

***O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI***

***ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI***

MUSIQA VA UNI O'QITISH METODIKASI KAFEDRASI

***MARIPOVA ROHILA
ABDULLAYEVNA***

***“Ritmik mashqlar va raqs harakatlari orqali o'quvchilarda
ritm hususiyatlarini rivojlantirish” mavzusidagi***

***5141000 – musiqiy ta'lim yo'nalishi bo'yicha
bakalavr akademik darajasini olish uchun yozgan***

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

D.Mo'minova

Andijon – 2013

M u n d a r i j a

Kirish.-----4-7-bet

I-bob. Ritmik mashqlar va raqs harakatlari orqali o`quvchilarda ritm xususiyatlarini rivojlantirishning metodlari.

I.1. « Musiqa madaniyati » darslarida va boshqa faoliyat turlarida ritmik mashqlardan foydalanish.-----8-17-bet

I.2. Musiqa darslari va to`garaklarida raqs harakatlarining ahamiyati va ulardan foydalanish.-----18-76-bet

II-bob. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari.

II.1. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari.-----77-84-bet

II.2. Raqs harakatlarining milliy xususiyatlari.-----85-91-bet

Xulosa.-----92-93-bet

Foydalanilgan adabiyotlar.-----94-95-bet

Ilova.-----96-103-bet

**Mavzu: Ritmik mashqlar va raqs harakatlari orqali
o`quvchilarda ritm xususiyatlarini rivojlantirish.**

Reja.

Kirish.

**I-bob. Ritmik mashqlar va raqs harakatlari orqali o`quvchilarda ritm
xususiyatlarini rivojlantirishning metodlari.**

**I.1. « Musiqa madaniyati » darslarida va boshqa faoliyat turlarida
ritmik mashqlardan foydalanish.**

**I.2. Musiqa darslari va to`garaklarida raqs harakatlarining ahamiyati
va ulardan foydalanish.**

**II-bob. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish
bosqichlari.**

**II.1. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish
bosqichlari.**

II.2. Raqs harakatlarining milliy xususiyatlari.

Xulosa.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Ilova.

KIRISH.

« Mustaqillik qo`lga kiritilgach, o`z davlatchiligimizni shakllantirishda madaniyatimiz sarchashmalariga, hali chuqur o`rganishni taqozo etuvchi ulkan ma`naviy merosimizga murojaat qilish, bag`oyat boy tarixiy o`tmishimizda mavjud bo`lgan barcha ezguliklarni yuzaga chiqarib, rivojlantirish borasida tarixiy imkoniyatlar ochildi ».

Islom Karimov.

Mavzuning dolzarbligi : O`zbekistonda demokratik, huquqiy davlatning bosqichma-bosqich qurilishi o`sib kelayotgan yosh avlodga milliy an`analar va xalqimiz xususiyatiga xos bo`lgan yangi rivojlanish yo`llarini ochib bermoqda .

Bugungi davrimiz, milliy qadriyatlarimizning qayta tiklanish jarayoni madaniy merosimizni, shu jumladan, ko`p asrlar davomida shakllangan badiiy merosimizni, an`analarimizni har tomonlama o`rganishni taqozo etmoqda. Xalqimizning bebaho ma`naviy mulki bo`lgan milliy kuy-qo`shiqlarimiz hamda raqslarimiz muhim va qimmatli manbalardan biridir .

Ularni keng miqyosda tadqiq etish masalasi hozirgi vaqtda alohida ahamiyat kasb etadi.

Xususan, raqs san`atining buyuk ijodkori tarixini har tomonlama o`rganish va bu borada chuqur izlanishlar qilib xalqimizga yetkazish uchun keng imkoniyatlar ochildi.

**Mavzuning o`rganilganlik darajasi :** Musiqa san`ati turi barcha davr daholari e`tiborini o`ziga jalb qilib kelgan. Arastu « Musiqa ko`ngilga axloqan muayyan ta`sir ko`rsatuvchi quvvatga ega. Musiqa shunday xislatga ega ekan , u yoshlarni tarbiyalash vositalari qatoriga qo`shilmogì lozim », -deb ta`kidlaydi.

Darhaqiqat, insonni estetik tarbiyalashda, uning estetik didini o`stirishda musiqa tengsiz ahamiyat kasb etadi. Musiqa san`ati Sharqning buyuk allomalari Beruniy , Forobiy , Ibn Sinolarni ham qiziqtirib kelgan. Bu haqda ular maxsus asarlar ham bitganlar. Masalan, Ibn Sinoning « Al- muddohil ila san`atal musiqiy » asari fikrimizning dalilidir. U mazkur asarda shunday yozadi : « Musiqa hayotbaxsh olijanob axloqiy xususiyatlarni rivojlantiradi, u insonga xizmat qiladi. Uning ruhiy va axloqiy qiyofasini shakllantiradi. » Olimning musiqaning tarbiyaviy ahamiyati haqidagi qarashlari Arastu fikrlari bilan hamohangdir. Bundan tashqari, Ibn sino o`zining tibbiyotga oid « Kitob an-Najot » , « Kitob ash-Shifo » , « Donishnoma » kabi asrlarida ham musiqa nazariyasi va amaliyoti xususida nodir fikrlarni bayon etib qoldirgan .

O`rta Osiyo olimlari Forobiy , Ibn Sino, Najmiddin Kavkabiy , Darveshali Changiy kabi allomalarning musiqa haqidagi kitoblari dunyoning turli tillariga tarjima qilingan va musiqa ilmi rivoji uchun hozir ham xizmat qilib kelmoqda .

Sharq va G`arb tillaridagi ko`pgina manbalarda Farobiyning musiqa nazariyasiga bag`ishlangan qomusiy xarakterdagi « Kitob al musiqiy al kabir » ( « Buyuk musiqa kitobi » ) yaratilganligi va bu kitob so`nggi davrlargacha O`rta va Yaqin Sharqda musiqa nazariyasi va san`atining rivojlanishida muhim qo`llanma bo`lib xizmat qilganligi aytilgan.

Prezidentimiz Islom Karimov o`zining « Halol yashash va halol mehnat qilish –burchimiz » asarida « Inson shaxsini, uning yuksak ma`naviy fazilatini kamol toptirish, milliy istiqlool mafkurasini shakllantirish , yosh avlodni boy madaniy merosimiz hamda tarixiy qadriyatlarimizga hurmat-e`tibor, mustaqil Vatanimizga mehr-muhabbat ruhida tarbiyalash oldimizga muhim vazifalarni qo`ymoqda »-deb uqtirib, yosh avlodni shaxs sifatida kamol toptirish sohasida amalga oshiriladigan ishlarni yanada aniq belgilab berdi.

Tadqiqodning metodologik asosi :Kadrlar tayyorlash milliy dasturini amalga oshirish jarayonida maktab ta`limi, ayniqsa, umumta`lim maktablarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlashga e`tibor kuchaytirildi .Shu maqsadda

yurtimizda Kadrlar tayyorlash milliy dasturining uzviy va mantiqiy davomi bo'lmish 2004-2009-yillarda Maktab ta'limini rivojlantirish umummilliy davlat dasturi qabul qilindi .

Ushbu dasturga muvofiq, yurtimizda mavjud bo'lgan o'n mingga yaqin umumta'lim maktabining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash , ta'lim jarayonining mazmunini tubdan takomillashtirish , o'qituvchilarning mehnatini moddiy va ma'naviy rag'batlantirish bo'yicha katta ishlar qilinmoqda .

Insonning ruhiy kamoloti haqida gapirar ekanmiz , albatta bu maqsadga musiqa san'atisiz erishib bo'lmaydi .Xalqimiz hayotida musiqa azaldan beqiyos o'rin tutib keladi.

Mustaqillik yillarida , ulug' bobolarimizning ana shunday an'alarini davom ettirgan holda , mamlakatimizda musiqa san'atini keng rivojlantirishga qaratilgan dastur va rejalar amalga oshirilmoqda .

Jumladan , O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1995-yil 20-oktyabrda chiqargan : « O'zbekistonda teatr va musiqa san'atini rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida »gi Farmoni musiqa san'atini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi .

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2008 yil 7-yanvardagi « Bolalar musiqa va san'at maktablarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va ularning faoliyatini yanada yaxshilash bo'yicha 2009-2014-yillarga mo'ljallangan davlat dasturini tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida »gi farmonida maktab ta'limi, ayniqsa , badiiy ta'lim mazmunini oshirish borasida yangi yo'nalishlarni ochib berdi. Zero, bu Farmonda ta'lim va tarbiya masalalari bilan bir qatorda « san'at maktablarini malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash , soha uchun o'qituvchilarni tayyorlash » asosiy vazifalardan biri sifatida e'tirof etilgan .

Tadqiqodning ob'ekti : Davlat ta'lim standartiga muvofiq o'quvchilarni milliy musiqiy qadriyatlarimiz bilan tanishtirib borish , musiqa san'atining durdonalari, O'zbekiston bastakor va kompozitorlarining asarlari namunalari orqali

milliy hamda jahon musiqalariga bo`lgan ijobiy munosabatni shakllantirish ham ko`zda tutilgan.

Yosh avlodning kamolotida barcha omillar qatori qo`shiq kuylash , raqs , folklor ansamblini tuzish , bir so`z bilan aytganda musiqiy to`garaklar faoliyati ham muhim ahamiyatga ega .

Kuy-qo`shiq inson ruhiyatiga ta'sir etib , u insonni faqat yaxshi sifatlarga chorlaydi . Bu haqda Ibn Sino shunday deydi :

« San'at –mo`jizadir » .Yurak va miyaning shunday xilvat joylari borki, unga faqat san'at vositasidagina kirib borish mumkin .

Barchamizga ayonki , kuy-qo`shiqqa , san'atga muhabbat , musiqa madaniyati xalqimizda bolalikdan boshlab , oila sharoitida shakllanadi .Maktabgacha ta'lim muassasalarida , umumta'lim maktablarining « musiqa madaniyati »darslari hamda musiqa to`garaklari faoliyatida , musiqa va san'at maktablari faoliyatlarida mashg`ulotlarning to`g`ri tashkil etilishi , bu fanga ikkinchi darajali qaramaslik , o`qitishda innovatsion texnologiyalardan foydalanib qiziqarli mashg`ulotlar jarayonini tashkil etish , zamonaviy texnika vositalaridan foydalanish , milliy , an'anaviy , klassik , zamonaviy , estrada kuy-qo`shiqlardan, raqslardan foydalanib mashg`ulotlarni tashkil etish maqsadga muvofiq bo`lar edi.

I-Bob.

Ritmik mashqlar va raqs harakatlari orqali o'quvchilarda ritm xususiyatlarini rivojlantirish metodlari.

I.1. Musiqa madaniyati darslarida va boshqa faoliyat turlarida ritmik mashqlardan foydalanish.

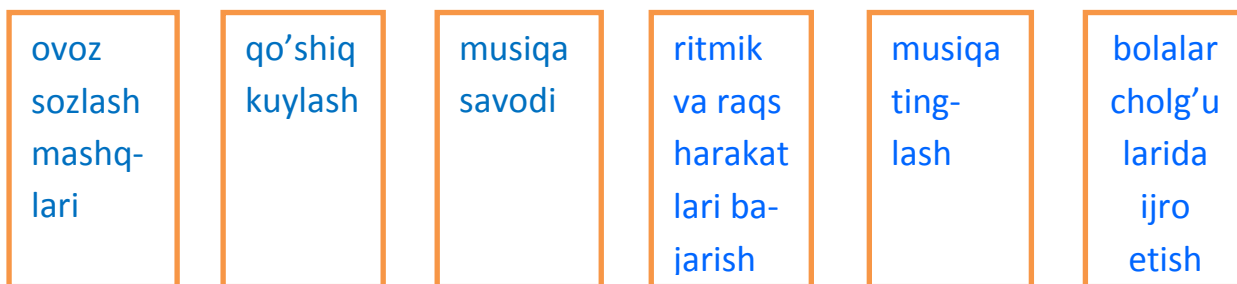
Arastu hakim ‘‘Ritorika’’(Xitoba) kitobida yozishicha ,jismoniy baquvvat, sog`-lom, ko`rkam yoshlar har qanday davlatning boyligidir.Bunday fazilatlariga qanday erishiladi? Oila,maktab muhitida jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish ayni vaqtda o`z-o`zini tarbiyalash,aqliy tarbiyani ahloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yo`li bilan barkamol insonlar voyaga yetkaziladi.

Xoreografik mashqlar ham inson harakatlarini bir maromda nafis va ma`nodor tarzda bajarilishiga qo`l keladi.

Maktabgacha ta`lim muassasalarining musiqa mashg`ulotlarida hamda Boshlang`ich sinflar « musiqa madaniyati u`darslarida musiqiy-ritmik harakatlarni o`rgatish va rivojlantirishga alohida e`tibor qaratilgan. O`rta maxsus kasb ta`limi Davlat ta`lim standartida ko`rsatilishicha, musiqiy ta`lim yo`nalishi talabalari musiqa fanlari qatorida ritmika fanini ham mukammal egallashi shart. Shu maqsadda birinchi bosqich talabalari uchun 80-soatlik amaliy va 34- soatlik mustaqil ta`lim jami 114-soatlik dars yuklamasi o`quv rejada belgilab berilgan. Bundan tashqari Boshlang`ich ta`lim hamda Maktabgacha ta`lim yo`nalishlarida « Musiqa savodi va ritmika » darslari uchun ma`lum soatlar ajratilganini o`quv rejadan ko`rishimiz mumkin.

Shuningdek, « Musiqa madaniyati » darslarida asosiy faoliyat turlari qatoriga kiritilgan, ya`ni :

Faoliyat turlari .



Bundan ko`rinib turibdiki, ritmika orqali o`quvchilarning musiqiy-ritmik qobiliyatlari rivojlanadi. Ularda ritmni xis qilish xususiyatlari shakllanadi va oshib boradi. Davlat ta'lim standartlari talablariga asosan o`quvchilar :

Metroritmni, qo`lning asosiy xolatlarini, oyoqlarning asosiy xolatlarini, raqsning asosiy elementlarini, raqs mahoratining badiiy faolligini oshirishni, musiqiy kompozitsiyaning serqirra tomonlarini oshirishni, musiqiy asarning tuzilishini bilishi kerak.

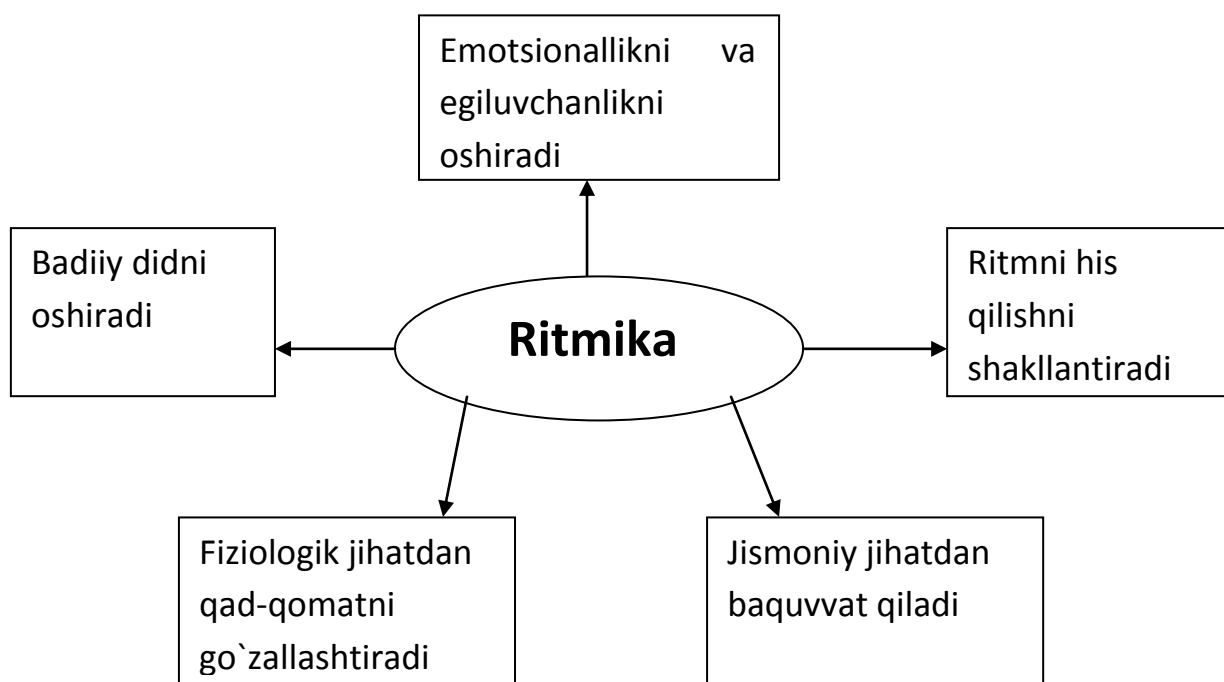
Maktabgacha ta'lim muassasalarining har-xil guruhlariga xos musiqiy ritmik harakatlarni o`rgata olishi va rivojlantira olishi ko`zda tutilgan. Unga ko`ra musiqa rahbarlari hamda musiqa o`qituvchilari :

1. Musiqaning xarakteriga mos ravishda harakatlar bajarishga o`rgatib borish ;
2. Musiqiy rivojlantirishning yanada yorqin omillari : ritmni xis qilgan xolda harakatlar bajartirishi, musiqiy o`yinlar o`ynatishi, xorovodlar o`rgatishi, boshqa badiiy havaskorlik mashg`ulotlari paytida va boshqa faoliyat turlari paytida raqslar ijro ettirish ;
3. Bolalar bilan ishlashning tizimlilik, tashkillashning xilma-xil turlaridan foydalanishi;
4. Tarbiyachilar bilan birga mashq qilish barobarida ularning musiqiy darajalarini oshirish borasida maslahatlar olib borishi kerakligi haqida alohida ta'kidlab o`tiladi.

Shuningdek, musiqa fani darsliklarida ham raqslar haqida qisman ma'lumotlar berilgan. Misol uchun : uchinchi sinf darsligida xalq musiqasi raqslariga

alohida to`xtalib o`tilgan. To`rtinchi sinf musiqa darsligida ham xalq raqslari haqida bir muncha ma'lumotlar bor. Lekin bu juda kam ma'lumotlar bo`lib, o`quvchilar raqs haqida yetarlicha tushunchaga ega bo`la olmaydilar. Musiqa o`qituvchisining izlanishlari, o`z ustida tinimsiz ishlashi va pedagogik mahorati o`quvchilarga ritmika va raqs haqida yetarlicha ma'lumot olishiga yordam beradi. Milliy, qardosh, qadimiy, jahon xalqlari raqslari haqida ma'lumotlarni berishda zamonaviy usullardan foydalanish, zamonaviy texnika vositalaridan unumli foydalanish samara beradi .

Bunday usullar ularning ritm xususiyatlarini rivojlantirishda juda qo`l keladi. Mashg`ulotlar hamda dars paytida yoki darsdan tashqari faoliyatlarida ham qarsak usuli, ritmik harakatlar va raqs elementlaridan ustamonlik bilan foydalanish ularning ritmni his qilishida yanada samara beradi.



Raqs san'ati O`rta Osiyo hududida yashagan xalqlarda turmush sharoiti, marosimlar, bayramlar bilan bog`liq holda qadim zamonlardan beri rivoj topgan.

Qoyatoshlardan topilgan rasmlar, arxeologik materiallar buni tasdiqlaydi.

Xoreografiya- raqs yaratish san'ati va raqsli spektakl degan ma'noni anglatadi.

XIX – asrdan boshlab raqs san'atini « Xoreografiya » deb atala boshlangan.

Ma'lum shartli belgilar yordamida raqs harakatlarini yozish ma'nosini ham beradi.

Xoreografiya termini fransuz raqs o`qituvchisi R.Fyoye (1700-yil) tomonidan kiritilgan.

O`zbekistonning qator hududlarida olib borilgan arxeologik qazilmalar bu yerlarda ma`naviyat va madaniyatning, xususan, san`atning chuqur ildizga ega ekanligidan dalolat beradi. Yurtimiz madaniyatini xususan, san`atini an`anaviy jihatdan taxlil etishda buyuk Xorazmshoxlar davlatining yirik markazlaridan bo`lgan Tuproqqal`a va Qo`yqirildiqal`a yodgorliklari muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan tekshiruvlar natijasida binoning ikkinchi qavatidagi xonalarda sozanda va raqs tushayotgan ayollarning suratlari bus-butunligicha saqlanib qolgan. Eramizning III-asriga oid bu topilmalar san`atning boshqa turlari qatori raqs san`ati ham juda qadimdan mavjud bo`lganligi va yuksakligidan darak beradi. Shuning uchun bo`lsa kerak insonlar raqs san`atini juda qadrlashadi. Ularning biror-bir bayrami yo`qki, san`atning bu turi ishtirok etmagan. Milliy urf-odatlarimiz, marosimlarimiz raqs bilan chambarchas bog`liqdir.

« Raqs- keng ommalashgan , nafis harakatlar va ma`lum bir ritmik tuzilishlar bilan badiiy obrazlar yaratishga asoslangan san`atning bir turidir .Raqsda bu plastik va ritmik harakatlar musiqa bilan chambarchas bog`liq xolda davom etadi »,- deya ta`rif beriladi « musiqa lug`atida ».

Raqs musiqasi- aniq o`lchovga ega raqsqa jo`r bo`lishga mo`ljallangan musiqa. Raqs musiqasi aniq ritmga ega bo`lishi, har bir raqsning o`ziga xos xarakteri, ritm va sur`atiga munosib bo`lishi shart. Har bir raqs uchun turlicha musiqalar yaratiladi. Ularning ritmi ham turlicha bo`ladi : lekin bu ritm raqsda ritmga bo`ysunishi, bog`lanishi shart. Bu ritm doimiy qaytariluvchi yoki variatsion o`zgaruvchi holatga ega bo`ladi. Raqs musiqasining aksari cholg`u tarzda bo`ladi. Xalq raqslari esa ashula va xorlar bilan ijro etiladi. Raqs musiqasi faqat cholg`u asboblari bilan chalinib yoki ashula qilib aytish yo`li bilangina emas, balki buning ritmi doira va boshqa urma sozlarda chalinishi hamda qarsak bilan bajarilishi ham mumkin. Raqs musiqasi baletda, konsertlarda qo`llanilganidek, yengil musiqa va jazlarda ham salmoqli o`rin egallaydi. Raqs musiqasi ritmlari yirik musiqa asarlarining ayrim

qismlarini ham tashkil etadi. Aksariyat syuita, siklli sonata shaklining ayrim qismlari raqssimon yaratiladi. O`zbek xalq kuylaridan « Mirzadavlat », « Dilxiroj », « Ufor », « Qashqarcha » va boshqalar cholg`u raqslari misiqasi, « Gul o`yin », « Qari navo » va boshqa yallalar ashulali raqs musiqasi namunalaridandir. Doira va nog`oralar ritmida ijro etiladigan raqslar O`zbekiston va Tojikistonda juda keng tarqalgan.

« Zang », « Chor qars », « Duchava », « Gul o`yin » va boshqalar doira jo`rligida ijro etiladigan raqs o`yinlaridir.

Shunday ekan raqslarning asosi ritm bilan chambarchas bog`liqdir. Ritmik mashqlar esa raqsni o`rganish uchun poydevor vazifasini o`taydi.

Ritm- yunoncha rythmos so`zidan olingan bo`lib, bir tekis oqim degan ma`no-ni anglatadi. Ritm musiqa asarlaridagi tovushlarning uzun-qisqaliklari jihatidan bo`lgan munosabatlaridir. Har bir musiqa asarining o`ziga xos ritmi bor. Musiqa tovushi bilan ritm o`zaro bog`langan bo`ladi. Ritmsiz kuy bo`lmaydi. Ritm turlariga metr va o`lchovlar kiradi. O`zbek xalq kuylari va raqslari, ayniqsa, doira usullari ritmning rang-barangligi jihatidan juda boy va murakkabdir.

Doira usullari- xonanda, sozanda, xalq cholg`u asboblari yoki raqsga jo`r bo`lib, chalinadigan doira zarblardir. Ular turlicha :

1. Raqs uchun chalinadigani, bunda doira usullari ancha murakkab bo`lib, « yakka qars », « qo`sh qars », « zang » va shunga o`xshash nomlarga ega. Bulardan bir nechasi qo`shilib, to`la bir raqs o`yini hosil bo`ladi. Keng tarqalgan raqs zarblari « Oqsatma », « Gul o`yin », « Chor qars » va boshqalardir.
2. Xalq ashulalariga jo`r bo`luvchi doira usullari. Ular turlicha bo`lib, ayrimlarining o`lchovi bir turli bo`lgan ashulalarda qaytarilishi mumkin.
3. Maqom yo`llariga jo`r bo`luvchi usullardir.

Usul zarb- Sharq xalqlarining musiqasida ijroning murakkab yol`laridir. Usul zarb turli zarblarning tez-tez almashib kelishidir. O`zbek musiqasining turli janrlarida

turlicha usul zarblar qo'llaniladi. Xalq ashulalarida ko'proq oddiy usullar qo'llanilsa maqom usullari bir muncha murakkabdir. Raqs musiqasining usullari esa boy, murakkab va rang-barangdir. Raqs usullari doira va nog'oralarda ijro qilinadi. Raqs usullari usuli lang, usuli ufor, ufori soxta kabi nomlar bilan ataladi.

Shu o'rinda to'rtinchi sinf musiqa darsligida berilgan « Damli va zarbli » cholg'ular mavzusidan doira haqidagi rivoyatni eslatib o'tish, rivoyatni badiiy jihatdan ifodali qilib so'zlab berish va doira asbobi bilan tanishtirish, unda usullar ijro etib berish, usullarga mos oyoq va qo'l harakatlarini bajartirish orqali o'quvchilarda ritm xissini shakllantirish va yanada rivojlantirish uchun qiziqarli mavzu topib, ularni yanada boyitib borish, innovatsion texnologiyalarning mos tushadigan usullaridan foydalanib, dars jarayonini hamda darsdan tashqari faoliyat turlaridan foydalangan holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Masalan : to'rtinchi sinf musiqa darsligida 4/4 hamda 6/8 o'lchovlari haqida ma'lumotlar berilgan. Biz dars paytida bu o'lchovlarga dirijorlik qilib ko'rsatib berishimiz ham mumkin. Lekin, bolalarning yanada qiziqishini oshirish maqsadida darsni o'yin tarzida tashkil etishimiz ham mumkin bo'ladi. Bunda har bir qatorni bittadan o'lchovlar guruhiga bo'lamiz :

- 1- guruh- 2/4 o'lchovi ;
- 2- giruh- 3/4 o'lchovi ;
- 3-guruh- 4/4 o'lchovi ;
- 4- guruh- 6/8 o'lchovi guruhlariga.

Cholg'u asbobi jo'rligida har-xil o'lchovdagi kuylar ijro etiladi va guruhlar o'zlariga tegishli bo'lgan o'lchovni zudlik bilan aniqlashi lozim va unga jo'r bo'lishi yoki ritmik harakatlar bajarishi kerak bo'ladi.

Shu tariqa o'yin davom etadi. O'z o'lchovini bila olmagan guruhdan ball olib tashlanadi. Dars so'ngida balllar hisoblanib, g'oliblar aniqlanadi. Faol ishtirokchilar yoki guruhlar bo'yicha baholanadilar.

Shuningdek, pedagogika yo`nalishidagi o`rta maxsus kasb-hunar kollejlari-ning jismoniy madaniyat darslarida yoki boshlang`ich ta`lim va maktabgacha ta`lim yo`nalishlarining musiqa savodi va ritmika darslarida hamda musiqiy ta`lim yo`nalishlarining ritmika darslarida ana shunday o`yin turlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo`ladi. Misol tariqasida « Jismoniy madaniyat » darslarining milliy harakatli o`yinlar bobida musiqa jo`rligida qiziqarli o`yin tashkil etish mumkin

Musiqa jo`rligida.

O`yinning tavsifi : O`yinchilar bir necha qatorga bittadan bo`lib saflanadilar. Qatorlar maydonchani ma`lum joyida yonma-yon (2-3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qator muayyan nom bilan, masalan, piyoda askarlar, dengizchilar, tankchilar deb nomlanadi. Har bir qator uchun o`z nomiga mos keladigan kuy (Marsh, syuita, tankchilar marshi kabi) tanlab olinadi. O`yinni cholg`u asbobida (royal, bayan akkordeon) chalinadigan kuylar jo`rligida o`tkazsa ham bo`ladi.

Chalinadigan kuyni o`qituvchi yoki ijrochi o`z ixtiyori bilan o`zgartirib boradi. Har bir qator o`z kuyini eshitgach, ashula aytib yura boshlaydi. Kuy o`zgarishi bilan yurib borayotgan qator to`xtaydi va boshqasi yura boshlaydi. Har bir qator istagan tomoniga qarab yuradi, natijada qatorlar har-xil holatga kelib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Ma`lum vaqtdan keyin o`qituvchining ishorasi bilan bo`linib-bo`linib akkord chalinadi. Shu kuyni eshitishi bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadilar va o`yin boshlangan davrdagi joylariga, ya`ni tezroq o`z qatorlariga turishga harakat qiladilar. Hammadan keyin tizilib bo`lgan qator o`yinchilari yutqazgan hisoblanadi.

O`yin qoida

1. O`yinchilar qator bo`lib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qo`l uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.

2. O`yin qatnashchilari harakatlarni aynan musiqaga moslab bajarishlari kerak. Eslatma : kuylarni tez-tez o`zgartirish yaramaydi. Musiqali jumlaning bo`lib qo`yish tavsiya etilmaydi. Agar o`yinchilar qatordagi o`z o`rinlarini egallab, tinch turgan bo`lsalar, qator to`g`ri turgan hisoblanadi. G`olib komandani aniqlashda mana shuni nazarda tutish lozim.

O`yinning o`ziga xosligi- bir maromda yurish, tez va qisqa-qisqa yugurishdan iboratdir.

Shuningdek, maktabgacha ta`lim muassasalarida ham shunga o`xshash o`yin mashg`ulotlari juda qo`l keladi. « Stulchalar raqsi » deb nomlangan bu o`yin bolalarni ziyraklikka, chaqqonlikka, epchillikka va uddaburonlikka undaydi. O`yin uchun musiqa zali tanlanadi. Mashg`ulot davomida bir oz bolalarni chalg`itib, o`yin tashkil etiladi. Bunda o`rtacha to`rtta stulcha aylantirib qo`yiladi. Ishtirokchilar soni esa beshtadan iborat bo`lishi kerak. Bolalar o`yin sharti bilan tanishtiriladi :

1. O`yin boshlanganda berilgan kuyga mos ravishda raqsga tushish kerak.
2. Kuy to`xtashi bilan stulchalardan birini egallashi kerak bo`ladi. Stulcha yetmagan ishtirokchi o`yinni tark etadi va tomoshabinlar qatoridan joy oladi.
3. Shu tariqa o`yin davom etadi va oxirgi stul qolganda ikki ishtirokchi o`yinni davom ettiradi. So`ngi stulchani egallagan bola g`olib hisoblanadi va besh qarsak bilan taqdirlanadi.

Eslatma : ijro etilayotgan kuylar raqsbop va har-xil mavzuda, turli tempda va rang-barang bo`lishi shart. Kuylarni frazada yakunlamaslik asosiy shartlardan biridir.

Ma`lumki, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning faoliyatini turli o`yinlar tashkil etadi. Kichik yoshdagi bolalarning o`ziga xos xususiyatlaridan biri shuki, ular xatto bir o`yinni oxiriga yetkazmay boshqasini boshlashga harakat qiladilar.

Umuman katta yoshli kishilarning rahbarligisiz tashkil etilgan o`yinlar tartibsiz, maqsadsiz va ma'lum bir sistemaga solinmagan bo`lsada, o`zlari uchun qiziqarli bo`ladi. O`quvchilarning maktabdagi hayoti qiziqarli o`tishiga erishish uchun ularning yosh xususiyatlariga mos bo`lgan harakatli, didaktik o`yinlar, shuningdek, ritmik harakatlarni bajarishi zarur.

Harakatli o`yinlar.

Bolalarni yurish, yugurish, sakrash va tirmashib chqish faoliyatiga undaydi. O`yin orqali ularda sezgirlik, chopqirlik, bir-birini himoya qilish va yordam berish, xullas jismoniy chiniqish va hamjihatlik hislatlari tarkib topadi.

Didaktik o`yinlar.

Didaktik o`yinlar ta'lim xarakteriga ega bo`lib, ko`proq o`quvchilarni fikrlashga, hisoblashga, topqirlikka undaydi. O`quvchilarning darsdan olgan bilimlarini mustahkamlashda yordam beradi. Har bir didaktik o`yinning ma'lum bir maqsadi , topshiriqlari bo`lib, o`quvchilarga quvnoq kayfiyat bag`ishlaydi.

Harakatli o`yinlarning ham, didaktik o`yinlarning ham bola hayotida ularga ta'lim-tarbiya berishda ahamiyati beqiyosdir. Shuni unitmaslik kerakki, o`yinlarni to`g`ri, sharoitga moslab tashkil eta bilish kerak. Ob-havo noqulay bo`lgan sharoitda ya'ni qishda bolalar ko`proq xonada bo`ladilar. Bunda ko`proq didaktik o`yinlar qo`l keladi. Bolalar o`quv faoliyatiga o`yin ko`rinishlarini kiritish ularning ijodiy rivojlanishini muvaffaqiyatli amalga oshiradi, bilim jarayonini faollashtiradi. Bolalarda ahloqiy va estetik sifatlarni oshiradi. Ularning aql-idrokini, tasavvurini o`stiradi. Masalan : o`qituvchi ritmik jummalarni chertib ko`rsatadi yoki maxsus ko`rgazmadagi ko`rinish faoliyatini tashkil qiladi. O`quvchilar esa chapak chalib, yoki ritmik cholg`u asboblarini chalib takrorlaydilar. Bolalar ritmik topshiriqlarni jon dillari bilan bajaradilar ya'ni, o`qituvchi ma'lum bir qo`shiq kirish qismining ritmini beradi. O`quvchilar esa raqs harakatlarini bajaradilar yoki kuyning ritmiga jo`r bo`ladilar.

Musiqiy-ritmik tarbiya vositasida quyidagi vazifalar bajariladi :

1. Bolaning jismoniy faoliyati va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan. Tana tuzilishini har tomonlama rivojlantirish ;
2. Musiqali harakatli malaka va mahoratlarni shakllantirish ;
3. Ma'naviy-estetik va iroda sifatlarini tarbiyalash ;
4. Xotira va diqqatini, aqliy dunyoqarashini hamda umumiy ahloq madaniyatini shakllantirish.

Musiqaviy-ritmik tarbiyaning omili musiqa va harakat hisoblanadi. Musiqaviy-ritmik tarbiya berishning quyidagi vositalari mavjud :

1. Musiqa savodi ;
2. Harakatning musiqa bilan mosligini ta'minlovchi mashqlar ;
3. Musiqaviy o'yinlar ;
4. Raqsga mos mashqlar
5. Yurish va yugurish ;
6. Anjomlarsiz bajariladigan mashqlar ;
7. Milliy va zamonaviy raqs ko'rinishlari
8. Ritmik badantarbiya mashqlaridan iborat.

Shu kabi o'yinlar va ritmik mashqlar, ertalabki badantarbiya mashqlari ham musiqa jo'rligida ritmik gimnastika sifatida olib borilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Bunday mashqlar insonning ruhiyatini ko'tarib, kun bo'yi ularga a'lo kayfiyat bag'ishlaydi. Ularning sog'ligini, tashqi ko'rinishini yaxshilab, ichki organizmlak faoliyatini yanada faollashtiradi. Bir so'z bilan aytganda bolalarning to'g'ri rivojlantirishida muhim ahamiyat kasb etadi.

I.2. Musiqa madaniyati darslari va to'garaklarida O'zbek xalq raqs

harakalaridan unumli foydalanish.

Psixanalitik Vilgelm Rayxning fikriga ko'ra, stress, gina-qudrat, xavotirli o'y-hayollar ta'sirida insonning mushaklari tugunlanib, ichki iskanja paydo bo'ladi. Bu esa unga muhofazalovchi sovut paydo qiladi. Raqs yordamida esa inson bu qafasdan ozod bo'lib, qalbi taskin topadi. Shuningdek, tananing nafisligi oshishi bilan inson tabiati ham yumshay boshlaydi. Raqs kishining ichki erkinligini ochishga yordam beradi. Ichki erkinlikni his qila olmaslik esa siqilish va stresslarga sabab bo'ladi. Hammamizga ma'lumki, barcha kasalliklar asabdan. Demak, raqs yordamida :

- Stressdan qutilish ;
- Ichki a'zolar faoliyatini faollashtirish ;
- Qomatni tiklash mumkin.

Stressdan qurilish : Ish faoliyatingiz tugagach, charchoq yoki asabiylikka qaramasdan, o'zingiz yoqtirgan musiqa sadolari ostida ko'zgu qarshisida biroz raqs tushing.

Shunda kun bo'yi yig'ilgan salbiy hissiyotlar sizni tark etayotganini his qilasiz. Bu kabi mashg'ulotlar hamma uchun va shuningdek, o'ziga ishonchi past, qo'rquv va xavotirlar ichida yashaydigan, tushkun kayfiyatga moyil insonlar uchun tavsiya qilinadi.

Ichki a'zolar ishini faollashtirish :

O'tirib ishlaydigan va kam harakatli hayot tarzi kechiruvchilar doimiy charchoq hamda loqaydlik his etadilar. Raqs tushish esa ichki a'zolar ishini faollashtirib, kishiga zavq bilan birga quvvat ham beradi. Shuningdek, raqs elementlari qo'shilgan aerobika ham juda qo'l keladi. Ham sport, ham raqs bilan shug'ullanishni istasangiz, raqs harakatlari qo'shilgan aerobika ayni muddaodir. Bunday mashg'ulotlarning natijasi ikki barobar oshadi: chunki, raqsda ba'zi bir

mushaklar ishlasa, sport mashg`ulotlari bilan tananing butun mushaklari ishlaydi va ortiqcha yog`lar eriydi. Shu bilan birga, harakatlarda tezlik va egiluvchanlik ham paydo bo`ladi.

- Qomatni tiklash :

Raqs yordamida mushaklar harakatlanib, organizmda yig`ilgan yog`lar eriy boshlaydi. Bu ortiqcha vazndan qutilishga yordam beradi. Raqsning yana bir ijobiy tomoni, u bilan istagan yoshda shug`ullanish mumkin. Jismonan og`ir mashg`ulotlar, ortiqcha kuch talab qilmaydigan mashqlar bilan almashib turadi va shu sababli organizmni ortiqcha zo`riqtirmaydi. Ammo shu bilan birga, o`zingiz va tabiatingizga mos bo`lgan raqs turini tanlash ham muhim. Raqs tushishning yana bir afzallik tomoni shundaki, bunda siz o`zingiz yoqtirgan qo`shiq yoki kuyga hohlagan harakatlaringizni bajarib, o`ynashingiz mumkin. Bu esa sizning kayfiyatingizni yanada a`lo bo`lishiga sabab bo`ladi.

XOREOGRAFIYA MASHG`ULOTI VAZIFALARI

Xoreografiya barcha raqs harakatlari va tayyorgarlik harakatlarini, klassik, xalq tarixiy-maishiy raqslardagi holatlarni qamrab oladi.

Xoreografik mashqlar shug`ullanuvchilardan harakatlanish madaniyatini tarbiyalab, ularga kelishgan qaddi-qomatga ega bo`lish imkonini beradi. Xoreografiya mashg`ulotlarini o`tkazish usullari va vositalarining xilma-xilligi harakatlarining qayishqoqligi va o`zaro rnuvofiqligini rivojlantirish, mushk-bo`g`im tizimini mustahkamlash imkonini beradi. Mashg`ulotlarni bir vaqtning o`zida shug`ullanuvchilarning butun bir guruhi bilan o`tkazilishi zichlikni oshiradi. Natijada yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga ta`sir kuchayadi hamda chidamlilikni rivojlantirishga sharoit yaratiladi.

Xoreografik tayyorgarlik o`quv-mashq qilish jarayonining bir qismi bo`lib, gimnastik ko`pkurashdan ajratilmasligi lozim.

Tayyorgarlik davri:

- maxsus harakatlantiruvchi tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- yangi majburiyat dasturidan xoreografiya elementlarini o'rganish;
- harakatlarning ma'nodorligiga erishish;
- musiqaga qobiliyatlilikni tarbiyalash.

Bellashuv davri:

— majburiy va ixtiyoriy dasturlardagi xoreografiya elementlarining bajarilishini rivojlantirish;

- jismoniy xislatlarni o'stirish;
- harakatlar ma'nodorligini takomillashtirish;
- musiqiylikni takomillashtirish.

O'qish davri:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- ma'nodorlik, san'atkorona mahoratni rivojlantirish;
- raqsga tusha olish qobiliyatini o'stirish.

Xoreografiyada tayyorgarlik davridagi mashg'ulotning davomiyligi: kuniga ikki marta mashg'ulotlar o'tkazilganda:

- asosiy mashq qilish jarayoni — 25—30 daqiqa (min.);
- qo'shimcha mashq qilish jarayoni — 40—60 daqiqa.

Mashg'ulotlar kunda bir marta o'tkazilsa 35—45 daqiqa davom etadi. Bellashuv davrida mashg'ulotlar kunda ikki marta o'tkazilganda:

- asosiy mashq qilish jarayoni — 30—45 daqiqa;
- qo'shimcha mashq qilish jarayoni — 20—25 daqiqa;
- bir martalik mashq qilish jarayoni — 20—35 daqiqa.

O'qish davrida tegishli ravishda: 45—60 daqiqa, 25—30 daqiqa, 45—60 daqiqa.

Xoreografiya mashg'ulotlari pedagogik vazifalarga bog'liq holda quyidagicha tasniflanadi:

1. O'rgatuvchi mashg'ulot.
2. Mashq qilish mashg'uloti.
3. Nazorat mashg'uloti.
4. Bellashuv mashg'ulot.
5. Namunali mashg'ulot.

Ushbu mashg'ulotlarning har biri haqida to'xtalib o'tamiz.

O'rgatuvchi mashg'ulot. Mazkur mashg'ulotning asosiy vazifasi — alohida elementarni o'zlashtirish (masalan: sakrash, 720 gradusga burilish yoki butun birikmalarni o'rganish). Aynan o'rgatuvchi mashg'ulotlar erkin mashqlarning yangi majburiy dasturini o'rganish davrida, ixtiyoriy mashqlarga tayyorlanishda keng qo'llaniladi, bir vaqtda elementlar va birikmalarni maxsus tanlab olish yo'li bilan jismoniy rivojlanish, musiqaviylik va ma'nodorlikni tarbiyalash vazifalari ham hal etiladi.

O'rgatuvchi mashg'ulot, asosan, mashq qilish jarayonining tayyorgarlik davriga xosdir. Uning o'ziga xosligi shundaki, mashqlarni ko'p marta takrorlangan holda, shu mashqlarni o'tkazishning alohida usullari qo'llaniladi: asosiy „bosh“ harakatini yuzaga keltiruvchi qator tayyorgarlik mashqlari bajariladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikda mazkur mashg'ulot turi boshlang'ich, maxsus va chuqurlashtirilgan — maxsus tayyorgarlik bosqichlarida ko'p qo'llaniladi.

Mashq qilish mashg'uloti. Bu mashq turining asosiy vazifasi — sportchining bellashuviga tayyorgarlik holatini saqlab turish, bo'lg'usi mashqlargacha tanani „qizitib“ tayyorlash hisoblanadi. Shu munosabat bilan, mashq qilish mashg'uloti sport mahoratining muayyan darajasiga erishilganda, shuningdek, bellashuv davrida gimnastikachini tayyorlashning turli bosqichlarida qo'llaniladi,

Tayyorgarlik bosqichi mazkur dars mashq qilish mashg'ulotining boshlanishidir. U bo'g'im-mushak va vegetativ tizimlarning „ishchi darajasini“ tashkil etish zaruriyatidan kelib chiqqan holda, mashqlar mazmuni, vositalari, izchilligi hamda shu mashqlarni o'tkazish uslubi belgilanadi.

Mashq qilish darsi majburiy va ixtiyoriy dastur elementlari bilan boyitilib, davomiyligi mashqlar miqdorini kamaytirish hisobiga qisqartiriladi.

Nazorat mashg'uloti — muayyan mashqlar yoki xoreografiyaning butun bir bo'limini o'zlashtirishni yakunlagach, bu mashg'ulotni o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Masalan, klassik raqs elementlarini o'zlashtirilgandan so'ng, „namunali dars“ kabi nazorat mashg'uloti o'tkazilib, har bir gimnastikachi qizga besh balli tizim bo'yicha baho qo'yiladi. Nazorat darsini texnikaviy tayyorgarlik bo'yicha testlarga xoreografiya elementlarini kiritgan holda, o'tkazishi mumkin (masalan, qadam tashlash bilan sakrash, muvozanatni saqlagan holda 360 gradusga burilish). Badiiy va sport gimnastikasj bo'yicha musobaqalarning qoidalariga ko'rsatilgan talablarni hisobga olgan holda, o'n balli tizim asosida baho qo'yiladi.

Bellashuv mashg'uloti — maxsuslashtirilgan va har bir gimnastikachiga moslashtirilgan tayyorgarlik darsidir. Musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida tanani bo'lajak mashqlarga tayyorlab, „qizitish“ va ortiqcha ruhiy taranglik, asabiylashishni (yoki, aksincha, karaxtlikni) bartaraf qilishga mo'ljallangan mashqlar majmuyini bajarish tavsiya etiladi. Mashg'ulotni o'zlashtirib bo'lgach, sportchi mashqlarni mustaqil ravishda bajaradi (individual tayyorgarlik).

Namunali mashg'ulot — sport gimnastikasining ommaviylashib ketishi, namunali chiqishlarni miqdori oshib borish bilan, gimnastikachi qizlar guruhi chiqishining muqaddimasi bo'lib xizmat qiluvchi namunali mashg'ulotga zaruriyat tug'iladi. Bunday mashg'ulotda „Fiziologik egri chiziqli“ qariyov qilishga ehtiyoj yo'qdir. Chunki, gimnastikachi qizlar odatdagi

individual tayyorgarlik mashqlarini bajargach, taxta supaga chiqadilar. Bu yerda eng muhimi dasturning ommabob tarzda bajarilishidir. Dastur ommabopligi tanlangan mashqlarning originalligi, harakatlarning o'zaro mutanosibligi va ular maromining o'zgarishi hamda ishtirokchi qizlarning yuqori individual mahorati bilan belgilanadi.

O'zbek xalq raqslari

ASOSIY HOLATLAR BOSH HOLATI

Farg'onacha raqslarda engak keskin yuqoriga ko'tarilmaydi, masalan, ispancha raqsga o'xshash. Bosh qo'llarning harakatini kuzatadi. Boshning burilishi, egilishi va nigoh qo'llar tomonga yo'nalgan bo'lishi mumkin.

Gavda holati

Farg'onacha usuldagi o'zbek raqslarida gavda har doim tabiiy holatda, lekin harakatga tayyor bo'ladi. Umurtqalar odatda bo'shashmaydi, yig'ilmaydi ham, masalan, klassik raqslarga o'xshash. Gavdaning yuqori qismi, asosan, harakatchan. Gavda qo'llarning butun harakatini kuzatadi (1-rasm).

QO'L HOLATI

Asosiy qo'llar holati yettita. Qo'llar bir holatdan ikkinchi holatga o'tish vaqtida yelkalar o'z tabiiy tinch holatini o'zgartirishi mumkin emas.

Dastlabki holat. Qo'llar tabiiy holatda gavda bo'ylab erkin tushirilgan (1-rasm).

1- holat. Dastlabki holatda qo'llar tirsaklarni do'ngsimon qilib, pastga qaratib, asta yonga ko'tariladi. Qo'llar yelkagacha kelganda, qo'ldastalar mayin ko'tariladi va ochiladi. Barmoqlar uchi yelkalar darajasida turadi. Barmoqlar bir-biriga tegmasdan, sal bukilgan, birinchi va uchinchi bir-biriga yaqin, qolganlar ixtiyoriy (2- rasm).

2- holat. Birinchi holatdan qo'llar yuqoriga panjalarni pastga tushirib ko'tarildi. Qo'llar „bosh ustidan“ holatiga yetganda, ko'zlar nazorati qolib panjalar, kaftlarni yuqori qilib tashlanadi, barmoqlar bir-biriga yo'nalgan,

lekin bunda qoldastalar bir-biriga tegmaydi (3- rasm).

3- holat. Chap qo‘l 2- holatda qoladi, o‘ng qo‘l asta-sekin 1- holatga o‘tadi, qo‘ldastalar ilgarigidek (4- rasm).

4- holat. Chap qo‘l 2- holatda qoladi, o‘ng qo‘l chap tomonga o‘tkaziladi, ko‘krak darajasidan sal past, qo‘ldastalar o‘zgarmaydi (5-rasm).

5- holat. O‘ng qo‘l o'sha holatda, chap 1- holatga tushadi (6- rasm).

6- holat. Ikki qo‘l mayin „gavda oldida“ holatiga o‘tkaziladi, qo'llar o‘tkazilish vaqtida qo‘ldastalar pastga tushiriladi, keyin yuqoriga ko‘tariladi, kaftlar oldinga. Qo‘llar orasi — yelka kengligida, barmoqlar uchi yelka darajasida (7-rasm).

7- holat. 6- holatdan qo'ldastalar kaftlarini o‘ziga burish, barmoqlarni bir-biriga qaratish. Qo‘llarni belga qo‘yish, katta barmoq orqaga yo‘nalgan, uchinchi va to‘rtinchi barmoq oldinga, kichik barmoq ixtiyoriy, tirsaklar yonga yo'nalgan (8- rasm).

Erkaklarning qo‘llar holati ayollarnikiga o‘xshash, farqi shundaki, tirsaklar uzatilgan, barmoqlar to‘g‘riroq. Bular rasmlarda aniq ko‘rsatilgan.

OYOQ HOLATI

Oyoqlar harakatining yettita holati mavjud.

Dastlabki holat.

Oyoqlar tabiiy holatda: tovonlar juft, oyoqlar uchi ayrim. (9- rasm).

1- holat. Dastlabki holatdan tovonlarni yarim tovonlarga ajratish. Gavda og'irligi ikki oyoqda (10- rasm).

6-holat. 7-holatdan chap oyoq tovonini ko'tariladi, tizza sal bukiladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi (15- rasm).

8-holat. 9-holatdan chap oyoq tovonini tushirib, to'liq tovonga o'tiladi, o'ng oyoq barmoqlari bilan poldan ajratiladi, tovonga o'tiladi va gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi (16- rasm).

Salomlar

Salomlarni ikki qo'l bilan yoki bir o'ng qo'l bilan bajarish mumkin.

Misol: o'ng qo'l mayin 1- holatga ko'tariladi, 6- holatdan o'tib, barmoqlar bilan sal yonga buriladi va kaftlarni o'ziga qaratiladi, yurakka qo'yib, bosh sal egiladi.

Salom qo'l, bosh va gavda harakati bilan bajarilishi mumkin. Salom o'zi bajarilishda xolisona bo'lishi kerak. Bosh egiladi, lekin ko'krakka engak bilan tirilmaydi. Salom ikki qo'l bilan oldingiday bajariladi, lekin qo'llar ko'krakni o'rtasiga qo'yiladi, o'ng qo'l yuqorida, tirsaklar ixtiyoriy. Salomlashish vaqtida gavda go'yo poldan yengil buyumni ko'targandek. Tizzalar tabiiy holatda (17- rasm).

MUQOMLAR

1- sonli harakat. Qing'ir bo'yin.

„Qing'ir bo'yin“ har bir harakatning yakunida yoki to'xtalishdan keyin bajariladi. Ba'zi bir vaziyatda „qing'ir bo'yin“ harakati bir vaqtning o'zida bajariladi — xuddi shu harakatni kuzatganday „qing'ir bo'yin“ yirik va mayin bo'ladi, ayollar raqsida (nozlanib) mayda bo'ladi, erkaklar raqsida — yirik (kamdan-kam uchraydi).

1- sonli harakat. Iyak harakati.

Yelkalar to'g'ri, harakatsiz.

Yengil urg'u bilan engak o'zidan harakat qiladi va dastlabki holatga qaytadi. Harakat oldinga ijro etiladi yoki sal yonga. Ba'zi bir vaziyatda

harakat engak bilan o‘ziga bajarilishi mumkin. Engak harakatni „qing‘ir bo‘ym“ bilan hamohanglik qilish mumkin.

2- sonli harakat. **Tebranish.**

Gavda tekis yonma-yon tebranadi. Bir vaqtning o‘zida bosh qarama-qarshi egiladi. Shunday qilib, harakat bir necha marta takrorlanadi. Tebranish gavda yuqori qismida, belda ijro etiladi, turib yoki tizzalarda o‘tiriladi.

3- sonli harakat. **Sildirma.**

Bu harakat iyak harakatiga o‘xshash. Gavdani yuqori qismi orqaga tashlanadi va keyin qisqa harakat bilan dastlabki holatga qaytiladi. Harakatni turgan holda ijro etish mumkin yoki tizzalarda o‘tirgan holatda.

4- sonli harakat. **Yelka qoqish.**

a) Qo'llar dastlabki 1- holatda, gavda va sonlar harakatsiz. „Bir“ — sanada chap yelka sal orqaga o‘tkaziladi, o‘ng oldinga, „ikki“ — sanada chap yelka urg‘u berib oldinga o‘ng va chap yelka bilan navbatma-navbat ijro etish mumkin.

Yelka harakatini mayda titratma bilan ijro etish mumkin. Yelka bilan mayda titratma bajarish 1- va 7- qo‘llar holatida bajariladi (siganlar raqsidagi yelka qoqishni eslatadi).

b) Qollar dastlabki 1- holatda. Bir yelka mayin yuqoriga ko‘tariladi va dastlabki holatga tushiriladi. Harakatni navbat bilan bajarish mumkin yoki bir vaqtning o‘zida ikki yelka bilan, barmoqlar bilan qarsillatib kuzatish mumkin. Yelka qoqish tezlikda joyida ijro etiladi, shu bilan birga tizzaga tushish holatida va tizzada o‘tirish harakatida ham bajariladi.

5- sonli harakat. **Qosh uchirish.**

Qosh uchirish odatdagi harakat bo‘lsa-da, o‘zbek raqslarida kam uchraydigan qism. Uni bir qosh bilan ijro etish mumkin, ikki yoki navbatma-navbat va ko'pincha hazil raqslarida.

QO'LDASTA HARAKATI QARSAKLAR

Qarsaklar qo'llarning istagan holatida ijro etiladi va turli holatlarda bo'ladi.

1. Bir vaqtning o'zida ikki kaft bilan barmoqlar yuqoriga yo'nalgan qarsakdan keyin qo'ldastalarni aylantirish mumkin yoki barmoqlarni bukish.

2. O'ng qo'l barmoqlari bilan chap qo'l kaftiga chap quloq yonida yoki o'ng qo'l kaftiga o'ng quloq yonida. Zarb beradigan qo'lni tirsagi yelka darajasida bo'ladi. Bosh to'g'ri bo'lishi mumkin yoki chap qo'lga egilgan, xuddi qarsakka quloq solganday. Qarsakdan so'ng qo'ldastalar (sal ochilib) oraga tashlanadi.

O'ng qo'l barmoqlari bilan chap qo'l kaftiga ko'ndalang. Tirsaklar ko'tarilgan, chap qo'l kafti ichkariga yo'nalgan, barmoqlar yonga. O'ng qo'lni kafti chap qo'l kaftiga, barmoqlarni yuqori qilib, yo'nalgan. O'ng qo'l sal ko'tarilib, chap qo'l kaftiga zarb beradi. Qarsak zarb beruvchi qo'lning, sirg'anish harakati orqali pastga tushishi bilan bajariladi.

1. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'l barmoqlari bilan chap qo'l kaftiga, chap qo'l barmoqlari bilan o'ng qo'l kaftiga zarb beriladi.

Tirsaklar yonga yo'nalgan. Bu qarsaklarni, bir qo'l bilan zarb berib, ijro etish mumkin.

1. Chap qo'ldasta kafti pastga yo'nalgan, o'ng qo'ldasta kafti chap qo'lni teskari tomoniga zarb beradi. Tirsaklar yonga yo'nalgan.

2. Qo'llarning 6- holatdagi qarsagi. Chap qo'ldasta kafti yuqoriga yo'nalgan. O'ng qo'ldasta chap qo'lni kaftiga. To'g'ri barmoqlar yonga yo'nalgan. O'ng qo'l kafti chap qo'l kaftiga qarsaklaydi. Zarbdan so'ng o'ng qo'ldasta kafti yuqoriga buriladi. Shunday qilib qarsaklarni bir necha marta takror bajarish mumkin (20- rasm).

QO'LDASTA AYLANISH

3. Farg'onacha raqslarda qo'ldastalar aylanish harakati mayin, asta-sekinlashgan tempda bajariladi. Uni tezlashgan holatda ham bajarish

mumkin. Bunday qo'ldasta aylanishlar farg'onacha raqs usulini eslatadi. Erkaklar raqsida qo'ldasta aylanish kam uchraydi, agar bo'lsa ayollar raqsiga nisbatan barmoqlar to'g'ri bo'lishi kerak.

Farg'onacha raqslarda qo'ldasta aylanishlar, asosan, o'zidan bajariladi. Qo'ldasta aylanish bir qo'l bilan bajariladi yoki bir vaqtning o'zida qo'l bilan qo'llarni ixtiyoriy holatda yoki bir holatdan boshqa holatga o'tishda, har bir harakatni yakunlashini ta'kidlaydi.

Misol, o'ng qo'l 1- holatda, chap qo'l dastlabki holatda. O'ng qo'ldasta kafti o'ziga buriladi, barmoqlar yuqoriga qarab qoladi. Keyin qo'ldasta barmoqlarni o'ziga yo'naltirib tushiriladi va so'ng pastga. Barmoqlar bilan orqaga buriladi va yuqoriga dumaloq qilib ko'tariladi, kaftlar o'zidan, ya'ni dastlabki holatga qaytadi.

BARMOQ QARSILLATISH

Birinchi va uchinchi barmoqlar bilan bajariladi. Uchinchi barmoq birinchisiga qo'yiladi va sirg'anib zarb bilan birinchi barmoqqa uriladi, qarsillatishni biryoki ikki qo'l bilan turli holatda va turli harakatlar bilan atmashib bajarish mumkin.

QO'L HARAKATLARI

O'zbek raqslari qo'llar harakatlari bilan go'zaldir. Bunda, ayniqsa, farg'onacha usul alohida ajralib turadi. Farg'onacha raqslarda qo'llar juda ma'noli, navoli. Ularni ko'p turli harakatlari aniq ma'no mazmunga ega. Harakat o'zlariga qo'ldastalar, yelka va boshqa turli harakatlari bilan bezaladi.

Farg'onacha raqslarda qo'llar harakati ma'noli. Hatto ular bilan butun afsonani bayon etish mumkin, tabiat tuyg'ularini, ruhini, holatini tasvirlash, tabiatning g'o'zalligini tasavvur etish mumkin. Farg'onacha raqs usullarda ayollar va erkaklar harakatida deyarli farq yo'q. Erkaklar raqslarida qo'llar to'g'riroq, tirsaklarda uzatilgan qo'ldastalar to'g'rilangan, barmoqlar to'g'ri. Harakat o'zgarish- farida keskin bajariladi, harakatlar o'zi yirikroq.

Erkaklar harakati andijoncha raqslarda ajralib turadi. Ular o'z usullari bilan jonliligi va quvvati bilan ajralib turadi, qo'ldastalar ko'pincha yarim mushtga bukilgan, barmoqlar odatda to'g'ri. „Qing'ir bo'yin“ kamdan-kam ishlatiladi va asosan harakatlar butundir. Bo'lim yakunida andijon raqslarida erkaklar harakatlaridan misollar keltiramiz.

1- sonli harakat. Gulbargi (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar 6- holat darajasida, gavdaga sal tortilgan va bilaklarda chalkash, kaftlar o'ziga yo'nalgan. Barmoqlar yumshoq, yuqoriga yonga yo'nalgan (21- rasm).

b) Qo'llar „a“ turga o'xshash, faqat qo'ldastalar kafti oldinga va sal yonga yo'nalgan. Gulbargli harakatlarni istagan holatida bajarish mumkin.

2- sonli harakat. Qo'l-band (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar ko'krakda chalkash ko'tarilgan, tirsaklar oldinga yo'nalgan, o'ng qo'l chap qo'lning tagida, qo'ldastalar kaftlari qarama-qarshi qo'llar ustida, tirsakdan sal yuqori (22- rasm).

b) Qo'llar „a“ turga o'xshash chalkash holatda, yondan-yonga o'tkaziladi. Qo'llarni o'tkazish mayin bajariladi yoki urg'u berib. Bosh har doim qo'llar harakati tomonga buriladi. .

c) Qo'llar „a“ turga o'xshash, lekin navbat bilan bir tirsak ko'tariladi, ikkinchisi esa bir vaqtning o'zida yelkadan past tushiriladi. Bosh yengil orqaga tashlanib, chap tirsakka buriladi.

Qo'llar „a“ turga o'xshash. Qo'l ustida turgan, qo'ldastani burib, kaft yuqoriga, yonga ko'tariladi, 6- holatga yo'naladi. Bu holatda tirsakda bukilib, tirsakdan kaft o'ziga qaratib ko'tariladi va qo'ldastani o'zidan bir aylantirib, tomoshabinga kaftni qaratib qoladi, barmoqlar mayin bukilgan va yuqoriga yo'nalgan (23- rasm). Keyin qo'l, qo'ldasta bilan yuz oldidan o'tib, chap qo'l tirsakka tushadi va shu zahoti chap qo'l harakatini boshlaydi. Qo'l 6- holatga ochilishida qo'ldasta bilan mayda „titrash“ bajarish mumkin. Bosh yengil oldinga egilib teskari tomonga ochilayotgan qo'ldan buriladi.

3- sonli harakat. Novda egilishi (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar dastlabki 3- holatda, o'ng qo'l yuqorida. Qo'llar 3- holatdan 3- ga navbat bilan almashib, mayin o'tkaziladi, harakatni shig'illatish bilan yakunlanadi. Ijrochi bosh va nigoh bilan qo'lni kuzatadi yoki yuqoridagi qo'l tagidan mo'ralaydi.

b) Qo'llar xuddi shunday 3- holatdan 3- ga mayin o'tkaziladi, lekin harakat har doim qo'ldastani bir aylantirish bilan yakunlanadi.

4- sonli harakat. Gul o'yini (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar 1-holatda. 6-holatda 1-sonli qarsak bajariladi. Qarsakdan keyin qo'llar darhol ajratiladi, keyin chap qo'l belni oldidan quchoqlaydi, o'ng qo'l esa 1- va 6- holatlar orasida ochiladi, kaft chapga, bosh darajasidan sal yuqori ko'tariladi va qo'ldastani bo'sh qo'yib yuzni oldidan o'tib, chap qo'lni tirsagiga tushadi. Yuzni oldidan o'tadi va 2- holatdan 1- holatga ochiladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi. Harakat chap qo'ldan takrorlanadi (24-rasm).

b) Bu turda harakatlar xuddi shunday, faqat chap qo'l 1- holatdan orqaga o'tkaziladi va qo'ldastani teskari tomoni bilan belga qo'yiladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

5- sonli harakat. **Soxta ufari** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki 1- holatda. Chap qo'l belni oldidan quchoqlaydi. Bir vaqtni o'zida o'ng qo'l 2- holatda, qo'ldasta pastga chap qo'l tirsagiga kaft o'zidan burilib va 1- holatga o'tiladi. Keyin xuddi shunday chap qo'l 1- holatga ochiladi. Bu harakat qo'llar vositasida navbat bilan bajariladi.

6- sonli harakat. **Sadr** (ayollar va erkaklar).

Qo'llarning dastlabki holati—tabiiy. O'ng qo'l „soxta ufari“ harakatini bajaradi, lekin 1- holatda to'xtab qolmaydi va dastlabki holatga tushadi. O'ng qo'l harakat chog'ida, chap qo'l dastlabki holatda qoladi. Harakat qo'llar bilan birin-ketin bajariladi.

Kaft pastga qaratilib, 6- holatga o'tib kaftni bir aylantirib, mayin 7-holatga o'tkaziladi. Bosh o'ng qo'lni, so'ng chap qo'lni kuzatadi. Harakatni

boshni to'g'riga qaratib yakunlash mumkin.

7- sonli harakat. **Mushak** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar 6-holatda. 1- sonli qarsak bajariladi. Qo'ldastalar bilan o'zidan mayin aylanish bajarib, qarsakdan so'ng 2- holatga ko'tariladi va 1- holatdan o'tib, dastlabkiga tushiriladi. Qo'llarni 2 holatdan 6- holatga o'tkazib dastlabki holatga tushirish mumkin. Harakatni bir necha marta qaytarish mumkin. Bosh qo'llar harakatini navbat bilan kuzatadi.

8- sonli harakat. **Shoxcha** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar 4- holatda. Qo'llar gavdaning o'ng tomonida. 6- holatdan qo'llar 4- qarshi tomonga mayin o'tkaziladi, qo'ldastalar o'zidan bir aylanish bilan harakatni yakunlaydi. Gavda qo'llar tomonga sal egilgan. Bosh teskari tomonga burilgan.

9- sonli harakat. **Charxpalak** (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar 3- holatda, o'ng yuqorida. 1- holatdan o'ng qo'l bel orqasiga o'tkaziladi va kaftni teskari tomoni bilan belga qo'yiladi.

Bir vaqtni o'zida chap qo'l 2- holatga ko'tariladi, kaftni pastga qaratib qo'ldasta buriladi, yuzni oldidan o'tadi va 7- holatga tushiriladi. Bosh chap qo'l harakatini kuzatadi.

b) Qo'llar dastlabki 5- holati o'ng tomonda. O'ng qo'l qo'ldastani bir aylantirib 2- holatga ko'tariladi. Bir vaqtni o'zida qo'l, kaftni pastga qaratib, 6- holatdan o'tib va kaftni bir aylantirib, mayin 7- holatga o'tkaziladi.

10- sonli harakat. **Yoy otish** (ayollar va erkaklar).

Dastlabki qo'llar 6- holatda. Panjalar bir-biriga yaqin, kaftlari yuqoriga yo'nalgan. O'ng qo'l panjasi bilan bir aylanib, yuzni oldidan o'tib, 2- holatga ko'tariladi. Bir vaqtning o'zida o'ng yelka o'ngga buriladi. Chap qo'l panjasini aylantirib, tomoshabinlarga qaratadi. Panjalarni aylantirish bir vaqtning o'zida bo'ladi. Bosh o'ng qo'lga qaratilgan. Harakat chap qo'ldan takrorlanadi.

10- sonli harakat. **Quyosh** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki holatda. 6- holatga keyin ko'tariladi, „Gulbargi“ harakati bilan chalishtiriladi va 1- holatga ochiladi. Kaftlar yuqoriga qaratilgan holatda qolib qo'llar 2- holatga ko'tariladi va panjalarni bir aylantirib harakat yakunlanadi. Harakat boshlanishida gavda va bosh qo'llar tomonga mayin egiladi va qo'llar ochilishi bilan gavda pastga roslanadi va qo'llar harakatini so'ngigacha kuzatadi.

11- sonli harakat. **Keng dala** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki holatda. Dastlabki holatdan 6- holatga kaftlarni pastga qaratib ko'tariladi va 6- holatdan o'tib 1- holatga kaftlar yuqoriga yo'naltirib ochiladi. Butun harakat qo'llarni keng siltab bajariladi. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

12- sonli harakat. **Gul ochilishi** (ayollar).

1- dastlabki holat. 1- holatdan chap qo'l belni oldidan quchoqlaydi. Bir vaqtning o'zida o'ng qo'l kaftni pastga tushirib, 6- holatdan chap tirsakka o'tkaziladi, yuzni oldidan ko'tarilib, 2- va 1- holatdan o'tib, belni oldidan quchoqlaydi. Chap qo'l yuz qiyofasi oldidan ko'tariladi va harakatni takrorlaydi. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatadi. Harakat juda mayin bajariladi.

10- sonli harakat. **Osmon** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar 2- dastlabki holatda. Panjalarni o'ziga qaratib aylantiriladi, panjalarni va barmoqlarni yuqoriga ko'tariladi, barmoqlar yelpig'ichsimon holatda bo'ladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

11- sonli harakat. **Uyg'onish** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki holatda. Kaftlar pastga qaratilib, qo'llar asta 1-holatdan 2-holatga ko'tariladi va boshga tushiriladi, panjalar bosh orqasiga kaftlar bilan qo'yiladi. Gavda belda sal egilgan, bosh o'ng yelkaga qaratilgan, ko'zlar pastga qaragan.

10- sonli harakat. **Qo'ldasta o'yin** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki 6- holatda. Panjalar mayin. Barmoqlarni pastga qaratib

tushiriladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarni mayin holda gavdaga yaqinlatib, o'ngga yoki chapga 1- va 6- holatlar orasida harakatlanadi. Bunda panjalarni barmog'i yuqoriga ko'tariladi va harakatning yakunida qo'llarni chaqqon o'ziga tortib tirsaklarda takrorlanadi. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Harakat teskari tomonga takrorlanadi (25- rasm).

11- sonli harakat. **Ilon** (ayollar va erkaklar).

a) Dastlabki holat. Barmoqlar to'g'ri zich yig'ilgan va kaft pastga qaratilgan (ilonning boshini tasavvur qilgandek), hamma turlarda, ilonni ifodalashda bu holat saqlanadi. O'ng qo'l panja kafti oldinga buriladi va barmoqlar gavda tomonga bukiladi. Keyin qo'l tirsakda bukiladi, panja bir o'zidan aylanishni bajaradi va qo'l ostidan 1- holatga, kaftni orqaga ochiladi. Harakat bir necha marta navbatma-navbat takrorlanadi yoki bir vaqtning o'zida ikki qo'l bilan bajariladi (26- rasm).

b) Qo'llar dastlabki holatda. O'zidan to'xtovsiz panjalarni aylantirib, qo'llar tirsak bo'g'inlarida imkon boricha bukiladi, bilaklar yelkaga ko'tariladi. Keyin 1- holatdan 2- holatga ko'tariladi va shu yo'l bilan dastlabki holatga qaytiladi. Bu harakatni navbatma- navbat yoki ikki qo'l bilan bir vaqtni o'zida bajarish mumkin.

d) Qo'llar dastlabki 1- holatda. Panjalarni xuddi shunday aylantirib, qo'llarni tirsaklarda imkon boricha bukiladi va ularni uzatib, 1- holatdan 6- holatga o'tkaziladi va 1-holatga qaytiladi.

e) Dastlabki holat — qo'llar 6- holat darajasida, kaftlar gavdaga tortiladi, panja bilan o'zidan bir aylanishni bajarib, juft barmoqlar oldiga qaratiladi. Tirsakda bukilib, 6- holatga qaytadi, kaft o'ngga. Keyin „ilon“ kaft chapga buriladi, bir vaqtning o'zida chap qo'l o'ng qo'l harakatini takrorlay boshlaydi va hokazo.

Qo'llar 6-holatning darajasida bilaklar chalishtirilgan, kaftlar bir-biriga zich yopishtirilgan, o'ng qo'l ustida. Barmoqlar to'g'ri, yopishib oldinga qaratilgan, qo'llar uzatilgan (27-, 28- rasmlar). Hamma harakat bilaklarni chalishtirilgan holatda bajariladi. Qo'llar tirsaklarni yonlatib,

gavdaga tortiladi, kaftlar ochiladi, o'z tomonida bilaklarda bir aylanadi (29-rasm). Harakat 6- holat darajasida bajariladi, lekin bu harakatni 1- va 6-holatlarni orasida ham bajarish mumkin.

f) Qo'llar dastlabki 6- holatda. Qo'ldastalar juft, barmoqlar to'g'ri, oldinga qaratilgan. O'ng qo'l bukilib, gavdaga tortiladi. Kaftni yuqoriga qayirib va tirsak tagidan orqaga uzatiladi. Keyin qo'l 1- holatdan dastlabkiga qaytadi. O'ng qo'ldan so'ng chap qo'l harakatlanadi.

g) Qo'llar dastlabki 6- holatda. Kaftlar juftlangan, o'ng kaft yuqorida, barmoqlar jipslashgan. Barmoqlar uchini ochmasdan, o'ng qo'ldasta yarim mushtga bukiladi, bir vaqtni o'zida qo'ldastalar joyi bilan almashadi (chap yuqoriga). Keyin bu harakatni chap qo'l bilan almashadi va qo'ldastalar aylanganda qo'llarni yuqoriga va pastga tushirish, dastlabki holatga ko'tarish mumkin (30-rasm).

18- harakat. **Ro'mol o'yini** (ayollar).

a) Qo'llarning dastlabki 5-holati. O'ng tomondan qo'llarni barmoqlari bilan ro'molni tutib turish va gavda sal oldinga egilib, ro'molga qaraydi. Gavda va bosh dastlabki holatga qaytadi. „Qing'ir bo'yin“ bajariladi. Harakat 6- holatdan teskari tomonga bajariladi.

b) Ro'molni to'g'ri oldinda tutsa bo'ladi, chehraga yaqin, bir ko'z ko'rinib turishi kerak yoki ro'molni iyakka tushirish va „Qing'ir bo'yin“ni bajarish mumkin.

d) Qo'llar 6-holatda. Ro'molni chetdan tutib, qo'lni siltab chap yelkadan 2-holatga ko'tariladi va ro'mol ortga tashlanadi. Bunda gavda va bosh mayin oldinga egiladi, nigoh esa o'ng qo'ldastaga qaratilgan. Keyin qo'llar o'ng yelka orqali dastlabki holatga qaytadi.

e) Ro'mol bilan boshni o'rab, chehra yopilmasdan „Qing'ir bo'yin“ bajariladi.

f) Ro‘molni o‘ng qo‘l barmoqlari bilan olib va mayin nozlanib chap yelkaga, sal qing‘ir tashlaydi. Bosh o‘ng tomonga egilishi mumkin, chehra esa chap tomonga burilgan yoki teskari. Chap qo‘l 7-holatda.

19- harakat. **Yeng hilpillatish** (ayollar).

Ko‘ylakning yengi uzun va keng. Nimchani yengi tor.

a) Qo‘llar dastlabki holatda. O‘ng qo‘l 1- va 6-holatlardan o‘tib, siltab yengni uchini chap yelkaga tekkiziladi. Kaft chap yelkaga burilgan. Bir vaqtni o‘zida chap qo‘l, 1-holatdan o‘tib, teskari tomoni bilan orqasiga qo‘yiladi. Keyin o‘ng qo‘l 6- va 1- holatdan 2-holatga ko‘tariladi. Kaft yuqoriga qaratilib, yengni uchi boshga tushirilib, „qing‘ir bo‘yin“ bajariladi.

b) Qo‘llar dastlabki holatda. O‘ng qo‘l 1- va 6- holatdan o‘tib, yeng bilan chehrani hilpillatib harakatni bajariladi: o‘z tomoniga va o‘zidan keyin 6- va 1-holatdan o‘tib, bosh darajasiga ko‘tariladi.

d) O‘sma qo‘yish. Oldin o‘sma siqish harakati bajariladi. Keyin chap qo‘l 6-holatdan yuqoriroq, qo‘ldasta yqoriga gavgaga qaratilgan (bajaruvchi oynaga qarab turganday). O‘ng qo‘ldasta o‘sma cho‘pni ushlab turgan tasvrini ifodalashi, so‘ng o‘sma qo‘yish jarayonini ko‘rsatishi kerak. Bajaruvchi „oynaga“ qarab turganday, o‘ng qo‘l bilan o‘ng qoshni bo‘yaydi, tirsak ko‘tarilgan, kaft oldinga qaratilgan. Keyin chap qoshni bo‘yaydi. Chap qo‘l oldingi holatda qoladi. Bundan keyin qo‘llar xohlagan holatga ochiladi va „qing‘ir bo‘yin“ bajariladi (31-a, **b** rasm).

O‘sma tomizish. Qo‘llar o'sha holatda, „qoshga o‘sma surganday“, lekin ijrochi ko‘zguga qaraganda, bosh mayin chapga egiladi, so‘ng „cho‘p“ o‘smaga botirilib o‘ng qoshga surkaladi, undan keyin qo‘l 1- holatga ochiladi. Bosh mayin chapga va o‘ngga egiladi, go‘yo qoshdan qoshga o'sma o‘tayotganday (31- **d** rasm). Keyin ariqdan bir hovuch suv olib, qoshdan o‘smanni yuvish harakati qilinadi. Bosh chap tomonga egiladi. Keyin o‘ng qo‘l teskari tomon bilan qoshga qo‘yiladi va 1- holatga ochiladi, „qing‘ir bo‘yin“ bajariladi.

20- sonli harakat. **Paxta ochilishi** (ayollar).

a) Qo'llar 6- holatda. O'ng qo'l burchaksimon bukilgan. Barmoqlar yuqoriga qaratilib, paxta kurakchasiga o'xshatiladi. Chap qo'l barmoqlari teskari tomoni bilan o'ng qo'l tirsagini tagida. Bosh o'ng qo'lga qaratilgan. Harakat chap qo'l bilan takrorlanadi (32- rasm).

b) Paxta terish. Chap qo'l bilan ko'ylak etagini yuqoriroq ko'tariladi. Bosh va tana oldinga bukiladi.

O'ng qo'l, „paxta terish“ harakatini bajaradi. Paxta kurakdan barmoqlar bilan chiqariladi va ko'ylak etagiga tashlanadi yoki alohida kiyilgan fartukka „Paxta terish“ni ikki qo'l bilan yoki navbatma-navbat har bir qo'l bilan bajarish mumkin. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

21- sonli harakat. **Chevar** (ayollar).

Harakat bir tizzada o'tirgan holatda bajariladi, masalan, chap oyoq tizzasida. O'ng oyoq tizzasida do'ppi yoki so'zana „tikish jarayoni“ harakati bajariladi.

Ijrochi chap tizzada o'tiradi, chap qo'l bilan pastdan xiyoli „ip o'ramasini“ oladi, o'ng qo'l bilan ipni tortadi, qo'llar 1- holatga ochiladi. Keyin ipni o'ramasidan „tishlar bilan ipni“ uzadi. Bo'shagan chap qo'l bilan chap ko'krakning yuqorisidan igna olinadi. Keyin unga ip o'tkaziladi va o'ng qo'lda ushlanadi, chap qo'l 1- holatga ochiladi. Birinchi, ikkinchi va uchinchi barmoqlar bilan ignani uchidan ushlab, peshona qoshidan ikki marta o'ngdan soch ustidan o'tkaziladi, shunda kaft tashqariga qaratilgan bo'ladi. Keyin „tikish“ harakati bajariladi, igna chapga o'tganda, chap qo'lning katta barmog'i bilan ip tortiladi va o'ng qo'l 1- va 6- holatlarni orasida ochiladi. „Tikish“ harakati bir necha marta bajariladi, boshida asta, keyin tezlashadi. Harakat so'nggida o'ng qo'l ipni aylantiradi va tishlar bilan uzadi. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatadi (33- rasm).

22- sonli harakat. **Qo'l chayqash** (ayollar va erkaklar). Qo'llar dastlabki holatda, bosh va gavda sal oldinga egiladi. Qo'llar

mayin o'ngga ko'tariladi. 5- dan pastroq holatga: kaftlar tana (gavda) tarafga qaratilgan, barmoqlarni sust holda pastga tushirib, keyin xuddi shunday tarzda qo'llar dastlabki holatga keltiriladi va chap tomonga o'tkaziladi. Harakat bir necha marta takrorlanadi, sekin ijro etiladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

21- sonli harakat. **Jiyak** (ayollar).

Bir qo'l yordamida bosh harakati bilan ko'ylakni sal ko'tarib nozlanib uni ko'rsatish kerak. Bosh va gavda jiyakka—qo'lga egilgan. Ikki qo'l turli holatda bo'lishi mumkin (34- rasm).

22- sonli harakat. **Ko'ngil jilvasi** (ayollar va erkaklar).

a) Dastlabki 1-holat. O'ng qo'l 6-holatdan chap qo'lga yo'naladi, chap yelka mayin oldinga buriladi, chap qo'l bir vaqtning o'zida belning orasiga o'tadi. Kaftni teskarisi bilan belga qo'yiladi yoki 7- holatga. O'ng qo'l barmoqlari bilan (pastdan yuqoriga) sirg'alig'jh harakati ko'krakdan balandroqda bajariladi, keyin qoshdan yuqoriroq ko'tarilib, qo'l kaftini chehraga qaratib, 1-holatga ochiladi (35- rasm). Bosh qo'lni kuzatadi. Harakatni faqat o'ng qo'l bajaradi.

b) Qo'llar dastlabki holatda. O'ng qo'lni chap yelkaga kaftni ochib ko'tariladi va yelkaga kaftni qirrasini tekkizib, darhol 6- va 1- holatlardan o'tib, 2- holatga ko'tariladi (36- rasm). Kaftni bir aylantirib, qo'l 1- va 6-holatlar orasidan dastlabki holatga tushiriladi. O'ng qo'l chap yelkaga yaqinlashganda, yelka mayin qo'l tomonga yondoshadi, qo'l yelkadan tortilganda — yelka tabiiy holatga qaytadi. Harakat ikki qo'l bilan navbatma-navbat bajariladi. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatadi.

c) Qo'llar dastlabki holatda. O'ng qo'l 1- va 6- holatdan chap yelkaga o'tadi va unga tegmasdan barmoqlar bilan qarsillatadi. Keyin qo'l 2- holatga ko'tariladi va 1-holatdan belni orqasiga kaftni teskarisi qo'yiladi. Harakat faqat o'ng qo'l bilan bajariladi. Bosh chap yelkaga burilgan.

Dastlabki holat 6- holatda, qo'llar tirsakda bukilgan. O'ng kaft chap

kaftni ustida, gavadga kaftlar qaratilgan, tirsaklar ko'tarilgan, barmoqlar yonga yo'nalgan. Shu holatda qo'llar mayin gavadga tortiladi shu zahoti qo'ldastani yuqoriga qaratib, oldinga tortiladi. Takror qo'llar 1- va 6- holatlar orasida uzatiladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

25- sonli harakat. **Uyalish** (ayollar).

a) O'ng qo'l dastlabki holatda. Chap qo'l barmoqlari ro'molni uchidan ushlab „uyalgan“ chehrani pastini bekitib turadi. Bosh chapga qaragan va mayin pastga egilgan (37- rasm).

b) Qo'llar 6- holatda, bosh to'g'ri. 3- holatga o'tishdan avval qarsak bajariladi, keyin qo'llar 3- holatga ochiladi. Chap qo'l yuqorida. Bosh mayin oldinga egiladi va o'ngga burilgan. Keyin bosh chap tarafga buriladi, „uyalgan“ nigoh pastga qaratilgan.

d) Qo'llar dastlabki holatda. Bu holatdan qo'llar kaftni pastga tushirib mayin yuqoriga **Uyalish**. 6- holatga ko'tariladi. Yengil „nafas“ olib qo'llarning kaftlarini tomoshabinlarga qaratib darhol dastlabki holatga qaytadi. Harakat juda nafis, go'yo „ro'mol hilpiratish“ harakatini eslatib bajariladi. Bosh „uyalish“ nigohi bilan qo'llar harakatini kuzatadi.

26- sonli harakat. **Xipcha bel** (erkaklar va ayollar).

1- dastlabki holat. Qo'llar, navbatma-navbat 6-harakatdan kaftni o'zidan bir marta aylantirib o'zidan 7- holatga o'tadi. Nigoh qo'l harakatini kuzatadi (erkaklar bu harakatni kaftni aylantirmasdan bajaradi). Harakatni ikki qo'l bilan bir vaqtning o'zida bajarsa bo'ladi. Qo'llar 7- holatga o'tganda yelkalar bilan bezash harakatini va „qing'ir bo'yin“ni bajarish mumkin.

25- sonli harakat. **Belquchar** (ayollar va erkaklar).

Boshlanish holatidan qo'llar 1- holatga yuqoriroq ko'tariladi. Bu holatda qo'ldastalar juda mayin barmoqlarni yuqoriga ko'taradi va o'ng qo'l 6- holatdan o'tib, belni oldi tomonidan quchoqlaydi. Bir vaqtning o'zida chap qo'l orqaga o'tkaziladi va kaftni teskarisi bilan belga qo'yiladi. Bosh o'ng yelkaga qaratilgan (38- rasm).

26- sonli harakat. **Suzish** (ayollar va erkaklar).

a) Qo'llar 6-holat darajasida, lekin gavdaga yaqin va mayin qo'ldastada chalishtirilgan, kaftlarni oldinga qaratib 6- holatdan Belquchar qo'llar mayin 1- holatga tarqaladi va asta dastlabki holatga tushadi. Harakatni takror bajarish mumkin. Bosh o'ng yoki chap yelkaga suyanib, yuz oldinga qaraydi.

b) Harakat takrorlanadi, lekin qo'llar 1-holatdan o'tib, belning orqasiga o'tkaziladi (39- rasm).

27- sonli harakat. **Oyjamol** (ayollar).

a) O'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l esa dastlabki holatda. O'ng qo'l holatga ko'tariladi va chehrani chap tomonga buriladi, kaft tashqariga, barmoqlar yuqoriga qaratilgan, tirsak pastga tushirilgan, bosh sal o'ngga burilgan (40- rasm). Keyin quloqqa tegmasdan qo'l kafti teskari tomoni engakning tagidan o'tadi va 1- holatga ochiladi. Bosh to'g'ri buriladi. Yuzni atrofidagi harakat qo'ldasta mayinligi bilan bajariladi. Yuz atrofida bir necha marta harakatni bajarish mumkin, engak tagida qo'lni qoldirib „qing'ir bo'yin“ harakatini bajarish mumkin.

b) Qo'llar 2- dastlabki holatda, kaftlar pastga qaratilgan, barmoqlar ulangan. Bu holatda kaftni teskari tomoni bilan yuzni atrofida harakat bajariladi. Harakatni bir necha marta bajarish mumkin. Qo'llarni engaktagida to'xtatib „qing'ir bo'ym“ harakatini bajarish mumkin. Bosh qo'l tomondan buriladi yoki to'g'ri tutiladi.

30- sonli harakat. **Labi g'uncha.**

a) O'ng qo'l 6-holatda, chap qo'lni kichik barmog'i o'ng qo'lni tirsagida, 6- holatdan o'ng qo'ldasta o'zidan bir aylanib labiga yaqinlashadi va kichik barmoq past labga qo'yiladi, kaft mayin oldinga qaratilgan. Qolgan barmoqlar erkin-sust. Chap qo'l bu vaqtda tirsak tagida. Harakat „qing'ir bo'yin“ bilan yakunlanadi (41- rasm).

b) Qo'llar 6- holat darajasida, tirsaklar bukilgan, panjalar birin-ketin ko'krak ustiga qo'yilgan, kaftlar o'ng tomonga, barmoqlar erkin-sust, tirsaklar yon tomonga qaratilgan. Aylanma harakat bilan qo'ldastalar uch marta joy

almashadi. Qo'ldasta tashqariga bir aylanib, qo'llar „a“ turdan yakun yasaydi.

31- sonli harakat. **Labi shakar.**

O'ng qo'l 6- holatda. Chap qo'lning barmoqlarini o'ng tirsakka qo'ysa bo'ladi: kaftni pastga qaratib yoki tirsak tagiga kaftni teskari tomoni bilan. Chap qo'lning tirsagi gavadan yiroqlangan. O'ng qo'lning birinchi va uchinchi barmoqlari juftlangan, qolganlari sust-erkin. O'ng qo'l dasta labga yaqinlashadi (kaftni o'ziga qaratib) va ikki-uch mayda harakat bajariladi (go'yo labga suv sepganday), keyin qo'l 6- holatga qaytadi (42- rasm).

32- sonli harakat. **Zulfi zanjir** (ayollar).

a) Qo'llar 1- holatda. Birinchi, ikkinchi va uchinchi barmoqlar sochlarni uchidan tutganda, ular yoysimon navbatma-navbat ko'tariladi, bosh qo'llarni kuzatadi, go'yo mo'ralaganday.

b) Qo'llar 1- holatda. Sochlar birin-ketin orqaga mayin tashlanadi. Sochni orqaga tashlaganda, bosh qo'lni kuzatadi. Sochlarni baravariga ikki qo'l bilan tashlash mumkin. Shu holatda bosh orqaga harakatlanishi mumkin. Tashlangan qo'llar 1- holatga qaytadilar.

d) Qo'llar 1- holatda sochlarni ushlab turadi. Keyin qo'llarni 4- holatga o'tkazib, „qing'irbo'yin“ bajariladi, undan keyin qo'llar 1- holatga qaytadi.

e) Qo'llar 6- holatda. Sochlar oldingi holatlardek ushlab turiladi.

b) Qo'llar 5- holatda. 6- holatdan qo'llar 5- holatga o'tadi, teskari tomonga, sochlar yoysimon osilib turishi kerak. Har doim qo'l o'tganda „qing'ir bo'yin“ harakati bajariladi (43- rasm).

b) Xuddi shunday zulfi zanjir (a) harakatini sochlarni o'ynatib, bajarish mumkin. Qo'llarni 3- holatda tutib, qarama-qarshi yo'naltirib, soch yuqoriga ko'tarilgan qo'ldan marjonday osilib turish kerak.

33- sonli harakat. **Soch yozish** (ayollar).

Qo'llar 1- holatda. Qo'llar tirsaklarda bukilib, yuzning o'ng tomoniga o'tkaziladi, kaftlar yuzga qaratilgan, barmoqlar erkin va yuqoriga qaratilgan, tirsaklar sal ko'tarilgan. Gavda chap yelka bilan oldinga

burilgan, bosh qo'llarga egilgan, chehra qo'llardan teskari tarafga qaratilgan (44- rasm). Ikki aylanma bajarib qo'llar ozgina ajraladi (45- rasm). Harakatni 1- holatda qarsak bilan o'sha balandlikda yakunlash mumkin. Harakat teskari tomondan takrorlansa ham bo'ladi.

34- sonli harakat. **Soch silash** (ayollar).

Qo'llar 6- holat balandligida, kaftlar juft, o'ng qo'l oldinda. O'ng qo'l barmoqlari pastga qaratilgan, chap yuqoriga (46- rasm). O'ng qo'l kafti chap qo'l kaftini silaydi va bosh ustiga ko'tariladi, bosh ustini silaydi, barmoqlar oldinga qaratilgan (47- rasm). Keyin bosh ustidan va engakdan 6- holatga o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida chap qo'lning kafti o'ng kaftga qo'yiladi, barmoqlar pastga qaratilgan va harakatni takrorlaydi. Bosh to'g'ri. Harakat soch silashni ifodalaydi.

33- sonli harakat. **Xayol** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki holatda. Chap qo'l 1- va 6- holatlardan kaft bilan engakka keltiriladi, pastga qaratilgan, sirg'anadi, kaftni teskari tomoni bilan tegib, yuzni yuqoriga va boshdan o'tib mayinlik bilan boshni orqaga qo'yiladi, tirsak yonga yo'nalgan. Bosh xayol surganday orqaga tashlanadi (48- rasm).

34- sonli harakat. **Duchoba** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar dastlabki 5- holatdan balandroq holatga o'ngga ko'tariladi. Kaftlar yuqoriga yo'nalgan. O'ng qo'l bosh balandligida, chap qo'l pastroq (49- rasm). Bu holatda qo'llar harakati qisqa tarzda bajariladi. Keyin qo'llar uzatiladi va dastlabki holatdan boshqa tomonga o'tkaziladi. Harakat takrorlanadi, lekin kaftlar pastga qaratilgan. Bosh va gavda qo'llar harakatini kuzatadi.

37- sonli harakat. **G'uncha** (ayollar).

a) Qo'llar 2- dastlabki holatda. Qo'llar kaftlari bilan chambarchas, barmoqlar yuqoriga (yopiq g'uncha hosil qilib) qaragan. Bosh to'g'ri.

b) Qo'llar 2- dastlabki holatda. O'ng qo'ldasta kafti oldinga qaratilgan,

chap qo‘l dastaga qo'yiladi, qo‘llarning barmoqlari yuqorida, bosh to‘g‘ri (50- rasm).

38- sonli harakat. **Oynakka qarash** (ayollar).

Qo‘llar dastlabki 6- holatdan yuqoriroq. Yuz baravarida kaft ichkariga buriladi, barmoqlar yuqorida. Bu holat ko‘zguni tasavvur ettiradi. Chap qo‘l 7- holatga o‘tkaziladi. Keyin qo‘llar holati almashtiriladi. O‘ng qo‘ldasta barmoqlarni pastga tushiradi va qo‘l mayin 7- holatga o'tkaziladi. Bir vaqtning o‘zida chap qo‘l asta beldan olinadi, mayin barmoqlar yuqoriga ko‘tariladi, „oynaga qarash“ holatini egallaydi va „qing‘ir bo‘yin“ holatini egallaydi va „qing'ir bo‘yin“ harakatini bajaradi.

39- sonli harakat. **Qoshi kamon** (ayollar).

Qo'llar dastlabki 6- holatda.

1-sonli qarsak bajariladi va qarsakdan so‘ng qo‘llar 6- va 1-holatlar orasida yoziladi (tarqaladi). O‘ng qo‘l kafti pastga qaratilgan, birinchi barmoq uchinchiga, qolgani erkin. Bu holatda o‘ng qo‘ldasta chapdan o‘ngga o'tkaziladi, qoshlarga teng bo‘lib, lekin ularga yaqinlashgan holda qo‘l 1- holatga ochiladi, bosh o‘ng tomonga mayin egiladi (50- rasm).

Chap qo'l 1- holatda bo‘lishi, 7- holatda yoki belni quchoqlab (tayamb) turishi mumkin. Harakatni navbat bilan yoki ikki qo'l bilan baravariga bajarish lozim. Qarsakdan so'ng yuzni chapga burish, boshni o'ngga egish kerak. Harakatni gavdani qimirlatib bajarish mumkin, ya'ni qarsakdan oldin gavdani ikki marta u yoqqa-bu yoqqa yengil qimirlatib. O‘ng qo‘l 1 - holatga ochilganda „qing‘ir bo‘yin“ bilan harakat yakunlanadi.

40- sonli harakat. **Tong** (ayollar).

Qo‘llar 1- dastlabki holatda. 6- holatdan qo‘llar tirsaklarda bukiladi. Qo‘ldastalar bir-biriga tegmasdan ko‘krak oldida (chap ichkariga) turadi. Kaftlar pastga qaratilgan, barmoqlar yonga. Bu holatda, barmoqlarni pastga qaratib qo'ldastalar, chehraga mayin yaqinlashadi, bosh pastga egiladi. Qo'llar 2- holatdan barmoqlarni shig'illatib 1- holatda ochiladi. Bir

vaqtning o'zida bosh dastlabki holatga qaytadi.

41- sonli harakat. **Mo'ralash** (ayollar).

Dastlabki holat. Qo'llar yuzga ro'para, kaftlar oldinga, barmoqlar yuqoriga. Bu holatda panjalar bir aylanish bajaradi va qo'llar o'ngga o'tkaziladi. Chap qo'l ostidan sho'x qaraladi. Nigoh o'ngga yo'nalgan. Keyin qo'llar yuzga ro'para holatga qaytadi. Harakatni ikki-uch marta qaytarish mumkin, shuningdek boshqa tomonga ham.

42- sonli harakat. **Yuz o'girish** (ayollar).

Harakat tartibi avvalgiday, „mo'ralash“ harakatiga o'xshash, lekin qo'llar ko'krak darajasida. Qo'ldastalarni aylantirib, qo'llar zarb bilan o'ngga yoki chapga ochiladi, bosh esa qo'llardan „teskari“ qaraydi.

43- sonli harakat. **Suv mavji** (ayollar).

Qo'llar dastlabki 6-holatda, qo'llar kaftlarini sekin-asta harakatlantirib (harakat diqqatni jalb qilib boshlanadi) 1- va 6- holatlar orasida o'ngga o'tkaziladi. Bu holatda qo'ldastalar barmoqlarni pastga qaratib mayin tushiriladi va barmoqlarni sal yuqori ko'tarib, qo'llar 6-holatdan chapga harakatni boshlaydi. Harakat mayin to'lqinlanish bilan boshlanadi. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Gavda sal oldinga bukiladi.

44- sonli harakat. **Yirik to'lqin** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar 1- holatda. 6- holatdan mayda to'lqinlanish harakati bilan qo'llar 5- holatga o'tkaziladi. 6- holatga qo'llar o'tayotganda qo'ldastalar barmoqlarni pastga tushiriladi, qo'llar 5- holatga kelganida, barmoqlar mayin yuqoriga tashlanadi. Qo'llar 6- holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Gavda sal oldinga egiladi.

45- sonli harakat. **Dovul** (ayollar va erkaklar).

Qo'llar 1-chi dastlabki holatda. Qo'llar 6- holatga ko'tariladi va qo'ldastalar chalishtiriladi, kaftlar o'ziga qaratilgan („Gulbargi“ harakati.) Keyin qo'llar 1- holatdan 3-holatga ochiladi. Harakat panjalarni

oʻzidan aylantirish bilan yakunlanadi. Bosh qoʻlni yuqoriga koʻtarilishi yoki yonga ochilishini kuzatadi. Harakat boshqa qoʻl bilan takrorlanadi.

46- sonli harakat. **Yarim oy** (ayollar).

Qoʻllar 6- dastlabki holatda. 5- sonli qarsak bajariladi va chap qoʻl 2- holatga koʻtariladi, harakatni qoʻldasta bilan bir oʻzidan aylantirib yakunlantiradi, oʻngi esa dastlabki holatga tushiriladi. Bosh toʻgʻri.

ANDLJON RAQSLARIDA ERKAKLAR HARAKATLARIDAN MISOLLAR

1- sonli harakat. **Qanot**.

Qoʻllar 1- dastlabki holatda, tirsaklar uzatilgan. Qoʻllar sal orqaga tortilgan, qoʻldastalar orqada. Bu holatda qoʻllar tutilib pastdan yuqoriga liqillab turadi, bu paytda gavda, yelkalar navbat bilan sal oldinga egiladi.

2- sonli harakat. **Belbogʻ**.

Belbogʻ — milliy erkaklar belbogʻi. Toʻrt burchak roʻmol uch burchakli qilib taxlanadi, bir necha marta oʻraladi, uch burchak holatini saqlab, belni oldidan bogʻlanadi. Dastlabki holat chap qoʻl 7- holatda, oʻng qoʻl 1- holatda. Chap qoʻl belbogʻni gavdaning chap tomonidan ushlab turadi, bunga katta barmoq belbogʻga osilib turadi, qolgan barmoqlar esa belbogʻni tashqarisida, tirsaklar oldinga yoʻnalgan. Oʻng qoʻl kafti va barmoqlarni pastga qaratib, tushirib, kaft gavda tomonga qaratilib, 6- holatdan chap yelka darajasida boʻladi. Bunda gavda chap yelka bilan oldinga buriladi, bosh chap yelkaga buriladi. Qoʻl koʻtariladi, qoʻldasta kaftni tashqariga oʻgiradi va 2- holatdan oʻtib, 1- holatga ochiladi. Harakatni yarim mushtli qoʻldasta bilan bajarsa boʻladi (51- rasm).

1- harakat. **Yeng tortish**.

2- sonli harakat. **Kuch-qudrat namoyishi.**

a) Qo'llar 1- dastlabki holatda. Qo'llar tirsaklardan uzatilgan. Kaftlar yuqoriga qaratilgan, barmoqlar yarim mushtda. Bu holatda qo'llar navbat bilan quloqqa yaqinlashadi va o'zidan mushtni bir aylantirib, 1- holatga o'tadi, kaftni pastga qaratib mushtni shoshmasdan ochiladi. Qo'l yuz ro'parasiga yaqinlashganda harakatdagi qo'l yelkasi sal ko'tariladi. Harakatni ikki qo'l bilan bajarish mumkin. Bosh to'g'ri yoki harakatdagi qo'lni kuzatadi.

b) Dastlabki 6- holat, lekin qo'llarni kafti gavadaga qaratilgan, barmoqlar yarim mushtga bukilgan, tirsaklar yonga yo'nalgan. Qo'llarni yengil siltab 1- holatga ochiladi (bunda barmoqlar ochilmaydi). Bir vaqtning o'zida har siltashda yelkalar sal yuqoriga ko'tariladi va pastga tushiriladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

d) Qo'llar dastlabki 2- holatda, kaftlar pastga qaratilgan, yarim mushtga barmoqlar yopilgan (52- rasm). O'zidan qo'ldastalarni bir aylantirish orqali o'ng qo'l joyiga qaytadi. Bosh ochilayotgan qo'lni kuzatadi.

e) Qo'llar dastlabki 1-holatda. Chap qo'l bosh orqasiga o'tadi, kaft bosh orqasiga qo'yiladi, quloqqa yaqin, bundan tirsak va barmoqlar yonga yo'nalgan. Bosh xohlagan tomonga yo'nalgan bo'lish mumkin.

5- sonli harakat. **Qamchi.**

O'ng qo'l dastlabki holatda. Qo'ldasta yarim mushtga yopiq, chap qo'l belbog'ni ushlab turadi. Dastlabki holatdan o'ng qo'l keskin chap yelkaga ko'tariladi, bunda gavadaning chap yelkasi ko'tariladi va chap yelka bilan o'ng qo'l buriladi. Keyin qo'l keskin 1- holatdan pastroqqa tashlanadi va sal orqaga o'tadi. Bir vaqtning o'zida gavda o'ng yelka bilan sal oldinga buriladi (53- rasm). Harakat qamchi urishni eslatadi. Bosh ishlayotgan qo'lni kuzatadi.

OYOQ HARAkatLARI

Farg'onacha raqslarda oyoq harakatlarning xususiyatlari uning mayinligidadir. Asosan oyoq harakatlari past holatda, yerga qarab

bajariladi. Harakatlarda yengil choʻnqayish uchrab turgan boʻlsa, tizzalar tabiiy holatga yengil qaytadi. Oyoqlarni gursillatishi oyoq kaftida yoki oyoq barmoqlarining pastki holatida bajariladi.

Ayollar va erkaklar oyoq harakatlari fargʻonacha raqslarida bir xil (oʻxshash) boʻladi.

1- sonli harakat. **Ufari.**

a) Oʻng oyoq bilan sal oldinga bir qadam tashlanadi (54- rasm). Chap oyoq barmoqlar uchida oʻng oyoqni yarim kaftiga qoʻyiladi, tizza sal bukilgan holatda (55- rasm). Oʻng oyoq bilan kamroq bir qadam, tizza erkin, chap oyoq joyida, oyoq uchida 3- sanada bajariladi. Harakatsiz holat. Harakat chap oyoqdan boshlanadi. Bu harakatda birinchi qadamni tovonda boshlab, keyin oyoqni kaftiga oʻtish bilan bajarish mumkin.

b) „a“ usulni takrorlash, lekin harakatsiz oʻtiriladi, chap oyoq tayanish holatidan tovonni koʻtarib harakatini boshlaydi. Keyin harakat chap oyoqdan davom etadi.

d) mayda ufari — almashuv odimlash (yurish, oyoq uchida). Musiqa oʻlchami 2/4. Oyoqlar kafti parallel holatda. Tizzalar birlashganday. Bu holatda mayda ufari bajariladi. Tizzalar tabiiy holatda. Usulni istagan tomonga joyida, turli burilishlar bilan bajarish mumkin.

e) ufari tomonga jalb qiladi. Musiqa oʻlchami 2/4. Oʻng oyoq bilan oldinga bir qadam qoʻyiladi va chap oyoq bilan ham bir qadam oldinga yuriladi. Oʻng oyoq bilan bir qadam ilgari va sirgʻanish harakati bilan oyoq tovonni oʻng oyoq tovonini oʻrtasiga zarb bilan qoʻyish, keyin oyoq sal oldinga tashlanadi. Harakat chap oyoq bilan davom etadi. Oldinga yoki doirasimon surilib harakat bajariladi.

2- sonli harakat. **Duchoba.**

Oyoqlar dastlabki 1- holatda. Musiqa oʻlchami 3/4.

„Bir“ — oʻng oyoq tovondan yarim qadam oldinga, sal yonga, toʻliq kaftga, tizzada sal bukiladi.

„Ikki“ — chap oyoq mayin zarba bilan oʻng oyoqni tovoniga uchi

qo'yiladi, tizza sal bukiladi.

„Uch“ — o'ng oyoq mayda qadam va sal yonga to'liq tovonga, tizza tabiiy holda, chap oyoq joyida qoladi. Harakat chap oyoqdan boshlanadi (56- rasm).

Oyoqlar bilan „duchoba“, qo'llar bilan „duchoba“, „sadr“, „soxta ufari“ harakatlarini bajarish mumkin. Qo'llar bilan „soxta ufari“ qadamlari yonga emas, to'g'riga bajariladi va gavda chorak buriladi.

3- sonli harakat. **Soxta ufari.**

Harakat tarkibi avvalgiday, ya'ni „duchoba“ harakat, lekin harakatlarga **4/4** bajariladi, **4** sanaga pauza — tizzalarni sal bukib.

4- sonli harakat. **Yonga yurish.** Musiqa o'lchami **2/4.**

a) Oyoqlarni dastlabki 6- holati, o'ng oyoq oldinda, tizzalar sal bukilgan.

„Bir“ — o'ng oyoq bilan chapga kichik qadam, yerdan oyoqni ko'tarmasdan, oyoq kaftiga to'liq bosgan holda va yerdan ko'tarilmasdan, chap oyoq o'ng oyoqni tovoniga juftlab qo'yiladi.

„Ikki“ — „va“ — harakat takrorlanadi. Bu harakat faqat o'ng oyoqdan bajariladi. Oldinga, orqaga, o'ngga va doirasimon bajarish mumkin.

b) Oyoqlar dastlabki 6- holatida, o'ng oyoq oldinda. 1- harakatni „bir“ sanaga „a“ usulda chap oyoqni orqaga keskin tashlab takrorlanadi (57- rasm) va chap oyoq o'ng oyoqning tovoniga qo'yiladi. Ikki oyoq bilan harakat shunday takrorlanadi.

Harakat oldinga, orqaga, yonga va doirasimon bo'lishi mumkin.

c) „b“ usulda harakat bajariladi, lekin „bir“ sanada chap oyoq, tizzada bukilib, sal o'ng oyoq orqasida o'tkaziladi (58- rasm) va o'ng oyoqning tovoniga moslanadi.

5- sonli harakat. **Qopqon.**

a) Oyoqlar 2- dastlabki holatda, o'ng oyoq ko'ndalang. Musiqa o'lchami **2/4**. „Bir“ — o'ng oyoq sal oldinga yo'rg'alab, tovonga qo'yiladi, tizza erkin va o'ng oyoq keskin to'lqin holatida tovonga

qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida chap oyoq sirg'anish harakat bilan keskin o'ng oyoq tovoniga tortiladi.

a) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4. „Bir“ — „ikki“ oyoq sal bukiladi. O'ng oyoq keskin oldinga chiqariladi va tovonga qo'yiladi, tizzalar to'g'ri. „Ikki“ — o'ng oyoq dastlabki holatga qaytadi, tizzalar sal bukiladi, keyin tekislanadi. So'ng harakatchan oyoqdan takrorlanadi. Joyida va chorak surilib bajariladi.

6- sonli harakat. **Oqsatma.**

Oyoqlar 6- holatda, chap oyoq orqada. Musiqa o'lchami 2/4. Harakat doirasimon, oldinga va orqaga bajariladi. „Bir“ — chap oyoq bilan o'ng oyoq uchida kichik qadam, tizza sal bukiladi va o'ng oyoq sirg'anma harakati bilan chap oyoqni uchigatovoni bilan tortiladi. „Ikki“, „va“ — harakatni chap oyoq bilan takrorlanadi.

7- sonli harakat. Gul o'yin yurishi.

Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 3/4. O'ng oyoq yengil surilib, oyoq uchida sal turiladi, tovon ko'tariladi. Bir vaqtning o'zida chap oyoq tizzasi bukiladi (59- rasm).

„Bir“ — o'ng oyoq bilan tovonida kichik qadam tashlanadi, tizzalar rostlanadi.

„Va“ — o'ng oyoq tovonga o'tadi, chap oyoq o'ng oyoq kaftini o'rtasiga qo'yiladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan to'liq tovonida oldinga kichik qadam qo'yiladi.

„Va“ — chap oyoq ko'tariladi, tizza sal bukiladi, barmoqlar sal pastga yo'nalgan.

„Uch“ — „Va“ — chap oyoq keskin (ta'kidlab) o'ng oyoqqa to'liq tovon qo'yiladi. Keyin harakat chap oyoqdan davom etadi.

8- sonli harakat. **Qaychi.**

„Qaychi“ oyoqlar yonga sirg'anish harakati bilan bajariladi, navbatma-

navbat tovonlarni va oyoq uchlarini birlashtirgan holda.

Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

„Bir“ „Va“ — o'ng oyoqni tovonni va chap oyoqni uchi, sal poldan ko'tarilib, o'ngga o'tkaziladi va bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchi va chap oyoqning tovonni poldan ajralib, o'ngga o'tkaziladi va bir vaqtning o'zida polga tushiriladi.

„Ikki“ — oyoqning tovonni juftlanadi. Harakat yonga, doirasimon va joyida burilib bajariladi.

9- sonli harakat. **Yarim qaychi.**

Harakat joyida burilib bajariladi. Oyoqlar dastlabki 2- holatda, o'ng oyoq ko'ndalang. Musiqa o'lchami 2/4. „Bir“ — o'ng oyoq uchi o'ngga suriladi va o'ng oyoq tovonni o'ngga harakatlanadi, bir vaqtning o'zida chap oyoqni tovonni o'rtasiga o'tkaziladi.

„Ikki“ — „Va“ — harakatni takrorlash, burilish chap oyoq bilan chapga burish mumkin.

10- sonli harakat. **Ilon izi.**

Oyoqlarning dastlabki holati — tovonlar juft. Musiqa o'lchami 2/4. Yon tomonga va joyida aylanib bajariladi.

„Bir“ — ikki oyoq uchlari bir vaqtning o'zida poldan sal ajralib, o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi, tizzalar tabiiy va ikki oyoq tovonni sal poldan ajralib, o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi.

„Ikki“ — „Va“ — harakat takrorlanadi.

11- sonli harakat. **Uch tepish.**

Oyoqlar dastlabki holatda. Tomoshabinlarga qaratib bajariladi. Musiqa o'lchami 2/4.

„Bir“ — o'ng oyoq oldinga tovonga qo'yiladi va chap oyoqni oldinga kafti bilan tepiladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq chap oyoqqa yondoshadi, oyoqni uchida tepishni bajarib va chap oyoq chapga buriladi va oyoq uchida tepish bajariladi.

Xohlagan tovonga yo'nalib va joyida bajariladi.

12- sonli harakat. Soch yozish yurishi.

Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa 3/4.

„Bir“ — o‘ng oyoq bilan oldinga bir qadam sal o‘ngga to‘liq tovonga.

„Va“ — „Ikki“ — chap oyoq sirg‘anish harakati bilan o‘ng oyoq o‘ngga oldinga to‘liq tovonga chiqariladi. „Va“ — chap oyoq poldan ajratiladi.

„Uch“ — chap oyoq uchi o‘ng oyoq tovoniga keskin qo‘yiladi, gavda og‘irligi o‘ng oyoqqa taqsimlanadi. „Va“ — pauza.

13- sonli harakat. To‘xtab yurish.

Harakatlar juda nozik bajariladi. Musiqa o‘lchami 2/4.

„Bir“ — o‘ng oyoqda bir qadam. Chap oyoqni tovonni poldan ko‘tariladi, tizza sal bukiladi va chap oyoq poldan ajratilgan holda, oyoq uchi o‘ng oyoqni tovoniga qo‘yiladi. „Ikki“ — „Va“ — to‘xtalish. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi.

14- sonli harakat. Zang o‘yin yurishi.

a) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o‘lchami 2/4.

„Bir“ — chap oyoq bilan orqaga oyoq uchida kichik qadam „Va“ — o‘ng oyoq sirg‘anish harakati bilan chap oyoqqa dastlabki holatga keltiriladi, tizzalar sal bukiladi.

„Ikki“ — „Va“ — harakat chap oyoq bilan takrorlanadi.

b) Oyoqlar 1- dastlabki holatda. Musiqa o‘lchami 2/4.

„Bir“ — o‘ng oyoq bilan to‘liq tovonga bir qadam keskin yurish

„Va“ — chap oyoq bilan oldinga zarbli bir qadam.

O‘ng oyoq bilan oldinga zarbli bir qadam „va“ — o‘ng oyoqda kichik bir hakkalash, oldinga surilib, bir vaqtning o‘zida chap oyoq poldan ajralib, oldinga sal tizzani bukiladi, oyoq uchi pastlangan. Harakat chap oyoqda takrorlanadi.

Harakat tarkibi „b“ usuliga o‘xshash, lekin harakatni oxirida „Va“ — sanaga chap oyoq, poldan ajralib, tizzadan sal bukiladi va orqaga tortiladi.

d) Bu usulni (turni) „b“ usul bilan galma-gal o‘zgartirsa bo‘ladi.

e) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

„Bir“ — chap oyoq to'liq tovonga zarb bilan tepishni bajaradi, sal o'tirish kerak (unga yig'ilganday), bir vaqtm o'zida o'ng oyoq keskin oldinga tashlanadi, tizza va oyoq uchi erkin (60- rasm), „Va“ — o'ng oyoq chapga oyoq uchiga qo'yiladi (61- rasm).

„Ikki“ — chap oyoqda tepish takrorlanadi, bir vaqtni o'zida o'ng oyoq keskin poldan tortiladi „Va“ — o'ng oyoq o'ngga oyoq uchida suriladi, bunda tizzalar bir-biriga yaqin. Bu tur oldinga, chap oyoqqa tayanib bajariladi.

15- sonli harakat. **Qiyin ufari.**

a) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'ichami 2/4.

I takt. Ikki „ufari“ bajariladi (o'ng va chap oyoqdan almashma qadam).

II takt. „Bir“ — o'ng oyoq uchida kichik qadam, chap oyoqda urg'u tepish bajariladi va o'ng oyoqda orqaga oyoq uchida kichik qadam tashlanadi.

„Ikki“ — chap oyoq uchida joyida urg'u tepish bajariladi.

O'ng oyoq dastlabki holatda to'liq tovonda tepish bajaradi, tizza bukiladi, bir vaqtni o'zida chap oyoq oldinga tashlanadi, tizza va oyoq uchi erkin. Bu harakatda chap oyoq bosishni joyda ijro etadi. Keyin harakat chap oyoqdan takrorlanadi.

b) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

I takt. „a“ usuldagi harakatni, I takti takrorlash.

II takt. „Bir“ — o'ng oyoq bilan oldinga oyoq uchiga kichik qadam „va“ — to'xtalish.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan orqaga oyoq uchiga kichik qadam, chap oyoq harakatsiz „va“ — to'xtalish.

Harakat faqat o'ng oyoqdan ijro etiladi. Gavda og'irligi chap oyoqda.

16- sonli harakat. Nuqtali yurish.

a) Oyoqlar 1- holati. Musiqa o'lchami 4/4.

b) „Bir“ — o'ng oyoq bilan oldinga yarim barmoqlarda kichik qadam.

„Ikki“ — o‘ng oyoq tovonni tushiriladi.

„Bir-ikki“ — sanada chap oyoq bilan harakat takror bajariladi.

c) Oyoqlar 1- holatda. Musiqa o‘lchami 4/4.

„Bir“ — o‘ng oyoq bilan oldingi yarim barmoqlarga kichik qadam, tizzalar juftlanadi.

„Ikki“ — o‘ng oyoq bilan orqaga yarim barmoqlarga kichik qadam.

„Uch“ — o‘ng oyoq bilan oldinga yarim barmoqlarga kichik qadam.

„To‘rt“ — o‘ng oyoq chap oyoqqa dastlabki holatga keltiriladi, ikki oyoq tizzasi bukiladi. Harakat takrorlangandan so‘ng tizzalar dastlabki holatga qaytadi. Bu tur joyda turib yoki chorak burilib bajariladi.

17- sonli harakat. Terma yurish.

Bu harakat soat yurishiga teskari, yon bilan, doiradan tashqariga ijro etiladi.

Oyoqlar 6- dastlabki holatda, o‘ng oyoq oldida. Musiqa o‘lchami 2/4. I takt. O‘ng oyoq bilan chapga yurg‘alab, 4- sonli „yonga yurish“ ijro etiladi.

II takt. „Bir“ — chap oyoq bilan yarim barmoqlarda 6- holatda tepish. Bir—chap oyoq bilan yarim barmoqlarda 6- holatda tepish.

„Ikki“ — chap oyoq tovonni tushiriladi.

III takt. „Bir“ — „ufari“ qadam o‘ng oyoqdan chap oyoqqa chalkash.

IV takt. „Bir“ — chap oyoq bilan yarim barmoqlarda 6- holatda tepish. „Ikki“ — to‘xtalish va hokazo.

18- sonli harakat. Musiqa o‘lchami 4/4.

a) Oyoqlar 1- holatda. Musiqa o‘lchami 4/4.

„Bir“ — oddiy uch qadam, o‘ng oyoqdan boshlab ijro etiladi. „Ikki“ — „uch“ — „to‘rt“ — o‘ng oyoqda sirg‘anib va ilgari lab kichik sakrash bajariladi. Chap oyoq tizzada bukilib, poldan oyoqning uchini pastga qaratib, ajratiladi.

b) Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o‘lchami 3/4.

„Bir“ — o‘ng oyoq bilan yarim barmoq pastlatib orqaga bir qadam,

chap oyoq sal poldan ajratilib, oldinga tashlanadi yoki o'ngga sal chalkash, tizza va oyoq uchi erkin.

AYLANISHLAR

1- sonli harakat. **Charx.**

Oyoqdan oyoqqa harakatlanib aylanishlar, qo'llar va oyoqlar

1- dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4. Ijrochi harakat chog'ida o'ng oyoq bilan kichik qadam qo'yadi, keyin chap oyoqni yarim barmoqlari o'ng oyoqqa qo'yiladi va chap oyoqni uchida aylanish bilan o'ngga burilish bajariladi, bunda o'ng oyoq poldan ajratiladi.

„Bir“ — o'ng oyoq bilan to'liq tovonga bir qadam oldinga va o'ngga, tizza erkin.

„Ikki“ — chap oyoq o'ng oyoqqa yarim barmoqlar 1- holatiga qo'yiladi va yarim barmoqlarda aylanib o'ngga burilish bajariladi. O'ng oyoq poldan ajraladi, „Charx“ ijro etish davrida gavda to'g'ri. „Charx“ to'g'ri yo'nalishda, doirasimon va diagonal bo'ylab bajariladi. Ijrochi doiradan tashqariga qarab turganda, „charx“ o'ng oyoqdan soat yurish yo'nalishda bo'ladi. Hozirgi davrda shu harakat odatda, o'zbek raqs aylanishlarga teskari bo'lsa-da va faqat o'ng oyoqdan boshlanadi.

2- sonli harakat. Shoh.

Bu harakat oldingilarga nisbatan murakkab bo'ladi, bezatuvchi va raqsni yakunlovchi hisoblanadi. „Shoh“ harakati raqsni tezligidan iborat. U sekin, tez, keskin, qarsaklash bilan oyoq hatlashi bilan bog'liq. „Shoh“ asosan chapga burilish bilan ijro etiladi.

a) Sekin shoh. Oyoqlar 1- holatda. Musiqa o'lchami 4/4.

„Bir“ — qo'llar dastlabki holatdan o'ngga gavda chap yelka bilan sal oldinga buriladi, bir vaqtni o'zida oyoqlar 3- holatga o'tadi, chap oyoq yarim barmoqda. Gavda og'irligi o'ng oyoqda. Bosh burilgan va chap yelkaga egiladi.

„Ikki“ — chap qo'l panjani kafti bilan yuqoriga burib, 6- va 1- holatdan

siltab yuqoriga ko'tariladi. O'ng esa yonga ochiladi. Shunday qilib qo'llar 3-holatga o'tadi. Bir vaqtni o'zida qo'llarni yozib o'ng yelka tomoshabinlar tomon buriladi, oyoqlar 6-holatga o'tadi, o'ng oyoq orqada, gavda og'irligi chap oyoqda.

„Uch“ — o'ng oyoq chap oyoq oldiga o'tkaziladi. Chap qo'l gavda oldidan tushiriladi, o'ng qo'l 1-holatdan pastroq o'tadi va qo'llar „gulbargi“ harakati bilan chalishtiriladi. O'ng qo'l harakatini gavda kuzatadi.

„To'rt“ — yarim chapga va dastlabki holatiga tushiriladi. Oyoqlar chalkash holatdan, yarim barmoqlarda chapga burilib, dastlabki holatga keladi. Harakat tomoshabinlarga qarata yakunlanadi.

b) Tez shoh. Musiqa o'lchami 2/4. Bu variantda qo'llar „a“ ga o'xshash holatlarni o'tadi, lekin burilish tezroq bajariladi.

„Bir“ — qo'llar dastlabki holatdan 4-ga o'ngga o'tkaziladi, oyoqlar 3-holatga, chap oyoq uchida, gavda og'irligi o'ng oyoqda va to'liq, burilish chap oyoqni yarim barmoqlarida, o'ng oyoq esa burilish vaqtida chap oyoqni boldiri yonida poldan sal ajralib oyoq uchi pastga qaratiladi. Qo'llar „a“ variantni holatlaridan o'tadi va bir vaqtni o'zida oyoqlar bilan dastlabki yoki 1-holatga qaytadi. Gavda va chehra tomoshabin tomonda bo'ladi.

„Ikki“ — „va“ — to'xtalish.

d) Qarsakli shoh. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4. II takt.

I takt.

„Bir“ „va“ — oyoqlar 6-holatga o'tiadi (o'ng oyoq uchida), o'ng yelka bilan tomoshabinga burilish. Qo'llar 1-holatdan o'tib, 1-sonli qarsak 6-holat dajarasida bajaradi, bosh va gavda qo'lga egilgan. Bir vaqtni o'zida qarsak bilan o'ng oyoq yarim barmoqlarida tepiladi.

„Ikki“ „va“ — chorak o'ng chehra bilan tomoshabinga qarab, oyoqlar 3-holatga o'tadi, chap oyoq yarim barmoqlarga urg'u bilan qo'yiladi. Bir vaqtni o'zida burilib qo'llar 4-holatga o'ngga o'tkaziladi.

II takt. „Bir“ „va“ — chap oyoqda yarim barmoqlarda chapga burilib, o'ng oyoq poldan ajratiladi. Qo'llar oldingi variant holatlarga o'tadi. „Ikki“ — tomoshabinlarga qarab to'xtab harakatni yakunlash kerak. Qo'llar dastlabki holatga tushiriladi. O'ng oyoq tepish bilan dastlabki holatga qo'yiladi.

e) Qadamli shoh. Musiqa o'lchami 3/4.

I takt.

„Bir“ „va“ — qo'llar o'ngga 4- holatga o'tkaziladi, oyoqlar uchinchiga, chap oyoq uchida. Tomoshabinlarga ro'para bo'lib to'xtash kerak.

„Ikki“ — „va“ — (chap-o'ng) oyoqlar urg'u bilan dastlabki holatga qo'yiladi. Qo'llar ohista („a“ variantidek) hamma shoh holatlarni o'taydi.

f) Ufari shoh. Musiqa o'lchami 4/4.

Qo'llar huddi shunday ohista shoh (variant „a“) holatlarni o'tadi. Burilishda chap oyoqdan ikki ufari bajariladi (almashib qadamlash). Harakat o'ng oyoqni to'liq tovonida tepish bilan dastlabki holatda yakunlanadi.

3- sonli harakat. Bir oyoqda aylanish.

Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1- holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

„Bir“ — o'ng oyoq yarim barmoqlarida o'ngga burilish. Tizza to'g'ri. Chap oyoq poldan sal ajraladi, oyoq uchini pastga qaratiladi. O'ng qo'l kaftni yuqoriga qaratib chap yelkaga yaqinlashadi, keyin siltanib 6- va 1 - holatlardan o'tadi. 2- holatga ko'tariladi va panja bilan o'zidan bir aylanish bajariladi. Chap qo'l 1- holatda qoladi (holbuki 3- holatni qabul qiladi).

„Ikki“ — chap oyoq o'ng oyoqning yoniga to'liq tovonga qo'yiladi va oyoqlar dastlabki holatni egallaydi. O'ng qo'l 1 - holatga tushadi. Harakatni doirasimon, diagonal bo'ylab va joyida bajarish mumkin. Texnikani egallagandan so'ng „bir“ sanada ikki yoki uch chaqqon aylanishni bir oyoqda bajarish mumkin.

3- sonli harakat. Bir joyda tepib aylanish.

Oyoqlar dastlabki 6- holatda, chap oyoq orqada. Musiqa o'lchami 2/4.

I takt.

„Bir“ — chap oyoq o'ng oyoqning orqasida yarim barmoqlarda tepish bajaradi. „Ikki“ — o'ng oyoqni uchi o'ngga buriladi. Tovon joyda. Keyin harakat burilishgacha takrorlanadi.

4- sonli harakat. Bir joyda nuqtali aylanish.

Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1- holatda. Musiqa o'lchami 4/4.

„Bir“ — o'ng oyoq o'ngga oyoq uchida o'tkaziladi, nuqta qo'yib.

„Ikki“ — chap oyoq uchi o'ngga o'tkaziladi, tovonni uzmasdan.

„Uch“ — o'ngga burilishni davom etib, harakat takrorlanadi.

„To'rt“ — 1- harakat asta bajariladi. Qo'llar kaftni sekin bir aylantirib, 7- holatga qirralab o'tadi. Joyda aylanishlar oyoqlarni turli harakati bilan ijro etadi. Quyida joyda aylanishlar variantlari keltirilgan.

a) Mayda ufari (1- „d“ harakat).

b) Yonga yurish (4- sonli oyoqlar harakati).

d) lion izi (10- oyoqlar harakati).

e) Qopqon (5- sonli oyoqlar harakati).

f) Qaychi (8- sonli oyoqlar harakati).

g) Yarim qaychi (9- sonli harakat).

Bu aylanish variantlarida qo'llarni turli holatlari va harakatlaridan foydalanish mumkin.

MURAKKAB HARAKATLAR

1- sonli harakat. Qo'sh qarsak.

Doirasimon harakat — soat yurishiga teskari. Oyoqlar 1- holatda, qo'llar dastlabki holatda.

Ijrochi doiraga qarab turadi. Musiqa o'lchami 6/8.

I takt. „Bir“ — doiraga qarab turib, o'ng oyoq bilan o'ngga, to'liq tovonga bir qadam, chap quloq oldida bir qarsak.

„Ikki“ — chap oyoq bilan bir qadam, doira yo'nalishida to'g'ri qarab,

qo'llarni 6- holatida 1- sonli qarsak.

„Uch“ — shu holda qolib, o'ng oyoq bilan to'liq tovonga bir qadam. \ Uchinchi holatga yetmasdan qo'llar ochiladi, chap qo'l yuqorida.

„To'rt“ — chap oyoqaan sal oyoqni bukib, 3- holatga o'tish. Harakat „doiradan tashqarida" yakunlanadi. Qo'llar 3- holatni kaftni bir aylantirib qabul qiladi. Gavda o'ng tomonga qo'lga egiladi. Nigoh qo'ldastaga yo'nalgan (62- rasm).

„Besh“ — „olti“ — „Yelka qoqish“ harakati bajariladi.

II takt. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi. „Doira“ ga qarab kelish kerak.

2- sonli harakat. Gul o'yin.

Oyoqlar 1- holatda, qo'llar dastlabki holatda. Musiqa olchami $\frac{3}{4}$. Yonga, oldinga va doirasimon bajariladi.

I takt. „Bir“ — o'ng oyoq tovonini bilan tepish, qo'llar 6- holatda 1- sonli qarsak va o'ng oyoq sirg'anish harakati bilan sal poldan ajraladi, tovon orqaga yo'nalgan, chap oyoq sal bukiladi. Qo'llar yelka kengligida ochiladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan o'ngga yarim tovondan to'liq tovonga bir qadam. O'ng qo'l 2- holat darajasiga ko'tariladi, chap qo'l belni oldidan quchoqlaydi va chap oyoq yarim barmoqlari qo'yiladi, ikki oyoq tizzalari sal bukiladi, o'ng qo'l osilgan barmoqlar bilan chap qo'l tirsagiga tushiriladi.

„Uch“ — o'ng oyoq bilan o'ngga to'liq tovonga bir qadam, tizzalar bilan tabiiy holatga qaytadi. O'ng qo'l kaftni yuqoriga qaratib 1 - holatga ko'tariladi.

„Va“ — chap oyoq poldan sal ajraladi, tovon barmoqlari bilan pastga yo'nalgan, qo'llar 1 - holatga ochiladi. Bosh o'ng qolni kuzatadi.

II takt. Chap oyoqdan harakatni chap tomonga takrorlanadi.

3- sonli harakat. **Soxta ufari.**

Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami $\frac{2}{4}$.

Oldinga, orqaga, yonga va doira bo'ylab harakat ijro etiladi.

I takt.

„Bir“ — o'ng oyoq tomonidan sal o'ng tomonga kichkina qadam to'liq tovonga, tizzadan sal bukib tashlanadi. Bir vaqtni o'zida gavda chap yelka bilan oldinga buriladi. O'ng qo'l 1 - holatdan 2- ga ko'tariladi, qo'ldastaning panjasi pastga qaratilgan. Chap qo'l belni oldidan quchoqlaydi.

„Va“ — chap oyoq, tizzani bukib, o'ng oyoqni tovoniga yarim barmoqlarga qo'yiladi. Bir vaqtni o'zida o'ng qo'l osilgan barmoqlar bilan chap qo'lni tirsagiga tushiriladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan to'liq tovonga bir qadam, ikki tizza tekislanadi, o'ng qo'l panjasi kaftni yuqori qilib va 2- holatga ko'tariladi.

„Va“ — to'xtatilish.

„Uch“ — qo'llar 1- holatga ochiladi, gavda to'g'ri.

4- sonli harakat. Duchoba.

Oyoqlar 1- holatda. Qo'llar chapda 5- holatda. Musiqa o'lchami 3, 4.

I takt. „Bir“ — o'ng oyoq bilan tovondan oldinga va sal o'ngga kichik qadam, tizza sal bukilgan. Qo'llar dastlabki holatdan 5- holatga o'ng tomondan o'tkaziladi.

„Ikki“ — chap oyoq o'ng oyoq tovoniga yarim barmoqlar bilan 6- holatga qo'yiladi, tizzalar sal bukilgan. Qo'llar 5- holatdan yuqoriroq ko'tariladi.

„Uch“ — o'ng oyoq bilan oldinga va sal o'ngga to'liq tovonga kichik qadam. Tizzalar tekislanadi. Qo'llar kaftlari yuqoriga qarab buriladi va qo'llarni o'ziga qarata keskin tortiladi.

II takt. Harakat chap oyoqdan chap tomonga takrorlanadi. Qo'llarning panjasi pastga qaratiladi.

5- sonli harakat. Avj.

Avj — bu musiqada yoki raqsda yuqori hol, ayniqsa o'zbek xoreografiyasiga bu xos. Xoreografiya tilida „avj“ — bu harakatni

o'tirgan holatda tizzada yoki ikki tizzada va odatda raqsni o'rtasida ijro etiladi. „Avj“ deb raqsni yakunida aylanma harakatlar bilan bajarish nomlanadi. O'zbek raqslarida „avj“ harakatlari nafaqat musiqa yuqorilaganda, balki usiz ham doira jo'rligida ijro etiladi. Raqsni mazmuniga, ta'rifiga va tempiga qarab „avj“ asta va tez, katta va kichik bo'lishi mumkin. Sekin ijro etishda tizzaga mayin tushiladi, gavdani u yoqqa, bu yoqqa harakatlantiriladi yoki boshqa bezak harakatlar qilinadi. „Avj“ni tez ijro etishda tizzaga keskin tushish lozim. Tizzadan turish raqs ta'rifiga va musiqa tempiga bog'liq. Keskin tushish „charx“ harakatdan so'ng ishlatiladi, burilishdan va joyda tez aylanishdan so'ng. Bir musiqa asarida katta va kichik „avj“ bo'lishi mumkin yoki faqat bitta. Katta „avj“da harakatlar turli egilishlar bilan o'tirib, bir yoki ikki tizzada ijro etiladi. Kichik „avj“da esa doira bo'ylab aylanish bajariladi.

Quyida misollar keltirilgan:

a) Dastlabki holat: oyoq 1- holatda, qo'llar 3- holatda, o'ng qo'l yuqorida.

O'zida o'ng oyoq bilan yonga to'liq tovonga bir qadarn, chap oyoq o'ng oyoqqa orqaga chalkash yarim barmoqlarga qo'yiladi. Gavda chap yelka bilan sal oldinga buriladi. O'ng qo'l kafti pastga qaratib buriladi va yuz oldidan pastga tushiriladi. Bir vaqtning o'zida chap oyoqning tizzasiga mayin va sekin o'tiriladi, bunda barmoqlar polga tiraladi, o'ng qo'ldasta o'ng oyoq tizzasiga qo'yiladi. Tirsak yonga yo'nalgan. Shu holatda „qing'ir bo'yin“ harakati bajariladi. Yuzni oldidan o'tib, chap qo'l pastga tushiriladi. Qo'ldasta kaft o'ng qo'l panjasi ustiga qo'yiladi va „qing'ir bo'yin“ harakati takror bajariladi. Keyin o'ng qo'l kafti yuqoriga qaratilib, 6- va 1- holatdan o'tib, 2- holatga ko'tariladi va shu zahoti qo'ldasta o'zidan bir aylanib harakatni yakunlaydi, bir vaqtni o'zida keskin holda tizzalardan ko'tarilish kerak, o'ng oyoq sal poldan ajraladi.

Harakat 4-sonli qarsak bilan 2-qo'l holatida yakunlanadi. Bosh qo'l harakatini kuzatadi.

b) Ikki tizzaga tushish va tovonlarga o'tirish mumkin. Gavda to'g'ri. Qo'llar xohlagan holatda bo'lishi mumkin. Egilishlarni polgacha va xohlagan tomonga bajarish mumkin (63- rasm).

d) Tomoshabinlarga orqa bilan tizzalarga tushish va orqaga egilish, bosh polgacha egiladi, qo'llar bilan egilishni kuzatish (uchinchi holatdan uchinchigacha), qo'llarni yondan yonga chayqab, barmoqlarni qarsillatish.

e) Gavda egilishlarini tomoshabinlarga orqa bilan yoki yonlab bajarish mumkin (64- rasm).

f) Tomoshabinlarga orqa bilan turib, o'ng oyoqqa tayanib oldinda, sal oyoq uchini uzatiladi. Egilish paytida ikki oyoq tizzalari mumkin qadar bukiladi. Bu holatdan keskin o'ngga burilishi, ikki tizzaga tushib tomoshabinlarga ro'para bo'lish holati. Keyin raqs mazmuniga mos qo'llar harakatlarini bajarish, ularni „muqom“ harakatlari bilan almashtiriladi.

g) Qo'llar va oyoqlar 1-holatda.

O'ng oyoqda, past yarim barmoqlarda o'ngga to'liq burilish. Chap oyoq poldan sal ajraladi: O'ng qo'l 6- va 1- holatdan 2- holatga siltab ko'tariladi. Burilishdan keyin tomoshabinlarga chap yelka oldinda, gavda og'irligi o'ng oyoqda. 6- qo'llar holatida 3- sonli qarsak ijro etiladi, qarsaklashda qo'llar almashtiriladi (yuqoriga-pastga). Bundan keyin qo'llar darhol 3- holatga o'tadi, o'ng qo'l yarim musht bo'lib yig'iladi va yuqoriga ko'tariladi. Ikkinchi qarsakdan so'ng qo'l chap tizzaga keskin tushiriladi, chap yelkani tomoshabinlarga qaragan holda to'xtatiladi (65- rasm). Pauzadan keyin gavdani oldinga, orqaga yengil chayqatilib, barmoqlar mayin ochiladi. Pauza va „qing'ir bo'in" harakati bajariladi.

h) Tomoshabinlarga orqa yoki yonlab o'tirib bajariladi. Qo'llar istalgan holatda. Ijrochi ikki tizzaga tushadi, ularning masofasi shunday bo'lishi kerakki, ya'ni orasida o'tirish mumkin bo'lsin. Bu holatda tovonlar ichkariga, oyoq uchlari tashqariga yo'nalgan bo'lsin. Oyoq

tovonlari polga tashqari tomoni bilan qo'yilishi kerak. Bosh va gavda to'g'ri. Keyin gavda va bosh oldinga egiladi, chapga va xuddi dumalaganday, o'ngga burilib, undan keyin orqaga egilish o'ng kurakka polgacha va orqa bilan chap kurakka egilish. Keyin harakat qaytariladi (o'tirgan holatda gavdani aylantirib to'liq burilishgacha).

6- sonli harakat. **Yurak toshqini.**

a) Qo'llar dastlabki 6-holatda, oyoqlar 1-holatda. Musiqa O'lchami 4/4. Oldinga harakat bilan ijro etiladi.

Sal poldan ajralib, o'ng oyoq urg'u bilan oldinga kichik qadam qo'yadi, chap-o'ngga tortiladi. Qo'llar gavgaga tortiladi. Yurish vaqtida qo'ldastalarni o'zidan aylantirib, qo'llar asta 1- holatga ochiladi. Qo'ldasta aylantirish har bir chorak taktda bajariladi va o'ng oyoqni urg'u tepish bilan kuzatiladi.

Bosh sal o'ngga-chapga qaraydi. Harakat boshida gavda va bosh sal oldinga egiladi, keyin asta rostlanadi va sal orqaga egiladi. Oyoqlar dastlabki 2-holatda. Tizzalar sal bukilgan. O'ng oyoq oldinda, gavda og'irligi chap oyoqda, qo'llar chapda 5- holatda. O'ng qo'l panjasi, kaft pastga, mayda titrash bilan „bir“ sanada o'zidan oldinga uzatiladi, „ikki“ sanada yurakka qaytadi. Chap qo'l istagan holatda bo'lishi mumkin. Harakat bir joyda bajariladi va faqat o'ng qo'l bilan. Bu borada qo'l harakatini o'ng qo'l barmoqlari bilan qarsillatib va gavgani chayqaltirib bajarish mumkin. Bu harakatni bir tizzada o'tirgan holda ijro etish mumkin (66- rasm).

d) Qo'llar dastlabki 5- holatda, chapdan. O'ng qo'l barmoqlarni qarsillatib, gavgani oldinga olib ketiladi va dastlabki holatga qaytiladi, lekin qarsillatishsiz. Bosh sal chapga buriladi.

e) Oyoqlar dastlabki holatda, o'ng qo'l 1- holatda, chap qo'l 7- holatda. Musiqa o'lchami 3/4. O'ng qo'l kaftini chapga qaratib, 6- holatga o'tkaziladi, barmoqlar erkin holda oldinga qaratiladi. Bu holatda qo'l gavgaga sal tortiladi, kaft ichkariga qaratiladi, bir vaqtni o'zida gavda

chap yelka bilan o'ngga buriladi. Bosh chapga buriladi, nigoh chap yelkaga yo'nalgan. O'zidan qo'ldastani bir aylantirib, qo'l 1- va 6-hoлатlarni orasidan o'tkaziladi, kaftlar o'ngga. Gavda o'ng yelka bilan sal oldinga buriladi. Bosh o'ngga, o'ng yelkaga bukiladi. Mayin, prujinali almashinish qadami ijro etiladi.

I takt. „Bir“ — chap oyoq bilan o'ngga kichik qadam, o'ng oyoq oldida chalkash qo'yilgan, ikki tizzasi sal bukiladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan o'ngga yarim barmoqlarda kichik qadam, tizzalar tabiiy holatga qaytadi.

„Uch“ — chap oyoq o'ng oyoqqa yarim barmoqlar bilan dastlabki holatga qo'yiladi, o'ng oyoq yarim barmoqlarda qoladi. Bu taktda o'ng qo'l gavdaga tortiladi.

II takt.

I taktdagidek oyoqlar harakati o'ng oyoqdan takrorlanib qo'l tanadan (o'tkaziladi) olib boriladi.

f) Oyoqlar dastlabki holatda, o'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l 7-holatda. Musiqa o'lchami 4/4.

8-takt. Harakat joyda ijro etiladi.

„Bir“ — ikki oyoqqa asta o'tirish, gavda sal egiladi.

„Ikki“ — qo'llar barmoqlari bilan qarsillatish.

„Uch“ — tizzalar va gavda mayin tekislanadi. Yuz o'ng qo'ldastaga qaratilgan. Takt jarayonida o'ng qo'ldasta o'zidan bir aylanish bajaradi.

7- sonli harakat.

Qo'l va oyoqlar dastlabki 1- holati. Musiqa o'lchami istagancha, o'ng qo'l 2- holatdan, yuzni oldidan kaftni pastga qilib o'tkazib, 7- holatga tushiriladi. Bosh qo'lni kuzatadi. Bu harakatni boshlanishida oyoqlar past yarim barmoqlardan 2- holatga o'tadi, o'ng oyoq chap oyoq oldidan. Gavda sal chapga buriladi. O'ng qo'l 7- holatga tushirilganda o'ng oyoq tizzasi sal bukiladi, keyin tabiiy

holatga qaytadi, bosh to'g'ri holatda va „qing'ir bo'yin" bajariladi. Harakatni boshqa qo'l va oyoq bilan qaytarish mumkin. 1- holatdan 2- holatga oyoqlarni yengil o'tirishdan o'tkazish mumkin. Harakat joyida ijro etiladi.

8- sonli harakat. Gul to'kilishi.

I takt. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 3/4.

Qo'llar 1-holatdan 2-holatga ko'tariladi, kaftlar pastga qaratilgan, barmoqlar uchi bir-biriga tegib turadi. O'ng oyoq poldan ajraladi, bosh qo'llarni kuzatadi.

II takt. O'ng oyoq chap oyoq oldida chalkash qo'yiladi, ikki oyoq tizzalari sal bukiladi. Chap oyoq to'voni poldan ajraladi. Qo'ldastalar bilan „mayda to'lqin“ bajarib, qo'llar 7- holat darajasiga o'ngga tushiriladi. O'ng yelka bilan oldinga sal buriladi. Bosh o'ng yelkaga burilgan, nigoh qo'llarga tushgan (67- rasm).

9- sonli harakat. **Qo'ldasta titrashi.**

Qo'llar va oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

I takt. „Bir“ — almashish qadamlar yengil urg'u bilan o'ng oyoqdan, qo'llar mayda titrash bilan qo'ldastalar o'ngga 4- holatga o'tkaziladi. O'ng qo'l barmoqlari yuqoriga yo'nalgan kaft oldinga. Chap qo'l barmoqlari o'ngga yo'nalgan, kafti bilan gavgaga.

„Ikki“ — chap oyoq orqaga yarim barmoqlarga o'tkaziladi, gavda og'irligi shu oyoqqa o'tadi, qo'llar barmoqlari mayin yarim mushtga yopiladi va qo'llar yengil urg'u bilan o'ziga tortiladi. Bosh sal orqaga tashlanadi. „Va“ — Pauza.

II takt. Harakatni chap qo'l va oyoqdan takror bajarish.

9- sonli harakat. **Yor chaqirish.**

a) Qo'llar va oyoqlar holati dastlabki. Musiqa o'lchami 3/4.

I takt.

3/4 doirani o'ng tomonidan almashish qadam bilan o'ng oyoqdan

burilish. O'ng yelka bilan tomoshabinlarga turish, oyoqlar

3- holatdan, chap oyoq yarim barmoqlarda, gavda og'irligi o'ng oyoqda, qo'llar 6- holatdan o'tadi, chap qo'l 1- holatdan kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi.

II takt.

„Bir“ — chap oyoqni tovoniga yarim barmoqlarni 6- holatda tutiladi. Bosh o'ng qo'lga buriladi. O'ng qo'ldasta bilan, barmoqlarni mayin bukib, nozik harakat bilan o'ziga taklif etadi, bir vaqtni o'zida gavda va bosh sal orqaga tashlanadi.

„Ikki“ — pauza.

III va IV taktlar.

Harakat chap oyoqdan chapga takror bajariladi.

b) Qo'llar 1- dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 3/4.

I takt.

O'ng qo'l 6- holatdan, kaftni yuqoriga qarata va barmoqlar erkin chap tomonga o'tkaziladi. Chap qo'l bukiladi va kaft pastga qaratilib, o'ng qo'l tirsagiga barmoqlar bilan qo'yiladi. Yuqoridan tirsak bukilishiga barmoqlarni qo'yish mumkin. Gavda va bosh o'ngga egilgan, o'ng qo'ldastaga yuz qaratiladi.

II takt.

O'ng qo'ldasta bilan o'ziga nozik ishora qiladi (taqlid harakati). Keyin qo'l mayin bukiladi va qo'ldastani orqasi bilan yuzga buriladi, chap tomondan tortiladi. Bunda bosh sal o'ngga buriladi. Qo'ldasta bilan o'zini yopib va boshni shu qolga egib, ijrochi uyalishi ko'rsatiladi (namoyish etadi). Chap qo'l oldingi holatda qoladi.

11- sonli harakat. **Mayda ufari.**

Oyoqlar dastlabki 1- holatda, qo'llar 3- holatda, chap qo'l yuqorida. Musiqa o'lchami 3/4. Bu harakat taktdan so'ng boshlanadi.

O'ng oyoq tovonidan kichik qadam bajariladi, oyoq uchi o'ngga, urg'u bilan to'liq tovonga o'tish. Bunda chap oyoq poldan ajraladi, tizzalar sal

bukiladi. Bir vaqtni o'zida gavda chap yelka bilan oldinga buriladi, chap qo'l 6- holatdan o'tadi va qo'llar 5- holatni o'ngdan egallaydi (68- rasm). Gavda va bosh qo'llar tarafiga sal egiladi. Bu harakat shartli ravishda quyidagi harakatga kirish bo'ladi.

I takt.

Chap oyoqdan boshlab, chap yelka oldinga, yarim barmoqlarda bir almashish qadam. Chap qo'l yuzni oldidan o'tib 2- holatga ko'tariladi, o'ng qo'l 1- holatda qoladi. Bosh chap qo'l harakatini kuzatadi.

II takt.

Gavdani chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq bilan almashish qadami bajariladi. Yuz oldinga qaratilgan, qo'llar oldingi holatda qoladi.

III takt.

O'ng yelka bilan oldinga burilib, chap oyoq bilan bir almashish qadami. Chap qo'l 1- holatga tushiriladi. O'ng qo'l 6- holatdan o'tadi va qo'llar 5- holatga chap tomonga o'tkaziladi. Keyin harakat o'ng oyoqdan taktsiz takrorlanadi.

12- sonli harakat.

Qo'llar 6- holatda, oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 3/4. U tomondan bu tomonga yengil surilish bilan ijro etiladi.

I takt. „Bir“ — „Va“ — o'ng oyoqdan yarim barmoqlarda o'ngga almashinish qadami, gavda chap yelka bilan sal oldinga buriladi, o'ng oyoq to'voni polga tushadi, qo'llar gulbargidan 1- holatga ochiladi, natijada bir-biriga qaratiladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq tizzasi sal bukiladi, chap oyoqni old kaftida polga yumshoq bir zarba beriladi, o'ng oyoq orqasida sal chalkash va oldida, bosh qo'llarga sal egiladi. Qarsaklash vaqtida bosh urg'u bilan chapga buriladi (69-rasm).

„Va“ — chap oyoq poldan sal ko'tariladi, kaftlar ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

„Uch“ — „ikki“ — sanadagi harakatni takrorlash va to'xtatish.

II takt. Harakat chapga takrorlanadi.

13- sonli harakat. „Katta o‘yin“ raqsidan.

Ijrochi tomoshabinga orqa bilan turadi, qo‘llar va oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o‘lchami 3/4. Chap oyoqdan boshlab, tomoshabindan oldinga almashish qadami. O‘ng qo‘l 1- va 6- holatdan chap yelkaga yaqinlashadi, qo‘ldasta kaft bilan tashqariga buriladi, barmoqlar tomoshabinga qaratiladi. Shu holatdan qo‘ldasta engakka urg‘u bilan tashlanadi, bosh tomoshabinga buriladi. Chap qo‘l belni oldidan quchoqlaydi. Qo‘ldasta yuzga tashlash vaqtida o‘ng oyoq yarim barmoqlari urg‘u bilan chap oyoqqa turadi. To‘xtalish.

I takt.

„Bir“ — „Va“ — chap oyoqdan oldinga almashish qadami.

„Ikki“ — chap qo‘l belni oldidan quchoqlaydi, o‘ng qo‘l chap yelkaga keltiriladi.

„Va“ — o‘ng oyoq chap oyoqqa 6- holatga urg‘u bilan yarim barmoqlarga qo‘yiladi. O‘ng qo‘ldasta orqa tomoni bilan engakdan nariga tashlanadi. Bosh va chap yelka, sal orqaga tashlanib, tomoshabinga buriladi. „Va“ — to‘xtalish.

II takt. Harakat chap qo‘ldan va o‘ng oyoqdan takrorlanadi (70- rasm).

14- sonli harakat. **G‘oz suzishi.**

Oyoqlar dastlabki 6- holatida, o‘ng oyoq oldinda, qo‘llar 3- holatda, chap qo‘l yuqorida. Musiqa o‘lchami 2/4. Ilgarilash, faqat chap oyoqdan boshlanib, ijro etiladi. Qo‘llar 3- holatda qoladi. Gavda ilgarilashda qimirlamay qolgani juda muhim, bosh yonga—chap qo‘lga buriladi, nigoh qo‘ldastaga. Oyoqlar harakati 6- sonli „oqsatma“. Harakat doirasimon soat yurishiga teskari, doiradan tashqarida ijro etiladi.

15- harakat. **Uyalish.**

a) Oyoqlar dastlabki 3- holatida, chap oyoq uchida, qo‘llar 1- holatda. Musiqa o‘lchami 2/4.

Gavda oldinga sal intilgan, chap yelka oldinga sal burilgan. Gavda

og'irligi o'ng oyoqda. O'ng qo'l 1- va 6- holatlar orasidan o'tkaziladi, kaft yuqoriga. Keyin qo'ldasta bilan bir aylanish bajariladi va qo'ldasta teskari tomoni bilan mayin yuzga tortiladi, gavda va bosh sal chapga buriladi va bosh pastga egiladi, „uyalish“da chehrani qo'ldastaning teskari tomoni bilan bekitilib, barmoqlar yonga qaratiladi. Gavda chapga burilgan vaqtda chap qo'l 1-holatdan dastlabki holatga mayin tushiriladi, oyoqlar 3-holatga o'tkaziladi, o'ng oyoq uchida turilib, gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Harakat joyida yoki tizzalarda o'tirib ijro etiladi.

b) Oyoqlar dastlabki 2- holatida o'ng oyoq ko'ndalang, qo'llar 5- holatda chap tomondan, kaftlar yuqoriga yo'nalgan. Musiqa o'lchami 2/4. Qo'ldastani bir aylantirib, o'ng qo'l yuz darajasiga sal ko'tariladi va sal tortiladi, chap qo'l joyida qoladi yoki dastlabki holatga tushadi. Bir vaqtning o'zida, boshni sal burib va o'ngga egib, „uyalib“ ko'zni pastga qaratish. Keyin asta o'ngga burilish ijro etiladi. Harakat 9- sonli „yarim qaychi“ usulida bajariladi (71- rasm).

16- sonli harakat. **Chig'iriq.**

Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 2- holat darajasida, qo'ldasta kafti yuqoriga burilgan, o'ng kaft chap kaft ustida. Musiqa o'lchami 2/4.

I takt. “Bir” - “va”—o'ng oyoqdan, kichkina o'tirishdan boshlab, oldinga sirg'anishli almashish qadami. O'ng qo'l 6- holatdan kaftni yuqoriga qilib o'tib, dastlabki holatga tushadi. To'xtamasdan orqaga o'tiladi va qo'ldastani o'zidan bir aylantirib, 2- holatga ko'tariladi, ya'ni qo'l to'liq doira chizadi, „ikki“ chap oyoq o'ng oyoq tovoniga yarim barmoqlarda urg'u bilan yakunlanadi, qo'llar 4-qarsakni bajaradi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

„Va“ — to'xtalish.

II takt. Harakatni chap qo'l va oyoqdan takrorlash. Bu harakatni orqaga, orqa bilan bajarish mumkin.

17- sonli harakat. **Ko'hna o'yin.**

Qo'llar va oyoqlar dastlabki 1- holatda. Musiqa o'lchami 3/4.

6- holatdan chap ko'krakka kaftning barmoqlarini yonga qaratib tortiladi. Chap qo'l orqaga kaftni teskari tomoni bilan belga qo'yib o'tkaziladi. Bir vaqtni o'zida barmoqlar bilan sirg'anish harakatini ko'krakdan yuqoriga bajariladi. Keyin qo'l ko'tariladi va 2- holatdan qo'ldastani o'zidan bir aylantirib 1- holatga qaytariladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi. Harakat yakunida gavda va bosh to'g'ri.

I takt.

O'ng oyoqdan bir „duchoba“ harakat, shu taktga qo'llar: „Bir“—o'ng qo'l gavdaga bukiladi, chap qo'l orqaga o'tkaziladi.

„Ikki“ — barmoqlar bilan ko'krakda sirg'anish harakati „Uch“—qo'llar 2- holatdan 1- holatga ochiladi.

II takt. I takt harakatini chap qo'l va oyoq bilan takrorlash.

18- sonli harakat. **Baqbaqa silash.**

a) Qo'llar va oyoqlar dastlabki 1-holatda. Musiqa o'lchami xohlagancha bo'lishi mumkin.

Harakat ikki qo'l bilan bir vaqtni o'zida ijro etiladi, tomoshabinga qarab turiladi. Qo'llar 6- holatdan kaftni pastga qaratib, engakka yaqinlashtiriladi, lekin unga tegmaydi. Barmoqlar sal pastga tushiriladi, tirsaklar yonga yo'nalgan.

Bu holatda „qing'ir bo'yin“ni ijro etish mumkin. Keyin sal engakka tegib (xuddi uni silaganday), qo'llar mayin 1-holatga ochiladi (72- rasm

b) Harakatni navbatma-navbat o'ng va chap qo'llar bilan ijro etish mumkin, oyoqlar „yonga yurish“ „a“ variantli qo'llar yonga harakatini qo'shib, „silash“ni, „erkalanish“ni ijro etadi. Gavda va bosh shu tomonga egiladi. Harakatni turgan holda tizzada o'tirib, tomoshabinga to'g'ri va teskari turib bajarish mumkin. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatadi. Harakat juda mayin va nozik bajariladi.

d) Qo'llar va oyoqlar dastlabki 1- holatda. Variant tomoshabindan orqalab ilgarilab ijro etiladi va tomoshabinga „a“ variantli „yon yo'rg'a“ oyoq harakati bilan. Tomoshabinga o'ng yelkani o'girib, bir vaqtning

o'zida o'ng qo'l 6- holatdan, kaftni pastga qaratib, chap yelkaga yaqinlashadi, qo'ldastaning teskari tomoni bilan engakni erkalaydi, chapdan o'ngga va 1- holatga tomoshabin tomonga kaftni yuqoriga qilib ochiladi. Keyin harakat chap qo'ldan takrorlanadi (73- rasm).

19- sonli harakat. „**Shodlik**“ raqsidan harakat.

Bir tomondan ikkinchi tomonga ilgarilab ijro etiladi. Qo'llar I - holatda, oyoqlar dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4.

I takt. „Bir“ — „va“ — o'ng oyoqdan o'ngga almashish qadami, qo'llar yengil siltanib gulbargi „a“ chalkashadi. „Ikki“ — chap oyoq urg'u bilan o'ng oyoqqa yarim barmoqlarni 6- holatga qo'yadi. 1-holatdan harakatni yakunlaydi, gavda o'ng yelka bilan oldinga sal buriladi. Bosh sal chapga egiladi. Yuz oldinga qaratiladi.

„Va“ — to'xtalish.

II takt. Chap oyoqdan harakat takrorlanadi. Qo'llar 1- holatdan o'tib, orqaga o'tkaziladi va qo'ldastalarning teskari tomoni bilan belgi qo'yiladi. Gavda chap yelka bilan oldinga sal buriladi. Bosh o'ngga sal egiladi, yuz oldinga yo'nalgan.

20- sonli harakat. „Tanovar' raqsidan harakat.

Qo'llar va oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 4/4.

I takt. „Bir“ — „va“ chap oyoqdan oldinga sal yonga almashish qadami. Qo'llar dastlabki holatdan, kaftlar bilan sal yuqoriga burilgan, 6- holatdan 1- holatga ochiladi. Gavda o'ng yelka bilan oldinga sal buriladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq bilan oldinga to'liq tovonga qadam, sal chapga, o'ng oyoq oldida sal chalkash qo'yiladi. O'ng qo'l 6- holatga o'tkaziladi.

„Va“ — chap oyoq urg'u berib poldan sal ajraladi, tovon barmoqlari pastga tushirilgan, tizzalar sal bukilgan. O'ng qo'l belni oldidan quchoqlaydi. Chap qo'l orqaga o'tkaziladi va belga teskari qo'yiladi.

„Uch“ — „va“ — chap oyoqdan orqaga almashish qadami, qo'llar 1- holatga ochiladi. Gavda to'g'ri.

„To'rt“ — to'xtalish.

II takt. I takt harakatini o'ng oyoqdan va qo'ldan takrorlash.

21- sonli harakat. „**Dildor**“ raqsidan harakat.

Qo'llar va oyoqlar dastlabki 1- holatda. Musiqa o'lchami 2/4. Oldin yengil ilgarilab ijro etiladi. Oyoqlar harakati qo'llarni 1- holatida shig'illatish bilan kuzatiladi va „b“ variantli „yelka qoqish“ harakati bilan (jo'r bo'lish sari) bajariladi. Harakatni juda mayin, almashish qadamida yumshoq o'tirish bilan ijro etish kerak. Bosh qo'llarni kuzatadi.

„Bir“—chap oyoq o'ng oyoq oldida chal chalkash holda to'liq tovonga qo'yiladi, tizzalar sal bukiladi, o'ng oyoqning tovonini poldan ajratiladi.

„Va“ — o'ng oyoq o'ngga yarim barmoqlarga qo'yiladi, tizzalarni bukib sirg'anish tetapoya bajaradi va sal oldinga suriladi.

„Ikki“ — „va“—„bir“— sanagao'ng oyoqdan harakat takrorlanadi.

22- sonli harakat. **Qaldirg'och**.

a) Oyoqlar yarim barmoqlarda dastlabki holatda, lekin bir- biriga yaqin qo'yilgan. Qo'llar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4. Oddiy qadam bilan yarim barmoqlarda oldinga juda mayin yuguriladi. Qo'llar dastlabki holatdan qo'ldastani mayda titratib va to'g'ri barmoqlarni sal orqaga olinib, 1- holatga ko'tariladi. Bosh va gavda tomoshabinga qaratilgan. Oyoqlar dastlabki holatda to'xtaladi. Qo'llar ko'krak oldida kaftlar bilan keskin chalkashtiriladi, pastga qaratilib, tirsaklar yonda bo'ladi. Bosh va gavda chapga buriladi. Qo'llarni gavdaga sal tortib, 3- holat darajasida ochish, o'ng qo'l yuqorida, kaftlarni sal pastga yo'naltirib, barmoqlar to'g'ri tutiladi. Gavda bunda chap qo'lga egiladi.

b) Qo'llar dastlabki holatda, oyoqlar esa 1-holatda. O'ng oyoqdan almashish qadami. Birinchi qadamda o'ng oyoq chap oyoq oldiga chuqur chalkash qo'yiladi, tizzalar juftlanish holatida. O'ng oyoqdan almashish qadami. Birinchi qadamda o'ng oyoq chap oyoq oldiga chuqur chalkash qo'yiladi, tizzalar juftlanish holatida. O'ng qo'l kaftlar bilan tashqariga yo'nalgan sal orqaga, panja barmoqlari pastga tushgan va gavadan chap yelkaga ko'tariladi. Bir vaqtning o'zida o'ng yelka bilan oldinga

buriladi. Bosh o'ng yelkaga buriladi. Keyin qo'l 2-va 1- holatlardan yelkaga buriladi. Keyin qo'l 2-va 1 - holatlardan dastlabki holatga qaytadi va shu zahoti harakat chap oyoqdan boshlanadi.

23- sonli harakat. **Zang.**

a) Dastlabki holat, qo'llar 2- holat darajasida, kaftlar tashqariga, barmoqlar istagan holatda. Oyoqlar 1-holatda. Qo'ldastalar kafti keskin orqaga buriladi va shu zahoti kaftlar yonga buriladi.

Kichik to'xtalish. Harakatni istagan yo'nalishda almashish, qadam bilan oddiy qadamlab, to'xtab qo'ldastalar kaftlarini orqaga buriladi, „bir“ sanaga kaftlar yonga buriladi, bir vaqtni o'zida o'ng oyoqning yarim barmoqlariga tepish bajariladi. Joyda aylanib gavgani yengil burib va ilgari lab ijro etish mumkin.

a) Doira bo'ylab harakatlanish misollari.

Harakat gavgani yurishiga qarshi gavgani chorak burilish bilan ijro etiladi. Oyoq harakatlari „oqsatma“. Musiqa o'lchami 5/8.

I takt. „Bir“ — chap oyoq bilan yarim barmoqlarda urg'u berib chapga bir qadam, doiraga orqa bilan. Qo'ldastalar kafti orqaga keskin buriladi.

„Ikki“ — o'ng oyoq sirg'anish harakati bilan chap oyoqni oldinga to'liq tovonga 6- holatga o'tkaziladi. Qo'ldastalar kaftlari yonga va tashqariga keskin buriladi.

„Uch“ — „bir“ — „ikki“ — sanaga doiraga qarab harakat takrorlanadi.

„To'rt“ — to'xtalish.

„Besh“ — harakat o'ng oyoqdan takrorlanadi.

II takt. I takti takrorlash, lekin harakat doiraga qarab boshlanadi.

d) Dastlabki holat. O'ng qo'l 1- holatda, chap qo'l 2- holatda, oyoq 6-holatda, chap oyoq orqada yarim barmoqlarda. Gavgani oldinga yengil egilib, chap yelka tomoshabinlarga burilgan, bosh chapga. Musiqa o'lchami 3/4.

e) takt. „Bir“ — chap oyoq barmoqlari bilan tizzalarni bo'kib, ikki tepish bajariladi.

tovonga suriladi. Harakat oldinga yonlama yurish bilan takrorlanadi. Gavda va bosh holatini o'zgartirmaydi.

f) Qo'llar 6- holat darajasida, lekin gavdaga yaqin. Qo'ldastalar yarim-musht holatida, kaftlar pastga yo'nalgan va bir-biri bilan jipslashgan, o'ng qo'l yuqorida. Tirsaklar yonga yo'nalgan. Oyoqlar dastlabki holatda (74-rasm).

I takt. Harakat joyida ijro etiladi. Musiqa o'lchami 4/4.

„Bir“ — joyida o'ng oyoqdan uchta tepish.

„Ikki“ — o'ng qo'lni o'zidan qisqa keskin tortish va qo'lni 1- holatga ochish. Bosh qo'lni kuzatadi.

„To'rt“ — o'ng qo'l dastlabki holatga chap qo'lning tagiga qaytadi. To'xtalish.

II takt. I takti chap qo'l va oyoqdan takrorlash.

III, IV taktlar.

I va II taktlarning harakatini takror bajarish, V- takt.

Oyoqlar harakati o'zgarmaydi, qo'llar ko'krakdagi holatida qoladi, lekin qo'ldastalar yarim mushtga bukiladi, bir-biriga qarama-qarshi darajada turadi. Kaftlar gavdaga yo'nalgan (75- rasm). Uch marta mushtlarni siltash harakati bajariladi. Bosh sal qo'llarga egilgan.

VI takt. Oyoqlar harakatini takrorlash, qo'llar bilan uch marta yuqoriga qisqa siltashni bajarish, kaftlar tashqariga yo'nalgan, barmoqlar yarim mushtda. So'nggi sanada qo'llar 2- holatga ko'tariladi, barmoqlar keskin ochiladi, kaftlar oldinga yo'nalgan. Bosh qo'llarni kuzatadi.

d) Dastlabki holat, qo'llar 1- holatda, oyoqlar ham 1- holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

Harakat bir oyoqda joyida burilib ijro etiladi. Burilishni almashishlarni qadam bilan ijro etish mumkin.

I takt. „Bir“ — „va“ — o'ng oyoqda yarim barmoqlarda o'ngga burilish, bundan keyin oyoqlar 3- holatga keladi, chap yarim barmoqlarda, gavda og'irligi o'ng oyoqda. Chap qo'l 6- holatdan o'ng qo'l bilan bo'g'imlarda

chalkashadi, ichki tomoni bilan chap qo‘l yuqorida (qo‘llar barmoqlari mayin bukilgan, katta va o‘rta barmoqlar jipslashgan).

„Ikki“ — chap qo‘l bilagi o‘ng qo‘l bilagiga qisqa zarb beradi. Gavda qo‘llariga sal egilgan. Bosh qo‘llarni kuzatadi va bilaklarga urish takrorlanadi, holatlarni o‘zgartirib, chunonchi o‘ng qo‘l ustidan zarb beradi.

II takt. 1- takti chap qo‘l va oyoqdan takrorlash.

e) Qo‘llar 1-holatda. Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o‘lchami 3/4.

I takt. O‘ng oyoqdan almashish qadami. So‘nggi chorakda o‘ng oyoqda kichik hakkalash, chap oyoq poldan ajratiladi va sal tizzani bukib, sal oldinga ilgarilanadi, bir vaqtning o‘zida 1- sonli qarsak 6- holatda bajariladi (76- rasm). Qo‘llar qarsakdan sal ochilib, tepaga ko‘tari ladi. Bundan gavda va bosh orqaga tashlanadi yuz o‘ngga buriladi.

II takt. Chap oyoqdan almashish qadami, so‘nggi chorakda chap oyoq hakkalab, o‘ng tizzani sal bukib orqaga o‘tkaziladi. Qo‘llar 1- holatdan orqaga o‘tadi va orqada 1- sonli qarsak bajariladi. Bunda gavda va bosh oldinga sal egilib, yuz chapga buriladi.

f) Qo‘llar 2- dastlabki holatda, oyoqlar 1- holatda. Musiqa o‘lchami 3/4.

I takt. „Bir“ — chap oyoq orqaga o‘tkaziladi, o‘ng oyoq oldida chalkash, keyin ikki oyoqqa o‘tiriladi. Bir vaqtning o‘zida o‘ng qo‘l kaftni yuqorilatib 1- holatdan dastlabkiga tushiriladi, gavda o‘ng yelka bilan sal oldinga buriladi, bosh o‘ngga egiladi.

„Ikki“ — o‘ng qo‘l siltanib orqaga o‘tkaziladi va yuqoriga ko‘tariladi. Tizzalar dastlabki holatga qaytadi. Gavda to‘g‘ri. Bosh qo‘lni kuzatadi. O‘ng qo‘l o‘zidan qoldastani bir aylantirib 2- holatda harakatni yakunlaydi, chap oyoq 1- holatga qaytadi.

II takt. I takt harakatini o‘ng oyoqdan va chap qo‘ldan takrorlash.

g) Oyoqlar dastlabki 1-holati, qo‘llar 5-va 6-holat orasida gavdaning o‘ng tomonida. Musiqa o‘lchami xohlagancha. O‘ng qo‘ldasta kafti gavdaga burilgan. O‘ng kaft tomoshabinga qaratiladi. Qo‘ldastalarni

mayda titratib, sal ko'tarib, sal o'ziga tortiladi va shu zahoti qo'ldastalarni titratmasdan joyiga qaytadi. Keyin qo'llar 6- holatdan chap tomonga o'tkaziladi. Harakat istalgan yo'nalishda ijro etilishi mumkin, joyida turib yoki tizzalarda o'tirgan holda.

g) Dastlabki holat, oyoqlar 1-, qo'llar 2-holatda. Musiqa o'lchami turli. Bilaklarda sal chalkashib, qo'llar panjalari mayda titranib ko'krakka tushiriladi, lekin unga tegmaydi va kaftlarni pastga qaratib ketma-ket joy egallaydi, barmoqlar yonga yo'nalgan bo'ladi. Keyin 6-holatdan qo'ldastalar mayda titrab panjalar 1-holatda ochiladi. Oyoqlar bilan mayda sirg'anish harakati bilan oldinga ilgarilash bajariladi, harakat tezlashadi va asta to'xtaladi. To'xtalish. Keyin qo'llarni asta gavdaga tortish va shu zahoti 1- holatga keskin ochish. Bir vaqtini o'zida o'ng oyoq bilan to'liq tovonda tepish bajariladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

24- sonli harakat. Erkaklarning „**Andijon polkasi**“ raqsidan harakat.

a) 1- asosiy yurish. Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'ichami 2/4. Oyoqlar bilan oldinga sirg'anish harakati ijro etiladi.

I takt. „Bir“ — o'ng oyoqda oldinga tomon to'liq tovonda o'rta qadam.

„Ikki“ — chap oyoq 3- holatdan 4- ga o'tadi.

O'ng oyoq chap oyoqqa yarim barmoqlarda polda sirg'anish harakati bilan tortiladi va ikki oyoq urg'u berib yengil sakrab to'liq tovonga o'tadi, tizzalar sal bukiladi.

II takt. I takt harakatini chap oyoqdan takrorlash.

Qo'llar harakatida „yozilgan qanot“ holatini bajarsa bo'ladi va ikkinchi holatda „mushtlarni aylantirish“.

b) 2- holat yurishi. Qo'llar harakati „qamchi“. Oyoqlar holati dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4.

c) takt. „Bir“ — o'ng oyoq bilan sal o'ngga to'liq tovonga o'rta qadam, o'ng qo'l siltanib chap ko'krakka ko'tariladi.

„Ikki“ — chap oyoq bilan 3- holatga boradi, bir vaqtning o'zida gavda chap yelka bilan oldinga sal bukiladi. O'ng oyoq polda sirg'anish harakati

bilan chap oyoqqa tortiladi va ikki oyoq oldinga sal sirgʻanib, urgʻu berib tovonga tushadi.

I takt. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi. Qoʻllar 1- holatdan past, gavda oʻng yelka bilan oldinga buriladi. Bosh qoʻlni kuzatadi.

d) 3- holatdagi yurish. Qoʻllar dastlabki 2- holati, oyoqlar 1- holatda. Musiqa oʻlchami 2/4.

I takt. Chapga chap oyoqdan qadam almashish. Oʻng oyoq harakati chap oyoq ortiga oʻtkaziladi. Qoʻldastalar bilan oʻzidan bir aylantirishni bajariladi. Chap qoʻl 1- holatga ochiladi, gavda chap yelka bilan oldinga buriladi. Keyin gavda va bosh chap qoʻlga egiladi.

II takt. Oʻng qoʻl va oyoq bilan harakat takrorlanadi. Harakatni barmoqlarni mushtga yigʻib ijro etish mumkin.

e) 4- holatdagi yurish. Kuch-qudrat namoyishi. Oyoqlar va qoʻllar dastlabki holatda, barmoqlar mushtga yigʻiladi. Musiqa oʻlchami 2/4.

„Bir“ — oʻng oyoq bilan tovonda qadamlash, chap oyoq tizzasi sal bukiladi. Oʻng qoʻl kaftni yuqoriga burib, 1- holatdan orqaga oʻtkaziladi. Chap qoʻl 1- holatdan 6- ga oʻtkaziladi, qoʻldasta gavdaga burilgan. Gavda va bosh oldinga egilgan (77- rasm).

„Va“ — oʻng oyoq kichik tepish bajaradi, chap tizza bukilib, gavda va bosh tekislanadi.

„Ikki“ — „va“ — I takt harakatini chap qoʻl va oyoq bilan takrorlab, gavda orqaga sal tashlanadi.

23- sonli harakat. **Doʻst.**

Oyoqlar va oʻng qoʻl dastlabki holatda, chap qoʻl 7- holatda boʻlishi mumkin yoki orqada belda yoki belbogʻni ushlagan holda. Musiqa oʻlchami istagancha.

Chap oyoq bilan toʻliq tovonga qadam tashlash, oʻng oyoq tovonidan poldan ajraladi. Bir vaqtning oʻzida gavda chap yelka bilan oldinga buriladi. Gavda ogʻirligi chap oyoqqa oʻtqaziladi. Oʻng qoʻl kaftini gavdaga qaratib, 1- va 6- holatlardan oʻtib, sirgʻanishli zarb pastdan

yuqoriga—chap ko'krakdan yuqoriga yuzni bekitmay bajariladi va sal ko'tariladi. Harakat faqat o'ng qo'l bilan ijro etiladi. O'ng qo'l harakatini dastlabki holatdan, 1-yoki 2-holatdan boshlash mumkin. Yelka urish erkaklarda mag'rurlanish tuyg'usini namoyish etadi. Harakat faqat bir marta bajariladi. Bu harakatni raqs yakunida ijro etish mumkin (salom o'rniga). Zarbdan so'ng qo'l ko'krakda qolishi mumkin (78- rasm).

II-bob. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va xususiyatlari.

II.1. Raqs harakatlarining kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari.

O`rta Osiyo kishilik madaniyati tarixining eng qadimgi beshiklaridan biridir. O`tgan

asrning 30-40- yillarida olib borilgan arxeologik tadqiqotlar natijasi shundan dalolat beradi.

Eramizdan oldingi birinchi ming yillik o`rtalarida bu mintaqada qudratli davlatlar barpo topgan edi. Baqtriya, Xorazm, Sug`diyona, Marg`iyona, Parfiya, Parkona kabi ko`plab davlatlar shular jumlasidandir. Bu joylarda o`zbek xalqining ajdodlari bo`lmish turli qabila, urug`lar, elatlar istiqomat qilishgan. Bunga saklar, massagetlar, so`g`dlar, xorazmiylar, parfiyaliklar kabi ko`plab qabila va urug`lar, elatlarni misol qilib ko`rsatish mumkin. Ular kishilik jamiyatining ilk davrlaridan boshlab o`zlarining boy madaniy va ma`naviy merosiga ega bo`lganlar.

Hanuzgacha o`rganilmay kelinayotgan O`zbek xalq raqslari uzoq va boy tarixga ega. Agar tarixchi-madaniyatshunos olimlarning ' bayram inson bilan birga paydo bo`lgan va rivojlangan degan fikriga tayansak, bayramlar kurtaklarini eng qadimiy paleolit davridan, ya'ni O`rta Osiyoda odam zoti paydo bo`la boshlagan – 500 ming yil avvalgi vaqtdan izlasa bo`ladi. Ibtidoiy davr bayramlarini asosan arxeologik qazilmalar va topilmalar bergan ma'lumotlarni qiyosiy-tarixiy tipologik taxlil qilish bilan o`rganilsa, quldorlik va undan keyingi tuzumlardagi bayramlarni saqlanib qolgan tarixiy, adabiy va boshqa manbalar asosida tadqiq qilish mumkin. Bayram tadbirlari bor ekan, unda o`z-o`zidan san'at turlari unda mujassamdir. San'at turlari ichida esa raqs san'ati eng qadimiysi desak mubolag`a bo`lmaydi. Chunki, arxeologik qazilmalar va g`orlardan topilgan ibtidoiy davrlarda chizilgan primitiv suratlarda asosan hayvonlar, ov qilish, ovchilar raqsi (ba'zan hayvonlar niqobida) kabi tasvirlar qadimiy odamlarning o`z mehnati (ovi) natijasini tantana qilganliklaridan dalolat beradi. Darhaqiqat, ibtidoiy odam mehnati qanchalik samarali tugasa, qorni to`ygan, hursand bo`lgan va aksincha, mehnati natija bermasa, och qolgan, hafa bo`lgan. Ovdan o`lja bilan qaytish va o`z

mehnatidan manfaatdor bo`lish xursandchilik, shodiyona kayfiyatni yaratgan. Bu holatda ovchilar ov jarayonini imo-ishora, maxsus harakatlar hamda o`yin shaklida ifodalashga urinishgan.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda ibtidoiy ovchilar hayotida ovchilik o`yinlari muhim o`rin tutgan. Ba'zi manbalarda ular ovdan oldin o`tkazilishi yozilgan bo`lsa, boshqalarida ovdan so`nggi o`yinlar haqida fikrlar bayon etilgan. Agar bu ma'lumotlarni chuqurroq tahlil etadigan bo`lsak, unda ovchilik o`yinlari ovdan oldin ham, undan keyin ham o`tkazilgan, deyish mumkin. Ovdan oldingi o`yinlar - ovoidi mashqi (ovga tayyorgarlikni tekshirish, ovga ruhiy va jismoniy shaylanish) vazifasini o`tagan hamda jiddiy o`ziga xos kichik marosim shaklida uyushtirilgan. Bu o`yinlar jarayonida o`ljani osongina qo`lga tushirish, unga yaqinlashishni o`rganishgan. Buning uchun niqob kiyib, hayvon qiyofasiga kirishni, uning yurish-turishlari va tovush chiqarishlarini mashq qilishgan. Aynan ana shunday o`yinlar jarayonida yoshlarni ov qilishga o`rgatishgan. Shu boisdan ham u o`ziga xos maktab vazifasini o`tab, bir tomondan ovchilar mahoratini o`stirishga yordam bergan bo`lsa, ikkinchi tomondan ularda taqlid san'atini shakllantirgan va rivojlantirgan. Ovdan so`nggi o`yinlar ov muvaffaqiyatli tugagandagina uyushtirilgan deb taxmin qilish mumkin. Chunki ovdan o`lja bilan qaytish, bu ziyofat, xursandchilik qilishga, butun jamoaning bayram qilishiga imkon yaratgan.

Ovchilar bunday o`yinlar yordamida « ...kun bo`yi ov qilib, charchab qaytgach, kechqurunlari o`zlariga dam berish, kayfiyatlarini ko`tarish, mamnunliklarini, to`qchilikni, sho`xliklarini ifodalashardi. » Bu jarayonlar o`yinining an'ana bolib qolishi bayram kayfiyatida o`tadigan maxsus marosimni shakllantira boshlagan.

O`rta Osiyo xududida ibtidoiy odamlar hayotida ham ovchilik o`yinlari bo`lgan degan taxminiy isbotni biz paleolit davri Sheroboddagi Zarao`t Karamsoyning toshlariga tushirilgan tasvirlardan ; miloddan oldingi II – I – ming yilliklarda Farg`ona vodiysidagi Saymalitosh g`orlarida aks ettirilgan devoriy

rasmlardan va boshqa arxeologik topilmalar toshidagi tasvirlardan ko`rishimiz mumkin.

Qadimgi dunyo tarixi kitobida yozilishicha, totem hayvonlarga bag`ishlangan bayramlarda odamlar unga taqlid qilishgan, ularning terisini kiyib o`yinga tushishgan. Tarixiy manbalarga qaraganda kechki paleolit davrida yer yuzining shimoliy qismida totemga oid « Ayiq bayramlari » bo`lgan. Bu bayramlarning variantlari va elementlari Sibir xalqlarining ba`zilarida XX asr boshlarida ham saqlangan va bunday bayramlarda ayiq obrazidagi kishi bosh qahramon bo`lib, u ayiq xarakterini qilib, raqsga tushib yurgan. O`rta Osiyoda esa « Ayiq o`yini » (pantomimik raqs sifatida) keyingi vaqtlargacha yetib kelgan. Hatto hozirgi kunda ham O`zbekiston hududida va Turkiya, Hindiston, Kavkaz kabi joylarda ko`chalarda ayiq o`ynatib yurgan kishilarni ko`rish mumkin.

Keyinchalik esa chorvachilik va dehqonchilikka o`tish munosabati bilan mehnat o`yinlari vujudga kelgan. Bunday holatlar bayramning sodda shakli sifatida namoyon bo`lishiga qaramay, keyinchalik u inson madaniyati va san`atini rivojlantirish uchun zamin yaratib bergan. Chunonchi, bayram holati jarayonida turli o`yinlar : teatr va raqs, pantomima san`atlarining primitiv ko`rinishlari va maxsus marosimlar rivojlangan.

Miloddan avvalgi I – ming yilliklar boshida O`rta Osiyoda dehqonchilikning rivoj topishi, So`g`d, Xorazm, Baqtriya kabi davlatlarning paydo bo`la boshlashi, yangi diniy qarashlarning shakllana borishi munosabati bilan yangi davrga xos turmush tarzini ifodalovchi bayramlar yuzaga keldi. Tahminan miloddan avvalgi VII – V – asrlarda O`rta Osiyoda Zardushtiylik dini keng rivojlandi. Bu fikrni zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestodagi hamda Bexistun qoyalariga yozib qoldirilgan tarixiy manbalar to`la isbotlaydi.

Yurtimiz madaniyati, xususan, qo`shiqchilik va raqs san`atini o`rganishda, uning qadimiy an`anaviy jihatlarini tahlil etishda buyuk Xorazmshohlar davlatining yirik markazlaridan bo`lgan Tuproqqal`a va Qo`yqirilganqal`a

yodgorliklari muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan qazilma ishlari davomida ularning aksariyati naqshinkor qilib bezatilganligi aniqlandi. Binolarning 2-qavatidagi xonalarda sozanda, xonanda va raqqosalarning rasmlari ishlangan. Bu qal'alardan topilgan eramizning III asriga oid masxaraboz niqoblari, qum soat shaklidagi qo'sh nog'ora, do'mbiraga o'xshash ikki torli cholg'u asbobining parchalari, raqsga tushish zallari va san'atga oid bezatilgan suratlar ishlangan ajoiyib xonalar topilganki, bu o'sha davrlarda Xorazmda san'atning barcha turlari yuksalganidan darak beradi. Shunisi diqqatga sazovorki qal'alardan birining raqsga tushish xonalaridan birida ommaviy raqs tasvirlangan bo'lib, u ona ma'buda Minaning hayoti va kurashiga bag'ishlangan. Ya'ni, Xorazmda ona urug'i an'analari asosida hukmron bo'lgan Minaning siymosi ma'budaga ko'chgan. Qadimgi xorazmliklarning « Mina kechasi »da afsun va duo o'qishlari, keyinchalik ma'buda sifatida unga sig'inib, ommaviy raqsga tushishlar Xorazm sahna san'atida muhim o'rin egallagan.

Qadimgi o'zbek qo'shiqchilik va raqs san'ati o'zining turli ijrosi, tana harakatlari, ruhiy holat va kechinmalari, jozibadorligi, sho'xligi bilan ajralib turgan. Unda asosan insonning mehnat jarayoni va borliqdan olgan his-hayajonli taassurotlari o'z ifodasini topgan. Ovchilik, chorvachilik, dehqonchilik, hunarmandchilik bilan bog'liq mavzular hamda xalqlarning bosqinchilarga qarshi kurashi va jo'shqin kayfiyati o'z aksini topgan. Tarix fanining otasi, eramizdan oldingi VI asrda yashagan Geradot « Tarix » nomli asarida qadimgi o'zbek xalqlari san'ati xususida quyidagilarni yozib qoldirgan.

« Araks-Amudaryo bo'ylarida yashovchi Massagetlar kechasi gulxan yoqib, o'simlik hididan mast bo'lib, uning atrofida olov o'chguncha qo'shiq aytib raqsga tushar edilar » .

Tarixchilarning ma'lumot berichlaricha « Lazgi », « Orazibon » kabi qadimiy san'at atamalari (o't, olov ma'nosida, olovdek tezkor, mo'jizakor xalq raqslari) otashparastlardan qolgan buyuk madaniy meros bo'lgan.

O`rta asrlarga kelib o`zbek san`ati usullari o`ziga xos rang-baranglik va jozibakorlikni kasb etgan. Bu haqda ulug` allomalardan Abu Rayhon Beruniyning « Osor ul-boqiya» asarida, Alisher Navoiyning asarlarida, Abul Qosim Firdavsiyning « Shoxnoma»sida, Mahmud Qoshg`ariyning « Devoni lug`atit turk», Umar Hayyomning « Navro`znoma», at-Tabariyning « Tarixi al- Mas`udiy», Narshaxiyning « Buxoro tarixi», Abul Fazl Bayxoqiyning « Mas`ud tarixi» asarlarida juda ko`plab ma`lumotlar berilgan. Shuningdek, ajdodlarimizning « Navro`z», « Sada», « Mehrjon» kabi bir necha tabiat bayramlarida ham o`zbek san`atining turlari, jumladan, qo`shiq va raqs san`ati keng ifodasini topgan.

Mashhur tarixchi Sharafiddin Ali Yazdiy o`zining « Zafarnoma» kitobida Amir Temur davrida o`tkazilgan musiqiy anjumanlar haqida to`xtalib, « Yaxshi ovozli xonandalar kuylashni boshlab, g`azal-u naqsha aytur edilar. Va turk-u mo`g`ul, xitoy-u arab va ajamdin har kim o`z rasmi bilan nag`ma aytur erdi », degan ma`lumotlarni keltiradi.

Shuningdek, -« Alisher Navoiyning bir baytiga e`tibor qaratsak, bunda musiqiy istilohlar bevosita shoh saroyidagi bazm manzarasini aks ettirishi mumkin :

Xush ulki, bazmda aylar teparda arg`ushtak,

Shoh anda tanbur chalib, Navoiy desa qo`shiq.

Dastavval, baytning ma`rifiy qimmatini qayd etib o`tish lozim : Navoiyning tanbur chertgani, ud chalgani, kuy bastalagani haqida ma`lumotlar bor. O`zining she`riyatidan tashqari, aksariyat fors tilidagi shoirlarning bir necha o`n minglab, ehtimolki, yuz minglab misralarini yod bilgan, mushoira va bazmlarda dardu otashin nafas bilan o`qigan, ilohiy hofiza quvvatiga ega bo`lgan shoir loaqal kichik doirada, xos majlislarda san`atkor xonandalarga jo`r bo`lib, boringki, hirgoyi qilib qo`shiq aytgan bo`lsa ne ajab! Shuningdek, Sulton Husayn Boyqarodek katta iqtidorli, nozikta`b shoir, mamlakat madaniy hayotida, san`at, badiiy ijod sohasida rahnamo, xomiy maqomidagi « shoh...tanbura » chertishi ham ajablanarli hol

emas. Baytdagi yana bir ma'rifiy nuqta raqqosa qizlarning yer « tepar » sho`x « arg`ushtak » o`yinidir,- deya yozadi Botirxon Akramov o`zining « Fasohat ilmining sohibqironi » kitobida.

Keyinchalik esa O`rta Osiyoga islom dinining kirib kelishi munosabati bilan bayram ko`rinishlarida anchagina oz`garishlar bo`lgan. Bunda ayollar erkaklardan xoli alohida bazmlar tashkil etishgan va bu bazmlarda kuy, qo`shiq, raqslar ijro etishgan. Katta xalq sayillarida esa bunday tomoshalarni faqat erkaklar tomonidan tashkillashtirilgan va ijro etilgan.

XIX-asr oxiri – XX asr boshlanishi xalqimiz hayotida katta o`zgarishlarga sabab bo`ldi. Chor Rossiyasining kirib kelishi, keyinchalik esa uning ag`darilishi inqilobiy o`zgarishlar tomon bormoqda edi.

Etnograf-folklorshunoslarning bergan ma'lumotlariga qaraganda, Farg`ona vodiysining tog`yon bag`irlarida uyushtirilgan « Lola sayli » bayramini xalq tomonidan saylangan « Lolachilar » boshqarganlar. Ular o`z do`stlari bilan saylni qachon va qayerda o`tkazilishini aniqlab, xalqqa xabar bergan. Sayl o`tkazilishidan oldin « Lolachi » o`z do`stlari bilan maxsus daraxt yoki daraxtning chiroyli shoxini kesib olib, lolalar bilan bezagan. Keyin uni qishloq ko`chalaridan olib o`tishgan. Buni ko`rgan odamlar ko`chaga chiqib, ko`ngliga tugib qo`ygan orzu-istaklarini aytib, daraxt shoxiga turli mato parchalarini, dastro`mollarini bog`lashgan. So`ng « Lolachi » ga ergashib, o`yin-kulgi qilishib, qo`shiqlar aytib lolazor tomon yo`l olishgan. Belgilangan joyga kelgandan so`ng « Gul daraxti » markazga o`rnatilgan va keksalarning duosi bilan bayram boshlangan. Etnograf-folklorshunoslarning bergan ma'lumotlariga qaraganda, Farg`ona vodiysining tog`yon bag`irlarida uyushtirilgan « Lola sayli » bayramini xalq tomonidan saylangan « Lolachilar » boshqarganlar. Ular o`z do`stlari bilan saylni qachon va qayerda o`tkazilishini aniqlab, xalqqa xabar bergan. Sayl o`tkazilishidan oldin « Lolachi » o`z do`stlari bilan maxsus daraxt yoki daraxtning chiroyli shoxini kesib olib, lolalar bilan bezagan. Keyin uni qishloq ko`chalaridan olib o`tishgan. Buni ko`rgan odamlar ko`chaga chiqib, ko`ngliga tugib qo`ygan orzu-istaklarini aytib, daraxt shoxiga

turli mato parchalarini, dastro`mollarini bog`lashgan. So`ng « Lolachi »ga ergashib, o`yin-kulgi qilishib, qo`shiqlar aytib lolazor tomon yo`l olishgan. Belgilangan joyga kelgandan so`ng « Gul daraxti » markazga o`rnatilgan va keksalarning duosi bilan bayram boshlangan. Etnograf-folklorshunoslarning bergan ma`lumotlariga qaraganda, Farg`ona vodiysining tog`yon bag`irlarida uyushtirilgan « Lola sayli » bayramini xalq tomonidan saylangan « Lolachilar » boshqarganlar. Ular o`z do`stlari bilan saylni qachon va qayerda o`tkazilishini aniqlab, xalqqa xabar bergan. Sayl o`tkazilishidan oldin « Lolachi » o`z do`stlari bilan maxsus daraxt yoki daraxtning chiroyli shoxini kesib olib, lolalar bilan bezagan. Keyin uni qishloq ko`chalaridan olib o`tishgan. Buni ko`rgan odamlar ko`chaga chiqib, ko`ngliga tugib qo`ygan orzu-istaklarini aytib, daraxt shoxiga turli mato parchalarini, dastro`mollarini bog`lashgan. So`ng « Lolachi »ga ergashib, o`yin-kulgi qilishib, qo`shiqlar aytib lolazor tomon yo`l olishgan. Belgilangan joyga kelgandan so`ng « Gul daraxti » markazga o`rnatilgan va keksalarning duosi bilan bayram boshlangan

« Har bir millatning urf-odatlarini turli davrlarda, turli tarixiy va iqtisodiy sharoitlarda, madaniyatning turli bosqichlarida vujudga keladi. Jamiyat moddiy va ma`naviy hayotning o`rishiga qarab, ular o`zgarib boradi, ya`ni ma`lum sharoitning talabiga javob bera olguncha saqlanadi va aks holda yo`qolib ketadi » - degan edi Qori-Niyoziy.

Sobiq tuzum davriga kelib xotin-qizlar hayotida ancha o`zgarishlar ro`y berdi. Jamiyat taraqqiyotidan chetda qolgan o`zbek ayollari sekin asta jamiyat taraqqiyotiga kirib kela boshladilar. Sobiq tuzum davriga kelib o`zbek san`atida xususan raqs san`atida jahon san`atining kirib kelishi munosabati bilan anchayin o`zgarishlar ro`y berdi. Milliy kuy-qo`shiqlarimiz, raqslarimizni boyitgani holda, jahon xalqlarining san`atini ham o`rganib borildi. Bu borada Tamaraxonimning xizmatlari beqiyosdir. O`zbek milliy raqslarini yanada rivojlantirishda esa Mukarrama Turg`unboyevaning mehnatlarini alohida ta`kidlash joiz. Ularning tashabbusi bilan bir necha xalq ashula va raqs ansambllarining tashkil topishi va

faoliyat yuritishi xalqimizning boy san'atini jahon miqyosida namoyish etilishiga sabab bo'ldi. Ularning mehnatlari xalqimiz tomonidan qadrlanib, munosib taqdirlangan. Ular davlat mukofotlaridan tashqari xalq orasida « xalq sevgan san'atkor », « ustoz » degan sharaflı nomlarga musharraf bo'lganlar. O'zbek raqs san'atini keng targ'ib qilib, jahon miqyosiga olib chiqishda fidoyi ustozlar : Usta Olim Komilov, Gavharxonim, Muhiddin Qori Yoqubov, Galya Izmaylova, Isaxor Oqilov, Roziya Karimova, Bernara Qoriyeva, Qunduz Mirkarimova, Nazriddin Shermatov, Mamura Ergasheva, Qizlarxon Do'stmuhammedova, Dilafruz Jabborova, Malika Ahmedova, Lola Oqilova, Xalima Komilova, Viloyat Oqilova va boshqa juda ko'plab ijodkorlarning mehnatlarini aytib o'tishimiz mumkin.

Mustaqillik sharofati ila hozirda ham ularning mehnatlari natijalari o'laroq ushbu ansambllar soni yanada kengayib, yanada rivoj topib, milliy san'atimiz namunalarini jahon miqyosida namoyish etish va keng yoyish uchun juda katta ishlar olib borilmoqda. Bu ishlarni amalga oshirishda esa mustaqil Ozbekiston yoshlari astoydil bel bog'laganlar desak xato bo'lmaydi.

Bundan ko'rinib turibdiki, har bir davrlarda ham raqs san'ati rivojlanib, boyib borgan. Boshqa san'at turlari qatori raqs san'ati ham asrlar osha yashab, sayqal topib, xalq o'rtasida ardoqlanib kelinayotganining guvohi bo'lib turibmiz.

II.2. Raqs harakatlarining milliy xususiyatlari.

Xoreografiya- musiqaning aks-sadosidir. Raqs- melodik va ritmik tovushlar, inson tanasining melodik va ritmik holati, insonlarning aql zakovati va dunyoni xis qilishi, ularning xos xarakter belgilaridir. Xoreografik timsollar(obrazlar) turli-tuman musiqiy-ritmik harakatlardan (holatlar) tashkil topadi. Qo`shimcha, pantomima holatlari, ba`zan esa alohida kiyimlar va narsalar, ya`ni kundalik hayotdagi, mehnat jarayonidagi yoki harbiy jarayondan kelib chiqqan holatlardan (ro`mol, idish, qurol-yarog`va boshqalar) iboratdir. Har bir raqsning o`ziga xos milliy xususiyatlari, kelib chiqish tarixi, uslubi va xarakteri , harakat qoidalari , jozibadorligi bor. Ushbu omillarga qarab uning qaysi xalqqa yoki millatga tegishli ekanini bilib olsa bo`ladi.

O`zbek milliy raqslari ham o`zining mahalliy uslublariga ega. Ma`lumki, bizning diyorimiz sheva nuqtai nazaridan to`rtta katta vohaga bo`linadi. Bular : Buxoro-Samarqand, Xorazm, Surxondaryo-Qashqadaryo hamda Farg`ona-Toshkent vohalaridir. Sheva nafaqat tilda, balki musiqiy ohang va raqslarda ham o`z aksini topadi. Ularning o`ziga xos uslublarini gavda, oyoq va qo`l holatlari hamda muqomlari orqali farqlashimiz mumkin bo`ladi. Masalan : Farg`ona-Toshkent usulidagi harakatlarda mayinlik va muloyimlik aks etsa, Xorazm usulida tezkorlik, sho`h-shodonlik namoyon bo`ladi. Shuningdek, liboslari ham bir-biridan farqlanadi. Birida do`ppi, ro`mol, tillaqosh kabi bosh kiyimlari hamda zebigardon, tumorlar kabi bezaklardan foydalanilsa, ikkinchisida, tangachalar bilan bezatilgan taxya (yumaloq shakldagi mayin parlar qadalgan do`ppi), shaqildoqlar kabi bezaklar ham ularning mahalliy uslubidan darak beradi.

Buxoro-Samarqand uslubi esa ritmik ko`rinishlari, qo`l harakatlarining murakkab texnik shakllari, siltab bajarilishi bilan o`ziga xos uslub yaratadi. Kiyimlardagi zardo`zlik bezaklari, peshonabandlarda ham namoyon bo`lib, tumorlar hamda karmonlarida ham aks etadi.

Surxondaryo-Qashqadaryo raqs uslubida ham o`ziga xoslik mavjud bo`lib, asosan bir oyoqda sakrab bajariladigan harakatlar, barmoqlardagi qayroq yoki qoshiqlar orqali ritmik jo`r bo`lish, sochlarga taqiladigan piliklar, qat-qat o`raladigan ro`mollardan iborat salla hamda yumaloq shakldagi gilamnusxa do`ppilari orqali farqlanadi.

Shu kabi qardosh xalq raqslarining ham o`ziga xos tomonlari mavjud bo`lib, ijro etilayotgan kuy yoki qo`shiqning o`ziga xos ladi, raqqosalarning liboslari hamda raqsning ijro uslubi orqali ularni qaysi millatga, davrga mansub ekanligini bilishimiz mumkin bo`ladi.

Allemanda-qadimiy Fransuz raqslaridan . O`lchovi  $2/4$  yoki  $4/4$  . Og`ir, vazmin, bir tekis harakatlar bilan ijro etiladi.

Bolero- 18-asr oxirlaridan boshlab keng tarqala boshlagan, juft bo`lib o`ynaladigan ispan xalq raqsi. O`lchovi  $3/4$  bo`lib, o`rtacha tezlikda ijro etiladi.

Burre- qadimiy Fransuz raqsi. 16- asrdan beri qo`llanilib kelingan bu raqs xalq o`rtasida $3/8$ o`lchovida, saroyda  $4/4$  o`lchovida ijro etilgan. U harakatchan, yorqin bo`lib, kuy taktoldi bilan boshlanadi.

Vals- fransuzchadan olingan bo`lib, ikki kishidan ohista o`ynaladigan raqsdir. O`lchovi  $3/4$  da bo`lib, tez, o`rtacha tez va vazmin sur`atlarda ijro etiladi. Avstriya, Germaniya va Chexiya xalqlari raqslari asosida 18- asrning ikkinchi yarmidan boshlab, 19-asrdan esa Yevropa bo`ylab keng tarqalgan.

Gavot- fransuzlarning qadimiy xalq raqsi. Ohista va jonli harakatda bo`lib, zataktda  $4/4$  o`lchovida ijro etiladi.

Galop- takti $2/4$ lik, sakrab, chaqqon o`ynaladigan raqs. 19-asrning birinchi yarmida paydo bo`lgan fransuz raqsi. Keyinroq kadril raqsining oxirgi, tez ijro etiladigan qismi bo`lib qolgan.

Gopak-sho`x va chaqqonlik bilan ijro etiladigan ukrain xalq raqsi. O`lchovi 2/4 bo`lib, yakka, juft bo`lib va ko`pchilik bo`lib ijro etiladigan turlari bor.

Jiga- o`lchovi 3/8 ; 3/4 ; 6/8 ; 6/4 dan iborat bo`lgan inglizlarning qadimiy raqsi. Bu raqs juda tez va jonli ijro etiladi.

Kadril- Yevropa xalqlarining ko`p qismida keng tarqalgan o`lchovi 2/4 bo`lib, 5-6 xil harakatlardan iborat. Bu harakatlarning har birini o`z nomi bor.

Kamarinskaya- tez sur`atda xushchaqchaqlik bilan ijro etiladigan rus xalq raqsi. O`lchovi 2/4 bo`lib, kuy variatsiyalarda takrorlanadi.

Kuranta- qadimiy fransuz raqsi bo`lib, o`lchovi 2/4 so`ng 3/4 ga o`tadi. Jonli harakatlar bilan ijro etiladi.

Lezginka- Kavkaz xalqlari o`rtasida keng tarqalgan raqs. O`lchovi 6/8 da bo`lib, vazmin, bir tekis harakatdan tobora tezlashib boradi.

Lyavonixa- xushchaqchaq, yengil belorus raqsli xalq qo`shig`i. Raqsga tushuvchi, musiqa shaklining har bir oxirgi qismida oyog`i bilan yerga uradi. Sur`ati tez, takt o`lchovi 2/4 , tekis harakati bilan tekis nimchorak hisobida boradi.

Mazurka- ritmi juda ravshan va xarakterli bo`lgan polyak xalq raqsi. O`lchovi 6/8 ; 3/8 bo`lib keladi. Aksent odatdagicha taktlarning birinchi o`lchovidagina emas, boshqa joylarida ham kelishi mumkin. Uning sur`ati turlicha , ya`ni salmoqli sur`atdan tezroq ijro qilinishgacha yetadi. 19- asrdan boshlab, mazurka Yevropada bal raqsi sifatida keng tarqalgan.

Marsh- Fransuzcha yurish, oldinga harakat qilish degani. U harbiy yurishlarda, paradlarda ishtirok etuvchilarni ruhlantirish, ularning hissiyotlariga ta`sir etish maqsadida yozilgan musiqa asari. Takt o`lchovi 4/4; ba`zan 2/4 bo`lib, ravon ritmda va kuyi ravshan bo`ladi. Marshning sur`ati va musiqa xarakteri bilan bir-biridan farqlanadigan turlicha xillari bor. Masalan, parad marshi, yurish marshi, tantanali marsh, motam marshi kabilar.

Matlot- matroslar raqsi, takt o`lchovi ikki hissali.

Menuet- (fr. kichik, mayda) tekis harakatlar bilan salmoqli sur`atda ijro qilinadigan qadimiy fransuz xalq raqsi. Takt o`lchovi uch hissali.

Mirzay- yakka o`ynaladigan Eron xalq raqsi. Bu raqs arman, ozarbayjon va gurgjilarda ham tarqalgan. O`lchovi 3/8 ; 6/8 bo`lib, ko`proq xotin-qizlar tomonidan vazmin ijro etiladi.

Moldovenyaska- moldovan xalq raqsi. U xushchaqchaq, xor bilan ijro etiladigan yoshlar raqsi. Bu raqsni tez va davra bo`lib o`ynaladi. O`lchovi 2/4.

Olyandra- moldavanlarning xor jo`rligida ijro etiladigan qadimiy xalq raqsi. Raqs bir tekis ijro qilinishi bilan xarakterli. Musiqa o`lchovi 3/8 ; o`rtacha tezlikda o`ynaladi. U ko`proq xotin-qizlar tomonidan o`ynaladi. Raqsni dehqonlar to`yida birinchi tantanali raqs sifatida ham ijro qilinadi.

Otashbozlik- olov bilan raqs O`yinchi saksovul ko`mirini cho`g`bo`lgan vaqtida og`ziga solib o`ynaydi. Otashbozlik ko`proq Xorazm va qisman Farg`ona vodiysida tarqalgan.

Passakalya- 17-18-asrlardagi ispancha raqs. Fransiyada Lyudovik XIV davrida yakka raqs tariqasida keng tarqalib, vazmin, uch hissali o`lchovda ijro etilgan.

Paxta o`yini- o`zbek xotin-qizlar raqsi. Bunda mehnat jarayoni aks ettirilgan bo`lib, faqat doira jo`rligida ijro etiladi. Doira usullarini Usta Olim Komilov, raqsini esa Tamaraxonim sahnalashtirgan.

Pilla o`yini- o`zbek xotin-qizlar o`yini. Bu raqsda ipak qurti bilan bog`liq mehnat jarayoni aks ettirilgan. Raqs doira jo`rligida ijro qilinib, usullarni mohir doirachi Usta Olim Komilov yaratgan. Raqslarni Tamaraxonim sahnalashtirgan.

Polonez- qadimiy polyak raqsi. Raqs tezroq yuriladigan qadamlar bilan tantanali ijro etiladi. Musiqiy o`lchovi  $\frac{3}{4}$  da bo`lib, buyuk polyak kompozitori F. Shopen-ning fortepiano ijodiyotida yanada rivojlantirilgan.

Polka- chex xalqining qadimiy raqsi bo`lib, bir juftdan doira xolida ijro etiladi. Musiqa o`lchovi 2/4. Raqs sho`x va jonli bo`lib, 19-asr boshlarida Slovakiya, Serbiya, Vangriya, Avstriyada, 19-asrning o`rtalarida esa butun Yevropada ball raqsi sifatida kompozitorlar ijodiyotida ma`lum o`rin egalladi.

Rumba- 20-yillar oxirida Amerikada va G`arbiy Yevropada keng tarqalgan Meksika bal raqsi. Uning keskin sinkopali ritmi Kuba xalq raqsidan olingan bo`lib, o`lchovi 4/4. Sur`ati salmoqli boshlanib, oxiriga borib tezlashadi. U jaz musiqasining bir shakli hisoblanadi.

Sarabanda- Ispaniyaning qadimiy raqsi. O`lchovi  $\frac{3}{4}$  ;  $\frac{3}{2}$ . Unga faqat xotin-qizlar qayroq bilan raqsga tushganlar. Raqs emotsional va zavqli xarakterda bo`lib, 17-asrdan saroy raqslari qatoriga kirib kelgan.

Sagidilya- tez harakatlar qilib o`ynaladigan ispan xalq raqsi. O`lchovi $\frac{3}{4}$ bo`lib, turlicha ritmga ega. Unga qoshiq yoki gitara va ashula bilan jo`r bo`linib, yakka hamda ko`pchilik bo`lib ijro etish mumkin.

Skochna- (sakrash) jadal sur`atda ijro etiladigan chex xalq raqsi. O`lchovi $\frac{6}{8}$; ba`zan  $\frac{2}{4}$  ;  $\frac{3}{4}$  da ham keladi. Raqsga yengil, hazilomuz qo`shiq jo`r bo`ladi.

Tamburin- Fransiyaning qadimiy raqslaridan bo`lib, o`lchovi $\frac{2}{2}$; $\frac{2}{4}$. Raqs tez va jonli ijro qilinib, unga fleyta va tamburinlar jo`r bo`ladi.

Tango- qadimiy ispan xalq raqsi bo`lib, siganlarning flamenko nomli raqsiga o`xshaydi. Uning kuyi Kubadan kelib chiqqan bo`lob, xabanera turiga kiradi. O`lchovi ko`proq  $\frac{2}{4}$  da . Uning bir necha o`zgargan turi Janubiy Amerikada tarqalgan. XX-asrga kelib, argentinchra Tango nomi bilan Janubiy Amerikadan tashqari, Shimoliy Amerika va Yevropada ham yakka va juft bo`lib estradalarda ijro etila boshlandi. Tango og`ir va vazmin sur`atda o`ynaladi.

Tarantella- juda tez sur`atda ijro etiladigan Italiya xalq raqsi. O`lchovi $\frac{6}{8}$; $\frac{3}{8}$ da bo`lib, triollik ritmda kelishi bilan xarakterli. Uni bir yoki bir necha juftdan bo`lib o`ynash mumkin.

Trepak- qadimiy Rus xalq raqsi. O`lchovi 2/4 da bo`lib, jonli sur`atda, xushchaqchaq ijro etiladi.

Fandango- Ispan xalq raqsi. O`lchovi 3/8 ; 6/8 ba`zan, 3/4 da keladi. Raqs salmoqli sur`atda, bir juftidan bo`lib, gitara va tanyetalar jo`rligida ijro etiladi. Unda ayollar vazmin, erkaklar esa aksincha, tetik, jo`shib ijro etadilar.

Fokstrot- 1912 yilda Amerikada paydo bo`lgan. Birinchi jahon urushidan so`ng Yevropada keng tarqalgan. O`lchovi 4/4da bo`lib, sinkopali ritm, bir tekis yurish xarakterlidir.

Xabanera- qo`shiq bilan ijro etiladigan ispan xalq raqsi, asli kubadan kelib chiqqan. O`lchovi 2/4 , ritmik tuzilishi alohida xarakterga ega bo`lib, sakkizinchi taktda aksent qilinadi.

Chakona- 16-asr oxirlaridan ma`lum bo`lgan ispan xalq raqsi. U jonli ijro etilib, ashula va kastanetalar jo`r bo`lgan. O`lchovi 3/4. Keyinchalik Yevropaga ham tarqalgan.

Chardash- Venger xalq raqsi. Juft-juft bo`lib o`ynaladi. O`lchovi 2/4. Bu raqs ikki qismdan iborat bo`lib, birinchi qismi salmoqli, hayajonli, ikkinchisi tez, shiddatli. Ritmi sinkopali.(1.lashsha,2. frishka)

Charlston- bal raqsi. 20-yilda AQShning Charlston shahrida paydo bo`lgan. Unga negrlar raqsi asos qilinib olingan. O`lchovi 4/4 bo`lib, ayrim bo`laklari tez ijro etiladi. U jaz musiqasining bir shaklidir.

Chechyotka- (rus)estrada ijro etiladigan erkaklarga xos raqs. Tez sur`atda, oyoq kiyimining uchi va tovonni bilan urib taxta ustida o`ynaladi. Ijrochining gavgdasi har doim tik, harakatsiz turishi kerak. Uning ayrim elementlari matroslar va siganlar raqsiga o`xshaydi.

Shakonna- Italiyaning qadimi raqslaridan bo`lib, o`lchovi 3/4, salmoqli, og`ir harakatlar bilan o`ynaladi.

Shalaxo- yakka ijro etiladigan arman erkaklar raqsi. Ozarbayjonda ham tarqalgan, tez va jonli ijro etoladi. O`lchovi $6/8 ; 3/4$.

Ekossez- tez sur'atlar bilan ijro etiladigan shotland xalq raqsi. O`lchovi  $3/4$  da, keyin  $2/4$  ga almashadi. Volinka jo`rligida bal raqsi sifatida ijro etiladi.

Yurachka- o`yin va hazilsimon belorus xalq raqsi. Musiqa o`lchovi $4/4$.

Qayroq o`yin- (o`zbekcha) qayroqlarni titratib usul chiqazish. Raqqoslar ularni birlariga urilishidan chiqqan ritmik tovushni o`z raqsiga jo`r qiladi. Bu o`yinni raqsga tushuvchi bajaradi va shu ritmda o`ynaydi.

Xalq raqslari o`ziga xos milliy jihatlarga ega bo`lib, ular raqsning kuyi, ritmi va raqqos harakatlarida yorqin namoyon b`oladi.

O`zbek xalqining ana shunday raqslari qatorida « Lazgi», « Dilxiroj», « Tana-vor», « Andijon polkasi» kabilarni aytish mumkin. Bu raqslarga, odatda, turli xalq bayramlarida, to`y- marosimlarida va oilaviy yig`inlarida o`ynalgan.

Xulosa.

Raq – bu san’atning bir turi bo’lib, unda insoniy tuyg’ular, ma’lum bir voqealar qo’l, oyoq va tana harakatlari orqali ifoda etiladi. Har bir xalqning sevimli kuy-qo’shiqlari bo’lgani kabi, milliy raqslari ham bor.

O’zbek milliy raqslarini umumta’lim maktablarining « musiqa madaniyati» darslarida, musiqiy to’garaklari jarayonida hamda maktabdan tashqari faoliyat jarayonlarida o’quvchilarga o’rgatib borish, ularga milliy qadriyat sifatida qarash va ezozlash, ularning qalbiga singdirib borish bizning oldimizda turgan vazifalardan biridir. Milliy san’atimiz bilan bir qatorda jahon san’ati turlari bilan tanishtirish, ularni o’rgatib, namoyish qilish biz musiqa o’qituvchilarining ham oldimizdagi dolzarb vazifalardandir.

-« Barchamizga ayonki, kuy-qo’shiqqa, san’atga muhabbat, musiqa madaniyati xalqimizda bolalaikdan boshlab, oila sharoitida shakllanadi. Uyida dutor, doira yoki boshqa cholg’u asbobi bo’lmagan, musiqaning hayotbaxsh ta’sirini o’z hayotida sezmasdan yashaydigan odamni bizning yurtimizda topish qiyin, desak, mubolag’a bo’lmaydi.

Eng muhimi, bugungi kunda musiqa san’ati navqiron avlodimizning yuksak ma’naviyat ruhida kamol topishida boshqa san’at turlariga qaraganda ko’proq va kuchliroq ta’sir ko’rsatmoqda », - deb yozadi prezidentimiz I.A.Karimov o’zining « Yuksak ma’naviyat- yengilmas kuch » asarida.

Yana shunin ham ta’kidlaydilarki,-« xalqimiz doimo ma’naviy jasorat hissi bilan yashagan va bu ulug’tuyg’u uning hayotidagi yillar, asrlar o’tgani sayin tobora kuchayib, yuksalib boradi. Chunki xalq ma’naviyati shunday bir buyuk ummonki, har qaysi avlod undan kuch-qudrat, g’ayrat va ilhom olb, o’zining naqadar ulkan ishlarga qodir ekanini namoyon etadi».

Bu fikrlarni biz bo’lajak o’qituvchilar ham o’z oldimizga dasturul amal qilib qo’yib, milliy san’atimizni boqiy qadriyatlarimizni yosh avlod qalbiga singdirib

borishda, ajdodlarimizning bardavomchisi bo`lishda o`z mehnatimizni ayamaymiz. O`zbek san'atining yanada rivoj topib, yuksalishiga o`z xissamizni qo`shamiz deya ishontirib ayta olamiz. Asrlar osha yashab kelayotgan milliy qadriyatlarimizni hamda jahon san'atining bebaho durdonalarini kelajak avlodga bezavol yetkaza olsak, o`z oldimizdagi mas'uliyatimizni his qilgan, ko`zlagan maqsadlarimizni hech shubhasiz amalga oshirgan bo`lar edik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. I.A.Karimov. « Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch». T. : « Ma'naviyat»-2008yil. 176 bet.
2. I.A.Karimov. « Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir». T. : « O`zbekiston» 1996yil 7-bet.
3. I.A.Karimov. « Halol yashash va mehnat qilish - burchimizdir». T. « Ma'naviyat» 1998yil .
4. I.A.Karimov. « O`zbekistonning o`z istiqlol va taraqqiyot yo`li».T., 2002yil 72-bet.
5. « O`zbekiston ovozi » gazetasi. 1995 yil, 21-oktyabr.
6. Respublikada musiqiy ta'limni, madaniyat va san'at o`quv yurtlari faoliyatini yaxshilash to`g`risida : O`zbekiston Prezidentining Farmoni. T., 1997yil.
- 7.O`zbekiston Respublikasining « Ta'lim to`g`risida»gi Qonuni . « Xalq so`zi», 1997 yil, 30- sentyabr.
8. O`zbekiston Respublikasining kadrlar tayyorlash milliy dasturi. Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., 1997yil.
9. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni : « Ta'lim-tarbiya va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga yetkazish to`g`risida». T., 1997 yil, 6- oktyabr.
10. M. Karimov, T . Usmonxo`jayev « Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va xalq harakatli o`yinlari». T., « Ilm-Ziyo» - 2005 yil 160 bet.
11. Olmaxon Xayitova « Xorazm qo`shiq ijrochilik an'analari». T., « Cho'lpon». 2006 yil 144 bet.

12. M.Kamoldinov, B.Vaxobjonov. « Innovatsion pedagogik texnologiya asoslari». T., « Talqin» 2010 yil 128 bet.
- 13 . R.Ishmuhammedov, ... « Tarbiyada innovatsion texnologiyalar». T. 2010 142 bet.
14. U.Qoraboyev. « O`zbek xalq bayramlari». T., 2002 yil, 37-bet.
15. I.Akbarov. « Musiqa lug`ati». T., G`afur G`ulom nomidagi Adabiyot va san`at nashriyoti, 1987 yil, 448 bet.
16. Oqilxon Ibrohimov. « Musiqa» 4- sinf uchun darslik. G`afur G`ulom nomidagi nashriyot – matbaa ijodiy uyi. T.,2009 yil, 112 bet.
17. Botirxon Akramov. « Fasohat ilmining sohibqironi».T., « O`zbekiston»,1991 yil 244 bet.
18. « Sug`diyona » gazetasi. 07.02.2013 yil 32-33-betlar.