoni bo'lmay qolgan paytda tovonlarni poldan asta ko'tariladi. Tovuylarni uzoq ko'tarib turish yaramaydi, plié dan ko'tarilayotganda ular darhol tushiriladi. 2- holatda Plié ijro etilganda tovonlar poldan uzilmaydi, oyoqlar bir kaft

uzunligi masofasida qo'yiladi. Bunday holat ularning egiluvchanligini rivojlantirishda samara beradi. Hech qachon bo'ksani egmaslik kerak, aks holda noto'g'ri shakl hosil bo'ladi, buriluvchanlikni hosil qilishga halaqit beradi.

Pastlab o'tirganda (oxirgi nuqtagacha) biror lahza to'xtab qolmaslik lozim, darhol qaytariladi, agar "plié"da "o'tirish" davom etsa, mushaklarning quvvatlariga salbiy ta'sir qiladi, oyoqlar egiluvchan bo'lmay qoladi.

Demi plie va grand plié- oyoqlar I holatda, qo'l tayyorlov holatida.

(chap oyoq-tayanch, o'ng oyoq-ishchi)

"Preparation" – O'ng qo'l "1-i-2-i" sanog'iga 1-holatga, "3-i-4-i" sanog'iga 2-holatga ochiladi. Oyoq o'z holatida qoladi.

Kombinatsiya- "1-i-2-i" sanog'iga tizzalar yonga ochilib, yarim o'tiriladi, gavda tik holatga, "3-i-4-i" sanog'iga avvalgi holatga qaytiladi. Bu mashq ikki marta bajariladi. "1-i-2-i-3-i-4-i" sanog'iga tizzalar yonga ochilib, to'liq o'tiriladi, gavda tik holatga,

"1-i-2-i-" sanog'iga avvalgi holatga qaytilib, "3-i-4-i" sanog'ida oyoq uchini cho'zib II-holatga ochiladi. Gavda og'irligi o'rtada. Bu kombinatsiya II va V holatlarda qaytariladi.

"Batman tandyu" kombinatsiyasi haqida tushuncha va bajarish qoidalari:

Battement tendu- oyoq uchini tortib polda (oldinga,yonga,orqaga)siljitish.

Bu harakat tizza-boldir paylarini harakatchanligini oshirish, to'piq va tizzani mustahkamlashga xizmat qiladi.

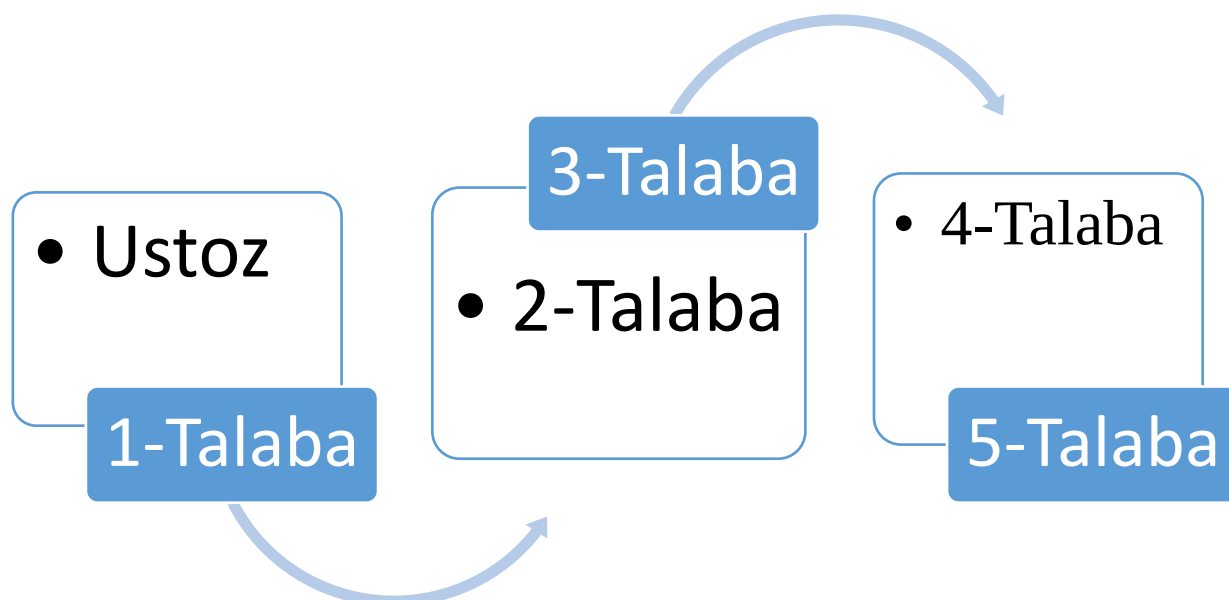
Qarsaklarni tutib ol. (Bu jarayonda nota cho'zimida ya'niki butun, yarim, chorak va nimchorak notalar sanog'idan foydalaniladi.)

Bu mashq jarayonida talabalar avval yakka tartibda sahnaga chiqadilar. Sahnaga chiqqan talabaga ustoz avvaliga oddiy qarsaklarni chalib uni takrorlashini so'raydi sekin asta qarsaklar ko'payib murakkablashib boradi va ritmik usullarga aylanadi. Talaba

diqqatini bir joyga jamlaydida ustozga qaytaradi. Har qaytgan qarsakka ustoz qo‘shib boradi. Avvaliga talaba qiynaladi lekin ikkinchi, uchunchi galda talabaning diqqati atrofdan uziladi va qarsakni tutishga urunadi.

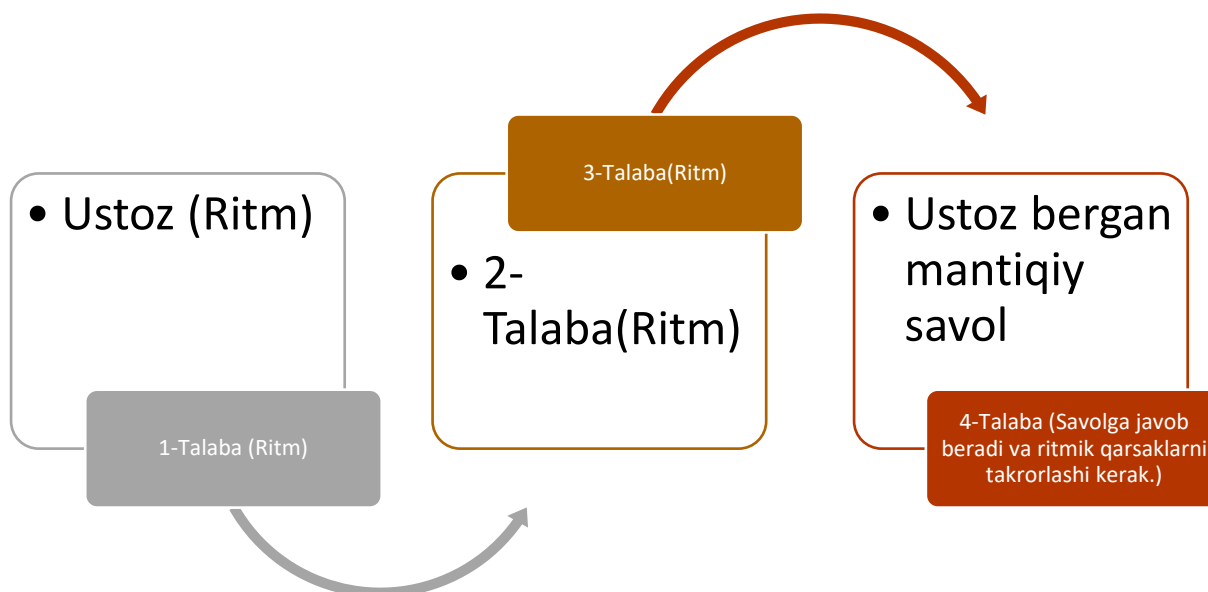


Mashg‘ulot shu tariqa davom etadi va oraga yangi qatnashchilar qo‘shiladi va har bir qatnashchi talaba o‘zidan bitta qarsak qo‘shib o‘zidan keying sherigiga uzatadi.



Ushbu mashq talabalarning diqqatini shakllantiradi, mustahkamlaydi, talabalarni partnyor bilan ishlash texnikasini shakllantiradi, eshitish qobiliyatini shakllantiradi.

Ana endi mashqni biro z murakkablashtiramiz. Yuqoridagi tartibda mashq davom etadi va eng ohirida qolgan talaba barcha qarsaklarni eslab qolishi va ustoz bergan mantiqiy savolga javob beradi va javob berib bo‘lgandan so‘ng, qarsaklarni tartib bilan chalib berishi kerak.



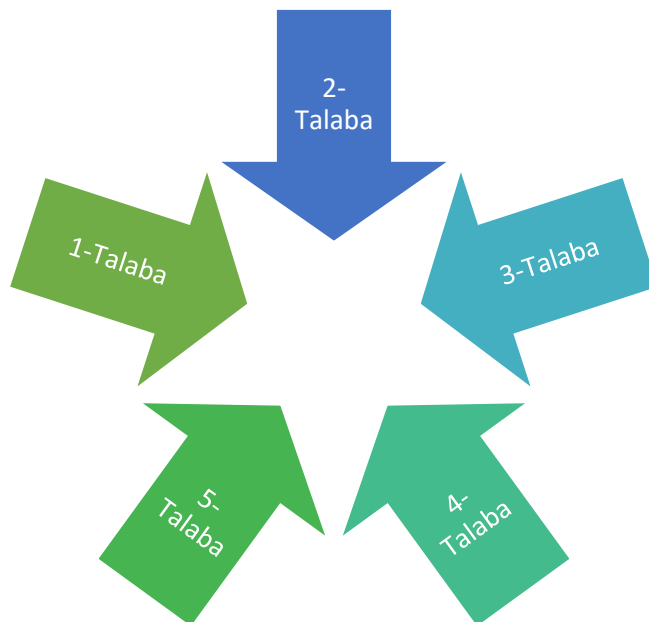
Shu tariqa pedagog mashqlarni o'zi hohlagandek murakkablashtirishi va kengaytirib borishi mumkin. Mahsurlar qanchalar kengayib, murakkablashib borgan sari talabaning diqqat doirasi kengayadi, xotirasi ham mustahkamlanib boradi.

1. Ritmikada munosabat.

Bu mashq ham talabalarning diqqat, hotira kabi hislatlarini shakllantiradi. Bu mashq improvizatsion jarayon bo'lib quyidagi tartibda kichadi. ikki nafar talaba ikkiga bo'linadilar va taburetkada ikki tarafga qarama qarshi tartibda o'tiradilar. Va birinchi talaba biror bir ritmni chalib, ikkinchi talabaga uzatadi ikkinchi talaba yana ritm qo'shadida va birinchi talabaga qayta uzatadi.



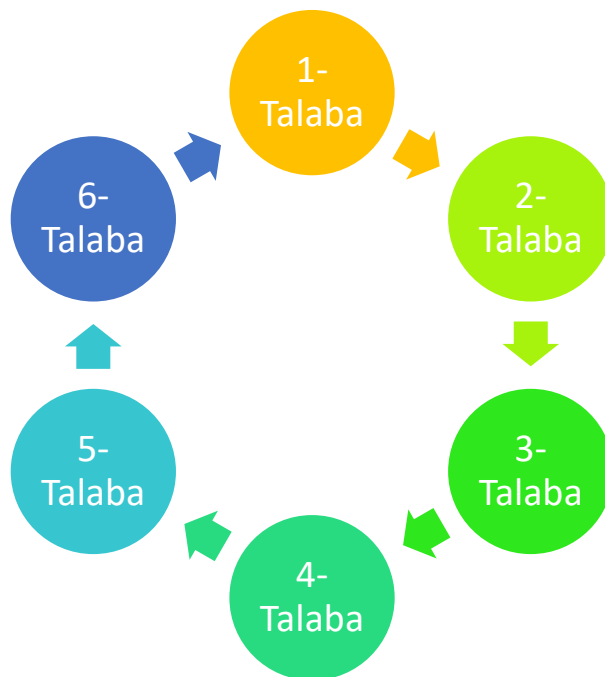
Mashqada talabalar o'ratsida munosabat shakllanadi. Va ikki talabaga yana uchunchi talaba asta sekin esa to'rtinchi talaba kelib qo'shiladi.



Bu mashq ham avvalgisidek sodda tartibda boshlanib murakkablashib boradi. Negaki talaba har qachon soddalikdan murakkablikka tomon harakatlanishi kerak. Agar talabalarga avvaliga murakkab so'ngra oddiy narsalarni, oddiy jarayonlarni o'rgatsak talabada qoniqmaslik hissi ya'ni o'z o'zidan ko'ngli to'lmaslik holati yuzaga keladi.

2. Quvnoq raqs

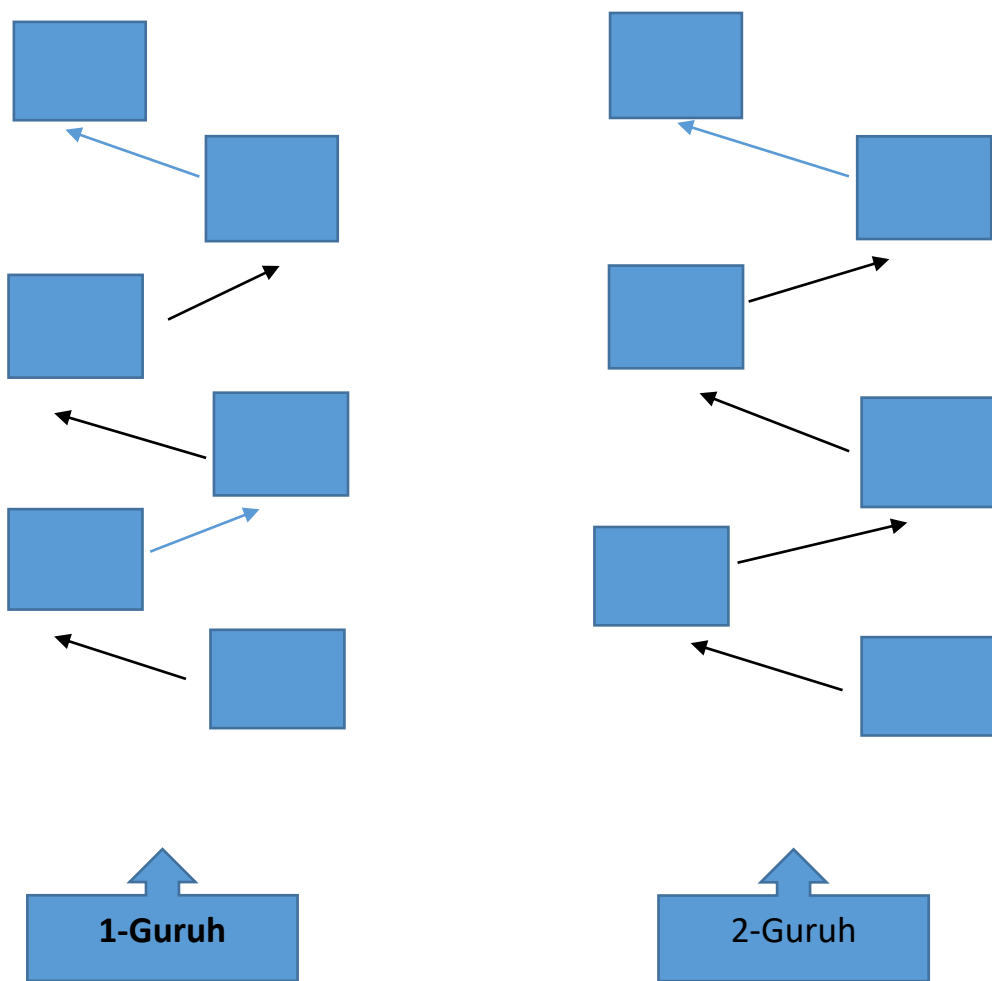
Bu mashqda talabalar taburetkalardan foydalanilgan holda doira shaklida joylashib, taburetka atrofida teriladilar. Ya'niki har bir talaba o'z taburetkasi orqa tarafiga doira tashqarisiga joylashadi va quvnoq musiqa ohangi ostida o'z taburetkalari atrofida ritmga mos ravishda harakatlanadilar. Avvaliga ko'nikma hosil bo'lishi uchun o'z taburetkalari atrofini bir necha marotaba aylanadilar va musiqaga mos erkin harakatlana boshlasalar sheriklarining taburetkasiga o'tadilar. Bu holatda guruh kelishib nazoratchi yani ustozlari tanlovi bilan o'ng yoki chap tomonni tanlashlari kerak bo'ladi. Avval o'z taburetkasini aylani9b so'ng sherigining taburetkasiga o'tib, u taburetkani ham aylanishlari kerek bo'ladi. Huddi shu jarayon talaba o'zini tamoman musiqa ohangiga toipshirib, erkin harakatlanib oyoqlaridan ko'zlari nazoratini cheklagandan so'ng yanada murakkablashib boradi.



Talabalar mashqni o‘zlashtirib olganlaridan keyin, ularni chalg‘ituvchi ammo diqqatlarini bir joyga yanada jamlovchi jarayonga o‘tiladi. Yani talabalar taburetkalarni almashtirib atrofida aylanar ekanlar shu orada ustoz yoki boshlovchi vazifasini bajarayotgan talaba qarsak chaladi va talabalar aks tomonga yani agar talabalar o‘ng tomonga harakatlanayotgan bo‘lsalar ana endi chap tomonga harakatni davom ettirishlari kerak bo‘ladi. Avvaliga talabalar juda chalkashishglari tabiiy holat lekin talaba eksperimental jarayondalar hato qilishlari tabiiy holat va har doim talabalarni hato qilsalar tanbeh bermasdan bu oddiy lekin juda zarur mashqlar ekanligi haqida takidlab qo‘yish pedagogning vazifasi hisoblanadi.

3. Choyxonachi

Ushbu mashq ham guruhli mashq bo‘lib, bu mashqdan talabalar ma’suliyat tushunchasini o‘zlarida shakllantiradilar. Bu mashqda talabalar ikki guruhga bo‘linadilar va taburetkalarni huddi shahmat doshasi shaklida ikki tomonga joylashtiradilar bu ikki tomondagi joylashgan taburetkalar oralig‘ karidor deb ataladi. Avvaliga karidordan qo‘llarida huddi qaynoq choy turgan patnisni ko‘tarib ketayotgandek yuqoriga ko‘taradilar va taburetkalar atrofini avvaliga ilon izi shaklida, keyinchalik har bir taburetkani aylangan holatda harakatlanadilar.



Talabalar avvaliga taburetkalarni atrofini aylanib chiqadilar va bu jarayonda ularga qo'yiladigan talablar bu yonlaridagi yani 1-guruh bo'ladigan bo'lsa ikkinchi guruh talabasi bilan hamohang (sinhironni) harakat qilishlari kerak bo'ladi. To'g'ri bir qaraganda bu oddiy ko'rinadi lekin to'g'riga qaragan holatda yondagi partnyorni his qilish uchun talabada diqqat, sezgi va o'ziga bo'lgan ishonchni talab etadi. Agar talaba o'ziga ishonmasa qo'lidagi tassavvurida ko'tarib ketayotgan patnisni tushirib yuborishi mumkin. Bu mashqlar avval oddiy patnisni ko'targan holda shunchaki yurishlari, yugurishlari, yarim o'tirgan holda (Krab usulida) harakatlanishlari, to'la o'tirgan holda harakat qilishlari, tizzaga o'tirgan holda yurishlari ham mumkin. Talabalar ushbu mashqda qo'yiladigan talablarni esdan chiqarmasliklari lozim.

- Patnisni mavjudligini doimiy his qilib turishlari
- Raqib guruh a'zosi bilan hamohanglikdan chiqib ketmasligi
- Taburetkalarga (Karidor devorlariga) tegib ketmasliklari.
- Ritmga mos tarzda harakatlanishlari
- Va eng muhimi shovqinsiz harakatlanishlari lozim.

4. Almashinuv

Nota cho'zimida (butun, yarim, chorak, nimchorak, o'n olitali va h k) qarsak chalish. Bunda talabalar avvalo guruh bo'lib, keyin kichik guruh bo'lib, so'ng yakka tartibda avval butun notada 4 takt qarsak chalamiz,(**Takt** nima?. Musiqa asarining bir kuchli hissadan ikkinchi bir kuchli hissagacha bo'lgan oralig'i **takt** deyiladi.) so'ng yarim undan keyin chorak va nimchorak nota cho'zimida qarsak chalamiz. Bu jarayon anchayin jo'n. Lekin bu faqat mashqning boshlanishi. Mashqlar asta sekin murakkablashib boradi unda ustozimiz bizga vazifa beradilar masalan: biz kichik guruhlariga bo'linamiz yani 4 ta kichik guruhga. Birinchi guruh butun nota, ikkinchi guruh yarim nota, uchunchi guruh chorak nota va to'rtinchi guruh nimchorak notada qarsak chaladi va 4 taktdan so'ng biz notalarni almashamiz va bu jarayon qarsak to'htamasdan avval sodir bo'lishi kerak. Talabalarning ko'pchiligi qarsaklarni chalkashtirib yuboradilar bu esa o'z navbatida ularning diqqati bir joyda emasligidan dalolat beradi. Guruhlik yahlitlikka erishish uchu bu mashqlarni uzluksiz bir necha marotalab takrorlash kerak.

5. Teskari raqamlar

Raqamlarni takrorlash va shu jaroynda bir vaqtning o'zida savollarga javob berish. Bu mashq nafaqat diqqatni balki hotirani mustahkamlashga ham juda foydalidir. Demak mashq boshlandi avvaliga ustoz bir honali raqamlardan 5 tasini aytadilar. 5.6.9.2.8 va talabalardan biri raqamlarni avvaliga boshidan keyin ohiridan qaytarib beradi. U raqamlarni takrorlayotgan bir vaqtda ustoz beradigan savolga javob qidirishi ham kerak. Bu jarayonda boshqa talabalar ham raqamlar ketma ketligiga diqqatlarini qaratib turishlari kerak aks holda ustoz nishonida qaysi talaba turishii bilmaymiz. Juda qiyin jarayon larki buning ham yechimi takrorlash va yana takrorlashdadur.

Biz dam olayotgan, diqqatimizni hech nimaga qaratmayapmiz deb o'ylayotgan paytda ham kishi diqqati nima bilandir band bo'ladi. Diqqatimiz harakati o'ta faol bo'lib, u bir narsadan boshqasiga biror maqsadni ko'zlamasdan juda tez ravishda o'tishi mumkin, ammo u hech vaqt harakatsiz bo'lmaydi. Inson faqat uyqudalik paytidagina uning diqqati ma'lum vaqtga o'z faoliyatini to'xtatishi mumkin. Bu holatda aktyor uchun diqqatni ma'lum obektga yo'naltirish qo'l keladi. Demak bo'lajak aktyorga diqqatni turli keraksiz narsa va hodisalarga qaratishi ham zararli ekan. Aktyor diqqati hamisha sahnada va sahnadagi jarayonlarda bo'lishi kerak. K.S.Stanislavskiyning aktyor oldiga qo'ygan talablaridan biri – aktyor sahnada har bir daqiqada uzluksiz ravishda ijro etayotgan obrazi, asar qahramoni hayotida yashab, asar bo'yicha qahramonining diqqati qayerga qaratilsa, aktyor diqqati ham ichki va tashqi shakli bilan jamlangan holda aynan qahramoni diqqat-e'tiboriga hamohang bo'lishiga qaratiladi. Diqqat markazini kerakli nuqtaga to'g'ri yo'naltirish muammosi ana shu orqali hal etiladi deb takidlagan. Biz bo'lajak «musiqali teatr aktyorligi» aktyorlari sifatida aktyorlik mahoratini o'zlashtirishda asosiy o'rinlarda turuvchi « aktyor diqqat» tushunchasini asta sekinlik bilan o'rganmoqdamiz va bu jarayonda ustozlarning o'gitlarini dasturul amal qilib olamiz.

6.Bir vaqtda ikki mashq.

E'tiborni bir joyga jamlash usulini o'zlashtirib olganingizdan keyin, siz atrofingizdagi narsa va hodisalarga o'zgacha ko'z bilan qaray boshladingiz. . Ushbu fazilatlar hozirgi mashqda juda qo'l keladi. Agar siz diqqatni bir joyga jamlab harakat qilsangiz ham hayolan va hayotiy ravishda ikki mashqni bajarishingiz mumkin. Bu holat mashq bilan mashq qilish bo'lib unda sizga avvaliga bitta mashq beriladi yaniki tasavvurda arqonda sakrash va ikkinchi tomondan huddi shu jarayonga yaqinroq mashqni hayolan bajarishingiz kerak. Ana unda diqqat ikkiga bo'linadi va chalg'ish kelib chiqadi hech qisi yo'q bu qo'rqinchli holat emas. Agar mashqni sinchkovlik bilan bajarsangiz sizga jo'n bo'lmay qoladi.

