

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT SAN‘AT VA MADANIYAT INSTITUTI**

*R.R. Do‘sanov*

***Sahna harakati***  
***(o‘quv qo‘llanma)***

**Toshkent – 2018**

***O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi***

***O‘zbekiston Davlat San’at va madaniyat instituti***

***“Sahna harakati” kafedrası***

***R.R. Do‘sanov***

# ***Sahna harakati***

***San’at va madaniyat oliy o‘quv yurti va  
kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma***

5111000-Kasb ta’limi (yo‘nalishlar bo‘yicha)

5150300-Aktyorlik san’ati (turlari bo‘yicha)

5150400-Rejissyorlik (turlari bo‘yicha)

**Toshkent-2018**

“Sahna harakati va jangi” fanidan tuzilgan mazkur “Sahna harakati” nomli o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat institutining Kengashi tomonidan 2016- yil nashrga tavsiya etildi.

Taqrizchilar:

O‘zbekiston davlat san’at  
va madaniyat instituti professori -

A.F.Ismoilov.

O‘zbekiston halq artisti-

H.Sa’diyev

Muharrir:

O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti

2-kurs magistranti            G.R.Do‘sanova

Musiqiy nota namunalarini “Sahna harakati va jismoniy madaniyan”  
kasedrasi konsertmeysteri A.V.Katkova tanladi.

R.R.Do‘sanov, Toshkent, O‘zDSMI, 2018

**Toshkent-2018**

## **Anotasiya**

“Sahna harakati va jangi” fanidan tuzilgan ushbu “Sahna harakati” nomli o‘quv qo‘llanma san’at va madaniyat oliy o‘quv yurti va kollejlari uchun mo‘ljallangan. Ushbu o‘quv qo‘llanmada “Sahna harakati” fanining barcha qisimlari yoritib berilgan. O‘quv qo‘llanmada aktyorlarning sahnadagi hatti-harakatlari, sahnaviy yiqilishlar, akrobatika, shuningdek mavzular bo‘yicha dars rejalari kabilarga batafsil to‘xtalindi. Bo‘lajak aktyorlar va rejissyorlar asarga, janrga, obrazga, davrga va detallarga mos hatti-harakat qila olishlari kerak. Qo‘llanma bir qancha mashqlar va ushbu mashqlar uchun notalar bilan boyitilgan. Bundan tashqari o‘quv qo‘llanma aktyorlarga har bir davr etikasiga, estetikasiga, madaniyatiga va liboslariga mos harakat qila olish imkoniyatini beradi. Shu sababli o‘quv qo‘llanmada sahnaviy hatti-harakat masalasini batafsil yoritib berishga harakat qilindi. O‘quv qo‘llanmadan barcha qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

## **Аннотация**

Учебное пособие “Сценическое движение” предназначено для студентов ВУЗа и колледжей искусства и культуры по предмету “Сценическое движение и бой”. В нём описано все части, служащие основой предмета “Сценическое движение и бой”. Рассмотрено движения актёров на сцене, сценические падения, виды сценических боёв, акробатика, а также планы уроков по темам. Будущие актёры и режиссёры должны уметь исполнить и двигаться на сцене в различных жанрах, образах, учитывать детали и особенности произведений. В учебном пособии дан ряд упражнений и музыкальный материал для их сопровождений. Кроме того, учебное пособие учит умению двигаться в соответствии с характерными различиями национальностей, культур и эпох, а также учитывать особенности движения в сценических костюмах. В данном учебном пособии автор стремится подробно осветить вопросы сценического движения. Учебное пособие может быть использовано всеми интересующимися сценическим движением.

## **Annotation**

The tutorial "Stage Movement" is for students of universities and colleges of Art and Culture. It contains all of the stage movement. It broadly covers the actor's movements at stage, kinds of stage fights, stage fall, acrobatics, methods, as well as lesson plan on topics. Because future actors and directors have the right to move on stage, should properly refers to works, to the images, to the era, to detail. In the tutorial was gives exercises and musical material. However, the tutorial gives the actors to dramatize, to teach character and ethics of every nationality, culture, age, and things of theatrical costumes. Therefore, in the tutorial author seeks to elaborate on issues of common movements. Tutorial is available to all people interested in the stage movement.

**“O‘z tarixini bilgan, undan ruhiy quvvat oladigan xalqni yengib bo‘lmas, biz haqqoniy tariximizni tiklashimiz, xalqimizni, millatimizni ana shu tarix bilan qurollantirishimiz zarur. Tarix bilan qurollantirish, yana bir bor qurollantirish zarur<sup>1</sup>”.**

## **Kirish**

Mustaqillikka erishganimizdan keyin o‘z ona tilimiz, dinimiz, madaniyatimiz va tariximizni o‘rganishga alohida e‘tibor berila boshladi va bu borada olib borilayotgan ilmiy - ijodiy izlanishlar o‘z samarasini bermoqda. O‘z millatimiz tarixini o‘rganar ekanmiz, o‘zbek millati o‘zining uzoq va boy tarixiga ega ekanligiga ishonch hosil qilamiz. Shu bilan birga bu tarixiy jarayon shu paytgacha bir qancha bosqichlarni bosib o‘tganligiga ham guvoh bo‘lamiz. Hozirgi kunda millatimiz madaniyati, qadriyatlari va an‘analarini o‘rganish bilan birga san‘atga ham katta e‘tibor berilmoqda. Respublikamizda madaniyat, sport, san‘at sohaslariga yangi davr nafasi bilan yondashilayotganligi, bu sohalarning rivojiga bo‘lgan e‘tibordir. Haqiqatdan ham hozirgi kunda aktyorlarning mas‘uliyati biroz murakkablashgan, negaki, ayni paytda ijod qilayotgan hamma aktyorlar ham tomoshabin qalbidan joy olayotgani yo‘q. Bugungi kun tomoshabini ancha ziyrak. Bu o‘rinda zamonaviy tafakkur, yangi-yangi uslublar, o‘zbek san‘ati yangi qirralarining ixtirosiga, yangi ijro uslublariga talab ortib bormoqda. Shuni aytish mumkinki, san‘timizga bo‘lgan bunday talab nechog‘lik muhim bo‘lmasin, o‘zbek san‘ati namoyondalarining bu sohadagi ijodiy merosi yetarlicha asos bo‘la oladi deb hisoblasak, mubolag‘a bo‘lmasa kerak. Mamlakatimiz o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritgandan so‘ng har bir soha rivojiga alohida e‘tibor berila boshladi. Jumladan madaniyat va san‘at rivojiga ham davlat siyosati darajasida g‘amxo‘rlik qilish izchillik bilan amalga oshirib kelinmoqda. Shu bilan birga ushbu

---

<sup>1</sup> Каримов И.А. “Тарихий хотирасиз келажак йўқ” Шарқ нашриёти. Тошкент 1998 й. 24-25-б.

sohaning barcha tur va tarmoqlari rivoji uchun hukumat miqyosida qator farmonlar va qarorlar qabul qilindi.

1992 yil 13 yanvardagi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 11-sonli “O‘zbekiston Respublikasi davlat teatrlari va konsert tashkilotlarining maqomi to‘g‘risida” gi qarori;

1997 yil 29 avgustida O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining IX-sessiyasida “O‘zbekiston Respublikasining ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”qabul qilinishi;

2004 yil 27 sentabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligini tashkil etish to‘g‘risida”gi farmon;

2012 yil 4-iyundagi prezidentimiz I.A.Karimov millatimiz, madaniyatiga ulkan hissa qushuvchi “O‘zbekiston Davlat san’at va madaniyat institutini tashkil etish tug‘risida”gi 1771-sonli qaroriga imzo chekdilar;

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, o‘zbek teatr va kino san’ati ham san’atning boshqa tarmoqlari singari kundan-kunga rivojlanib, borgan sari uning muxlislari soni ham kundan – kunga ortib bormoqda. San’at tarixini chuqur o‘rganishga, yetishib kelayotgan yangi ijodkorlarning o‘z iste’dodini namoyon qilishga, o‘zbek san’atining yangi qirralarini ochish uchun davlatimiz tomonidan keng imkoniyatlar yaratilgan.

## **I Bob. Nazariy qism**

### **1.1. Aktyorlik mahoratida hatti-harakat va so‘z uyg‘unligi**

Teatr san’ati ma’naviyatning eng yorqin va tasirchan ko‘rinishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lib, tomoshabin sahnada jonli hayotning badiiy aksini ko‘radi. Qolaversa his qiladi va ma’naviy ozuqa olib qalbini qiynaydigan muammolarga javob izlaydi. Sahna san’ati insonlarga nafaqat zavq-shavq baxsh etadi, balki, ayni paytda milliy g‘urur, milliy iftihar manbai, tengsiz tarbiya vositasi vazifalarini ham bajaradi. Bu san’at turida tomoshabin bilan jonli muloqot bo‘ladi. Tomoshabinlar bilan sahnani bog‘lashda aktyor eng asosiy vazifalardan birini bajaradi. Aktyor ijrosidagi so‘zning ma’naviy, nafis

jozibasi, aytilayotgan har bir fikrning, olg'a surilayotgan g'oyaning tomoshabin uchun tushunarli bo'lishi aktyor hatti – harakatdagi ifodasi bilan uzviy bog'liq. "Qahramonning cho'loq, bukriligi aktyorning tashqi ko'rinishidan ko'rinib tursada, uning salbiy xarakterga egaligini, yoshini, mansabini plastik va pantomimik harakatlarida ifodalash uchun jismoniy yetuklikka erishgan bo'lishi kerak. Teatr va kino aktyori rol ijro etish jarayonida turli ifodaviy vositalaridan foydalanadi. Shu jumladan pantomima janridan ham. Aktyor ijro davomida qahramonining ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari, atrofdagilarga munosabatini ta'sirli nutqi bilan ham izohlashi mumkin. Biroq, tana a'zolarini ishga solgan holda mimika va pantomimadan foydalansa, rolning aniqligi, tomoshaviyligi oshadi. Bu esa tomoshabinning o'sha aktyorning iste'dodiga nisbatan xurmatini oshiradi".<sup>2</sup>

Shunday jumlar mavjudki, aktyor uni oddiy hatti – harakat bilan ham yetkazishi mumkin. Aynan mana shunday ijrolar aktyor uchun katta yutuq olib keladi. Umuman "aktyor" so'zi-lotinch "action", "akt" so'zidan olingan bo'lib, "hatti-harakat qiluvchi" degan ma'noni bildiradi. Aktyor kuchli, irodali, intiluvchan, akrobatik harakatlar qila oladigan, o'q otishni bilish bilan birga plastik qobilyatga ega bo'lishi lozim<sup>3</sup> - deb takidlaydi K.S.Stanislavskiy. Qolaversa aktyorlik san'atiga oid adabiyotlarda ko'p marotaba ta'kidlanganidek aktyorning tanasi o'ziga bo'ysunuvchan va ritmgga mos harakat qiluvchan ham bulishi lozim. Aktyorning plastik ifodasi bu – aktyor uchun o'rnini bosib bo'lmaydigan qirrasini hisoblanadi. Buyuk rejissyorlardan biri Jems o'z shogirdlari bilan ishlashda his-tuyg'uni to'g'ilishi uchun matnni hatti – harakatda ifodalab berishini talab qilgan. Bu bosqichni bosib o'tgan o'quvchilarning har biri tanasining so'zga uyg'unlashgan holatini his qilgan. Bu buyuk rejissyor shogirdlariga "siz qachonki ongingiz bilan tanangizni bog'liqligini topsangiz obrazingizdagi qaxramonning nozik psixologik tuyg'ularini ham to'laligicha tomoshabinga yetkaza olasiz" – deb ta'kidlar ekan. So'zning hatti – harakatdagi ifodasi aktyor ijodida shunchalik ahamiyatga ega ekan, plastik, hatti – harakat ifodasini rivojlantiruvchi, mukammallashtiruvchi mashqlar aktyorning doimiy va kundalik mashg'ulotiga aylanishi lozim. Bundan tashqari aktyorning

---

<sup>2</sup> Ch. Aubert. "The art of pantomime". Mineola, New York. 2003 y.

<sup>3</sup> К.С.Станиславский. "Актёрнинг ўз устида ишлаши" китоби.

formasi degan ibora mavjud. Bunga atyorning hatti – harakatlarga boyligi, qomati, ortiqcha vaznlardan saqlanishi, nutqining ravonligi, jismoniy imkoniyatlari va obrazdagi ifodasi mujassamlashgan. Aynan mana shunday imkoniyatlarni rivojlantirishda sahna harakati fani va plastika faninig mashg‘ulotlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu o‘rinda bir savol to‘g‘iladi, obraz qachon yaraladi? Qachonki aktyor o‘ziga tegishli bo‘lgan yuz mimikasidan, hatti – harakatdan, ovoz jarangidan, cheklangan holda: qaxramonning dunyo qarashi, yashagan davri, psixologiyasi, kasbidan kelib chiqib namoyon eta olsa, shundagina “mukammal obraz” yaratilganligini belgilaydi. Albatta har bir xalqning o‘ziga xos davri va har bir davrning o‘ziga xos (jumladan o‘rta asrlar risarlari kabi) qaxramonlari mavjud. Bu qaxramonlarning har biri o‘zgacha xarakter va plastikaga ega, shunday ekan, har bir aktyor o‘z qaxramonining bu qirralariga alohida e‘tibor berishi lozim. Bu savolga “Estrada va ommaviy tomoshalar san‘ati” kafedrasining o‘qituvchisi dosent SH. Hamidova Obraz: Adabiyotda - so‘z, musiqada - tovush orqali yaratiladi. Teatrda esa hatti – harakat, obraz yaratishning manbai bo‘lib hisoblanadi. Hatti – harakat spektakl voqeasi tomoshabinning ko‘z o‘ngida va shu lahzada sodir bo‘lishi demakdir<sup>4</sup> degan fikr bildirgan. Aktyorlik san‘atiga oid adabiyotlarning birida I.Ilinskiyning Xlestakov obrazi tahlili haqida shunday bir jumlani o‘qigan edim: Biz bu obrazni kuzatar ekanmiz xatolikka yo‘l qo‘yishimiz mumkin emas. Hoh u xo‘rozga o‘xshab yursin uning oyoqlaridan ichki qo‘rqo‘vini his qilib turishimiz kerak. Hattoki bu qaxramonni kichik teatrda ko‘rgan tomoshabin ham uning oyoqlaridan Xlestakov ekanligini bilsin. Mulohazamizni K.S.Stanislavskiyning izlanishlari bilan bog‘laydigan bo‘lsak uning keng repertuaridan joy olgan: Doktor Shtokmon, Gayev, Famusov kabi qaxramonlari o‘z oyoqlari bilan yurgan. Ya‘ni K.S.Stanislavskiyning oyoqlari bilan emas. Chunki yuqorida ta‘kidlaganidek inson yashaydigan davri ularning o‘ziga xos xarakterida, har bir hatti – harakatlarida, qaddi – qomatida ko‘rinadi<sup>5</sup>. Bu kasbda meyor juda muhim deb ustozlarimiz juda ko‘p bor ta‘kidlashadi. Haqiqatdan ham san‘atda shunday muvozanat mavjudki, agar o‘sha muvozanat to‘ldirilmasa qaxramon janrga mos bo‘lmaydi. Aksincha oshib ketsa, yengil –

---

<sup>4</sup> Ш.Хамидова. “Телережиссёрлик касбий таълимида актёрлик маҳорати” “Муסיқа” нашриёти. Тош.2006 йил 8-бет.

<sup>5</sup> Театр.№7.1958й.



yelpilikka yo‘yilgan harakatlar deb baholaymiz. So‘zning hatti – harakatdagi ifodasi va unin ahamiyati haqida “Sahna harakati” kafedrasida professori Arsen Ismoilov bilan mulohaza yuritganida ustozim oddiy bir misol keltirdi: o‘rtog‘ingiz, o‘rta yoshli, keksa va boshliq bilan salomlashganda qo‘l harakatlaringiz va tanangizdagi plastikani tekshirib ko‘ring, dedilar. Men o‘zim uchun bir joyda tik turib, so‘zning hatti – harakatga bog‘langan kichik bir elementlarini bajarib ko‘rib, bu misol orqali shuni tushundimki, aktyorning plastik ifodasi tomoshabin uchun aniq, tushunarli va muhim. “Plastik mashqlar, umuman plastikaga oid fanlar, jumladan, plastika, egiluvchanlik (gibkost), pantomima va boshqa fanlar- aktyor badanini obraz yaratishga tayyorlashdan iborat. Badanning tashqi ifodaviyligi esa so‘zsiz sahnalarda, qaxramonning ichki kechinmalarini jest va xatti-harakatlar bilan bildirishda muhim o‘rin tutadi. Bu esa tomoshabinni xayratga soladi va qo‘yiladigan spektaklni ham badiiy yaxlitligida katta rol o‘ynaydi”.<sup>6</sup> Sahna asarini yetuklik darajasiga olib chiqadigan puxta dramaturgiya bu rejissyorlik talqini bo‘lsa, hayajonga keltiradigan bu ijrochining so‘z san‘atidir. Lekin, bu ikki omilni yuzaga chiqaruvchi, uni tomoshabin oldida turli sahnaviy hatti-harakatlar orqali yuzaga chiqaruvchi bu aktyorning plastikasidir. Shunday ekan rejissura uchun so‘z va mahorat naqadar muhim bo‘lsa, ushbu muhimlikni bayon etuvchi bu aktyor plastikasidir<sup>7</sup>. Har qanday tashqi hodisadan yoki biror bir voqeadan keyin avval orzu, uch, qasd, niyat, yoki yana boshqa bir tuyg‘u – fikr to‘g‘iladi. Fikr esa – ta’sir o‘tkazgan har bir tashqi hodisaning ichki, yashirin kuchlar faoliyatining natijasi. Hatti – harakat esa mvbhujana shu kuchlar natijasida hosil bo‘ladi va bu – ichki yashirin kuchlarning (teskari) ko‘rinishidir. Ya’ni, subektiv dunyo bosimining tanada namoyon bo‘lishidir. Gohida qaxramon bu bosimni ichiga yutishi yoki umuman qabul qila olmasligi ham mumkin. Bu jarayonni qaxramonning manashu yashirin ichki kuchlari tub negizini ham aktyor plastika orqaligina ifoda etishi mumkin. Bu hatti – harakatlar esa takidlanganidek har bir personajning karakteridan, uning psixologiyasidan, dunyo qarashi, tafakkuri, madaniyati va kasbidan kelib chiqib bajariladi. Bunda qaxramonning ichki olami, psixologik tuyg‘ulari, so‘z, ichki

---

<sup>6</sup> Ch. Aubert. “The art of pantomime”. Mineola, New York. 2003 y.

<sup>7</sup> Sh.Usmonov “Sahna harakati va jangi”. 4-bet. “Navruz”. Toshkent-2014y.

va tashqi tomonlar bevosita birlashib, tomoshabin ko'z o'ngida aniq jarayon sodir bo'lib, – real voqea gavdalanadi. Biz qaxramonlarning xarakteri, tuyg'ulari, fikri har qanday yoshdagi tomoshabinlarga to'laligicha yetib borishi uchun ham aktyorlik mahoratida hatti – harakatli plastik ifoda muhim deb o'ylaymiz.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib xulosa qiladigan bo'lsak, aktyor ijodkor sifatida muallif aytmochi bo'lgan fikrni jonli tanasiga singdirishi va aynan plastik ifodalar, hatti – harakat bilan muallifni to'ldirishi lozim. Bundan tashqari plastik mashg'ulotlarni mukammal bajarib borish – har bir so'zni harakatga qo'yilishda, aktyorlardagi jiddiy muammo bo'lgan ichki siqqlikni yengishda katta yordam beradi. Ichki siqqlikdan holi bo'lgan aktyor sahnada erkin fikrlash va erkin hatti – harakatlar qila olishga erishadi. Sahnada o'z erkinligini topgan aktyor esa bir–biriga o'xshamagan qaxramonlar xarakterini ijro etishi mumkin<sup>8</sup>.

#### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Aktyor so'zinig lug'aviy ma'nosi nima?
2. Aktyorlar xorakter topishda nimalarga e'tibor berishi kerak?
3. Qaxramonning ichki olami, psixologik tuyg'ulari deganda nimani tushunasiz?
4. I.Ilinskiyning Xlestakov obrazi tahlili haqidanimalar degandi?
5. Aktyorlik mahoratida hatti-harakat va so'z uyg'unligi deganda nimani tushunasiz?
6. O'zbek rejissorlaridan kimlarni bilasiz?
7. Aktyorlar uchun eng muhim sport turlari deb qaysilarni ayta olasiz?
8. Plastik imkoniyatlarni oshiruvchi mashqlarga misol keltiring?
9. Mushaklar erkinligi haqidagi qanfay kitoblarn o'qigansiz?
10. Aktyorning plastik ifosadasini qanday ta'riflaysiz?

---

<sup>8</sup> “Bir aktyor teatrida badiiy so'z mahorati” R.R.Do'sanov Magistrlik dissertasiyasi O'zDSI 2012y.

## **1.2. Sahna harakati va musiqa. “Metronom” haqida tushuncha**

Metronom nima? Metronom nima uchun ishlatiladi?

Metronom musiqa o‘rganuvchilar uchun ritmni to‘g‘ri eshitish va farqlash uchun yaratilgan asbob. Metronomga maxsus temp o‘rnatilib, musiqa o‘rganuvchilarga muayyan vaqt oralig‘ida ritm zarbalarining urg‘ularini aniqlashga yordam beradi.

Metronomlar ikki xil buladi:

1. Mexanik metronom
2. Elektron metronom

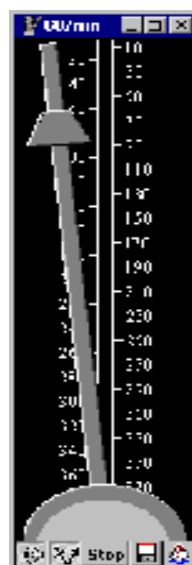
Mexanik metronom piramida shaklida ishlangan bo‘lib, o‘rtadagi mayoq sifat tayoqchaga yukli tosh o‘rnatilgan. Tayoqchadagi yukli toshning holati ma‘lum vaqt oralig‘idagi zarbalar yig‘indisini ko‘rsatib beradi. Mayoqsifat tosh qanchalik baland o‘rnatilsa, zarbalar yig‘indisi kamroq bo‘ladi. Aksincha, tosh pastroq o‘rnatilsa, zarbalar yig‘indisi ko‘proq bo‘ladi. Metronomdan to‘g‘ri foydalanish uchun unga maxsus bo‘linmali shkala o‘rnatilgan. Metronom faqat musiqada emas balki, sportda ham foydalaniladi. Lekin, ko‘pincha metronomdan musiqachilar, direjyorlar, xonandalar foydalanadilar. Katta simfonik orkestr va fortapiano uchun yozilgan asarlarda pianist – musiqachi bilan orkestrni tempo – ritmini muvofiqlashtirish uchun foydalaniladi.

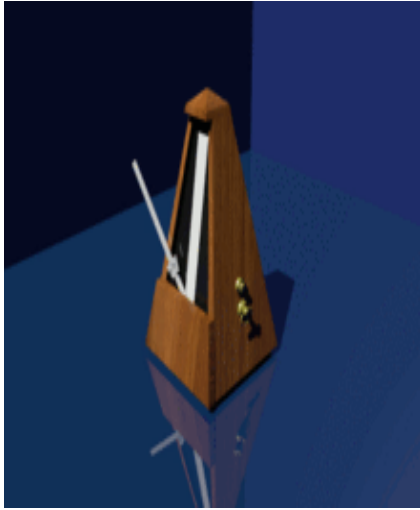
Elektron metronomlar zamonamizning yangi kashfiyoti bo‘lib, ko‘pgina musiqachilar yuragidan joy oldi. Ayniqsa, bunday metronomlardan elektron musiqa asboblari ijro etadigan musiqachilar va bastakorlar, dirijyor va xonandalar keng foydalanishadilar. Elektron metronomlar kichik hajmda bo‘lib, kaftda bemaol sig‘adi. Elektron metronomni o‘zingiz bilan sumka, chexol, sakvoyaj, chemodanga solib yurishingiz mumkin. Bundan tashqari elektron metronomlarning shunday foydali xususiyatlari ham borki, u kamerton, urg‘u, urg‘uni ko‘chirib berish vazifasini bajaradi. Kompyuterda metronom degan dastur ishlab chiqilgan bo‘lib, 1 daqiqa ichida 500 ta zarb bera oladi. Dastur Windows operasion sistemasiga to‘g‘ri keladi va joylashtirib ishlatish mumkin. Elektron metronomlar vokal cholg‘u dastalaridagi xonanda, barabanchilar uchun beminnat yordamchi. Ayniqsa barabanchilar uchun YAMAHA firmasining CL-ST cetck-Station modeli bo‘lgan elektron metronom ishlab chiqariladi. Barabanchilar uchun zarblar,

urgʻularni toʻgʻri farqlash kerak, shuning uchun elektron metronomlar ular uchun juda kerakli hisoblanadi.

Sahna harakati darslarida ham metronomdan keng foydalaniladi. Metronom ijro etilayotgan musiqa takti ichidagi birinchi zarbga urgʻu beradi va bu talabalarni keyingi holatiga utishini farqlab beradi. Konsertmeyter ham metronomga mostlab har bir taktning birinchi zarbasiga urgʻu berib ijro etadi. Sahna harakati fani uchun muljallangan mashqlar musiqasining ulchovlari asosan  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ ,  $3/8$ ,  $6/8$  ulchovlardan iborat boʻladi.

### *Mexanik metronom suratlari*





### *Elektron metronom suratlari.*



### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Metronom nima?
2. Metronomlar necha xil buladi?
3. Qanday Metronom mavjud?
4. Metronomning asosiy vazifasinima?
5. Zamonaviy metronom haqida nima bilasiz?

## II Bob. Amaliy qism

### 2.1. O‘quv guruhida ijodiy muhitni tashkil etish

“Siz doimiy odatlaringizni emas, har doim faol jarayonni o‘rgatishingiz kerak. O‘qituvchi talabalarni har doim ruhlantirib borishi zarur. O‘qituvchi doimo ishonch bilan o‘rgatish lozim. Mixail Chexov”.<sup>9</sup>

O‘quv jarayonida mavjud bo‘lgan har qanday jismoniy hatti – harakat bilan bog‘liq bo‘lgan fanlar jumladan, sahna harakati fani guruhini tashkil etishda ham eng oddiy, bajarish va tushunish oson bo‘lgan mashqlar ketma-ketligidan boshlash maqsadga muvofiq. Guruhdagi har xil qobiliyatli, har xil jismoniy imkoniyatga ega talabalarning shakllanishida ham ushbu ketma-ketlik muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quv jarayonining dastlabki mashg‘ulotlarida o‘qituvchi tashkil etilgan guruhdagi yigit – qizlarning jismoniy imkoniyatlari, psixofizik holati va xarakteri bilan tanishadi. Undan keyin esa, boshlangan yangi fanning mohiyatini:

- aktyorning qaddi – qomatini to‘g‘rilashi;
- aktyorga sahnaviy erkinlikni taminlashi;
- ichki siqqlik, sahnadagi qaltirashlarni yo‘qotishdagi o‘rni;
- hatti - harakat bilan so‘zning bir – biriga bog‘lashni o‘rgatishi;
- kiyimlar bilan hatti – harakat qilaolishni taminlashi;
- miyyani aktivlashtirishi; va boshqa bir qancha vazifalari bilan tanishtiradi.

Bundan tashqari murabbiyini “Sahna harakati” fanining boshqa bir qancha fanlar bilan “Sahna jangi”, “Ritmika”, “Plastika”, “Pontamima”, “Raqs”, “Aktyorlik mahorati”, “Rejissura”, “Jismoniy madaniyat”, “Psixologiya”, “Sahna nutqi”, “Etika”, “Estetika”, “Pedagogika”. “Madaniyatshunoslik” va “Sa’atshunoslik”, “Sahna madaniyati”, va boshqa fanlar bilan uzviy bog‘liq ekanligi haqida o‘quvchilarga tushuntirishi maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sahna harakati fanining mahsus sahna mashg‘ulotlari boshlanmasdan avval o‘qituvchi guruhning jismoniy va ruhiy umumfiziologik holatini ya’ni mushaklarni yurak - qon tomirlari va nafas olish maromini bo‘lajak jismoniy zo‘riqishga mashg‘ulotga

---

<sup>9</sup> J.Chenard., The Michael Chekhov Technique: In The Classroom and On Stage–Virginia Commonwealth University. 2010y.

tayyorlaydi. Masalan, eng avvalo o'quvchilar bo'y – bo'yiga qarab bitta qatorga saflanishadi so'ngra musiqa jo'rligida hamma bir xil qadamlar bilan, qomatini (asanka) tutgan holda oddiy yurishlar. Aylana buylab, so'ngra diogonal bo'yicha yo'rish; Musiqa 70 - 80 metronom tezlikda marsh yangraydi. Yoki yonma – yon bo'lib (bitta shiringa) saflangan guruh talabalari tartib buyicha 1,2ga yoki 1,2,3 ga sanab, bitta buyruq bilan ikki yoki uch guruhga ajralib (birinchilar joyida qoladi. Ikkinchilar ikki qadam, uchinchilar uch qadam oldinga chiqib ajraladi) so'ng yana joylariga qaytib bir chiziqqa saflanmshlari; buyruq bilan o'ngga, chapga, orqaga burilishlari kabilar. O'qituvchi nafis muloyim ohangda buyruq beradi. Mashg'ulotning bu qismi dars vaqtiga qarab 3 dan to 10 daqiqagacha davom etadi. Badanni qizdirish mashqlarini qaytarish miqdori oshib boradi bunda yurish, tez yurishlar va yugurish uyg'unlashgan xolda bajariladi. Yuqorida ta'kidlanganimizdek, darsning kirish qismida oddiy muvofiqlashgan mashqlar beriladi, bundan maqsad, talabalarning diqqat markazini oshirishdan iborat. Shu tariqa har darsda bir mashq fiziologik xolda emasional (ruxiy) darajani oshirishga qaratilgan bo'lsa, yana biri, diqqatni jalb etishga qaratiladi.

## **2.2. Sahna harakatining boshlang'ich mashqlari**

Sahna harakatining boshlang'ich mashqlari ushbu mashqlar asosan talabalarining sahnada erkin, musiqaga mos yurishlari uchun yordam beradi.

Talabalar bo'y – bo'yiga qarab saf boshiga yigitlar so'ngra qizlar bir qator qilib saflantiriladi. Boshlang'ich holat qaddini rostlab turish (tovonlar birlashgan, oyoq uchlari juftlashmagan, qo'llar ikki yonga tushirilgan). Qadni tik rostlab turiladi bosh to'g'riga qaraydi, ko'zlar to'g'riga qadalgan, ko'krak ko'tarilgan, yelkalar salgina orqaga, qorin ichga tortilgan, tizzalar tekislangan, qo'llar pastga erkin tushirilgan bo'lishi lozim. Har bir yigit – qiz mashqlarni bajarishga tayyor xolda turishi kerak. Quyidagi mashqlarni o'rganish jarayonida Metodik ko'rsatmalarga e'tibor berib bajarish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

**1-mashq.** Zal o'rtasidan bir, ikki, to'rt qator bo'lib bir xil qadamlarda yurib chiqib kelishlar. Dastlabki xolat-“rostlan” turish. Ijro texnikasi. Guruhni o'ngga burish. “Zal

buylab qadam bos!” burug‘i bilan yuriladi. Saf boshida turgan boshlovchi zal turidan yurib o‘rtaga kelganda “Boshlovchi chapga” buyrug‘i bilan boshlovchi talaba chapga burulib yuradi. Qolganlar orqasidan ergashadi. Butun guruh zalning o‘rtasidan bir qator bo‘lib zal oldiga qarab yurib keladi. Zalning oldiga kelganda birinchi talaba o‘ngga ikkinchi talaba chapga qayrilib yuradi. Qolganlar ham ushbu ketma – ketlikni davom ettiradi. Butun guruh ikkiga bo‘linib, zalning har ikki chetidan zal to‘riga qarab yuradi. Zalning orqasida boshlovchilar uchrashib o‘rtadan ikki kishi bo‘lib yurib keladi. Zalning oldiga kelganda har ikki talaba ikki yonga qarab (o‘ng tomondagi talaba o‘ngga, chapdagi tomonga qarab) ketadi va zal chetidan zalning orqasiga qarab yurishda davom etadi. So‘ng zalni oxirida yana uchrashib to‘rt kishi, to‘rt kishi bo‘lib chiqib keladi. To‘rt kishi zal oldiga kelganda ikkita-ikkitan bo‘lib ikkiga ajraladi (o‘ng tomonda turgan ikki kishi o‘nga, chapdagilar chapga). Keyin esa, har ikki yondan borayotgan juftliklar zalning oxiriga borib bir – birlariga qarab joyida yurib turadi. Keyingi juftliklar o‘zidan oldin yetib kelgan juftliklarning oldidan saflanadi va butun guruh yig‘iguncha joyida yurib turadi. Butun guruh zalning oxiriga yig‘ilgach, avvaldan kelishilgan musiqiy urg‘u bilan chap, o‘ngga (zalning odiga qarab) buriladi va butun guruh zalning oldiga kelib to‘xtaydi. O‘qituvchi “Guruh chapga!” buyrug‘i bilan guruhni chapga buradi. Bir chiziqqa saflanish uchun “Olg‘a qadam bos!” buyrug‘idan so‘ng avval oxirgi qatordagilar davomidan navbatdagi qator, yana navbatdagi qator harakatni davom ettirib butun guruh bir chiziqqa tiziladi. “To‘xta!” burug‘idan so‘ng guruh bir, ikkiga to‘xtaydi.

*Metodik ko‘rsatma*, “Olg‘a qadam bos!” buyrug‘idan so‘ng musiqa jo‘r bo‘lib. “To‘xta!” buyrug‘idan so‘ng bir, ikkiga to‘xtaydi.



*1 mashq uchun musiqiy nota.*

## Marsh

“Quvnoq balalar” kino filmidan

Marsh tempida

I. Dunayevskiy

The musical score is written for piano and bass. It begins with a treble clef and a bass clef, with a 4/4 time signature. The key signature has one flat (B-flat). The score consists of six systems of two staves each. Dynamics include *ff* (fortissimo) and *f* (forte). Performance markings include accents (>), slurs, and a triplet of eighth notes in the first system. The bass line features various chords and bass notes, with some marked with 'Б' (B-flat) and '7' (dominant seventh). The piece concludes with a double bar line and repeat dots.



### 2.3. Diqqat va koordinasiyani rivojlantiradigan mashqlar

Ushbu maqlar oddiy bo'lsada talabalarni o'z gavdasini o'ziga buysundirishida katta yordam beradi. Koordinasiya mashqlari diqqatni charxlab, sahnadagi qaltirashlar va hayajonni yengishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Bu mashqlar oddiy va oson bo'lib, bu mashqlarni o'zlashtirish ham qiyinmas. Bu mashqlar guruh talabalarining bir xil shakllanishida, yelka, bo'yin va bo'g'inlarni erkilashtirish uchun xizmat qiladi. Shu bilan birga musiqani eshitish va his qilishda katta ahamiyatga ega. Ushbu mavzudagi mashqlarga erishishda diqqat-e'tibor har bir harakat toki salkam g'ayriixtiyoriy ravishda ijro etilish darajasiga kelgunga qadar aktiv takomillashtira borishi zarur. Bunga tezda erishish mumkin, ana o'shanda mashq o'z maromiga yetadi. Shu bois, mashqlarni qaytarar ekanmiz uni qandaydir yangi topshiriqlar bilan to'ldirib turish kerak.

***Eslatma***, biz qo'yida keltirayotgan koordinasiya mashqlari 8 hisobga bajariladi.

**2-mashq.** Talabalar yarim doiraga “Qadam bos!” buyrug'i bilan bir xil qadamlarda yurib kelib yarim doiraga tiziladi. Dastlabki holat: Qomat tik tutilgan. qo'llar belda (*bosh barmoq yuqoriga qarab turadi*), oyoqlar yelka kengligida ochilagan. Ijro texnikasi. “Bir”

hisobga sakrab oyoqlar juftlashadi va o'ng qo'l o'ng yelka ustiga qo'yiladi. "Ikki" hisobga oyoqlar ochilib, chap qo'l chap yelka ustiga qo'yiladi. "Uch" hisobga oyoqlar juftlashib, o'ng qo'l yuqoriga ko'tariladi (kaft yonga qarab turadi). "To'rt" hisobga oyoqlar ochilib, chap qo'l yuqoriga ko'tariladi (kaftlar bir-biriga qarab turadi). "Besh" hisobga oyoqlar juftlashib, o'ng qo'l yonga uzatiladi (kaft pastga qarab turadi). "Olti" hisobga oyoqlar ochilib, chap qo'l yonga uzatiladi. "Yetti" hisobga oyoqlar juftlashib, o'ng qo'l belga qo'yiladi. "Sakkiz" hisobga oyoqlar ochilib, chap qo'l belga qo'yiladi.

*Metodik ko'rsatma:* mashq yengil sakrash orqali bajariladi, o'qituvchi talabalarning sakrashida, mashqni bajarishida qomatni bukmasdan bajarishiga e'tibor berishi lozim. Musiqiy jo'rlik 4/4 o'lchamda bitta juftlik 2 taktda sakraydi. 132 metronom tezlikda. Mashq o'qituvchining tayyorlandik marhamat deyishi bilan yoki musiqiy stupleniya bilan boshlanadi.

**3-mashq.** Ikki tezlikda bajariladigan mashqlar. Dastlabki holat: qo'llar belda oyoqlar juftlashgan. Ijro texnikasi. "Bir" hisobga qo'llar polga qo'yiladi. "Ikki" hisobiga oyoqlar orqaga juft holda otiladi. "Uch" hisobiga oyoqlar har ikki yonga otib ochiladi. "To'rt" hisobiga oyoqlar otib juftlashtiriladi. "Besh" hisobiga oyoqlar ko'krak oldiga olib kelinadi ("Bir" hisobi kabi). "Olti" hisobiga qo'llarni yerdan uzmasdan tizzalar to'g'ri qilinadi. "Yetti" hisobiga tizzalar bukiladi ("Bir", "Besh" hisobi kabi). "Sakkiz" hisobiga dastlabki holat.

*Metodik ko'rsatmalar.* Ushbu mashq ikki tezlikda bajariladi. Birinchisi sekinroq, ikkinchisi sal tezroq. Oyoqlarni orqaga uzatish, Oyoqlarni orasini ochish, yopish oyoqlarni otib bajariladi va bosh to'g'riga arab turadi. Oyoqlar orqada vaqtda umurtqa pog'onasi boshdan tovongacha tekis turishi lozim. Oltinchi holatda imkon qadar kaftni poldan uzmasdan bajarish lozim. Musiqa jurlik qiladi har ikki tezlik musiqada va harakatda bir – biriga tekis bog'lanadi. Konsertmeyster har hisobga urg'u berib chalishi maqsadga muvofiq. Musiqiy ulcham 2/4. Har ikki tezlik ham 4 taktda ijro qilinadi. Birinchi tezlik 48 metronom tezlikda. Ikkinchi tezlik 96 metronom tezlikda.



*“Dastlabki holat”*



*“Bir” hisobidagi holat*



*“Ikki” hisobidagi holat*



*“Uch” hisobidagi holat*



*“To‘rt” hisobidagi holat*



*“Besh” hisobidagi holat*



*“Olti” hisobidagi holat*

*“Sakkiz” dastlabki holat.*



*“Yettin” hisobidagi holat*

### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Aktyor sahnaviy erkinlikka erishishida yordam beruvchi mashqlarga misol keltiring?
2. Ichki siqqlik, sahnadagi qaltirashlarni yo'qotish uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
3. Tarixiy kiyomlar haqida qanday kitiblar o'qigansiz?
4. Miyyani aktivlashtirish uchun qanday mashqlarni bajarish kerak?
5. Sahna harakati fani qaysi fanlar bilan bog'liqligi bor?
6. Diqqat va koordinasiyani rivojlantiradigan mashqlarga misol keltiring?
7. Diqqat mahqlari necha hisobga bajariladi?
8. Diqqat mahqlari necha hisobga bajariladi?
9. Koordinasiya mahqlari necha hisobga bajariladi?
10. Diqqat va koordinasiyani rivojlantiradigan mashqlarni bajarishda nimalarga e'tibor berish lozim?

## “Pan Kotskiy” operasidan parcha

Tezkor jonli

M. Lisenko

The image displays two systems of musical notation for piano accompaniment. Both systems are in 2/4 time and use a key signature of one sharp (F#). The first system consists of eight measures, with dynamic markings of piano (p) and forte (f). The second system also consists of eight measures, starting with the tempo marking 'a tempo'. The notation includes various rhythmic values such as eighth and sixteenth notes, as well as rests and slurs.

### 2.4. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar

Quyida keltiriladigan mashqlar Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladi. Ushbu mashqlar bo'lg'usi aktyorlar, rejissyorlarni tanasini tarbiyalashda katta yordam beradi. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishida, yelka, bo'yin, tizza va boshqa bo'g'inlarni erkinlashtirishga katta yordam beradi. Bundan tashqari talabalar “Tayoq xassa” mashqi orqali xassa tayoqlar (trost) bilan yurishning bir nechta turlarini o'rganishadi. Aktyor sahnaga chiqqanda albatta qaysidir kasb egasining yoki biron bir qaxramonning xarakterini ijro etadi. Ushbu mashq xassa tayoq orqali har xil qaxramonlarning xarakterlarini topishda yosh aktyorlarga yordam beradi. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar talabalarning sahnada bir-birlarini yaxshi his etishini ham tarbiyalaydi. Ya'ni sahnadoshni (partnyorni) his etish qobiliyatini rivojlantiradi.

**4-mashq.** Gimnastik yog‘ochlarni belda tirsak bilan ushlagan holda utirib turish. Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida yog‘och orqada tirsak va yelka bel oralig‘ida, qo‘llar qorin oldida bir biriga bog‘langan. Ijro texnikasi. “Bir”, “Ikki”, “Uch”, “To‘rt” hisobiga tovonni kutarib o‘tiriladi. “Besh”, “Olti” “Yetti”, “Sakkiz” hisobida turiladi.

*Metodik ko‘rsatmalar.* Mashq sekin bajariladi. O‘tirish va turishda bosh to‘g‘riga qarab turadi. O‘qituvchi talabalar mashqni bajarayotganda gavda oldinga yoki orqaga egilmasligini nazorat qilishi lozim. Musiqa jurlik qiladi 4/4 ulchamdagi musiqada o‘tirish 2 taktda, turish 2 taktda. 48 metronom tezlikda.



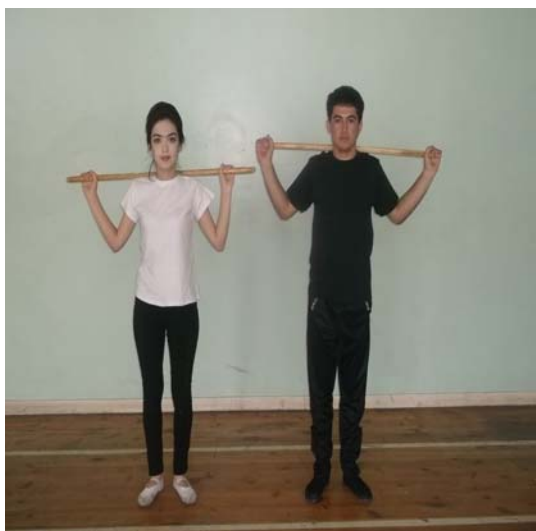
*Dastlabki holat*



*O‘tirish holati*

**5-mashq.** Gimnastik yog‘ochni yelkada bosh barmoq bilan kaftda ushlagan holda utirib turish. Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, yog‘ochni yelkada bosh barmoq bilan kaftda ushlab, gavda to‘g‘ri tutib turiladi. Ijro texnikasi. “Bir”, “Ikki”, “Uch”, “To‘rt” hisobiga tovonni kutarib o‘tiriladi. “Besh”, “Olti” “Yetti”, “Sakkiz” hisobida turiladi.

*Metodik ko‘rsatmalar.* Mashq sekin bajariladi. O‘tirish va turishda bosh to‘g‘riga qarab turadi. O‘qituvchi talabalar mashqni bajarayotganda gavda oldinga yoki orqaga egilmasligini nazorat qilishi lozim. Musiqa jurlik qiladi 4 mashqdagi kabi.



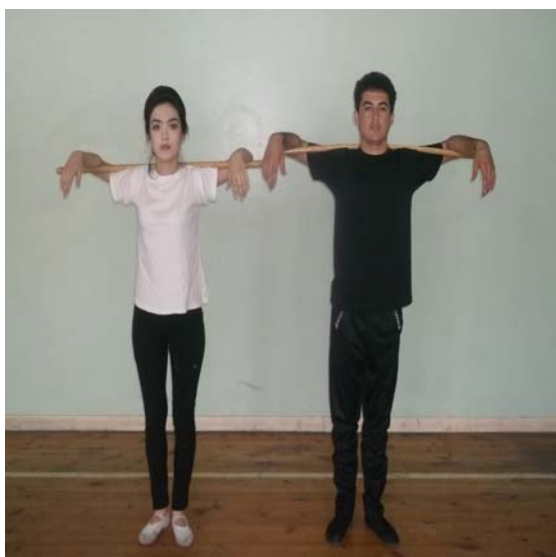
*Dastlabki holat*



*O'tirish holati*

**6-mashq.** Dastlabki holat. Qomat rostlangan, yog'och yelkada, tirsak yog'ochni ustidan o'tib osilib turadi. Ijro texnikasi. "Bir", "Ikki", "Uch", "To'rt" hisobiga tovonni kutarib o'tiriladi. "Besh", "Olti", "Yetti", "Sakkiz" hisobida turiladi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Mashq sekin bajariladi. O'tirish va turishda bosh to'g'riga qarab turadi. O'qituvchi talabalar mashqni bajarayotganda gavda oldinga yoki orqaga egilmasligini nazorat qilishi lozim. Musiqa jurlik 4 mashqdagi kabi.



*Dastlabki holat*



*O'tirish holati*



Vals  
Mi-minor

A. Griboyedov

[Allegretto]

The musical score is written for piano and bass. It begins with the tempo marking [Allegretto] and the instruction *con dolcezza*. The first system shows a treble staff with a melodic line and a bass staff with accompaniment. The second system continues the melody with first and second endings. The third system includes a *f* dynamic, a *p* dynamic, and a *Fine* marking. The fourth system features a key signature change to B-flat minor, indicated by a double flat on the F note. The fifth system concludes with first and second endings and dynamics of *mf*, *f*, *sf*, and *p*. Fingerings (4 and 5) are indicated throughout the piece.

*risoluto*

*ff*

1 2

*sf* *pp*

*p*

*p* *dim.* *pp*

*D. C. al Fine*

**7-mashq.** Gimnastik yog‘ochni o‘ng qo‘l barmoqlari orasida o‘ngga va chapga aylanirish. Daslabki holat. Yog‘ochni o‘ng qo‘l uchta barmog‘ida ushlab qo‘l oldinga uzatiladi. Ijro texnikasi. Yog‘och o‘ng qo‘l barmoqlari orasida avval o‘ngga so‘ngra chapga sakkiz marta aylantiriladi. *Metdik ko‘rsatmalar.* Yog‘och yengil aylanishi kerak. Qo‘ldan tushirib yubormaslik lozim. O‘qituvchi mashq to‘liq o‘zlashtirilmaguncha hisobni uzaytirib takrorlashi mumkin. Musiqa jurlik qiladi “Vals”.

**8-mashq.** Trost mashqi. Daslabki holat. Qomat rostlangan, gimnastik yog‘ochni o‘ng qo‘lda ruchkani ushlagan kabi ushlab turiladi. Ijro texnikasi. “Bir” hisobida yog‘ochni uchta barmoq yordamida ushlab, qo‘l oldinga uzatiladi. “Ikki” hisobida o‘ng tomonga, so‘ng yelka tomonga aylantirilib, yelkaga olib chiqiladi. “Uch” hisobida o‘ng oyoq bilan katta keskin qadam tashlanadi. Bir vaqtda yelkada turgan yog‘och tirsak ustidan sirpantiriladi va kaftni aylantirib yog‘och uchidan ushlanadi. “To‘rt” hisobida o‘ng oyoq orqaga tortilib gavda tiklanadi va bir vaqtda yog‘och o‘ng oyoq ustiga qo‘yiladi. “Besh” hisobida o‘ng oyoq o‘ng yon tomonga yengil tepiladi va aylanib kelgan yog‘och o‘ng qo‘l bilan ushlab olinadi. “Olti” hisobida daslabki holat. “Yetti” hisobida bosh egiladi. “Sakkiz” hisobida bosh ko‘tariladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* “Ikki” hisobida yog‘och yelkaga chiqqan paytda tirsak ko‘tarilib turadi. “To‘rt” hisobida o‘ng oyoq orqaga tartilib yog‘och oyoqni ustiga qo‘yilganda oyoq uchi ko‘tarilib tovonda vals turadi. Musiqa jurlik ulchami.3/4. **Eslatma.** *Barcha metronom ko‘rsatmalari 4 ulchamli musiqa uzunligiga moslashgan.*



*Daslabki holat*



*“Bir”*

*hisobidagi*

*holat*



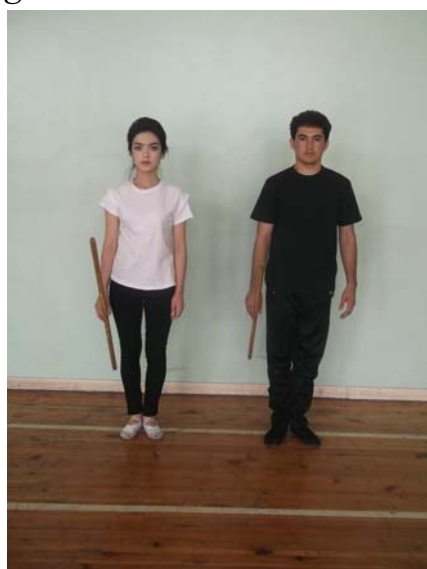
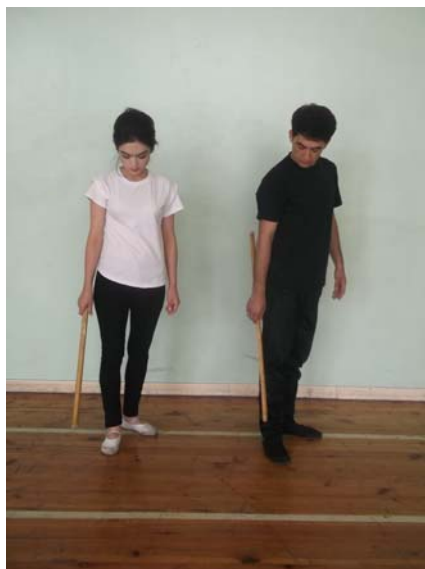


*“Ikki” hisobidagi yog‘ochni aylantirib yelkaga olib chiqish holati*



*“Uch” hisobdagi holat*

*“To‘rt” hisobdagi holat*



*“Besh” hisobdagi holat*

*“Olti” hisobdagi holat*



*“Yetti” hisobdagi holat*



*“Sakkiz” hisobdagi holat*

**9-mashq.** Kalit mashqini sakkiz qadam oldinga yurib chiqib bajarish. Dastlabki holat. Ikki kishi zal o‘rtasiga chiqib 7- mashqdagi kabi yog‘ochni aylantirib turadi. Ijro texnikasi. Musiqiy replikadan (stupoiniya) so‘ng valsdagi qadamlar bilan yurib, bir vaqtda 7- mashqdagi kabi yog‘ochni aylantirib o‘rtadan sakkiz qadam yurib keladi. Sakkizinchi qadamga oyoqlar juftlashib 8-kalit mashqi harakatlari bajariladi.

*Metodik ko‘rsatmalar.* Birinchi juftlik mashqni yakunlab yana oyog‘ochlarni aylantirib ikki qadam oldinga yurib, keyin chetga chiqadi. Birinchi juftlik mashqni yakunlab oldinga yura boshlaganda, orqada tayyor turgan nabatdagi juftlik birinchi juftlik bilan bir vaqtda qadam tashlab yurib keladi. Mash shu ketma-ketlikda davom ettiriladi. O‘qituvchi talabalar yurganda ularning qomati to‘g‘riligiga qadamlarga va harakatlar musiqaga mosligiga e‘tibor berishi lozim. Musiqaga jo‘rlik qiladi Vals.

Vals

“Avtomobildan saqlaning!” kinofilmdan

Vals tempida

A. Petrov

В темпе вальса



First system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a slur and a dynamic marking *(b)*. The bass clef staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line with slurs and a dynamic marking *(b)*. The bass clef staff continues the harmonic accompaniment.

Third system of musical notation. The treble clef staff has a dynamic marking *p* and a fermata symbol. The bass clef staff continues the harmonic accompaniment.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with slurs and a dynamic marking *p*. The bass clef staff continues the harmonic accompaniment.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with slurs and a dynamic marking *mp*. The bass clef staff continues the harmonic accompaniment. The word **выразительно** is written above the staff.

The first system of music consists of two staves. The treble staff begins with a half note chord (F4, A4, C5) and a quarter rest. This is followed by a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5). The bass staff starts with a half note chord (F3, A3, C4) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), and a quarter note chord (F3, A3, C4).

The second system of music consists of two staves. The treble staff begins with a half note chord (F4, A4, C5) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5). The bass staff starts with a half note chord (F3, A3, C4) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), and a quarter note chord (F3, A3, C4).

The third system of music consists of two staves. The treble staff begins with a half note chord (F4, A4, C5) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5). The bass staff starts with a half note chord (F3, A3, C4) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), and a quarter note chord (F3, A3, C4). A section marked *p* (piano) begins in the fifth measure of the treble staff, indicated by a double bar line and a fermata symbol. This section contains a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5).

The fourth system of music consists of two staves. The treble staff begins with a half note chord (F4, A4, C5) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5). The bass staff starts with a half note chord (F3, A3, C4) and a quarter rest, followed by a series of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), a quarter note chord (F3, A3, C4), and a quarter note chord (F3, A3, C4). A section marked *pp* (pianissimo) begins in the fifth measure of the treble staff, indicated by a double bar line and a fermata symbol. This section contains a series of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. A slur covers the next four measures, containing a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), a quarter note chord (F4, A4, C5), and a quarter note chord (F4, A4, C5).



**10-mashq.** “Sakkiz soniga chapak” deb nomlanadi. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan kattaroq qilib ochilgan. Oldinga yegilib, qo‘llarni uzutib, yog‘ochni bir uchini polga qo‘yib ikkinchi uchidan ikki qo‘l bilan ushlab olinadi.

Ijro texnikasi: Qo‘llar chap qo‘ldan boshlab 1,2,3,4,5,6,7 ga birin ketin polga yaqinlashadi. Sakkiz hisobiga o‘ng qo‘l bilan polga uriladi. So‘ngra xuddi shunday yuqoriga qarab chiqiladi va “Sakkiz”ga ikki qo‘l bilan chapak chalinadi. Keyin yana takroran polga chapak, so‘ngra yuqoriga va “Sakkiz”ga sakrab oyoqlar juftlashtirilib, o‘ng qo‘l bilan yog‘ochni ushlab qad rostlanadi. *Metodik ko‘rsatmalar.* Musiqiy ulcham 4/4. Musiqa 88 - 108 metronom tezlikda ijro etiladi.



*Birinchi holat*



*Ikkinchi holat (Qo‘llar birin ketin pastga tushib, sakkizga polga uriladi).*



*Uchinchi holat*



*To‘rtinchi holat*

*(qo'llar biri ketin tepaga chiqib sakkizga chapak chalinadi)*



*Beshinchi holat*



*Oltinchi holat*



*Yettinchi holat*



*Sakkizinchi holat*

# Galop (parcha)

J. Gossek

He спеша

The musical score is written for piano and bass. It consists of four systems of music. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The piece is marked 'He спеша' (Without haste). The first system starts with a dynamic of *mf* and includes fingerings such as 4, 2, 3, 3, 2, 1, 5 in the right hand and 4, 2, 5, 3 in the left hand. The second system continues with *mp* dynamics and includes fingerings like 4, 2, 3, 3, 2, 1, 5, 3, 1, 4, 3, 2, 1 in the right hand and 4, 1, 2, 3, 1, 4, 1, 2, 1, 3, 5, 2 in the left hand. The third system begins with a *p* (piano) dynamic and includes a *cresc.* (crescendo) marking. Fingerings include 2, 4, 3, 1, 2, 3, 5, 2, 4, 3, 2, (1), 3, 5 in the right hand and 4, 3, 4, 4, 5, 1, 3, 4, 2 in the left hand. The fourth system concludes with a *mf* dynamic and includes fingerings like 5, 3, 1, 2, 5, 3, 1, 2, 1 in the right hand and 3, 3, 1, 4, 2, 5, 1, 2, 5, 2, 4, 1, 2, 4 in the left hand.

**11-mashq.** “Gimnastik yog‘ochlar ustidan oyoqlarni sxema bo‘yicha olib o‘tish” deb nomlanadi. Dastlabki holat: oyoqlar juftlashgan, yog‘ochni bir uchi oyoqqa yaqinroq qilib polga qo‘yiladi. Ikkinchi uchidan chap qo‘l bilan ushlab qomat to‘g‘ri tutib turiladi. Ijro texnikasi. “Bir” hisobiga chap oyoq yog‘och ustidan soatga teskari tarzda aylanib yog‘ochning chap tomoniga utadi. “Ikki” hisobiga o‘ng oyoq yog‘och ustidan soat kabi aylanib o‘ng tomonga utadi. “Uch” hisobiga chap oyoq birinchi hisobni teskarisini bajaradi. “To‘rt” hisobiga o‘ng oyoq ikkinchi hisobni teskarisini bajaradi. “Besh” hisobiga chap oyoq birinchi hisobdagi harakatni bajaradi. “Olti” hisobiga o‘ng oyoq ikki hisobdagi harakatni teskari bajaradi. “Yetti” hisobida o‘ng oyoq ikkinchi hisobdagi haraatni bajararadi. “Sakkiz” hisobida chap oyoq hisobida birinchi hisobdagi harakatni bajaradi.

**Eslatma.** *Quyida keltirilgan foto sur‘atlarda oyoqlarning boshlang‘ich harakatlardagi holatlari ko‘rsatilgan.*



Dastlabki holat



“Bir” hisobdagi holat



*“Ikki” hisobdagi holat*



*“Uch” hisobdagi holat*



*“Turt” hisobidagi holat*



*“Besh” hisobidagi holat*



*“Olti” hisobidagi holat*



*“Yetti” hisobidagi holat*



*“Sakkiz” hisobidagi holat*

va



*Dastlabki holat*

*Metodik ko'rsatmalar:* mashqni bajarish jarayonida tizzalar va gavda bukilmaydi. Oyoqlarni aylantirish jarayonida ikki qo'ldan foydalaniladi. Musiqa jurlik qiladi ulchami 4/4, 54 metronom tezlikda ijro etiladi

**Eslatma.** Metronom ijro etilayotgan musiqa takti ichidagi birinchi zarbga urg'u beradi va bu talabalarni keyingi holatiga utishini farqlab beradi. Konsertmeyer ham metronom singari har bir taktning birinchi zarbasiga urg'u berib ijro etadi.

## Galop

### “Qaytish” Xoreografik miniatyurasidan

Tez

(1 parcha)

I. Dunayevskiy

The musical score is written for piano and consists of two systems. Each system contains two staves: a treble staff and a bass staff. The time signature is 4/4. The first system has four measures. The second system has four measures. The notation includes various dynamics such as *f*, *sf*, and *sff*, along with accents (>) and slurs. The key signature has one sharp (F#).



**12-mashq.** Gimnastik yog'ochlar ustidan ikki oyoqda sxema bo'yicha sakrash. Dastlabki holat: Yog'ochlar oyoqlarga yaqinroq holda polga yotqizib qo'yiladi. Oyoqlar juftlashtirilib, qo'llarni belga qo'yib, qomatni rost qilib turiladi. Ijro texnikasi. Yog'ochni ustidan ikki oyoqda har tomonga to'rt martadan aylanib, yengil sakrab bajariladi. Har to'rt hisobda o'ng tomonga burilib ya'ni avval old, chap yelka, orqa va o'ng yelka bilan taktni buzmasdan tekis sakrab bajariladi. *Metodik ko'rsatmalar:* mashq yengil sakrash orqali bajariladi. Yog'ochni ustidan sakrash jarayonida qomat egilmasligi lozim. Bosh faqat to'g'riga qarab turadi. O'qituvchi talabalarning nafas olishini ko'zatib turish kerak. Musiqa jurlik qiladi. Musiqiy ulcham 4/4, 120-138 metronom tezlikda.



Dastlabki holat



Sakrash qoidasi



*Old tomon*



*Chap yelka*

*Ikkinchi marta o'ngga bo'rilganda orqa bilan sakraydi.*



*O'ng yelka holati*

*va*



*Dastlabki holat*



**13-mashq.** Gimnastik yog'ochlar ustidan bir oyoqda sxema bo'yicha sakrash. Dastlabki holat: Yog'ochlar oyoqlarga yaqinroq holda polga yotqizib qo'yiladi. Oyoqlar juftlashtirilib, qo'llarni belga qo'yib, qomatni rost qilib turiladi. Ijro texnikasi. Yog'ochni ustidan bir oyoqda har tomonga to'rt martadan aylanib, yengil sakrab bajariladi. Har to'rt hisobda o'ng tomonga burilib ya'ni avval old, chap yelka, orqa va o'ng yelka bilan taktni buzmasdan tekis sakrab bajariladi. *Metodik ko'rsatmalar:* mashq yengil sakrash orqali bajariladi. Yog'ochni ustidan sakrash jarayonida qomat egilmasligi lozim. Bosh faqat to'g'riga qarab turadi. O'qituvchi talabalarning nafas olishini ko'zatib turish kerak. Musiqa jurlik 19 mashqdagi kabi. Musiqiy ulcham 4/4.



*Dastlabki holat*



*Bir oyoqda sakrash qoidasi*



*Old tomon  
keyingi holat orqa bilan*

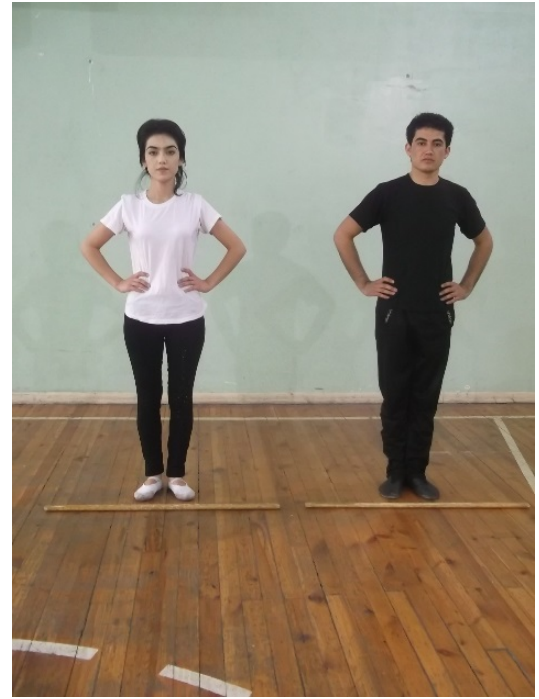


*Chap yelka holati*



*O'ng yelka holati*

va



*Dastlabki holat*

**14-mashq.** 12-13 mashqlarni bir-biriga bog'lab bajariladi. Gimnastik yog'ochlar ustidan avval ikki oyoqda so'ngra bir oyoqda sxema bo'yicha sakrash. Ijro texnikasi: oyog'ochlar ustidan avval ikki oyoqda keyin bir oyoqda yengil sakrab bajariladi. Metodik ko'rsatmalar. Mashq davomida umumiy 32 marta sakraladi. O'qituvchi mashq bajarilishini, ayniqsa talabalarning nafas olishlari maromida ekanligini nazorat ostiga olish zarur. Musiqiy jurlik 12-mashqdagi kabi.

# Galop

## “Qaytish” Xoreografik miniatyurasidan

Tez

(2 parcha)

I. Dunayevskiy

**15-mashq.** Harbiycha yurish. Dastlabki holat. “Rostlan!” buyro‘g‘idagi kabi. Guruh “Guruh o‘ngga!” buyrug‘i bilan o‘nga buriladi va “Zalni aylanib kelish uchun!” shahdam qadam bos buyrug‘i bilan yuriladi. Ijro texnikasi. Qadam chap oyoqdan boshlanadi. Qadam tashlash jarayonida: Tizzalarni bukmasdan oyoqlar uchini chuzib, 35-40 sm balandlikka ko‘tarilib qadam qo‘yiladi. Chap oyoq oldinga chuzilganda, o‘ng qo‘l tirsakdan qayrilib oldinga chiqadi va chap qo‘l tirsagi qayrilmasdan orqaga uzatiladi. O‘ng oyoq oldinga chuzilganda, chap qo‘l tirsakdan qayrilib oldinga chiqadi va o‘ng qo‘l tirsagi qayrilmasdan orqaga uzatiladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* Har bir talaba oralig‘idagi masofa (destansiya) qo‘l uzunligicha. Bosh har doim to‘g‘riga qaraydi. Qadam tashlashda qomat har doim rost holatda saqlanadi. Musiqa jurlik qiladi. Marsh ulchami 4/4. O‘qituvchi

talabalardagi harbiycha shijoatni, qo‘l va oyoq harakatlarining to‘g‘riligini nazorat qishi lozim.

**16-mashq.** Tayoq hassa. Dastlabki holat. Qomatlar to‘g‘ri turiladi va yog‘och o‘ng qo‘l bilan yog‘ochni ustidan ushlanadi. Ijro texnikasi. Guruh o‘ng tomonga buriladi. “Zalni aylanib chiqish uchun qadam bos!” buyrug‘i beriladi. Avval “Har qadamga tayoq urilsin” buyrug‘i beriladi. 40 - 45 soniyadan keyin: “Faqat chap oyoq bilan birga urilsin!” buyrug‘i beriladi. Musiqa jo‘rligi. Marsh tempi daqiqasiga 80-90 metronomda zarba beriladi. Mashq bir necha marta qaytariladi. *Metodik ko‘rsatma.* Yog‘ochlar baland ko‘tarilmaydi va polga qattiq urilmaydi.

**17-mashq.** Tayoq hassada “To‘rt” hisobga yurish. Dastlabki holat 16-mashqdagi kabi. Ijro texnikasi. Guruh o‘ng tomonga buriladi. “Zalni aylanib chiqish uchun qadam bos!” buyrug‘i beriladi. “Faqat chap oyoq bilan birga urilsin!” buyrug‘i beriladi. “Bir” hisobga chap oyoq qadam tashlaydi va hassa polga yengilgina uriladi. “Ikki” hisobida o‘ng oyoq oldinga qadam tashlaydi, o‘ng qo‘l o‘ng yon tomondan yarim aylana bo‘ylab aylanib to‘g‘riga uzatiladi va hassani ko‘taradi. “Uch” hisobida chap oyoq oldinga qadam, qo‘l tirsaklarni bukmasdan orqaga uzatiladi, hassa polga paralel holda uchi to‘g‘riga qarab turadi. “To‘rt” hisobiga “ikki” hisobidagi holat. Musiqa jo‘rligi. Marsh 4/4. Temp daqiqasiga 90 metronomda zarba beriladi Mashq bir necha marta qaytariladi.

*Metodik ko‘rsatma.* Yog‘ochlar baland ko‘tarilmaydi va polga qattiq urilmaydi. Aylana bo‘ylab qadam bilan burulishlarni hisobga olib yuriladi. Ustoz o‘quvchilarni tayoq bilan polga qattiq urmasliklarini va gavda holatini nazorat qilib turadi.

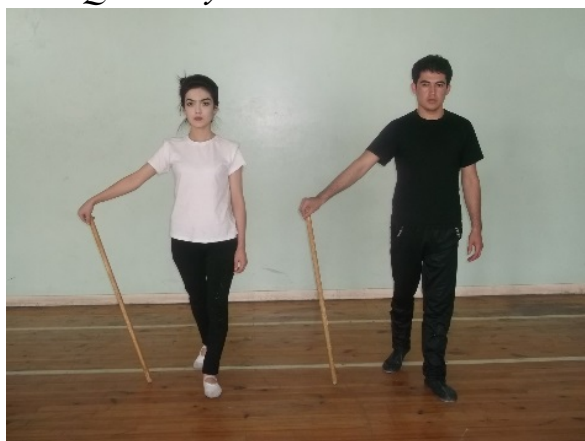


*Dastlabki holat*



*“Bir” hisobi holati*

*Qo‘lni aylantirish holatlari*





*“Ikki” hisobidagi holat*



*“Uch” hisobidagi holat*



*“To‘rt” hisobidagi holat*

# The Castle

Д. Риз

Moderato

The musical score is written for piano in a 2/4 time signature. It consists of five systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system begins with a *ff* dynamic and includes a *Volta* marking. The second system starts with a *mf-f* dynamic. The third system features a *p cresc.* marking. The fourth system continues with a *mf-f* dynamic. The fifth system includes first and second endings, marked with '1.' and '2.' respectively. The score is rich in articulation, with numerous accents and slurs throughout.

The first system of music consists of two staves. The treble staff contains a complex melodic line with many beamed eighth and sixteenth notes, accented with 'v' marks. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. A dynamic marking of *ff* (fortissimo) is placed at the beginning of the system.

The second system continues the musical piece. The treble staff features a melodic line with various rhythmic patterns and accents. The bass staff maintains a steady accompaniment with chords and single notes.

The third system shows the continuation of the musical theme. The treble staff has a melodic line with some slurs and accents. The bass staff provides a consistent harmonic support.

The fourth system contains more intricate melodic passages in the treble staff, including some slurs and accents. The bass staff continues with its accompaniment.

The fifth system includes first and second endings, indicated by '1.' and '2.' above the staff. The first ending leads back to an earlier part of the piece, while the second ending concludes the section. A dynamic marking of *sfz* (sforzando) is present at the end of the system.



First system of a musical score. The upper staff (treble clef) contains a melodic line with eighth-note patterns and accents. The lower staff (bass clef) contains a bass line with dotted rhythms and chords. A dynamic marking of *f* (forte) is present in the first measure.

Second system of a musical score. The upper staff continues the melodic line. The lower staff features a bass line with a dynamic marking of *p cresc.* (piano crescendo) in the third measure. The system concludes with a double bar line.

Third system of a musical score. The upper staff continues the melodic line. The lower staff features a bass line with a dynamic marking of *f* (forte) in the first measure. The system concludes with a double bar line.

Fourth system of a musical score. The upper staff continues the melodic line. The lower staff features a bass line with a dynamic marking of *sfz* (sforzando) in the third measure. The system concludes with a double bar line.

TRIO

The first system of the Trio section consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature (C). It begins with a repeat sign and a dynamic marking of *f*. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, with some chords and rests. There are several accents (>) and dynamic markings throughout the system.

The second system continues the Trio section with two staves. The upper staff (treble clef) shows more complex rhythmic patterns with eighth and sixteenth notes, including some triplets. The lower staff (bass clef) provides a steady accompaniment with eighth notes and chords. Accents and dynamic markings are present.

The third system of the Trio section consists of two staves. The upper staff (treble clef) features a series of chords and melodic lines. The lower staff (bass clef) continues with a rhythmic accompaniment. There are several accents and dynamic markings.

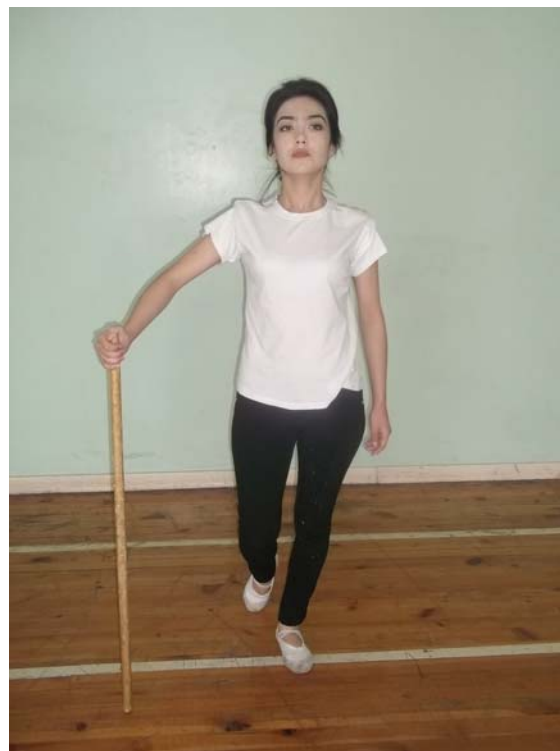
The fourth system of the Trio section consists of two staves and includes first and second endings. The first ending is marked with a '1.' above the staff and leads to a repeat sign. The second ending is marked with a '2.' above the staff and leads to a different conclusion. The dynamic marking *sfz* is used in the second ending. The system concludes with several accents and dynamic markings.

## 2.5. Hassa bilan turish holatlari

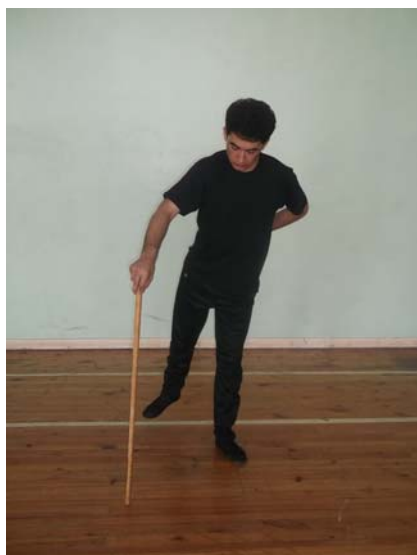
Sahnada aktyorlar doimo ish bilan band bo‘lish uchun ko‘pincha qaxramoning xarakteridan, kasbidan kelib chiqqan holda buyumlardan foydalanadilar. Masalan, shlyapa, rumolcha, potrfel, soyabon. Aktrisalar yelpig‘ich, har xil pardoz anjomlari, oynacha va yana bir qancha buyumlardan foydalanishadilar. Sahnada shu buyumlar bilan hatti – harakat qiladilar. Bunday ifoda vositalaridan to‘g‘ri foydalanilsa aktyorlarga sahnada katta yordam beradi. Shulardan biri hassa tayoqdir (trost). Biz quyida hassa bilan yurish, hassada har xil holatlarda turishning bir nechtasini keltirdik. Bu kabi holatlardan ko‘plab misol keltirish mumkin eng asosiysi sahnadagi har bir hatti – harakat, har bir sahnaviy joylashuv (mezan sahna) va holatlar aytilayotgan fikrga vaqaxramon xarakterining ochilishiga yordam berishi kerak.



*Yosh yigit va qiz*



*Hassada yurayotgan ayol*



*Bitta oyog' i bukilmaydigan odamning yurish holati*



*Kexsa yoshdagilar*



*Yigit bilan qiz*

### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar necha hisobga bajariladi?
2. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar aktyorga qanqay faydasi bor?
3. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar bajarishda nimalarga e'tibor berish lozim?
4. Hasa qaysi davrda qanday tutilgan?
5. Hassa bilan yurishning necha xilini o'rgandingiz?
6. O'zbek millatida xos bo'lgan hassa bilan yurishning boshqa millatlardan farqi nimada?
7. 35-40 yoshlilar hassa tutishganmi?
8. Yog'ochni ustidan sakrash mashqida nimalarga e'tibor berish lozim?
9. Akyorning qaddi-qomati to'g'ri rivojlanishida gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlarning qanday foydasi bor?
10. Gimnastik yog'ochlar bilan bajariladigan mashqlar bajarishda nimalarga necha hisobga bajariladi?
11. Hassa bilan yurishning necha xil turi o'rgandingiz?

### III Bob. Murakkab mashqlar qismi

#### 3.1. Akrobatika

Hozirgi kunda respublikamizda san'at, madaniyat shu bilan birga sportga ham katta ahamiyat berilayapti. Respublikamizning bircha viloyatlarida katta-katta sport majmualari, bolalar sport maydonchalari bunyod etilmoqda. Bundan tashqari ko'plab sport madaniy-ma'rifiy badiiy tadbirlar: "Umid nihollari", "Barkamol avlod" "Universiada" sport musobaqalari shular jumlasidandir. Bir so'z bilan aytganda, yoshlarning sport bilan shug'ullanishlariga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Haqiqatdan sport bilan shug'ullangan kishining badani har doim tetik, o'yg'oq bo'ladi. Teran fikrlaydi chaqqon bo'ladi. Hazil mutoyibaga moyil bo'lish bilan birgalikda jiddiy, bosiqroq xarakterli bo'lib har-xil yengilyelpi mayishiy hatti-harakatlardan chetda bo'ladi. Ana shunday teran va sog'lom fikr egalari esa o'z yurti kelajagi uchun yangidan –yangi inavasion g'oyalar, loyihalar ixtirochisi bo'ladilar.

Aktyor ham sahnada anashunday o'yg'oq, diqqatli, faol va har qanday kutilmagan (impravizasion) sharoitga tayyor turmog'i lozim. K.S.Stanislavskiy. "Aktyorning o'z ustida ishlashi" (T.Xo'jayev tarjimasi) kitobida akrobatika haqida shunday degan "... Bulardan tashqari akrobatika boshqacha bir xizmat ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni u sahnada turish, egilish, aylanish, yugurish va boshqa turli qiyin va tez harakatlarda chaqqonroq, epchilroq, abjirroq, harakatchan bo'lishga yordam beradi. Siz tez ritm va sur'atda harakat qilishga o'rganasiz, bu esa faqat yaxshi mashq qilgan tana uchun imkon beradi"<sup>10</sup>. Akrobatika sahna harakati fanining alohida qismi hisoblanadi.

#### Umbaloq oshish qoidalari

*Quyidagi mashqlar avval mata ustida so'ngra polda bajariladi.*

**18-mashq.** Oldinga o'ng yelka orqali umbaloq oshish. Daslabki holat: oyoqlar juft bosh oldinga qaragan. Ijro texnikasi. O'ng oyoq bir qadam tashlanadi. Gavda o'ng oyoqqa tayanib ikki qo'l kaft bilan yerga tiraladi. O'ng oyoq tizzasi tirsakdan tashqari tomonga olinadi va o'ng tirsak ichkari tomonga bukiladi. Bosh chap tomonga tortilib, butun gavda o'ng yelka ustidan aylanib oldinga utadi. Oldinga utish jarayonida o'ng oyoq tizzasi

---

<sup>10</sup> K.S.Stanislavskiy. "Aktyorning o'z ustida ishlashi" (T.Xo'jayev tarjimasi). "Yangi asr avlodi", 2011 y

bukilsa, gavda uz aylanish teligi bilan avval o'ng oyoqqa so'ngra chap oyoqqa tiralib qad rostlanadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Yelka orqali umbaloq oshgan har ikki qo'l kafti yerdan uzilmasligi kerak. Og'irlik avval kaftlarga, keyin yelkaga utadi. Boshni polga urmasdan yelka usidan yengil dumalanadi. Ushbu mashq avval sekin so'ngra tez bajariladi. Mashqni davom ettirish uchun yana bir qadam oldinga tashlab bajariladi.

*O'ng yelka orqali umbaloq oshish qoidalari uchun sur'atlar.*



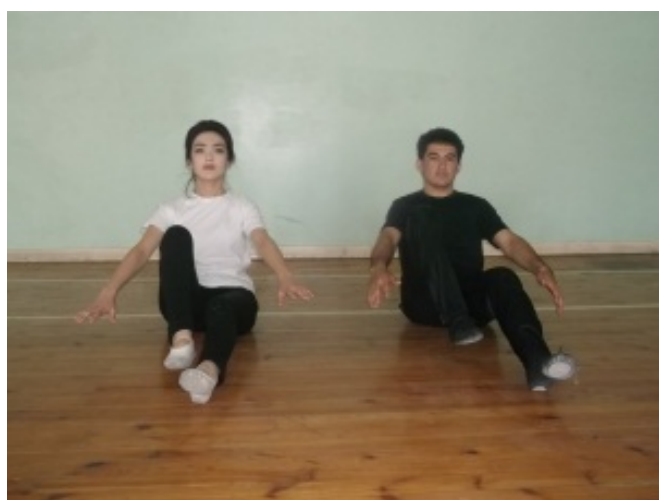
*Dastlabki holat*



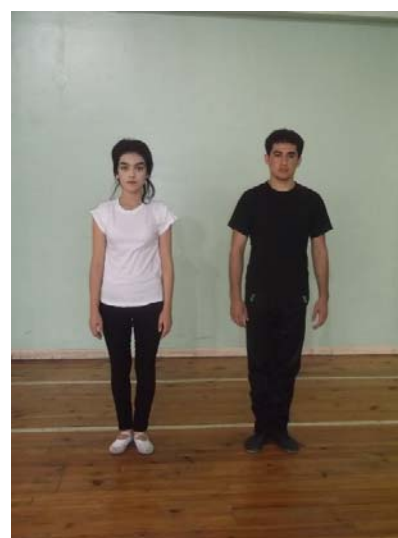
*Ikkinchi holat*



*Uchinchi holat*



*To'rtinchi holat*



*Beshinchi holat*

**19-mashq.** Oldinga chap yelka orqali umbaloq oshish. Daslabki holat: oyoqlar juft bosh oldinga qaragan. Ijro texnikasi. Chap oyoq bir qadam tashlanadi. Gavda o'ng oyoqqa tayanib ikki qo'l kaft bilan yerga tiraladi. Chap oyoq tizzasi tirsakdan tashqari tomonga olinadi va chap tirsak ichkari tomonga bukiladi. Bosh o'ng tomonga tortilib, butun gavda chap yelka ustidan aylanib oldinga utadi. Oldinga utish jarayonida chap oyoq tizzasi bukilsa, gavda uz aylanish teligi bilan avval chap oyoqqa so'ngra o'ng oyoqqa tiralib qad rostlanadi. *Metodik ko'rsatmalar.* Yelka orqali umbaloq oshgan har ikki qo'l kafti yerdan uzilmasligi kerak. Og'irlik avval kaftlarga, keyin yelkaga utadi. Boshni polga urmasdan yelka usidan yengil dumalanadi. Ushbu mashq avval sekin so'ngra tez bajariladi. Mashqni davom ettirish uchun yana bir qadam oldinga tashlab bajariladi.

**20-mashq.** Orqaga o'ng yelka orqali umbaloq oshish. Daslabki holat: oyoqlar juft zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. Avval bir oyoq bir qadam orqaga tashlanadi. Keyin orqadagi oyoqqa utiriladi. So'ngra osmonga qarab yotiladi. Oyoqlar uzatilgan holda qo'llar ikki yonda kaft polga tegib turibdi. Boshni chap yelka tomonga tortib, imkon boricha orqa tomonga qaraladi. Har ikki oyoq ochiq qolgan o'ng yelka ustidan baravariga oyoqlar uchi oldinga uzatilib utiladi. *Metodik ko'rsatmalar.* Oyoqni olib utish uchun kaft bilan polga tayaniladi. Mashqni o'rganish jarayonida oyoqlar yelkadan utayotganda avval tizzalarni yerga qo'yib, keyinchalik mashq o'zlashtirilgandan so'ng tizzilarni yerga tekkizmasdan gavdani tiklash mumkin. Ushbu mashq avval sekin so'ngra tez bajariladi. Mashqni takrorlaganda har safar gavda tiklanib, bir qadam orqaga yurib bajariladi.

**21-mashq.** Orqaga chap yelka orqali umbaloq oshish. Daslabki holat: oyoqlar juft zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. Avval bir oyoq bir qadam orqaga tashlanadi. Keyin orqadagi oyoqqa utiriladi. So'ngra osmonga qarab yotiladi. Oyoqlar uzatilgan holda qo'llar ikki yonda kaft polga tegib turibdi. Boshni o'ng yelka tomonga tortib, imkon boricha orqa tomonga qaraladi. Har ikki oyoq ochiq qolgan chap yelka ustidan baravariga oyoqlar uchi oldinga uzatilib utiladi. *Metodik ko'rsatmalar.* Oyoqni olib utish uchun kaft bilan polga tayaniladi. Mashqni o'rganish jarayonida oyoqlar yelkadan utayotganda avval tizzalarni yerga qo'yib, keyinchalik mashq o'zlashtirilgandan so'ng tizzilarni yerga

tekkizmasdan gavdani tiklash mumkin. Ushbu mashq avval sekin soʻngra tez bajariladi. Mashqni takrorlaganda har safar gavda tiklanib, bir qadam orqaga yurib bajariladi.

**22-mashq.** Bosh uzra umbaloq oshish. Dastlabki holat. Oyoqlar yelka kengligida, qad rostlangan. Ijro texnikasi. Kaftlar oyoqdan yarim qadam oldinga polga qoʻyiladi. Tirsaklar buklanadi, bosh ikki tirsak orasiga olinadi va boshni polga tekkizmasdan ogʻirlik yelkaga utadi va dumalanadi. *Metodik koʻrsatmalar.* Mashq boshni va tirsaklarni polga oʻrmasdan bajariladi. aylanib utgandan soʻng ikki tizza old tomondan kaftlar bilan ushlanadi va gavda rostlanadi. Ushbu mashq avval sekin soʻngra tez bajariladi.

### **3.2. Buyumlar bilan umbaloq oshish.**

Ushbu mashq asosan aktyorlarga sahnada buyumlar bilan hatti-harakat qilishni, shu bilan birga buyumlar bilan dumalashni oʻrgatadi. Buyumlar bilan dumalashni oʻrganish uchun biz sahna harakati darsida gimnastik yogʻochlardan, aylana shaklidagi fanerli patnoslardan foydalanamiz. Mashqlar toʻliq oʻzlashtirilsa, atrivkalarda, etyudlarda, spektakllarda bu buyumlar oʻrnida qurollar, nayzalar kamonlar, qalqonlar yoki qoʻlidagi boshqa buyumlar bilan ham bemalol dumalashi mumkin boʻladi.

**23-mashq.** Gimnastik yogʻochlar bilan oldinga dumalash (oʻng yelka bilan). Dastlabki holat. Yogʻochlarni ikki chetidan bosh barmoq bilan mahkam siqib ushlab olingan, oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi. Oʻng oyoq bilan oldinga bir qadam yuriladi. Yogʻochni ushlangan holatda musht yerga qoʻyiladi. Oʻng tirsak ichkariga qarab qayriladi. Bosh chap yelkaga tortilib, oʻng yelka ustidan umbaloq oshiladi. *Metodik koʻrsatmalar.* Mashqni davom ettirish uchun qad rostlanib, bir qadam oldinga yurish bilan davom ettiriladi. Diagonal boʻyicha dumalab oxiriga yetgan talabalar qomatni ushlagan holda boshini yegib, kutardi va safni oxiridan safga qoʻshiladi.

*Gimnastik yogʻochlar bilan oldinga dumalash (oʻng yelka bilan). Mashqi uchun foto suratlar.*





*Dastlabki holat*



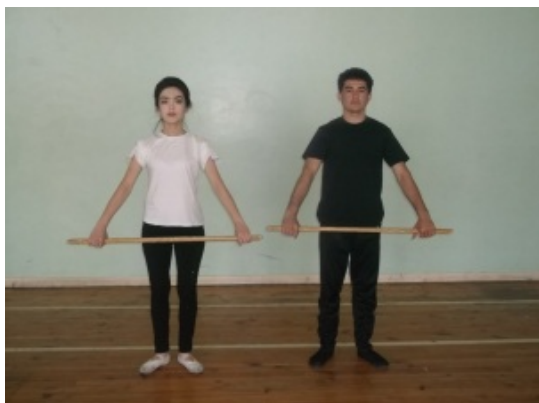
*Ikkinchi holat*



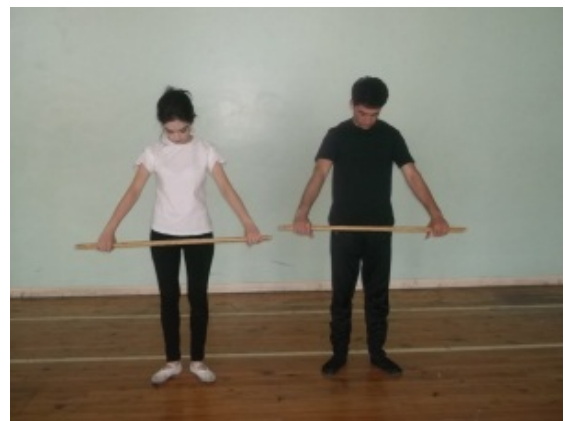
*Uchinchi holat*



*To'rtinchi holat*



*Beshinchi holat*



*Mashqni tugatishdagi birinchi holat*



*Mashqni tugatishdagi ikkinchi holat*

**24-mashq.** Gimnastik yog'ochlar bilan oldinga dumalash (chap yelka bilan). Dastlabki holat. Yog'ochlarni ikki chetidan bosh barmoq bilan mahkam siqib ushlab olingan, oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam yuriladi. Yog'ochni ushlangan holatda musht yerga qo'yiladi. Chap tirsak ichkariga qarab qayriladi. Bosh o'ng yelkaga tortilib, chap yelka ustidan umbaloq oshiladi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Mashqni davom ettirish uchun qad rostlanib, bir qadam oldinga yurish bilan davom ettiriladi. Diagonal bo'yicha dumalab oxiriga yetgan talabalar qomatni ushlagan holda boshini yegib, kutardi va safni oxiridan safga qo'shiladi.

**25-mashq.** Gimnastik yog'ochlar bilan orqaga o'ng yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida yog'ochni ikki chetidan ikki qo'lda ushlab zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. Bir qadam orqaga yuriladi. Oqa oyoqqa utiriladi va davomiy harakat bilan osmonga qarab, yog'ochni boshdan orqaga olib yotiladi. Bosh chap yelka tomonga tortilib, bosh burilgancha orqaga qarab har ikki oyoq o'ng yelka ustidan, yog'och ustidan utib polga tegadi va mushtga tayanib qad rostlanadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Mashq uzluksiz harakatlar bilan bajariladi. O'qituvchi o'quvchilar oyoqlarini orqaga utkazganda yog'ochni tizza bosib qolmasliklarini kuzatib turishi lozim.

**26-mashq.** Gimnastik yog'ochlar bilan orqaga chap yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida yog'ochni ikki chetidan ikki qo'lda ushlab zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. Bir qadam orqaga yuriladi. Oqa oyoqqa utiriladi va davomiy harakat bilan osmonga qarab, yog'ochni boshdan orqaga olib yotiladi. Bosh o'ng

yelka tomonga tortilib, bosh burilganicha orqaga qarab har ikki oyoq chap yelka ustidan, yog'och ustidan utib polga tegadi va mushtga tayanib qad rostlanadi.

*Metodik ko'rsatmalar.* Mashq uzluksiz harakatlar bilan bajariladi. O'qituvchi o'quvchilar oyoqlarini orqaga o'tkazganda yog'ochni tizza bosib qolmasliklarini kuzatib turishi lozim.

### **Bitta yog'och bilan ikki, uch kishi bo'lib oldga va orqaga dumalash**

Navbatdagi mashq bitta yog'och bilan ikki, uch kishi bo'lib oldga va orqaga dumalash texnikalari haqida. Bu mashqlar talabalarga ko'proq sahnadoshini (partnyorni) his etishlari uchun yordam beradi. Ushbu mashqni bajarishdan avval talabalar o'zi bilan birga dumalaydigan juftlarini (paralarini) tanlaganda o'ng yelka bilan dumalaydiganlar o'ng yelka bilan dumalaydiganlarni chap yelka qulay bo'lsa chap yelka bilan dumalaydiganlarni tanlasa maqsadga muvofiq.

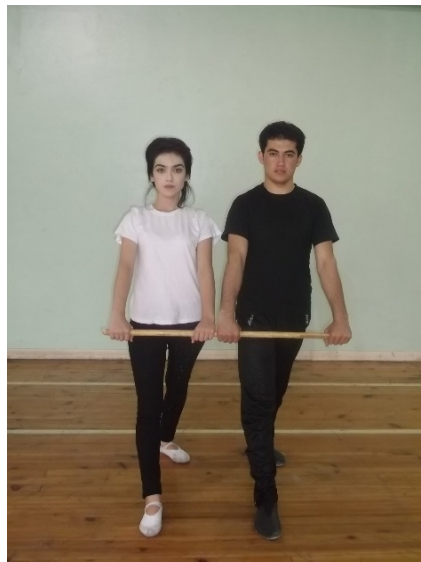
**27-mashq.** Bitta yog'ochda ikki kishi bo'lib o'ng yelka bilan oldga dumalash. Daslabki holat. Ikki kishi bitta yog'ochni bitta qo'llari bilan yog'och chetidan, ikkinchi qo'llari bilan yog'ochni o'rtasidan ushlab olishgan. Oyoqlar juft holda. Ijro texnikasi. 23-mashqdagi kabi.

*Metodik ko'rsatmalar.* 23- mashqdagi ijro texnikasining har bir harakatini ikki kishi bir xil bajaradi.

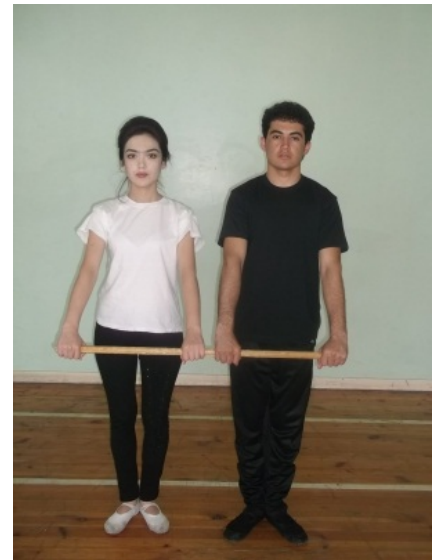
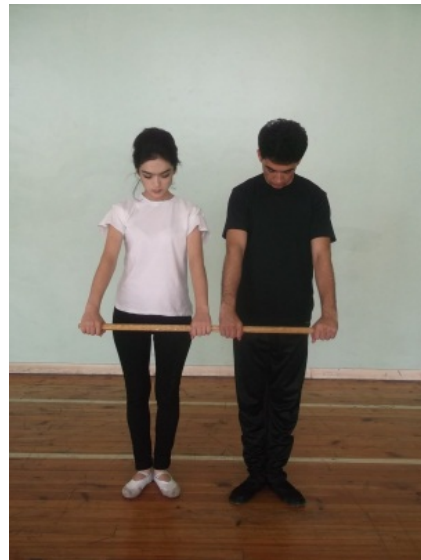
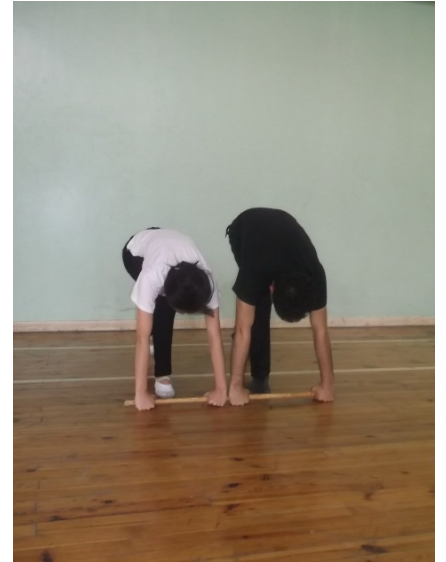
*Bitta yog'ochda ikki kishi bo'lib o'ng yelka orqali old tomonga dumalash mashqi uchun foto suratlar.*



*Dastlabki holat*



*Bir qadam oldga yurish*



*Mashqni tugatishdagi birinchi holat, Ikkinchi holat*

**28-mashq.** Bitta yog'ochda ikki kishi bo'lib chap yelka bilan oldga dumalash. Dastlabki holat. Ikki kishi bitta yog'ochni bitta qo'llari bilan yog'och chetidan, ikkinchi qo'llari bilan yog'ochni o'rtasidan ushlab olishgan. Oyoqlar juft holda. Ijro texnikasi. 27-mashqdagi kabi. *Metodik ko'rsatmalar.* 27-mashqdagi ijro texnikasining har bir harakatini ikki kishi bir xil chap yelka bilan bajaradi.

**29-mashq.** Bitta yog'ochda ikki kishi bo'lib o'ng yelka orqali orqaga umbaloq oshish. Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida yog'ochni ikki chetidan va o'rtasidan ikkita qo'lda ikki kishi bo'lib ushlab zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. 27 mashqdagi harakatlarni ikki kishi bir xilda orqaga bajaradi. *Metodik ko'rsatmalar.* O'qituvchi har bir

juftlikning har bir harakatlarini diqqat bilan kuzatishi lozim. O'ng yelka qulay bo'lgan talabalar o'ziga o'ng yelka qulay bo'lgan talabani, chap yelka qulay bo'lganlar chap yelka qulay bo'lgan talabalarni tanlasa maqsadga muvofiq.

**30-mashq.** Bitta yog'ochda ikki kishi bo'lib chap yelka orqali orqaga umbaloq oshish. Dastlabki holat oyoqlar yelka kengligida yog'ochni ikki chetidan va o'rtasidan ikkita qo'lda ikki kishi bo'lib ushlab zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi 29 mashqdagi harakatlarni chap yelka bilan bajariladi. *Metodik ko'rsatmalar 29-mashqdagi kabi.*

**31-mashq.** Bitta yog'ochda uch kishi bo'lib o'ng yelka bilan oldga dumalash. Dastlabki holat. Uch kishi bitta yog'ochni ushlaydi. O'rtada turgan talaba qo'llarni orasini kattaroq ochib yog'ochni ikki qo'li bilan ushlaydi, o'rtadagi talabaga nisbatan o'ng yonda turgan talaba chap qo'li bilan, chap yonda turgani o'ng qo'l bilan yog'ochni uchidan ushlaydi. Oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi. 27-mashqdagi harakatlarni uch kishi bir xilda bajaradi. *Metodik ko'rsatmalar.* Yon tarafda turan talabalar ham ikkita qo'lini ishlatishadilar. YA'ni yog'ochni ushlab turgan qullarini mushti bilan, bush qo'llarini kafti bilan yerga qo'yadilar.

**32- mashq.** Bitta yog'ochda uch kishi bo'lib chap yelka bilan oldga dumalash. Dastlabki holat. Uch kishi bitta yog'ochni ushlaydi. O'rtada turgan talaba qo'llarni orasini kattaroq ochib yog'ochni ikki qo'li bilan ushlaydi, o'rtadagi talabaga nisbatan o'ng yonda turgan talaba chap qo'li bilan, chap yonda turgani o'ng qo'l bilan yog'ochni ushlaydi. Oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi. 31- mashqdagi ijro texnikasining har bir harakatini uch kishi bir xilda chap yelka bilan bajaradi. *Metodik ko'rsatmalar.* Yon tarafda turan talabalar ham ikkita qo'lini ishlatishadilar. Ya'ni yog'ochni ushlab turgan qullarini mushti bilan, bush qo'llarini kafti bilan yerga qo'yadilar.

**33- mashq.** Bitta yog'ochda uch kishi bo'lib o'ng yelka orqali orqaga umbaloq oshish. Dastlabki holat. Uch kishi bitta yog'ochni ushlaydi. O'rtada turgan talaba qo'llarni orasini kattaroq ochib yog'ochni ikki qo'li bilan ushlaydi, o'rtadagi talabaga nisbatan o'ng yonda turgan talaba chap qo'li bilan, chap yonda turgani o'ng qo'l bilan yog'ochni ushlab, zalga orqa bilan turadilar. Oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi 29-mashqdagi kabi. *Metodik ko'rsatmalar, 29-mashqdagi harakatlarni uch kishi bir xil bajaradilar.*

**34- mashq.** Bitta yog‘ochda uch kishi bo‘lib chap yelka orqali orqaga umbaloq oshish. Dastlabki holat. Uch kishi bitta yog‘ochni ushlaydi. O‘rtada turgan talaba qo‘llarni orasini kattaroq ochib yog‘ochni ikki qo‘li bilan ushlaydi, o‘rtadagi talabaga nisbatan o‘ng yonda turgan talaba chap qo‘li bilan, chap yonda turgani o‘ng qo‘l bilan yog‘ochni ushlab zalga orqa bilan turadilar. Oyoqlar yelka kengligida. Ijro texnikasi 33-mashqdagi kabi. *Metodik ko‘rsatmalar.* 33-mashqdagi harakatlarni uch kishi bir xilda chap yelka bilan bajaradilar.

**35- mashq.** Fanerli aylana shaklidagi patnoslar bilan oldga o‘ng yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat. Oyoqlar juftlashgan, patnosni o‘ng qulda bel babarida kaftni ustiga qo‘ygan holada ushlanadi. Ijro texnikasi. O‘ng oyoq bir qadam oldinga tashlanadi. Butun gada o‘ng tizzaga tayanib oldinga egiladi. Chap qo‘l kafti bilan polga qo‘yiladi va o‘ng qo‘ldagi patnos chap qo‘l va o‘ng oyoq oralig‘idan orqaga uzatilib, kaft orqasi bilan polga qo‘yiladi. Keyin chap oyoq orqali gavda oldinga intilib o‘ng yelka usidan aylab o‘tiladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* Aylanish jarayonida patnoslar tushib ketmasligi kerak.



*Dastlabki holat*



*Bir qadam oldinga*



**36- mashq.** Fanerli aylana shaklidagi patnoslar bilan oldga chap yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat. 35- mashqdagi kabi (patnos chap qo‘lda turadi). Ijro texnikasi. Chap oyoq bir qadam oldinga tashlanadi. Butun gada chap tizzaga tayanib oldinga egiladi. O‘ng qo‘l kafti bilan polga qo‘yiladi va chap qo‘ldagi patnos o‘ng qo‘l va chap oyoq oralig‘idan orqaga uzatilib, kaft orqasi bilan polga qo‘yiladi. Keyin o‘ng oyoq orqali gavda oldinga intilib chap yelka usidan aylab o‘tiladi. *Metodik ko‘rsatalar.* Aylanish jarayonida patnoslar tushib ketmasligi kerak.

**37-mashq.** Fanerli aylana shaklidagi patnoslar bilan orqaga o‘ng yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat. 35- mashqdagi kabi holatda zalga orqa bilan turiladi. Ijro texnikasi. O‘ng oyoq bir qadam orqaga tashlanadi. Usha oyoqqa utirib so‘ng osmonga qarab yotiladi. O‘ng qo‘lda patnosni ushlagan holda qo‘lni o‘ng yonga uzatib, qo‘l kaftni orqasi bilan polga qo‘yiladi. So‘ng bosh chap tomonga olinadi va orqaga qaraladi. Shundan keyin ikki oyoq baravariga o‘ng yelka ustidan ustidan aylanib polga tushadi va

orqaga turib, gavda tiklanadi. *Metodik ko'rsatalar.* Mashq diagonalga qarab bajariladi. Aylanish jarayonida patnoslar tushib ketmasligi kerak. Mashqni takrorlashda albatta bir qadam orqaga yuriladi.

**38-mashq.** Fanerli aylana shaklidagi patnoslar bilan orqaga chap yelka orqali umbaloq oshish. Dastlabki holat. 37-mashqdagi kabi(patnos chap qo'lda turadi). Ijro texnikasi. Chap oyoq bir qadam orqaga tashlanadi. Usha oyoqqa utirib so'ng osmonga qarab yotiladi. Chap qo'lda patnosni ushlagan holda qo'lni chap yonga uzatib, qo'l kaftni orqasi orqasi bilan polga qo'yiladi. So'ng bosh o'ng tomonga olinadi va orqaga qaraladi. Shundan keyin ikki oyoq baravariga chap yelka ustidan ustidan aylanib polga tushadi va orqaga turib, gavda tiklanadi. *Metodik ko'rsatalar.* Mashq diagonalga qarab bajariladi. Aylanish jarayonida patnoslar tushib ketmasligi kerak. Mashqni takrorlashda albatta bir qadam orqaga yuriladi.

**39-mashq.** Ikki qo'lda ikkita patnos bilan umbaloq oshish. Dastlabki holat. Oyoqlar juft holda. Har ikki qo'lga ikkita patnos olinadi va patnoslar tirsak barobarida ko'tarilib turiladi. Ijro texnikasi. Hohlagan bir oyoq oldinga bir qadam tashlanadi va old oyoqqa tayanib, gavda oldinga egiladi. Qo'llar ko'krak tomondan aylantirilib, ikki yonga ochiladi. Keyin kafni orqasi bilan qo'llar polga qo'yiladi. So'ngra boshni ko'krakka tortib, boshni yerga tekkizmasdan gavda orqa oyoq yordamida bosh uzra aylanib utadi va dastlabki holat. *Metodik ko'rsatmalar.* Aylanish barobarida potnoslar tushib ketmasligi lozim. Mashq dastlabki holatda turib boshni egib ko'tarish bilan yakunlanadi. Musiqiy ulcham 2/4 yoki 4/4 hisobda, musiqa xarakteri yengil va tezkor.

*Ikki qo'lda ikkita patnos bilan umbaloq oshish mashqi uchun suratlar*







# Samba

Jonli

Z. Abreu

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The music begins with a dynamic marking of *mf*. The upper staff features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes. The system concludes with a dynamic marking of *sf mf*.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff has a melodic line with various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes. The lower staff features a rhythmic accompaniment with eighth notes and chords, marked with accents (>) and slurs. The system ends with a fermata over the final note of the upper staff.

The third system of musical notation continues the piece. The upper staff has a melodic line with various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes. The lower staff features a rhythmic accompaniment with eighth notes and chords, marked with accents (>) and slurs. The system ends with a fermata over the final note of the upper staff.

The fourth system of musical notation continues the piece. The upper staff has a melodic line with various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes. The lower staff features a rhythmic accompaniment with eighth notes and chords, marked with accents (>) and slurs. The system ends with a fermata over the final note of the upper staff.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, some beamed together. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with eighth notes and some rests.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line with eighth notes and some rests. The lower staff continues the bass line with eighth notes and rests.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff features a more active melodic line with eighth notes and some beaming. The lower staff continues the bass line with eighth notes and rests.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line with eighth notes and rests. The lower staff continues the bass line with eighth notes and rests.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff features a melodic line with eighth notes and rests, ending with a double bar line and a repeat sign. The lower staff continues the bass line with eighth notes and rests.

Конец

### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Akrobatik mashqlarni o'rganishda qanday mashqlardan boshlagan ma'qul?
2. Akrobatik mashqlarni bajarishda nimalarga e'tobor berish kerak?
3. Necha xil yiqilishlar bor?
4. Sahnaviy yiqilishning necha usuli mavjud?
5. Sahnaviy yiqilish qaysi yelka bilan bajariladi?
6. Gimnastik yog'och bilan dumalashda qo'llar yerga qanday qo'yiladi?
7. Patnos bilan dumalashda qo'llar yerga qanday qo'yiladi?
8. Patnos bilan dumalashda nimalarga e'tibor berish kerak?
9. Partnyor (sahnaviy sherik) bilan dumalash mashqining asosiy maqsadi nima?
10. Partnyor (sahnaviy sherik) bilan dumalashda nimalarga e'tobor berish kerak?
11. Mashhur o'zbek kaskadiyorlaridan kimlarni bolasiz?

**40-mashq.** Diogonal bo'yicha yurib, salom berish. Dastlabki xolat "Rostlan" buyrug'ida turish. Ijro texnikasi. Guruhni "Guruh o'ngga!" buyrug'i bilan guruhni o'ngga burish; "To'g'riga qadam bos", "Olg'a qadam bos", "Zal bo'ylab qadam bos!" buyrug'i bilan hamma birgalikda chap oyoqdan boshlab qadam tashlaydi. Yurish qoidasi; Tizzalarni bukmagan holda oyoq uchini 35-40sm balandlikka kutarib yurish. Musiqa jo'r bo'ladi. Marsh har minutiga 108 - 110 zarb metronom tempida. Saf boshida turgan boshlovchi zalning orqadagi o'ng burchagiga borganda "Diogonal buylab yur!" buyrug'i bilan guruh diogonal buylab ( tomoshabinga nisbatan)zalning old tomondagi chap burchagi tomonga yuradi va burchakka kelganda chap oyoqqa mostlab boshni egib keyingi chap oyoq qadamida boshini ko'tarib yurishda davom etadi. Boshlovchi zalning orqasidagi chap burchagiga borganda yana usha buyruq bilan boshqa diogonal bo'yicha zalning old tomondagi o'ng burchagi tomonga yuradi va burchakka kelganda oxirgi chap oyoq qadamiga mostlab boshini egib keyingi chap oyoq qadamiga boshini ko'tarib yuradi va yon tomonga bir chiziqqa hamma tiziladi "Gurux to'xta!" buyrug'i bilan "Bir" "Ikki"ga to'xtaydi.

**41-mashq.** Zal o'rtasidan bir, ikki, to'rt qator bo'lib bir xil qadamlarda yurib chiqib kelib salom berish. Dastlabki xolat-"rostlan" turish. Ijro texnikasi. Guruhni o'ngga burish.

“Zal buylab qadam bos!” burug‘i bilan yuriladi. Saf boshida turgan boshlovchi zal turidan yurib o‘rtaga kelganda “Boshlovchi chapga” buyrug‘i bilan boshlovchi talaba chapga burulib yuradi. Qolganlar orsidan ergashadi. Butun guruh zalning o‘rtasidan bir qator bo‘lib zal oldiga qarab yurib keladi. Boshlovchi zalning oldiga kelganda oxirgi chap oyoq qadamiga boshni egib so‘ng ko‘tarib, birinchi talaba o‘ngga ikkinchi talaba chapga qayrilib yuradi. Qolganlar ham ushbu ketma – ketlikni davom ettiradi. Butun guruh ikkiga bo‘linib, zalning har ikki chetidan zal to‘riga qarab yuradi. Zalning orqasida boshlovchilar uchrashib o‘rtadan ikki kishi bo‘lib yurib keladi. Zalning oldiga kelganda ikki kishi bir xilda oxirgi chap oyoq qadamiga boshni egib so‘ng ko‘tarib, har ikki talaba ikki yonga qarab (*o‘ng tomondagi talaba o‘ngga, chapdagi chap tomonga qarab*) ketadi va zal chetidan zalning orqasiga qarab yurishda davom etadi (qolgan juftliklar ham shu harakatni davom ettiradi). So‘ng zalni oxirida yana uchrashib to‘rt kishi, to‘rt kishi bo‘lib chiqib keladi. To‘rt kishi zal oldiga kelganda oxirgi chap oyoq qadamiga to‘rt kishi bir xilda boshni egib so‘ng ko‘tarib, ikkita-ikkitan bo‘lib ikkiga ajraladi (*o‘ng tomonda turgan ikki kishi o‘nga, chapdagilar chapga*). Keyin esa, har ikki yondan borayotgan juftliklar zalning oxiriga borib bir –birlariga qarab joyida yurib turadi. Keyingi juftliklar o‘zidan oldin yetib kelgan juftliklarning oldidan saflanadi va butun guruh yig‘ilguncha joyida yurib turadi. Butun guruh zalning oxiriga yig‘ilgach, avvoldan kelishilgan musiqiy urg‘u bilan chap, o‘ngga (*zalning odiga qarab*) buriladi va butun guruh zalning oldiga kelib to‘xtaydi. O‘qituvchi “Guruh chapga!” buyrug‘i bilan guruhni chapga buradi. Bir chiziqqa saflanish uchun “Olg‘a qadam bos!” buyrug‘idan so‘ng avval oxirgi qatordagilar davomidan navbatdagi qator, yana navbatdagi qator harakatni davom ettirib butun guruh bir chiziqqa tiziladi. “To‘xta!” burug‘idan so‘ng guruh bir, ikkiga to‘xtaydi.

*Metodik ko‘rsatma*, “Olg‘a qadam bos!” buyrug‘idan so‘ng musiqa jo‘r bo‘lib. “To‘xta!” buyrug‘idan so‘ng bir, ikkiga to‘xtaydi. Metodik ko‘rsatmalar. Yurish davomida gavda to‘g‘ri tutilishi lozim. Hamma bir xil qadam bilan musiqaga most ravishda qadam tashlashlari kerak. Musiqiy jurlik marsh 108–120 metranom tezlikda.

Marsh "Birinci qo'lqop" kinofilmidan

V. Solovyov - Sedoy

Marša temps. Темп марша

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 2/4. The music begins with a forte (*f*) dynamic. The melody in the upper staff features eighth and sixteenth notes, with some notes beamed together. The bass line provides a steady accompaniment with quarter and eighth notes. There are slurs over the first two measures of both staves.

The second system continues the piece. It features a repeat sign with first and second endings. The upper staff has a forte (*f*) dynamic. The melody continues with eighth and sixteenth notes. The bass line remains consistent with the previous system. There are slurs and accents throughout the system.

The third system shows further development of the melody. The upper staff has a forte (*f*) dynamic. The music continues with eighth and sixteenth notes. The bass line provides a steady accompaniment. There are slurs and accents throughout the system.

The fourth system concludes the piece. It features a forte (*f*) dynamic. The melody continues with eighth and sixteenth notes. The bass line provides a steady accompaniment. There are slurs and accents throughout the system.

First system of musical notation, consisting of a treble and bass staff. The treble staff features a melodic line with slurs and ties, while the bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The key signature has two flats, and the time signature is 4/4.

Second system of musical notation, continuing the piece. It shows further development of the melodic and harmonic themes established in the first system.

Third system of musical notation, featuring a first ending (1.) and a second ending (2.). The first ending leads back to an earlier section, while the second ending concludes the phrase. Dynamics include *f* (forte).

Fourth system of musical notation, showing a continuation of the melodic and harmonic material with various rhythmic patterns.

Fifth system of musical notation, concluding the page with a final melodic flourish and a dynamic marking of *sf* (sforzando).

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble clef part contains a melodic line with slurs and repeat signs. The bass clef part contains a rhythmic accompaniment with eighth and sixteenth notes.

Second system of musical notation, continuing the piece. The treble clef part shows a melodic line with a fermata over a final note. The bass clef part continues the accompaniment.

Third system of musical notation, including a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) in the bass clef. The treble clef part features a melodic line with slurs and repeat signs. The bass clef part continues the accompaniment.

Fourth system of musical notation, showing a melodic line in the treble clef with a fermata over a final note. The bass clef part continues the accompaniment.

Fifth system of musical notation, including a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) in the bass clef. The treble clef part features a melodic line with slurs and repeat signs. The bass clef part continues the accompaniment.



The first system of music consists of two staves. The treble staff begins with a series of chords and single notes, including a prominent sixteenth-note melody. The bass staff provides a rhythmic accompaniment with eighth and sixteenth notes. A large slur is placed over the final two measures of the treble staff.

The second system continues the piece. A forte (*f*) dynamic marking is present at the beginning of the treble staff. The treble staff features a more active melodic line with sixteenth-note patterns, while the bass staff maintains a steady accompaniment.

The third system shows a continuation of the musical themes. The treble staff has a complex texture with many beamed notes and chords. The bass staff continues with a consistent rhythmic pattern.

The fourth system is characterized by dense, rapid chordal passages in both the treble and bass staves, creating a rich harmonic texture.

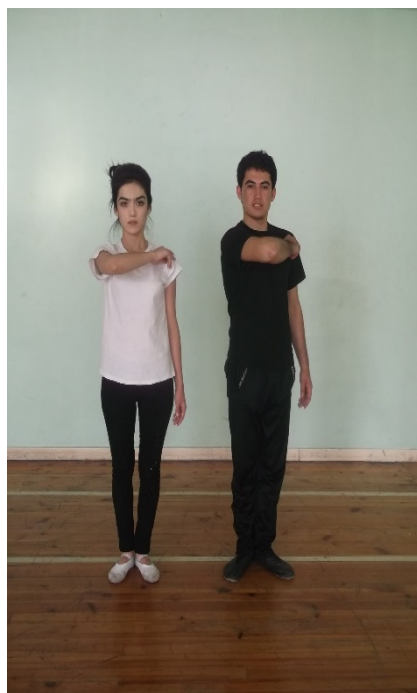
The fifth system concludes the piece. It features a series of chords in the treble staff, some marked with *sf* (sforzando). The bass staff has a melodic line that ends with a fermata. The system concludes with a double bar line.

Dal Segno al Fine

**42-mashq.** Plashlarsiz joyida turib tarixiy salom. Dastlabki holat “Rostlan!” buyro‘g‘ida turish. Ijro texnikasi. “I”ga o‘ng qo‘l kafti chap yelkaga keladi. “Bir” hisobga o‘ng qo‘l to‘g‘riga uzatilib yuqoriga ko‘tariladi va o‘ng oyoq bilan yarim qadam oldinga yurib butun og‘irlik o‘ng oyoq ustiga olinadi. Chap oyoq tizzasi bukilmagan holda oyoqni uchi yerga tegib turadi. “Ikki”, “Uch” hisobida o‘ng qo‘l bilan havoda ikkita “S” harfi chiziladi bir vaqtda og‘irlik chap oyoqqa olinadi. “To‘rt” hisobida chap oyoqqa o‘tiriladi va o‘ng oyoq tizzasi bukilmaydi, kaftlar pastga qaratilgan holda ko‘krak oldiga yig‘iladi (tirsaklar bir chiziqda turadi). “Besh” hisobida qo‘llar old va orqa tomonga bir chiziqda ochiladi. “Olti” hisobida xuddi usha holatda turiladi (Pauza). “Yetti” hisobida o‘ng oyoq orqaga tortilib, o‘ng qo‘l yelkaga keladi. “Sakkiz” hisobida bosh egiladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* “Bir” hisobida gavda boshdan tovongacha bir chiziq bo‘lishi lozim. Havoda chiziladigan “S” harfi musiqaga mos harakatlar bilan bajarilishi lozim. “To‘rt”, “Besh”, “Olti” hisobida bel, yelka va bosh tekis to‘rishi kerak va o‘ng oyoq uchini yerdan uzmaslik shart (o‘ng oyoq uchini ko‘tarish hurmatsizlik hisoblangan). Musiqa jurlik qiladi ulchami 4/4. Mashq “Bir”, “Ikki” “Uch”, “To‘rt” hisobigacha musiqa tempi 38 metronom zarbida, “Besh”, “Olti”, “Yetti”, “Sakkiz” hisobi 50 metronom zarbida ijro etiladi.



*Dastlabki holat*



*“I” holati*



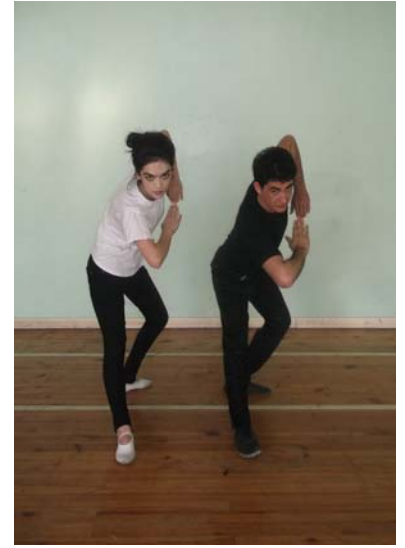
*“Bir” hisobidag holat*



*“Ikki” hisobidagi holat*



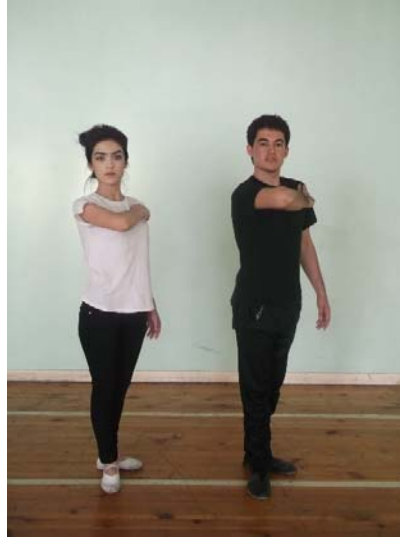
*“Uch” hisobidagi holat*



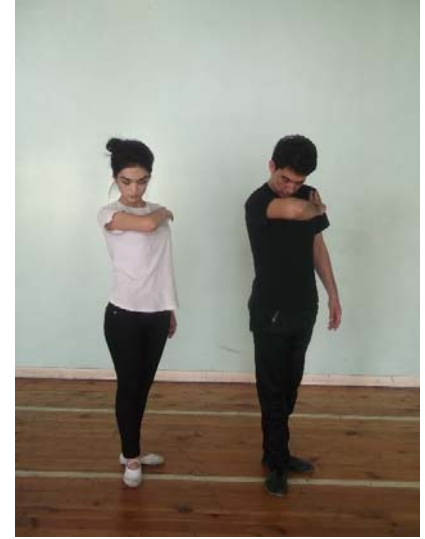
*“To‘rt” hisobidagi holat*



*“Besh”, “Olti” dagi holat*



*“Yetti” hisobidagi holat*



*“Sakkiz” hisobidagi holat*

**43-mashq.** Sakkiz qadam olindga chiqib kelib salom berish. Dastlabki holat. Ikki kishi zal oxiridan o‘rtada zal oldiga qarab “Rostlan!” buyro‘g‘idagi kabi qomatni rostlab turadi. Ijro texnikasi. Qomatni ushlagan holda ikki kishi chap oyoqdan boshlab bir xil qadamlar bilan oldinga yetti qadam yurib chiqadi va sakkizga o‘ng oyoqni chap oyoq oldiga qo‘yib oyoqlarni juftlashtiradi. Keyin “Bir” hisobiga o‘ng tomonga 45 gradus burilib o‘ng oyoq bir qadam oldinga qo‘yiladi. “Ikki” hisobida chap oyoq o‘ng oyoq olidiga kelib juftlashadi. “Uch” hisobida bosh oldinga egiladi. “To‘rt” hisobida bosh ko‘tariladi. “Besh” hisobida yurib chiqqandagi holatga nisbatan 45 gradus chapga buriladi va chap oyoq bir qadam oldinga qo‘yiladi. “Olti” hisobida o‘ng oyoq chap oyoq olidiga kelib juftlashadi. “Yetti” hisobida bosh oldinga egiladi. “Sakkiz” hisobida bosh ko‘tariladi. So‘ngra 42-

mashqdagi tarixiy salom bilan mashq davom ettiriladi. Tarixiy salom tugagandan so‘ng birinchi juftlik mashqni yakunlab oldinga ikki qadam yurib burilib borib safni oxiridan joylashadi. *Metodik ko‘rsatmalar*. O‘qituvchi mashq davomida bolalarni qomatiga va har bir qadam va harakatlar musiqaga most ravishda bajarilayotganligiga e’tibor berishi lozim. Birinchi juftlik mashqni tugatib oldinga qadam qo‘yganda, avvaldan zal turida tayyor turgan ikkinchi juftlik birinchilar bilan bir xilda qadam tashlaboldinga yurib keladi va mashqni davom ettiradi (mashq shu ketma-ketlikda davom ettiriladi). Musiqa jurlik qiladi. Marsh daqiqasiga 100 metranom zarb tezligida.

### **Mavzu yuzasidan o‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Tarixiy salom necha hisobga bajariladi?
2. Tarixiy salom qanday kiyimlar bilan bajarilasi?
3. Tarixiy salom mashqini bajarishda “1” hisobida qanday turiladi?
4. Tarixiy salom mashqini bajarganda “8” hisobida oyoqlar qanday turiladi?
5. Tarixiy salom mashqini bajarishda nimalarga e’tibor berish lozim?
6. Diogonal bo‘yicha yurib salomlar bajarishda nimalarga e’tibor berish kerak?
7. Tarixiy salom mashqini bajarishda qanday sanoqli musiqadan foydalaniladi?
8. Tarixiy salom mashqini bajarganda “5”-“6” hisobi qanday holat hisoblanadi?

# Gavotte de la Princesse

A. Sibulka. or. 334

**Moderato.**  
*espressivo*

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system contains a grand staff with a treble and bass clef. The first system is marked 'Moderato. espressivo' and begins with a mezzo-forte (mf) dynamic. The second system includes dynamics of mf, p, and pp. The third system includes mf and pp. The fourth system includes mf, p, and a fortissimo (f) dynamic. The fifth system includes mf and p. The score features various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The music consists of complex chords and melodic lines with various articulations.

Second system of musical notation, continuing the piece. It includes dynamic markings such as *fz* (forzando) and first/second endings.

Third system of musical notation, featuring a second ending bracket and dynamic markings like *ff* (fortissimo) and *p* (piano).

Fourth system of musical notation, characterized by a *ff* (fortissimo) dynamic marking and a second ending bracket.

Fifth system of musical notation, marked with *espressivo* and dynamic markings *p* (piano) and *mf* (mezzo-forte).

Sixth system of musical notation, featuring dynamic markings *p* (piano) and *mf* (mezzo-forte).

First system of a musical score, consisting of a grand staff with a treble and bass clef. The music features a melodic line in the treble and a harmonic accompaniment in the bass. Dynamics include *p* and *pp*. There are slurs and accents throughout the system.

Second system of the musical score. The treble staff continues with a melodic line, while the bass staff provides accompaniment. A dynamic marking of *mf* is present. The system includes slurs and accents.

Third system of the musical score. The treble staff has a melodic line, and the bass staff has accompaniment. Dynamics include *pp* and *mf*. Slurs and accents are used for phrasing.

Fourth system of the musical score. The treble staff features a melodic line with a dynamic marking of *dr* (decrescendo) and *espressivo*. The bass staff has accompaniment with dynamics *p* and *mf*. Slurs and accents are present.

Fifth system of the musical score. The treble staff has a melodic line with dynamics *p* and *mf*. The bass staff has accompaniment with slurs and accents.

Sixth system of the musical score. The treble staff has a melodic line with dynamics *p* and *ff*. The bass staff has accompaniment with slurs and accents.

**44-mashq.** Avval diagonal bo'yicha yurib salom, keyin sakkiz qadam oldinga yurib kelib tarixiy salomni bajarish. Dastlabki holat. Guruh "O'ngga" buyro'g'i bilan guruh o'ngga buriladi. Diagonalga qarab "Qadam bos" buyro'g'i bilan qadam tashlanadi. Ijro texnikasi. 40-41-43-mashqlar birgalikda qo'shib bajariladi. *Metodik ko'rsatmalar.* Butun guruh 43-mashqdagidek zal oldiga yurib kelishi sakkiz qadam bo'ladi va butun guruh birgalikda tarixiy salomni bajaradi. Shundan so'ng o'qituvchi guruhni chapga buradi va guruhni bir chiziqqa tizilishiga buyruq beradi. Musiy jurlik marsh.

### **3.3. To'siqlar ustidan o'tish mashqlari**

Sahna harakati faninig bu bo'limida talabalar to'siqlar ustidan har xil vaziyatlarda har xil harakatlar bilan old bilan, yon tomonlar, orqa, bosh uzra aylanib o'tishlarni o'rganishadi. Bunday mashg'ulotlarni o'tkazish uchun maxsus mustahkam oyoqlari temir usti taxtadan yasalgan stol kerak bo'ladi. Talabalar bu bo'limda to'siqlar ustidan o'tishni maxsus mashg'ulot uchun muljallangan mustahkam stol yordamida o'rganadilar. Ushba mashqlar talabalaning ruhiy tetikligini oshiradi. Shu bilan birga yigit va qizlarninig tng avval ta'nasi va ko'zi kichik akrobatik mashqlarga urganadi. Bu mashqlarni o'zlashtirganlar aravachani, past devorlarni, engil avtomabil, yoki boshqa kichik to'siqlar ustidan erkin dumalab utishi mumkin.

### **Stol bilan bajariladigan mashqlar**

**45-mashq.** Mushuk mashqi (stol ustidan orqa bilan aylanib utib polga oyoq bilan tushish). Dastlabki holat. 66-mashqdagi kabi. Ijro texnikasi. Boshlovchi stol oldiga kelib, orqa bilan turadi. Stolga orqa bilan yotadi. Boshni o'ng yoki chap yelkaga tomonga tortiladi va bo'sh turgan yelka ustidan har ikki oyoq baravariga yelka ustidan aylanib polga tushiriladi. Keyin yerda orqaga yana bitta umbaloq oshib boshni egib kutarib mashq tugatiladi. *Metodik ko'rsatmalar.* Stol ustiga orqa bilan yotganda, bosh to'liq stol ustida bo'lishi shart. Aylanib yerga tushish yengil bajariladi.





*Dastlabki holat*



*Stol oldiga kelish*



*Stol ustiga*



*yotish holati*



*Oyoqlarni olib utish*



*Ikki oyoqqa tushish*



*Bir qadam orqaga*



*Orqaga umbaloq oshish*



*Orqaga umbaloq oshish*



*Mashqni tugatishdagi birinchi va ikkinch holat*



### **Yiqilishlar. Balandlikdan yerga yiqilishlar.**

“Sahna harakati” fanini o‘rganishda balandlikdan yergacha yiqilish texnikalari o‘rganishda ham maxsus mustahkam stoldan foydalaniladi. Biz quyida balandlikdan yerga yiqilishni stol misolida bir nechta turini ko‘rsatamiz. Bu mashqlarni to‘g‘ri bajarish uchun eng avvalo sahnaviy yiqilish texnikasini mustahkam o‘zlashtirish lozim. Bunday sahnaviy yiqilishlarni aktyorlar berilgan shart-sharoidga qarab “O‘n soniya”da, “Sakkiz soniya”da, “Besh soniya”da, “Bir soniya”da yoki bundan boshqacha hisoblarda ham bajarishlari mumkin. Bunday yiqilishlarni bajarishdan avval, bel, umurtqa pog‘onasi, oyoqlar, yelka, bo‘yin paylarini qizdirib tanani bo‘lg‘usi mashg‘ulotga tayyorlab olish maqsadga muvofiq. Bo‘yin mushagi yiqilish oxiriga yetkazilmaguncha tarang turishi lozim. Yiqilishning yakuniy qismi butun gavda yerga tushgandan keyingina bo‘yin mushagini bo‘shashtirib, bosh sekingina yerga qo‘yiladi. Zero har doim boshni kutilmagan zarblardan, har xil chayqalishlardan asrashlari kerak. Navbatdagi mashqlarni o‘zlashtirishda, badanni bunday yiqilishlarga ayyorlash jarayonida matalardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar ham talabalarni badanini chiniqtiradi kichi-kichik akrobatik mashqlar bajaraolishni o‘rgatadi.

**46-mashq.** Sahnaviy yiqilish. Dastlabki holat. Gavda tik tutilib, oyoqlar yelka kengligida turadi. Ijro texnikasi. Avval bosh tushadi, so‘ngra oyoqni yerdan uzmasdan gavda chap tomonga buriladi va o‘ng tizza sekin yerga tegadi. Shu bilan bir vaqtda tizza old tomoniga o‘ng qo‘l kafti bilan polga qo‘yiladi. Keyin avval (badanning yumshoq joylariga) son

soʻngra yelka polga tegadi va oʻng yon bilan yotiladi. Keyin esa, butun tana osmonga qarab buriladi va boshni sekin polga qoʻyish bilan mashq yakunlanadi.

*Metodik koʻrsatmalar.* Yiqilish jarayonida tirsak polga tegmaydi. Mashqni oxirgi soniyasida butun badan bushashadi. Bu misol oʻng tomonni qoʻlay balalar uchun chap tomon qulay boʻlganlar xuddi shu harakatlarni chap tomon bilan bajaradi.

**47-mashq.** Qorindan jarohatlanib old bilan yiqilish. dastlabki holat. 68- mashqdagi kabi. Ijro texnikasi. Avval zarb qabul qinib, ikki qoʻl bilan qorinni ushlagancha gavda oldinga egiladi. Sekin ikki tizza polga tegadi, gavda yanayam polga yaqinlashib keyin oʻng yoki chap yelka bilan polga yonbosh yotiladi va polga old tomon bilan yotiladi.

*Metodik koʻrsatmalar.* Bu yiqilish sekin bajariladi. Tezroq bajarilganda tizzalarni polga qattiq oʻrmaslik lozim.

**48-mashq.** Orqadan jarohatlanib, orqaga yiqilish. Dastlabki holat. 69-mashqdagi kabi. Ijro texniasi. Orqadan kelgan zarbni baholash uchun boshni orqaga, ikki qoʻl ikki yonga ochiladi. Butun gavda orqaga ogʻadi. Orqaga qarab katta qadamlar bilan bir, ikki (yoki koʻproq) qadam tashlanadi. Keyin oxirgi qadam qoʻyilib, orqadagi oyoqqa utiriladi va osmonga qarab yotib mashq yakunlanadi.

*Metodik koʻrsatmalar.* Orqaga yurishda ovoz chiqarmasdan qadam tashlanadi. Yiqilish jarayonida tirsak polga tegmaydi.

**49-mashq.** Stol ustida turganda qoringa zarbani qabul qilib yerga yiqilish. Dastlabki holat. Stol ustida gavda tik tutilgancha turiladi. Ijro texnikasi. Gavda oldinga egiladi va qoʻllar qoringa keladi. Stol ustida old tomonga bir yoki qadam yuriladi. Uchinchi qadam polga tushadi va shu tezlikda toʻrtinchi qadam tashlanib umbaloq oshish mashqi bajariladi va gavda yuqoriga qaragan holda yotib qoladi.

*Metodik koʻrsatmalar.* Stol ustida kichik qadamlar tashlanadi. Stoldan yerga tushishda yengil qadam bilan oyoq uchiga tushiladi. Mashqni sekin bajarib oʻrganish lozim.



Dastlabki holat



Zarbani qabul qilish



Polga tushish holati

### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. To'siqlar ustidan o'tishning necha usuli bor?
2. To'siqlar ustidan o'tish mashqini bajarishda nimalarga e'tibor berish kerak?
3. Mushuk mashqini bajarishda stol ustida qaysi yelka bilan dumalanadi?
4. Mushuk mashqini bajarishda zarba qanday qabul qilinadi?
5. Stol ustidan yergacha yiqilish mashqida zarba qabul qilish qoidasi qanday?
6. Stol ustidan yergacha yiqilish mashqida yerga tushish qoidasi qanday?
7. Stol ustidan yergacha yiqilish mashqida yerga tushgandan keyin qaysi mashq bajariladi?

# Baby Fox - Trot

R. Moretti

Fox trot tempo

The musical score is written for piano in G major and 2/4 time. It consists of six systems of two staves each (treble and bass clef). The tempo is marked "Fox trot tempo". Dynamics include *mf*, *f*, *ff*, and *cresc.* The piece features a rhythmic melody in the right hand and a supporting bass line in the left hand.

First system of a piano score. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs. The left hand provides a steady accompaniment. A first ending bracket spans the first two measures, and a second ending bracket spans the last two measures. A fortissimo (*ff*) dynamic marking is present in the second measure.

Second system of the piano score. The right hand continues with melodic development, including slurs and ties. The left hand maintains the accompaniment. A mezzo-forte (*mf*) dynamic marking is visible in the first measure.

Third system of the piano score. The right hand has a more active melodic line. The left hand accompaniment is consistent. Dynamics include fortissimo (*ff*) in the second measure and mezzo-forte (*mf*) in the fifth measure.

Fourth system of the piano score. The right hand features a complex melodic passage with slurs. The left hand accompaniment is steady. Dynamics include fortissimo (*f*) in the fourth measure and fortissimo (*ff*) in the sixth measure.

Fifth system of the piano score. The right hand has a melodic line with slurs. The left hand accompaniment is steady. The instruction *sans presser* is written above the first measure. Dynamics include mezzo-forte (*mf*) in the first and sixth measures.

Sixth system of the piano score. The right hand has a melodic line with slurs. The left hand accompaniment is steady. Dynamics include fortissimo (*f*) in the first measure, fortissimo (*ff*) in the second measure, and mezzo-forte (*mf*) in the fourth measure.

Seventh system of the piano score. The right hand has a melodic line with slurs. The left hand accompaniment is steady. Dynamics include mezzo-forte (*mf*) in the second measure, fortissimo (*f*) in the fourth measure, and fortissimo (*ff*) in the fifth measure.

### 3.4. Plashlar.

#### Plashning vazifalari. Plashdan qurol sifatida foydalanish.

XVI-XVII asrlarda ko‘proq yevropada askarlar plashlardan foydalanishgan. Plashlar asosan ikki xil bo‘lgan. Birinchisi kalta ya’ni, belgacha uzunlikdagi plashlar. Ikkinchisi uzun plashlar bunday plashlar askarlar tanasini tizzadan pastgacha yopgan. Plashlar asosan sovuqdan himoyalani uchun, qurollarni yashirib yurish uchun, dam olish vaqtida o‘ziga tushak uchun ishlatilgan. Bundan tashqari plashdan jang maydonidan yarador askarlarni olib ketishda ham ishlatilgan. Askarlar o‘zlarining uzun plashlarini yerga tushab, nayzalari plashning ikki tomonga o‘rab olib zambil (nasilka) yasab yaradorlarni tashishda yoki plashni yerga tushab, askari plashni ustiga yotqizib sudrab olib ketishda ham foydalanganlar. Plashlar ko‘pincha ikki xil kiyilgan: Birinchisi: otda yurganda shamol yoki tusiqlar orasidan utganda plash uralib qolib buyinni bo‘g‘ib qo‘ymaslik uchun va jang qilayotgan vaqtda qulay bulishi uchun o‘ng yelka ostidan va chap yelka ustidan aylantirib; Ikkinchisi: kuchalarda yurganda qurollarini berkitib yurganda buyindan taqilgan.



*Birinchi holat*



*Ikkinchi holat*

Qolaversa, plashlardan qurol sifatida ham foydalanishganlar. Plashni qo‘lga o‘rab olib himoyalani, zarbalarni qaytarish, plash bilan raqibni chalg‘ituvchi harakatlar bijarib unga zarbalar berish kabi usullar orqali qurol sifatida plashdan foydalanishganlar. Plashlar bilan balda yurganda plashning ikki yonini har ikki qo‘liga o‘rab olib, oldilarini ochib olib yurishgan.

**50-mashq.** Plash bilan tarixiy salomni bajarish. Bu mashq 42-mashqdagi kabi bajariladi.



*Dastlabki holat*



*“Bir” hisobidagi holat*



*“Ikki” hisobi holati*



*“Uch” hisobidagi holat*



*“To‘rt” hisobidagi holat*



*“Besh”, “Olti” hisobi*

“Yetti” hisobda old oyoq orqaga tortilib dastlabki holat va “Sakkiz” hisobida bosh egilib, mashq yakunlanadi. Ushbu mashq orqali talabalar sahnada kiyimla bilan yurish madaniyatini va plashlar bilan hatti-harakat qilishni, elkada plash bo‘lganda plash bilan tarixiy salom berishni o‘rganadi.



# The PINK PANTHER Theme

G. Mancini

The musical score is presented in a grand staff format, consisting of two staves per system. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The score begins with a piano (*mp*) dynamic marking in the first measure of the upper staff, which then changes to mezzo-forte (*mf*) in the second measure. The music is characterized by a steady eighth-note accompaniment in the bass staff and a more melodic line in the treble staff. The melody features several trills and triplet figures, with some notes marked with a 'b' (bend) or a '3' (triplet). The score is divided into five systems, each containing two staves. The first system shows the initial entry of the theme. The second system includes a triplet of eighth notes in the treble staff. The third system continues the melodic development. The fourth system features a triplet of eighth notes in the treble staff. The fifth system concludes the excerpt with a final triplet of eighth notes in the treble staff.

First system of musical notation. The upper staff is in bass clef with a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature. It features a melodic line with eighth notes and a triplet of eighth notes. The lower staff is in bass clef and contains a complex accompaniment of chords and moving lines.

Second system of musical notation. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a common time signature. It contains a melodic line with eighth notes and two triplet markings. The lower staff is in bass clef with a complex accompaniment.

Third system of musical notation. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a common time signature. It features a melodic line with eighth notes and a half note. The lower staff is in bass clef with a complex accompaniment.

Fourth system of musical notation. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a common time signature. It contains a melodic line with eighth notes and two triplet markings. The lower staff is in bass clef with a complex accompaniment.

Fifth system of musical notation. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a common time signature. It features a melodic line with eighth notes and accents. The lower staff is in bass clef with a complex accompaniment.

Sixth system of musical notation. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a common time signature. It contains a melodic line with eighth notes and triplet markings, ending with a dynamic marking of *ff* and a downward hairpin. The lower staff is in bass clef with a complex accompaniment.



First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble staff contains a melodic line with several accents and dynamic markings: *f*, *ff*, and *mf*. The bass staff provides a simple accompaniment.

Second system of musical notation. The treble staff features a melodic line with a *crec.* (crescendo) marking. The bass staff continues the accompaniment.

Third system of musical notation. The treble staff contains a series of chords with a *fff* (fortississimo) dynamic marking. The bass staff has a melodic line.

Fourth system of musical notation. The treble staff features a series of chords with a *p* (piano) dynamic marking. The bass staff has a melodic line with *fff* markings.

Fifth system of musical notation. The treble staff contains a series of chords. The bass staff has a melodic line with a *fff* marking.

Sixth system of musical notation. The treble staff features a melodic line with a *p* marking. The bass staff has a melodic line with *f* and *ff* markings. The system concludes with a double bar line and a *D* (Da Capo) marking.

## Plashdan qurol sifatida foydalanish.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek askarlar plashdan qurol sifatida ham foydalanishga. Quyidagi mashqlar orqali talabalar plashlardan qurol sifatida foydalanishning bir nechta usullarini o'rganishadi. Bu kabi mashqlar orqali talabalar sahnada keng hatti-harakat qilishni, butun sahnani to'ldirib hatti-harakat qilishni o'zlashtiradi. Natijada esa bu harakatlar orqali mushaklar erkinligiga erishadi.

**51-mashq.** Plashni raqibning ustiga otib yuborib, yerga yotqizib olish. Ijro texnikasi plash raqibustiga havodan otib yuboriladi va raqib yiqitib olinadi.



**52-mashq.** Plashni raqib oyoqlari ostida qoldrib yiqitish. Ijro texnikasi. o‘zi tomonga bostirib kelayotgan raqib oyoqlari ostiga plashni sekin tashlab, plashning bir uchini ushlagan holda orqaga chekiniladi va raqib plashni ustiga chiqqanda plash o‘ziga tortiladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* Mashq qiziqarli va tomoshabinga ishonarli uchun qo‘rquvni ijro etish mumkin.



**53-mashq.** Plash bilan raqib oyog‘idan ilib yiqitish. Dastlabki holat. Plash bir qo‘lda ushlanadi. Ijro texnikasi. Plashni bir qo‘lda aylantirib-aylantirib arqon shakliga keltiriladi. Arqon shaklidagi plash bilan raqibning old oyog‘i ilib olinadi va shu zahoti o‘ziga tortiladi. *Metodik ko‘rsatma.* Yiqilayotgan talaba plash oyog‘iga tegishi bilan oyog‘ini yuqoriga ko‘tarib, yiqiladi.



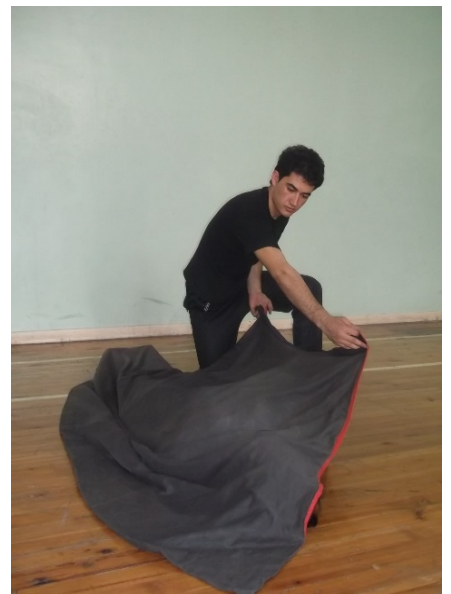
**54-mashq.** To‘g‘ridan kelgan zarbadanplash bilan himoyalanish. Daslabki holat. plash ikki qo‘lda ushlanadi. Ijro texnikasi. To‘g‘ridan kelgan zarbaga chap berilib, raqibning qo‘li plash bilan o‘rab olinadi. Keyin raqib qo‘lini ushlagan holda tezkorlik bilan aylanib raqib orqasiga utiladi va raqib o‘ziga tomonga mahkam tortiladi.



### **Askar ustini plash bilan yopish mashqi.**

**55-mashq.** Halok bo'lgan askar ustini plash bilan yopish. Dastlabki holat. Plash yelkada. Yerda yotgan askarning oyoq tomonidan kelib, askar oyog'dan 60-70 sm uzoqlikda va 30-35sm yon tarfda turiladi. Ijro texnikasi. Plash iplari yechiladi va plashning ikki yoqasidan ushlanadi. Keyin o'ng qo'l bosh ustidan aylab plash o'ng yonga olinadi. O'ng qo'l oxirigacha uzatilgan holda, chap qo'l belda turadi. So'ngra bir vaqtda: chap oyoq bilan oldinga bir qadam yurib, o'ng qo'l bilan askar ustidan havoda yarim oy chiziladi va plashni qo'yib yuborib, chap tizzaga o'tiriladi. Bosh oldinga egiladi. Boshni ko'tarib, butun gavda orqa oyoqqa rostlanadi. Yana bir marta bosh egilib ko'tariladi va orqaga bir ikki qadam tashlanib mashq yakunlanadi. *Metodik ko'rsatmalar.* Bu mashqni bajarishda ko'z faqat yotgan askarda bo'lishi kerak. Tizzaga o'tirganda umurtqa pog'onasi to'g'ri tutiladi va chap qo'l chap oyoq tizzasiga qo'yiladi.







**56-mashq.** Plashdan yarador askarni olibketishda foydalanish. Ijro texnikasi. Plash 55-mashqdagi kabi harakat bilan yarador askar yoniga tashlanadi. Yarador askar plash ustiga olinadi va yarador askar oyog‘lari plash bilan qo‘shib ushlanib, sudrab olib chiqib ketiladi. *Metodik ko‘rsatmalar.* Agar oyoq yaralangan bo‘lsa, qo‘ldan, qo‘l yaralangan bo‘lsa, oyoqdan yoki plashni o‘zi bilan ham sudrash mumkin.



### **Mavzu yuzasidan o'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar**

1. Plashlar necha xil bo'ladi?
2. Plashning necha xil vazifasi bor?
3. Plashdan qurol sifatida foydalanishning necha xil usulini bilasiz?
4. Plashlar necha xil uslubda kiyiladi?
5. Otda yurganda plash qanday kiyiladi?
6. Nima ucin askar usti plash bilan yopiladi bu qanday ahamiyatga ega?
7. Plash bilan askar ustini yopganda asosan nimalarga e'tibor berish lozim?
8. Tarixiy salomdagi harakatlar nima ma'noni anglatadi?
9. Plash bilan askar ustini yopish mashqida plash yelkadan yechish qoidasi qanday?

## **IV Bob. Aktyorlik mahoratini takomillashtirish.**

### **4.1. Aktyor va uning ijodi.**

Bugungi kunda oldimizda turgan eng muhim vazifalarni ko‘z o‘ngimizdan o‘tkazar ekanmiz, aholining kundalik ehtiyojlariga bevosita daxldor dolzarb masalalarni hal qilish bilan bir qatorda inson hayotining negizi va murakkab tomonlari, milliy qadriyatlar, tarixiy an‘analari, umuminsoniy ma‘naviy boyliklarni har bir yosh avlod ongiga singdirib borishdek ulkan vazifa yuklatilgan. Bu borada “birinchi navbatda milliy madaniyatimiz, xalq ma‘naviy boyligining ildizlariga e‘tibor berish zarur”. Bu xazina asrlar davomida misqollab to‘plangan. Tarixning ne-ne sinovlaridan o‘tgan. Insonlarga og‘ir damlarda madad bo‘lgan. Bizning vazifamiz – shu xazinani ko‘z qorachig‘imizdek asrash va yanada boyitish<sup>11</sup>”. Mustaqillik yillarida o‘zbek san‘atining milliy an‘analari, buyuk san‘at arboblarning ijodini o‘rganishga keng imkoniyatlar yaratildi. Tarixiy qadriyatlarimiz, ming yilliklarni qamragan betakror va jozibali madaniyat tiklana boshladi. Unitilayozgan ona tilimizga, ruhiyatimizni poklantiruvchi dinimizga qaytdik, milliy urf-odatlarimiz va an‘alarimiz, milliy san‘atimiz, xalq ijodiyoti va musiqamiz singari xalq ma‘naviyatini ifodalovchi barcha qadriyatlarimiz qaytadan qad rostladi. Teatr san‘atining barcha ko‘rinishlari taraqqiy etdi va rivojlandi. Madaniyatimizning asosi bo‘lgan insoniy fazilatlar qayta tiklandi. Teatr san‘ati yangi, adolatli jamiyat qurish yo‘lida tinmay ish olib boryapti. O‘z repertuari bilan yosh avlodni ahloq-estetika haqidagi bilimlarni chuqurlashtirishga xizmat qilmoqda. Yosh avlodni xalqimiz tarixi, milliy qadriyatlar asosida tarbiyalash, ularga tarixni o‘rgatishdek jarayonga jalb etish hozirgi kunning dolzarb talabidir. Teatr san‘ati xalq hayoti va uning milliy tarixi, madaniyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Teatrda aktyor tomoshabin ko‘zi oldida hayotni so‘z va dramatik harakatlar orqali aks ettiradi, voqealikni badiiy obrazlar timsolida gavdalantiradi. Hozirgi kunda ijtimoiy hayotning boshqa tarmoqlari kabi san‘at sohasiga, rejissyorga ham aktyorga ham talab biroz boshqacha. Yuqorida takidlanganidek har bir ijodkor “zakiy inson” bo‘lishi ya‘ni kuchli tafakkur egasi bo‘lishi lozim deyish o‘rinli deb o‘ylaymiz. Aktyor ijodida asosiy jihatlardan biri mushak harakatlarining erkinligidir. Mushak

---

<sup>11</sup> Каримов И.А. “Маънавий юксалиш йўлида”. Маънавият нашриёти. Тошкент 2008 й. 106-бет.

erkinligi deganda, aktyorning u yoki bu ijodiy maqsadga erishish maqsadida turli harakatlarni tabiiy ijro eta bilishi nazarda tutiladi. Bu masalani ijobiy hal etishida , asosan, uchta omil ishtirok etishi kerak:

1. Aktyor jismoniy aparatining yaxshi holati (harakatchanlik, egiluvchanluk, mushaklarni shakllana olishi).

2. Vaziyat taqazosi bilan harakatning uzviyligi-ruxiy holati.

3. Aktyorning o'ziga xos alohida hususiyatlari (qotib qolishi, hayajon, shijoat, uyatchanlik, qat'iyatlik) shijoatlilik, tez jahillik, o'ziga ishongan, jizzaki, bo'shashgan odam-aktyorning xarakterini tezda ilg'ay bilmaslik<sup>12</sup>. Biz sahna san'ati ustida ijodiy izlanishlar olib borar ekanmiz, avvalo bek teatr an'alarini, san'atimizning yetuk namoyondalari ijodidan boxabar bo'lishimiz kerak deb o'ylaymiz.

Har bir yosh ijodkor biron bir asarni sahnalashtirar ekan, bu asarning tomoshabin uchun qanday tarbiyaviy tomoni borligini, bu asar bilan tomoshabinga nima demoqchi ekanligini avvalo o'zi yaxshi bilishi lozim. Bu fikr ijodkor yoshlar uchun yangilik emas albatta, ustozlarimiz tomonidan juda ko'p marotaba ta'kidlangan. Ammo, hozirgi kunda ijod qilayotgan yosh aktyorlarning topilmalari, ruscha so'zlarni qorishtirib aytishi, har-xil maishiy hatti-harakatlarni bajarishi yengil-yelpilik deb baholanmoqda. Aktyor ijodida topilmalar muhim ahamiyatga ega, buni inkor qilolmaymiz, lekin, bu topilmalarning har biri g'oyani ochishga, teatr tili bilan aytganda tomoshabinni larzaga solishga xizmat qilishi lozim. Shu o'rinda Farobiyning qo'yidagi fikrlariga e'tibor bersak. "Agar kishi biror narsaga nazar solsa (sahnada zolim, yovuz odamni ko'rsa), u narsa uning (tomoshabin) tasavvurida o'sha zahotiyoq bu narsaga nisbatan xush kurmaslik hisi paydo bo'ladi. Shu bilan haligi kishi u narsadan (zolim va yovuz odamlardan) o'zini avaylab, asrab, chetlashib yurishga urinadi". Bu bilan Farobiy san'at asarida tasvirlangan obrazlarning salbiy yoki ijobiyligidan qat'i nazar, xalq uchun ibratli, tarbiyalovchi xususiyatga ega ekanligini bildiradi. Ya'ni, Farobiy fikricha ham san'at asari buyuk isbot maktabidir.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> A.F.Ismoilov, Sh.Y.Usmonov, D.A.Ismoilov "Sahna harakati va jangi".15-bet. "Navruz".Toshkent-2015y.

<sup>13</sup> Арасту. Тошкент "Янги аср авлоди" 2011й. 102 бет.

Hozirgi kunda tomoshabin kunglini topish, diqqatini yig'ish biroz mushkul. Yana ustozlarimiz ugitlariga quloq solsak, aktyor tomoshabinni ortidan ergashtrishi lozim. Buning uchun aktyor tomoshabindan saviya, did, zukkolik, ipravizasiya jihatdan, estetik ma'naviy va shu bilan birga bilimi, tafakkuri ham tomoshabindan yuqori bulishi kerak. Anashunday saviyadagi aktyorgina tomoshabinni tarbiyalashi, yoki o'z g'oyasini tomoshabinga singdira olishi mumkin. Ma'mur Umarov "Estrada va ommaviy tomoshalar tarixi" kitobida "Sahnada yolg'iz turish va o'zi o'ylagan rejasini badiiy shakldagi nomer orqali minglab odamlarning qalbiga singdirish qudrati faqat estrada aktyoriga nasib qila boshladi"<sup>14</sup> degan fikrni bildiradi. Haqiqatdan ham estrada aktyori sahnada yolg'iz o'zi qiziqarli nomer, hangoma yoki biron bir asarni ijro etar ekan, aktyorning mas'uliyati jiddiydir. Nazarimda hozir biz, bizni qoyil qoldirgan san'atkorlar ya'ni, ustozlarimiz ijodini o'rganish bilan cheklanayotgandaymiz. Ularga taqlid qilib ovozi, yuz mimikalarini, hatti – harakatlarini o'zlashtiramiz va ularga o'xshashga harakat qilamiz. Bu yo'lni noto'g'ri deyaolmaymiz, lekin, yana bir qiziq tomoni shundaki ustozlarimiz ham biz singari o'z ustozlariga qoyil qolishgan va ularga o'xshashni orzu qilishgan. Agar biz yoshlar o'z ustozlarimiz ijodini o'rganish barobarida ularning ustozlari ijodini ham bir – biri bilan taqqoslab sinchiklab o'rganib borsak, bo'nday izlanishlarimiz san'atning yangidan – yangi qirralarini ochishga mustahkam poydevor bo'lishi mumkin.

O'zbek xalqi azal – azaldan kulguga, hazil – mutoyibaga moyil bo'lgan va bu hozirgi kunda ham shunday. Sahnada komik rollarni ijro etish uchun, qiziqarli hangomalarni aytib tomoshabin yuziga tabassum ulashish uchun oddiy, sodda, samimiy hangomalar tanlab va ulaga xos harakatlar topishga yanayam sinchkovlik bilan e'tiborli bo'lish bu san'at turining asosiy jihatlaridan biri. Buning uchun esa albatta aktyorga komediyana vislar, ajoyib hangomalarni yozib beradigan mohir dramaturglarning yordami kerak albatta. Komediya degach nima to'g'ri kelsa shundan kula bermak emas, balki o'zining tub shartiga muvofiq etib kulmak va shuning ila barobar adabiyot torozusiga solib yozmoq kerakdir.<sup>15</sup> Qodiriy bobomizning bu fikri ham sahnada ijro etilayotgan miniatyura,

<sup>14</sup> Маъмур Умаров "Эстрада ва оммавий томошалар тарихи" Тошкент "Янги аср авлоди" 2009 йил 202-бет.

<sup>15</sup> А. Қодирий. "Диёри Бакр" (Шеърлар, ҳикоялар, сахна асарлари, ҳангома, фелъетон ва мақолалар). Тошкент. "Янги аср авлоди".2009 й. 64-бет.

hangomalar, hazil – mutoyibalar xarakterga ega bo‘lib, bajarilayotgan hatti – harakatlar, topilmalarning har biri xarakterga va sahna qonun-qoidalariga to‘g‘ri kelishi kerak degan fikrimizga asos bo‘ladi. Hozirgi kunda institutimizda aktyorlik mahorati yo‘nalishi bo‘yicha tahsil olayotgan talabalar orasida iste’dodli, tabiiy jozibador ovozga ega talaba yoshlar talaygina. Lekin, o‘z ustida aktyorlik mahorati, ovoz, plastika va boshqa imkoniyatlarini yanada boyitish maqsadida kerakli mashg‘ultolar bilan muntazam shug‘ullanib turuvchi talabalar soni kamayib borayapti. Bu fikrimizni S.Inomxo‘jayev, L. Xo‘jayevalar professional aktyorlar va havaskorlar uchun tayyorlagan “Badiiy so‘z san’ati” kitobida shunday ta’kidlaganlar. “Ijrochining badiiy ovozi kuchli, diapazoni keng modulasion ohangdarlikka boy bo‘lishi kerak. Bugina emas, ana shunday boy imkoniyatlarga ega ovozni avaylash, uning ifoda imkoniyatlarini muntazam oshirib borish ham katta mahorat va spesivik mehnat jarayonini taqozo etadi”<sup>16</sup>. Albatta aktyor bo‘lish tabiatan mavjud imkoniyatlari bilan tug‘ilish kerak, lekin, ana shunday imkoniyatlari, ya’ni ovoz, sahna nutqi fanining asosiy qisimlari bulgan: nafas, talaffuz, diksiya, artikulyasiya mashqlarini, muntazam bajarib takrorlanmas ovozga ega bo‘lish asosiy maqsadimiz bulishi lozim. Fikrimizga qo‘shimcha tarizda Ch. Aubert. “The art of pantomime” kitobida quyidagi fikri bor: “Rolning ichki xarakterini tomoshabinlarga ta’sirli qilib yetkazishda aktyor rolning tashqi xarakterini chuqur o‘ylab topishi yurishi, turishi, gavda harakatlari, qimirlashi, qo‘zg‘alishlari, so‘zlash manerasi va boshqa tashqi xususiyatlarini aniqlashning o‘zi aktyorga rolning, qahramonning ichki xarakterini ifodalashda yordam beradi”.<sup>17</sup>

Yana tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, eramizdan avvalgi 384 yilda to‘g‘ilgan Demosfen haqidagi ma’lumotlar nutq bilan bog‘liq bo‘lgan har qanday kasb egasiga, ayniqsa aktyorlar uchun ham to‘g‘ri talaffuz, nutqning go‘zal va ravon bo‘lishi qanchalik ahamiyatga ega ekanligiga yaqqol misol bo‘la oladi. Demosfen Afinadagi qurol – yarog‘ yasash ustaxonasida ishlagan, o‘z mehnati orqali hatto ustaxona boshlig‘i ham bo‘lgan. Demosfen og‘ir betob bo‘lib olamdan o‘tadi va bir o‘g‘il, bir qizi yetim qoladi. Ustaning nomi o‘chib ketmasin deb besh yoshli o‘g‘lini Demosfen deb chaqira boshlagan.

<sup>16</sup> С.Иномўжаев.Л.Хўжаева “Бадий сўз санъати”Ф.Ф.номидаги адабиёт ва санъат нашриёти.Тош-1972й.5-бет.

<sup>17</sup> Ch. Aubert. “The art of pantomime”. Mineola, New York. 2003 y.

Bolalarni tog‘asi o‘z qaramog‘iga oladi. Tog‘asining asl maqsadi bolalarning otasidan qolgan mol-mulkka egalik qilish bo‘lgan. Demosfen 16 yoshga yetganida tog‘asi unga otasidan deyarli hech narsa qolmagani, mayda-chuyda jihozlar, ozgina pul va uch - turtta qul qolgani haqida aytadi. Keyin ish jiddiylashib ketadi. Tog‘a jiyan orasidagi shu ziddiyat Demosfenning mashhur notiq bo‘lib yetishishiga sabab bo‘ladi. Shundan sung u Isey ismli advokatni o‘ziga ustoz tutib, uning maktabini oladi. Afina qonunlarini o‘rganadi. Hatto, yozma nutqlarni tayyorlash, qog‘ozga tushirish ishlarini obdon egallaydi. Besh yil davom etgan mojaro vasiylik masalasida sudlashib, haqiqat qaror topib yakuniga yetadi. Yoshlikdan kasalmand, ozg‘in o‘sgan Demosfenda notiqlikdan asar ham yo‘q bo‘lgan. Chunki u “r” tovushini talaffuz qilolmas, duduqlanar, ustiga - ustak yelkasi ham uchib turgan. Fikrlarini ifodalashga qiynalgan. U xalq jam bo‘lgan kunlarning birida fikr aytish uchun minbarga ko‘tariladi. Uning ustidan kulishadi. Bu Demosfenning diliga alam soladi. Shu kundan e‘tiboran u notiqlik san‘atiga o‘ta mehr qo‘yadi. Yertulada soatlab o‘tirib, talaffuz, qo‘l harakatlarini so‘z ma‘nosiga sozlash, fikrni so‘z va mimika bilan ifodalash usullarini tinimsiz o‘rganadi. Keyin u uzoq manzilga borib, yolg‘iz qolib qiyin tovushlarni va so‘zlarni takror aytishga intiladi. Og‘ziga shag‘al toshlarni solib baland ovoz bilan mashq qiladi. Tinimsiz mashqlar o‘z samarasini beradi. U asta – sekin to‘g‘ri so‘zlash, fikrni chiroyli tarzda ifodalash, qo‘l va bosh harakatlarini maqsadga bo‘ysundirish, hammani fikrga ishontira olish kabi notiqlik san‘atini egallaydi. Uning yana bir muammosi ahyon – ahyonda o‘ng yelkasi uchib turardi. Shiftga o‘tkir tig‘li hanjarini ilib, uchadigan yelkasiga to‘g‘rilab nutqiy mashqlarni bajaradi. Har gal yelkasi uchganda hanjarning o‘tkir tig‘i terisiga botar, natijada qon sizib oqadi. O‘z kasbiga bo‘lgan ixlos, zavq – shavq sababli og‘riqqa ham bardosh beradi. Ko‘p o‘tmay o‘ng yelkasining uchishi tuxtab, chap kiftiga o‘tadi. Har ikkala yelkasining tepasiga qo‘yilgan hanjarlar orqali mashqlarni davom ettiradi. Davomli mashqlar Demosfenni bu odatdan xalos etadi. Bu san‘ning aktyorlik mahorati bilan bog‘liqligini ham anglab yetadi. Bu ishda unga do‘sti mashhur aktyor Satir yordam beradi. Shundan so‘ng odamlar ko‘z o‘ngida butunlay boshqa Demosfen gavdalanadi. U otashin nutqlari bilan ko‘plarni asir eta oladi. Uning har bir chiqishi rivojlanish qonuniga qurilgan kichik



shakldagi yaxlit “sahna asari” dek taassurot qoldirardi. Kimdir qobilyatni tug‘ma bo‘ladi desa, kimdir mashaqqatli mehnat qobiliyatni shakllantiradi deydi. Demosfenning faoliyatida ko‘proq ikkinchi fikr o‘z tasdiqini topgan. Har qanday ijrochi asarni tinglovchiga oddiy hikoya qilish bilan cheklanmay uni jonlantirishi, badiiy yetuk shaklda ifoda etishi lozim. Buni bajarishda nutq a‘zolari bulmish nafas, ovoz va talaffuzning xizmati katta. Demak, ijrochilik san’atida nutqning rang-barang ifodali bo‘lishi uchun nutq texnikasining mustahkam va maxsus chiniqtirilgan nafas bazasiga, ovoz jarangdorligiga, tovush talaffuzi tozaligi uyg‘unligiga erishishi lozim. Darhaqiqat, aktyor tomoshabinga aytmoqchi bo‘lgan fikri bilan tomoshabinni ta’sirlantira olishi kerak. Ma’lumki, aktyorlik mahorati K.S.Stanislavskiy sistemasi bo‘yicha tuzilgan o‘quv dastur asosida o‘rgatiladi. Bu sistemaning muhimligi shundaki, unda aktyorlik mahorati kasbiy talimining barcha qonuniyatlari o‘rganilgan. Bu sistemada mana bunday ko‘rsatmalarni bajarganlar buyuk aktyor bo‘ladi deb ta’kidlanmagan. Aksincha bu sistemadagi qonuniyatlarni (Aql, iroda, his-tuyg‘u) tabiiy bajarish va o‘z ustida tinimsiz ishlash bilangina tomoshabin olqishiga sazovor bo‘lishi mumkin.

Demak, sahnada qo‘yilmoqchi bo‘lgan asar tomoshabin uchun tanish bo‘lsa, bunday tomoshabin uchun asar qaxramonlari fikrini aktyor qaysi harakat bilan qanday ohangda aytishi va ijro mahorati ahamiyatliroq bo‘ladi. Aktyor tomoshabin uchun tanish bo‘lgan fikrlar bilan ham ularga tasir o‘tkaza olishi lozim. Bunga aktyor faqatgina hattiharakat, plastika, ovoz umuman ijro mahoratining mustahkamligi bilan erishishi mumkin. Badiiy so‘zning mos hatti – harakatlarda, plastikada ifodalanishi – aktyorning takrorlanmas ijodkor bo‘lib yetishishidagi muhim omildir. Yana bir hammamizga tanish qoida bor ya’ni, bir foiz istedod to‘qson to‘qqiz foiz mehnat bu qoida doimiy albatta.

## Glossariy

**Metronom-** Metronom musiqa o'rganuvchilar uchun ritmni to'g'ri eshitish va farqlash uchun yaratilgan asbob. Metronomga maxsus temp o'rnatilib, musiqa o'rganuvchilarga muayyan vaqt oralig'ida ritm zarbalarining urg'ularini aniqlashga yordam beradi.

**Bolta-** Temirdan yasalgan, yog'och dastali asbob. Ba'zan tig'i po'latdan qilinadi. Daraxt, yog'och kesish, to'nka yorish kabilarda ishlatiladi. Bolta bir necha turga bo'linadi: katta bolta (og'irligi 3kg gacha), o'rta bolta (og'irligi 2,5kg gacha), boltacha (og'irligi 1kg gacha) va oybolta.

**Gladiatorlar-** (lot. – qilich) Qadimgi Rimda maxsus tayyorgarlikdan o'tgan, o'zaro yoki yirtqich hayvonlar bilan kurashuvchi baquvvat, jasur qullar, asirlar. Rimda birinchi gladiatorlar jangi milloddan avvalgi 264 yilda bo'lgan. Gladiatorialik dastlab diniy marosimda va 3-asrdan e'tiboran zodagonlarni ko'mishda qullarni qurbon qilish xarakterida bo'lgan. Quldorlikning yuksalish davrida (mil. av. 2-1 asrda) gladiatorlar jangi zodagonlarning ko'ngil ochish tomoshasiga aylangan. Gladiatoriallar bir necha bor quldorlarga qarshi bosh ko'targanlar. Gladiatorial Spartak rahbarligidagi qo'zg'olon shularning biri. Gladiatoriallar jangi 5-asrdan e'tiboran barham topdi.

**Gurzi-** Sharqda qadimdan ishlatilib kelingan jang quroli. Turkiy xalqlar orasida cho'moq, cho'qmor deb ham yuritilgan. Yarim metr chamasi pishiq yog'och dasta uchiga og'ir metall dan tikanli qilib ishlangan shar o'rnatilgan. Gurzi bilan asosan suvoriylar qurollantirilgan. 17- asrdan Ukrainada xukmronlik (*getmanlik*) belgisi sifatida qo'llanilgan.

**Kamon** - kamalak, yoy-o'rta tosh (mezolit) davrida ibtidoiy ovchilar tomonidan ixtiro qilinib, 17- asrgacha (Shimol xalqlarida 20-asr boshlarigacha) qo'llanilgan ov va jang quroli. Kamon ikki qismdan iborat: 1) egma cho'p, 2) tirkash. Kamonning egma cho'pi sariq tol, sambit, yovvoyi jiyda va jingil shoxidan yasalib, uning ikki uchiga ba'zan suyak yoki qimmatli metall qoplangan. Kamonning tirkashi asosan paydan qilingan. Kamonning ikki xili mavjud: 1) oddiy kamon; 2) murakkab kamon. Oddiy kamon yarim doira shaklida. Murakkab kamon esa yoyilgan qush qanot shaklida. Murakkab kamon

asrlar davomida takomillashtirib borilgan. Murakkab kamon O'rta Osiyo xalqlariga milloddan avvalgi 11minginchi yillikdan ma'lum. Kamonning o'qi 100-150 metr masofadagi nishonni ura olgan (sport musobaqalarida 900 metrgacha borgan.) Kamon hozirgi paytda sportda qo'llaniladi.

**Lashkar-** cherik, qo'shin, *armiy*. Muntazam armiya bo'lmagan feodalizm sharoitida xon va podshoxlar xarbiy yurish oldidagina o'ziga tobe viloyatlarga chopar yuborib, qo'shin to'plagan. Lashkarlikga chaqirilgan har bir kishi o'z oti, quroli va bir oylik oziq-ovqati bilan kelgan.

**Mamluklar** – (arabcha – «oq tanli qul»-degani) – Misrda xukmronlik qilgan Ayyubiylar sulolasi (1171-1250) ning so'nggi xukmdorlari qo'shinini tashkil qilgan, nasl-nasabi turkiy va kavkaz xalqlari (gruzin, cherkas va boshqalar) dan bo'lgan qul-jangchilar. Umumiy soni 9-12 ming bo'lgan. Mamluklarning qo'mandonlari Misrda xukmron sinfning yuqori tabaqasi darajasiga ko'tarilgan. *Muxammad Ali* davriga kelib (1808 yilda) mamluklar siyosiy xukmronlikdan maxrum qilindi va yerlari butunlay tortib olindi. 1811 yili esa mamluklar beklari qirib tashlandi.

**Nayza-** 1) sanchish yoki irg'itish uchun mo'ljallangan ov va jang quroli. Paleolit davrida paydo bo'lgan. Ilk nayza 1,5 dan 5 metr gacha uzunlikdagi yog'ochdan uchi o'tkir qilib yasalgan. Dastlab nayza uchiga o'tkir tosh, keyinchalik suyak sanchqi mahkamlangan. Bronza davrida nayza sanchqisi metallardan yasalgan. Qo'llanilishiga qarab nayzaning uzunligi turlicha bo'lgan: irg'itiladigan nayzalar kalta, piyoda askarlar nayzasi uzun bo'lgan. 19-asrdan miltiq uchiga ham nayza o'rnatila boshlagan. Miltiq uchiga o'rnatiladigan nayzalar ignasimon (uchlik) va pichoqsimon (tig'lik) bo'ladi. Nayza jahon xalqlarining deyarli hammasida keng tarqalgan. 2) yengil atletikada qo'llaniladigan gimnastika asbobi. Erkaklar uchun mo'ljallangan nayza uzunligi 260 sm, og'irligi 800 gr, xotin-qizlar uchun 220 sm, og'irligi 600 gr. Irg'itishga qulay bo'lsin uchun nayzaning o'rta qismiga ip o'raladi.

**Nayzabozlik-** qo'l jangi turlaridan biri; raqibni nayza sanchib maxv qilish. Nayzabozlik jang qilishning qadimgi usullaridan biri bo'lib, nayza paydo bo'lishi bilan vujudga kelgan. Askarlar yoyandozlik, qilichbozlik singari nayzabozlikka ham

o'rgatilgan. Nayzabozlikda ximoya vositasi sifatida qalqon va sovutdan foydalanilgan. 19-asrning o'rtalaridan boshlab, miltiqqa nayza o'rnatilgach, nayzabozlik zarur bo'lgandagina qo'llanilgan. Hozirgi paytda avtomatlarga maxsus pichoq-nayza biriktirilsa ham unga extiyoj bo'lmaganligi uchun soldatlar nayzabozlikka deyarli o'rgatilmaydi.

**Oybolta-** jang quoli; dami (tig'i) yangi tug'ilgan oyga o'xshash bolta. O'rta asrlarda oybolta bilan otliq askarlar qurollantirilgan.

**Risarlar-** o'rta asrlarda g'arbiy va markaziy Yevropa mamlakatlaridagi barcha feodal aristokratlar (keng ma'nodagi risarlar) ni yoki ularning bir qismi – mayda feodallar (tor ma'nodagi risarlar) ni o'z ichiga olgan ijtimoiy tabaqa. Risarlar xaqidagi dastlabki ma'lumotlar 10-asr oxiriga mansub. Bu vaqtda «Risarlar» deganda oqsuyaklar vassali bo'lgan xarbiy (asosan otliq) xizmatkorlar tushunilgan.

Risar uchun jangda botirlik va mardlik ko'rsatish, o'z senyoriga sodiqlik, xristian cherkovini va uning ruhoniylarini, risarlar urug'laridan bo'lgan «yetim-yesir va zaif» avlodlarini himoya qilish majburiy hisoblangan. Bo'lajak risarlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan. O'g'il bolalar 7 yoshligidan boshlab otda yurish, qilichbozlik, yoy otish, ov qilish va boshqalarga o'rgatilgan, ularga risarlarning ahloq normalari singdirilgan.

**Sarboz-** (fors-tojik – bosh va o'ynamoq, fido qilmoq). Eronda va O'rta Osiyo xonliklaridagi muntazam armiya askari.

**Salyut-** maxsus nizomlarda belgilab berilgan usul va tartiblar asosida bayroqlar bilan, miltiq va to'plardan o'q uzib olqishlash yoki hurmat bajo qilish. Odatda, muhim voqea (sana) larni nishonlash paytida, bayram, parad va boshqalarda salyut beriladi. Xarbiy kishilarni kumish marosimida ham marhum uchun salyut berilgan. Maxsus xalqaro kelishuvlar va dengiz bo'yi davlatlarining ichki qoidalari asosida muayyan kattalikdagi xarbiy kemalar qirg'oq batareyasi bor portlarga kirganda salyutlar berish (qirg'oq batareyasi javob salyuti beradi) ko'zda tutilgan.

**Sovut-** jangda tanani qurol zarbidan saqlaydigan xarbiy kiyim. O'rta Osiyo va Sharq armiyalarida ilk o'rta asrlardan boshlab qo'llanilgan. Sovut dastlab to'r kuylakka o'xshatib po'latdan yasalgan. Keyinchalik mustahkamroq bo'lishi uchun uning ustiga turli

shakldagi metall tangachalar qoplangan. Sovutning yoqasiz va yengsiz turi ham bo'lgan. U maxfiy ravishda oddiy kiyim ostidan kiyilgan.

**Temir ma'dan-** Mil. av 2-minginchi yillarda Osiyoning g'arbiy qismida temirni rudalardan olish usuli yaratildi; shundan keyin temir Vavilon, Misr, Yunonistonda ham ishlatiladigan bo'ldi; bronza davrini temir davri egallay boshladi.

**Tug'** – bayroq, qadim zamon va o'rta asrlarda qo'shin (harbiy qism) belgisi. Uchi dumaloq tayoq yoki uchiga tilla shar bog'langan nayzaga ot yoki yovvoyi ho'kizning dumini ilib tug' – bayroq yasaganlar. Har bir qabila va amirning maxsus bayrog'i (masalan, tumanbegi bayrog'i «tumontug'», amir ul-umaroning bayrog'i «chortug'» deb atalgan.) bo'lib, uni ko'tarib yuruvchi askar «Tug'chi», «Bayroqdor» (Eron va Arabistonda «alamdor») deyilgan. Amir Temur zamonidan boshlab bayroq turli rangdagi matolardan ishlangan va har bir qabila qo'shinining o'z bayrog'i (oq, qizil, ko'k, sariq va boshqalar) bo'lgan. Bayroqni maxsus harbiy bo'linma qo'riqlagan. Bu bo'linmaga tug'chi boshi (tuksobo) boshchilik qilgan. G'arbiy Yevropa shaharlarida tabaqa, uyushma va korxonalar o'z bayrog'iga ega bo'lgan.

**Turnir-** G'arbiy Yevropada o'rta asrlarda risarlarning xarbiy musobaqasi. Turnir maqsadi – risarlarning jangovarlik qobiliyatlarini namoyish qilish. 16-asrga kelib ko'pchilik mamlakatlarda barham topgan.

**Xanjar-** ikki tarafi tig'li, o'tkir uchli qurol. Qadim zamonlarda hayvon shohlaridan hamda chaqmoq toshdan yasalgan. Keyinchalik mis, bronza, temir va po'latdan yasala boshlagan. Po'lat xanjar chiroyli bezatilgan qinlarda olib yurilgan. Ba'zi xalqlarda (masalan, Kavkaz xalqlarida) xanjar milliy kiyimning jihozi hisoblanadi.

**Chavgon-** (fors-tojik – uchi egri uzun tayoq) – chavgon (klyushka) va to'p bilan otda komanda bo'lib o'ynaladigan sport o'yini. O'yin mazmuni va maqsadi o'yinchilar tomonidan raqib darvozasiga eng ko'p to'p kiritishdan iborat. O'yinda chavgon bilan raqib chavgonini urish, to'pni oyoq bilan tepish, darvoza oldidagi yarim doira ichiga kirish, raqib chavgonini qo'l bilan ushlab, singan chavgon bilan o'ynash taqiqlanadi. Uyinchi o'yin qoidasini qo'pol ravishda buzsa, jarima to'pi belgilanadi yoki u o'yindan chiqarib yuboriladi, agar o'z shtraf maydonida qoidani buzsa, 6 metrdan jarima to'pi

belgilanadi. O'yinchilar o'yin paytida milliy kiyimda bo'lishlari shart. Maydonning tashqi tomonida 2 ta piyoda sudya sudyalik qiladi.

**Kalqon-** jangchining tanasini tig'li qurollar zarbidan himoya qiluvchi moslama. Eng qadimgi qalqonlar yog'och, to'qilgan chiviq, ko'g'a, teri keyinchalik esa bronza va temirdan yasalgan. Qalqon shakli va katta-kichikligi turli xalqlarda turlicha (yumaloq, uchburchak, to'rtburchak, tuxumsimon, yarim silindrik va boshqalar) bo'lgan. Mil. av.gi 3-ming yillikda Mesopotamiyada usti mis plastinkalar bilan qoplangan yog'och qalqonlar qo'llanilgan. Bronzadan qilingan birinchi qalqon mil. av gi 2-ming yillikda Ossuriyada vujudga kelgan. Ko'pincha, qalqonlar turli rasm, emblema, gerb va boshqalar tasviri bilan bezatilgan. 16-17 asrlarda o'tsochar qurollarning takomillashuvi bilan o'z ahamiyatini yo'qotgan.

**Qilich-** sanchish yoki chopish bilan dushmanga shikast yetkazadigan tig'li qurol. Qilichning xilma-xil tiplari mavjud. Dastlabki qilichlar xanjarga o'xshab uchi o'tkir, har ikki yog'ida tig'i bo'lgan. Qilich dastasidan qo'l tig' tomonga o'tib ketmasligi uchun dasta bilan tig' turli shaklda ajratib qo'yilgan. Qilichning ilk ko'rinishlari suyakdan yasalib, sirtiga chaqmoqtosh qoplangan (u faqat sanchishga mo'ljallangan.)

**Qilichbozlik-** sport turlaridan biri. Sport qurollari – rapira, qilich (sablya), shamshir (shpaga) da rasmiy qoidalar bilan yakkama-yakka olishuvdan iborat. Olishuv erkaklar o'rtasida 5-10 zarbagacha, ayollar o'rtasida 5-8 zarbagacha davom etadi. Olishuv eni 2m va uzunligi 14m (rapira), 18m (shamshir, qilich) maxsus yo'lkada o'tkaziladi.

**Aniqlik** – hujum vaqtida qurol bilan raqibning gavdasiga beriladigan sanchish va zarba berish nuqtasi. Himoya vaqtida esa gavdaning aniq nuqtasini yopib himoyalani.

**Batman** - dushman qo'lidagi qurolini o'zining qilichi bilan keskin urib yuborishi.

**Boshlang'ich holat** – jangchining «jangovor holat»ga o'tishidan oldin tinch turgandagi holati.

**Jarohat** – qurol bilan aniq sanchish yoki zarba berish orqali yetkazilgan jismoniy «shikast» oqibati.

**Jarohatlanish** – qilichning tig'i yoki uning uchi bilan raqib tomonidan berilgan «shikast» ni qabul qilish.

**Javob hujumi** - himoya olgandan so'ng dushmanga beriladigan javob zarba.

**Jangovor chiziq** – «jangovor holat»da jangchilarning oyoqlari va tovonlarining bir chiziqda turishi.

**«Jangovor holat»da turish** – jangchilarning jang boshlashdan avval jangga hozirlik ko'rib turish holati. Bu holatda turish jangchilarning qo'lidagi qurolning turlariga ham bog'liqdir.

**Zarb** – qilichning tig'i yoki uning uchi bilan raqibning tanasiga tekkazish.

**Zarba berish yoki sanchish mumkin bo'lgan nuqta** – «sahna qilichbozligi» da raqibning gavdasini barcha qismiga zarba berish yoki sanchish mumkin.

**Katta «keskin» qadam tashlash** – «jangovor holat»da turgan holatdan chap oyoqning tizzasini keskin to'g'irlanishi hisobiga o'ng oyoq oldingga chiqib, tizzadan 90 gradus bukilgan holda bo'lishi.

**Katta «keskin» qadamdan qaytish** – oldingi o'ng oyoqni yana «jangovor holat» ga qaytarib qo'yish.

**Maqsad** – jangchining o'z oldiga qo'ygan maqsadi dushmanni yengish. U turli xatti-harakatlar orqali bajariladi.

**Masofa** – raqiblar orasidagi oraliq. Oraliq masofa uch xil bo'ladi: yaqin oraliq; o'rta oraliq; uzoq oraliq masofa. Oraliq masofa raqiblar qo'lidagi qurolning uzunligiga bog'liq bo'ladi.

**Maishiy harakatlar** – tekislikda oyoqlarning o'zaro joylashishi, qurollar bilan bajariladigan xatti-harakatlar; qurolsizlantirish, qurol bilan salom berish, qasamyod qilish va bosh kiyim, plashlar yordamida qilinadigan xatti-harakatlar.

**Olqishlash** – raqibni qurol bilan qalqonga bir-ikki urib, uni yuqoriga ko'targan holda hurmatini bajo keltirish holati.

**Oyoq harakatlari** – qilichbozlik vaqtida jangchilarning oyoqlari bilan qilinadigan barcha xatti-harakatlar (qadam tashlashlar).

**Oddiy himoyalar** – raqibning gavadaga yetkazgan sanchish va zarba berishlaridan o'zini qurol bilan to'sib qolish holati.

**Oyoq bilan yer tepish** – jangchining bir oyog‘i bilan yerni ikki marotaba tepib qo‘yish alomati – mashqni (jangni) zudlik bilan to‘xtatish kerakligidan dalolat beradi.

**Oddiy hujum** – raqibga bir tempda zarb berish, sanchish, oddiy aylantirib sanchish va to‘g‘ridan to‘g‘ri bostirib borish.

**Partnyor** – shaxsan birgalikda yonma-yon turib rol o‘ynovchi, o‘tilgan mashqlarni birga qaytaruvchi, etyud va parchalarda ishtirok etuvchi aktyor.

**Raqib** – «sahna qilichbozligi» darsida qarama-qarshi tomonda turib jang qiluvchi shaxs.

**Salom berish** – jangchilarning o‘zaro qurol bilan yoki qurolsiz holatda xurmat yuzasidan bir-biriga ta‘zim izhor qilishi.

**Tezlik** – qilichbozlik jarayonida bir harakatdan ikkinchi harakatga o‘tish vaqti.

**Tiklanish holati** – jangchilarning nizomda ko‘rsatilganidek, jangdan so‘ng uzligini yig‘ib, «tek» turish holati.

**Tayyorgarlik hujumi** – raqib quroliga ta‘sir ko‘rsatgandan so‘ng bajariladigan harakat.

**Himoya** – raqibning sanchishi va zarbalaridan o‘zining tanasini har tomonga egib, qurol vositasi orqali saqlanish.

**Himoya harakati** – berilgan zarbadan saqlanib qolish uchun o‘ng va chapga, oldinga va orqaga engashib qolish, yuqoriga va yonga sakrash xolati.

**Hujum** – shiddat bilan oldinga intilib, raqibga zarba berish yoki sanchish uchun qilinadigan harakat.

**Holat** – jangchining tanasiga nisbatan oyoq-qo‘l va qurolning joylashishiga aytiladi. Bunday holat orqali hujumga yoki himoyaga o‘tiladi.

**Efes** – sovuq qurolni qo‘lda qulay qilib ushlanadigan dastasi. Panjalarni raqib zarbidan saqlab qoluvchi to‘siq gardasi bo‘lib, qilichning sopi va tig‘ini bir-biriga mahkam birlashtirib turuvchi muruvvat (gayka) dan iborat.

**Erkin holat** – jangchining boshlang‘ich holatga qaytishi va o‘zini erkin his qilib, mushaklarini bo‘sh qo‘ygan xolda dam olib turishi.



**O'tkazish** – qilichning o'tkir uchini raqibning quroli ustidan yoki tagidan aylantirib o'tish.

**O'zini chetga olish** – chap yoki o'ng oyoqlarni bir joyda qimirlatmay turib, harakatda ikkinchi oyoqni oldingga yoki orqaga, o'ngga yoki chap tomonga olib qo'yilishi.

**Qin** – qurolni bekorchi, kerak bo'lmagan zarbalardan saqlash uchun xizmat qiluvchi g'ilof bo'lib, u yog'och yoki temirdan yasлади.

**Qo'shiluv** – raqiblarning qurolarining bir-biriga tegib turish holati. «Sahna qilichbozligi»da qurollar 2, 7, 3, 4 va 5-6 himoyalarda qo'shiladi.

**Qaytaruv xujumi** – berilgan zarbalarga raqib javob bermagan holatda, orqaga chekinib, yana qaytadan ishlatiladigan holat.

**Qurolni his qilish** – jangchi raqibining qurolini o'zining quroli bilan to'sib turgan holatida, o'z mushaklarining siqilishi yoki bo'shalishi orqali his etadi. Shu bilan birga, keyingi bajaradigan harakatlarni ham sezishi kerak.

**Xatti-harakat.**- sahnada yoki suratga tushirish maydonchasida aktyorda xatti-harakat hayotiy his-tuyg'ularni vujudga keltiradi. Aniq xatti-harakat jarayonida ichki kechinma o'z-o'zidan tug'iladi.

**Xatti-harakat** - berilgan shart-sharoit bilan kurashishda maqsadga erishish yo'lidagi psixo-fizik jarayon - deb G.A. Tovstonogov va A.I.Katsman belgilaganlar. Ammo pyesa, yoki ssenariy ekspozitsiyasidagi syujetda tugungacha xatti-harakatda kurash bo'lmaydi.

**Jonli xatti-harakat** - aktyor ijodida tabiiy xatti-xarakat, u eng qulay va to'g'ri xolat paydo qiladi.

Aktyor xatti-harakati orqali sahnada tabiiy hayot, ya'ni tomoshabin oldida tanxolik vujudga keladi.

**Xatti-harakat** - sezgi va tafakkurga qarama-qarshi o'laroq, aktyor ijodiy faoliyatining moddiylashgan ko'rinishidir. YA'ni, xatti-xarakat - aktyor mehnatining maxsuli xisoblanadi.

**Xatti – harakat-** teatr sahnasi yoki suratga olish maydonchasida aktyorning berilgan shart – sharoitlarda tasavvurdagi maqsad sari intilishi, faoliyatidir. Xatti – harakat – aktyor ijodining asosi.

**Berilgan shart- sharoit** - sahnada, yoki suratga tushirish maydonidagi tasavvurdagi sharoitda aktyor tomonidan amalga oshiriladigan shartli harakat.

Berilgan shart-sharoit ayni hayotning o‘zi emas, uning badiiy tarzda aks ettirilishidir (“Berilgan shart-sharoit” atamasi A.S.Pushkinning "Berilgan shart-sharoitlar”to‘g‘risidagi manzumasidan olingan).

Stanislavskiy bu atama tushunchasini kengroq tadqiq qiladi: “Berilgan shart-sharoit - pyesa bayoni, dalillar, vokea, davr, makon, zamon va vaqt, hayotiy sharoitlar, aktyor va rejisserning pyesa haqidagi tushunchalari, o‘zidan qo‘shimchalar kiritish, mizansahna, sahnalashtirish, rassomning dekorasiya va liboslari, butaforiya, chiroq hamda tovush va shovqinlar, ijodiy jarayonda aktyorga taklif etiladigan qo‘shimcha vazifalar”. Ammo bularning xammasi spektakl hayotining to‘qima sharoitidan kelib chiqadi. Stanislavskiy shogirdlari ularni unsur va atamalar - deb atagan.

**Xissiyot** - aktyor rolning berilgan shart-sharoitlarida haqqoniy xatti-harakat qilishi, fikr yuritishi.

**Ichki kechinma-** pyesa yoki ssenariyning berilgan shart-sharoitlarida xatti-xarakat qilayotgan aktyorning xotirasidagi xissiyotlar tufayli beixtiyor vujudga kelgan xis-tuyg‘ulari.

**Xarakter (fe‘l-atvor)** – aktyor ijrosi orqali qayta gavdalangan timsolning mantiqiy betakror qilig‘i, odati, xislati tufayli namoyon bo‘ladigan xususiyat.

**To‘qnashuv (konflikt)** - to‘sqinlik demakdir. Partnyor, yoki partnyorlarning qarama - qarshi, adovatli xatti-harakati. Ammo har qanday to‘sqinlik to‘qnashuv bo‘la olmaydi.

«**Agarda?**» - real hayotdan va real shart-sharoitlardan, tasavvurdagi hayotga o‘tishdagi shart, hamda pyesa, ssenariy muallifi yoki rejissyor tasavvuridagi shart-sharoitga aktyorning haqiqiy hayotdan o‘tishi uchun beriladigan javobidir. Stanislavskiy «Agarda»ni, «ijodga kirish darvozasi» - deb atagan. Aktyor o‘ziga: «Agarda men

spektakldagi sharoitga tushib qolsam, nima qilar edim?» - savol berishi va shu savoldan kelib chiqadigan vaziyatda qanday harakat qilish mumkin? Ijodda «Agarda?» aktyor tomonidan hayotiy haqiqatni tabiiy qilib yaratishga imkon beradi. Natijada tabiiy haqiqat badiiy haqiqatga aylanadi.

**Aktyor tasavvuri** - hayotiy (real) muxitda, turli sharoitlarda aktyor o'zini ko'ra olish qobiliyati, o'sha vaziyatda qahramon o'rnida o'zini ko'ra bilish salohiyati.

**Fantaziya** - extimoldan uzoq bo'lgan (irreal) sharoitlarda aktyor o'zini ko'ra olish qobiliyati yoki aslida yo'q manbalarni ko'rishi. Irreal bu - haqiqiy hayotda mavjud bo'lmagan, afsonaviy, diniy, ertaklar olami xaqida fantastik qarash, ilmiy gipoteza.

**Munosabat** - bu aktyor o'zi ijro etayotgan qaxramonining ko'ringan manba xaqidagi o'y-fikri va sezgisidir. Kino yoki teatrda aktyor o'zi yaratayotgan timsolining manbaga nisbatan ko'rsatgan qarshiligi, o'y-fikri va sezgisi orqali ifodalanadi.

**Berilgan shart – sharoitga ishonch** – bu aktyorning spektakl yoki suratga tushirish maydonida to'qib chiqaruvchanlik, badiha (improvizasiya) qila oladigan ijodiy qobiliyati. Berilgan shart – sharoitda hayotdagiday badiiy obrazda yashay olish, fikrlash, tabiiy xatti-harakat qilish salohiyati.

**Aktyorning jismoniy erkinligi** - o'zi ijro etayotgan rol uchun aniq xatti-harakat topishga ko'maklashadi. Rol ijro etayotgan aktyorning jismoniy erkinligi, o'zi bajarayotgan ishga samimiy ishongan xolda maqsad sari intilishining tabiiyligini keltirib chiqaradi. Natijada sahnaviy shart – sharoitda aktyor o'zini emin-erkin tutish orqali o'zi bajarayotgan ishidan qoniqish hosil qiladi. Lekin sahnadagi erkinlikni bo'shanglik, lapashanglikka yoyib bo'lmaydi. To'g'ri, saxnada yoki suratga tushirish maydonida aktyorning xushidan ketish va yiqilish o'yinlaridan tashqari mutlaqo jismoniy erkinligiga erishib bo'lmaydi.

**Muskullarni bo'shatish** - berilgan rolni to'g'ri ijro etish uchun aktyor jismoniy erkinlikka erishish yo'lida o'z tanasida muskullarni bo'shatishi zarur.

**Aktyorning jismoniy a'zolarining muvozanati (neytralligi)** - bu aktyorning jonli xatti-harakat jarayonida jismoniy erkinligidir.

**Aktyor yuzidagi erkinlik** - Stanislavskiyning fikricha yuz erkinligi, bu – bachkanalikdan, o‘y-fikr va hissiyotni «o‘ynab» ko‘rsatishdan holi bo‘lishdir. Tabiiy harakat jarayonida aktyor o‘z yuzi va butun jismoniy a‘zolari yordamida gavdalantirayotgan shaxsining ruhiy hayotini aks ettiradi. Fe‘l-atvor yaratish jarayonida qayta o‘zgargan aktyorning yuzi va tana a‘zolari asl tabiiy jarayonda ixtiyorsiz ravishda ichki ruhiy holatni aks ettiradi. Yuzni burishtirib ko‘rsatish oddiy havaskorlikdan boshqa narsa emas. Peshonani tirishtirish, labni tishlash, ko‘zlarni katta ochib yumish, qosh qoqish, ortiqcha qo‘l harakatlari (jestikulyasiya) sahna qonuniga ziddir.

**Mimika** – sahnaviy harakat jarayonida aktyorning tabiiy, samimiy ifodali yuzi (mimikaga o‘rgatib bo‘lmaydi – faqatgina yuz muskullarini mashq qildirish asosida ishlab takomillashtirish zarur).

**Xatti-harakat qilish uchun yondashish, sahnadoshga yaqinlashish** – bu oliy maqsadga muvaffaqiyatli erishish yo‘lida shaxs tomonidan o‘zi uchun qo‘shimcha sharoit yaratilishidir.

**Aktyorning so‘z orqali xatti-harakati** - sahnaviy yoki film qaxramonining maqsadga erishish yo‘lida sahnadoshiga so‘z orqali ta‘sir etishi. So‘z harakati - so‘z orqali ta‘sir o‘tkazish demakdir. So‘z bilan harakat jarayonida eng muhimi «sukut saqlash» orqali muntazam fikriy kurash, xatti-harakat qilishdir. Sahnadoshining so‘zli xatti- harakatiga nisbatan u bilan fikriy bahslashish, janjallashish yoki murosaga kelish. Shundagina sukut xolatida ta‘sir javobini o‘tkazayotgan saxnadoshining aniq xatti-harakati topiladi. Eng yorqin so‘z harakati – bu saxnadosh bilan fikran baxslashish, ya‘ni sahnadoshni qo‘llab - quvvatlashga yoki boshqacha o‘ylashga, xatti – harakat qilishiga va nihoyat unda o‘zgacha tuyg‘ular paydo qilishga majburlash.

**Sahnaviy muhit** bu - xatti-harakat sodir bo‘layotgan makondagi kayfiyat, joy va vaqtni his qilish. Bularning hammasi qahramon, ijrochilar va tomoshabin qalbida hissiy taassurot tug‘diradi. Bekatdagi muxit bilan ibodatxonadagi muhitni, oshxona bilan kasalxona, to‘y bilan azani, qashshoqlik bilan to‘kin dasturxonni tenglashtirib bo‘lmaydi. Sahnada hukm surayotgan muhit qahramon yoki ishtirokchilarning shaxsiy his-tuyg‘ularidan keskin farq qilsa, bu to‘g‘ri topilgan ifodaviy vosita bo‘ladi. Muxit xatti-

harakat rivojlanish jarayonida o'zgaradi. Teatr san'ati boyicha muhit muallifi bu Moskvadagi Badiiy teatr. K.S.Stanislavskiy va V.I.Nemirovich – Danchenko spektakllari xar doim hissiyotlarga boy muhit bilan ta'riflanar edi. Bu spektakllar tomoshabin tomonidan badiiy ixtiroday qabul qilinardi. Muhitga dekorasiya, tovush va musiqalar ta'sir qiladi. Aktyor, rejissyor va ssenografning teatr, kino san'atida aniq yaratgan muhiti–yorqin badiiy ifodaviy vosita xisoblanadi.

**Rolning yetakchi xatti – harakati** - aktyorning butun spektakl davomida yoki kino asarida asosiy xatti – harakati xisoblanadi. Yetakchi xatti – harakat aktyorni maqsad sari intilishiga va o'zi ijro etayotgan rolining oliy maqsadiga erishishga yetaklab boradi. Bu rolning asosiy g'oyasi.

**Spektaklning yetakchi xatti – harakati** – bu spektaklning eng oliy ahloqiy g'oyasi, oliy maqsadi uchun kurash jarayonidagi asosiy xatti-harakat. Xatti – harakat aktyor san'atining mahsuloti.

**Qarama-qarshi xatti-harakat (kontr xatti – harakat)** - spektakl yoki ekran asarlaridagi yuksak g'oyalar g'alabasi uchun intilayotgan qahramonlarga qarshi kurashuvchi salbiy shaxslarning asosiy xatti – harakatini bildiradi. To'qimalarning chalkashli, favqulodda o'zgarishlari keskinlikni oshirib, tomoshabin qiziqishini kuchaytiradi. Agar spektaklda barcha voqealarni namoyish etishga o'tib, kurash jarayoni nazardan chetda qolsa, tomosha zalida zerikish muhiti paydo bo'ladi.

**Aktyor** - ijodiy kasb atamasi, lotincha «Acteo» so'zidan kelib chiqqan, xatti – harakat ma'nosini bildiradi; akt – aktiv ya'ni faol. Uning o'ziga xosligi shundaki, insonlarning xususiyat va xislatlarini xatti-harakat orqali, kechinma, tashqi qiyofa, fikr yuritish, munosabat, qilg'i, so'z ohanglari orqali bajargan va bajarayotgan ishlarini tomoshabinga ko'rsataolishi kerak.

**Mizansahna** – xatti-harakatni, dialogni, voqeani, munosabat va qarama-qarshilikni plastik (nafis) timsoli.

**Jest** (qo'l xarakatlari) –suratga tushirish maydonida yoki sahnada aktyorning qo'l yoki qo'llarining badiiy-ifodaviy harakati.

**Harakatsiz qo'llar** – K.S.Stanislavskiy aktyorning saxnadagi ifodasiz, samarasiz qo'l harakatlarini rad etgan. Aktyorlar ortiqcha qo'l xarakatini qilmasliklari uchun, repetisiya jarayonlarida Stanislavskiy ularni o'z qo'llari ustiga o'tirishlarini taklif qilgan. Shaxsning qo'l harakatlari ochiq, badiiy jixatdan hissiyotlarga boy, ta'sirchanlik xususiyatlariga ega bo'lishi kerak.

**Aktyor plastikasi** – nafis harakat, bu aktyordagi tana harakatlarining ifodaviy ta'sirchanligi, ma'nodorligi.

## SAHNA HARAKATI FANIDAN

### TEST SAVOLLARI

<b>№</b>	<b>Test topshirig'i</b>	<b>To'g'ri javob</b>	<b>Muqobil javob</b>	<b>Muqobil javob</b>	<b>Muqobil javob</b>
1	San'atga to'g'ri ta'rif berilgan javobni ko'rsating?	*borliqni badiiy obrazlar orqali ifoda qilish	ijod mahsuli	go'zallik	borliqni go'zal qilib ta'riflash
2	"Sahna harakati va jangi" fani qaysi fan bilan turdosh?	raqs	falsafa	psihologiya	sahna nutqi
3	Akrobatika bu...	*umbaloq oshish	yotish	o'tirish	aylanish
4	Aktyor so'zining lug'aviy ma'nosi nima?	* lotincha, hatti-harakat qiluvchi	nemischa, hatti-harakat qiluvchi	lotincha, mahorat	lotincha, obraz
5	Koordinatsiya mashqlari necha xil tezlikda bajariladi?	* ikki	uch	to'rt	bir
6	Temporitm tushunchasi?	*xayotiy va shart-sharoit asosidagi xatti-xarakterning rivoji va uning vaqt birligidagi mantiqiy yakuni	oliy maqsad uchun qilingan xarakterlar miqdori va vaqt birligidagi o'lchovi	ijrochilik san'atining tezkorlik darajasi	personajlar xatti-xarakterning faollik yoki sustlik meyor
7	Aktyor o'z ichki tempormini oshirish uchun qanday sport turi bilan shug'ullanganligi ma'qul?	*gimnastika va akrobatika	og'ir atletika	boks	futbol
8	"Oyoqlarni gimnastika yog'ochlar ustida sxema bo'yicha Olib otish"Ushbu	*chap	o'ng	qo'l bilan bajariladi	har ikki oyoqda

	koordinatsiya mashqi qaysi oyoqdan boshlanadi?				
9	“Oyoqlarni gimnastika yog‘ochlar ustida sxema bo‘yicha olib o‘tish”. Ushbu koordinatsiya mashqini bajarishdan avval oyoqlar qay holatda turadi?	*tovonlar juftlashgan holda	chap oyoq sal oldinroqda	oyoqlar orasi ochiq	o‘ng oyoq sal oldinroqda
10	“Yog‘ochlar ustida sakrash”. Ushbu mashq sakrash qaysi oyoq bilan boshlanadi?	*ikki oyoq bilan	chap	o‘ng	to‘g‘ri javob yo‘q
11	Xatti-xarakat nima?	*maqsadga yo‘naltirilgan berilgan shart-sharoitdagi ruhiy va jismoniy jarayon	jismoniy mashqlar	maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar	berilgan shart-sharoitda mantiqiy xolat
12	“To‘xta” buyrug‘i qaysi oyoqda beriladi ?	*chap	bunday buyruq yo‘q	o‘ng	to‘g‘ri javob yo‘q
13	Yugurib yiqilganda dumalash qanday bajariladi?	*yelka orqali dumalanadi	bosh orqali dumalanadi	qo‘l orqali dumalanadi	tizza orqali dumalanadi
14	Klassik dumalash qanday bajariladi?	*bosh orqali	o‘ng yelka orqali	chap yelka orqali	qo‘l orqali
15	Harakatda yurishlar necha hil bo‘ladi?	*ko‘p hilli	besh	to‘rt	olti
16	Oldinga dumalashda birinchi	*o‘ziga qulay bo‘lgan oyoq bir qadam oldinga	o‘ziga qulay bo‘lgan oyoq ikki qadam	qo‘llar yerga qo‘yiladi	bosh oldinga egiladi



	bajariladigan harakat nima?	tashlanadi	oldinga tashlanadi		
17	Orqaga dumalashda birinchi bajariladigan harakat nima?	*o'ziga qulay bo'lgan oyoq bir qadam orqaga tashlanadi	o'ziga qulay bo'lgan oyoq ikki qadam orqaga tashlanadi	qo'llar yerga qo'yiladi	o'tiriladi
18	Tarixiy salom necha sanoqda bajariladi?	*sakkiz	yetti	to'qqiz	olti
19	Tarixiy salomni bajarishda dastlabki holatda oyoqlar qanday holatda turadi?	*juftlashgan holda	oyoqlar orasi ochiq holda	o'ng oyoq oldinroqda	chap oyoq oldinda
20	Shapaloq qabul qilayotgan aktyorning qo'li qanday turadi?	*yoysimon	to'g'ri	qattiq	teskari
21	Sahnada musht urayotgan aktyorning qaysi oyog'i oldinda bo'lishi kerak?	*chap	o'ng	oyoqlar bir chiziqda bo'lishim kerak	o'ziga qulay oyoq
22	Qoringa zarba qabul qiluvchi aktyorning oyoqlari qanday holatda turadi?	*har ikki oyoq bir chiziqda	juftlashgan holda	oyoqlar orasi ochiq holda	o'ng oyoq oldinroqda
23	Yuziga zarba qabul qiluvchi aktyorning oyoqlari qanday holatda bo'lishi kerak?	*o'ziga qulay bo'lgan oyoq oldinroqda	juftlashgan holda	o'ng oyoq oldinroqda	har ikki oyoq bir chiziqda
24	Sahnada mushtlashganda qayerlarga haqiqiy tepish mumkin?	*songa, yelkaga	xohlagan joyga	faqat songa	sahnada haqiqiy tepib bo'lmaydi
25	Koordinatsiya mashqlari aktyorga qanday	*miya faoliyatini faollashtiradi	muskullarni chiqaradi	plastikani rivojlantiradi	yiqilish texnikasini o'zlashtirishd

	yordam beradi?				a yordam beradi
26	Sahna harakati fanida etiketlar nima?	*tarixiy solomlashishlar, qurollarni topshirishlar	muskullar	patnoslar	musiqqa
27	Miltiq mashqini bajarishda dastlabki holatda miltiq qayerda turadi?	*chap yelkada	yonda	o'ng qo'lda	yerda
28	Metro-ritm deganda nimani tushunasiz?	*musiqani eshitib harakat qilish	qo'llarni ishlatish	sakrash	o'tirib-turish
29	Lampochka mashqini bajarishda dastlabki holat qanday?	*oyoq uchida, qo'llar yuqorida	tovonda, qo'llar yuqorida	tizzada, o'ng qo'l yuqorida	tizzada, qo'llar yuqorida
30	Stoldan yiqilishda stoldan yerga tushish paytida qul oyoq qanday holatda bo'ladi?	*bitta qo'l, bitta oyoq osilib turadi	stolni ustida bo'ladi	stolda tizza bilan turiladi	bitta qo'l osilib turadi
31	Stoldan yerga yiqilayotganda.... ?	*qo'l va oyoqlarga tayanib so'ngra yerga yotiladi	oyoqlarga keyin yelkaga yiqiladi	yonbosh bilan tushiladi	qo'l qo'yilmaydi
32	Kalit (klyuch) mashqini bajarishda necha qadam oldinga yurib boriladi ?	*sakkiz qadam	o'ng qadam	yurilmaydi	to'rt qadam
33	Sahna harakati fani aktyorga qanday yordam beradi?	sahnada yurishni o'rgatadi, ichki siqqlikni yengishga yordam beradi	monologni mustahkamlaydi	etyudga yordam beradi	faqat plastikani o'stiradi
	Sahna harakati qaysi fanlar tarkibiga kiradi?	*amaliy	ijtimoiy	gumanitar	nazariy
34	Yog'och ustidan sakrash	*ikki oyoqda sakrab har turtda	ikki oyoqda sakrab keyin	bir oyoqda keyin ikki	ikki oyoqda sakrab har

	mashqining sxemasi qanday?	o'ngga bo'rib keyin bir oyoqda shu harakat takrorlanadi	bir oyoqda	oyoqda	turtida o'ngga bo'rib
35	Patnos mashqi qanday bajariladi?	*musiqani eshitib sakkiz songa	musiqani eshitib	tez	sekin
36	Ikkita patnos bilan dumalashda birinchi bajariladigan harakat?	*bir qadam oldinga yuriladi	chap oyoq oldinga tashlanadi	o'tiriladi	hammasi noto'g'ri
37	Yotganda qoringa zarbani qabul qilayotgan aktyor qanday yotadi?	*oyoq qo'llarini ochib uzun bo'lib yotadi	qunushib yotadi	osmonga qarab yotadi	yerga qarab yotadi
38	Sahna harakati fanida qochon improvizatsiya qilinadi?	*hech qachon	zarba esidan chiqqanda	dumalaganda	partnyor uzoqroqda turgan paytda
39	Pauza tinim xaqida tushuncha?	*gap bo'laklari aro bo'rtirilishi uchun ta'kidlanishi joiz bo'lgan ma'noning yuzaga chiqarilishi	nafas rostlash uchun tabiiy to'xtalish jarayoni	badiiy so'z, monolog, diolog, xikoya, tasvir va boshqa so'z san'ati ijrochiligi jarayonida mantiqiy extiyoj yoki maqsad xarakter ta'sirida tinim saqlanib qolgan vaqt birligi	so'zlarning bir-biriga aralashib ketmasligi uchun to'xtatilgan tabiiy tinim
40	Pauzalar qaysi qatorda to'g'ri berilgan?	*juft pauza, mantiqiy pauza, psixologik pauza, sayyor pauza	psixologik pauza, gramatik pauza, mantiqiy pauza, sayyor pauza	gramatik pauza, fonetik pauza, maqsadli pauza, mantiqli pauza	dramatik pauza, gramatik pauza, maqsadli pauza, sayyor pauza

41	Ritm nima?	*sahnada bo'lib o'tayotgan voqeaning ichki emotsional vaziyati	asarni tuzilishi	xatti-xarakatni mantig'i	musiqa usuliga xarakat qilish
42	To'marisning o'gli kim?	*Spitamen	Shiroq	to'g'ri javob yo'q	o'g'li bo'lmagan
43	Qo'l-oyoqda ishlash mashqi nima uchun kerak?	*miyani rivojlantirish	qo'l-oyoqni birgalikda ishlatishni koordinatsiyasini rivojlantiradi	muskullarni rivojlantirish	muzikani eshitish
44	Madaniyatning asosiy ikki soxasi?	*moddiy va ma'naviy	muomala va kiyinish madaniyati	shaxs madaniyati, millat madaniyati	odoblilik, kamgaplik
45	Ma'naviy madaniyat turlarini belgilang?	*mafura, fan, san'at, din, axloq, falsafa, xuquq, siyosat	mafura, turmush madaniyati, san'at, axloq	mehnat madaniyati, turmush madaniyati, ishlab chiqarish madaniyati, ekologik madaniyat	siyosat, fan, turmush madaniyati, san'at, ekologik madaniyat, falsafa
46	Kulbit nima?	*umbaloq	sakrash	o'tirish	1992 yil 2 mart
47	Usul nima?	*ritm	ashula	replika	musiqa
48	Otda yurganda plash jangchining qayeridan bog'lanadi?	*ko'krakdan	belidan	hammasi to'g'ri	yurish
49	Amir Temur qaysi viloyatda tug'ilgan (hozirgi)?	Qashqadaryo	Jizzax	Surxandaryo	stanokkda bajariladigan mashqqa
50	Amir Temur qachon tug'ilgan?	1336- yil	1364-yil	1231 -yil	to'g'ri javob yo'q
51	Jaloliddin Manguberdi qayerda tug'ilgan?	Xorazm	Surxandaryo	Qashqadaryo	Sirdaryo

52	Tegirmon mashqida stolga qanday yiqiladi?	kurak orqali oyoqlarni ketma-ket yuqoridan olib onish yo'li bilan	son bilan	tizza bilan	1483- yil
53	Rejissyor soʻzining loʻgʻaviy maʼnosi nima?	*inglizcha boshqaraman	lotincha hatti-harakat	fransuzcha boshqaraman	Jizzax
54	Aktyor – kuchli, irodali, intiluvchan, akrobatik hatti – harakatlar qila oladigan, oʻq otishni bilish bilan birgalikda, bardoshli va plastik qobiliyatga ega boʻlishi lozim – deb kim taʼkidlagan?	*Stanislavskiy	SH.Burxonov	Gayday	ko'krak bilan
55	Yugurib qoqilib yiqilish qanday mashq turi?	*murakkab yiqilish	oddiy	akrobatik	Ispancha harakat
56	Aktyor sahnada qanday harakat qiladi?	*aktyor sahnada berilgan shart – sharoitdan kelib chiqib, maqsadga muvofiq ongli ravishda aktiv harakat qiladi	aktiv	rejissyorni koʻrsatmasiga koʻra	Kox
57	Estrada soʻzining maʼnosi nima?	*“Estrada” tushunchasi - lotincha soʻz boʻlib, tomosha koʻrsatish uchun maxsus koʻtarilgan joy, yaʼni “sahna” maʼnosini	qoʻshiqchi	zamonaviy qoʻshiq	dumalash

		bildiradi			
58	Siz qachonki ongingiz bilan tanangizni bog'liqligini topsangiz obrazingizdagi qahramonning nozik psexologik tuyg'ularini ham to'aligicha tomoshabinga yetkaza olasiz – deb kim aytgan?	*Rejissyor Jems	Stanislavskiy	Pushkin	g'oyaga asoslanib
59	Obraz qachon yaraladi?	*qachonki aktyor o'ziga xos bo'lgan yuz mimikasidan, hatti – harakatdan, qo'l, oyoq harakatlaridan cheklangan holda: Qaxramonning dunyo qarashi, yashagan davri, psixologiyasi va kasbidan kelib chiqib, ya'ni uni bir butun, yaxlit tarzda nomoyon eta olsa	sahnaga chiqib rol o'ynaganda	sahnada ham gapirib, ham kuylaganda	ijrochi
60	Murakkab akrobatik mashqlarni bajarishda nimalarga e'tibor berish lozim?	*texnika xavfsizlik qoidalariga	partnyorga	musiqaga	Gayday
61	Plashni necha hil variantda kiyiladi ?	* uch	ikki	to'rt	tomoshabinni darzaga solishga
62	Murakkab	*yugurib qoqilib	dumalash	to'g'ri javob	besht

	yiqilishlarga misol bo'la oladigan javobni aniqlang?	yiqilib dumalash		yo'q	
63	Tarixiy salom bajarilayotganda beshinchi hisobda qo'l qay holatda bo'ladi ?	*ochiq	yopiq	tepada	kaskadiyor
64	XVI-XVII asrda ayol kishi stulda o'tirganda erkak kishi ayolning qaysi tomonida turadi?	*chap tomonda	o'ng tomonda	oldida	orqaga dumalash
65	Yerda yotgan askarni ustiga plash yopilganda qaysi tizzaga o'tirib yopiladi ?	*o'ng	chap	ikkalasiga ham	orqasida
66	Kalta plash asosan qayerlarda kiyilgan?	*bayram tantanalarda	jang paytida	otda yurganda	to'g'ri javob yo'q
67	Maqsadga yo'naltirilgan berilgan shart-sharoitdagi ruhiy va jismoniy jarayon ..... deyiladi?	*hatti-harakat	tempo-ritm	jismoniy tayyorgarlik	ko'rish
68	Kaskad deb nimaga aytiladi?	*uzunlikka sakrash	pastga sakrash	yonga sakrash	ko'rsatish
69	Qachon plash ko'krakdan bog'lanadi?	*otda yurganda	balda	ko'chada	orqaga sakrash
70	Bayramona kiyim, qurol, sovuqdan himoya vazifasini bajaruvchi narsa nima?	*plash	belbog'	shlyapa	Insoniyat tarixiy taraqqiyot jarayonida yaratgan va yaratayotgan moddiy va

					ma'naviy boyliklar yig'indisiga ma'naviy meros deyiladi
71	Xanjarning uzunligi ?	*30sm	40 sm	60 sm	100
72	Rejissyor rejasini sahnada amalga oshiruvchi ijodiy kuchni aniqlang?	*aktyorlar ansambili	mashhur aktyorlar	asar qahramoni	50 sm
73	Amir Temurni Yevropada qanday atashgan?	*Temurlan	Amir Temur	Ibn Tarag'ay	sahnaviy siqqlikdan qutqaradi
74	Lermontov kim bilan bo'lgan duelda o'ladi?	*Martinov	Pushkin	Dantes	sarkarda
75	Duel so'zining ma'nosi nima ?	*urush	kelishuv	tortishuv	ko'krakga urish
76	Shekspirning «Richard III» tragediyasidagi asosiy qahramon Richardning qanday jismoniy kamchiligi bo'lgan?	*bukur	cho'loq	bir qo'lsiz	personajlar xatti-xarakatning faollik yoki sustlik meyori
77	“Toxir va Zuxra” spektaklida Qorabotir va Toxir qanday qurollarda jang qilganlar?	*qilichlar	shpaga	qilich va xanjar	futbol
78	Qanday kombinatsiyalar bor?	*majburiy va erkin	to'g'ri va noto'g'ri	tekis va notekis	xanjarlar
79	Tarixda Buyuk O'zbek sarkardalariga kimlar kiradi?	*Amir Temur	Chingizxon	Iskandar Zulqarnayn	to'g'ri javob yo'q
	Necha xil tarixiy plashlar bor?	*ikki xil	to'rt xil	besht xil	bir--ikki, uch,



					to'rt
80	Madaniyat bu?	*inson qo'li va tafakkuri orqali yaratilgan moddiy va ma'naviy boyliklar majmui	xushmuomalalik	yuksak axloqiylik	sakrash
81	Sahna jangi qaysi kursdan o'tiladi?	*uch	ikki	to'rt	qo'l-oyoqni birgalikda ishlatishni koordinat-siyasini rivojlantiradi
82	Xalqaro teatr kuni qachon?	*27- mart;	27-may	27-aprel	odoblilik
83	Amir Temur qaysi qurol turidan foydanilgan?	*yoysimon qilich, kamon	shpaga	rapira	bir
84	Nima uchun inson qo'lga qurol oldi ?	*ov qilish uchun	sotish uchun	himoya qilish uchun	27-iyun
85	Spitamem kim ?	* Aleksandr Makedonskiy istilosiga qarshi Sug'diyonida xalq qo'zg'oloni qahramoni	Makedoniyalik sarkarda	Massagetlar qabilalari sarkardasi	kiyimlarga moslashish uchun
86	Plashning qanday vazifalari bor?	qurol, bayramona kiyim, sovuqdan himoya	sahnada kiyish	ko'chada kiyish	o'ng
87	Aktyor sahnada nima ish qiladi?	*berilgan shart - sharoitda maqsadga muvofiq hatti-harakat qiladi	ro'l o'ynaydi	spektaklda ishtirok etadi	600 gr
	Etyud nima ?	*qarama-qarshilik asosida qurilgan voqea	hayotiy haqiqatga asoslangan badiiy haqiqat	sahnaviy ko'rinish	800 gr

88	Asar mavzusi deganda nimani tushuniladi?	*muammo	g'oya	qarama-qarshilik	Rejissyor bergan vazifani bajaradi
89	Aktyorlik san'atida histuyg'ularga erishishning eng yaqin yo'li nima?	*tempo-ritm	munosabat	his-hayajon	mushaklar bo'shatish mashqlar
90	Jaloliddin Manguberdi qanday mashhur jang usulini o'ylab topgan?	*ot oldida piyoda yurib jang qilish	otlarda yurib kamonbozlik	piyodalarni ketma-ket yurib nayzabozligi	diqqat
91	Zahiriddin Muhammad Bobur necha yoshida taxtga o'tirgan?	*o'n ikki	o'n bir	o'n uch	rejissyor yordamchisi
92	Zahiriddin Muhammad Boburni qanday laqabi bor edi?	*sher	yo'lbars	cho'loq	Tuyalarda yurib qilichbozlik
93	Temurlan ismning ma'nosi nima?	*oqsoq Temur	mashhur Temur	doviyurak Temur	o'n to'rt
94	Duelda qonunan qanday qurollardan foydaniilgan?	*qilich, shpaga, pistolet	yog'ochlardana	qilich, shpaga, yog'och	buqa
95	Duelda joyida turgan holda pistoletda otishda oraliq masofa necha qadam bo'lgan?	*yigirma besh	o'n besh	yigirma	Temur qo'rqmas
96	Necha yoshdan duelda tushish bo'lgan?	*o'n sakkiz	o'n to'qqiz	yigirma	pistolet, qilich, bolta
97	Duel asosan necha kishi o'rtasida bo'lib	*ikki	uch	to'rt	o'ttiz

	o'tadi?				
98	Gladiator so'zining ma'nosi?	*qilich	jangchi	kuzatuvchi	yigirma bir
99	1374-yildan keyin Amir Temur qayerga uch marotaba yurish qildi?	*Xorazmga	Surxondaryo ga	Sirdaryoga	yigirma besh
100	Amir Temur qaysi yilda vafot etgan?	1405 yilda	1450 yilda	1540 yilda	besh
101	Amir Temur haqidagi birinchi kitob 1553-yili qaysi davlatda chiqqan?	Italiyada	Amerikada	Fransiyada	Eronga
102	Duelga kimlarni chaqirib bo'lmaydi?	*keksalar va yosh bolalar	ayollarni	keksalarni	1544 yilda
103	Shpaga bilan duel qaysi davlatlarda urf bo'lgan?	*Fransiya, Italiyada	Fransiya, Ispaniya	Angliya, Irlandiya	Ispaniyada
104	1836-yili kim birinchi bo'lib duel kodeksini nashr qildi?	*Graf de Shatovilyar	Pyotr 1	Pyotr 2	balog'at yoshiga to'lmagan bolalarni
105	Dortanyan shaharga kelgach kim bilan duelga tushadi?	*Aramis	Rashfron	Atos	Ispaniya, Italiya
106	Pushkin kim bilan bo'lgan duelda o'ladi?	*Dantes	Lermontov	A.Dyuma	yozimagan
107	Gamlet nimadan o'ladi?	*zaxardan	xanjardan	qilichdan	yiqilib o'ladi

## Xulosa.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib xulosa qiladigan bo'lsak, aktyor ijodkor sifatida muallif aytmoqchi bo'lgan fikrni jonli tanasiga singdirishi va aynan plastik ifodalar, hatti – harakatlar bilan muallifni to'ldirishi lozim. Qolaversa, plastik mashg'ulotlarni mukammal bajarib borish – aktyorlarga har bir so'zni harakatga qo'yishda, sahnaviy erkinlikka erishishda katta yordam beradi. Sahnada o'z erkinligini topgan aktyor esa bir–biriga o'xshamagan qaxramonlar xarakterini ijro etishi mumkin.

Bundan tashqari aktyorning formasi degan tushuncha mavjud. Bunga aktyorning hatti – harakatlarga boyligi, qomati, ortiqcha vaznlardan saqlanishi, nutqining ravonligi, jismoniy imkoniyatlari va obrazdagi ifodasi mujassamlashgan. Aynan mana shunday imkoniyatlarni rivojlantirishda sahna harakati faninig mashg'ulotlari ham muhim ahamiyat kasb etadi<sup>18</sup>.

Obraz: Adabiyotda - so'z, musiqada - tovush orqali yaratiladi. Teatrda esa hatti – harakat, obraz yaratishning manbai bo'lib hisoblanadi. Hatti – harakat spektakl voqeasi tomoshabinning ko'z o'ngida va shu lahzada sodir bo'lishi demakdir<sup>19</sup> deydi SH. Hamidova. Biz sahnadagi qaxromonlarning psixofizik tuyg'ulari har qanday yoshdagi tomoshabinlarga to'laligicha yetib borishi uchun ham aktyorga hatti – harakat, plastik ifoda muhim deb o'ylaymiz.

---

<sup>18</sup> “Bir aktyor teatrida badiiy so'z mahorati” R.R.Do'sanov Magistrlik dissertasiyasi O'DSI 2012y.

<sup>19</sup> Ш.Хамидова. “Телережиссёрлик касбий таълимида актёрлик маҳорати” “Музыка” нашриёти. Тош.2006 йил 8-бет.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari va O'zbekiston Vazirlar mahkamasining qarorlari:

- 1.1992 yil 13 yanvardagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 11-sonli "O'zbekiston Respublikasi davlat teatrlari va konsert tashkilotlarining maqomi to'g'risida"gi qarori;
2. 2003-yil 11 noyabrda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qaroriga muvofiq: "O'zbeknavo" estrada birlashmasi respublikada estrada madaniyatini yuksaltirish, estrada san'ati namoyondalarining ijodiy imkoniyatlarini kengaytirish, estrada sahnalaridan foydalanishni yaxshilash, madaniy, ishlab chiqarish, ilmiy, iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanish uchun kuch va mablag'larni birlashtirish to'g'risida"gi qarori.
- 3.Karimov I.A. "Barkamol avlod orzusi". T: Sharq 1999 y.
- 4.Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch". T:Ma'naviyat 2008.
- 5.I.A. Karimov."O'zbekiston XXI asrga intilmoqda". Toshkent O'zbekiston 2000 y.
- 6."O'zbeknavo" estrada birlashmasi faoliyatiga doir meyoriy hujjatlar to'plami. T: Tafakkur plyus 2009 y.

## **Asosiy adabiyotlar**

1. Karimov I. A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008.
2. Karimov I. A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. –T. O'zb.2011
3. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi 8-10 jildlar.
4. Ismoilov A.F. Sahna harakati. - T., 1967
5. Kox I.E. – «Ssenicheskoye dvijeniye» - 1970 y.
6. A.Nemerovskiy “Plasticheskaya virazitelnost aktera” Moskva «Iskusstvo» 1988y
7. Amir Temur Ko'ragon. Zafar yo'li-tarjimai hol. Toshkent 1992 y
8. Qodirov M. “Tomosha san'ati o'tmishidan lavhalar” T.1993 y.
9. G. V. Morozova. O plasticheskoy kompozitsii spektakly.-2001
10. M. Qodirov “O'zbek teatr tarixi” (XVIII-XX asrlar). T: Ijod dunyosi. 2003 y.
11. Ch. Aubert. “The art of pantomime”. Mineola, New York. 2003 y.
12. Drozdin A. Ssenicheskoye dvijeniye. - M., 2004.
13. Ismoilov A.F. Sahna qilichbozligi. - T., 2004.
14. Drozdin A. Ssenicheskaya akrobatika. - M., 2005.
15. Ismoilov A.F. Sahna qilichbozligi.”Elektron darslik”-2008.
16. Umarov M. “Estrada va ommaviy tomoshalar tarixi”. T.: Yangi asr avlodi. 2009 y.
17. SH.Xamidova “Estrada janrlari”. T. O'zDSI:2009 y.
18. Tursunov T. “XX asr O'zbek teatr tarixi 1900-2007” Toshkent 2010 yil.
19. Tursunboyev S. “Muhsin Hamidov bir aktyor teatri asoschisi” “Fan va texnologiyalar markazining bosmaxanasi” Toshkent-2010 yil.
20. J. Chenard., The Michael Chekhov Technique: In The Classroom and On Stage – Virginia Commonwealth University. 2010 y.
21. Stanislavskiy K.S. Aktyorning oz ustida ishlashi. ”Yangi asr avlodi”.Toshkent-2011y.
22. A.Nosirov, P.Usmonov, T.Usmonxo'jayev. “O'zbek jang san'ati”. “Yangi asr avlodi”. Toshkent-2011 y.
23. Sh.Usmonov “Sahna harakati va jangi”. “Navruz”. Toshkent-2014y.
24. A.F.Ismoilov, Sh.Y.Usmonov, D.A.Ismoilov “Sahna harakati va jangi”. “Navruz”. Toshkent-2015y.

## Mundarija

<b>Kirish</b> .....	5
<b>I Bob. Nazariy qism</b>	
1.1. Aktyorlik mahoratida hatti-harakat va soʻz uygʻunligi.....	6
1.2. Sahna harakati va musiqa. “Metronom” haqida tushuncha.....	11
<b>II Bob. Amaliy qism</b>	
2.1. Oʻquv guruhida ijodiy muhitni tashkil etish.....	14
2.2. Sahna harakatining boshlangʻich mashqlari.....	15
2.3. Diqqat va koordinasiyani rivojlantiradigan mashqlar.....	18
2.4. Gimnastik yogʻochlar bilan bajariladigan mashqlar.....	22
2.5. Hassa bilan turish holatlari.....	51
<b>III Bob. Murakkab mashqlar qismi</b>	
3.1. Akrobatika.....	52
3.2. Buyumlar bilan umbaloq oshish.....	55
3.3. Toʻsiqlar ustidan oʻtish mashqlari.....	79
3.4. Plashlar. Plashning vazifalari. Plashdan qurol sifatida foydalanish.....	86
<b>IV. Bob. Aktyorlik mahoratini takomillashtirish</b>	
4.1. Aktyor va uning ijodi.....	98
<b>Glossariy</b> .....	104
<b>Sahna harakati fanidan test savollari</b> .....	118
<b>Xulosa</b> .....	131
<b>Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati</b> .....	132

## Оглавление

<b>Вступление</b> .....	5
<b>I. Часть. Теоретическая часть</b>	
1.1. Значение в мастерстве актера движения и речи.....	6
1.2. Сценическое движение и музыка. Понятие о метрономе.....	11
<b>II. Практическая часть.</b>	
2.1. Организация учебных групп.....	14
2.2. Упражнения для начальных занятий.....	15
2.3. Упражнения для координации и внимания.....	18
2.4. Упражнения выполняемые гимнастическими пальками.....	22
2.5. Разные позы с тростью.....	51
<b>III Часть. Сложные упражнения</b>	
3.1. Акробатика.....	52
3.2. Упражнения для преодоления препятствий.....	55
3.4. Плащи. Задачи работы с плащом.....	86
<b>IV Часть. Задачи современного театра.</b>	
4.1. Актёр и его творчество.....	98
<b>Глоссарий</b> .....	104
<b>Тесты</b> .....	118
<b>Заключение</b> .....	131
<b>Список используемой литературы</b> .....	132



## Contents

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Chapter</b>	
<b>I.The theoretical part</b>	
1.1. The meaning of movement and speech in actor’s skill.....	6
1.2. Stage movement and music. The concept of the metronome.....	10
<b>II.Practical part.</b>	
2.1. Organization of training groups.....	14
2.2. Exercises for the primary classes.....	15
2.3. Exercises for coordination and attention.....	18
2.4. Perform gymnastic exercises with sticks.....	28
2.5. Different poses with canes.....	51
<b>Chapter III. Complex exercises</b>	
3.1.Acrobatics.....	52
3.2. Exercises to overcome the obstacles.....	55
3.4. Raincoats. Tasks with a cloak.....	86
<b>Chapter IV. Complex exercises</b>	
4.1. The actor and his work.....	98
<b>Glossary</b> .....	104
<b>Test questions</b> .....	118
<b>Conclusion</b> .....	131
<b>List of references</b> .....	132