

JALILOVA Sh.Sh.

O'ZBEK RAQSINI
O'QITISH USLUBIYOTI



77. (59)/2
157

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIMI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT XOREOGRAFIYA AKADEMIYASI

JALILOVA SHIRIN SHUXRATOVNA

O'ZBEK RAQSINI O'QITISH USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma

Bakalavriat yo'nalish bo'yicha 5111000 – Kasb ta'limi

(5151300 – Xoreografiya)



TOSHKENT-2020
«NAVRO'Z» NASHRIYOTI

UO'K 849.12

J 57

KEK 87.(59)2

Jalilova Sh.Sh. "O'ZBEK RAQSINI O'QITISH USLUBIYOTI"

O'quv qo'llanma - T.: «Navro'z» nashriyoti, 2020. — 104 b.

Mazkur o'quv qo'llanma o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishga qo'yilgan talablar asosida tayyorlangan bo'lib, o'quv qo'llanmada o'zbek raqsining Buxoro raqs maktabining nazariy va amaliy asoslari, fanni o'qitishning an'anaviy va zamonaviy uslubiyoti yoritilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasining talabalari, maxsus san'at maktablari, musiqa va san'at maktabi o'qituvchilari va barcha qiziquvchilar uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchi:

Sh.Sh. Jalilova - O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasi
o'qituvchisi

Mas'ul muharrir:

B.S. Sayfullaev - O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi ~~senatining~~
yoshlar, madaniyat va sport masalalari qo'mitasi raisi,
O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ~~madaniyat~~ xodimi,
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Taqrizchilar:

O.Q. Tojiboyeva - San'atshunoslik fanlari doktori, UzDSMI ~~professori~~

O'N. Muxamedova - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist, O'zbekiston
Davlat xoreografiya akademiyasi ~~professori~~

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2020 yil
14 avgustdagi № 418 - sonli buyrug'i asosida nashrga tavsiya etilgan.*

ISBN 978-9943-659-43-8

© Jalilova Sh.Sh.
© «Navro'z» nashriyoti, 2020

KIRISH

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida amalga oshirilgan keng ko'lamli islohotlar milliy davlatchilik va suverenitetni mustahkamlash, xavfsizlik va huquq-tartibotni, davlatimiz chegaralari daxlsizligini, jamiyatda qonun ustuvorligini, inson huquq va erkinliklarini, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglik muhitini ta'minlash uchun muhim poydevor bo'ldi, xalqimizning munosib hayot kechirishi, fuqarolarimizning bunyodkorlik salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilgan bo'lib, olib borilayotgan islohotlar samarasini yanada oshirish, davlat va jamiyatning har tomonlama va jadal rivojlanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish hamda hayotning barcha sohalarini liberallashtirish bo'yicha ustuvor yo'nalishlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevralda "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PQ-4947-son Farmoni qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2020 yil 4 fevraldagi "Raqs san'ati sohasida yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4585-sonli qarorida O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasi, Respublika xoreografiyaga ixtisoslashtirilgan maktab-internati, ixtisoslashtirilgan boshlang'ich raqs san'ati maktab-internatlari faoliyatini tashkil etish va rivojlantirish bo'yicha kadrlar tayyorlash jarayoniga sohaning yetuk va malakali mutaxassislarini jalb qilish orqali ilm-fan va ta'limning o'zaro integratsiyasini ta'minlash va raqs san'ati bo'yicha yuqori malakali bakalavr va magistrnlarni, shuningdek, ushbu sohada chuqur tadqiqotlar olib boruvchi ilmiy va ilmiy-pedagog kadrlarni tayyorlash vazifalari yuklatildi. O'quv mashg'ulotlariga ilmiy-tadqiqot, innovatsion ishlarni zamon talablari darajasida tatbiq etish, ilmiy-ijodiy va innovatsion ishlanmalar ahamiyatini oshirish, yangi pedagogik texnologiya va axborot texnologiyalaridan foydalanishni joriy qilish, o'quv jarayoniga xoreografiya sohasiga ilg'or xorijiy mamlakatlar tajribalarini tadbiq etish bo'yicha aniq mexanizmlar ishlab chiqildi. Jahon va mamlakatimizda

ko'plab baletmeysterlar ijodiy faoliyat olib bormoqdalar. Xoreografiya san'ati esa o'z "tili"ga ega bo'lgan mukammal tizimga aylangan. Ta'limning muvafaqqiyatini ta'minlashda to'g'ri aniqlangan maqsad, ta'lim mazmuni, maqsadga erishish yo'llarini aniqlash va zarur metodlarni tanlash asosiy omildir. Mana shu omil, ta'lim-tarbiya jarayonini talabalarga faqat nazariy bilim berish emas, balki egallangan bilim va malakalarini amaliyotga tatbiq etish, ko'nikmalarini shakllantirish ham asosiy masalalardan biridir. Ta'lim sifatini ta'minlash birinchi navbatda iste'molchilarda mutaxassisga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish va malakali, raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashdan iborat bo'ladi.

Mamlakatimizning barcha hududlaridagi raqs yo'nalishlarini asrash, avaylash, xalqimizga estetik zavq bag'ishlovchi zamonaviy o'zbek raqs maktabini yaratish kabi masalalarga katta ahamiyat qaratilmoqda.

Buxoro raqs san'ati o'ziga xos tipik sahna ko'rinishidagi san'at bo'lib, shu hududda qadimda yashab o'tgan tojiklar, o'zbeklar va Buxoro yahudiylarining son-sanoqsiz raqslarini o'ziga singdirib olgan. Shuningdek u musiqiy-vokal san'at va eng muhimi, tasviriy san'at va me'morchilik san'ati xususiyatlari bilan ham uyg'unlashib ketgan. Buxoro raqsleri hissiyotga boy, g'ayratli, shijoatli xususiyatga ega bo'lib, harakatlari aniq, ravshan, chaqqondir. Undagi ~~tana~~ harakatlari keskin va ayni vaqtda badiiyligi bilan ajralib turadi. ~~Qo'l holatlari~~ yorqin, keskin "quruq" yoki mayin egiluvchan, bo'rtirilgan ~~siz'atda~~ kechadi. Ijrochi boshini tez-tez yuqoriga qaratib, yelkalarini orqaga tashlab, xuddi yuzi, qo'llari, yelkalari, ko'kragi harakatlari bilan quyosh nurlarini singdirayotgandek tasavvur uyg'otadi. Buxoro raqs san'atining an'analari saqlanishida Sa'dulla Sa'dullayev (1883), Tojiddin Sobirov, Bibishirin Ma'manova (1872), Chervonxonim, To'faxonim (1926), Oliyaxon Xasanovalarning xizmatlari katta.

Roziya Karimovaning yozishicha, "Buxoro raqsleri - bu tasviriy harakatlarning betakror va dinamik holatlarning tugallanmaydigan beto'xtov oqimi, bir joydagi ko'p marotaba aylanishi, asta-sekin, mayin "cho'ziluvchan" burilishlar, aylana, to'g'ri yo'l va diagonal bo'ylab

o'ramali aylanishlardir".¹ Hozirgi kungacha yetib kelgan Buxoro raqslari holatlari va egiluvchan badan harakatlaridagi betakror ko'rinishlar texnikasi nihoyatda murakkab bo'lib, o'rganuvchidan alohida mahorat talab qiladi.

Buxoro raqs maktabini keyingi avlodga yetkazilishida Isoxor Oqilov, Margarita Oqilova va Viloyat, Zulayxo hamda Lola Oqilovalarning faoliyati, ularning chuqur hayotiylik ruhi bilan sug'orilgan qator raqs asarlari xalqimizning ma'naviy yuksalishida muhim o'rin tutib, katta tarbiyaviy ahamiyat kasb etdi.

Mazkur o'quv qo'llanma o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishga qo'yilgan talablar asosida tayyorlangan bo'lib, o'quv qo'llanmada o'zbek raqsining Buxoro raqs maktabining nazariy va amaliy asoslari, harakatlar metodikasi yoritilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasining talabalari, maxsus san'at maktablari, musiqa va san'at maktabi o'qituvchilari va barcha qiziquvchilar uchun mo'ljallangan.

"O'zbek raqsini o'qitish uslubiyoti" fani boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, xoreografiya san'atining mustaqil qismi hisoblanadi. "O'zbek raqsini o'qitish uslubiyoti" fanini o'rganish davomida talabalar Farg'ona, Buxoro, Xorazm, Qoraqalpoq, Uyg'ur raqs maktablarining paydo bo'lishi, tarixi va rivojlanish bosqichlari haqida tasavvurga ega bo'ladilar. Musiqiy va xoreografik ijod namunalari bilan yaqindan tanishadilar. Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasining II bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, talabalar undan nazariy, amaliy bilimlar olishda va uslubiy amaliyotga ega bo'lish maqsadida foydalanadilar. Mazkur qo'llanma orqali talaba "Doira dars" mashg'uloti harakatlarini o'rganish uslubi, darsning tuzilishi va etyudlar sahnalashtirish, Buxoro raqs maktabining harakatlari terminologiyasini, qo'l va oyoq holatlari, dars tuzish uslubini, darsni musiqiy bezash, xarakatlarni taqsimlashni bilishi va ulardan foydalana olishi mumkin

1. ¹Karimova R. "Бухарский танец". - Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1977

I BOB. ISOHOR OQILOV HAYOTI VA IJODIY FAOLİYATI

Reja:

1. Isohor Oqilov ijro etgan raqslar va uning ijodiy faoliyati
2. Buxoro raqsiga Oqilovlar sulolasining qo'shgan hissasi

Tayanch so'zlar: *raqqos, baletmeyster, sahna, uslub, ansambl, raqs, teatr, studiya.*

Markaziy Osiyo, jumladan, O'zbekiston hududida topilgan qoya



tosh tasvirlari, arxeologik topilmalar bu yerda raqs juda qadimiy san'at ekanligidan guvohlik beradi. Zardushtiylarning muqaddas kitobi «Avesto» davridayoq raqs san'ati shakllanib, xalq va professional raqs – ikki yo'nalishda rivojlanishga kirishgani haqida tarixiy ma'lumotlar bor. Shuningdek, turli taraqqiyot bosqichlarida yurtimizda raqs va o'yinlar bir-biriga ta'sir ko'rsatishi natijasida «Beshqarsak», «Katta o'yin», «Lazgi», «Kema o'yin», «Ashshadarozi» kabi qadimiy o'yinlar vujudga kelgan.²

XX asrga kelib raqs san'ati Buxoro raqsi, Xorazm raqsi, Farg'ona raqsi yo'nalishida shakllanib, zamonaviy sahna talablari asosida qayta ishlangan sahnaviy xalq raqsi sifatida rivojlandi. Mazkur yo'nalishlarning har biri asr davomida bir necha tarixiy bosqichni bosib o'tib, o'z shakli shamoyili, mazmuniga ega bo'ldi. Bir qator davlat va xalq raqs jamoalari jahonga tanildi.

O'zbek milliy raqs san'ati tarixan juda katta yo'lni bosib o'tgan, uning qadimiy ildizlari xalq o'yin va tomoshalariga borib taqaladi. XX asrga kelib o'zbek raqs san'ati o'z qadim an'analari bilan bir qatorda

2 ²Avdeyeva L. Танцевальное искусство Узбекистана Т: Государственное издательство художественной литературы, 1960

jahon miqyosida shakllangan yangi tajribalar asosida rivojlanish yo'liga o'tdi. Xalqning ko'p yillik milliy raqs san'ati tajribalari yevropacha rusumdagi sahna madaniyati talablari bilan muvofiqlashtirildi. Milliy merosimiz ko'p yillik an'analarni saqlab qolgan holda yangicha badiiy tamoyillar negizida rivojlanish yo'liga o'tdi. Bugungi kunda milliy raqs san'atimiz o'zining ko'p yillik an'alarini davom ettirish bilan bir qatorda yangi tajribalar hamda ijodiy tamoyillarni namoyon etib kelmoqda. Ma'lumki, raqs san'atining rivoji professional kadrlar bilan bog'liq. Bunday yuksak malakali kadrlarni tayyorlash uchun esa raqs ta'limini yanada rivojlantirish, jahon andozalari darajasiga yetkazish zarur. Mazkur ishlar avvalida yoshlarni milliy an'analar ruhida tarbiyalash, ularga merosiy raqslar tarixi, ildizlari, o'ziga xoslik jihatlaridek muhim tushunchalarni qadriyat sifatida o'rgatish, ustozlardan o'tib kelayotgan raqs asoslari, badiiyat, obrazlilik, xatti-harakatlar semantikasini idrok etish hissini rivojlantirish kabi muhim vazifalar turadi.

Hozirgi kunda – Farg'ona, Xorazm va Buxoro raqs maktablari badiiy uslublari asosida rivojlanib kelayotgan milliy o'zbek raqs san'ati ana shunday xislatlarni qamrab olgan madaniy merosimizdir. Har bir raqs maktabi o'z jozibasi, xarakteri, uslubi, ko'rinishi jihatidan bir-biridan farq qilib, o'z yo'nalishiga egadir. Buxoro raqsi maktabi boshqa raqs maktablaridan butkul farq qilishi Xonlik davriga bog'liq bo'lganligi bilan ajralib turadi. Bu raqsni ko'rar ekanmiz raqsda og'ir-bosiqlik yoki o'ta tez shiddat bilan ijro etiladigan harakatlardan tuzilgan raqsni, keng tarzda ijro etilishi, liboslarining tilla rangda zardo'zlik san'ati bilan tikilishi bilan boshqa raqs san'atidan ajraladi.

Ijro uslubidagi raqslar Buxoro xonligiga mansub harakatlari ya'ni viqorli (aristokratizm) harakatlar bilan ijro etiladi.

1.1. Isohor Oqilov ijro etgan raqslar va uning ijodiy faoliyati

O'zbek xalq raqs san'atining ko'p asrlik boy merosi va uning o'ziga xos milliy xususiyatlari Isohor Oqilov singari mahoratli raqqos va baletmeysterlarni yuzaga keltirishda muhim rol o'ynadi. Zamondosh milliy raqs sahnalashtiruvchilari va baletmeysterlari o'tmish an'alaridan ijodiy foydalanish bilan birga shu merosni boyitib, taraqqiy

ettirmoqdalar. Mahoratli raqqos va baletmeyster Isohor Oqilov o'zbek raqsi ustalarining ikkinchi avlodiga mansubdir.

O'zining qalb harorati, kuch-g'ayrati, ongli hayoti, boy tajribasi, bilimi va iste'dodini o'zbek raqs san'atining gullab-yashnashi yo'liga bag'ishlagan Isohor Oqilovni yuzlab tomoshabinlar e'zozlaydi, hurmat qiladi va mahoratiga tahsinlar o'qiydi. Tomoshabinlar mamlakatimizning uzoq tuman va shahar markazlaridami, qayerda bo'lmasin, bu zahmatkash raqs ustasini har xil ko'rinishdagi xarakterli milliy raqslar yaratuvchisi sifatida yaxshi taniydilar.



Isohor Oqilov

Isohor Oqilov 1914 yili Samarqandda tug'ilgan va shu yerda yetti yillik maktabini tamomlab, turli xil yarim-professional truppalarga katta ishtiyoq bilan qatnasha boshlagan. Isohor Oqilovning san'atga havasi juda zo'r edi, shu sababli u musiqa va xoreografiya ilmiy tekshirish instituti qoshidagi o'quv guruhiga o'qishga kiradi. Bu yerda u o'zbek musiqa san'atining mashhur ustalari rahbarligida doira, g'ijjak va skripka chalishni o'rganadi. 1926 yil kuzida Qori Yoqubov, Tamaraxonim, Gavhar Petrosyanlar O'zbek Davlat etnografik ansambli tuzishgandi. Bu ansambl 1929 yil 21 apreldan boshlab eksperimental musiqali dramatik teatriga aylantirildi, mazkur yangi teatrdan 15 kishilik o'zbek cholg'u asboblari ansambli, Usta Olim, Yusuf qiziq, Ahmadjon Umrzoqov, Nizom Haydarov, Po'lat Rahimov, Boborahim Mirzayev, Rahimberdi Bobojonov, Zuhur Qobulov, Qodir Hamdamov, Usta Olimning xotini — Begimxon Yo'ldoshxo'jayeva, uning singlisi Nurxon, Mukarrama Turg'unboyeva, Roziya Karimova, Halima Rahimova va boshqalar ishtirok etardilar.

Teatr huzurida tashkil qilingan balet studiyasida Isohor Oqilov A. K. Bekdan klassik balet bo'yicha saboq oladi, dastlab trenaj mashqlarda qatnasharkan, so'ngra A.M. Chetvertakovning «Qizil gul, oq gul» nomli bir pardali baletida yigit raqsini, zamonaviy mavzular asosida yaratilgan

«O'roq va bolg'a», «Budyoniycha» raqslarini ham ijro etadi. Bu xildagi zamonaviy yangi mavzudagi raqslar o'sha yillarda qadimgi xalq kuylari asosida, masalan, «O'roq va bolg'a» raqsi Buxoro xalq kuylaridan hisoblangan «Baljuvon» kuyi asosida sahnalashtirilgan edi. Isohor Oqilovning eksperimental teatrdagi ishtirok etishi ijobiy natijalar beradi. U endi klassik balet harakatlarini professional ustozlardan o'rganar va xalq raqslarini ijro etganda mana shu klassik balet raqs harakatlarini mohirona qo'llar edi, xalq orasida o'ynaladigan raqslarni yangi-yangi elementlar bilan boyita boshladi, ayni vaqtda o'zbek va tojik xalq raqsLARining xilma-xil turlarini, yangi shakl va harakatlarini ustozlardan o'rganish hamda ularni ijro etishda davom etdi. Isohor Oqilov navqironligida ijro etgan, biri ikkinchisiga o'xshamagan raqslar o'zining tabiiyligi, milliyliigi, jozibadorligi va chuqur falsafiy mazmundorligi bilan tomoshabinlarni yillar davomida maftun qilib keldi. Turli xil millat, ijtimoiy davrga mansub raqslar xususiyatini mohirona aks ettira bilish ham Isohor Oqilovning ajoyib san'atiga sayqal berib turadigan xislatlardan biri hisoblanadi. Teatrning barcha artistlari kabi u ham dramatik rollarda o'ynaydi, laparlar aytadi va o'yinga tushadi. Usta Olim bilan Tamaraxonim bu yigitchadagi g'ayrat, ishtiyoqni, uning tezda raqs ritmlarini o'rganib olishini va harakatlarni juda aniq va chiroyli ijro etishini ko'rib, qiziqib qoladilar va uni raqs studiyasiga qabul qiladilar. Studiyada Isohor Oqilov «Katta o'yin»ning barcha usullarini, kichik shakldagi raqsLarning butun sirlarini va janrli raqs sahnalarini o'rganib oladi. Lekin eng muhimi — ommaviy raqsLar tuzilishi qonunlarini o'zlashtiradi. Shundan so'ng Oqilovni raqsLarni sahnaga qo'yish ishi qiziqтира boshlaydi.

Isohor Oqilov bundan tashqari, konsertlarda mustaqil raqs nomerlaridan «Komsomol», «Arshin mol-olon» musiqali komediyada Halima Raximova va Mukarrama Turg'unboyeva bilan birgalikda «Lazgincha» raqsini o'ynaydi, «Rizovarchi» peysasida ham raqqoslik qiladi. Hamda, Isohor Oqilov yoshligida ta'lim olgan ustozlari — Gavriel va Mixail Mulloqandovlar, Mixail Tolmasov va boshqalardan xalq raqs usullari va xillarini o'rganishda davom etdi. «Buxorochoa yor-yor», xilma-

xil mavrigi qo'shiqlar jo'rligida o'ynaladigan raqslar shular jumlasidandir.

Yosh raqqos 1932 yilda Samarqanddagi yahudiy musiqali drama teatrining rahbari qilib tayinlanadi. Isohor Oqilov bu teatrni tashkil etishda ham yaqindan yordam bergan edi. Teatrda u rejissyor, baletmeyster, raqqos bo'lib ishlaydi. 1933 yildan boshlab Isohor Oqilov mahalliy yahudiy davlat musiqali teatri raqs jamoasi uchun birinchi marta ko'pchilik bo'lib o'ynaladigan raqslarni sahnalashtiradi. Bular «G'unu chin» (sakkiz ijrochi) «Giryon qozoq» (ikki ijrochi), «Komsomol o'yini» (to'rt ijrochi), «Budyonniycha raqs» (sakkiz ijrochi), «Usmoniya» (uch ijrochi) va hokazolardir. Yakka solist-raqqos va raqqosalar uchun «Andijon samosi», «Abdurahmonbegi», «Guluzorim», «Yalla», «Ufari qalabandi», «Mirzodavlat», «Qashqarcha» raqslarni ham sahnalashtiradi.

Ikki yildan so'ng Laxutiy nomli Stalinobod musiqali drama teatriga ishga yuboriladi va u yerda baletmeyster hamda raqqos bo'lib ishlaydi. Isohor Oqilov Samarqand va Stalinobod teatrlarining bir qancha spektakllarida raqslarni sahnaga qo'yadi. Isohor Oqilov Toshkent musiqali teatrdan ishlab yurgan paytlarida ham raqs bo'yicha ta'lim olishni davom ettiradi. Mana shu teatr raqs kollektivida uning baletmeysterlik qobiliyati ko'rinish boshlaydi. Dastlab u farg'onalik raqqos Ota Xo'janing juda tez va chiroyli bajaradigan *charx* (aylanma) harakatlarini qunt bilan o'rganadi. Keyinchalik u mana shu «Charx» raqsini doirachi bilan raqqos ijrosiga moslab postanovka qiladi, so'ngra doirachi hamda raqqos duet qilib turadigan boshqa bir raqs — Samarqand «Chor qarsagi» raqsini ham sahnalashtiradi.

1935 yili Isohor Oqilov Buxoro yahudiy teatri bilan birgalikda Tojikistonda ishladi. Shu yerda u tasodifan tojik raqqos yigiti Sang Ali bilan tanishadi. Sang Ali ko'pchilik tojik raqslari harakati va ularning usullarini mukammal bilar va o'zi bu raqslarni mohirlik bilan ijro etardi. Isohor Oqilov Tojikistonga borgunga qadar ustozlari va ayrim san'atkorlardan tojik xalqining raqslari haqida ko'p marta eshitgandi. Endi u pomirliklarning murakkab sakrama harakatlari, keskin, lekin yengil maxsus ritmda ijro etiladigan Kulobi raqsini, bir doira jo'rligida

tushiluvchi ko'histoncha, panjobcha va Shug'onon raqslarini o'z ko'zi bilan ko'rdi.

1939 yil dekabr oyida Isohor Oqilov Butun ittifoq estrada orkestrlari konkursida ishtirok etdi va milliy raqslardagi mohirona ijrochiligi uchun ashulachi K.Shuljenko va so'z ustasi Arkadiy Raykin qatorida shu konkurs mukofoti bilan taqdirlandi.

Isohor Oqilov shu yil avgust oyidan to 1940 yilning fevral oyigacha, ya'ni yarim yildan ortiqroq vaqt davomida katta Farg'ona kanali qurilishlarida, Kronshtad dengizchilari orasida, Tojikiston va Farg'ona vodiysi bo'ylab o'tkazilgan gastrol konsertlarida raqqos-solist sifatida ishtirok etdi.

1941 yil oxirida Isohor Oqilov Tamaraxonim boshchiligidagi ansambl bilan Buxoro, Termiz, Qarshi shaharlarida bo'ldi, 1942 yilda esa, Boku, Tbilisi, Yerevan va Qora dengiz harbiy floti jangchilariga ko'rsatilgan konsertlarda o'z mahoratini namoyish qildi.

Shunday qilib, san'atkor turli xalqlar raqslarini ko'rishi, o'rganishi natijasida raqqos-baletmeysterlik mahoratini yuksaltirdi, raqs san'ati xazinasini yangi-yangi durdonalar bilan boyitib bordi.

Isohor Oqilov besh yil davomida yangi raqslarni sahnalashtirish ustida izlanish olib bordi. U Samarqand teatri studiyasida ustozlari A.K. Bek va Usta Olimdan o'rgangan raqslarni endi o'zi sahnalashtira boshladi. U Buxoro shoshmaqomi kuylari asosida yangi raqslar yaratdi. «Qashqarchan Ajam», «Ufari Navo», «Savti Ajam», «Ufari ajam», «Soqiynoma», «Ufari Segoh», «Chapandoz» singari maqom yo'llari yakka va guruh bo'lib o'ynaladigan melodik usul manbai vazifasini o'tadi.

Shu narsani aytish lozimki, o'sha yillarda raqs ansamblari uchun aniq dastur yo'q bo'lib, yangi raqs repertuarini qanday izlash, davr tomoshabini uchun qaysi xarakterdagi raqslarni qo'yish kerakligini ham to'g'ri tasavvur qila olmaydiganlar yo'q emas edi.

Isohor Oqilov raqs san'atini boyitish uchun, avvalo, o'zbek xalq musiqa folkloriga murojaat qilishni lozim topdi. Chunonchi, u Buxoro shoshmaqomining ashula qismidagi raqsbop kuylarni tanladi. San'atkor, ayniqsa baletmeyster Isohor Oqilov yangi ifoda vositalarini izlashi

kerakligini, ayni vaqtda, har bir raqs nomerining ta'sir kuchini zo'raytirish, tomoshabinni kuldurish, quvontirish, umuman raqs kechalariga ko'proq muxlislarni jalb qilish lozimligini chuqur his etardi.

Baletmeyster konsert dasturi bilan bir qatorda Buxoro va Samarqanddagi teatrdagi ham raqslarni sahnalashtiradi. «Farhod va Shirin» «Arshin mol-olon» singari peysalarda sahnabop raqslardan birmunchasini yaratadi.

O'zbek Davlat filarmoniyasiga Isohor Oqilov buxorocho raqsar sahnalashtirish bo'yicha baletmeyster qilib tayinlanadi.

1944 yilda Isohor Oqilov Toshkent xoreografiya maktabini yaqindagina bitirib, O'zbek Davlat opera va balet teatrida ish boshlagan yosh raqqosa Galiya Izmaylovaga buxorocho «Larzon» raqsini o'rgatadi.

Isohor Oqilov 1946 yilda Moskvadagi Butun Ittifoq fizkultura paradida 400 nafar ijrochi ishtirokida maxsus dastur tayyorlashda ham ishtirok etdi. Bunda u o'zbekcha raqsni sahnalashtirgan edi. 1947 yilda san'atkor yangi tashkil etilgan o'zbek estrada jamoasining baletmeysteri va solisti sifatida ish olib bordi.

Isohor Oqilov bungacha O'rta Osiyo xalqlari raqsarini ijro etish yoki sahnalashtirish bilan chegaralangan bo'lsa, endilikda u rus, belorus, ukrain va boshqa xalqlar raqsarini bilan ham yaqindan tanishishga muvassar bo'lgan edi.

Isohor Oqilov sahnalashtirgan har bir raqsda raqqoslar va aktyorlar o'z san'atlarini zamonaviy tomoshabin qalbiga yetib boradigan va to'liqlantiradigan san'at deb biladilar, bu bilan faxrlanadilar. San'atkor baletmeyster sifatida raqslarni faqat sahnalashtirish yoki o'rgatish bilan chegaralanib qolmay, yangi-yangi postanovkalar ssenariysi yaratish va rejissyorlik qilish ustida tinimsiz izlanardi.

Isohor Oqilov eksperimentlari o'zbek milliy raqsarini janr jihatdan ham ancha boyitdi. Uning baletmeysterlik ijodida komediya janriga nisbatan lirik plandagi janrlar ko'proq o'rin egallagan.

Mohir baletmeyster Isohor Oqilov raqs ijrochilaridan yorqin obrazlar yaratish, mahoratni oshirish uchun tinimsiz ishlash va doimo izlanishda bo'lishni talab qilardi. Baletmeyster har doim davr tomoshabinining estetik didini o'stiradigan yangi repertuar tanlar, o'zi

ham sahnalashtirishda ijod etarkan, ko'proq yoshlarga tayanib ish olib borardi. Chunki u yoshlarning raqs san'atini klassik an'analar asosida boyitishlari, yangi pog'onalarga ko'tarishlariga ishonardi.

Isohor Oqilovni xoreografiya san'atining tug'ma izlovchisi deyish mumkin. U har doim yangi shakl, usul va uslublar hamda yangi-yangi obrazlar izlash bilan band bo'lgan. Baletmeyster xoreografiya san'atining mavjud doirasini vokal, cholg'u va poetik ko'rinishlar kiritish yo'li bilan kengaytirish borasida izlangani izlangan edi.

Isohor Oqilov raqslarni sahnalashtirganda folklor musiqalardan, professional bastakorlar ijodidan keng foydalangan; «Shodlik» raqsini Buxoro shoshmaqomining Rok usuli bilan boshlaydi, so'ngra qadimgi o'zbek xalq qo'shiqlaridan «Hay-yor-yor» qo'shig'i kuyiga o'tadi, Sayfi Yo'ldoshevning «Orom», «Baxt kuyi», «Go'zal qizlar» kuylari ham xilma-xil raqs nomerlari yaratilishida manba bo'ldi. «Erkin zamon» raqsida esa, to'rtta uyg'urcha usuldan foydalanildi, «Shodlik» raqsining 1960 yildagi variantini Buxoro mavrigisi kuylari — «Mahma Hasanjon», «Aspanjayiman» singarilar asosida raqslar sahnalashtirgan.

1.2. Buxoro raqsiga Oqilovlar sulolasining qo'shgan hissasi

Isohor Oqilovning baletmeysterlik faoliyati birgina professional ansambllar bilan chegaralanib qolmadi. U 1955 yildan boshlab Toshkent To'quvchilar kombinati madaniyat saroyi huzurida 80 kishilik ashula va raqs ansambliga Margarita Oqilova bilan birgalikda asos soladi. Isohor Oqilov Buxoro raqs maktabining professional rivojiga rivoj qo'shib, o'zbek raqs san'ati olamiga rafiqasi Margarita Oqilova hamda farzandlari - Viloyat, Zulayxo, Lola, Yusufni ham tortdi. Isohor Oqilovning rafiqasi betakror iste'dod sohibasi, O'zbekiston xalq artisti Oqilova Margarita Baxlulovna 1920 yilda Samarqand shahrida san'atkorlar oilasida tavallud topgan. Margarita besh yoshga to'lmasidan raqs san'atiga havasi tug'iladi. Margarita raqqosalik faoliyatini 1932-1935 yillarda boshlaydi. 1935 yilda Margarita Isohor Oqilovga turmushga chiqib, hayotini butunlay san'atga va o'ziga o'xshagan raqs muxlisi, raqqos, baletmeyster Oqilov bilan hamkorlikda o'tadigan hayotga bag'ishlaydi. Margarita Oqilova yigirma yil davomida O'zbekiston Davlat filarmoniyasining

yetakchi raqqosasi sifatida faoliyat yuritadi. 1956 yildan esa Toshkent To'quvchilar kombinati Madaniyat saroyi raqs ansamblining badiiy rahbari va baletmeysteri sifatida faoliyat olib boradi va milliy raqs san'atining rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi. Isohor Oqilovdan keyin Buxoro raqs maktabi



Isakhar Akilov, with his daughters
Viloyat, Gawhar, Lola, Zuleikha

an'analarini davom ettirib kelayotgan Viloyat Oqilova sohada fidokorona mehnat qilayotgan mutaxassislardan biri hisoblanadi. Yillar davomida tinimsiz mehnat qilib, Buxoro raqs san'ati yo'nalishida "Zarafshon" raqs ansamblini tashkil etgan. Viloyat Oqilova izlanishlari natijasida Buxoro raqs maktabiga xos bo'lgan 200 dan ortiq raqs asarlarni sahnalashtirdi.

Isohor Oqilov va Margarita Oqilova 4 qiz va 1 og'il farzandlarni tarbiyalab, katta hayotga yo'llanma berishdi. Oilaning katta farzandi Viloyat Oqilova - O'zbekiston Xalq artisti ota-onasi izidan borib raqqosa, baletmeyster sifatida nafaqat diyorimizda, balki chet ellarda ham o'z san'atini yuksak darajada namoyon qila oldi. U ijro etgan raqslar minglab tamoshabinlarni lol qoldirgan. "Tantana", "Favvora", "Mavrigi", "Besh



qarsak" ommaviy raqslari Viloyat Oqilovaning yetuk baletmeyster sifatida namoyon qildi. O'zinig shogirdlari uchun ko'plab yakka raqslar sahnalashtirgan. Ular o'rasida O'zbekiston xalq artistilari Rushana Sultonova, Saida Mansurxodjaeva, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artistilar Feruza Solihova, Roza Abdulhairova, Nargiza Olimovalar Viloyat Oqilova sahnalashtirgan raqslari bilan xalqimiz nazariga tushib katta yutuqlarga erishishdi. Viloyat Oqilova 9



yoshga to'lganda Zulayho Oqilova dunyoga keldi. Zulayho Moskva teatr san'ati institutini tugatib, otasi kabi baletmeyster bo'ldi. Alisher Navoiy nomidagi opera va balet katta teatrida "Suhayil va Mehri" baletini va Samarqanddagi opera va balet teatrida "Sevgi sehgari"ni sahnalashtirgan. U iste'dodli

baletmeyster sifatida Moskva Davlat estrada teatriga taklif etilgan.

Oqilovlar sulolasining yana bir vakili, qizi Gavhar Oqilova Toshkent Konservatoriyasining dirijyorlik fakultetida tahsil olgan. Keyingi qizi Lola Oqilova - xoreograf, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist, ko'p yillar "Shodlik" ansamblida ishlagan, og'li Yusuf (Artur-Yosef) esa bastakor bo'lgan.

O'zbekiston xalq artistlari Margarita va Isohor Oqilovlar ko'plab iste'dodli raqqos va raqqosalarni tarbiyalashgan, "Bahor", "Shodlik" kabi ansamblarning ijodiy mukammalligi uchun ko'p mehnat qilishgan. Galiya Izmaylova, Qunduz Mirkarimova, Klara Yusupova, Halima Komilova, Gulnora Mavayeva, Qizlarxon Do'stmuhamedova, Malika Ahmedova, Dilafruz Jabbarova, Qodir Mo'minov, Nazriddin Shermatovlarsiz o'zbek raqs san'atini tasavvur qilish qiyin. Ularning barchasi Isohor Oqilovning o'quvchilari.

Isohor Oqilov o'zbek raqs san'atini rivojlaitirishda ulkan hissa qo'shgan taniqli xoreografiya namoyandalari qatoridan mustahkam o'rin olgan buyuk san'atkorlardandir.

Nazorat savollari:

1. Isohor Oqilov nechanchi yili va qayerda tavvalud topgan?
2. Isohor Oqilov yoshligida ta'lim olgan ustozlari kimlar?
3. Isohor Oqilov ijro etgan raqslar?
4. Isohor Oqilov shogirdlari kimlar?

II BOB. BUXORO RAQS MAKTABIDA IJRO ETILADIGAN ASOSIY HOLATLAR VA HARAKATLAR

2.1. Gavda holati

1 – holat

Qomat tik, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

2 – holat

Qomat tarang, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

3 – holat

Qomat tarang va belga biroz o'tirgan, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

Qomatning bu holatlarida oyoqlar quyidagicha bo'lishi mumkin:

a) tabiiy holatda

b) tizzalardan biroz cho'zilgan

v) tizzalardan cho'zilgan

g) tizzalardan biroz bukilgan

d) tizzalardan biroz bukilgan va yonlarga kichik va o'rtacha burilgan

2.2 Bosh holati

1 – holat

Bosh to'g'ri tutiladi.

2 – holat

Bosh biroz oldinga egiladi

3 – holat

Bosh orqaga tashlanadi

4 – holat

Bosh yarim burilgan

5 – holat

Bosh yarim burilgan va orqaga tashlangan

6 – holat

Bosh yelkaga egilgan

2.3. Qo'l holatlari

Buxoro raqsida qo'llarning asosiy holati rasmiy holatdan tashqari yettita.

Rasmiy holat

Qo'llar yonga erkin tushirilgan, barmoqlar erkin; qomat va bosh 1 holatda



Rasmiy holat

1 – holat

Qo'llar barmoqlari erkin rasmiy holatdan yonga asta ko'tariladi, tirsaklar biroz dumaloqlashadi; so'ngra kaftlar bukiladi, panjalar yelka barobar turadi. Qomat va bosh 1-holatda. Erkaklar ijrosida tirsaklar cho'ziladi.



1-holat

2 – holat

Tirsakdan dumaloqlangan qo'llar birinchi holatdan barmoqlarini tashlab bosh ustiga ko'tariladi; so'ngra kaftlar yuqorida egiladi, yuqorida bir-biriga yaqinlashadi. Gavda 1-holatda, bosh 1 va 4-holatda. Erkaklar ijrosida kaftlar holati saqlanib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi.



2-holat.

3 – holat

2-holatdan o'ng qo'l bosh orqasiga o'tkaziladi va kafti engakning o'ng tomoniga qo'yiladi, panjalar chapga yo'naltirilgan, ayni paytda chap qo'l 1-holatga ochiladi. Qomat birinchi holatda; bosh 1 yoki 4-holatda ochiq qo'l tomonga buriladi.



3-holat.

4 – holat

3-holatdan chap qo'l kaftini yuqoriga burib, keng harakat bilan ko'krak tagiga o'tkaziladi, qomatga tegizilmaydi. O'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi. Qomat va bosh 1-holatda



4-holat.

5 – holat

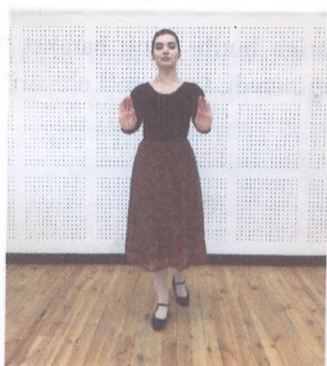
O'ng qo'l 4-holatdan kafti yuqorida 1-holatga ochiladi, chap qo'l o'zgarishsiz qoladi, bosh 1 yoki 4-holatda qo'llar tomonga burilgan



5-holat.

6 – holat

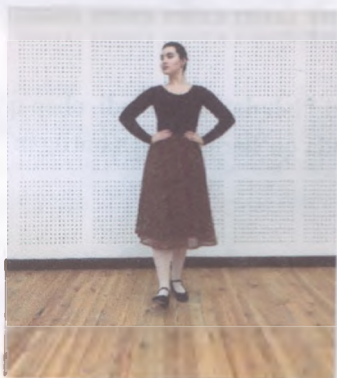
Qo'llar 5-holatdan kafti yuqorida biroz bukilgan tirsaklari bilan yelka kengligida kaftlari bilan oldinga uzatiladi, barmoqlar yuqoriga qaraydi, panjalar uchi yelka barobarida. Qomat va bosh 1-holatda



6 – holat

7 – holat

6-holatdan qo'llar kaftlari "o'ziga" belga qo'yiladi, bosh barmoqlar orqada bo'ladi. Qomat va bosh 1-holatda.



7 – holat.

2.4. Qo'ldasta holati

1 – holat (ayol va erkak)

Kaft orqaga bukilgan, barmoqlar to'g'ri, har xil tomonga yo'naltirilgan.

2 – holat (ayol va erkak)

Kaft orqaga bukilgan, bosh barmoq holati erkin, bosh barmoqlar egilgan.

3 – holat (ayol)

Kaft orqaga egilgan, bosh va o'rta barmoq uchlari bir-biriga yaqinlashtirilgan, boshqa barmoqlar holati erkin.

4 – holat (ayol)

Kaft orqaga bukilgan, bosh va o‘rta barmoqlar uchi yaqinlashtiriladi, boshqa barmoqlar holati erkin.

5 – holat (erkak)

Barcha barmoqlar yarim musht qilingan.

6 – holat (ayol va erkak)

Kaftdan barmoqlar to‘g‘ri, kaft yuqori, past yoki yonga yo‘naltirilgan.

7 – holat (ayol)

Barmoq erkin tashlangan holatda.

8 – holat (ayol)

Barmoqlar ichki tomoni bilan bir-biriga tegib turadi, jimjiloq tutashib ketgan, boshqa barmoqlar holati erkin.



1 – holat



2 – holat



3 – holat



4 – holat



5 – holat



6 – holat



7 – holat

2.5. Oyoq holatlari

Oyoqlarning asosiy holati rasmiydan tashqari yettita.

Rasmiy holat

Oyoqlarning rasmiy holati: tovonlar bir joyda, oyoq uchlari ajralib turadi, gavda og'irligi ikki oyoqda.

1 – holat

Tavonlar rasmiy holatdan yarim kaft buriladi, kaftlar biroz yonga buriladi. Gavda og'irligi ikkala oyoqqa tushadi.

2 – holat

O'ng oyoq tavoni chap oyoq kafti o'rtasi yo'nalishida buriladi. Gavda og'irligi ikkala oyoqda.

3 – holat

O'ng oyoq birinchi holatdan yarim panjaga turadi, tovonni kaft uzunligida buradi, chap oyoq holati o'zgarmaydi, gavda og'irligi o'ng oyoqda.

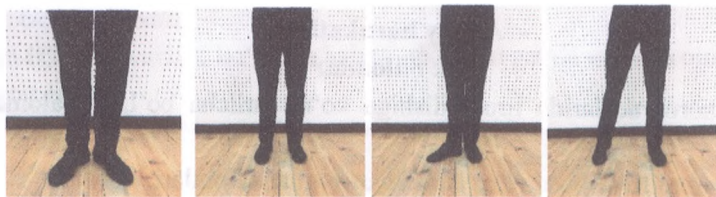


Rasmiy holat

1-holat

2-holat

3 -holat



4 – holat

Chap oyoq 3 holatdan sirpanish harakati bilan oldinga biroz o'ngga yarim panjalarga o'tkaziladi. Chap oyoq tovonni va o'ng oyoq kafti orasidagi masofa taxminan yarim kaft o'lchamida. O'ng oyoq holati saqlanadi. Gavda og'irligi o'ng oyoqda saqlanadi.

5 – holat

Chap oyoq 4 holatdan butun kaftga o'tadi. O'ng oyoq holati o'zgarmaydi. Gavda og'irligi ikki oyoqqa tushadi.

6 – holat

O'ng oyoq 5 holatdan yarim panjalarga o'tadi, tizzasi bukiladi, chap oyoq holati o'zgarmaydi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi

7 – holat

O'ng oyoq holatdan butun kaftga tushiriladi, tizza to'g'irlanadi, chap oyoq kafti ko'tarilib tovonga qo'yiladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.



4-holat



5-holat



6-holat



7-holat



Asosiy harakatlar

2.6. Salomlar

Buxoro raqslarida ijro etilishiga ko'ra turlicha bo'lgan salomlar mavjud:

Keng milliy libosda ijro etiladigan ayollar salomlari.

Birinchi xili.

1-holat orqali qo'llar kafti "o'ziga" qaratilib ko'krakka yaqinlashtiriladi, o'ng qo'l chap qo'lining ustida. Chap qo'l barmoqlari o'ng yengga kiradi, uni gavda tomonga tortadi, ayni paytda o'ng qo'l biroz oldinga olinadi. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi.



Ikkinchi xili.

1-holat orqali qo'llar ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, chap kaft o'ng barmoq ustida, ayni paytda gavda va bosh erkin oldinga biroz egiladi.



Uchinchi xili.

Salom ikkinchi variant bo'yicha bajariladi, lekin gavda va bosh oldinga ko'proq egiladi.



To'rtinchi xili.

Qo'llar 1-holat orqali kaftlar yoni bilan ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, o'ng qo'l chap qo'l ustida, kaftlar yuqoriga qaraydi, ayni paytda gavda va bosh oldinga biroz egiladi.



Erkaklar salomi

Birinchi xili.

Chap qo'l rasmiy holatda. O'ng qo'l 1-holat orqali ko'krakka o'tkaziladi va kafti bilan yurakka qo'yiladi, ayni paytda gavda va bosh biroz egiladi.

Ikkinchi xili.

Ikkala qo'l 1-holat orqali ko'krakka yaqinlashtiriladi va o'ng qo'l unga kafti bilan qo'yiladi, barmoqlar yonga yo'naltiriladi, ayni paytda gavda va bosh biroz oldinga egiladi.



2.7. Bezatuvchi harakatlar

Bosh harakati.

Buxoro raqslarida bosh harakatining to'rtta varianti ko'proq uchraydi:

Birinchi xili. "Qiyg'ir bo'yin".

Bu harakat bajarilayotganda yelkalar umuman harakatsiz bo'ladi, bosh to'g'riga qaraydi va biroz bo'yinga o'tiradi. Faqat bo'yin umurtqasi siljishi bilan u yoqdan bu yoqqa o'tkaziladi. "Qiyg'ir bo'yin" har qanday harakat oxirida bajariladi, ba'zi holatlarda qo'l harakati bilan jo'rlikda ijro

etiladi. Ayollar raqslarida “Qiyg‘ir bo‘yin” mayda nozik, erkaklar raqsida esa yirik va keskin harakatlar bilan bajariladi.

Ikkinchi xili. Bosh burilishlari.

Bosh to‘g‘riga qaraydi yoki biroz orqaga tashlanadi, shu holatda bosh o‘ngga-chapga tinimsiz buriladi.

Uchinchi xili. Bosh egilishlari.

Bosh to‘g‘ri tutiladi, shu holatda bosh o‘ngga-chapga navbatma-navbat buriladi.

To‘rtinchi xili. Iyak harakati.

Yelkalar to‘g‘ri va turg‘un. Iyakdan boshni “o‘zidan” yoki “o‘ziga” qisqa siltash bajariladi va bir paytning o‘zida asta rasmiy holatga qaytadi va h.k. Bu harakatlar to‘g‘riga yoki biroz yonga yo‘nalishlarida bajariladi. Ayollar raqsida bosh yengil, erkaklar raqsida sezilarli siltanadi. “Iyak harakati”, “Qiyg‘ir bo‘yin” harakati bilan uyg‘unlashtiriladi, shuningdek qo‘l harakatlari bilan ham birga bajariladi.

Yelka qoqish (ayol va erkak).

Bu harakatning uchta asosiy varianti bor, ularni gavdaning 1-holatida va qo‘llarning 1, 7-holatlarida o‘rganish qulay.

Birinchi xili.

Qo‘llarning har qanday holatida o‘ng yelka biroz orqaga tortiladi; so‘ngra qisqa siltash bilan yelkalar holati almashtiriladi. Ayollar raqsida bu harakatlar yengil, erkaklarnikida keskinroq bajariladi.

Ikkinchi xili.

Qo‘llarning har qanday holatida har bir yelka navbatma-navbat oldinga chiqadi va orqaga qaytadi.

Uchinchi xili.

Yelkalar “titratma” mayda harakatlarni bajaradi.

Gavda harakati

“Tebranish”

Gavdaning har bir tebranishi mustaqil harakat sifatida bajarilishi mumkin, shuningdek qo'llarning turli harakatlari bilan, joyida turib, tizzada o'tirib va harakat paytida bajariladi.

Birinchi xili.

Gavda beldan o'ngga-chapga tekis tebranadi, ayni paytda bosh qarshi tomonga tebranadi. Bu harakat ayollar raqsida bajariladi.

Ikkinchi xili.

Gavda beldan oldinga-orqaga asta tebranadi. Bu harakat odatda ayollar raqsida turib yoki o'tirib bajariladi.

Uchinchi xili.

Tarang gavda u yondan bu yonga asta tebranadi, gavda og'irligi to'xtalib, yoki to'xtalmay, musiqa o'lchamiga qarab o'ng va chap oyoqlarga o'tkaziladi. Tebranish poldan tovonni yoki butun kaftni poldan uzib bajarish mumkin. Bu harakat erkaklar raqsida bajariladi.

“Elash”.

Harakat to'xtamay gavdaning yuqori qismini o'ngga-chapga elastik burilishlardan iborat bo'ladi. “Elash” harakati a) variantiga barmoqlar qimirlatish bilan davom ettirish mumkin.

“Sildirma”.

Turgan holatda va tizzalarda o'tirib ijro etiladi. Gavdaning yuqori qismi biroz orqaga tashlanadi va qisqa siltanish bilan rasmiy holatga qaytadi.

“Gavda irg'itish” (ayol va erkak).

Oyoqlar istalgan holatda, gavda 1-holatda. Harakat biroz o'tirish va oyoqlarni tizzadan keskin uzatishdan iborat, bunda gavda yuqoriga tashlanayotgandek.

2.8. Qo'lning asosiy harakatlari

Buxoro raqslarida qo'llar harakatlari barmoqlarni qirsillatish, bilaklarni aylantirish, bosh, yelka va gavdaning "Qiyg'ir bo'yin", "Tyak harakati", "Yelka qoqish", "Tebranish" kabi bezakdor harakatlari bilan birga bajarilishi mumkin. Ayollar raqsida harakatlar muloyim va nazokatli, erkaklarnikida esa kuchli va g'ayrat bilan ijro etiladi. Erkaklar raqs harakatlarning ayollarnikidan farqi ularni kengroq va keskinroq ijro etilishda ko'rinadi. Ma'lum harakatlar faqat erkaklar yoki ayollar raqsidadagina ijro etiladi. Ushbu kitobda bu barcha harakatlar o'z vazifasiga ko'ra guruhlashtirilgan.

Ayollar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlari

1-harakat. "Gul to'kilishi".

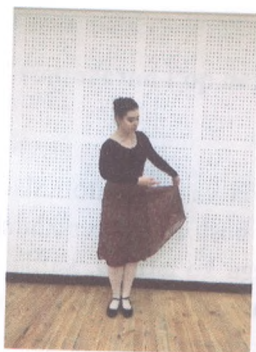
Musika o'lchami 6/8, 1 takt. Joyida va siljib ijro etiladi. Rasmiy holat: qo'llar 1-holatda; gavda 1-holatda; bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Bir deganda qo'llar 2-holat darajasiga ko'tariladi, kaftlar bir-biriga qaragan. Ikki-uch deganda a) variantidan uch qarsak uriladi, qo'llar asta yuz oldidan tushiriladi. To'rt-besh-olti deganda bir-biriga tegib turgan kaftlar sirpanib qarama-qarshi tomonlarga bilakka buriladi va belning o'ng tomoniga 7-holat darajasida cheti bilan o'tkaziladi.

Harakat o'ng va chap tomonlarga navbatma-navbat bajariladi.



2-harakat. "Nozik".

Musiq a o'Ichami 6/8, 1 takt. Joyida va siljish bilan bajariladi. Rasmiy holat: qo'llar 6-holatda; gavda va bosh 1-holatda. Bir-ikki-uch deganda a) variantida uch qarsak bajariladi. To'rt-besh-olti deganda o'ng qo'l kafti va barmoq uchlari bilan engakka o'tkaziladi, bosh kiyimga tegib turadi. Ayni paytda chap qo'l rasmiy holatga tushiriladi va libos etagini tortadi; gavda va bosh yengil egilib navbatma-navbat asta o'ngga-chapga buriladi.



3-harakat. "Uyalish".

Musiq a o'Ichami 4/4, 1 takt. Joyida va sirpanib ijro etiladi. Qo'llar rasmiy holatda; gavda va bosh 1-holatda. Bir-ikki deganda o'ng qo'l tirsakdan bukilib, panjasining ichki tomoni bilan chap yuz tomonga yaqinlashadi, ayni paytda chap qo'l rasmiy holatda kaft barmoqlari bilan orqaga egiladi, bosh o'ngga buriladi va biroz chapga tashlanadi. Harakat chap qo'l bilan o'ng tomonga takrorlanadi.

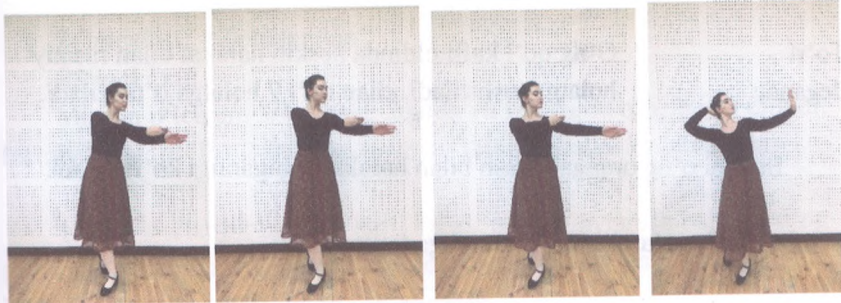
4-harakat. "Nozik qo'llar".

Joyida turib, tizzalarda o'tirib va yonga yurib ijro etiladi.

Musiq a o'Ichami 4/4, 2 takt. Rasmiy holat: o'ng qo'l kafti chapda 1 va 6- holatlari oralig'ida, barmoqlar erkin. Chap kaft cheti bilan barmoqlari o'ng bilakka chalishtirib qo'yiladi. Gavda va bosh biroz qo'llar yo'nalishda egiladi.

Qo'llar ko'tarilib tushirilib to'liqinsimon harakat bajaradi, ayni paytda chap qo'l har bir hisobda yengil siltanib kaft cheti bilan o'ng qo'lga uriladi, asta-sekin o'ng yelka yo'nalishida bosqichma-bosqich siljiydi (xuddi qo'lni qismlarga ajratayotgandek). Gavda va bosh asta to'g'irlanadi.

- Bir-ikki
yengil deganda chap qo'l kafti bilan yuqoriga burilib, barmoqlarni o'ng qo'l titratib chapgga 6-holat orqali ochiladi, o'zgarishsiz qoladi. Uch deganda ikkala kaft
- “o'zidan” bir paytning o'zida aylantiriladi, so'ngra qo'llar uchinchi holatga ochiladi
- To'rt deganda bir paytning o'zida “Sildirma” va “Iyak harakati” bajariladi. Keyinchalik chap tomondan barcha harakatlar majmui takrorlanadi.



5-harakat. “Quyosh nurlari”.

Birinchi xili.

Musiqa o'lchami 4/4, 1 takt. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar rasmiy holatda; gavda 1-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

- Bir deganda qo'llar kafti bilan "o'ziga"- "o'zidan" keskin burilib, barmoqlari yuqorida 1-holat orqali 2-holat darajasigacha ko'tariladi.
- Ikki-uch deganda har bir hisobda kaftlarni burishda davom etib, qo'llar barmoqlari oldinda-yuqorida 6-holatga tushiriladi.
- To'rt deganda qo'llar rasmiy holatga keskin tashlanadi.

Ikkinchi xili.

Musiq a'olchami 4/4. 2 takt. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Rasmiy holat: qo'llar 2-holat darajasida kaftlari oldinda yelka kengligida ochiladi, barmoqlar yuqoriga yo'natirilgan. Gavda 1 holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

1-takt

- Bir ikki uch deganda Kaftlar o'zidan aylanish bajaradi, qo'llar kaftlari yuqorida o'ng tomondan 5 holatga tushiriladi.
- To'rt deganda O'ng qo'l kafti oldinda keskin harakat bilan rasmiy holatga tushiriladi, chap qo'l 7 holatga o'tkaziladi.

Boshni o'ng orqaga siltash bilan harakat tugaganligi ko'rsatiladi.

- 2- takt Harakat chap tomonga takrorlanadi.

6 - harakat. "Oy jamol"

Musiq a'olchami 4/4. 2 takt. Tizzalarda o'tirib va siljish bilan ijro etiladi. Rasmiy holat: qo'llar kafti bir-biriga qaragan 6 holatda, barmoqlar yuqoriga yo'natirilgan. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

bir deganda a) variantidan bir qarsak

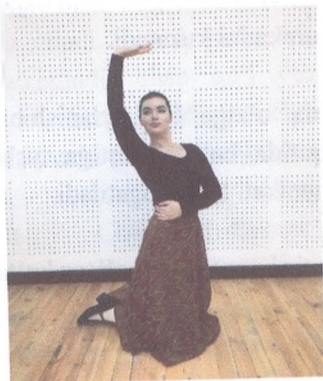
- ikki deganda chap kaft yuqorida o'ng kaft ko'krak ostiga yaqinlashadi, o'ng kaft pastga qaragan holda chap tomonga yaqinlashib barmoqlarini bir qirsillatadi.

Uch-to'rt
chapdan
deganda

O'ng qo'l har bir hisobga qirsillatib, yuzi oldida
o'ngga yarim doira yasaydi va 2 holat orqali 1
holatga ochiladi. Gavda "Elash" harakati bilan jo'r
bo'ladi.

2-takt

Harakat chap tomonga takrorlanadi.



7- harakat. "Zebigardon"

Birinchi xili.

Musiqa o'lchami 3/4. 4 takt. Joyida va tizzalarda o'tirib ijro etiladi.

Rasmiy holat: qo'llar 2-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

1-takt Har bir hisobda kafti bilan "o'ziga" aylanish bajarib, o'ng
qo'l kafti yuqorida, barmoqlari chapda chap ko'krak ostiga tushiriladi.
Takt "Sildirma" harakati bilan yakunlanadi.

2-takt

Chap qo'ldan chap tomonga harakat takrorlanadi.

3-takt

Har bir hisobda "o'zidan" kaftini aylantirib, o'ng qo'l
2-holatga ko'tariladi, takt "Iyak harakati" bilan
yakunlanadi.

4-takt Chap qo'lda 3-takt harakatini takrorlash. Teskari tartibda (yuqoriga) bajarilayotgan harakatni kaftni gejjaga qo'yib, barmoqlarni bosh kiyimga tekizib tugatish mumkin.

Ikkinchi xili.

Musiqa o'lchami $3/4$, 2 takt. Joyida va tizzalarga o'tirib bajariladi. Qo'llar 2-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

1-takt Har bir hisobda kaftlarda "o'ziga" ikki aylanish bajaradi, ayni paytda ikkala qo'l kaftlari yuqorida ko'krak ostiga tushiriladi, barmoqlar yonga qaraydi. "Sildirma" harakati bilan tugatiladi.

2-takt Kaftlarni "o'zidan" aylantirib, qo'llar 2-holatga ko'tariladi. "Tyak harakati" bilan yakunlanadi.



8 – harakat. "Chiroyli peshonaband".

Musiqa o'lchami $4/4$, 2 takt. Joyida, tizzalarda o'tirib va siljish bilan ijro etiladi. Rasmiy holat: qo'llar barmoqlari bilan bosh kiyimning gejga tomoniga kaftlar oldinda tekiziladi; gavda va bosh 1-holatda.

1-takt

Bir-ikki-uch deganda kaftlar bilan "o'zidan" uch marta aylantiriladi, ayni paytda qo'llar 6-holat darajasigacha tushiriladi. To'rt deganda a) variantda bir qarsak, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan.

2-takt

6-holat darajasida b) variantda barmoqlar qarsillatiladi, ayni paytda gavda beldan va bosh navbatma-navbat o'ng-chapga egiladi.

9 – harakat. “Oynaga qarash”.

Musiqa o'lchami 2/4, 1 takt. Joyida, tizzalarga o'tirib, siljib va aylanib ijro etiladi. Rasmiy holat: o'ng qo'l barmoqlari bilan bosh kiyim gejasiga tekiziladi; chap qo'l yuz darajasida, barmoqlar yuqoriga yo'naltirilgan, tirsak bukilgan. Gavda chapga burilgan; bosh orqaga tashlangan (ijrochi go'yo oynaga qaraydi).

1-takt Chap qo'l chapga uzatiladi va bilagini “o'zidan” bir aylantirish bajaradi, so'ngra panjalarini bosh kiyimiga qo'yadi, gejjadan kaft oldinga yo'naltirilgan. Ayni paytda o'ng qo'l bilakni “o'ziga” bir aylantirib, chap qo'l holatini egallaydi.



10 – harakat. “Labi g'uncha”.

Birinchi xili.

Musiqa o'lchami 3/4, 1 takt. Joyida va tizzalarga o'tirib ijro etiladi. Rasmiy holat: o'ng qo'l 6-holatda, chap qo'l kafti ichi bilan o'ng qo'litiq ostiga qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda.

Bir-ikki deganda o'ng qo'l kafti bilan “o'zidan” bir aylanish bajarib lyakka yaqinlashadi va jimjiloq pastki lab ostiga qo'yiladi, boshqa panjalar erkin, kaft chapga yo'naltirilgan; chap qo'l holati o'zgarmaydi.

Uch deganda "Qiyg'ir bo'yin" yoki "Iyak harakati" bajariladi.

Ikkinchi xili.

Musiq a o'Ichami 3/4, 2 takt. Joyida va tizzalarda o'tirib ijro etiladi. Rasmiy holat: o'ng qo'l kafti yuqorida 6-holatda, panjalar oldinga yo'naltirilgan; chap qo'l kafti ichi bilan o'ng qo'l qo'ltig'i ostiga qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda.

1-takt

Bir-ikki deganda O'ng qo'l panjalari bilan mayda titroq harakatini va "o'zidan" bir aylanishni bajarib, iyakka yaqinlashadi va jimjiloqni pastki lab ostiga qo'yadi, boshqa barmoqlar erkin; kaft chapgayo'nalgan.

Uch deganda "Iyak harakati" yoki "Qiyg'ir bo'yin" harakatlari bajariladi.

2-takt

Bir-ikki deganda Kaft bilan mayda titrash bajarilib, o'ng qo'l asta 6-holatga o'tkaziladi, kaft yuqoriga keskin ochiladi.

Uch deganda "Iyak harakati" yoki "Qiyg'ir bo'yin" harakatlari bajariladi.

Uchinchi xili.

Musiq a o'Ichami 3/4, 1 takt. Joyida va tizzalarga o'tirib bajariladi. Rasmiy holat: qo'llar 6 holat darajasida, tirsaklar bukilgan, kaftlar "o'ziga" bir-birining oldida joylashtirilgan, o'ng kaft oldinda, panjalar yonga yo'naltirilgan.

Gavda va bosh 1-holatda.

Bir-ikki kaftlar "o'ziga" uch marta aylantirishi bilan o'rni kelganda almashtiriladi, o'ng kaft chapidan yuqoriroqda qoladi.

Uch deganda Kaftlar "o'zidan" aylantiriladi, chap kaft ichki tomoni bilan o'ng tirsak ostiga qo'yiladi, o'ng jimjiloq pastki lab ostiga qo'yiladi. "Iyak harakati" bilan yakunlanadi.



11 – harakat. “Zang urishi”.

Musiqa o‘lchami 4/4, 1 takt. Joyida va tizzalarga o‘tirib, aylanib gavgani burishlar bilan ijro etiladi. Rasmiy holat: qo‘llar 6 holat darajasida, tirsaklar bukilgan, bilaklar bir-biriga chalishtirilgan, o‘ng bilak yuqorida; o‘rta barmoqlar bosh barmoqqa tegib turadi, qolganlari erkin. Gavda 1-holatda, bosh qo‘llar harakatini kuzatadi.

- | | |
|---------------|--|
| Bir deganda | To‘lqinsimon turib, o‘ng qo‘l bilagi bilan chap qo‘l bilagiga uradi. |
| Ikki deganda | Qo‘llar o‘rni almashadi, chap bilak o‘ng qo‘lga uriladi. |
| Uch deganda | Kaflarni yonga burib, bilaklar bir-biriga ichki tomoni bilan uriladi. |
| To‘rt deganda | Kaflar bir-biriga buriladi, bilaklar bir-biriga ichki tomoni bilan uriladi, barmoqlar yonga egilgan. Bu harakatni umuman bilaklarning mayda juft zarblari bilan ijro etish mumkin. |

12 – harakat. “Yurak titratmasi”.

Musiqa o‘lchami 4/4, 2 takt. Joyida, tizzalarga o‘tirib va yonlarga siljish bilan ijro etiladi. Rasmiy holat: chap qo‘l gejjada bosh kiyimga panjasi bilan tegib turadi yoki 7-holatda bo‘ladi; o‘ng qo‘l kafti ko‘krak yonida, kaft “o‘ziga” burilgan, o‘rta va bosh barmoq bukilgan. Gavda biroz chapga burilgan; bosh chap qo‘l harakatini kuzatadi.

1-takt

**Bir-ikki-uch
deganda**

O'ng qo'l kafti panjalari yuqoriga bukiladi, "o'ziga-o'zidan" "titratma" (b variant) harakatni bajarib, asta tirsakni to'g'irlaydi, o'ngi yuqoriga ko'tariladi. Gavda va bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi.

To'rt deganda "Sildirma" harakati ijro etiladi

2-takt

Harakatlar chap qo'ldan takrorlanadi.



13 – harakat. "Qo'lband".

Birinchi xili.

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 takt. Joyida, tizzalarga o'tirib va siljish bilan bajariladi. Rasmiy holat: qo'llar ko'krak oldiga chalishtiriladi, o'ng qo'l ustida, kaft barmoqlari tirsak ustida osilib turadi. Gavda va bosh 1-holatda.

1-takt

Bir deganda

Qo'llar o'ngga o'tkaziladi va darhol joyiga qaytadi.

Ikki deganda

Harakat takrorlanadi.

Uch deganda Chap qo'l holati o'zgarmaydi, o'ng qo'l kaftlarini titratib 6- holatga ochiladi, tirsak bukiladi, kaft chapga buriladi.

To'rt deganda O'ng qo'l kafti "o'zidan" bir aylanish yasaydi, kaftlar oldinda qoladi, panjalar yuqoriga qaragan, kaftlar aylantirilgandan keyin barmoqlar gejjaga qo'yiladi.

2-takt Chap qo'ldan chapga harakat takrorlanadi.

14 – harakat. "Qomati zebo"

Musiqa o'lchovi 4/4. 2 takt.

1 - takt

Bir joyda ijro etiladi.

Oyoqlar beshinchi holatda. O'ng oyoq oldinda, qo'llar rasmiyda. Qo'l kaftlari yuqoriga qaragan. 1-ga o'ng tizzadan salgina pastroqqa kaftlar yoni bilan salgina uradi. 2-ga tizzadan yuqoriroqqa uradi. 3-ga gavdaning o'ng tomon beliga uradi. Boshlanishda gavda va bosh qo'llarga egilib, oxirida tiklanadi. 4-ga qo'ldastalar ikki marta o'zidan tashqariga burilib, peshonaband orqasiga kaftlarini qo'yadi va iyak harakati bilan yakunlanadi

2 - takt Chap qo'l chap tizzaga, chap belga uriladi.





15 – harakat. “Zang sadosi ”

Musiqa o‘lchovi 4/4. 2 takt.

Bir joyda davra aylanib ijro etiladi. Oyoqlar to‘rtinchi holatda, o‘ng oyoq chap oyoqqa ko‘ndalang, ro‘baro‘ va uchida bosgan. Chap qo‘l yettinchi holatda. Gavda va bosh o‘ng qo‘lni kuzatadi.

1 – takt 1-ga o‘ng qo‘ldasta tirsak bilan, o‘rta barmoq va bosh barmoq uchlari juftlashgan holda o‘ng tizzaga uradi. 2-ga o‘ng oyoq to‘voni tushadi, gavda tiklanadi. Qo‘llar oltinchi holatda, qo‘ldasta tirsak bilan bir-biriga asta uradi. 3-ga chap qo‘l yettinchi holatga tushadi, o‘ng qo‘ldasta tirsak bilan chap ko‘ksiga sekingina uradi. 4-ga chap qo‘l yettinchida qoladi, o‘ng qo‘ldastasi peshonaga asta uradi.

2 – takt Barcha harakatlar chap oyoq, chap qo‘ldan takrorlanadi





16 – harakat. "Iftixor"

Musiqqa o'lchovi 6/8. 2 takt.

1 – takt Yurib ijro etiladi. Oyoqlar birinchi holatda. Qo'llar peshonaband yonida, kaftlar yuqoriga qaragan, barmoq uchlari tekkan holda.

1-2-3-ga o'ng oyoqdan "rasmiy ufori". O'ng qo'l birinchi holatga ochila boshlaydi, kaft orqaga qaragan. 4-5-ga chap oyoq tizzasi bukilibroq, o'ng oyoq tizzasi chalmashibroq uchida bosadi. Bir vaqtda o'ng qo'l rasmiy holatda keskin tashlanadi. Gavda tiklanadi, bosh salgina orqaga tashlangan, gerdayganday holatda bo'lib, 6-ga tinish.

2 – takt Chap oyoqdan, chap qo'ldan takrorlanadi.

17 – harakat. "Tong otishi"

Musiqqa o'lchovi 4/4. 2 takt.

1 – takt Bir joyda va barcha tomonga yurib ijro etish mumkin. Oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar yettinchi holatda. 1-ga yoni bilan o'ng tomonga o'ng oyoq to'liq va urg'u bilan qadam bosadi. 2-ga chap oyoq o'ng oyoqning orqasiga urg'u bilan uchini bosadi. Oltinchi holatda, 3-ga o'ng oyoq urg'u bilan chap oyoq yoniga to'liq bosadi. 4-ga chap oyoq o'ng oyoq orqasiga to'liq bosadi.

2 – takt Beshinchi holatda gavda og'irligi chap oyoqda bo'lib qoladi. Qo'llar oltinchi holat orqali "gul bargi" harakati bilan barmoq qarsillatib, birinchi xil kaftlar pastga qaratilib, yuz osha ikkinchi holatga ko'tariladi, so'ng birinchi holatga ochiladi. O'ng oyoq to'voni yoki uchi

bilan tepib turadi. Gavda "elash" yoki tebranish bilan jo'r bo'ladi. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

18 – harakat. "Rad etmoq"

Musiq a o'Ichovi 2/4.

1 takt. Oyoqlar oltinchi holatda, chap oyoq orqada, uchida. O'ng qo'l peshonaband orqarog'ida, chap qo'l ko'ylak etagining yuqorirog'idan ushlab yonga tortgan holda, ikkita "yon yo'rg'a" urg'u bilan o'ng oyoq chap tomonga yuradi. 1-ga bosh keskin o'ngga buriladi. O'ng tomonga yurganda qo'llar almashinadi, oyoq o'ngga davom etadi.

19 – harakat. "Mokki"

Musiq a o'Ichovi 4/4. 4 takt.

1 – takt Barcha tomonga yurish mumkin. Oyoqlar va qo'llar oltinchi holatda, kaftlar bir-biriga ro'baro', barmoq uchlari oldinga qaragan. Orqaga orqasi bilan ketadi. Uchta "yon yo'rg'a", o'ng oyoqdan, barmoq qarsillatib, birinchi xili, o'ng tomonga beshinchi holatga o'tadi. Gavda "elash" harakatini ijro etadi. Oxirida "sildirma" bilan tugaydi.

2 – takt Barmoq qarsillatib, boshlang'ich holatga qaytadi, so'ng "sildirma" harakati ijro etiladi.

3-4 – taktlar Barcha harakatlar chap tomonga takrorlanadi. Oyoq harakati o'zgarmaydi.

20 – harakat. "Gardon tumor"

Musiq a o'Ichovi 2/4. **1 takt.**

Birinchi xili.

Bir joyda ham yurganda ijro etiladi. Oyoqlar oltinchi holatda, chap oyoq orqada. O'ng qo'l barmoqlari o'ng yelkaga tegib turadi. Chap qo'l ko'ylakning etagini yuqorirog'idan yonga tortadi yoki yettinchi holatda bo'lishi mumkin. 1-ga oldinga qarab yuradi, oyoq harakati "yon yo'rg'a", o'ng oyoqdan boshlab urg'u bilan va kichik qadam bosadi. Yelka qoqishning birinchi xili ijro etiladi. 2-ga chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi, yana yelka qoqish takrorlanadi.

Ikkinchi xili. Bu xilning farqi shundaki, o'ng qo'l yelkadan birinchi holatga ochilib yana yelkaga keladi.

Uchinchi xili. Musiqi o'lchovi 2/4.

1 takt. Oyoq oltinchi holatda, chap orqada. Qo'llar ikkinchi holatda. Yoni bilan tomoshabinga qarab, o'ng tomonga o'ng oyoq 1 -ga salgina sakrabroq to'liq bosadi, so'ng chap oyoq o'ng orqasiga uchi bilan bosadi, tizzalar salgina egiladi. O'ng qo'l birinchi holatga ochiladi. "i"-ga o'ng elkaga o'ng qo'l barmoq uchlari qo'yiladi, tirsak yonga qaragan. 2- "i"-ga ikkita yelka qoqish ijro etiladi.

21 – harakat. “Ko'ngil jilvasi”

Musiqi o'lchovi 4/4. 2 takt.

1 – takt Oyoqlar oltinchi holatda, chap orqada, chap qo'l yettinchida. O'ng qo'l ko'ksiga yaqin, kafti o'ziga qaragan. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatadi. O'ng oyoqdan uchta “yon yo'rg'a” bilan o'ng tomonga yuriladi. Bir vaqtda o'ng qo'l 1-2-3 ga barmoq qarsillatib, oltinchi va birinchi holat o'rtasida ochiladi. 4-ga “sildirma” harakati ijro etiladi.

2 – takt Chap tomonga chap qo'ldan, o'ng oyoq yoki chap oyoqdan takrorlanadi.

22 – harakat. “Qayta burilish ”

Musiqi o'lchovi 4/4. 2 takt.

1 – takt Oyoq va qo'llar birinchi holatda. Tomoshabinga chap yelka bilan qaragan. O'ng tomonga yuriladi. 1 -2-ga o'ng oyoqdan o'ng tomonga yarim aylanib ikkita “larzon yo'rg'a” ijro etiladi, 3-ga o'ng qo'ldasta o'zidan tashqariga bir aylanib, peshonaband orqasiga kafti qo'yiladi. Chap 1-da qoladi yoki yettinchil holatga o'tadi. 4-ga qizlarga “sildirma”, yigitlarga esa “yelka qoqish” harakati bilan 1-takt tugallanadi.

2 – takt Bu taktida chap tomonga yarim aylanadi, oyoq harakati o'zgarmaydi. O'ng qo'ldasta o'zidan tashqariga bir aylanib, birinchi holatga ochiladi.

23 – harakat. "Yulduz tushishi"

Musiqi o'lchovi 2/4.

1 takt. Barcha tomonga yurish mumkin. Oyoqlar rasmiy holatda. O'ng qo'l ikkinchi holatdan balandroqda, kafti oldinga qaragan, barmoq uchi yuqoriga qaragan, chap qo'l bel orqasida, kafti tirsak bilan qo'yilgan, bosh o'ng tomonga burilgan. Oldinga qarab yuriladi. O'ng oyoqdan ikkita to'liq tepma, gavda salgina ko'tarilib tushadi. O'ng qo'l kafti o'ziga qarab va keskin oltinchi holat orqali rasmiyga tushadi, bosh to'g'riga buriladi.

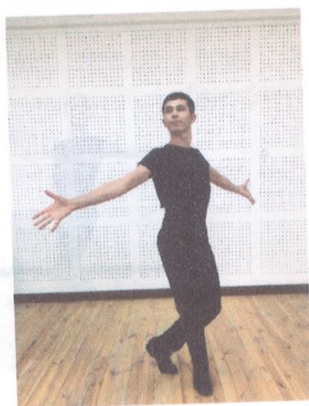
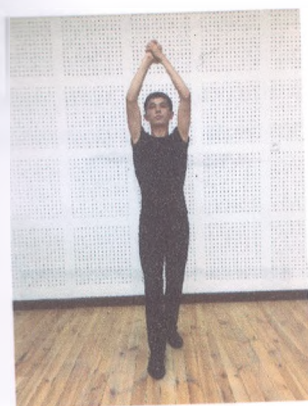
2.9. Yigitlar uchun maxsus harakatlar

24 – harakat. "Kuchli qo'l"

Musiqi o'lchovi 2/4.

1 takt Oyoq harakati 1 -ga "yon yo'rg'a", o'ng oyoqdan o'ng tomonga, qo'llar oltinchi holatda, kaftlar ko'ndalang yopishgan, o'ng tomonga keskin buriladi va o'ng yelka oldinga jiladi. 2-ga chap tomonga yurib takrorlanadi. Qo'llar chapga uzatilib, chap yelka oldinga siljiydi. So'ng qo'llar kaftlari o'zgarmagan holda 2 -holatga ko'tarilib keskin pastga tushiriladi.





25 – harakat. “Rad etmoq”

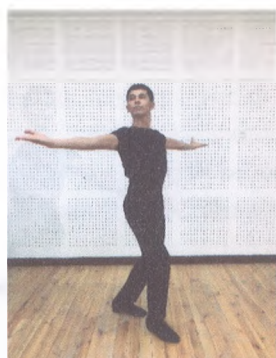
Musiq a o' lchovi 2/4.

1 takt. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6 – holatda, chap oyoq yarim panjalarda, tizzalar biroz bukilgan. Qo'llar 1 – holatda Taranga uzatilgan, kaftlar yuqoriga yo'naltirilgan. Gavda 3 – holatda, bosh 1 – holatda.

Bir deganda o'ng oyoqdan chapga “yon yo'rg'a” bir keskin harakati, Ayni paytda qo'llar kaftlari bilan keskin pastga buriladi, bosh o'nga buriladi.

Ikki deganda oyoqlar harakatni takrorlaydi, kaftlar yuqoriga keskin buriladi va hokazo

Bu harakatni kaftlarni keskin musht qilib tugib va ularni kafti yuqoriga ochib ijro etish mumkin



2.10. Egilish harakatlari

Egilishlar tikka turib, o'tirib, yoni bilan va xokazo ijro etiladi. Qo'l harakatlari har xil bo'lishi mumkin. Egilishlar asosan qizlar raqsida ijro etiladi.

Birinchi xili.

Musiqa o'lchovi 6/8. 2 takt.

1 – takt Oyoqlar to'rtinchi holatda, chap oyoq oldinda, tomoshabinga yoni bilan ijro etiladi. Gavda orqaga egilgan, tizzalar bukiladi. Bosh tomoshabinga qaragan. Qo'llar rasmiy holatda, birinchi holat orqali oltinchi holatda, "gul bargi" harakati, so'ng yuzidan oshib ikkinchi holat orqali birinchi holatga ochiladi. Barmoqlarni qarsillatib ham ijro etish mumkin.

2 – takt Sekin buriladi. Qo'l harakatlari ikkida, yuzdan pastga "gul bargi", birinchi holat orqali rasmiy tushadi. Bu egilishni yelka qoqishning birinchi xili bilan ijro etsa bo'ladi. Qo'l harakati har xil bo'lishi mumkin

Ikkinchi xili. Oyoq, holati va egilishlar birinchi xildagiday, lekin tizzalar oxirigacha egilib, o'ng tizzaga tushadi, so'ng gavda tiklanadi

Uchinchi xili. Oyoq holati to'rtinchida. Chap oyoq oldinda, qo'llar yettinchida. Egilish esa tomoshabinga orqasi bilan. Tizzalar oxirigacha

bukilib, oxirida keskin ikkala tizzaga tushadi. Bir vaqtda tomoshabinga qarab buriladi. Gavda tiklanib, qo'llar birinchi holat orqali peshonabandning yoniga kafti bilan qo'yiladi yoki kaftlar yuqoriga qaratilib, barmoq uchlari tegib turishi mumkin



To'rtinchi xili. Ikkala tizzaga o'tirganicha orqaga egiladi. Qo'l har xil harakatda bo'lishi mumkin



Beshinchi xili. Tomoshabinga yoni, orqasi yoki oldiga qarab ijro etiladi. Tizzalar orasi yelka kengligida, tovonlar yonga qaragan. Gavda va bosh yerga tegishi kerak. Qo'l harakatlari har xil bo'lishi mumkin. Agar keskin o'tirishga to'g'ri kelsa, unda ikkinchi holat orqali birinchiga yoki rasmiyga tushsa bo'ladi



Oltinchi xili. O'tirish beshinchi xildagiday. Egilganda avval oldinga, so'ng chapga, keyin orqa kuraklar orqali o'ng tomonga o'tib, yana oldinga egilgandan so'ng gavda tiklanadi. Demak, gavdaning beldan yuqorisi bir butun aylanadi.

Yettinchi xili. Bu oltinchi xildagiday, lekin mayda qadamlar bilan chopib keladi yoki aylanib kelib, salgina oyoq uchlarida ko'tarilib, so'ng keskin va tezda oyoq orasiga o'tiradi, gavda va bosh yerga tegishi kerak.

Sakkizinchi xili. Tomoshabinga orqasi yoki yoni bilan tikka turiladi oyoqlar birinchi holatda. Tizzalar sekin-sekin burilib, oxirida yana oyoqlar orqasiga o'tirib gavda va bosh yerga tegadi. Gavda egilishda "elash" harakati orqali 1-ga barmoq qarsillatib ochiladi. Oxirida o'ng qo'l belning oldini quchadi, chap qo'l ikkinchi holatda bo'ladi.



To'qqizinchi xili.

Musiq a'lohoi 4/4. 2 takt.

Yigitlar va qizlarga. Tomoshabinga qarab tizzada turiladi. Tik turganda oyoqlar uchinchi holatda (chap oyoq uchida) qo'llar yettinchi holatda. 1-2- 3-ga yelka qoqishning birinchi xili bilan, o'ng yon bilan o'ng tomonga egiladi. 4-ga "sildirma" harakat bilan yakunlanadi.

Uchinchi holat o'ng oyoq uchida bo'lib, harakatlar chap tomonga takrorlanadi.

O'ninchi xili. Yigitlar uchun. Tomoshabinga o'ng yoni bilan, o'ng tizzada turiladi. Chap oyoq oldinda to'liq bosgan, tizza bukilgan. Qo'llar birinchi holatda, qo'ldastalar yarim musht holda. So'ng orqaga egiladi ham gavda o'ngga buriladi. Yelka qoqish harakati jo'r bo'ladi.

2.11. Aylanishlar

Aylanishlar bir joyda va barcha tomonga ijro etiladi.

Bir joyda aylanishlar.

Birinchi xili. Spiralli (qizlarga) aylanish.

Musiq a'lohoi 6/8. 2 takt.

Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ng oyoq chap oyoqqa ko'ndalang. Tizzalar bukilganroq. Qo'llar beshinchi holatda, chap tomonda. Oyoqlar salgina uchlarida ko'tarilib, so'ng o'ng tomonga 3 chorak aylanadi,

oyoqlar chalmashadi, o'ng oyoq oldinda bo'lib qoladi. Gavda va bosh tomoshabinga buriladi. Oxirida "sildirma" harakati ijro etiladi. Oyoqlar uchlarida to'liqqa tushadi. Qo'llar barmoq qarsillatib, oltinchi holat orqali beshinchi holatga, o'ng tomonga o'tadi.

Kelgan yo'li bilan chap tomonga aylanib, boshlang'ich holatga qaytadi. Oxirida "sildirma" harakati bilan yakunlanadi.

Bu harakat chap oyoq ko'ndalang bo'lib, chapdan ham boshlanishi mumkin

Ikkinchi xili.

Musiq a o'Ichovi 6/8. 2 takt.

Chap qo'l yettinchi holatda, o'ng qo'l ko'krakda. So'ng o'ng qo'l barmoq qarsillatib, birinchi holatga ochiladi. Gavda sal orqaga egilganroq. Oxirida o'ng qo'l oltinchi holat orqali birinchiga va keskin rasmiy holatga tushadi. Bir vaqtda "sildirma" harakati bilan yakunlanadi va tovonlar to'liqqa tushadi.

O'ng qo'l yettinchida bo'lib, chap qo'l barmoqlar qarsillatiladi. Chap tomonga aylanib, boshlang'ich holatga qaytadi. O'ng qo'l yettinchi holatdagicha qoladi.

Uchinchi xili (yigitlar uchun).

Musiq a o'Ichovi 6/8. 2 takt.

Oyoq holati ikkinchida, chap oyoq o'ng oyoqqa ko'ndalang, tizzalar egilgan, qo'llar yettinchi holatda.

Tizzalar egilganicha oyoq uchlarida turiladi. So'ng uch chorak o'ngga buriladi. Oyoqlar chalmashganicha gavda o'ngga buriladi, yuz tomoshabinga qarab qoladi. Yelka qoqish harakati bilan birinchi xili oxirida oyoqlar to'liqqa tushadi.

Shu harakatlar chap tomonga takrorlanadi.

Bir oyoqda aylanish (yigitlar va qizlar uchun).

Musiq a o'Ichovi 2/4. 1 takt.

Oyoqlar ikkinchi holatda. Chap oyoq o'ng oyoqqa ko'ndalang. Qo'llar oltinchi holatda. Chap qo'l oldinga cho'zilganroq, kaftlar

yuqoriga qaragan. Gavda umurtqa suyaklari tortilgan. 1-ga chap oyoq yerdan sal ko'tarilgan, bir vaqtda o'ng oyoq uchida o'ng tomonga bir aylanadi. 2-ga aylanib bo'lib, qo'llar aylanishda o'ng qo'l zarb bilan birinchi holat orqali ikkinchi holatga, chap qo'l birinchi holatga ochiladi. So'ng ikkala qo'l o'ng yuzdan pastroqqa tushib, qo'ltiq tagidan, kaftlar yuqoriga qarab burab, yana boshlang'ich holatga qaytadi. Bir vaqtda chap oyoq urg'u bilan yana ikkinchi holatga qo'yiladi

Soch silashli aylanish

Musiq a'olchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoqlar uchinchi holatda, o'ng oyoq uchida. 1-ga chap oyoq yerdan salgina ko'tariladi. Bir vaqtda o'ng oyoq uchida o'ng tomonga bir to'liq aylanadi, qo'llar o'ziga ro'baro', kaftlar bir-biriga yopishgan, o'ng qo'l oldinda, barmoqlar pastga qaragan. Chap qo'l barmoqlari yuqoriga qaragan. Aylanishda o'ng qo'l kafti chap kaftdan sirpanib, boshdan silab, bosh orqasidan o'tib iyak tagidan silab, kaft oldinga qarab, barmoq uchlari yuqoriga kelib, kaftlar joylarini almashtiradi, so'ng chap qo'ldan takrorlash mumkin. Bu aylanish "yon yo'rg'a", "ufo" harakatlari bilan ham ijro etilishi mumkin.

Ikkinchi xili.

Musiq a'olchovi 3/4. 1 takt.

Oyoqlar birinchi holatda, qo'llar yettinchi holatda. Oyoq harakati—"yon yo'rg'a". Boshlanishda chap oyoq urg'u bilan o'ng tomonga to'liq bosadi. O'ng oyoq to'voni salgina ko'tariladi (oltinchi holat), keyingi yo'rg'a urg'usiz ijro etiladi. Bel va bosh avval chapg, so'ng orqaga, o'ngga egiladi, lekin uzluksiz, so'ng gavda va bosh tiklanadi.

Uchinchi xili.

Oyoq harakatlari va egilish birinchi xildagiday. Lekin "yon yo'rg'a"da o'ng oyoqdan boshlab, chap tomonga aylaniladi. Qo'llar ikkinchi holat balandligida, jimjiloq barmoqlar chalmashgan, o'ngga,

o'rtaliqqa, chap tomonga o'tib, yana ikkinchi holatga ko'tariladi. Demak, qo'llar o'ziga ro'baro' bir doira aylanadi.



“Lola”

Musiqqa o'lchovi 2/4. 1 takt.

Birinchi xili. Oyoq oltinchi holatda. Qo'llar birinchi holatda. O'ng oyoq uchida, o'ngga bir joyda aylanadi, chap salgina yerdan ko'tarilgan bo'ladi. Takt oxirida qo'llar iyak tagiga barmoq uchlari sal pastga qaragan holda keladi va iyak harakati bilan yakunlanadi. Chap oyoqdan chapga aylanib ijro etish ham mumkin.

Ikkinchi xili. Bir joyda to'rtta “rasmii ufori” bilan o'ng tomonga o'ng oyoqdan boshlab ijro etiladi. Qolgan harakatlar birinchi xiliday, iyak harakati bilan yakunlanadi.

Uchinchi xili. Harakat ikkinchi xiliday, faqat oyoqda “yon yo'rg'a” ijro etiladi.

Ikki aylanish

Musiqqa o'lchovi 6/8. 1 takt.

Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ngi ko'ndalang. Qo'llar birinchi holatda. 1-2-3-4-ga bir joyda ikki marta “yon yo'rg'a” harakati bilan aylanadi, oxirida yana ikkinchi holatda to'xtab, tizzalar egilganroq, qo'llar

oltinchi holatda, jimjiloq barmoqlar chalmashib, ikki marta yelka qoqish (birinchi xili) ijro etiladi. Gavda sal orqaga tashlangan holda. Ikkinchi xilining farqi o'ng oyoqda bir yoki ikki aylanib, oxirida jimjiloq chalmashib, ikkita "yelka qoqish" harakati ijro etiladi.

Tufon aylanish

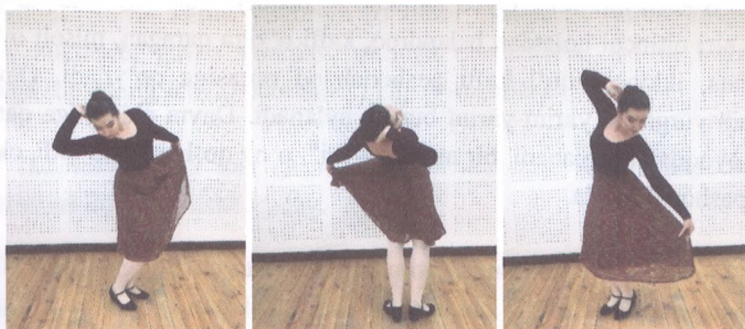
Musiq a'lochovi 6/8. 2 takt.

Davra aylanib ijro etiladi, aylanish soat yo'nalishiga qarshi. Oyoqlar rasmiy holatda. O'ng qo'l peshonabandning o'ng tomonida, kafti yuqoriga qaragan, barmoq uchlari tegib turgan, tirsak yonga qaragan. Chap qo'l rasmiy holatda, ko'ylak etagini o'rta yuqorisini yonga tortgan. Gavda sal yonga egilganroq.

Davruga orqasi bilan turgan bo'lib, so'ng oltita rasmiy mayda qadam bilan chap oyoqdan boshlab yuriladi (davra chizig'ga qarab). Chap oyoq urg'u bilan bir qadam to'liq bosadi, o'ng oyoq chap oyoq yoniga to'liq bosadi (rasmiy holatda). Bosh va gavda orqa o'ngroqqa egilgan.

2-takt

1-ga joyida aylanadi. Chap oyoq tizzasi egilibroq, o'ng oyoq orqasiga chalmashibroq uchida bosadi. So'ng 2-3-4-5-ga o'ng oyoq to'voni o'ng tomonga jilib, chap oyoq o'ng oyoq orqasiga uchida bosib, shu harakatlar bilan to'liq bir aylanadi. Gavda va bosh o'ngga, orqaga, chapga to'xtamay egilib, 6-ga gavda tiklanadi. Oyoqlar rasmiy holatda qoladi. Shu xilda yana harakatlar davom etadi



Zang sadosi charx

Musiq a'lochovi 4/4. 1 takt.

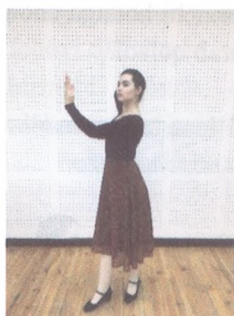
Oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar birinchida. Bu harakat qo'llarga zang taqilib ijro etiladi va davra aylaniladi. Ijrochi orqasi bilan turadi. Harakat soat yurishi tomonga qarab ketiladi. 1-ga o'ng oyoq uchi bilan davra chizig'iga qarab qadam bosadi, tizzasi bukilganroq. Demak, o'ngga chorak buriladi. Bir vaqtda o'ng qo'l kafti tersi bilan o'rta barmoq bilan bosh barmoq uchlari juftlangan holda o'ng tizzaga uradi. 2-ga chap oyoq oldinga to'liq qadam bosadi ham o'ng tomonga yarim buriladi, chiziqqa orqa bilan qoladi, o'ng oyoq uchida bo'ladi. Gavda va bosh bir oz orqaga egilganroq. So'ng o'ng qo'l chap qo'l kaftlari tersi bilan oltinchi holatda bir-birlariga uriladi. O'ng tomonga yarim burilib, o'ng oyoq oldinga to'liq bosadi, chap oyoq to'voni ko'tariladi. Demak, chiziqqa qarab qoladi, chap qo'l yettinchi holatda, o'ng qo'l chap ko'krakdan salgina balandroqqa kafti tersi bilan uradi. Chap oyoq oldinga to'liq bosadi va o'ng tomonga yarim buriladi. Demak, chiziqqa orqasi bilan qoladi. O'ng oyoq uchiga o'tadi, o'ng qo'l kafti tersi bilan peshonasiga salgina uradi. Barmoqlar hamma urishda bir xilda. Bu harakatlar oyoqni to'liq bosib ham bir joyda ijro etilishi mumkin.

"Oynaga qarash" (qizlar uchun maxsus)

Musiq a'lochovi 3/4. 2 takt.

1 – takt Bu harakatni davra aylanib, yonga, oldinga, orqaga yurib ham ijro etish mumkin. Oyoq harakati - "rasmiy ufori". Qo'llar navbat bilan biri oltinchi holatdan balandroq, kafti o'ziga qaragan, misoli oyna shaklida, ikkinchi qo'l kafti peshonaband orqasiga qo'yiladi. Davra aylanib yurganda yarim-yarim burilib aylanadi. Davra chizig'iga qarab o'ng oyoqdan boshlanadi, bir marta "ufori", o'ng qo'l oyna bo'ladi, chap qo'l peshonabandda.

2 – takt O'ng tomonga yarim burilib davra chizig'iga orqasi bilan va chap oyoqdan "ufori" harakati ijro etiladi. Chap qo'l oyna bo'ladi. Yonga yurganda aylanmay ijro etiladi.



“Ilon aylanish” (qizlar uchun maxsus)

Musiqa o‘lchovi 2/4. 2 takt.

1 - takt

Birinchi xili. Bu harakat ham oynaga qarashdagiday oyoq harakatlari “rasmiy ufori” va yarim-yarim, burilib-burilib ijro etiladi. Oyoq va qo‘llar birinchi holatda, kaftlar yuqoriga qaragan. O‘ng oyoqdan boshlab bir rasmiy ufori, o‘ng qo‘l oltinchi holatga yaqinroq kelib, gavda yonidan tirsak bukilib, salgina orqaga o‘tadi, so‘ng yonga cho‘zilibroq qo‘ldasta o‘zidan tashqariga burilib, birinchi holatda kafti yuqoriga qarab qoladi.

2 - takt

Chap qo‘ldan takrorlanadi. Qo‘llar gavda yonidan o‘tishi, aksincha bo‘lishi ham mumkin. Qo‘ldasta kafti pastga qaratilib, qo‘l orqaroqqa cho‘ziladi. So‘ng kaftni yuqoriga (o‘zidan tashqariga burab) orqadan tirsak buklanib, gavda yonidan, oldinga cho‘zilibroq, so‘ng birinchi holatga (boshlang‘ichga) ochiladi (78, 79-rasmlar).

Ikkinchi xili. 2 takt (yigitlar uchun maxsus). Aylanishlar, oyoq harakatlari ilon aylanishdagiday.

1 – takt O‘ng qo‘ldasta musht bo‘lib, kafti yuqoriga qaragan, birinchi holatdan o‘ng yelka ustiga keladi, so‘ng salgina pastroqqa kelib,

gavda yonida qo'ldasta orqaga burilib birinchi holatga cho'ziladi. So'ng musht oldinga burilib, keyin yuqoriga qarab qoladi.

2 – takt Mazkur harakatlar chap qo'ldan takrorlanadi.



Ikkita "Charxi miyon " aylanish

Musiqa o'lchovi 4/4. 3 takt.

1- takt Oyoqlar oltinchi holatda, chap oyoq orqada, uchida. Qo'llar yettinchi holatda. Soat yurishi bo'yicha davra yuriladi. Ijrochi davraga orqasi bilan turgan holatda.

2 – takt 4 ta "yon yo'rg'a", o'ng oyoqdan urg'u bilan, bir vaqtda to'rt marta yelka qoqishning birinchi xili. Joyida, oyoq harakatida "yon yo'rg'a" davom etadi, bir to'liq "charxi miyon" harakati bilan aylanadi. Bir vaqtda qo'llar birinchi va ikkinchi holat orqali yuzidan pastga qarab yettinchi holatga tushadi.

3 – takt 2-taktdagi aylanish takrorlanadi. Yigitlar ijrosida yelka qoqish yirik va keskin ijro etiladi.

"Larzon yo'rg'a" bilan yurib, so'ng bir joyda tepib aylanish

Musiqqa o'lchovi 6/8. 2 takt.

Oyoqlar birinchi holatda, chap qo'l yettinchi holatda, o'ngi rasmiyda. Bu harakat ikki chorakda burilib, soat yurishiga qarshi davra yuriladi. Ijrochi davraga orqasi bilan turadi.

1 – takt 1-2-3-ga chap tomonga chap oyoqdan chorakda buriladi, oyoq harakati "larzon yo'rg'a", urg'u bilan to'liq bosib, bir vaqtda o'ng qo'ldasta rasmiy holatdan o'ziga - tashqariga keskin, chap yelka yoniga, barmoq uchi yuqoriga qarab qoladi. 4-5-6-ga "yon yo'rg'a" davom etadi. Gavda o'ng tomonga chorak buriladi. Lekin oyoq harakati davra yo'nalishi chizig'iga qarab yuriladi. Bir vaqtda o'ng qo'l yuz osha ikkinchi va birinchi holat orqali o'ziga – tashqariga buralib, rasmiy holatga tushadi.

2 – takt Bir joyda chap tomonga aylanish. Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq uchiga chalmashibroq bosadi (salgina urg'u bilan). O'ng oyoq tovonini o'ngga juftlashadi, shu harakatlar bilan bir to'liq aylanib yana davraga orqasi bilan qoladi (boshlang'ich holatda). Qo'llar 1-takt harakatlarini takrorlaydi. Rasmiydan yelkaga yuz osha birinchi va ikkinchi holat orqali rasmiyga tushadi. Qo'l harakatini mayda titratma bilan ham ijro etish mumkin.

Tepmali aylanish

Musiqqa o'lchovi 3/4. 1 takt.

Barcha tomonga aylanish mumkin. Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ng oyoq chap oyoqqa ro'baro' va kundalang, lekin o'ng oyoq o'rtacha uchida va tizzasi egilgan. Qo'llar birinchi holatda, o'rta barmoq bilan bosh barmoq uchlari juftlashgan. O'ng tomonga bir to'liq aylanib, oyoq uchlari yoki to'liq bosib, oxirida boshlang'ich holatda qoladi.



“Charxi duzanu” aylanish (yigitlar uchun maxsus)
Musiq o‘lchovi 4/4. 1 takt.

Birinchi xili. Navbat bilan bir tizzada yoki ikkala tizzada barcha tomonga aylanish mumkin. 1-“i”-ga qo‘llar birinchi holatda. Davra aylanish soat yo‘nalishiga qarab. Ijrochi davraga orqasi bilan chap tizza yerda, o‘ng oyoq oldinda, tizza bukilgan, to‘liq bosgan. O‘ng oyoq tizzasi davra chizig‘iga tomon yerga qo‘yadi, qo‘llar oltinchi holatga keladi, kaftlar va barmoqlar ro‘baro‘, so‘ng o‘ng tomonga chorak buriladi, davra chizig‘i yo‘nalishiga qarab qoladi. Qo‘llar birinchi holatga ochiladi. 2-“i”-ga 1-“i”-harakati bilan davraga qarab qoladi. 3-“i”-ga davra chizig‘iga orqasi bilan qoladi. Yana 1-“i”-ga harakat takrorlanib, 4-“i”-ga davraga orqasi bilan qoladi. Shu harakatlar bilan davra aylanadi.

Ikkinci xili.

Musiq o‘lchovi 4/4. 1 takt.

Ikkala tizzada aylanish. Qo‘llar birinchi yoki yettinchi holatda. Soat yurishi tomonga qarab ijro etiladi. Ijrochi davraga orqasi bilan ikkala tizzada turadi. Oyoqlarning uchi yaqin va yerda 1-ga o‘ng tizza yoniga keladi. Ikkala tizzada o‘ng tomonga burilib, davraga orqasi bilan qoladi.

III BOB. DOIRA DARS III QISM

Doira dars – o‘zbek raqs san’atining alifbosi deb hisoblanadi. Besh qismdan iborat bo‘lgan Doira darsning uchinchi qismi olinib musiqa taktlari bilan tahlil qilingan. Doira dars mashg‘ulotining o‘rganishdan maqsad talabalar nafaqat raqs harakatlari, balki doira usullari, shakllari va uslubiy tahlilidir. Doira dars mashg‘uloti 79 usul va 99 shakldan iborat.

Harakatlar sanog‘i zalning hajmiga va talabalarning soniga bog‘liq. Harakatlar yo‘nalishi 1-qizdan boshlanadi va harakatlar soat yo‘nalishiga qarshi yuriladi. “Shox” qo‘l harakatlari bir xil, ammo tugallanishi turlicha bo‘lishi mumkin. Shox joyida aylanishi Doira dars mashg‘ulotlarda boshlovchi, bo‘g‘lovchi va harakat tugallovchi vazifani bajaradi.

25 usul. 37 – shakl. Musiqa o‘lchami 4/4

“Shox a” ijro etiladi. Qo‘llar 1 holatda harakati tugatadi. Bu holat keyingi shakl uchun rasmiy holat hisoblanadi. ³

26 usul. 38 – shakl. Musiqa o‘lchami 4/4

Harakat doira yo‘nalishiga qarab va doira bo‘ylab ijro etiladi. Qo‘llar harakati “uzum uzish”, oyoqlar “ufori”da. Shu harakat bilan doira bo‘ylab yurilgandan keyin chiziqqa o‘tiladi.

1 takt

bir – O‘ng oyoqdan o‘zgaruvchan qadam, qo‘llar o‘ng tomonga 4
ikki holatga o‘tkaziladi.

uch Chap oyoqdan o‘zgaruvchan qadam, qo‘llar chap tomonga
to‘rt o‘tkaziladi va hokazo.

2. Karimova R. “Ферганский танец”. – Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1973

39 – shakl. Musiqa o'lchami va ritm o'zgarmaydi

Harakat chiziq bo'ylab orqaga yurib ijro etiladi. Qo'llar harakati **"yeng qoqish"**, oyoqlar harakati **"oqsatma"**

bir Chap oyoqda orqaga yarim panjalarda qadam tashlanadi,
deganda qo'llar o'ng tomon 4 holatda. Chap qo'l panjalari uchi bilan
o'ng qo'ldan o'ziga yeng uchi **"siltanadi"**, nigoh yengga
qaratiladi.

ikki O'ng oyoq to'la kaftda sirpanish harakati bilan chap oyoqqa
deganda tortiladi. Qo'llar 4 holatga chap tomonga o'tkaziladi.

uch – **"bir-ikki"** sanoqdagi harakatlar takrorlanadi. Oyoqlar
to'rt harakati o'zgarmaydi. **"yeng qoqish"** qo'llar harakati
deganda almashtirib turiladi.

3 takt 1 takt harakati 3 marta takrorlanadi

4 takt 38 – shaklda oldinga harakat (qo'llar **"uzum uzish"**, oyoqlar
"ufori")

9 takt Harakat joyida bajariladi. Oyoqlar rasmiy holatda. Qo'llar 2
holatda, so'ngra ikkala qo'l panjalari qirsillatib, kaftlar
tashqariga 1 – holatga asta ochiladi. Qirsillatish bilan bir
paytda o'zidan panjalar bilan to'rt marta aylanish bajarish
mumkin. Bosh qo'llarni kuzatadi. ⁴

27 usul. 40 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4 5 takt

Harakat to'g'ri chiziqda bajariladi

3. Karimova R. "Ферганский танец". – Т: Изд. литературы и искусства
им. Гафура Гуляма, 1973

- 1 takt O'ng oyoqdan orqaga o'zgaruvchan qadam. Qo'llar "**gul bargi**" variantidan 1-holatga ochiladi. Gavda biroz oldinga bir – egiladi. Chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq yoniga ikki deysinadi, ko'krak oldida 1 – qarsak, bosh qo'llarni uch to'rt kuzatadi.
- deganda Pauza
- 2 takt Chap oyoqdan oldinga harakatlar takrorlanadi, qo'llar 1-holat orqali o'tadi va 2 – holatga ko'tariladi, 4 – qarsak. Bosh qo'llarni kuzatadi. Gavda tiklanadi.
- 3,4 1, 2 –taktlar harakatlari takrorlanadi.
- taktlar
- 5 takt Oyoqlar almashtirishi bilan "**Shox g**", qo'llar harakatni 6 – holat darajasiga yakunlaydi. Kaft bilan o'ng qo'l panjasi chap qo'lining ichki tomoniga qo'yiladi. Bosh chap yelkaga biroz egiladi, nigoh oldinga qaraydi, oyoqlar rasmiy holatda. Bu holat keyingi shakl uchun rasmiy hisoblanadi.

28 usul. 41– shakl. Musiqa o'lchami 2/4 10 takt

"**Suzish**" harakati chiziqda ijro etiladi, o'ng oyoqdan oldinga siljish bilan 6 takt. Gavda chap yelka bilan biroz oldinga burilgan.

- 1 takt
- bir O'ng oyoq tovonni bilan oldinga o'tkaziladi, so'ngra chap deganda oyoq tovonni poldan biroz uziladi.
- ikki Chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq orqasida deysinadi. deganda O'ng oyoq yumshoq harakat bilan chap oyoq kafti o'rtasiga yarim panjalarda turadi.
- i Chap oyoq o'ng oyoqqa parallel ravishda yarim panjalarda deganda deysinadi.

5 takt 1 – takt harakati 5 takrorlanadi. Qo'llar 6 taktida 1 – holatga ochiladi. Bosh va gavda o'ngga biroz egiladi. Yuz oldinga qaraydi. 6 taktning so'nggi hisobida o'ng qo'l keskin tushiriladi, **“belquchar”** harakati belni oldidan quchadi, chap qo'l 1 – holatda qoladi.

4 takt Joyida o'ngga to'la burilish. Oyoqlar harakati o'zgarmaydi. Qo'llar avvalgi holatda qoladi. Bosh va gavda o'ngga biroz egilgan. Burilgandan so'ng chap yelka oldinda qoladi. Qo'llar 1 – holatda. Bu holat keyingi shakl uchun rasmiy hisoblanadi.⁵

29 usul. 42– shakl. Musiqa o'lchami 4/4 5 takt

4 takt O'ng oyoq va chap yelka bilan oldinga siljish. Oyoqlar **“Yon yo'rg'a”**ni bajaradi. Birinchi takt birinchi hisobi o'ng oyoqda bajariladi. Ayni paytda qo'llar 2 – holatga siltanib va **“gul bargi”** orqali 6 – holatdan 1 – holatga keskin ochiladi va harakat oxirgacha shu vaziyatda qoladi. Bosh oldinga biroz egilib chap yelkaga buriladi.

5 takt **“Shox a”**, qo'llar chap tomonda 5 – holatga harakatni yakunlaydi. Gavda tik, oyoqlar rasmiy holatda.

30 usul. 43– shakl. Musiqa o'lchami 4/4

Harakatlar joyida chizziqda bajarish boshlanadi. Qo'llar uchun **“Yirik to'lqin”**

4. ⁵ Karimova R. “Ферганский танец”. – Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1973

1 takt

bir — Qo'llar 5—holatdan o'ngga o'tkaziladi, chap oyoqda
ikki depsinish bajariladi.⁶

uch Qo'llar 6—holat orqali chapga yengil o'tkaziladi, bosh
to'rt qo'llarni kuzatadi, chap oyoq bilan depsinish bajariladi.

deganda

2 takt 1 — takt harakati takrorlanadi. So'ngra chiziqqa o'tish bilan
doira bo'ylab siljish bajariladi, yuz doiraga qaraydi. Oyoqlar
harakati 1—chi "Ufori a". Qo'llar harakati
o'zgarmaydi. Harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. Qo'llar
oldinga o'tkaziladi va hokazo, bosh qo'llarni kuzatadi,
so'ngra:

4 takt Harakat orqaga yo'nalishda chiziqqa ijro etiladi. Qo'llar
harakati o'zgarmaydi. Oyoqlar harakati "oqsatma".
Yetakchi chap oyoq yarim panjalarda. Bosh qo'llarni
kuzatadi.

4 takt Harakat joyida bajariladi. Chap oyoq taktning har choragida
o'ng oyoq kafti yonida yarim panjalarda depsanadi. Qo'llar
barmoqlarini 6 — holatda mayda titratib o'ngga — chapga
"suv mavji"ni bajaradi.

31 usul. 44— shakl. Musiqa o'lchami 4/4 4 takt

Yondan yonga yurib oldinga siljish bilan chiziqlarda ijro
etiladigan "Ilon izi" harakati

1 takt

bir — O'ng oyoqdan oldinga va o'ngga o'zgaruvchan qadam
ikki qo'yiladi, qo'llar yengil siltanib, "gul bargi" orqali uchinchi
holat, chap qo'l yuqoriga ochiladi

5. Karimova R. "Ферганский танец". — Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура
Гуляма, 1973

- uch Chap oyoq o'ng oyoq kafti o'rtasi yoniga yarim panjalarda qo'yiladi. Qo'l barmoqlari o'zidan bir aylantirish, bosh yuqoridagi qo'lni kuzatadi. Gavda o'ng tomonda
- to'rt Pauza
- deganda
- 2 takt Chap oyoq va qo'ldan harakat takrorlanadi
- 3, 4 takt 1, 2 taktlar harakatlari takrorlanadi

32 usul. 45 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4 6 takt

Harakat chiziqlarda bajariladi

- 1 takt Qo'llar **“mayin sabo”** harakati
- Bir Qo'llar barmoqlari chapga o'tkaziladi, chap oyoq yarim panjalarida depsinish, bosh qo'llarni kuzatadi
- deganda
- ikki Qo'llar barmoqlari o'ngga o'tkaziladi
- uch **“bir–ikki”** sanog'idagi harakatlar takrorlanadi
- to'rt
- deganda
- 2 takt
- bir – Orqaga o'zgaruvchan qadam bilan **“Shox d”**, qo'llar
- ikki harakatni
- uch 7 – holatda yakunlaydi
- to'rt
- deganda Pauza
- 3 takt Chap oyoq yarim panjalarida orqaga siljish, o'ng oyoq butun kaftda sirpanish harakati chap oyoq tomon tortiladi. (oyoqlar harakati **“oqsatma”**). Qo'llar o'z holatini o'zgartirmaydi

4 takt 2 – takt harakatlari takrorlanadi, qo'llar qarsak №4 bilan 2 – holatda harakatni tomomlaydi

5 takt

bir – Bosh qo'llarga qaraydi. Qarsakdan o'ng qo'l kafti yuqoriga
ikki biroz tashlanadi. Oyoqlar orqaga **“oqsatma”** harakatini
uch takrorlaydi

to'rt Harakat 5 – takt **“bir–ikki”** hisobiga takrorlanadi
deganda

6 takt 2 – takt harakatlari takrorlanadi. Chap qo'l 1 – holatda harakatni tamomlaydi, o'ng qo'l 1 – holat orqali kaftini gejjaga qo'yadi. Gavda chap yelkasi bilan oldinga burilgan. Bosh chap qo'lga burilgan. Bu keyingi harakat uchun rasmiy hisoblanadi. Ko'rsatilgan barcha shakllar bir butun harakat sifatida ijro etiladi.⁷

33 usul. 46 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4 4 takt

Harakat chap yelka oldinda ijro etiladi. Qo'llar o'z holatini o'zgartirmaydi. Bosh chap yelkaga burilgan holda **“yor chaqirish”** harakati bajariladi

1 takt

bir – O'ng oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlaydi, tavonini
ikki chap oyoq kafti qarshisiga qo'yadi. O'ng oyoq to'la kaftiga tushadi, chap oyoq sirpanish harakati bilan poldan uziladi. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi.

uch Chap oyoqdan yonlama o'zgaruvchan qadam tashlanadi,
to'rt gavda rasmiy holatga qaytadi
deganda

2 takt 1 – takt harakati o'ng oyoqdan takrorlanadi

6. Karimova R. “Ферганский танец”. – Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1973

3,4 taktlar 1, 2 taktlar harakati takrorlanadi, oldinga qarab tomomlanadi. O'ng qo'l 2 – holatga ko'tariladi

34 usul. 47– shakl. Musiqa o'lchami 2/4 6 takt

4 takt Harakat joyida bajariladi. Oyoqlar harakati **“yarim qaychi”**, qo'llarniki **“charxpalak”**. Joyida o'ngga asta burilish. Oyoqlar 2 – holatda, o'ng oyoq chapiga qarshi qo'yilgan, o'ng qo'l birinchi holat orqali ochiladi, bel orqasiga o'tkaziladi va kaft ichi bilan belga qo'yiladi; chap qo'l 2-holatdan o'tib, kafti pastga yuz oldida tushuriladi va 7-holatga o'tkaziladi. Qo'llar holati gavda to'la burilgach, asta-sekin almashtiriladi. Harakat oxirida gavda chap yelkasi biroz oldinga holatda qoladi, gavda og'irligi chap oyoqda.

2 takt **“Qiyg'ir bo'yin”**

35 usul. Musiqa o'lchami 4/4 2 takt

2 takt **“Shox a”**, qo'llar 3-holatda harakatni yakunlaydi, o'ng qo'l yuqorida

36 usul. 48 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 14 takt

1 takt Harakat doiraga orqa qilib doira bo'ylab ijro etiladi

Bir deganda Ko'krak oldida 3-qarsak, shu paytda yarim musht qilib turilgan qo'llar 3-holatga yoyiladi, chap qo'l yuqorida. Gavda biroz oldinga egilgan. O'ng oyoq butun kaftida depsinadi

Ikki deganda Pauza

Uch Chap yelka oldinda doira bo'ylab yurish, oyoqlarda **“yon yo'rg'a”** harakati, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar harakati **“qo'l**

To'rt deganda **chayqash**", qo'llar chapga harakat boshlaydi, bosh oldiga egilib qo'llardan qarshi tomonga buriladi. Gavda biroz oldinga egilgan.

4 takt "Uch-to'rt" hisobida harakat davom ettiriladi.

2 takt **"Shox a"**

7 taktdagi barcha shakl bir butun harakat sifatida ijro etiladi

7 takt Avvalgi 7 takt harakatlari takrorlanadi. Harakat oxirida chiziqa o'tkaziladi.

49 – shakl. Musiqa o'lchami va ritm o'zgarmaydi. 18 takt

Harakat chiziqa davom ettiriladi.

6 takt Oyoqlar harakati **"yon yo'rg'a"** o'ng yelka orqada siljiydi. Qo'llar uchun harakat **"qo'l chayqash"**

4 takt Joyida o'ng oyoqda o'ngga burilish, **"Yon yo'rg'a"** harakati (ikki burilish). Chap qo'l 1-holatda, o'ng qo'l oldinda belni quchadi. Bosh va gavda o'ng yelkaga egilgan.

6 takt Oldinga chap yelka bilan siljish, **"Yon yo'rg'a"** oyoqlar harakati. Qo'llar asta-sekin 4-holat o'ng tomonga o'tkaziladi. Bosh to'g'riga qaraydi. **"Shoxcha"** harakati.

2 takt **"Shox a"**. Qo'llar 6-holatda harakatni tamomlaydi, ular tirsakdan ko'proq bukiladi.

37 usul. 50 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 4 takt

Harakat joyida chiziqlarda bajariladi

1 takt

Bir deganda O'ng oyoq butun kaftida o'ngga yonga qadam qo'yiladi, 6-holatda 1-qarsak

Ikki deganda Chap oyoq rasmiy holatda to'la kaftda o'ng oyoq yoniga qo'yiladi, qo'llar 3-holatga ochiladi, o'ng qo'l yuqorida.

Uch-to'rt deganda **"Qiyg'ir bo'yin"**.

2 takt Chap oyoqda chapga 1-takt harakatlari takrorlanadi.

3,4 takt 1,2 takt harakatlari takrorlanadi.

38 usul. 51 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 4 takt

"Tantana" harakati joyida chiziqlarda bajariladi

1 takt

Bir-ikki deganda O'ng oyoqda o'ngga kichikroq qadam, gavda chap yelka oldinga buriladi. O'ng qo'l 2-holat darajasiga ko'tariladi, chap qo'l rasmiy holatga tushiriladi.

Uch deganda

Chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq orqasiga qo'yiladi, o'ng qo'l panjalari kaft yuqorida tashlanadi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

To'rt deganda

Pauza

2 takt

Chap oyoq bilan 1-takt harakatlari takrorlanadi va qo'llar chap yelka bilan oldinda

3 takt

O'ng oyoq bilan 1-takt harakatlari takrorlanadi va qo'llar chap yelka bilan oldinda

4 takt Chap oyoqda to'la kaftda oldinga qadam tashlanadi, o'ng oyoq rasmiy holatga qo'yiladi. Qo'llar 1 va 2-holatlardan o'tib 7-holatga tushiriladi. Gavda va bosh to'g'riga, yuz tomoshabinga qaraydi.

39 usul. 52 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 3 takt

Orqaga siljish bilan ijro etiladigan **“qarsak tinglash”**

1 takt

Bir-ikki O'ng oyoq to'la kaftda orqaga qadam tashlaydi; o'ng quloq deganda yonida 1-qarsak; gavda chap yelka bilan oldinga burilgan. Iyagi yuqoriga ko'tarilgan bosh chap yelkaga buriladi.

Uch-to'rt Bir-ikki hisobdagi chap qo'l va oyoqdan takrorlanadi deganda

2 takt 1-takt harakati takrorlanadi (bir necha marta takrorlash mumkin)

3 takt Chap oyoqda **“Shox b”** harakat tomoshabinga orqa qilib tamomlanadi

40 usul. 53 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 4 takt

2 takt Harakat oldinga, orqaga qilib ijro etiladi. Oyoq va qo'llar harakati o'zgarmaydi, ammo har qadam tashlanganda yuz oldida ikkita qarsak bajariladi. O'ng oyoqdan orqaga birinchi qadam. Qarsak paytida bosh o'ngga buriladi (takt miqdorini ko'paytirish mumkin).

2 takt Harakat joyida davom etadi. Orqaga egilish bajariladi (oldinga orqa bilan holati saqlanadi), gavda og'irligi o'ng oyoqqa, chap oyoq uchi bilan oldinda. O'ng qo'l 6-holat orqali 2-holatga ko'tariladi, chap qo'l 1-holatga ochiladi

(qo'llarning 3-holati). Bu holat keyingi shakl uchun rasmiy hisoblanadi.⁸

41 usul. 54 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 4 takt

Harakat chiziqlarda bajariladi. Oyoqlar harakati “**duchoba**”, qo'llar harakati 6- “**sadr**”

1 takt

Bir

deganda

Egilish holatidan o'ngga tez buriladi. O'ng oyoqda o'ng tomonga kichikroq qadam tashlab, to'vondan to'la kaftga o'tiladi va tizza bukiladi; o'ng qo'l siltanib rasmiy holat orqali 1-holatga o'tayotib, tushirilgan barmoq bilan chap ko'krakka yo'naltiriladi, ammo unga tegmaydi. Ayni paytda chap qo'l rasmiy holatga tushiriladi; gavda chap yelka bilan biroz oldinga burilgan.

Ikki

deganda

Chap oyoq o'ng oyoq tovoniga past yarim panjalarda asta qo'yiladi; o'ng qo'l kafti panjasi yuqoriga keskin burilib, 2-holatga ko'tariladi.

Uch

deganda

O'ng oyoq butun kaftda o'nga asta kichik qadam tashlaydi, tizzalar to'g'rilanadi. O'ng qo'l 1-orqali rasmiy holatga tushiriladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

To'rt

deganda

Pauza

2 takt

Chap qo'l va oyoqdan chapga harakat bilan 1 –takt harakatlari takrorlanadi.

7. Karimova R. “Ферганский танец”. – Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1973

3,4 taktlar 1, 2 taktlar harakatlari takrorlanadi. Keyinchalik shu harakat doira yo'nalishiga qarab davom etiriladi, shundan so'ng chiziqqa o'tish bajariladi.

42 usul. 55 – shakl. Musiqa o'lchami 2/4. 4 takt

Harakat chiziqlarda joyida ijro etiladi

1 takt

Bir deganda O'ng oyoq past yarim panjalarida bir marta keskin burilish , chap oyoq yerdan uziladi, o'ng qo'l siltanib 6 – holatdan 1 – holatga o'tayotib 2 – holatga ko'tariladi, chap qo'l oldidan belni quchadi

Ikki

deganda Chap oyoq to'la kaftda o'ng oyoq yoniga asta qo'yiladi, 6 – holatda bitta qarsak

2 takt

Chapga burilish bilan 1 takt harakatlarini takrorlash

3 takt

O'nga burilish bilan 1 takt harakatlarini takrorlash

4 takt

Chap oyoqda tez "Shox", qo'llar 6 – holatda harakatni tugatadi

43 usul. 56 – shakl. Musiqa o'lchami 3/4.

Harakat doiraga qarab ijro etiladi. Qo'llar bilan "qo'ldasta o'yin" bajariladi. Oyoqlar harakati "ufo'ri a". Shu harakat bilan chiziqqa o'tiladi.

1 takt

O'ng oyoqdan o'zgaruvchan qadamlar, qo'llar 6 – holatdan biroz o'ngga o'tkaziladi va "qo'ldasta o'yin" qo'llar harakati bajariladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

2 takt

Boshqa tomondan, chap oyoqdan 1 takt harakatlari takrorlanadi. Shu harakat chiziqqa o'tish bajariladi.

8 takt O'ng oyoqdan boshlab orqa bilan chiziqqa siljish.

57 – shakl. Musiqa o'lchami va ritm o'zgarmaydi. 6 takt

Harakat oldinga qarab bajariladi. Qo'llar harakati o'zgarmaydi

1 takt

Bir O'ng oyoq uchida oldinga qadam tashlanadi
deganda

Ikki Pauza

uch O'ng oyoq poldan biroz uzilib joyida butun kaftga qo'yiladi,
deganda tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi

Bir – ikki – uch hisobga qo'llar o'ngga o'tkaziladi. Bosh ularni kuzatadi

2 takt chap oyoqdan 1 takt harakati takrorlanadi, qo'llar chapga o'tkaziladi va hokazo. Oyoq harakati – **“nuqtali yurish”**

44 usul. 58 – shakl. Musiqa o'lchami 4/4. 1 takt

“Shox” ijro etiladi, qo'llar va oyoqlar harakatni rasmiy holatda tamomlaydi. Bu holat keyingi shakl uchun rasmiy hisoblanadi.

IV BOB. BUXORO MAKTABI RAQS HARAKATLARINI AMALIYOTDA QO'LLANISHI

4.1. Qizlar uchun maxsus raqs etyudi

“Baxt qushi”. B.Aliev musiqasi. Ishtirokchilar soni - 6 ta

I shakl. 8 takt.

Sahnaning o'ng tomonidan uchta, chap tomonidan uchta qizlar chiqib keladilar. O'ng tomondan chiqadigan qizlar qiya chiziq bo'yicha sahna markazi tomon o'ng yelkalari bilan chiqib keladilar. Chap tomondan chiqadigan qizlar chap yelkalari bilan sahna markaziga chiqib boradilar. Qo'llari 2-holatdan 1-holatga to'rtta sanoqqa sekin-asta tushiriladi, «Barmoq qirsillatish» harakati bajariladi. Bir vaqtning o'zida o'ng tomondan chiqayotgan ijrochilar o'ng oyoqlari oldindan, chap tomondan chiqayotgan ijrochilar chap oyoqlari oldindan «bir» sanog'iga oyoq tovonga qo'yilib, uchi bilan tushadi, «ikki», «uch», «to'rt» sanoqlariga ham shu holat 2 marta takrorlanadi. Tovonga qo'yilib uchi bilan tushib, orqadagi oyoq uchi bilan siljib boradi. Ikkita sanoqqa chapdan chiqqanlar chap tomonga, o'ngdan chiqqanlar o'ng tomonga bitta aylanadilar, tizzalari salgina buklangan. Qo'llar 6-holatda sirpanma qarsak chalib, qo'llari 3-holatga ochiladi. O'ng tomonga aylanganlar o'ng qo'llari yuqorida, chap tomonga aylanganlar chap qo'llari yuqorida. Keyin to'rtta sanoqqa yana bir charx aylanadilar, yana o'ngdan chiqqanlar o'ng tomonga, chapdan chiqqanlar chap tomonga, qo'llari barmoqlari yelkalariga tushirilgan, tirsaklar yon tomonlarga qaratilgan. Yana ikkita sanoqqa qo'llar oltinchi holatdan ikkinchi holatga qo'ldastalar aylantirilib ko'tariladi. (1 rasm)

II shakl. 18 ta takt.

Ijrochilar qo'llari 6-holatda jimjiloqlari bir-birlariga bog'langan holda, tirsaklari yon tomonlarga qaratilgan. Shu holatda “bir” sanog'iga o'ngga, “ikki” sanog'iga chappa urg'u bilan harakatlanadi. Bu harakat chorak-chorak burilib, har tomonga shu harakat “bir” “ikki” sanog'iga to'rt marta bajariladi. O'ng oyoq “bir” sanog'iga to'lig'i bilan oldinga

bosadi, “to‘rt”ga chap oyoq to‘lig‘i bilan oldinga kichik qadam qo‘yadi. “ikki” sanog‘iga o‘ng oyoq orqaga yarim uchiga bosadi, “to‘rt”ga chap oyoq to‘lig‘i bilan kichik qadam qo‘yadi. Shu harakat chorak-chorak burilib, sakkizta sanoqqa bajariladi. (2 rasm) Ijrochilar sahna o‘rtasiga gorizontaal chiziqqa keladilar. Ijrochilar sahnaning sakkizinchi nuqtasiga yuzlanib, o‘ng oyoqlar 4-holatga qo‘yiladi, chap oyoq tizzasi salgina bukiladi, qizlar gavdalari bilan o‘ng oyoqqa, egilib ikkala qo‘llari bilan oyoqdan belgacha asta nuqta-nuqta qilib ko‘tariladi.

Qo‘llar yarim doira shaklida, tirsaklari yonga qaratilgan, kaftlari yuqoriga qaratilgan, barmoqlari bir-biriga ro‘baro‘. Yuzlari bilan tomoshabinga qaraydilar. Bu harakat “bir”, “ikki” sanog‘iga bajariladi. “Uch” sanog‘iga ijrochilar chap yelkalari bilan sahnaning ikkinchi nuqtasiga keskin burilib, chap oyoqlari oldinda 4-holatda, o‘ng oyoqlari tizzasi ozgina bukiladi. Qo‘llari yuqoridagi holatda beldan qo‘llar aylantirilib, “to‘rt” sanog‘iga 2-holatga keladi, shu paytda o‘ng oyoq tizzasi rostlanadi. Yuzlari bilan tomoshabinga qaraydilar.

Ijrochilar tomoshabinga to‘liq qaragan holda “bir” sanog‘iga o‘ng oyoq bilan siljib, qo‘llari 2-holatda ikkita qarsak chaladi va o‘ng oyoq oldinda chap oyoq orqada yarim o‘tirgan holda ikkala qo‘l o‘ng bo‘ksa ro‘parasiga keladi, chap kaft o‘ng kaftning ustida huddi qarsak chalganday, yuzlari bilan qo‘l harakati tomonga ozgina burilib, chap oyoq to‘liqda, o‘ng oyoq uchida (3-holatda). Avval chap qo‘l qo‘ldasta aylanishi bilan beldan 2-holatga ko‘tariladi. Bosh va gavda qo‘l harakatlarini kuzatadi. (3-rasm)

III-shakl. 8 ta takt.

Ijrochilar bitta gorizontaal qatorga ochiladilar. Tartibi bo‘yicha toq sonlilar oldinga uchta charx bilan ketadilar. Charxlar o‘ng oyoqdan boshlanadi. Qo‘llar barmoqlari bilan bo‘ksaga keladi, kaftlari yuqoriga qaratilgan, tirsaklari yon-yonga qaratilgan. Har sanoqqa “bir” – o‘ng-chap, “ikki” – o‘ng-chap, “uch” – o‘ng-chap qo‘llari yonga ochilib, bo‘ksa darajasida kaftlari yuqoriga qaraladi, urg‘u bilan harakatlanadi. “to‘rt” sanog‘iga qo‘llar o‘z oldidan 3-holatga sekin aylangan holda ochiladi va gavdasi bilan sakkizinchi nuqtaga qarab qoladilar. O‘ng oyoqlari oldinda

uchi bilan 4-holatda, chap oyoqlari to'liqda, tizzasi ozgina bukilgan. "besh", "olti" sanog'iga orqaga egilish harakatini bajaradilar. "yetti" sanog'iga qo'llar 3-holatda, oyoqlar uchlariga ko'tarilib, "sakkiz" sanog'iga chap oyoq o'ng oyoq oldiga chalmash kelib, chap qo'l yuqoriga 2-holatga, o'ng qo'l kafti bilan boshga qo'yiladi. Shu sakkizta sanoq harakatlari chap oyoqdan chap tomonga va ikkita qator joylari almashib takrorlanadi. Bosh va gavda qo'l harakatlarini kuzatadi. (4-rasm)

Ijrochilar chap yelkalari va yuzlari bilan tomoshabinga qarab sahna orqasiga ketadilar. O'ng oyoq oldinda to'lig'i bilan "bir" sanog'iga, "i"ga chap oyoq o'ng oyoq orqasiga yarim kafti bilan qo'yiladi. "ikki" sanog'iga yana o'ng oyoq to'lig'i bilan "i"ga chap oyoq yarim kafti bilan qo'yiladi. Tizzalar biroz bukiladi va rostlanadi. Gavda chapga oyoq tomonga egiladi, chap qo'l pastdan birinchi holatgacha, o'ng qo'l chap qo'l ustidan baravar ko'tarilib, ikkala qo'l 3-holatga boradi. Qo'ldastalar kafti bilan pastga qaragan va "titratma" harakatini bajaradilar. "Uch" sanog'iga ijrochilar bitta urg'u bilan o'tiradilar, "to'rt" sanog'iga o'nmlaridan turadilar. O'ng oyoq oldinda tizzasi bukilgan, chap oyoq tizzasi yerga qo'yiladi, turganlarida oyoqlari rasmiy holatga keladi. O'tirganda "uch" sanog'iga qo'llar "labi g'uncha" harakatini bajaradilar, turganlarida ham shu holatda qoladi. Shu to'rtta sanoqqa bajarilgan harakatlar, yana ikki marta takrorlanadi va ijrochilar sahna orqasida gorizantal qatorda yuzlari bilan tomoshabinga qarab qoladilar.

Ijrochilar chap tomonga joylarida aylanadilar. "Bir" sanog'iga o'ng oyoq to'lig'i bilan oldinga qo'yiladi, "i"ga o'ng oyoq chap oyoq yoniga keladi va ular aylanadilar. "Ikki" – "i" sanog'iga huddi shu aylanish tezlashgan holda ijro etiladi. Qo'llar 2-holatda, ijrochilar aylanayotgan vaqtlarida, chap qo'l o'z holatida qoladi, o'ng qo'l o'ng oyoq bilan birgalikda urg'u berib, pastga tushiriladi va ikkinchi holatga qaytadi, shu harakat har bir aylanishda ijro etiladi. Bu harakat 4 ta sanoqqa bajariladi, ijrochilar tomoshabinga orqalari bilan qoladilar. Bosh va gavda qo'l harakatini kuzatadi.

IV shakl. 2 takt.

Ijrochilar chap oyoqlari oldinda to'lig'i bilan, o'ng oyoqlari yarim kafti bilan o'ng oyoq orqasida qiya chiziq bilan sahnaning 2-nuqtasi tomon yurib keladilar. To'rtta sanoqqa qo'llari 2-holatdan 1-holatga asta-sekin tushadi. Keyingi to'rtta sanoqqa qo'llarini 2-holatda kichkina barmoqlarini bir-biriga bog'lab, 4 ta charx aylanadilar. (5-rasm)

V shakl. 4 takt.

Ijrochilar diagonal chiziqdan doira shakliga qo'llarini keng yozib, markazga yuzlari bilan oddiy qadamlar bilan tezlashgan holda keladilar — "bir-ikki-uch-to'rt" sanog'iga. Keyingi to'rtta sanoqqa doira markaziga chap yelkalari bilan burilib, chap qo'llari bilan etaklarini qoqadilar, chap oyoq to'lig'i bilan to'rt marta yerga uriladi, o'ng oyoq joyida turadi, gavda salgina chap tomonga egiladi, o'ng qo'l boshda bo'ladi. (6-rasm)

VI shakl. 4 takt.

Ijrochilar doira shaklida soat millari yo'nalishiga qarshi harakatlanadilar. O'ng yelkalari bilan doiradan tashqariga o'ng oyoqdan boshlab chiqadilar, chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq oldiga keladi. O'ng qo'l boshida, chap qo'l yelka bilan birgalikda burilib, o'ng tomonga ko'tariladi. Doira ichiga qo'l va oyoqning qarama-qarshi harakati bajariladi. Bu harakat "bir-ikki", "uch-to'rt" sanog'iga bajariladi. Xuddi shu sanoqdagi harakatlar yana takrorlanadi. Bosh va gavda qo'l harakatlarini kuzatadi. (7-rasm)

VII shakl. 8 takt.

Ijrochilar doira shaklida yuzlari bilan doira markaziga qarab qoladilar.

O'ng oyoq oldinda to'lig'i bilan har sanoqqa uradi. Demak, ikkita sanoqqa joyida uradi, ikkita sanoqqa oldinga tovonga, orqaga uchiga harakatlanib uradi. Shu paytda qo'llar ikkita sanoqqa "barmoq qirsillatishi" bilan o'z oldidan yonga, ya'ni 1-holatga ochiladi, ikkita sanoqqa o'ng qo'l boshida, chap qo'l etak qoqadi, gavda va bosh qo'l harakatini kuzatadi. Yana ikkita sanoqqa oyoq joyida uradi, qo'llar o'z

oldidan yon-yonga ochiladi. Keyingi ikkita sanoqqa ijrochilar o'ng tomonga aylanadilar, chap oyoq oldinga to'lig'i bilan qo'yilib, keyin ikkala oyoq birlashib aylanadi, chap qo'l boshiga do'ppi orqasiga qo'yiladi, o'ng qo'l etagini ushlaydi. Bosh va gavda qo'l harakatlarini kuzatadi. (8-rasm)

VIII shakl. 8 takt.

Ijrochilar soat millariga qarshi yo'nalish bo'yicha harakatlanib boradilar. Oyoqlari o'ng oyoqdan boshlab 4 marta ufori harakatini yonlamasiga bajaradilar. Har sanoqqa va qo'llar ham har sanoqqa o'ng oyoq yurganda o'ng qo'l, chap oyoq yurganda chap qo'l yuqoridan pastga qo'ldasta aylanishi bilan tushadi, ikkinchi qo'l bel orqasida bo'ladi. Gavda qaysi qo'l harakatlansa, shu tomonga egiladi. Keyingi to'rtta sanoqqa oyoqning nuqtali aylanish harakati bajariladi – bu ham to'rt marta, qo'l harakati har sanoqqa o'ng, chap almashinadi. Bo'ksadan qo'ldasta kafti yuqoriga qaragan holda keskin yonga ochiladi. Shu sakkizta sanoq harakati yana takrorlanadi. Bosh va gavda qo'l harakatalarini kuzatadi. (9-rasm)

IX shakl. 8 takt.

Doira jo'rligida. 8 ta takt

Doira shaklidagi sahna oldidagi qizlar tomoshabinga chap yelkalari bilan burilib, orqadagi qizlar burilmasdan sahnaning chap tomoniga chap yelkalari bilan "oyoq tepma" harakati bilan boradilar. Qo'llar "barmoq o'yin" harakatini bajaradi. O'ng qo'l yuqoriga 3-holatga rasmiy holatdan har to'rtta sanoqqa tushirilib, ko'tariladi. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi. (10-rasm)

Ijrochi qizlar sahnaning chap tomonidan ikkita gorizontal chiziqqa o'ng oyoqdan boshlab o'ng tomonga charxlar bilan harakatlanib keladilar. To'rtta sanoqqa qo'llari "gulbargi"da, keyin 1-holatda bo'ladi. (11-rasm)

X shakl. 6 takt.

Sahna oldidagi ikkita gorizontal qatordan sahna orqasiga ijrochilar orqalari bilan ketadilar. Har sanoqqa o'ng oyoq orqaga to'lig'i bilan

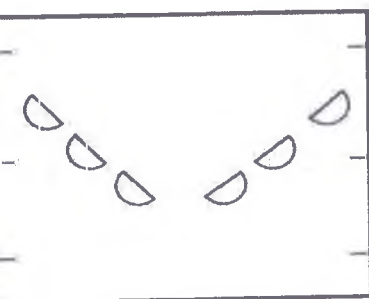
qadam qo'yadi, chap oyoq oldinga uchi bilan cho'ziladi va "ufo" harakati bajariladi. Qo'llar rasmiy holatdan 6-holatgacha kaftlari pastga qaragan holda ko'tariladi, barmoqlari erkin mayin holda bo'ladi. Bu harakat uch marta bajariladi. Har sanoqqa yuzi bilan chap tomonga qaraydilar. Sahnalar orqasidagi ikkita gorizontalar qatoridan ijrochilar ikkita qarama-qarshi qiyalar chiziqlarga bo'linib ketadilar. Sahnalar o'ng tomoniga, ya'ni ikkinchi nuqtasiga qarab harakatlanayotgan qizlar o'ng oyoqdan "ufo" harakatini o'ng tomonga aylanib bajaradilar. Sahnalar chap tomoniga, ya'ni sakkizinchi nuqtasiga qarab, harakatlanayotgan qizlar chap oyoqlari bilan "ufo" harakatini bajaradilar. Chap qo'ldan "Ilon" harakatini chap tomonga aylanib, sahnalar 2-nuqtasiga qarab bajariladi. (12-rasm)

XI shakl. 8 takt.

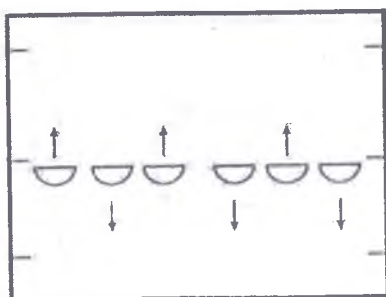
Sahnalar o'ng tomonidagi qizlar o'ngga-chapga-o'ngga-"ufo" oyoq harakati bilan harakatlanadi. Qo'llari 6-holatdan 2-holat orqali 5-holatga – bu harakat ham oyoq bilan o'ngga-chapga-o'ngga harakatlanadi. To'rtinchi sanoqqa o'tirib, "labi g'uncha" harakati bilan turadilar. Sahnalar chap tomonidagilar qarama-qarshi tomonga qarama-qarshi qo'l va oyoqlari bilan bajaradilar. To'rtinchi sanoqqa o'tirib, "labi g'uncha" harakatini turib bajaradilar.

XII shakl. 8 takt.

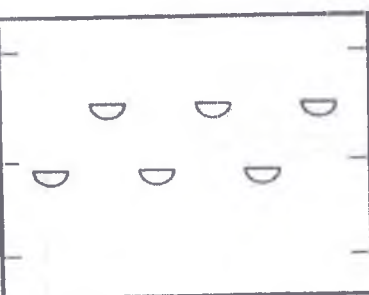
Ijrochi qizlar soat millariga qarshi yo'nalish bo'yicha harakatlanadilar. O'ng oyoq tepma harakatini bajaradi. O'ng qo'l yuqorida "barmoq o'yin" harakatini bajaradi. Chap qo'l etakni ushlagan. Keyingi to'rtta sanoqqa doira shaklidan gorizontalar chiziqqa qizlar to'rtta charx bilan o'ng oyoqdan boshlab ketadilar. Qo'llar barmoqlari bilan yelkaga tushirilgan, tirsaklari yon-yonga qaratilgan. Qatorlarga kelib, qo'ldasta aylantirish harakati bilan 6-holatdan 2-holatga qo'llar ko'tariladi. O'ng oyoq to'lig'i bilan oldinda, chap oyoq uchi bilan orqada qoladi.



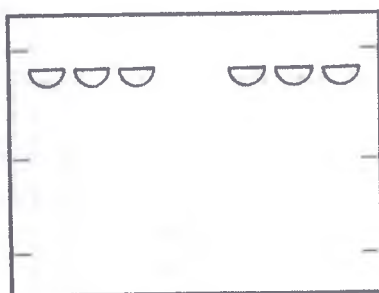
I shakl



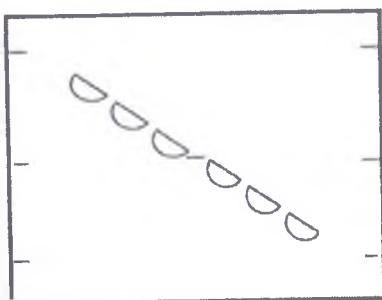
II shakl



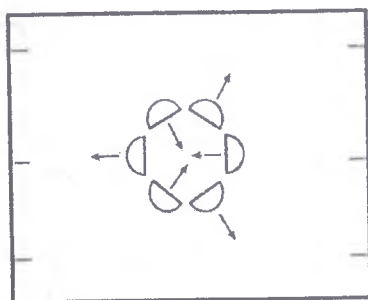
III shakl



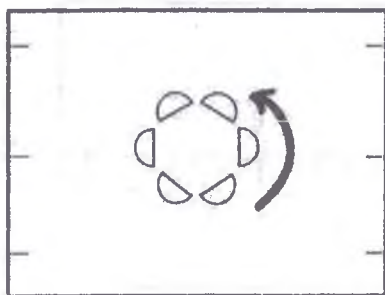
IV shakl



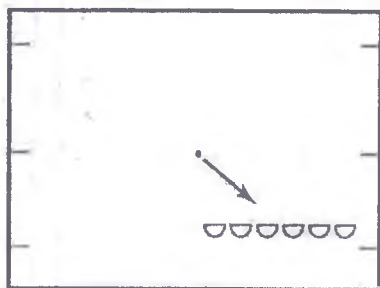
V shakl



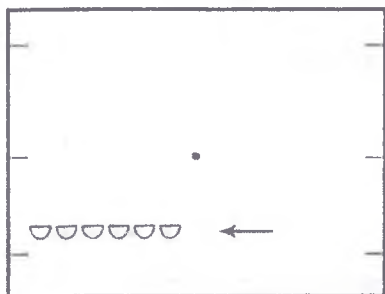
VI shakl



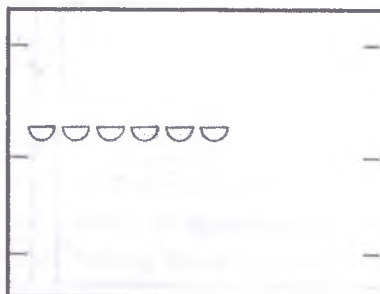
VII shakl



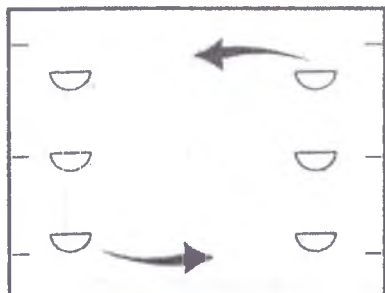
VIII shakl



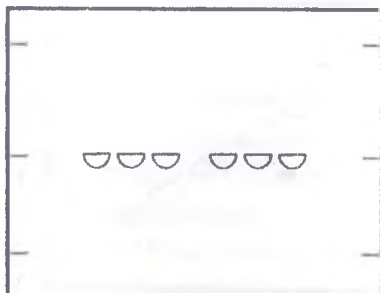
IX shakl



X shakl



XI shakl



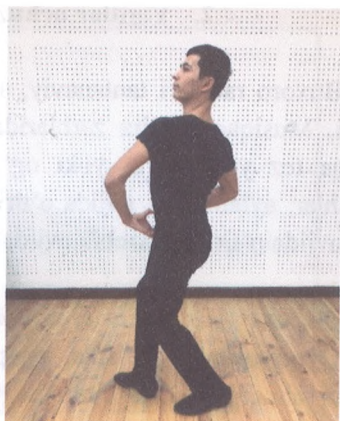
XII shakl

4.2. Yigitlar uchun maxsus raqs etyudi

Buxoro raqslari tantanaviy, shodiyona, bayramona holatlarda ijro etiladi. Musiqaga, doira zarblarida, yalla va qo'shiqlarda ijro etiladi. Musiqqa tez yoki og'ir, yoki og'irdan tezga o'tadigan ham bo'ladi. Egilishlar, aylanishlar, avjida o'tirishlar qo'llaniladi. Avji ikkita bo'lsa, katta avjida o'tiriladi, kichik avjidan davra aylaniladi.

1-shakl. Taktilar hisobi sahna hajmiga bog'liq.

Oyoq oltinchi holatda, chap oyoq orqada. Qo'llar yettinchida. Ijrochi sahnaning chap tomonidagi oxirgi yon pardadan, tomoshabinga orqasi bilan, sahna orqasi, o'rtasiga "to'liq tepma" harakat bilan boradi (2-xili). Boshlanishda tizzalar rasmiy holatga o'tadi. O'ng oyoq 1-ga chap tomonga urg'u bilan qadam bosadi, bir vaqtda gavda, bel va bosh chapga keskin egiladi. "i"-ga chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi. Bir vaqtda gavda sal o'ngga buriladi, bosh chap yelkaga buriladi. 2-ga oyoq harakati takrorlanadi. Bir vaqtda chap yelka ko'tariladi. 2-"i"-ga chap oyoq uchida o'ng orqasiga bosadi, bir vaqtda gavda salgina chapga buriladi. 3-"i"-ga oyoqlar harakati takrorlanadi. Chap yelka asta tusha boshlaydi va chapga buriladi. Bosh o'ngga buriladi. 4-"i"-ga oyoqlar harakati takrorlanadi. Gavda va bosh tiklanadi va tomoshabinga qarab qoladi. Yana chapga buriladi. Bosh, bel, yelka chapga egilib, sho'ng'ib turganday holatda bo'ladi.



2-shakl. 8 takt.

Sahna o'rtasiga yuriladi. Barcha harakatlar birinchi xilidagiday takrorlanadi, lekin chap tomonga boshlab 4 chorakli burilishlar bilan aylanib, har oxirgi taktida tomoshabinga qarab ijro etiladi. Ham har chorakka yelka qoqishning birinchi xili jo'r bo'ladi.

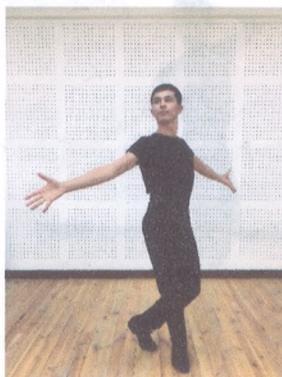
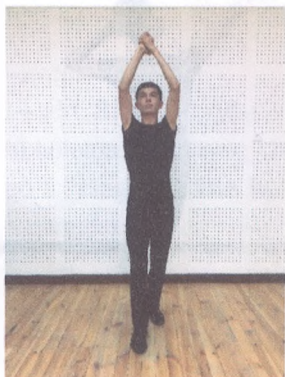
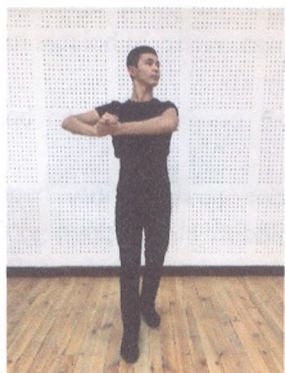


3-shakl. 16 takt.

1 – takt Davra yurib ijro etiladi. Ijrochi davraga orqasi bilan turib, chap yoni bilan chapga o'ng oyoqdan, har taktga 4 ta “yon yo'rg'a” harakati ijro etiladi (tizzalar bukilganroq). 1-“i”-ga bir “yon yo'rg'a” va bir vaqtda qo'llar birinchi holatdan oltinchi holatga ko'ndalang holda

qarsak chaladi. Kaftlar bir-biriga yopishganicha keskin o'ng tomonga jiladi. 2-"i"-ga oyoq harakati o'zgarmaydi. Qo'llar keskin chapga jiladi. 3-"i"-ga yana "yon yo'rg'a", qo'llar yuz osha yuqoriga ko'tariladi. 4-"i"-ga yana bir "yon yo'rg'a", qo'llar keskin, oltinchi holat orqali rasmiyga - yongaroq tushadi, kaftlar oldinga qaragan. Gavda salgina orqaga tashlangan, bosh o'ngroqqa burilgan.

2 - takt Joyida bir to'liq aylanish, "yon yo'rg'a" davom etadi, birinchi boshlanganda bosh bilan qadam, qo'l o'zgarmaydi, rasmiy holatda. Shu 1-2- taktlar 16-taktgacha takrorlanib, ijrochi sahna oldi o'rtasida tomoshabing qarab qoladi.



4-shakl.6 takt.

Oyoqlar oltinchi holatda, chap oyoq orqada. Qo'llar yettinchi holatda, ijrochi sahnaga orqasi, tomoshabinga orqasi bilan "ilon izi" yurish bilan ketadi.

1 - takt To'rtta "yon yo'rg'a" harakati ijro etiladi. Birinchi yurishda chap yelka yuqoridagi chap burchakka burilibroq va 4 ta yelka qoqish ijro etiladi.

2 - takt Bir joyda to'liq bir aylanish, o'ng tomonga, oyoqda "yon yo'rg'a" davom etadi. O'ng qo'l yuz osha ikkinchi holatdan yuqoriga ko'tarilib, takt oxirida oltinchi holat orqali keskin rasmiy holatga va yongaroq ochiladi. Gavda va bosh o'ngga yongaroq egiladi, so'ng birinchi va ikkinchi holat orqali yuzdan pastga, yettinchi holatga tushadi. Aylanishda bel ham davra qiladi (charxi miyon).

3-4 - taktlar O'ng yelka bilan o'ng burchakka qarab boriladi. Hamma harakatlar takrorlanadi.

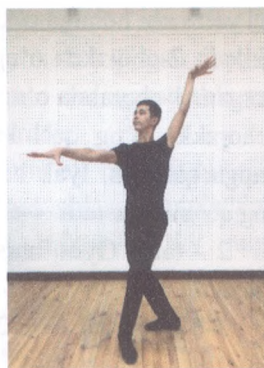
5-6 - taktlar Yana chap burchakka qarab yurilib, harakatlar takrorlanib, oxirida tomoshabinga qarab qoladi.



5-shakl.6 takt.

1 - takt Oyoqlar beshinchi holatda, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar yettinchi holatda.

1-ga sahna o'rtasiga o'ng yelka bilan qiya yo'l bilan keladi. O'ng oyoq yerdan bir oz ko'tarilib, qo'llar oltinchi holatda, "gul bargi" holatiga keladi, qo'ldastalar mushtlangan. 2-ga o'ng oyoq urg'u bilan uchida bosadi, chap oyoq o'ng oyoq oldiga chalmashib bosadi, tizzalar bukilganroq bo'ladi. O'ng qo'l birinchiga, chap qo'l 1-orqali 2-ga ko'tariladi.



O'ng oyoq uchida va bir joyda to'liq aylanadi, yana chiziqda o'ng yelka bilan qoladi, oyoqlar beshinchida, o'ng oldinda. Qo'llar yettinchiga tushadi.

2-6 - taktlar1-takt harakatlari yana 5 marta takrorlanadi. Oxirida oyoqlar ikkinchi holatda, chap ko'ndalang qoladi.

6-shakl. 6 takt.

1 – takt. Bir joyda aylanish ijrochining qobiliyatiga bog'liq. Oyoqlar ikkinchi holatda, o'ng oyoq chapga ko'ndalang. Qo'llar oltinchi holatda. O'ng qo'l tirsagi ko'proq bukilgan. Kaftlar yuqoriga, barmoq uchlari oldinga qaragan. 1-2-ga chap oyoq urg'u bilan to'liq bosadi, so'ng chap oyoq yerdan salgina ko'tariladi, o'ng oyoq uchida o'ngga bir to'liq aylanadi. O'ng qo'l birinchi holat orqali 2-ga ko'tariladi. Chap qo'l birinchi holatga ochiladi. So'ng ikkala qo'l oldinga, belga yaqin keladi, o'ng qo'l birinchi holat orqali kaftlari yuqoriga qaragan. 3-ga chap oyoq urg'u bilan yana o'ng oyoqqa ro'baro', ko'ndalang bosadi, ikkinchi holat. Bir vaqtda qo'llar keskin boshlang'ich holatga o'tadi.

6 - takt 2-6-taktlar yana besh marta takrorlanadi.

7-shakl. 6 takt.

1 - takt Davra aylanishda taktlar hisobi sahna hajmiga bog'liq. Davra yurish soat yurishiga qarshi. Ijrochi davraga orqasi bilan turgan holda.

Chap tomonga o'ng oyoqdan 4 ta "yon yo'rg'a" harakatlari ijro etiladi. Qo'llar oltinchi holatda. 1-chorakka bir yelka qoqish, so'ng chap qo'l yettinchi holatga o'tadi, o'ng qo'l oltinchi-birinchi holat o'rtalig'iga ochiladi. 2-chorakda o'ng qo'l birinchi holatga ochiladi, kafti yuqoriga qaragan. 3-chorakda o'ng qo'l birinchi holatdan yuqoriroqqa ko'tariladi. 4-chorakka o'ng qo'l kafti bosh orqasiga qo'yiladi, barmoq uchlari chapga qaragan. Iyak harakati bilan yakunlanadi. Bosh 3-chorakkacha o'ng qo'lni kuzatadi. 4-chorakka chapga buriladi.

2 - takt Oyoq harakati o'zgarmaydi, o'ng qo'l yettinchida, chap harakatda bo'ladi.

3-6 - taktlar 1-2-taktlar takrorlanib, ijrochi oxirgi yon parda yonidan chiqib ketadi.

XULOSA

O'zbek milliy raqs san'ati ko'p asrli tarix va boy an'analarga ega. Asrlar davomida o'zbek xalqi yaratgan raqslar bebaho nomoddiy madaniy meros bo'lib qoldi. O'zbek raqs san'ati namoyondalari yaratgan ajoyib raqslar asrlar davomida xalqimizni vatanga muhabbat, jasorat, fidokorlik, go'zallik ruhida tarbiyalab kelmoqda.

Barcha xalqlarda bo'lgani kabi, o'zbek raqslarini qadim zamonlarda vujudga kelishi haqida arxeologik qazilmalar jarayonida topilgan raqqos va raqqosalarning haykalchalari, qadimiy g'orlar va qoyatoshlarga chizilgan tasvirlar, kitob miniatyuralari dalolat beradi.

Jahon sivilizatsiyasi rivojlanishi bilan raqs san'ati ham rivojlanib boraverdi. O'zbek raqs san'atinig o'zida turli maktablar, yo'nalishlar vujudga keldi va mahalliy raqslar taraqqiyot tufayli milliy raqs maqomigacha o'sib bordi.

Raqs san'ati ayniqsa Sharq Renessansi, ya'ni Amir Temur va temuriylar davrida ravnaq topdi. Unda ayniqsa xotin – qizlarning o'rni katta bo'ldi. Raqslarda rang-baranglik tarixiy qatlamlar yaqqol ko'zga tashlanib turdi. Keyinchalik ham raqs fidoyilari tufayli o'zbek milliy raqsi rivojlanishda davom etadi va hozirgacha saqlanib qolgan holda ajoyib raqslar vujudga keldi.

Raqslar turmushdagi va mehnatdagi biror harakat va holatlarga taqlid ma'nosida vujudga keladi va raqs harakatiga aylanib qoladi. Keyinchalik ularga yanada ishlov berilib nazokatlilik baxsh etilaverdi.

XX asr boshlaridan o'zbek sahna raqsi alohida mustaqil san'at sifatida rivojlandi. Muhiddin Qoriyoqubov, Yusufjon qiziq Shakarjonov, Usta Olim Komilov, Tamaraxonim, Isohor Oqilov, Mukarrama Turg'unboyeva, Gavxar Raximova kabi ko'plab raqs san'ati fidoyilari uning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minladilar. Fidoyi baletmeyster, xoreograf va pedagoglarning har biri o'ziga xos uslubga ega bo'lganligi tufayli ular tarbiyalagan san'atkorlar raqslari ham rang –baranglik kasb etadi.

XX asrning 60-yillariga kelib nafaqat raqs amaliyotchilari, balki nazariyotchilari ham uning taraqqiyotiga o'z hissalarini qo'shdilar. Ularning mehnati tufayli raqsga bag'ishlangan qo'llanmalar, darsliklar,

monografiyalar, vujudga keldiki, bu o'z navbatida raqs ta'limi va tarbiyasini rivojlantirishga o'z hissasini qo'shmay qolmadi. Ayniqsa, san'atshunos olimi Lyubov Avdeyevaning o'zbek raqs san'ati tarixiga bag'ishlagan ilmiy tadqiqotlari, raqs amaliyotchisi va nazariyotchisi Roziya Karimovalarning o'quv qo'llanmalari raqs sohasidagi muhim qo'llanmalar bo'lib qoldi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishganidan so'ng, madaniyat va san'atning barcha jabhalarida, xususan, raqs san'ati sohasida, ijobiy o'zgarishlar yuz berdi. Bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tish davrining murakkab sharoitiga qaramay, davlatimiz tomonidan yosh iste'dodli ijrochilarni yetishtirish, samarali ijodiy faoliyat uchun sharoit yaratish masalalariga katta e'tibor qaratildi.

Mustaqillik sharofati bilan o'zbek milliy raqs san'ati jahon sahnasida munosib o'rin egalladi. Iste'dodli yosh ijrochilar bir qator nufuzli xalqaro ko'rik-tanlovlarda va festivallarda o'zbek milliy raqs namunalari, xususan, Buxoro raqsini yuksak mahorat bilan ijro etib, eng oliy o'rinlarni egallab kelishdi.

Shu bilan birga, ko'plab xorijiy mamlakatlarda o'zbek milliy raqs san'atiga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. O'zbekistonning xorijiy mamlakatlardagi elchixonalari hamkorligida o'zbek raqs markazlari va studiyalari tashkil etildi va milliy raqs san'atini targ'ib etishda muhim faoliyat olib borilmoqda.

Hozirgi kunda mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan ko'plab professional, xavaskorlik va folklor-etnografik ansambllarda "Ustoz - shogird" an'analari davom ettirilib kelinmoqda. Qadim zamonlardan bizning kungacha saqlanib kelgan merosiy raqs namunalari yosh ijrochilar tomonidan o'zlashtirilib kelinmoqda.

O'zbekiston Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan 2018 - yilda qabul qilingan "Milliy madaniyatni yanada rivojlantirish konsepsiyasi"da o'zbek xalqining mumtoz va folklor san'atining noyob namunalari, xususan o'zbek milliy raqs san'ati sohasidagi o'ziga xos ijro maktablari va an'analari asrab-avaylash va rivojlantirish bo'yicha zarur chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda. Mazkur konsepsiyada o'zbek milliy raqs san'ati sohasida yangi iste'dodli ijrochilarni kashf etish, yosh avlodni raqs san'atiga bo'lgan qiziqishini orttirish maqsadida,

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligining Mukarrama Turg'unboyeva nomidagi "Yosh maqom ijrochilari" Respublika ko'riktanlovini an'anaviy ravishda o'tkazish to'g'risidagi takliflar amalga oshirilishi belgilangan.

Hozirgi kunda mamalakatimizda xoreografiya sohasidagi ta'lim tizimida chuqur islohotlar olib borilmoqda. Bu soha bo'yicha turli meyoriy hujjatlar qabul qilindi. Ta'lim-tarbiyaga davlat darajasida e'tibor berilayotganligi bu sohani zamon talablari darajasida rivojlantirish imkonini bermoqda. Bu vazifalarni amalga oshirish ishi o'zbek milliy raqs san'atini o'rganish va o'rgatish bilan shug'ullanayotgan mutaxassislariga jiddiy mas'uliyatlar yuklaydi. O'zbek raqs san'atini o'rgatish respublikamizning bolalar musiqa va san'at maktablarida ham olib borilmoqda. Bu yerda ta'lim olgan yuzlab mohir raqqosalar O'zbekiston Davlat xoreografiya akademiyasida xoreograf-pedagog, baletmeyster, xoreografiya jamoasi rahbari kabi ta'lim yo'nalishlarida oliy ma'lumotli mutaxassis bo'lib yetishib chiqadi.

O'zbek milliy raqs san'ati fidoyilari uning nazariy asoslarini yaratib kelishmoqda. Hozirgi paytda ulardan Davlat xoreografiya akademiyasida, bolalar musiqa va san'at maktablarida, turli xil xoreografiya studiyalarida muvaffaqiyatli foydalanib kelmoqdalar. Ayniqsa Davlat xoreografiya akademiyasi raqs ta'limini beruvchi o'quv muassasalarning yetakchisi bo'lib qoldi. Bu yerda erkin jamiyat quruvchi yoki avlodga ta'lim berish va tarbiyalash ishlari zamonaviy talab darajasida yo'lga qo'yilgan. Oliy ta'lim muassasasida yoshlarni ma'nan va estetik tarbiyalashga alohida e'tibor beriladi. Raqs o'rgatish ishining tarbiyaviy va professional vazifalari ishlab chiqilgan va amalga oshirilmoqda.

Ta'lim jarayonida estetik munosabatlar aniq ko'rsatmalar asosida shakllantiriladi, keyingi bosqichlarda raqqosalarning oldiga mustaqil ishlash va ijodiy ko'nikmalarni shakllantirish talablari qo'yib boriladi. Estetik munosabatlarni shakllantirishning yana bir muhim sharti — maxsus badiiy qobiliyatni muntazam rivojlantirib borishdir.

Raqs ta'limi va tarbiyasi jarayoni to'g'ri va aniqlikni, tartib — intizomni talab qiladi. Uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar raqqoslarning ongi, sezgisi va irodasiga ijobiy ta'sir qiladi,

intizom, mehnatsevarlik, faollik, talabchanlik kabi sifatlarni shakllantiradi.

Raqs ijrosini o'rgatish jarayonida baletmeyster raqqosalarning bilimlari ma'lum darajada to'liq bo'lishga erishishlari lozim va bu bilimlarni nazorat qilib boradi. Raqqosalar olingan bilimlarni amalda qo'llay olish ko'nikmalari orqali ularni o'zlashtirilganligi ma'lum bo'ladi.

Har bir mashg'ulot mazmun jihatdan tugallangan bo'lib aniq maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotlarga tayyorgarlik paytida baletmeyster yoki xoreograf-pedagog mashg'ulotning bosh maqsadini aniqlab oladi, uni hal etish uchun zarur bo'lgan uslublarni tanlaydi. Raqqosalarning olgan bilimlarini aniqlab tahlil qilish, ularni tekshirish va baholash ta'lim jarayonining muhim jihati bo'lib, ta'lim mazmunini tashkil etadi.

Baholash raqs ijrochiligi sirlarini egallashdagi asosiy ko'rsatkich hisoblanadi. Baholash raqqosani yangi, murakkabroq bilim va ko'nikmalarni egallashga ruhlantirish vositasidir. Baholash tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. U raqqosada javobgarlik hissini uyg'otadi.

Raqs ijrosi ustida to'g'ri ishlay olish ijro mahoratini oshirish omillaridan biri. Raqs ijrochiligidan ta'lim beradigan baletmeyster yoki pedagog zamonaviy talablarga munosib bo'lishi, san'at ijtimoiy ruxshunoslik, ijod psixologiyasi, baletmeysterlik mahorati borasidagi bilimlarini boyitishi san'atning turli sohalaridagi eng yangi ilg'or g'oyalarni o'zlashtirishi, madaniy hodisalar va ular atrofidagi bahslarda faol ishtirok etishi yutuq va kamchiliklardan xabardor bo'lishi talab qilinadi.

Aytib o'tish joyizki, raqqosalar xotirasi o'ziga xosdir, umuminsoniy xotira hisoblangan ko'rish, eshitish, hissiy xotiradan tashqari ular mushaklar xotirasiga ega bo'ladi. Bu xotira ularga har bir raqsni va ko'pgina raqs dasturlarini eslab qolishda hamda ijro etishlarida muhim rol o'ynaydi.

O'zbek milliy raqs san'ati, xususan, Buxoro raqs maktabini o'qitish tizimini zamon talablari asosida yanada rivojlantirish, ularni boyitish, jozibadorligini oshirish, an'analarini saqlab qolish zamonaviy xoreografiya ta'limining dolzarb masalalaridan biridir.

GLOSSARIY

№	O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Ma'nosi
1.	Asta-sekin	Умеренно	Moderately	Harakatlarni sokin, asta-sekinlikda ijro etish
2.	Aylana	Вращения	Rotation	Aylanmalar
3.	Bilak	Кисть	Wrist	Qo'lining pastgi qismi
4.	Barmoq qirsillatish	Щелчки	Snap	Katta hamda o'rta barmoqlar qirsillatish natijasidagi chiqariladigan tovush
5.	Doira	Круг	Circle	Raqs chizmasining bir turi
6.	Eshitish	Слух	Hearing	Musiqahangini qayta takrorlash qobiliyati
7.	Egilishlar	Перегибы	Bend	Gavdaning old, orqa va yon tomonlarga egilishi
8.	Etyud	Этюд	Etude	Raqsning uslubiy shakli
9.	Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Badanning chuqur bukilishi qobiliyati
10.	Fe'l	Характер	Character	Harakatlar orqali milliylikni ifoda etish
11.	Fe'l	Характер	Character	Harakatlar orqali milliylikni ifoda etish
12.	Final	Финал	Final	Yakuniy qism
13.	Gavda holati	Осанка	Poise	Gavdaning tik va to'g'ri holati
14.	Gavda	Корпус	Corpse	Ijrochining gavdasi

15.	Grim	Грим	Make-up	Sahna makiyaji
16.	Gul bargi	Лепесток	Flower leaf	Kaftlar bilaklarini old tomonda ustma-ust birlashtirish
17.	Harakat texnikasi	Техника движений	Technique of movement	Murakkab harakatlarni aniq bajarish qobiliyati
18.	Harakat	Движение	Movement	Raqs elementlarining ijro etilishi
19.	Holat	Положения	Position	Oyoq va qo'l holatlari
20.	Ifodali	Выразительность	Expression	Ijrochining ichki dunyosi (ni) ifodalovchi holat
21.	Kalit	Ключ	Key	Musiqa qismdagi raqs holatlarning yakunlanishi
22.	Katta o'yin	Большой танец	Big dance	"Katta o'yin" o'zbek raqs nomi
23.	Libos	Костюм	Costume	Tomoshabin oldida namoyish etiladigan sahna libosi
24.	Mayin sabo	Ветерок	Breeze	Qo'llarning 2 holatdagi bosh ustida mayin tebranishi
25.	Musiqa o'lchovi	Музыкальный размер	Musical Size	Kuchli qisimlar orasidagi qisimlar soni
26.	Musiqa	Музыка	Music	Xoreografiyaning emotsional-tasviriy mazmuni bilan chambarchas bog'liq bo'lgan san'at turi

27.	Maxsus kiyim	Специальная форма	Uniform	Xoreografiya bilan shug'ullanish uchun maxsus kiyimi
28.	Nomer	Номер	Number	Konsert dasturidagi raqsning ijro etish tartib raqami
29.	Ommaviy raqs	Массовый танец	Group dance	Bir nechta ijrochilar tarkibidagi raqs
30.	Qarsak	Хлопок	Clap	Kaftlarni bir biriga urish
31.	Qobiliyat	Способность	Ability	Shaxsning qobiliyatlari
32.	Qo'ldasta o'yin	Игра запястий	Wrist-play	O'zbek raqsiga xos qo'l kaftlarning aylanishlari
33.	Qadam	Шаг	Step	Qadam tashlashi
34.	Raqs maktabi	Школа танца	School dance	Xoreografiyaning turli xillarini o'rgatish sistemasi
35.	Ritm	Ритм	Rhythm	Musika tovushining ketma-ketligi
36.	Rohat	Наслаждение	Pleasure	"Rohat" o'zbek raqs nomi
37.	Raqs chizmasi	Рисунок танца	Dance Pattern	Sahnadagi raqsga tushayotgan ijrochilarning joylari va yo'nalishi
38.	Salom	Поклон	Greeting	Ustoz hamda tomoshabinlarga ko'rsatilgan hurmat-ehtirom
39.	Taqinchoq	Украшение	Ornament	Sahna kostyumlarining bezaklari

40.	Taqsimlash	Раскладка	Lay-on (music)	Taktlar buyicha harakatlarning ketma-ketligi
41.	Takt	Такт	Beat	Musiqa o'ldhamining birligi, kuchli qismdan boshlanib o'ziga teng qism oldida yakunlanishi
42.	To'xtam	Пауза	Pause	Musiqa yoki raqsning vaqtinchalik to'xtatilishi
43.	Temp	Темп	Temp	Raqsdagi harakatlar bajarilishi tezligi
44.	To'g'ri	Анфас	Into face ahead	Ijrochining tomoshabinlarga yuzlanib turishi
45.	Uyg'unlashtirmoq	Комбинировать	Combine	Raqsning harakatlari va elementlaridan kombinatsiya tuzish
46.	Yurishlar	Ходы	Steps	Oyoq yurishlari bilan bajariladigan raqs elementlari
47.	Yakkaxon raqs	Сольный танец	Solo dance	Yakkaxon ijrochining raqsi
48.	O'rta	Середина	Middle	Zal o'rtasida bajariladigan dars qismi
49.	G'uncha	Бутон	But	Qo'llar harakatining nomi. Kaftlar bilaklarini bosh ustida birlashtirish
50.	Shoxcha	Веточка	Twig	Qo'llar harakatini 6 holatdan 4 ga o'tkazish

"O'zbek raqsini o'qitish uslubiyoti" fanidan test savollari

"Mukarrama Turg'unboyeva raqslari" («Танцы Мукаппам Тургунбаевой») kitobining muallifini belgilang.	*L.Avdeyeva	M. Qodirov	R.Karimova	I. Yusupov
Berilgan holatlardan qaysi biri raqsga bezak beruvchi hisoblanadi?	*Iyak harakati	Uzum uzish	Guldasta o'yin	Qo'l chayqash
I.Oqilov qachon O'zbek davlat filarmoniyasi bosh baletmestri bo'ldi?	*1937 yil	1941 yil	1936 yil	1938 yil
Qaysi ulug' o'zbek raqqosasining uy-muzeyi tashkil etilgan?	*Tamara Xonim	M.Turg'unbo yeva	K.Mirkarim ova	G. Izmaylova
Buxoro raqs maktabining taniqli vakillari nomini belgilang.	*Oqilovlar oilasi vakillari	M.Turg'unbo yeva	Tamara Xonim	Zakirovlar oilasi vakillari
Buxoro viloyatidagi "Buxoro go'zallari" ansambliga kim rahbarlik qildi?	*B. Rustamov	D.Yusupova	K. Uzoqova	M. Sotvodiyeva
Raqs jarayonida qo'llarning ustma-ust holatda ko'krak oldida harakatlanishi qanday nomlanadi?	*Qo'lband	Gulbargi	G'oz suzishi	Duchoba
Oltinchi holatdan (o'ng tomondan) beshinchi va oltinchi holatga va yana keyingi holatga qaytish harakatlari qanday nomlanadi?	*Yirik to'lqin	Duchoba	Qo'lband	G'uncha

«Sadr» qaysi marosimlarda bajarilgan?	*Motam marosimlari da	«Mustaqillik» bayramlarida	Hosil bayramida	“Navro‘z” bayramida
«Duchoba» raqsidagi harakatning musiqiy holatini aniqlang.	*3/4	4/4	2/4	6/8
1937 yilda «Lagan» raqsini kim sahnalashtirdi?	*I.Oqilov	A.Muminov	U.G‘aniyev	I.Yusupov
1968 yilda I. Oqilov tomonidan sahnalashtirilgan “Dil kuylasin” raqsi qaysi raqqosa tomonidan ijro etilgan?	*D.Jabborov a	V.Oqilova	L.Oqilova	R.Kakuriyeva
I. Oqilov tomonidan sahnalashtirilgan Farg‘onacha “Nozik tabassum” raqsini kim ijro etgan?	*S.Tanguriyeva	D.Sherova	V.Oqilova	D.Jabborov a
I. Oqilov sahnalashtirgan “Orom” raqsini ijro etgan raqqosa nomini byelgilang.	*D.Sherova	V.Oqilova	S.Tanguriyeva	Q.Mirkari mova
I.Oqilov tomonidan 1967 yilda sahnalashtirgan “Ufari chillaki” raqsi qaysi o‘zbek raqs maktabiga oid?	*Buxoro	Uyg‘ur	Xorazm	Farg‘ona
«Sildirma»da gavdaning qaysi bo‘lagi harakatlanadi?	*Gavdaning yuqori bo‘lagi	Qo‘llar	Gavdaning pastki qismi	Bosh
«Titratma» harakat qaysi o‘zbek raqs maktabiga oid?	*Buxoro, Xorazm, Farg‘ona	Qoraqalpoq	Uyg‘ur	Surxondaryo

Toshkent davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi qachon tashkil etilgan?	*1997	1990	1995	1991
O'zbek folklor janriga oid bo'lgan «Lapar» ijrochisini belgilang.	*T. Xonim	U. G'aniyev	T.Rahimov	Havoxon
«Charxpalak»dagi oyoq harakati qanday nomlanadi?	*Yarim qaychi	Oq satma	Ufori	Nuqtali yurish
Qaysi harakat raqsga chiroy bera oladi?	*G'uncha	Sildirma	Iyak qoqish	Qiyg'ir 6o'yin
Mashhur doirachilardan qaysi biri baletmeyster ham bo'lgan	*Usta Olim Komilov	Tuychi Inog'amov	Rahim Isoxo'jayev	Qahramon Dadayev
1956 yil Moskvada o'tkazilgan "Yoshlar va talabalar" butun dunyo festivaliga I.Oqilov qanday raqs sahnalashtirdi?	*Farg'ona yoshlar raqsi	Davra	Qizlar salomi	Lagan
«Doira dars» ining qaysi bo'limida «Suzish»harakatlari uchraydi?	*1-bo'lim, 3-bo'lim	5 b'lim	2 bo'lim	4 bo'lim

Baxt qushi

B.Aliyev musiqasi

Andante

1 2 3 4 5

The first system of the Andante section consists of five measures. The first measure is marked with a '1' in a box. The second measure is marked with a '2' in a box. The third measure is marked with a '3' in a box. The fourth measure is marked with a '4' in a box. The fifth measure is marked with a '5' in a box. The music is written in a single staff with a treble clef and a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The time signature is 4/4. The melody is composed of eighth and quarter notes, with some rests.

Allegro

The second system of the score consists of four measures. The music is written in a single staff with a treble clef and a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The time signature is 4/4. The melody is composed of eighth and quarter notes, with some rests. The tempo is marked 'Allegro'.

Doyra

Final

The musical score is written on ten staves. The first section, 'Doyra', begins with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a 2/4 time signature. The melody consists of eighth and sixteenth notes, with several triplet markings (indicated by a '3' over the notes). The section concludes with a double bar line and repeat signs. The second section, 'Final', also begins with a treble clef and a key signature of two flats. It features a similar melodic style with eighth and sixteenth notes, ending with a final double bar line.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi PF-4947-son farmoni . www.lex.uz

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi PQ-3775-sonli qarori. www.lex.uz

3. Avdeyeva L. Танцевальное искусство Узбекистана. Т: Государственное издательство художественной литературы, 1960

4. Ahmedov M. - Isohor Oqilov hayoti va ijodidan lavhalar – T: G'.G'ulom nomidagi "Adabiyot va san'at" nashriyoti. 1975

5. M.Ahmedov - Margarita Oqilova o'zbek sahna ustalari - T: G'.G'ulom nomidagi "Adabiyot va san'at" nashriyoti. 1985

6. Karimova R. "Ферганский танец". – Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1973

7. Karimova R. "Бухарский танец". - Т: Изд. литературы и искусства им. Гафура Гуляма, 1977

8. Karimova R. Ўзбек рақслари. - Т: Чўлпон, 2003

MUNDARIJA

I BOB. ISOHOR OQILOV HAYOTI VA IJODIY FAOLIYATI.....	6
1.1. Isohor Oqilov ijro etgan raqslar va uning ijodiy faoliyati.....	7
1.2. Buxoro raqsiga Oqilovlar sulolasining qo'shgan hissasi.....	13
II BOB. BUXORO RAQS MAKTABIDA IJRO ETILADIGAN ASOSIY HOLATLAR VA HARAKATLAR	
2.1. Gavda holati.....	16
2.2. Bosh holati.....	16
2.3. Qo'l holatlari.....	17
2.4. Qo'ldasta holati.....	20
2.5. Oyoq holatlari.....	22
2.6. Salomlar.....	24
2.7. Bezatuvchi harakatlar.....	26
2.8. Qo'lning asosiy harakatlari.....	29
2.9. Yigitlar uchun maxsus harakatlar.....	44
2.10. Egilish harakatlari.....	46
2.11. Aylanishlar.....	49
III BOB. DOIRA DARS III QISM	
3.1. Doira dars III qism	59
IV BOB. BUXORO MAKTABI RAQS HARAKATLARINI AMALIYOTDA QO'LLANISHI	
4.1. Qizlar uchun maxsus raqs etyudi.....	73
4.2. Yigitlar uchun maxsus raqs etyudi.....	81
XULOSA.....	87
GLOSSARIY.....	91
TESTLAR.....	95
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR VA MANBAALAR.....	100



Jalilova Shirin Shuxratovna 1989 yilda 13 yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 2000 yilda Toshkent Davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabiga o'qishga kirib, 2008 yilda "ansambl artisti" bo'limini tugatgan. 2012 yilda Toshkent Davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi bakalavriyatining "Xoreografiya jamoalari rahbari" mutaxassisligini tugatgan. 2016 yilda Toshkent Davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi magistraturasining "Pedagog-xoreograf" mutaxassisligini tugatgan. Mehnat faoliyati davomida 2008 yil – O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Zulfiya" nomidagi Davlat mukofoti bo'yicha iqtidorli o'quvchi, talaba qizlar o'rtasida o'tkazilayotgan an'anaviy ko'rik-tanlovining diplomi bilan taqdirlandi.

2011 yil – O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi qoshidagi "O'zbekraqs" Milliy raqs birlashmasi tomonidan o'tkaziladigan Mukarrama Turg'unboyeva nomidagi Milliy raqs ijrochiligi bo'yicha Respublika ko'rik-tanlovida professional raqqosalar orasida sovrindori bo'lib I-darajali diplomi bilan taqdirlandi.

2018 yil – O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi "Buxoro jilollari" nomidagi milliy raqs ijrochiligi bo'yicha Respublika ko'rik-tanlovida g'olib bo'lib Gran-pri diplomi bilan taqdirlandi.

2016-2019 yillarda – Avstriya davlati poytaxti Venadagi OONning vakolatxonasida yuzdan ortiq tashkilotlar va Avstriyada akkreditatsiyadan o'tgan horijiy diplomatik vakolatxonalar vakillari ishtirokida muntazam ravishda o'tkaziladigan O'zbekiston kunlarida faol ishtiroki uchun sertifikatlar bilan taqdirlangan.

2019 yil –Buyuk Britaniya davlatida O'zbek milliy raqs bo'yicha master klass o'tkazib O'zbekiston-Buyuk Britaniya jamoasi ishiga o'z hissasini qo'shganligi uchun sertifikat bilan taqdirlandi.

Samarali mehnati xamda o'z xizmat vazifasiga bo'lgan sadoqati uchun O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi va O'zbekiston Respublikasi madaniyat vazirligi tomonidan bir necha bor faxriy yorliqlar va diplomlar bilan taqdirlangan.

JALILOVA SHIRIN SHUXRATOVNA

O'ZBEK RAQSINI O'QITISH USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma

Nashriyot litsenziyasi № AI 170. 23.12.2009
Nashriyot manzili: Toshkent sh. AmirTemur ko'chasi, 19 -uy.

Bosishga ruhsat etildi 12.11.2020 y. Qog'oz bichimi 60x84 ^{1/1}
Times garniturasini. Bosma to'g'ri 7,25. Nashr hisob to'g'ri 7,25.
Adadi 100 d. Ofset qog'oz. Buyurtma № 56
«Munis design group» MChJ bosmaxonasida chop etilgan.
100170, Toshkent sh. Siolkovskiy ko'chasi, 356-uy.