

SAITOVA ERKINOY YAKUBOVNA



**O'ZBEK RAQSINI
O'RGANISH USLUBIYOTI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT XOREOGRAFIYA AKADEMIYASI**

SAITOVA ERKINOY YAKUBOVNA

O'ZBEK RAQSINI O'RGANISH USLUBIYOTI

O'QUV QO'LLANMA

**TOSHKENT – 2022
«FAN ZIYOSI» NASHRIYOTI**

UO'S: 714.25.454

KBK: 86.36(Y36)

M 57

E.Y.Saitova "O'zbek raqsini o'rganish uslubiyoti" o'quv qo'llanma
– T.: «Fan ziyosi» nashriyoti. 2022. 124 6.

O'zbek raqsini o'rganish uslubiyoti" (Uyg'ur raqs maktabi) nomli o'quv qo'llanma o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishga qo'yilgan talablar asosida tayyorlangan. O'quv qo'llanmada uyg'ur raqs maktabining nazariy va amaliy asoslari, fanni o'qitishni an'anaviy va amaliy uslublari keltirilgan. O'quv qo'llanma O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi 5151300 - Xoreografiya (Xoreografiya jamoalar rahbari) ta'lim yo'nalishi talabalari hamda musiqa va san'at maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilar uchun mo'ljallangan.

Muharrirlar:

Jomonov R.O – O'zDXA "O'zbek tili va adabiyoti" kafedrası professori
v.b., filologiya fanlari nomzodi

Xudoynazarova Sh.T – O'zDXA "Xoreografiya" kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Toxtasimov Sh.M. – O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi
"Xoreografiya" kafedrası dotsenti

Ab rayqulova N.E. – O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti
dotsenti

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-yil 25 dekabrda gi 538-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.

ISBN 978-9943-747- 36-4

© E.Y.Saitova
© «Fan ziyosi» nashriyoti, 2022

KIRISH

O'zbekistonda yangi ma'naviy-g'oyaviy yo'nalishlar shakllanib, zamonaviy san'atning barcha sohaları samarali amalga oshirildi, ijodiy istisnolar doirasi kengayib, badiiy tafakkur rivoji yanada jadallashdi. Tarbiy, madaniy va ma'naviy-axloqiy qadriyatlarning keng qatlamlarini qayta idrok etish g'oyalari, yangilanish tamoyillari me'morlik, tasviriy va amaliy san'at sohalarida, teatr, musiqa, kino, televideniye hamda xoreografiya tizimlarida bu masala bugun yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Prezidentimizning 2017-yil 3-avgust kuni ijodkorlar bilan uchrashuvidagi tashabbuslari xoreografiya san'atining yanada rivojlanishi uchun katta zamin yaratdi. Xususan, yosh ijodkorlarga ta'lim-tarbiya berish va ularning malakasini oshirish, bu yo'lda maxsus ta'lim tizimini takomillashtirish, malakali kadrlarga bo'lgan ehtiyojni to'laroq qondirish, shu tashkilotlarining moddiy negizini mustahkamlash, yuqori malakali kadrlar tayyorlash maqsadida Xoreografiya akademiyasi uchun alohida yangi bino ajratilib, zamonaviy uslubda qad ko'tardi.

Xalqimizning asrlar davomida shakllangan yuksak ma'naviy qadriyatlari va ma'naviy merosini asrab-avaylash hamda jahon madaniyati bilan uyg'un holda rivojlantirish, milliy madaniyatni keng targ'ib etish, uning xalqaro maydonda tutgan o'rni va mavqeini yanada mustahkamlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 28-noyabrda "O'zbekiston Respublikasida milliy madaniyatni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PQ-4038-sonli qarori tasdiqlandi.¹

Mazkur konsepsiyada milliy raqs san'atining rivojlanish bosqichlarini ilmiy jihatdan chuqur o'rganish, jahon madaniyatida tutgan o'rnini

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.11.2018-sonli Qarori. O'zbekiston Respublikasida milliy madaniyatni yanada rivojlantirish konsepsiyasi.

mustahkamlash va uning yangi namunalarini yaratish, «ustoz va shogird» an'anasi asosida milliy raqs sohasidagi yetuk raqs ustalari, iste'dodli va yuqori malakali ijrochilarning raqs maktablarini yaratish, ularning uslublarini tiklash, avloddan avlodga noyob meros sifatida o'tib kelayotgan jozibali raqs namunalarini to'plash, boyitish, xalqimiz, ayniqsa, yosh avlod ongiga bu bebaho boyliklarni singdirish, mamlakatimizning barcha hududlarida mavjud raqs yo'nalishlarini asrab-avaylash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Milliy raqs san'ati ijrochilarining iste'dodi va ijodiy qobiliyatini namoyon etish, yoshlar orasida milliy raqs san'atiga bo'lgan qiziqishni oshirish, o'zbek milliy raqs san'atini yanada rivojlantirish va mustahkamlash, o'zbek milliy raqs ijrochiligi madaniyatini yanada yuksak darajaga ko'tarish, milliy raqs san'atini dunyo sahnalariga olib chiqish hamda yosh iste'dodli raqqos-raqqosalarni, baletmeysterlarni kashf etish, rag'batlantirish va ularning ijodiy faoliyatini keng targ'ib etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi tomonidan har ikki yilda bir marotaba Mukarrama Turg'unboyeva nomidagi «Milliy raqs ijrochilari» respublika ko'rik-tanlovini o'tkazish belgilandi.

O'zbekistonda yangi ma'naviy-g'oyaviy yo'nalishlarning shakllanishi o'z navbatida zamonaviy san'atning barcha sohalariga samarali ta'sir ko'rsatib, ijodiy izlanishlar doirasini kengaytirib, badiiy tafakkur rivojini yanada jadallashtirdi. Tarixiy, madaniy va ma'naviy-axloqiy qadriyatlarning keng qatlamlarini qayta idrok etish g'oyalari, yangilanish tamoyillari me'morlik, tasviriy va amaliy san'at soxalarida, musiqa, kino, televideniye hamda xoreografiya tizimlarida bu masala bugun yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Mazkur o'quv qo'llanmada uyg'ur raqs maktabining asoschilari va ular tomonidan sahnalashtirilgan ko'plab raqs namunalari keltiriladi. Uyg'ur raqs san'atining kelib chiqish tarixi va rivojlanish jarayonlari aks ettirilgan.

I UYG'UR RAQS MAKTABI

1.1. Qambarxonim - uyg'ur raqs maktabi asoschisi.

Ko'ina tarixga ega bo'lgan uyg'ur xalqining boy madaniy merosi asrlar mobaynida sayqallanib, rivoj topdi va oddiy insonlar qalbidan chuqur o'tin oldi. XIX asr oxiri va XX asrning birinchi yarmigacha bo'lgan davrda Sharqiy Turkiston hududida asrlar mobaynida yashab ijod qilgan va jahon madaniyatida o'zining munosib o'rniga ega bo'lgan uyg'ur xalqining tarixida katta voqealar sodir bo'ldi.

Ijtimoiy-siyosiy jarayonlarning tez sur'atlarda o'zgarishi, xususan? shimoliy imperiyasining parchalanishi va yangi davlat qurish uchun turli siyosiy kuchlar o'rtasida boshlangan fuqarolik urushining bosqinchi yapon militaristlari ekspansiyasiga qarshi kurashga qo'shilib ketishi bilan bog'liq jarayonlar Sharqiy Turkistonga ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qo'ymadi. 1944 yili birlashgan Xitoy va Sovet qo'shinlari tomonidan Gomindian armiyasi tor-mor etilgach, "Sovet Ittifoqi va Xitoy Xalq Respublikasi o'rtasida 1945 yili SSSR va XRR tashqi ishlar ministrleri V.M.Molotov va Van Shitsze tomonidan imzolangan o'zaro do'stlik va xamkorlik to'g'risidagi shartnoma ilovasining maxfiy hisoblangan 3-punktida Uyg'uriston taqdiri hal qilingan edi. Unga ko'ra, Sovet Ittifoqi Uyg'uriya masalasida XRR ishlariga aralashmasligi belgilangan"².

XRR 1949 yili Shinjonga 250 ming qo'shin olib kirgan. Oradan biroz vaqt o'tib, 1955 yil 1 oktabrda Xitoy Xalq Respublikasining shimoli-sharqiy qismidagi milliy-ma'muriy o'lkas sifatida Shinjon mamlakat tarkibiga rasman kiritilgan.

Aynan shunday keskin ijtimoiy – siyosiy bo'hronlar yuz berayotgan davrda 1914 yili oddiy oilada Qambarxonim dunyoga kelgan. Qambarxonim Sharqiy Turkistonda yuz berayotgan ijtimoiy-siyosiy kurash tufayli ota-onasi bilan O'zbekistonga keladi.

Qambarxonim uyg'ur xalqining mashhur sozanda, xonanda va boshqa san'atkorlari orasida o'z hurmat-e'tiboriga ega bo'lgan raqqosa edi. Uning fikru xayoli o'z sevgan kasbini rivojlantirishda bo'lgan.

² https://ru.wikipedia.org/wiki/Уйгурские_восстания_XX_века

Moskva musiqa va raqs institutidan uch kishi noyob iste'dod egalarini tanlash uchun Toshkentga kelishganda ko'plab ijodkor yoshlar ularga o'z san'atlarini ko'rsatishga intilishgan. Bunday imkoniyatni boy berishni hech birraqqosa xohlamas edi. Tanlovda qatnashgan qirqqa yaqin qizlarning ichidan uchta qizni tanlab oladilar. Ularning ichida Qambarxonim ham bor edi. Moskvada o'qish Qambarxonimni bir tomondan xursand qilsa, ikkinchi tomondan o'ylantirib qo'ydi. Chunki Qambarxonimni sevgan kasbini deb oila va boladan yiroqlashish yoki oilani o'ylab kasbidan voz kechish muammosi qiynar edi. Negaki, unga sharaf keltirayotgan raqqosalik kasbi undan har kun, har soat, har daqiqada o'rganishni, olg'a intilishni, yangilik yaratishni talab qilardi.

Moskvada mashhur va atoqli san'atkorlardan o'rganib, raqs san'atida yuksak muvaffaqiyatlarga erishishi, yanada kamolga yetishishi mumkin edi. Lekin qizi yosh bo'lganligi uchun onasiga tashlab ketishni ham istamasdi. Qambarxonim o'z muammolarini Moskvadan kelgan mutaxassislarga ma'lum qiladi. Ular esa bu muammoni yechib, qizi va onasini o'zi bilan birga olib ketishi mumkinligini, singlisini esa o'qishga joylashtirishni taklif qiladilar. Ularning taklifi turmush o'rtog'i Kadir Afandiga ham ma'qul keladi.

Moskva musiqa va raqs instituti juda ko'plab iste'dodli san'atkorlar kelib o'qiydigan dargoh bo'lgan. U yerda Qambarxonimga butun jahonga dong'i ketgan balet ustalari, professorlari ta'lim berardi. Sochlari sarg'ish, ko'zlari ko'k o'quvchi qizlar orasida Qambarxonim alohida ajralib turar edi. U haqiqiy uyg'ur qizi edi. Qambarxonim notanish elda boshqalardan qolmaslik uchun tirishib, talabchanlik bilan ilm oldi. Agar tirishib o'qimasa, o'zi bilan birga o'qiydigan qizlarga yetishib olishi qiyin bo'lishini bilar edi. Bu yerda ruscha raqs, balet va jahon xalqlarining raqslari o'rgatilardi. Har millatning ichki qiyofasi, harakatlari, hissiyoti, psixologiyasi ifodalanadigan raqslarni o'rganish qiyin bo'lsa-da, Qambarxonim ularni o'zlashtirish uchun tinimsiz mehnat qildi. U bir tarafdin o'qib bilim olgan bo'lsa, ikkinchi tarafdin raqs sahnalashtirishni boshladi.

Xullas, Moskvadagi hayot uning uchun unutilmas kunlar bo'lib qoldi. Kremlda kurultoy qatnashchilariga atab uyushtiriladigan konsertda qatnashishga muyassar bo'ldi. Bu konsertda atoqli balet ustasi Galina

Ulanova bilan birga bir sahnada raqs ijro etdi. Qambarxonimning onasi Zariyon qizining sochlarini maydalab o'rib, uyg'urcha raqs kiyimlarini kiydirib, uning atrofida parvona bo'ldi. Bir tarafdin qizining baxtidan, ummidekan xursand bo'lsa, bir tarafdin qizining raqsi tomoshabinlar munandir qanday kutib olinar ekan, degan andishada edi. Nihoyat, sahnaga chiqish navbatini Qambarxonimga keldi. "Qashg'ar qizi Qambarxonim "Nimpada" raqsini ijro etadi", deb e'lon qilindi va tomoshabinlarning ko'zlari sahnaga tikilgan. Kambarxonim yoqimli musiqa sadosi ostida sahnaga chiqdi. Uning tol xivichiday bellari, sarvdek qomati, uzun sochlari, yoqimli qiso boqishlari tomoshabinlarni o'ziga rom qildi. U ohudek yengil, lamon qiyofada, xon qizlariga xos savlat bilan raqsni davom ettiradi. Raqs tugadi. Qambarxonim tomoshabinlarga chuqur ta'zim qilganda olqish madhirlari uzoq davom etdi. Tomoshabinlarning talabi bilan yana bir raqs - o'zbekcha "Soxta ufori" raqsini ijro etdi.

Musdirlarning olqishi raqqosani hamisha ilhomlantirib keldi. U o'z raqlari bilan uyg'ur millatini, san'atini va raqlarini xalqqa tanitdi. Atoqli tilshunos, tadqiqotchi Emin Tursun Hoji Qambarxonimning Moskvadagi faoliyati haqida shunday deydi: "Qambarxonim Toshkent raqs maktabida raqs, Moskvada baletni o'rgangan, Rossiyada bir hujjatli film ishlangan ekan, men shu filmni ko'rganman. Bu film "Katta konsert" bo'lib, unda juda ko'plab mashhur artistlarning nomarlari bor. Ular orasida Qambarxonimning uyg'urcha "Nimpada" va o'zbekcha «Soxta ufori» raqlarini ijro etganini khrib juda qattiq ta'sirlandim."

Qambarxonim Toshkent, Olmaota, Moskva kabi ko'plab shaharlarda o'qigan va xizmat qilgan buyuk san'atkor hisoblanadi. 1951 yilda Qambarxonim Shinjon San'at institutida Uyg'ur raqs san'ati bo'limini ochish maqsadida "Uyg'ur raqs darsligi"ni yaratdi. Ushbu darslik asosida 1951-1955 yillarda Shinjon San'at maktabida dotsentlar Zaynab Sobit, Ra'no Maxsud, Salima Urazlar "San'at maktabi raqs darsligi"ni yaratdilar. 1960 yilda Oblimit Ilyas, Abdurakmon Axat, Oblimit Amat, Zaynab Sobit, Omina Toli tuzgan "Raqs kasbi" darsligi taqqasoslanib raqs maktabi tuzildi.

Yaratilgan ushbu darsliklar San'at instituti, san'at maktablari, ashula va raqs ansambllari, artistlar tayyorlovchi kurslar uchun beqiyos qo'llanmalar bo'lib qoldi. Qambarxonim tashabbuskorligida tashkil etilgan

Shinjon raqs san'ati maktabi va Shinjon San'at institutidagi Uyg'ur raqs san'ati bo'limida juda ko'plab iqtidorli raqqosalar yetishib chiqib, raqs ansambllari tuzildi. Olis shaharlarda konsert berishda Qambarxonim yoshi ulug' bo'lishiga qaramay ularga hamrohlik qilar edilar. Shunday konsertlarning birida ansambl Turpan, Tuksun, Korla, Kuchar shaharlarida bo'ladi. Konsert oxirida Qambarxonimning nomi e'lon qilinishidan to raqs tugagunicha tinimsiz olqishlar davom etib turgan.

Qadimgi raqs sahnalashtirish faoliyatini eslab, Tursun To'xta Afandi shunday xotirlaydi: "Qambarxonim raqsi ikki daqiqalik bo'lsa-da, ikki soat oldin kelib grimm qilib, raqsini mashq qilib olar edi. Uning tomoshabinlarga bo'lgan hurmati boshqalarga o'rnak edi."

1992-yil 25-dekabrda Urumchi shaharning kasta xalq saroyida "Qambarxonim San'at jamiyati" fondi tashkil etilishining tantanali ochilish marosimi bo'lib o'tdi. Marosimda atoqli uyg'ur san'atkorlari ishtirok etdilar.

1994-yil 13-yanvar kuni Qambarxonim vafot etgan sana hisoblanadi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan tarzda shuni ta'kidlash kerakki, Qambarxonim hech shubhasiz uyg'ur raqs san'atini nafaqat o'z mamlakatida, balki O'zbekistonda va qator boshqa mamlakatlarda ham keng tarqalishiga, ushbu raqs san'ati bilan bog'liq ulkan ma'naviy merosni kelajak avlodga yetkazishda katta ishlarni amalga oshirdi.

Qambarxonim o'qitib tarbiyalagan ko'plab shogirdari orasida Maryam Nosir, Xolcham Siddiq, Rayhon Obliz, Florida Nizomiddinova va uyg'ur xalqining hurmatiga sazovor bo'lib, butun jahonga tanilgan artistlar bo'lib yetishdi.

Bugungi kunda Qambarxonim qoldirgan merosdan yoshlar, professional artistlar, ustoz-murabbiylar unumli foydalanib, yuqori darajada ijro etib kelishmoqda. Ular o'zlarining munosib mehnatlari bilan uyg'ur raqs san'ati rivojiga munosib hissalarini qo'shib kelishmoqda.

1.2 O'zbekistonda uyg'ur raqs san'atining rivojlanishida M. Turg'unboyeva, O'. Muhammedova va F.Nizomutdinovalarning tutgan o'rni.

O'zbekistonda uyg'ur raqs san'ati rivojida O'. Muhammedova va F.Nizomutdinovalarning tutgan o'rni beqiyosdir. O'zbekistonda XX asrning 50-yillarida katta ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlar bilan bir qatorda madaniy sohada ham katta o'zgarishlar ro'y berdi. Iste'dodli raqqosa, mohir baletmeyster, talibchan pedagog O'g'iloy Muhamedova 1951-yil 15-mayda Toshkent shahrida xizmatchi oilasida tavallud topgan.

1957-1964 yillar Toshkent shahridagi 109-o'rta maktabni, 1964-1968 yillar Toshkent Davlat xoreografiya bilim yurtini, 1977-1968 yillar A.Qodiriy nomidagi Toshkent Davlat madaniyat institutining "Metodist-musiklarchi" bo'limini tugatdi.

1968-1988 yillar mobaynida "Bahor" ansamblida raqqosa sifatida faoliyat yuritdi. 1979 yili O'g'iloy Muhamedova "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist" faxriy unvoniga sazovor bo'ldi.

"Bahor" ansamblida yigirma yillik ish faoliyati davomida raqs san'ati ustalarining O'zbekiston xalq artistlari M.Turg'unboyeva, Q.Mirkarimova rahbarligidagi bir qancha yakka va ommaviy raqslarini maromiga yetkazib chiqargan, shu bilan birgalikda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan san'at arbobi Y.Ismatova bilan ham hamkorlik qilgan.

1989-1991 yillarda O'zbekiston teleradiokompaniyasi qoshida tashkil etilgan "Bulbulcha" bolalar xorida raqs sahnalashtiruvchi, 1991-1992 yillarda teatrlashgan "Tanovar" ansamblida baletmeyster, 1992-1997 yillarda Toshkent shahri Yunusobod tumanidagi 260-sonli o'rta maktabda raqs to'garagi rahbari lavozimida faoliyat olib borgan.

Endilikda O'g'iloy Muhamedova o'z boy tajribasini yosh avlodga o'rgatib kelmoqda. "Navro'z", "Mustaqillik", "Sharq taronalari", Qarshi shahrida umumxalq Navro'z bayrami, Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada", Termiz shahri bayram tantanalarida sahnalashtiruvchi baletmeyster sifatida o'z mahoratini namoyon etdi.

O'zbekiston teleradiokompaniyasida faoliyat yuritayotgan "Qizlar davrasi", "O'zbekim o'g'lonlari", Toshkent Davlat bojxona instituti

qoshidagi "O'zbekim yoshlari" ansamblida baletmeyster vazifasida faoliyat yuritib keldi.

Shu bilan birga O'g'iloy Muhamedova M.Turg'unboyeva xotirasiga bag'ishlab har yili o'tkaziladigan "Raqs malikasi" ko'rik tanlovida hay'at a'zosi sanaladi.

Hozirgi kunda teran fikrli, professional mahorat sirlarini mukammal egallagan, mehribon va talabchan murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist, "Do'stlik" ordeni sohibi, O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi "Xoreografiya" kafedrasining professori lavozimida ishlab kelmoqda.

O'.Muhamedova uchun eng qimmatli va qadrli bo'lgan ustozlari Mukarrama Turg'unboyeva ko'z oldida gavdalanar ekan shunday deydi: Ustozimizning "Bahor" qizlariga bo'lgan onalarcha mehribonligini yana qayta his qilaman. Repetitsiyalar, sahna ortidagi hayajonlar, sahnadagi ijro, konsertdan keyingi shirin charchoqlar, hayotimning bir bo'lagiga yo'ldosh bo'lgan "Bahor" ansamblining qizlari: Ravshanoy Sharipova, Muhtabar Yo'ldosheva, Tamara Sagirova, Gulsum Hamroyeva, Durdona Ziyaxanova, Nasiba, Ma'mura, Gulchehra, Gulnora, Nurxon, Ziyoda, Jonon Sayyora, Floridalarning har biri o'zgacha olam sanalgan. Shu lahzada qadrdon dugonalarimdan biri Florida xayolimdan o'tdi. Uning timsolida uyg'ur qizining hayosini, ibosini ko'raman. Floridani hayotga o'zgacha nazar bilan qaraydigan, teran fikrli, raqs san'ati sohasida o'ta tirishqoq qobiliyatli, kamtar ayol sifatida ko'rish mumkin.

Kunlarning birida Urumchi shahridagi Shinjon San'at instituti Uyg'ur san'ati raqs bo'limida Qambarxonim boshchilik qilgan davrda ishlagan shu institut dotsenti Zaynab Sobit o'z taklifi bilan Uyg'ur San'at institutining rahbariyatiga kiradi.

O'.Muhamedova esa O'zbekistonda raqs san'atini o'rganib, bu yerga kelib o'zbek raqs san'atini yoshlarga o'rgatib keldi. O'zbek raqsini yanada chuqurroq o'rganish maqsadida O'zbekistonga maxsus taklifnoma yuborib, o'zbek raqs maktabi va meros raqslarini o'rgatuvchi mutaxassislarni chaqirtirish lozim deb so'raganlar.

O'zbek raqsining beqiyos raqslarini o'rgatish maqsadida mashhur "Bahor" ansamblida ishlagan, ustozlari M.Turg'unboyevaning raqslarini

o'zlashtirib olgan, uyg'ur raqs san'ati bo'yicha ilk ta'limini o'zlarining institutida olgan sevimli shogirdlaridan bo'lmish Florida Nizomutdinovani hamda xalqni o'zbek raqsi va uning maktablarini to'liq biladigan, o'rgata oladigan yetakchi mutaxassis sifatida O'.Muhamedovani tajriba almashish maqsadida ishga taklif qilishlarini so'raydi.

Bu taklifni institut rahbariyati xursandchilik bilan qabul qilgan. F.Nizomutdinova va Zaynab Sobit O'zbekistonga tashrif buyuradi. Biz Florida bilan Zaynab Sobit O'.Muhamedova ish faoliyatini olib borayotgan Toshkent davlat milliy raqs va xoreografiya Oliy maktabi rektori (hozirgi O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi) G.R.Hamroyeva bilan munosabatlashib taklif kiritadi. G.R.Hamroyeva Shinjon San'at instituti taklifini munimiyat bilan qabul qilib, ularni qo'llab-kuvvatlaydi.

Shunday qilib, 2003 yil oktabr oyida F.Nizomutdinova bilan Urumchi shahridagi Shinjon San'at institutida Uyg'ur raqs san'ati bo'limida tajriba almashib katta taassurotlar bilan qaytadi. U yerda uyg'ur san'ati raqs bo'limi boshlig'i Dilyara boshchiligida ish olib boriladi.

O'.Muhamedova yettita sinfga o'zbek raqsining Farg'ona, Buxoro, Xorazm maktablari qo'l, oyoq holatlari, harakatlarini o'rgatadi. Florida bilan birgalikda M.Turg'unboyeva sahnalashtirgan o'zbek raqs dardonalaridan bo'lgan "Bayot", "Katta o'yin", "Davra", "Buxorocha", "Xorazmcha", "Dilxiroj", "Soqinomai savti kalon", "Tojikcha" raqslarini o'rgatadi. Raqs kiyimlarining eskizlaridan namunalar beradi.

Florida bilan birgalikda ikki oy mobaynida olib borgan ishlarning natijasi sifatida institut rahbariyati va ustozlarga bir yarim soatlik katta dastur tayyorlab topshiradi.

Ular o'z navbatida uyg'ur xalq raqs san'ati bilan imkon darajasida tanishadi va institutdagi uyg'ur san'ati raqs bo'limi o'qituvchilaridan Tursungul, Oysham Qurbon, Dilyaralarning dars o'tish uslublarini o'rganadi.

Uyg'ur raqs maktabi haqidagi ma'lumotlarni yig'ishda U.Muhamedovaga San'at institutini bitirgan, hozirda raqs kolleji o'qituvchisi Nafisa Abdurasul qizi yaqindan yordam beradi. Safari yakunida ustoz Zaynab Sobit va U.Muhamedova bilan birga ishlagan barcha o'qituvchilarga o'z minnatdorchiligini bildirgan holda O'zbekistonga

qaytganidan so'ng F.Nizomutdinova O'zbekistonda ham yoshlarga uyg'ur xalq raqs maktabini o'rgatishni yo'lga qo'yish maqsadi borligini, o'z maqsadini ustози Zaynab Sobitga yetkazadi va ustozlar uning bu fikridan boshi osmonga yettanligini aytadi.

Uyg'ur raqsi juda go'zal, nafis va yumshoq qadamlar bilan o'ynaladigan, oyoq-qo'llari bir-biriga juda moslashgan raqslardir. Uyg'ur raqs san'ati asoschisi Qambarxonim keyingi avlodni tarbiyalash maqsadida maxsus raqs maktabini tashkil qildi va o'quv darsligini yaratib, o'zi ham uyg'ur raqslaridan yoshlarga saboq beradilar.

Qambarxonim qo'lida o'qigan shogirdlari uyg'ur xalqining hurmatiga sazovor bo'lgan, mamlakatda va butun jahonga taniqli artistlar bo'lib yetishib chiqqan Maryam Nosir, Xolcham Siddiq, Rayhon Oblizlar qatorida Florida ham bor.

Florida mukammal tuzilgan uyg'ur raqs darsligini to'liq o'zlashtirgan. Shuning uchun ham O'zbekiston sahnalarida uyg'ur raqslarini maromiga yetkazib ijro etib, o'zbek xalqiga keng tanishtirib, elning olqishiga sazovor bo'lgan.

O'zbekistonda uyg'ur raqs maktabini o'rgatish ishini yo'lga qo'yishdek katta ishni boshlagan shu institutning kafedra mudiri, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist O'.Muhamedova hamda shogirdi F.Nizomutdinovanning xizmatlari beqiyosdir.

Bu ishdan so'ng O'.Muhamedova mas'uliyatli vazifani olganini chuqurroq his etdim. Chunki, "Har bir xalq raqs san'ati o'zining tarixiga, maktabiga, boy merosiga egadir" deb ta'kidlaydi. Bu raqslarning buzib ijro etilishiga yo'l qo'yilmaslik lozim. Buning uchun esa, albatta, raqs san'ati maktabini chuqur o'rganish kerak. Shu sababli O'.Muhamedovada uyg'ur xalq raqs san'ati maktabini o'rgatish uchun o'quv-qo'llanma yaratish zarurati tug'ildi.

Floridaning uyg'ur raqs san'ati bo'yicha olgan chuqur bilimi, ijro mahorati, O'zbekistonda sahnalashtirgan raqsleri, to'plagan ma'lumotlarini taqqoslab, uyg'ur san'at institutida ko'rganlari va o'rganganlari unga mos tushdi. Uyg'ur xalq raqs san'ati haqidagi fikrlar, ma'lumotlarni to'plab O'.Muhamedova o'quv qo'llanma yaratishga qat'iy kirishdi.

O'Muhammedova o'z fikr va mulohazalarini, maqsadlarini ustoz **Roziya Karimovaga** bildiradi. Ular oq fotiha berib, ustoz **Uyg'ur san'ati** bilimdoni, peshvosi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist **Xolisxon Qodirovaning** fikrlari va Xoreografiya Oliy maktabi rektori lavozimida ishlagan **G.R.Hamroyevalarning** yordami bilan **Uyg'ur raqs san'ati** kitobni yaratishga kirishadi.

Uyg'ur raqs san'ati natijasida hozirda uyg'ur raqs san'ati tarixi bilan shug'ullangan raqs holatlari va harakatlarini, raqs turlarini o'rgatuvchi **Uyg'ur raqs san'ati** deb nomlangan o'quv-qo'llanma yaratildi. Bu qo'llanmaga O'Muhammedovaga yaqindan yordam bergan, o'z maslahatlarini ayamagan, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist **Nizamutdinovanning** bilimi, fikrlari, to'plagan ma'lumotlari asos bo'ldi.

O'Muhammedova uyg'ur raqs maktabi va o'quv qo'llanmalaridan foydalanib, shu asosda uyg'urcha qo'l, oyoq holat va harakatlarini ishlab chiqib bir tizimga soldi. Hozirgi kunda ushbu qo'llanmadan talabalar, **musosir**, O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi talabalari keng foydalanib kelishmoqda.

Florida Nizomutdinova haqida professor **Roziya Karimova**: "Florida uyg'ur raqsining O'zbekistondagi yulduzidir" deb bejiz ta'rif bermagan.

Raqs san'ati shaydosi **Florida** 1949 yilda G'ulja shahrida tug'ilgan.

U yoshligidanoq raqsga mehri bog'langanligi sababli raqs san'ati yo'liga qadam tashladi. Raqssiz kelajagini tasavvur qila olmaydigan **Florida** dastlab maktabda, keyin G'uljadan Urumchiga kelib, **Shinjon San'at institutining** "Uyg'ur raqsi" bo'limida uyg'ur raqs san'ati maktabining asoschisi **Qambarxonim** va uning shogirdlari, dotsentlar **Zaynab Sobit, Salimaxonim Uraz, Ra'noxonim Maxsud** ta'limini oldi. O'qishni bitirish arafasida ota-onasining qistovi bilan Urumchidan G'uljaga qaytadi. Keyin **Yarkat** shahrida yashagan vaqtlarida qattiq yiqiladi, ammo og'riqni sezmaydi. Aksincha, "Raqs, raqs, raqs" deb uradigan yuragida shilinish natijasida qolgan yuzidagi dog'larni ko'rib, "Xunuk bo'lib qoldim, endi raqqosa bo'la olmayman" degan qo'rquv paydo bo'ladi.

1963 yilda ota-onasi bilan **Qirg'izistonga** ko'chib keladi. Shu yili hozirgi **Bishkek** shahrida uyg'ur yoshlaridan tashkil topgan san'at

havaskorlarining ansamblida ishlay boshlaydi. Konsertlarda raqs ijro etib yurishlaridan ham ko'nikmagan Florida "Endi katta sahnalarga chiqqan olmasmikanman", deb afsus va nadomatlar chekadi. Ammo orzulari uni hamon katta sahna tomonga chorlardi. U o'zining maqsadi yo'lidan qaytmadi.

Bu ishda unga kuch bergan narsa - bolaligidan yuragiga mahkam o'rnatilgan raqs san'atiga bo'lgan mehri edi. Bunday kuchli mehr Olloh tomonidan munosib taqdirlanib, Floridani Mukarram Turg'unboyevaday buyuk raqqosa bilan uchrashtirdi.

M.Turg'unboyeva bilan uchrashgan kuni F.Nizomutdinova uchun hayotidagi eng baxtli kuni bo'ladi. "Bahor" ansamblining Frunze shahriga kelishi F.Nizamutdinova uchun unutilmas kunlar bo'lib qolgan. Chunki M.Turg'unboyeva bilan uchrashishdek ko'p yillik orzusi amalga oshishidan juda baxtli, shodligi olamga sig'mas edi.

Bu uchrashuvni F.Nizamutdinova shunday xotirlaydi: "Bahor" ansambli uch kun konsert bergan edi. Men har kuni ularning konsertiga mashaqqatlar bilan chipta topib, takror-takror kirdim. "Bahor" ansamblining mohir raqqosalari ijro etgan o'zbek raqs san'atini maroq bilan tomosha qildim. Birinchi kuni tomoshabinlar qatorida zo'r hayajon bilan o'tirgan edim. Sahnaga qaddi-qomati kelishgan raqqosa chiqib, keng doyra xosil qilib, uzoqlarga ko'z tikar, umidvorlik bilan nim tabassum qilib nimanidir qidirar edi. Shu damda men o'zimni unutib qo'ygan edim. Bu ayol M.Turg'unboyeva ekan. Zalda o'rindiqlarga sig'may zinalarda turgan tomoshabinlar "Bahor" ansambli ijro etayotgan raqslarni olqishlar edilar. Men esa fikru xayolimda o'zimni "Bahor" raqqosalari bilan sahnada his qildim. Hayotimda birinchi marta qiyin vaziyatga tushishim edi. Ertasiga konsertdan oldin ularning repetitsiya paytida yuragimning tubidan joy olgan, menga tinchlik bermayotgan orzuimni bildirishning ayni vaqti ekanligini sezdim.

Uchrashmasam oxirgi umidimdan ham ayrilishimni bildim va o'zimda kuch topib, sahna ortiga o'tib mashhur raqqosa M.Turg'unboyeva bilan uchrashishga qat'iy qaror qildim. Sahna ortiga chiqqanimda repetitsiyadan charchaganiga qaramay unga tikilib turganimni sezib, "Siz raqqosamisiz?"

...lar. men bilan samimiy suhbatlashdilar. Maqsadim va
...ni jan quloqlari bilan tingladilar”.

... suhbat so'ngida M.Turg'unboyeva qizga, uning nozik
...ni, xush tabassumiga sinchiklab qarab, intiqlik bilan o'zidan javob
...ni sezgach, uni bir sinab ko'rishini aytadilar. Florida
...unboyeva oldida katta imtihondan o'tadi. Olloh “Eng oxirgi
...ni, shundan foydalan” deb yuragiga soldi va unga kuch-quvvat,
...ni. “Bahor” ansamblinint 40 ta raqqosasi, sozandalari, xonandalari
...olganlarida hayajonlanmay, qo'rqmay aytgan vazifalarini

...xalq artisti Qahramon Dadayevga doirani chalishni, unga
...ishlarni bajarishni buyurdilar. Florida bir joyda o'ng va chapga
...yg'ur raqslarida ko'p uchraydigan “Shox” harakati bilan katta
...bo'ylab aylanib berdi. “Tanovar”, “Andijon polkasi” musiqalariga va
...ucha raqsga tushdi.

Shunda M.Turg'unboyeva Floridaga yuzlanib, “Men sizlarning
...ingizni juda yaxshi bilaman. Qashg'ar, Xo'tan, Yorkent, Qqsuv,
...Turpan, Shinjon avtonom rayoniga o'xshash katta shaharlarda
...lganman. Uyg'ur xalqining raqs san'ati bilan ham yaxshi tanishman.
...yg'ur raqslari sho'xligi, nafisligi, silliqligi, xilma-xilligi, keng mazmun va
...akab harakatlarga boyligi bilan ajralib turadi. Mana, qizim hozir sen
...rsagan raqsingga qarab, men bundan bir necha yillar oldin ko'rgan
...yg'ur raqsini yana bir bor ko'z oldimga keltirdim. Chunki sen uyg'ur
...qsining atoqli raqqosasi Qambarxonimning shogirdi ekanliging shuni
...rsatib turibdi.

Agar ota-onang qarshilik qilmasalar, men sening orzularingni ro'yobga
...chiqarish uchun “Bahor” ansambliga qabul qilaman” deb uning taqdirini
...zil-kesil hal qildilar. Ota-onasi qiziga qarshilik qilmadi va unga oq yo'l
...iladi. Konsertning uchinchi kuni kechqurun “Bahor” ansambl bilan
...poyezdga o'tirib, Toshkentga katta san'at dargohiga kirib keldi. O'zi uchun
...begona bo'lgan yurtda, ota-onasidan yiroqda yangi hayot boshlagan
...lsag'da, orzulari amalga oshayotganidan xursand edi. Ustozi
M.Turg'unboyeva: “Sen hech qachon boshingni egmagin, hamisha baland
...tug'in, chunki sen uyg'ur xalqining hurmatiga sazovor bo'lgan ziyolilar

oilasi bo'lmish Abdullah Musaboyevlar avlodidansan, olgan tarbiyang, iste'doding, kasbingga va oilangga bo'lgan sadoqating, tirishqoqliging, haqiqiy mehnating orqali o'z obruyinga ega insonsan", dedilar.

Florida o'ziga o'xshagan raqs san'ati shaydolari bilan tezda kirishib ketdi. Lekin bu yerda talab kuchli bo'lib, peshona teri to'kilmagan joyda san'atning vujudga kelishi mumkin emasligini yaxshi bilgan Florida raqqosalar bilan tengma-teng mehnat qilib, yanada chiniqdi.

Florida ansamblga kelganidan so'ng birinchi o'rgangan raqsi bu ustozlari ijro etgan "Qashqar qizi" raqsi edi. M.Turg'unboyeva uyg'ur raqsining sehirli olamini aynan uyg'ur qizi ijrosida ko'ra oldi va bu raqsni Floridaga in'om qildilar. Dastlabki yillarda uyg'urcha raqslarni ijro etib, keyinchalik ustozining jon kuydirishlari, mohir raqqosalar Ravshanoy Sharipova, Noila Bashirova, Ra'no Nizomova, Tamara Yunusova, Valentina Romanovalarning yordami bilan ommaviy raqslarni o'rganib oldi va tez orada yakkaxon raqqosa sifatida ko'zga ko'rina boshladi. O'sha paytlarda repetitor bo'lib ishlagan Zulya Rahmatullayevadan raqsning ijro mahorati sirlarini o'rgandi.

"Ustoz M.Turg'unboyeva juda ham olijanob mehiridaryo inson edilar. 1966 yilning oxiri 1967 yilning boshida Hindiston, Pokiston, Singapur, Malayziya va Afg'oniston bo'ylab uch oylik gastrol safariga ketish uchun hujjatlar tayyorlash vaqtida meni ham shu guruhga qo'shganlar, aslida men endigina "Bahor" ansambliga kelganim uchun guruhga qo'shmasalar ham bo'lar edi. Lekin M.Turg'unboyeva "Men uni yolg'iz qoldirib keta olmayman, oq paxtaga o'raganday olib borib, olib kelaman", - deb meni ham shu guruhga qo'shganlar va menga "Sizni shuncha talabgorlar orasidan tanlab oldim, endi hech bo'lmasa ikkita raqsni to'liq o'rganib olishingiz kerak", - deb ishonch bildirdilar. Raqslarni o'rganish uchun ishdan chiqib yo'lda, piyoda Chilonzordagi yotoqxonamizgacha sanoq bilan eslab o'rganib borar edim. Ishda qolib ishlasam kech bo'lib ketadi, avtobusda ko'pchilik oldida noqulay, ko'chada esa hech kimga e'tibor bermay xayolda sanoq bilan raqsni ijro etib borar edim. Ustozimning ishonchini oqlash uchun o'z ustimda tirishib ishlaganman. Yakkadan ko'ra ommaviy raqslarni mas'uliyat bilan ijro etar edim, chunki ommaviy raqsdagi bittagina harakat ham butun ansamblga dog' bo'lishi mumkin", deb eslaydi Florida.

Fransiya, Avstraliya, Yangi Zelandiya, Finlyandiya, Norvegiya, Germaniya, Vengriya, Yugoslaviya, Polsha, Chexoslovakiya, Tunis, Yaman, Malayziya, Singapur, Turkiya, Xitoy, Afg'oniston, Pokiston, Hindiston, Rossiyaning ko'pgina o'lkalarida, Tojikiston, Turkmaniston, Qozog'iston, Qirg'iziston kabi qardosh respublikalarda ijro etilgan raqslar hammani birdek rom ayladi, desak mubolag'a bo'lmaydi.

F.Nizamutdinova nafaqat M.Turg'unboyeva rahbarligida ishlagan, balki uning tarbiyasini ham olgan. Uning olib borayotgan ijodiy ish faoliyatidan, sahnalashtirgan raqslaridan ustozining ish uslubi va yo'nalishlaridek boy maktabini to'liq o'zlashtirib olganini ko'rish mumkin. Repetitorlik, baletmeysterlik faoliyatini olib borishda O'zbekiston xalq artisti Mukarrama Turg'unboyeva, O'zbekiston xalq artisti, professor Qunduz Mirkarimova, O'zbekiston xalq artisti professor Bernora Qoriyeva, O'zbekiston xalq artisti Qodir Mo'minov, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artistlar Ravshanoy Sharipova va Havoxon Azizovalardan olgan bilimlari ko'makka keldi. "Bahor" ansamblida repetitor, shu ansambl qoshida ochilgan studiyada rahbar bo'lib ishladi.

1979-yilda B.Doriyevaning maslahati bilan birinchi marta A.Navoiy nomidagi opera va balet teatrining 12 ta balerinasiga "Guloyim" raqsini sahnalashtirgan. Bolgariyada o'tgan festavalda "Yalla" ansambli ijrosidagi bu ko'shiqqa qo'yilgan ushbu raqs yakunlovchi bo'lgan. Ukrainaning Xarkov shahridagi sirkda "1001 kecha" ertagining bir ko'rinishida qo'lda qilich va boshda stakanlar bilan arabcha raqsni sahnalashtirgan va u yerdagi baletmeysterlarning e'tiborini qozongan.

"O'zbekiston" Davlat raqs ansambli bosh baletmeysteri Qodir Mo'minov Florida haqida o'z fikrlarini shunday izhor qildilar: "Men Floridaning ijodiy faoliyatini juda qadrlayman, chunki uning "Bahor" ansamblidagi faoliyati bilan yaxshi tanishman. Uning nafaqat raqqosalik, balki baletmeysterlikka ham yuksak iqtidori va qobiliyati borlig'ini sezganim sababli bir necha marta raqs sahnalashtirish ishlariga chaqirganman. Uni bu ishlarga taklif qilgan vaqtlarimda "Sizday tajribali baletmeysterni o'z ishlarim bilan qoyil qildira olarmikanman, sizga ishlarim ma'qul kelarmikan" deb andisha qilar edi. Florida ishonchimni oqladi.

...bayramida va bir nechta davlat tadbirlarida yigit va
...yigacha, uyg'urcha raqslarni sahnalashtirdi. Ayniqsa, 2005-yilda
...o'tkazilgan O'zbekiston madaniyati kunlari konsert
...har xil rangdagi sharflar bilan sahnalashtirilgan xitoycha
...raqsi xitoylik tomoshabinlar uchun kutilmagan raqs bo'ldi.
...o'zbek raqqosalari xitoycha raqsga tushishlari bir tomon bo'lsa,
...raqsning sahnalashtirilish uslubi ularni lol va hayron
...ijrosi boshlangandan to oxirigacha tomoshabinlar

...sahnalashtirgan barcha raqslar hamisha ma'qul kelgan, raqs
...uning o'z uslubi va yo'nalishi bor. O'zbek
...va raqqosalar tomonidan ham uning sahnalashtirgan
...kutib olingan.

Florida raqqosalik, repetitorlik, baletmeysterlik faoliyatida hamisha
...Makarrama Turg'unboyevaning yo'lidan bordi, mahorati va o'ziga
...bilan yuksak natijalarga erishdi.

1973-yilda "Bahor" ansamblining 4 ta yakkaxon raqqosalari bilan
...Berlin shahrida o'tgan "Dunyo yoshlari" studentlarning X
...qatnashgan hamda laureat bo'lib qaytgan va shu yili Bolgariyada
...festivalida ishtirok etgan. Ko'plab davlat, xususan, Madaniyat
...faxriy yorliqlari, sovrinlarining egasi bo'lgan.

1991-yilda O'zbekistonda taniqli va tajribali rejissor Qo'ziboy
...rejissorligida Florida Nizamutdinova haqidagi "Florida" deb
...nomlangan telefilm suratga olindi.

1991-yilda Mustaqillikning 1 yilligini nishonlash arafasida
"O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist" unvoniga sazovor bo'ldi. 1994
yildan 2006 yilgacha Toshkent davlat sharqshunoslik institutida "Sharq
go'zallari" raqs ansamblining baletmeysteri bo'lib faoliyat ko'rsatdi. U
yerda turli sharq xalqlarining raqslarini sahnalashtirib, "O'zbekiston -
Vatanim manim" ko'rik-tanlovlarida munosib o'rinlarni egallab keldi.

B.R.Qoriyeva "O'zbekteatr"ga rahbarlik qilgan davrda ularning
 tavsiyasi bilan Turkiyada bo'lib o'tgan Xalqaro festivallarga ikki marta
 jamoaga rahbarlik qilib Anqara, Izmir, Antaliya, Adana va boshqa ko'plab
 shaharlarda konsertlar berib, u yerda maqto'v yorliqlari bilan taqdirlandi.

Florida “Bahor” raqs ansambliga kelganidan hozirgi kungacha O‘zbekiston xalq artistlari M.Ergasheva, Q.Do‘stmuhammedova, R.Sultonova, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan artistlar O‘.Muhammedova, G.Foziljonova, Z.Madrahimova, G.Nizomova, G.Abdiyeva, O.Yoqubova, raqqosa Sh.Foziljonovalarga yakka raqslar, “Bahor” ansamblida uyg‘urcha “Qizlar qalbi” deb nomlangan ommaviy raqsni sahnalashtirdi.

Florida 1996-yilda “Mustaqillikning 5 yilligi” umumxalq bayramida O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan artist Xolisxon Qodirova ijro etgan “Dulan” maqomiga hamda xitoycha, uyg‘urcha raqslarni sahnalashtirdi. “O‘zbekiston”, “Ofarin”, “Sabo” kabi professional raqs ansamblariga, O‘zbekiston xalq artisti Yulduz Usmonova, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan artist Gulsanam Mamazoitova, Aziza Niyozmetova, Feruza Jumaniyozovalarning yakkaxon konsert dasturlarida yakka va guruhli raqslar sahnalashtirdi. Tinib-tinchimas, jonkuyar, o‘z kasbining fidoyisi bo‘lgan Florida Nizomutdinovaga tinchlik bermayotgan navbatdagi ish - bu O‘zbekistonda uyg‘ur raqs maktabini o‘qitishni yo‘lga qo‘yish bo‘ldi. “Har bir xalq raqs maktablarining buzilmagan holda o‘rganilishi va ijro etilishini x ohlayman. Shu ma’noda uyg‘ur raqsini ham o‘z maromiga yetkazib, uning nozik sir-asrorlarini tushungan va bilgan holda, ularning o‘zaro farqlarini to‘g‘ri ajrata olib ijro etilishini istayman”, deydi F.Nizomutdinova.

F.Nizomutdinova oilada qaynona-onasining aziz kelini, shifokor Lamitdin Nizamutdinovning sevimli rafiqasi, oliy ma’lumotli bir o‘g‘il va ikki qizning mehribon onasi, shirin-shakar nabira va nevaralarning shirinso‘z buvisidir.

Xulosa qilib aytganda, F.Nizamutdinovani raqqosalik, repetitorlik va baletmeysterlik faoliyati bilan o‘zbek milliy raqs san’ati va uyg‘ur raqsi rivojiga katta hissa qo‘shgan ustoz san’atkorlardan biri, desak yanglishmagan bo‘lamiz.

II. AMALIY MASHG‘ULOTLAR

Gavda holati. Raqs uchun to‘g‘ri gavda holati eng asosiy shartlardan biridir. To‘g‘ri gavda holatisiz raqsning eng muhim shaklini tasavvur qilish

Shuning uchun raqqosa to'g'ri gavda holatining ahamiyatini o'z gavdasining raqs holatiga o'tkazishni bilishi, raqs holatida o'z a'zolarining erkinligini ta'minlashi lozim. Bu raqqosa bilishi eng asosiy bilimdir. Raqqosa gavdaning 4 ta shartini bilib:

1. Iyak sal ko'tarilib, ko'zlar to'g'ri oldinga tikiladi. Qorin ichiga, butun gavda teng tushadi. Qorin ichiga, butun gavda teng tushadi.

2. Ko'krak qafasi ko'tariladi, ikki yelka tabiiy holatga o'tkaziladi.

3. Qorin qattiq tortilib, tananing muskullari qattiq tortiladi, quyruq va qorin qattiq tortilib, tananing muskullari qattiq tortiladi.

4. Yon to's suyak muskullari ustiga tabiiy holda qo'yiladi, tirsaklar qattiq tortiladi, kaftlar ikki yondan sal ko'tariladi.

Gavda holatining talablari:

1. Baland ko'tarib olmaslik;

2. Ko'zlar ko'rish chizig'idan yuqoriga boqmaslik;

3. Tanadan badanni g'o'dayib olishdan saqlash;

4. Raqs harakatining ko'tarinkiligini ta'minlash;

5. Raqs harakatining nafis, nazokatli, go'zal ekanligini ifodalash.

6. Raqs ijrosi holatiga kirish ko'nikmasini xosil qilish uchun 4 ta harakat har birini 10 daqiqadan mashq qilish zarur.

2.1. Uyg'ur raqsinnng "Salom" (ta'zim) harakatlari

Uyg'ur xalqi nihoyatda qadimiy va madaniy millatligi bois dunyoda st, sharqiy hayo, odob, kattalarni hurmat, kichiklarni izzatlash asl insoniy axloqqa to'liq e'tibor berib kelgan. Uyg'ur milliy madaniyatidagi bu xil axloqiy qarashlar ularning raqslarida ham o'z ifodasini topgan. Shunga ko'ra uyg'ur raqslaridagi "Salom (ta'zim)" harakatlari chuqur va pishiq bilish uyg'ur raqslarini o'rganuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega. Odatda, uyg'ur raqslarida qizlarning 5 xil, yigitlarning 5 xil "Salom (ta'zim)" harakatlari mavjud. Yigitlar raqs

harakatlarining kuchli, keskin va mardona ijrosi orqali qizlar harakatlarida farqlanadi. Ijrochi bu nuqtani unutmasligi lozim.

Qizlarning salom (ta'zim) lari



1 ta'zim



2 ta'zim



3 ta'zim



4 ta'zim



5 ta'zim

2.2. Uyg'ur raqs maktabida qo'l va oyoq holatlari

Raqsdagi har qanday harakat shakli qo'l-oyoq holatlarisiz mavjud bo'la olmaydi. Harakatlar funksiyasi qo'l va oyoq holatlarining sharti hisoblanadi. YA'ni harakatlar holatlardan shakllanadi hamda boshidan to oxirigacha shu holatlarning qoidalariga bo'ysunadi. Demak, holatlar har bir harakatni shakllantiruvchi va bo'ysundiruvchi qoidadir. Garchi holatlar o'rganish jarayonida faqat vosita sifatida xizmat qilsa-da, o'z navbatida u

yana raqs harakatlarining mavjudligini belgilaydi. Chunki u ham harakat, ham harakatlarning boshlanishi, ko'tarilishi, tushishi, to'xtash nuqtalaridir. Bular gavda holatlariga qolipdir. Har qanday shakldagi raqs harakatlari o'zida holatlarsiz yuqori saviya va natijaga erisha olmaydi. Raqqosa gavdaning raqsdagi to'g'ri holatini o'zlashtirib olganidan keyingina qo'l va oyoq holatlarini o'rganishga kirisha oladi. Qo'l va oyoq holatlarini o'rganib olganidan keyin esa raqs harakatlarini o'rganish bosqichiga kirishadi.

Raqs holatlari o'zgarmas va muhim holatlardir. Faqat o'rganilgan harakatlarning o'zgarishiga ergashib, bir-biri bilan navbatlashadi. Uyg'ur qiz-yigitlar raqsida oyoq va qo'l holatlari quyidagicha bo'ladi.

Yigitlar va qizlar oyoq holatlari (rasmlarga qaraladi)

Tayyorlov holati: Oyoqlar uchlari sal ochiq, tovonlar bir-biriga yaqin, ammo tegmaydi, gavda to'g'ri, qo'llar orqada belda yig'ilgan.

1-holat: Oyoqlar bir joyda bir-biriga yopishib turadi. Oyoq uchlari to'g'riga qaragan. Tizzalar qattiq tortilgan.

2-holat: Oyoqlarning tovonini bir joyda, oyoq uchlari esa yarim burchak (numoncha) shaklida ochilgan.

3-holat: Bir oyoq o'z holatida qoladi, ikkinchi oyoqning tovonini birinchi oyoqning oldindagi oyoq uchi qismida turadi, uchi esa yon tomonga qaragan.

4-holat: Bir oyoq o'z holatida qoladi, ikkinchi oyoq uchi bilan sirpanib oldinga ochiladi. Oyoq uchi yerda, tovon ko'tarilgan.

5-holat: Bir oyoq o'z holatida qoladi, oldinda turgan ikkinchi oyoq uchi bilan sirpanib yon tarafga ochiladi. Oyoq uchi yerda, tovon ko'tarilgan.

6-holat: Bir oyoq o'z holatida qoladi, ikkinchi oyoq uchi bilan yon tomondan orqaga sirpanib keladi. Oyoq uchi yerda, tovon ko'tarilib, orqa yonga qaragan.

7-holat: Bir oyoq o'z holatida qoladi, ikkinchi oyoq uchi bilan orqadan sirpanib kelib, birinchi oyoq tovonining orqasiga qo'yiladi. Oyoq uchi yerda, tovon yerdan ko'tarilgan, tizzalar bukilgan.

Barcha holatlar bajarilgach, ikkala oyoq tayyorlov holatiga qaytadi.

Qizlar qo'l holatlari

(O'ng taraf bilan berilgan, chap tarafga shu holatlar qaytariladi.)

Tayyorlov holati: Bosh, ko'z va gavda tik holatda to'g'riga qaragan yelkalar keng tortilgan, qo'llar ikki yonda, kaftlar pastga, barmoqlar uchi yon tomonlarga qaragan.

1-holat: Bosh, ko'z va gavda tik holatda to'g'riga qaragan. Qo'llar ikki yon tomonlarga ko'tariladi, barmoqlar pastdan osilib chiqib, kaftlarning yon tomonga va barmoqlarning yuqoriga qaragan holatida to'xtaydi.

2-holat: Bosh, ko'z va gavda tik holatda to'g'riga qaragan, qo'llar yuqoriga bosh uzra ko'tariladi va kaftlar bir aylanib yuqoriga, barmoqlar uchi bir-biriga qaragan holatda qoladi.

3-holat: Bosh, ko'z va gavda tik holatda to'g'riga qaragan. Avval o'ng qo'l yuzning oldidan o'tib ko'krakning to'g'risida, keyin chap qo'l ham yuzning oldidan o'tib, iyakning ostida to'xtaydi.

4-holat: Bosh chap yelka tomon engashgan, gavda chap tomonga sal egilgan, ko'z o'ngga qaraydi. Qo'llar bir vaqtda parallel ochilib, o'ng qo'l ustida, chap qo'l tagida, qo'llar orasi ochiq holda turadi.

5-holat: Bosh, ko'z va gavda tik holatda to'g'riga qaragan. Ikkala qo'l bir vaqtda "Gul bargi" holatida pastga tushadi va o'ng qo'l (1-holat) yon tomonda qolib, chap qo'l (2-holat) yuqoriga ko'tariladi.

6-holat: Bosh o'ng yelka tomon engashgan, gavda o'ng tomonga sal egilgan, ko'z to'g'rida. O'ng qo'l tirsakdan bukilib salgina ko'tarilgan, kaft iyak ostiga keladi, chap qo'l yuqoridan yonga tushadi, kaft yonga, barmoq yuqoriga qaragan.

Qizlar qo'l holatlari



Tayyorlov holat



1 holat



2 holat



3 holat



4 holat



5 holat



6 holat



7 holat

7-holat: Bosh chap yelka tomon engashgan, gavda chap tomonga sa-
egilgan, ko'z chap qo'l barmoqlariga qaraydi. Ikkala qo'l va barmoq uchlar
yon tomonlarga (1-holatdan pastroqqa), yelkalar orqaga tashlangan.

Barcha holatlar bajarilgach, ikkala qo'l tayyorlov holatiga qaytadi.

Qizlar oyoq holatlari



1 holat



Tayyorlov holat



2 holat



3 holat



4 holat



5 holat



6 holat



7 holat

2.3. Yigitlarning “Salom (ta’zim)” lari



1 ta’zim



2 ta’zim



3 ta’zim



4 ta’zim



5 ta’zim

“Oddiy ta’zim” - Bunda oyoq tumorchcha, ya’ni 2-holatda, ikkala qo’llar yon tomonlarda oddiy osilib turadi. Faqat boshni oldinga egish bilan bajariladi. Gavda tortilgan bo’lib, tizzalari qattiq juft bo’lib tortib turiladi (1-rasm).

“Hurmat ta’zimi” - Bunda oyoq, gavda 1-salomga o’xshash bo’lib, undan farqli tomoni faqat o’ng qo’l ko’krak ustiga qo’yiladi. Tirsak beldan yuqori ham, past ham bo’lmasligi, kaft esa yurak to’g’risida tabiiy joylashilishi lozim (2-rasm).

“Qo’sh qo’l ko’krak ta’zimi” - Oyoq o’z holatida bo’lib, gavda tik turadi, faqat ikki qo’l bilaklari bir-biriga ustma-ust chalishtirib turiladi, bosh egiladi (3-rasm).

“Almash qo’l ta’zimi” - Oyoqlar 2-holatda, ya’ni tumorch shaklida bo’ladi. Gavda tik turadi, bosh sal egilgan. Ikkala qo’l almashib (o’ng qo’l chap tarafga, chap qo’l o’ng tarafga), tos suyaklar ustiga qo’shiladi. Kaftlar ichkariga qaragan, lekin pastga tushib ketmasligi kerak (4-rasm).

“Oliy hurmat ta’zimi” - Bunda bir oyoq tizzadan bukilib yerga tegib turadi. Ikkinchi oyoq bukilib tizza oldinga chiqib turadi. Ikkala qo’llar ustma-ust chalishtirilib, kaftlar bilaklar ustiga qo’yiladi, lekin ko’krakka yopishmasligi kerak. Gavda tabiiy ravishda oldinga intiladi. Bosh egiladi, ammo qo’llarga tegmaydi (5-rasm).

Yigitlarning ta’zimlari yuksak viqor va mag’rurlik bilan bajariladi.

2.4. Uyg’ur raqsining yigitlar qo’l holatlari.

(O’ng taraf bilan berilgan, chap tarafga shu holatlar qaytariladi)

Tayyorlov holati: Bosh, ko’z va gavda tik holatda to’g’riga qaragan, yelkalar keng tortilgan, qo’llar ikki yonda erkin tashlanib turadi.

1-holat: Chap qo’l orqada belda ochiq kaft bilan turadi. O’ng qo’l oldinda chap tomonning tos suyagi ustida turadi. Gavda to’g’riga qaragan, chap qo’lning yelkasi orqaga tashlangan, o’ng qo’lning yelkasi oldinga chiqib turadi. Bosh, ko’z va iyak o’ng tomonga sal ko’tarilgan.

2-holat: “Qanot qo’l” - Ikkala qo’l yon tomonlarga keng va tekis ochilgan, kaftlar yon tomonga, barmoqlarning uchi yuqoriga qaragan. Bosh, ko’z va gavda to’g’riga qaragan.

3-holat: “Barang qo’l” - Ikkala qo’llar yuqoriga teng ko’tariladi, kaftlar yuqoriga, barmoqlar uchi bir-biriga qaragan. Bosh, ko’z va gavda to’g’riga qaragan.

4-holat: “Yarim qanot va yarim barang qo’l” - Chap qo’l yuqorida, o’ng qo’l yon tomonda. Bosh, ko’z va gavda to’g’riga qaragan.

5-holat: “Yarim qanot, tasadduq” - O’ng qo’l chap ko’ksida, chap qo’l 2, 3-holatlarning oralig’ida diagonal holatda, o’ng yelka salgina oldinga intilgan. Bosh, ko’z, gavda to’g’riga qaragan.

yigitlar qo'l holati



Tayyar holat



1 holat



2 holat



3 holat



4 holat



5 holat



6 holat



7 holat

6-holat: "O'q va yoy" - Gavda chap oyoqqa o'tib, o'ng oyoq orqaga ochilgan. Chap qo'l yuqoriga keskin ko'tarilgan, o'sh qo'l boshda yuqoriroqqa salgina egilgan. Bosh, ko'z, gavda to'g'riga qaragan.

7-holat: "Tasadduq" - O'ng qo'l chap ko'ksida, chap qo'l orqada belga turadi. Chap yelka oldinga chiqib, o'ng yelka orqaga tortilgan, gavda es oldinga sal egilib turadi. Bosh va ko'z to'g'riga qaragan. Barcha holatlar bajarilgach, ikkala qo'l tayyorlov holatiga qaytadi.

yigitlar oyoq holati



1 holat



Tayyorlov holat



2 holat



3 holat



4 holat



5 holat



6 holat



7 holat

2.5. Uygʻur raqs maktabida ijro etiladigan harakatlar va shakllar

Birinchi shakl

Musiqi № 1. Musiqi oʻlchami 2/4. 14 takt

Ijrochi chap yuqori burchakdan qiya yoʻl bilan sahna oʻrtasining markaziga keladi.

1-takt Musiqi yangraydi chiqish.

Bir	Qoʻllar pastda, oʻng qoʻl kafti pastga tashqariga qaragan, chap qoʻl kafti ichkariga qaragan.
2-takt	Oʻng qoʻl bilan oldinga qadam tashlanadi, yaʼni 7-holatda.
3-takt	Shu harakatni chap tomonga, chap oyoq bilan takrorlanadi.
4-5-taktlar	1-taktidagi harakatlar bajariladi.
6-takt	Ikki qoʻl pastki yon tarafdin kaftlarni pastga qaratgan holda yuzdan yuqoriga koʻtariladi. Oʻng oyoqdan boshlab 2 marta "Oddiy yurish" harakati bilan yuriladi va oyoqlar 1-holatga keladi. Bosh qoʻl uchiga qaraydi.
7-takt	Tizzalar bukilib, oʻtirish bilan qoʻllarni pastdan yuqoriga koʻtaramiz.
8-takt	Chap oyoq oʻng oyoq orasiga qoʻyiladi, yaʼni 7-holagga. Chap tomonga joyida turgan holda ikki marta qoʻl kaftlarini "Toʻlqin" qilib aylanadi. Bosh qoʻllarni kuzatadi. Chap oyoq oʻng oyoq orasiga qoʻyiladi.
9-takt "Bir"	Oʻng qoʻlning ters tarafini peshonaga olib kelib, oʻng tarafga sirpantiramiz, chap qoʻl 1-holatda. Oʻng oyoq chap burchakka qarab qoʻyiladi. yaʼni chap oyoqqa chalishtiriladi. Gavda chap burchakka qaraydi.
10-takt	Chap oyoqni yonga qoʻyib, gavda ogʻirligi shu oyoqqa oʻtkaziladi. Oʻng qoʻl peshonadan 1-holatga olib boriladi. Barmoqlar bir oz yiriladi. Gavda pastga egiladi.
11-takt	Oʻng oyoq toʻgʻriga toʻligʻicha qoʻyiladi.

Yigit – qizning juflikdagi harakati



23. Uygʻur raqs harakatlari etyudini qaytarish va mustahkamlash

Yigitlarning raqs harakatlari qizlar raqs harakatlaridan keskin farq qiladi. Bu farqi yigitlarning tabiiy xarakteri bilan qizlarning tabiiy xarakatlari bi-biriga o'xshamasligi keltirib chiqaradi. Yigitlarning raqs harakatlari jang qilish, ovchilik, ariq va o'zan qazish, deqqonchilik kabi harakatlarda kuch-g'ayratini, jangovorligini, qahramonlik va jasoratini, mahoratini tasvirlasa, qizlarning raqs harakatlari ularning tabiiy iqtidori bo'yicha o'zlarining turmush muhitidan kelib chiqib, bog'bonchilik, paxshilik, kashtachilik, tikuvchilik, uy bezash, qozon-idish mashg'uloti bo'ladigan turinchoqlikni, yumshoqlikni tasvirlaydi.

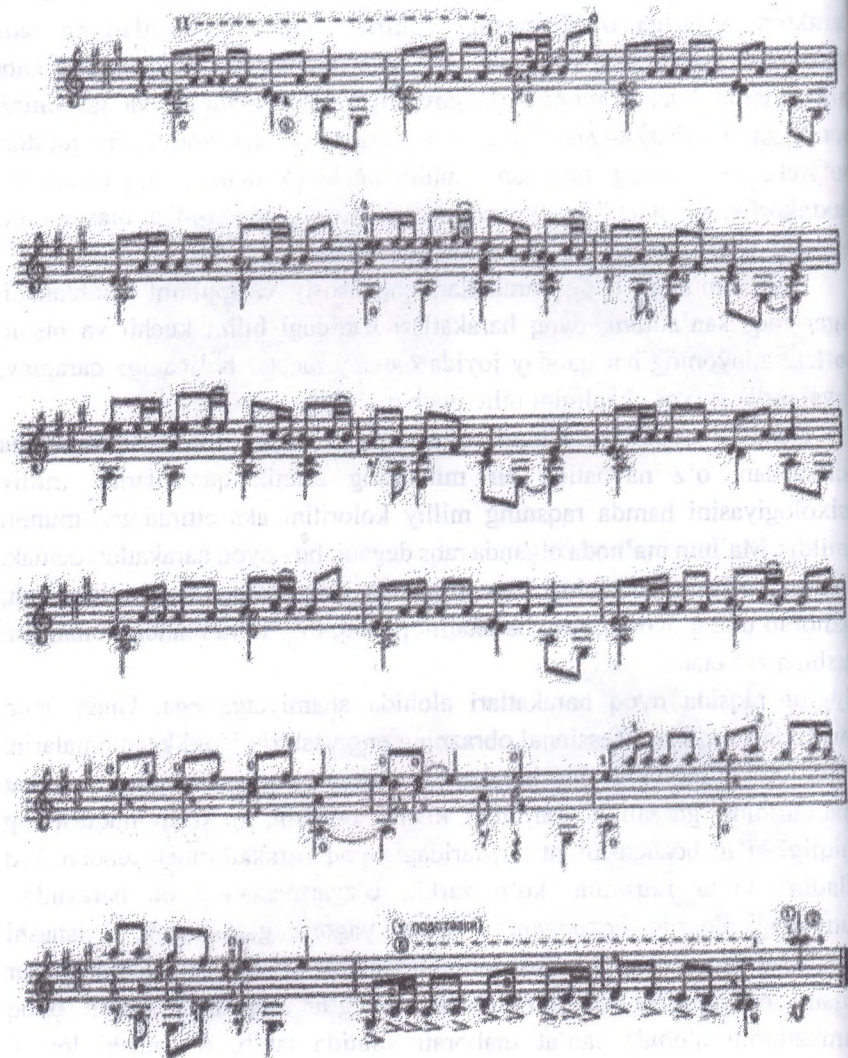
Raqs san'atida oyoq harakatlari eng asosiy va muhimi hisoblanadi. Uygʻur raqs san'atining oyoq harakatlari haqidagi bilim kuchli va pishiq bo'lsa, raqsning har qanday joyida qanday raqslar bo'lganiga qaramay, raqs millatga xos ekanligini bilib olish mumkin.

Demak, oyoq harakatlari raqsning ritm go'zalligini yoritibgina qolmasdan, o'z navbatida bir millatning estetik qarashlarini, milliy psixologiyasini hamda raqsning milliy koloritini aks ettiradigan muhim amaldir. Ma'lum ma'noda olganda raqs degani, bu - oyoq harakatlari demak. Shuning uchun ijrochining raqs ijro etish jarayonidagi barcha iste'dodi, mahorati uning oyoq qadam harakatini pishiq, to'g'ri va mahorat bilan ijro etishida aks etadi.

Uygʻur raqsida oyoq harakatlari alohida ahamiyatga ega. Unda oyoq harakatlari orqali professional obrazning eng yashirin ichki kechinmalarini ifodalash mumkin, bu harakatlar o'zining turlari ko'pligi, harakat shakllarining go'zalligi, zarbning kuchli bo'lishi, to'xtash nuqtasining aniqligi bilan boshqa millat raqslaridagi oyoq harakatlaridan tubdan farq qiladi. Uygʻur raqsining ko'p zarbli, o'zgaruvchan oyoq harakatlari dunyodagi dovruc qozongan, o'zining yagona go'zalligini, o'xshashi yo'qligini namoyon qilgan raqs san'atlaridan biridir. Shuning uchun uygʻur raqsini o'rganuvchi har bir havaskor uygʻur raqsidagi qadam oyoq harakatlarini alohida san'at mahorati sifatida tanib, o'rganishi lozim. Bundan tashqari, qo'l harakatlari ham oyoq harakatlari kabi o'zining turlari,

holatlari, barmoqlarning faqatgina uyg'ur raqs san'atiga xos ko'rinishi bilan boshqa xalq raqs san'atidan farqli tomonlarini ko'rsatib turadi.

Uyg'ur raqsi



2.7. O'zbek raqsi janri. Maqom mumtoz raqs harakatlarini o'rganish.

Bu har xalq raqlari paydo bo'lishi va rivojlanishida o'ziga xos omillarni nazartur. Avvalo, o'sha xalq tug'ilib-o'sgan atrof-muhit, atrof va jamiyatning san'at va madaniyat sohalariga bo'lgan e'tibori, madaniy aloqalar alohida ahamiyat kasb etadi. Shu ma'noda o'zbek raqs san'ati tarixida atrof o'tmish, ilk o'rta asrlar Sharq uyg'onish davri, turkiy davri va har bir davrda bo'lgan ijtimoiy-siyosiy tanglik, o'zgarish, diniy qarashlar milliy raqs san'atimiz tarixida o'ziga xos rivojlanish amillariyatini yuzaga keltirdi. Jumladan, o'zbek milliy raqs san'ati tarixi ham insoniyatning uzoq o'tmishidan bugungi kunga qadar davrni o'ziga olib, yetib kelgan. Tarixiy manbalar mamlakatimizda raqs juda qadim zamandan paydo bo'lib, shakllanib, rivoj topganidan dalolat beradi. O'zbek davr raqs san'ati umumjahon miqyosida umumiylik kasb etib, atrof o'tmish, diniy marosimlar, ov qilish va shu singari maishiy amaliy atrof bilan bog'liq xatti-harakatlar zahirida shakllangan.

Madaniyatimiz hududidan topilgan arxeologik topilmalar, qoyatosh va o'tag'at hayotlari yuzasiga tushirilgan raqs tasvirlari, miloddan avvalgi 3-4-asrga mansub Tuproqqal'adagi raqsqa tushuvchi "Niqoblar zali" va alohida kichik haykalcha va boshqa topilmalar raqs san'atining islom davrigacha arxagina rivojlanganidan dalolat beradi. O'rta asrlar Sharq hayotining ijtimoiy-iqtisodiy hayotida katta ahamiyat kasb etib, miloddan avvalgi II va milodiy XVI asrlarda muhim savdo yo'li bo'lgan Buyuk Ipak yo'li Andijon - Axsikent, Pop, Xo'jand, Jizzax, Zomin, Samarqand, Buxoro, Boshkent, Termiz singari bir necha muhim madaniyat o'choqlarini o'zaro bog'lab, san'atlar taraqqiyotiga katta hissa qo'shgan.

15-16 talantli bolalar xotin-qizlar raqsiga maxsus o'rgatilgan: o'g'il bolalarga 8-10 yoshidan boshlab 4-5 yil ayol raqs uslublarini va ayollarga mos bo'lgan harakat va holatlarni, ularning xarakterli, ichki, ruhiy kichimlarini o'rganishga, ulardan raqs jarayonlarida foydalanishga qaratilgan. Hatto ko'zlarini bo'yab, qoshlarini terishgan. Shuningdek, ular ayollar raqslarini aynan ayollar libosida ijro etgan. Natijada goho tashqi qiyofadan ham, goho raqsidan ham ularni ayollardan farqlab bo'lmagan holatlar ham kuzatilgan. O'sha davrlarda ularning san'ati zavqu shavq bilan

tomosha kilinsa-da, raqqoslar xalq ichida hech qanday hurmatga ega bo'lmagan. Bu o'zbek raqs tarixi va taraqqiyotining alohida bir bosqichi bo'lgan desak adashmaymiz.

Maqom raqsi - an'anaviy raqs turkumi. O'tmishdagi o'n ikki maqom 18-asrda shakllangan Buxoro Shashmaqomi, Farg'ona—Toshkent va Xorazm maqomlarining cholg'u kuylari va xonandalar tomonidan kuylanadigan qismlarining ohanglari va zarblariga mos ijro etiladigan raqslar Maqom raqsi deb atalgan. Buxoro amirligi, Xiva va Qo'qon xonligida bunday raqslar asosida o'ziga xos mumtoz turkumlar xos bo'lgan. Buxoro va Xorazmda turkum "Maqom raqsi" (yoki ufori) deb, Farg'onada "Katta o'yin" deb atalgan. Maqom raqsi taraqqiyoti davomida tana, qo'l, oyoq, bosh harakatlarining butun bir tizimi kashf etilgan bo'lib, ular maxsus maqom ohanglari va, ayniqsa, usullari asosida ijro etilgan "Ufori" deb atalgan maxsus raqs usullari bo'lgan. Raqs usullari va harakatlari g'olib, usulchi deb yuritilgan xalq muallimlari va baletmeysterlari tomonidan bo'lg'usi raqqos va raqqosalarga muayyan uslub asosida olib boriluvchi mashg'ulotlar orqali qunt bilan o'rgatilgan. Maqom raqsi 20-asrda zamonaviy sahnalarga chiqdi. Professional va xalq ansambllari repertuaridagi "Gul o'yin", "Tanavor". "Jozoir", "Munjojt" singari raqslar, qayroq va zanglar bilan ijro etiladigan o'yinlar shular jumlasidandir. Usta Olim Komilov va Tamaraxonim tomonidan tartibga solingan, Xoreografiya akademiyasida o'qitilayotgan "Doyra darsi"da Farg'ona Maqom raqsi harakatlari va usullari jamlangan.

Mumtoz raqs — o'zbek milliy raqs turkumi; avloddan-avlodga o'tib, sayqal topib, asosan professional raqs ustalari tomonidan ijro etib kelingan shakli va harakatlari tartiblashgan raqslar. Mavzu ramziy vositalar, timsollar va shartli-umumlashma harakatlar bilan ifoda qilinishi, illyustrativ harakatlar, maishiy unsurlar deyarli ishlatilmasligi mumtoz raqsning eng muhim xususiyatidir. Mumtoz raqs markazida — inson, uning ehtirolari, his-tuyg'ulari turadi. Mumtoz raqs bir kishi yoki guruh bo'lib ijro etiladi. Tarkibiga quyidagilarni kiritish mumkin: 1) maqom raqsi (maqom ohanglarida ijro etiladigan raqslar); 2) katta o'yin (Farg'ona raqslari); 3) sozanda va mavrigixonlarning raqslari; 4) lazgi (Xorazm turkum raqslari). O'zbekiston hududida mumtoz raqs islomgacha bo'lgan davrlardoyoq (1-7-

amir mahallan. Buxoro, Samarqand, Toshkent va Shahrisabzdan topilgan nusxalarning Xnoy imperatori saroyida mumtoz raqslarni namoyish etganligi haqida ma'lumotlar saqlangan. Uyg'onish davrida (9-15-asrlar), ayriqcha Amir Temur va temuriylar hukmronligi davrida mumtoz raqs san'ati jiddi 20-asrda zamonaviy sahnalarda namoyish qilina boshladi. Boshda Mirza Firdavsiy, Makaylik (Usta Muhammadxon), Tamaraxonim, Makam Hufiz, Makarrama Turg'unboyeva va boshqalarning xizmatlari katta. "Dilrang", "Pilla", "Rohat", "Tanavor", "Bahor" kabi sahnaviy raqlarni namoyish raqs tushunchasiga kiritish mumkin.

Maqom mumtoz raqs harakatlari

O'zbek raqs xoreografiyasining san'ati ta'siri qanchalik katta. Ushbu janrdan biri «Maqom» an'anaviy va qo'shiq-raqs bo'lgan janr. "Maqom" janrini o'zbek mumtoz raqs san'atining cho'qqisi deb atashadi. U makomiy raqs tili (Jomiy, Navoiy, Uvaysiy, Hofiz, Muqimiy she'rlarining matnini tashkil etgan) va qo'shiq lirik yoki oddiy raqs shakllarini o'z ichiga oladi.

19-asrda an'anaviy "Maqom" musiqiy va vokal janri rivojlandi. Maqomlar instrumental, vokal va raqs shakllaridan iborat edi. Barcha sharq mamlakatlarida (Ozarbayjon, Turkiya, Eron) "Mugam". "Makam" va "Maqom" deb nomlangan ijodiy elementlar bor. Ular odatda vokal janrida ijro etiladi. Maqom juda katta bo'lib, xilma-xillikni o'z ichiga oladi, katta maqomiy bo'limlarga bo'linadi. Yunus Rajabiy, Abduhoshim Ismailov, Jo'raxon Sultonov kabi bastakorlarning mumtoz musiqasi bugungi kunda ham juda mashhurdir.

Maqom o'zining ritmiga va musiqiy matniga ega. Maqom raqsini ijro etish san'ati eng yaxshi professional raqs ustalarini, masalan, Mukarram Turg'unboyeva, Qunduz Mirkarimova, Ma'mura Ergasheva va boshqalarni talab qiladi. Maqom ijod raqslari mumtoz musiqa bilan uyg'unlashgan holda ijro etiladi. Bosh ko'tarilgan, qo'llar "baland va ilhomlangan", tana tarang, raqslarning xarakteri "mag'rur", vazmin.

“MUNOJOT” RAQSI VA UNING XOREOGRAFIK TALQINI

Endi milliy musiqa san'ati, “Munajat” raqsi va uning xoreografik talqini haqida so'z yuritiladi. “Munajat” raqsidagi his-tuyg'ularning plastik ifodaviyligi va ijrochilikning texnik mahorati hamda raqsning sahnalashtirilish tarixi, ijrochilari borasidagi fikrlar bayon etiladi.

Inson ko'ngli doimo sanatga ixlosmand bo'lgan, balki shu sababdan inson har doim sanatning qaysidir yo'nalishiga qiziqadi va bu ko'ngil xohishidir. Ko'ngilni o'rtaydigan narsa esa - bu kuydir. O'zbek musiqa ijodiyotining durdona namunalaridan “Nasrulloi”, “Cho'li Iroq”, “Girya”, “Surnay navosi”, “Tanovor”, “Munajat” nomi bilan mashhur kuylar ham bor. Mana shunday kuylardan biri “Munajat”dir. “Munajat” kuyi, ashulami? Yoki raqsmi? Avvalo, “Munajat” kuy shaklida ommalashganini, uning musiqasi juda uzoq vaqtdan xalqimiz orasida ijro etilib kelinganini aytib o'tish joiz. “Munajat” kuyini talqin qiladigan bo'lsak, uning arab tilidagi ma'nosi - “yalinish”, “yolvorish”dir. Uch asosiy qismdan tashkil topgan yirik shakldagi o'zbek mumtoz cholg'u kuylari turkumidan iborat “Munajat”, “Savti munajat” va “Ufori munajat” turlari mavjud. “Munajat” turkumining tarkibiy qismlari bir-biridan asosan usul negizi bilan farqlanadi. Shu bilan birga o'zbek musiqa merosida “Mo'g'ulchai munajat”, “Muxayyari munajat” va “Qashqarchai munajat” nomli cholg'u kuylari ham ommalashgan. Umuman, musiqiy savod chiqargan biror san'atkor borki, bu ashulani ijro etmay qolmagan. Shu boisdan, xalqimizning birorta nazm va navo davrasi, to'y va boshqa tadbirlari “Munajat” ashulasi navolarisiz o'tmaydi. G'azalning musiqiy talqini undagi dard va mazmunni ming chandon oshirib yuborgan hamda asarning mumtozu mashhur bo'lishiga omil bo'lgan. Ijodiy aloqalar raqs janrlarining kengroq yoyilishi, umumlashuviga olib keladi. Navoiy ijodi bilan o'zbek raqs san'ati ham kamol topdi, tur va janrlarga boyidi. Ayniqsa, “Munajat” raqsi orqali falsafiy, ishqiy - romantik, qahramonlik va lirikaning umumiylikni ko'rish mumkin. A.Navoiy lirikasining shoh asarlaridan biri bo'lgan “Ul sarvi gulro' kelmadi” g'azali “Munajat” kuyi bilan ashula qilib aytilishi “Munajat” raqsi xalqimizning eng sevimli san'at asarlaridan biriga aylanishiga sabab bo'lgan. “Munajat”ning mungli navosi A.Navoiyning hazin navosi bilan shu qadar bir-biriga mos

nomini, uyg'unlashtirib ketganki, ashula mahoratli maqom ustasi, maqomning aynakii nomandasi Bertaxonim Davidova tomonidan birinchi marta radio orqali ijro etilganida, shaharu qishloqlardagi mahallalaridan yangraganida, yurib borayotgan odam borki, to'xtab, raqamlari qalqib berib tinglagan. Hatto ashulaning nomi ham "Munojot"ga aytilib ketgan. Keyinchalik bu ashulani Yunus Rajabiy, Orif Muhammadov, Muhammadjon Karimov, Munojot Yo'lchiyeva, Muhammadjon Tojiboyev singari mahoratli hofizlarimiz ham qiyomiga yetkazib ko'ylaganlar.

Endi "Munojot" raqsiga keladigan bo'lsak, bu raqs o'ziga xos tarixga ega. "Munojot" raqsi kechagina yoki bundan o'n yil oldin paydo bo'lgan raqs emas. Bu raqs juda oldin kuy va ashulasi bilan ketma-ketlikda xalq orasida shakllangan. Bu haqda taniqli raqqos, o'zbek raqsining mohir ijrochisi O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan artist Nazriddin Shermatov shunday deydi: "Munojot" mening nazarimda yurakning nolasi, bu nolani faqatgina his qilish mumkin, xolos, ammo ko'rib bo'lmaydi. Lekin bu shunday jozibali raqski, uni qancha ko'p ko'rsangiz ham me'langizga tegmaydi, aksincha yana va yana ko'rgingiz kelaveradi. Menak o'zbek raqs ustalari orqali "Munojot" raqsi dunyoning 60 dan ziyod davlatlarida ijro etilgan." "Munojot" raqsi haqiqiy ayollar raqsi ekanligi bilan ham boshqa raqslardan ajralib turadi. Bu borada O'zbekiston xalq artisti, baletmeyster Qodir Mo'minov "Munojot" raqsi faqat "Munojot" ko'pining o'zida emas, balki "Kelmadi" radifli g'azalga bastalangan ashulasi bilan birgalikda haqiqatdan ham ayollar raqsi. Bugungi kunga kelib bu raqsni ko'pchilik raqqosalar juda qoyilmaqom qilib ijro etishmoqda, bunga tan bermasdan iloj yo'q. Ammo shaxsan men bunga qarshiman. Chunki ularning ko'pchiligi hijron nimaligini bilishmaydi, yurakning nolasi qanday bo'lishini tushunmaydi. Shu sababdan ham raqs ijrosida tashqi tomondan zo'r ijro etilishi mumkin, ammo ichki kechinmasi yo'q. Bunday ijroni faqatgina zavq uchun tomosha qilish mumkin, lekin sir bilan dardlasha olmaydi" - degan ajoyib fikrlarini bildirdi. "Munojot" raqsi o'zining aniq va chiroyli harakatlarga ega ekanligi bilan, qo'l va oyoq harakatlarning uyg'unligi, raqs jarayonida ichki kechinma muhim ahamiyatga ega ekanligi bilan insonni o'ziga jalb qiladi. Bu raqs ijrosi

jarayonida raqqosa o'zining dardini, bor mahoratini, o'zbek ayollariga xos bo'lgan mayinligi va nazokatni, shu bilan birga sabr-qanoat va matonatni ko'rsatadi. "Munojot" raqsi nozik harakatlardan iborat, unda chaqqon, o'tli jaydari, shiddatkor harakatlar yo'q. Barcha harakat va holatlar o'ta mayin hamda aniqdir. Raqs davomida sekin harakatdan birdan tezlashish, tez harakatdan kutilmaganda sekin holatga o'tish, bir joyda qisqa onlarga qotib turish joylari mavjud. Bunday murakkab jarayonlarda raqqosaning qanday mahoratga ega ekanligi yaqqol namoyon bo'ladi.

1943 yilda A.Kozlovskiy Ye.Baranovskiy bilan birga "Ulug'bek" operasini sahnaga olib chiqmoqchi bo'ladi. Shunda M.Turg'unboyeva sahnaning bir ko'rinishida bezakdor, tuyg'ubaxsh, o'ychan va sirli "Ilonlar" raqsini qo'yadi. A.F.Kozlovskiy bu haqda shunday degan: "Mukarrama shunday bir mo'jizavor raqs yaratdi-ki, u balet bilan uyg'unlashib ketishi, sahnani boyitish bilan birga zarur bo'lgan ta'sirchan muhitni yuzaga keltirdi. Kimning xayoliga kelibdi deysiz, rejissorning "Haram sahnasida raqs kerak"- deb aytgan quruqqina ko'rsatmasidan keyin M.Turg'unboyeva "Ilonlar" raqsini o'ylab topadi, deb?". "Ulug'bek" operasida "Munojot" raqsining musiqasi hissiyotlarga boy, mumtoz maqom ohanglariga asoslangani bois Ulug'bekning iztiroblarga to'la ruhiy holatini ifodalaydi. Baletmeyster raqsning harakatlari usul mazmuni va raqs ijrosiga alohida e'tibor qaratdi. Raqqosa qo'llarining har bir qismi ilon singari to'lg'onadi. Kaftlarining birlashishi ilonning boshini ifodalaydi va u o'ljasiga shiddat bilan tashlanayotgan ilonni eslatadi. Bu raqs saroyda yuzaga kelgan nihoyatda qaltis vaziyatga mos kelgan. Bu ekzotik, chinakamiga saroyga xos, mohirona, ayni bir vaqtda chuqur ramziy ma'noga ega bo'lgan bu raqsni M.Turg'unboyeva "Munojot" deya nomlab, o'z konsert nomerlari uchun qayta ishlab rivojlantirdi va mustaqil raqs sifatida 1977 yilda "Munojot" yakka raqsini sahnaga olib chiqdi. Endi bu raqs harakatlari "ilon" emas, qalbdagi sog'inch, tushkunlik va iztirob hissini ifodalaydi. "Munojot" raqsining lirik qahramoni yulduzlar bilan so'zlasha oladigan, turmush qiyinchiliklarini g'olibona yengib o'tayotgan mag'rur inson-ayoldir. Bu raqs xalq cholg'u asboblari dastasi jo'rligida ijro etildi.

“Munajat” raqsida kiyiladigan liboslar ham o‘ziga xos ahamiyatga ega. Bu liboslar raqs jarayonida ma’lum bir ma’nolarni beradi hamda raqsning boyishiga sababchi bo‘ladi. Ko‘k duxobadan to‘rtburchak do‘ppi va uning cheti qora duxoba bilan tikilgan. Peshonaga taqiladigan tillaqosh, uning uchli qismiga nozik par taqilgan. 2 metr oq harir matodan 2 qavat qilinib, do‘ppiga burib tikilgan. Ko‘ylak qora to‘rdan, yenglari tor, uzun. Yon tomoni bo‘ksagacha mayda to‘r gafre qilib tikilgan. Ko‘ylak ichida oq rangli shifondan yengsiz ichki ko‘ylak. Taqinchoqlardan zirak, zebigardondan foydalaniladi.

“Munajat” raqsining kiyimlari boshqa raqslardan yana bir xususiyati bilan farq qiladi, ya’ni bu raqsda raqqosaning ko‘ylagi uning tanasida yopishib turishidir. Bu esa raqqosaning mavzuga mos harakatlaridagi ichki hissiyot, ruhiy kechinmalarini aniqroq ko‘rsatib berishga yordam beradi. Peshonaga taqilgan ingichka, ensiz tillaqosh o‘zbek ayollarining go‘zalligini yana ham yaqqol namoyon etishga va o‘ta nozik qalb egasi ekanligiga ishora qilsa, unga qistirib qo‘yilgan par bir tomondan uning nazokatini oshiradi, bir tomondan esa qalb tug‘yonining aksi degan ma’nolarni ham beradi. Bosh kiyimning orqasiga tikilgan oq harir mato o‘zbek ayolining sharm-hayosini, ibosini tasvirlovchi harakatlarni yanada boyitadi. Did bilan tanlangan liboslar o‘zbek xalqining juda e’tiborli ekanini, shu xalqning ma’naviyati va estetik qarashlari naqadar yuqori ekanidan dalolat beradi. Mana shunday boy ma’nolarga ega bo‘lgan liboslar “Munajat” raqsiga yanada ko‘rk bag‘ishlab har tomonlama mukammal va serjilo bo‘lishiga yordam beradi.

Yuqorida aytib o‘tganimizdek, ushbu raqsni ijro etish hammaga ham nasib etavermagan. O‘zbek raqs ijrochiligining eng oliy darajasiga yetgan, millatimizning halqaro nufuzini raqs san’ati orqali ko‘tarishga erishgan hamda xalq e’tiborini, hurmatini qozongan raqqosalarimizgina ijro etishgan. Chunki “Munajat” raqsi sahna talabiga mos tashqi qiyofaga, yuksak ijrochilik mahorati bilan birgalikda ichki hissiyotni ijro eta olish qobiliyatiga hamda raqsning asl falsafiy mohiyatini tushunish iqtidoriga ega bo‘lishni talab etadi. Bastakorga ohang, xonandaga ovoz qanchalik muhim bo‘lsa, raqqosaga harakatlarning ijrosi ham shunchalik muhim! Aytish mumkinki, raqqosaning ijro etayotgan harakatlari, bastakorning

jarayonida raqqosa o'zining dardini, bor mahoratini, o'zbek ayollariga xos bo'lgan mayinligi va nazokatni, shu bilan birga sabr-qanoat va matonatni ko'rsatadi. "Munojot" raqsi nozik harakatlardan iborat, unda chaqqon o'tli jaydari, shiddatkor harakatlar yo'q. Barcha harakat va holatlar o'ta mayin hamda aniqdir. Raqs davomida sekin harakatdan birdan tezlashish, tez harakatdan kutilmaganda sekin holatga o'tish, bir joyda qisqa onlarga qotib turish joylari mavjud. Bunday murakkab jarayonlarda raqqosaning qanday mahoratga ega ekanligi yaqqol namoyon bo'ladi.

1943 yilda A.Kozlovskiy Ye.Baranovskiy bilan birga "Ulug'bek" operasini sahnaga olib chiqmoqchi bo'ladi. Shunda M.Turg'unboyeva sahnaning bir ko'rinishida bezakdor, tuyg'ubaxsh o'ychan va sirli "Ilonlar" raqsini qo'yadi. A.F.Kozlovskiy bu haqda shunday degan: "Mukarrama shunday bir mo'jizavor raqs yaratdi-ki, u balet bilan uyg'unlashib ketishi, sahnani boyitish bilan birga zarur bo'lgan ta'sirchan muhitni yuzaga keltirdi. Kimning xayoliga kelibdi deysiz rejissorning "Haram sahnasida raqs kerak"- deb aytgan quruqqina ko'rsatmasidan keyin M.Turg'unboyeva "Ilonlar" raqsini o'ylab topadi. deb?". "Ulug'bek" operasida "Munojot" raqsining musiqasi hissiyotlarga boy, mumtoz maqom ohanglariga asoslangani bois Ulug'bekning iztiroblarga to'la ruhiy holatini ifodalaydi. Baletmeyster raqsning harakatlari usul mazmuni va raqs ijrosiga alohida e'tibor qaratdi. Raqqosa qo'llarining har bir qismi ilon singari to'lg'onadi. Kaftlarining birlashishi ilonning boshini ifodalaydi va u o'ljasiga shiddat bilan tashlanayotgan ilonni eslatadi. Bu raqs saroyda yuzaga kelgan nihoyatda qaltis vaziyatga mos kelgan. Bu ekzotik, chinakamiga saroyga xos, mohirona, ayni bir vaqtda chuqur ramziy ma'noga ega bo'lgan bu raqsni M.Turg'unboyeva "Munojot" deya nomlab, o'z konsert nomerlari uchun qayta ishlab rivojlantirdi va mustaqil raqs sifatida 1977 yilda "Munojot" yakka raqsini sahnaga olib chiqdi. Endi bu raqs harakatlari "ilon" emas, qalbdagi sog'inch, tushkunlik va iztirob hissini ifodalaydi. "Munojot" raqsining lirik qahramoni yulduzlar bilan so'zlasha oladigan, turmush qiyinchiliklarini g'olibona yengib o'tayotgan mag'rur inson-ayoldir. Bu raqs xalq cholg'u asboblari dastasi jo'rligida ijro etildi.

ohangi xonandaning ovozig a nisbatan ming karra muhimroq! Chunki raqqosa va bastakor o'zining so'zsiz san'atida so'zdan foydalana olmaydi. Shoir va xonanda esa, o'zi istifoda etayotgan so'zlarga muayyan rang-tus va nola-ohang baxsh etish qudratiga egadir. Har bir ijodkor Yaratganning yo'qdan bor qilgan olamini o'zicha ko'rib, o'zicha anglab, Yaratganning ishlaridan o'zicha ibrat va andaza olib, keng-bepoyon olamdan kichik bir zarra - asar bitayotgan Yaratuvchi ekan, boshqa oddiy insonlarga nisbatan Yaratganga bir bahya yaqinligi, qadimiy atama bilan aytsak "mavlono"ligi shak-shubhasizdir. Hamma gap san'atkorning o'z asar orqali Yaratganning bemisl qudratini qanchalik teran his, idrok va ifoda etib, boshqalarga nechog'li aniq-ravshan ko'rsatib bera olishidadir. Madomiki, olam cheksiz - bepoyon ekan, san'atkorning uni ko'ngil ko'z orqali hissiy idrok etish ishtiyoqi, ehtiyoji va bu yo'ldagi imkoniyatlar ham cheksizdir. Undagi harakatlarning har biri chuqur mazmunga ega. Masalan, qo'llar raqsda yuqoridan kelib ikki yon tomonga yoziladi. "Ilon" harakati bajariladi. Barmoq uchlari ajralmasdan (ilonning boshi tasvirlanadi) barmoqlar kaftlar bilan birga aylanadi va ichkariga bukiladi. So'ng qo'llar tirsakdan bukilib tashqariga aylanadi. Gavda o'ngga va chapga yarim buriladi. Bu harakatda ijrochi qalbdagi isyonni, tanasiga kirib olgan va unga tinchlik bermayotgan g'alayonni tasvirlaydi. Bundan tashqari, ijrochi "Yurak toshqini", "G'uncha", "Gul bargi", "Qo'lband" kabi harakatlari orqali intizorlik va sabr kosasining to'lishini to'lg'onish, egilish, tebranishlar bilan raqsning ta'sirchanligini oshiradi.

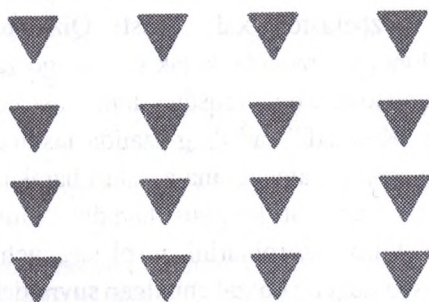
"Munojot" raqsini M.Turg'unboyeva uzoq yillar o'zi ijro etdi. Qo'llarning nozik plastikasiga asoslangan bu tipik "sharqona" raqsni ijro etish uchun raqqosa raqs mazmuniga singib ketishi, aktyorlik qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Farg'ona raqs maktabiga xos yengil yurishlar, gavda, bel, qo'l, yelka harakatlari bir-biriga uyg'un bo'lishi ta'minlangandagina chinakam go'zallik paydo bo'ladi. Ustoz aynan shuni nazarda tutgan holda raqsni O'zbekiston xalq artisti Ma'mura Ergashevaga o'rgatdilar. M.Ergasheva shunchalik zo'r mahorat, o'zgacha jo'shqinlik, nafasat va malohat bilan ijro etganki, xalqimiz qalbidan o'chmas iz qoldirgan. Raqqosa yuqorida qayd etilgan jihatlariga ko'ra zargarona yondashadi, harakatlarni bir butun, yaxlit raqsning uzviy, ajralmas qismi bo'lib xizmat

shakllarga o'z o'zlariga singdirib, yedirib yuborishiga erishdi va hozirgi raqqosalarimizga asos bo'lgan an'analarni shakllantirdi.

Shuning uchun O'zbekiston xalq artisti Qizlarxon Do'stmuhamedova darsidagi "Munojoy" raqsida betakror bir go'zallikni his etamiz. Q. Do'stmuhamedova bu raqsda tom ma'noda Alisher Navoiy tomonidan "Kalamoli" radifli g'azalida tasvirlangan Gulro' obrazini namodal. Raqs san'ati nafaqat tana a'zolari harakati, balki inson ruhiyati, ma'naviyati va madaniyati ko'zgusi hamdir. "Munojoy" raqsini tomosha qilar ekanmiz, hujrat iztiroblarini, visol sog'inchini his qilib, qalbimiz o'tmaydi. Raqs radifi eng go'zal chizilgan suvratdek, mukammal yozilgan asosni beradigan ijro etilganidan hayratlanamiz. Raqslarda ifoda etilayotgan har bir harakat mazmun-mohiyati bilan tomoshabin qalbiga ma'naviy urug' berib olishi lozim. Shundagina u chinakam san'at raqqosiga ko'tarila oladi. Biz raqqosalarimizdan aynan shunday raqslar kutmoqchi bo'lamiz. San'at - dunyoni badiiy o'zlashtirishning muhim usullaridan hisoblanib, moddiy dunyoni bilish va badiiy o'zlashtirishda foydalanish ko'maklashadi hamda badiiy tarbiyaning qudratli vositasi bo'lib xizmat qiladi. San'atning musiqa va xoreografiya singari turlarining o'zaro bog'liqligida paydo bo'lgan "Munojoy" raqsi dunyoni badiiy o'zlashtirishning hosilidir.

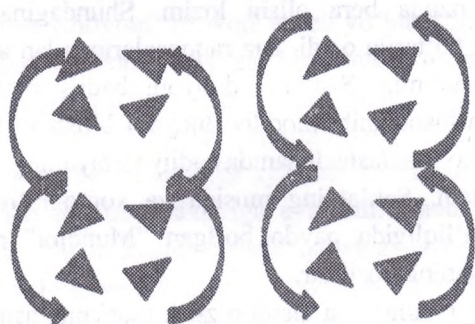
Doira darsining 5 ta qismi o'zbek raqsining asosidir. Doira darsidagi harakatlar xilma-xil. Raqs chizmalari esa qatorlar ilon izi va davradan iborat. Talabular bir vaqtning o'zida ham harakatlar, ham har xil raqs chizmalarini o'rganish uchun doira raqsining 3-chi va 4- chi qismlarining raqs chizmalarini boyitdim

DOIRA DARS 3 – QISM



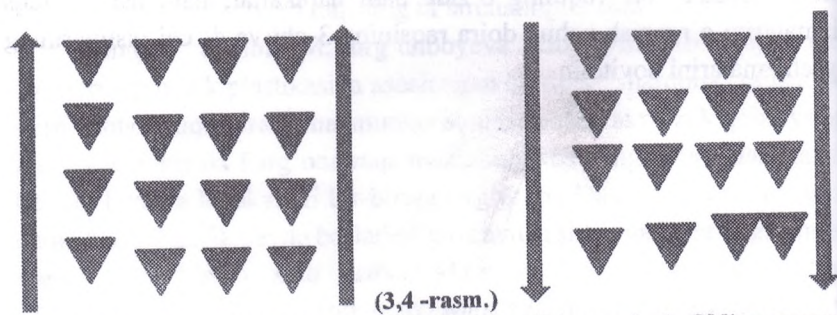
(1-rasm.)

Salom. Uzun uzish xarakati. 4 ta joyda.



(2 -rasm.)

4 talik o'z o'q atrofida.



(3,4-rasm.)

Orqaga yeng qoqish harakati. 4 talik 2 marta. (8 ta xarakat). Oldinga uzun uzish harakati bilan harakatlanadi. 1-bog'lovchi harakat, rasmiy ufori joyida. Diagonalga qo'l harakati suzish, oyoq uch tepish harakati bilan xarakatlanadi.

(5, 6 – rasm).

Harakatni orqaga ketayotganda qo'llar suzish, oyoq uch tepish. Oldinga harakatlanganda qo'llar 1 – holatda, oyoq yon yo'rg'a.



(7-rasm.)

Talabalar birin ketin kelib yirik to'liqin xarakati qatorni buzmay orqaga karobkaga yig'ilishadi.



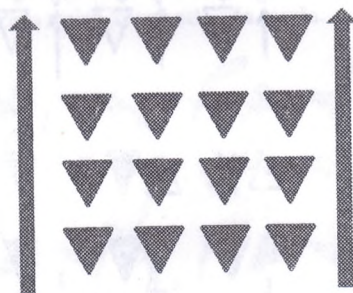
(8-rasm).

Karobkada talabalar suv mavji xarakatini bajarishadi. So'ng, bog'lovchi xarakat bilan o'z joylariga kelishadi.



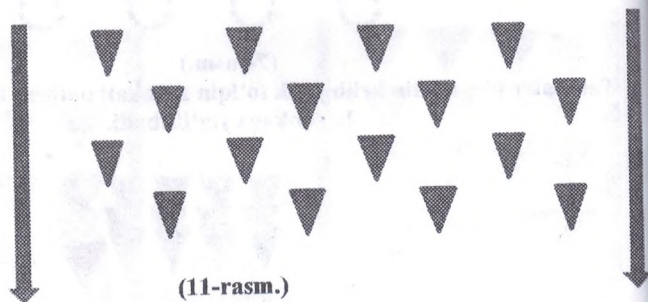
(9-rasm).

Oldinga yani o'z joyimizga chikganimizda xarakatini bajargandan so'ng, doira darsining 3-qismining 2-bog'lovchi xarakati bilan oldinga xarakatlanamiz. 1 va 3 kator o'ngga 4 ta xarakat, 2 va 4 kator chapga 3 ta xarakat.



(10-rasm).

So'ng, doira darsining 3-qismining 3-bog'lovchi xarakati mayin sabo xarakati bilan orqaga yuramiz.



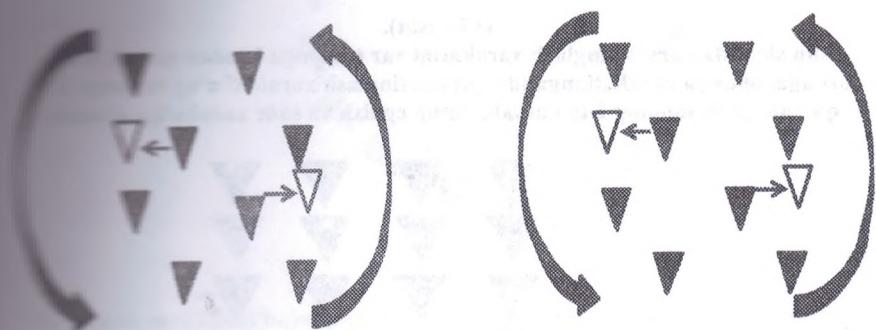
(11-rasm.)

Xayol (yor chakirish) xarakati bilan oldinga xarakatlanib o'z joyimizga shaxmat shakliga kelamiz. So'ng, charxpalak xarakatini bajarib, shox xarakatini bajaramiz.



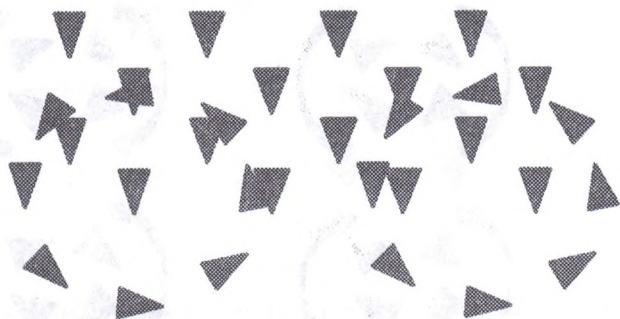
12-rasm.

shoxdan keyin, 3 ta aylanish 4-si shox, qo'l dasta xarakatining 1-ko'rinishi bajariladi.



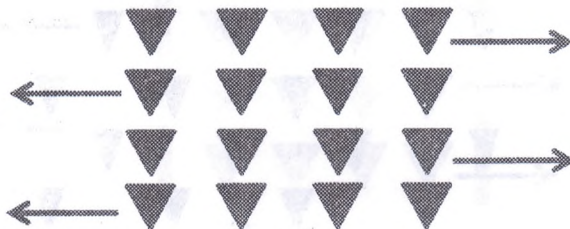
(13-rasm).

Qo'l chayqash xarakati bilan o'z joyimizga kaytamiz.



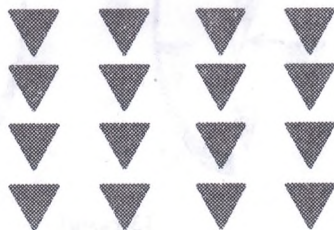
(14-rasm).

O'z joyimizga kelganimizda, qo'l chayqash xarakati bilan orqaga ketamiz. Orqaga kelganimizda 4 ta aylanish xarakati bajariladi. So'ng, shoxcha xarakati bilan oldinga kelib olamiz. To'rtburchak shakliga (karobka) kelganimizda tantana xarakati bajariladi.

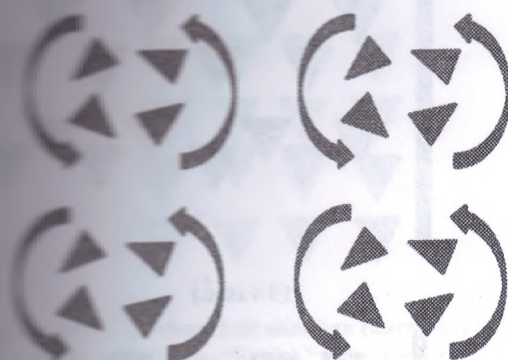


(15-rasm).

Shu shaklda qarsak tinglash xarakatini har tomonga 1 tadan qarsak bilan orqaga, oldinga xarakatlanganda qarsak tinglash xarakati o'ng tomonga 1 ta qarsak, chap tomonga 2 ta qarsak. So'ng egilish va sadr xarakatiga o'tamiz.



(16-rasm).



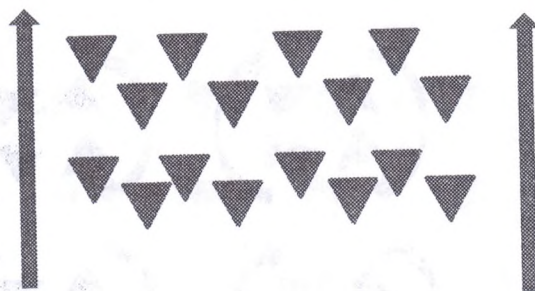
(17-rasm.)

Soʻng qoʻl dastasining soʻng aʼz joyimizga (shaxmat xolatiga) kelib, 3 ta aylanish, soʻng qoʻl dastasining aylanish tomonga qoʻlimiz 2 xolatga turadi. 1 ta qoʻl dasta harakati bilan qoʻl dasta oʻyin xarakatiga kelimiz.

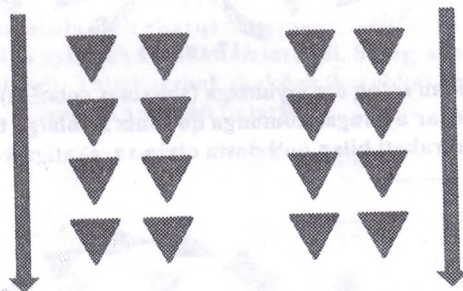


(18-rasm.)

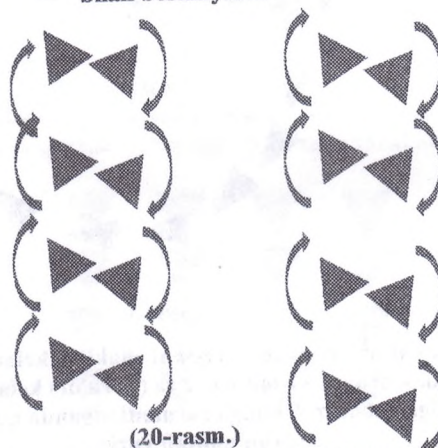
Qoʻl dasta harakatini bajargach shaxmat shakliga kelimiz. Soʻng qoʻl dasta oʻyin harakati bilan orqaga va oldinga 2 ta (karidor) kelimiz. Shunda biz doira harakatning 4-qismiga kelimiz. Oldinga xarakatlanganda qoʻlimiz qoʻl dasta oʻyin, oyoq nuqtali yurish.



(19-rasm.)

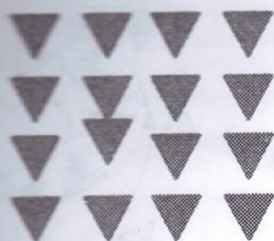


Doira darsining 4-qismini 1 ta shox xarakati so'ng "Novda egilish" xarakati bilan boshlaymiz.



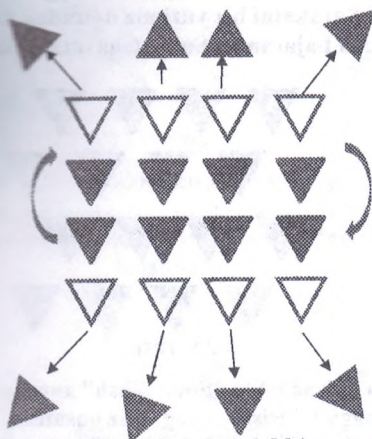
(20-rasm.)

"Novda egilish" xarakatidan so'ng orqaga 3 xolatda oyog'imiz oqsatma, yuqoridagi qo'l tomonga qaraymiz.

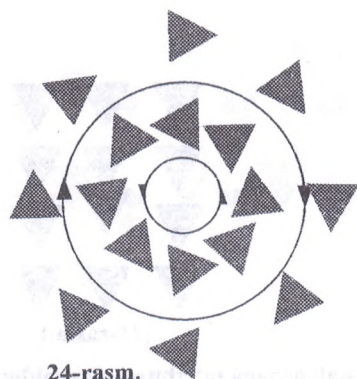


(21-rasm.)

Harakatlangan orqaga to'rtburchak shakliga (karobka) kelganimizda, harakat (kiyech) bilan, "Suzish" xarakatiga tayyorgarlik qo'rib, ichki va tashqi doiraga ochilamiz.



(22-rasm.) To'rtburchak shakli (karobka) dan, ichki va tashqi doiraga ochilish.



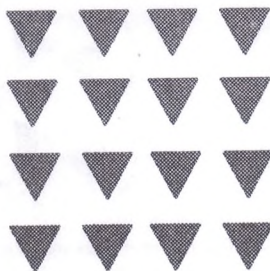
24-rasm.

Ichki va tashqi doiraga ochilgach bog'lovchi "Charxpalak" xarakati bilan 1 shox xarakati qilingach, 6 xolatda 1 ta qarsak so'ng "Soch silash" xarakati doira bo'ylab bajariladi. Xarakatni biz yuzimiz doiradan tashqariga va ichkariga qaragan shaklda bajaramiz. So'ng (shaxmat chizmasiga) kelamiz.



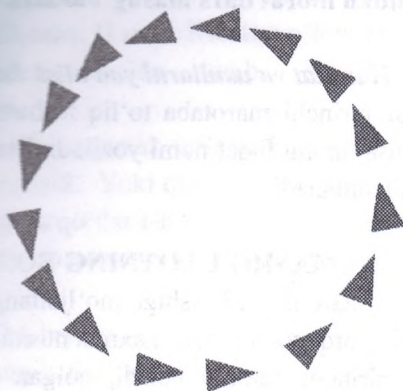
25- rasm.

Karobka shakliga kelgach 4 ta "Soch silash" xarakati so'ng "Bog'lovchi" xarakat qo'limiz o'ngga "Suzish", oyog'imiz oqsatma, chapga 2 xolatga 6 va 7 xolatga o'tiladi.



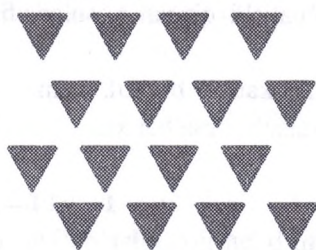
26- rasm.

Shaxmatga kelgach "Mayin sabo" xarakati bajariladi. 1-3 qator o'ng tomonga, 2-4 qator chap tomonga xarakatlanadi (8 ta takt). So'ng "Mayin sabo" xarakati bilan to'rtburchak shakli (karobka)ga orqa tomonga xarakatlanadi. So'ng 4 ta "Mushak" xarakati bilan katta doiraga ochilamiz.



27- rasm.

Shaxmatga kelgach tashqi tomonga qaragan xolatda qolgach, qo'limiz 3 xolatga kelgach "Chorqalak" xarakatini bajarib, yuzimiz doira bo'ylab qoladi, qo'limiz 1 xolatda so'ng "Sohta ufori" xarakati bajariladi. So'ng shaxmat shakliga kelamiz.



28-rasm.

Shaxmatga kelgach qo'limiz 6 ta "Sohta ufori" harakati bajargach, karobkacha ochilgach, oldinga (probejka) bilan qator bo'lib qolamiz. Shunda "Titratma" xarakati bajariladi. 1-3 qator o'ng tomonda, 2-4 qator chap tomonga "Titratma" xarakatini o'z o'q atrofida bajaradi. So'ng markazda 2 tomonga qo'limiz 3 xolatda almashadi, oyoq 3 ta mayda ufori, 2 ta oyoqdan oyoqqa o'tish xarakati bajariladi. So'ng 1 ta "Bog'lovchi" xarakat bajarilib markazga qo'limiz (probejka), qo'l 2 xolatda 6 xolatga o'tib 5 xolatga o'tib "Qo'l dasta" o'yini "Labi shakar" (2 qo'rinishi) xarakati bajarib, 2 ta yarim doiraga

ochilamiz. 2 ta yarim doiraga ochilgach, qo'limiz "Duchoba", oyog'imiz "Nuqtali yurish" xarakati bilan oldinda turgan (ispolnitel) bilan joy almashadi.

2.9. "Doira dars" mashg'ulotini o'qitish uslubiyoti. Doira zarblariga beshta bo'limdan iborat dars mashg'ulotlari.

Eslatma: Harakat va usullarni yod olish kerak!

Harakatlar birinchi marotaba to'liq tushuntiriladi, keyin shu harakat yana takrorlansa, uning faqat nomi yoziladi. Murakkab raqs holatlarida bu harakat qayta izohlanadi.

MASHG'ULOTNING BOSHLANISHI

Mashg'ulot taxminan 12 kishiga mo'ljallangan. Ijrochilar uch katorga bo'linib, zalning orqa tomonidan shaxmat nusxa holatida turishadi. Birinchi qator doimo birinchi qatorda keladi, qolgan qatorlar o'zgaradi. Darsni to'rtinchi o'quvchi boshlaydi. Yigitlarga maxsus harakatlar aytilgan. Agar mashg'ulotda yigit va qizlar aralash paqs tushishsa, muallim yoki baletmeystr bo'lish niyatidagi yigitlar qizlar harakatlarini ham bilishi kerak. Harakatlar sanog'i zalning hajmiga bog'liq.

Harakatlar yo'nalishi qizdan boshlanadi. Davralar soat yo'nalishiga qarshi yuriladi.

"Shox" qo'l harakatlari bir xil, ammo tugallanishi turlicha bo'lishi mumkin. Oyoq harakatlari esa har xil.

1- USUL

Rez boshlanishi bilan ijrochilar qo'llari pacmiy holatda, asta-sekin I-holatga ko'tarilib, zal oldiga kelishadi. Oraliqlar I-holat kengligida bo'lish kerak. Hamma kelib bo'lgach, qo'llar I-holatda, oyoqlar rasmiy holatda to'xtaydi. So'ng qo'llar 4 zarbda 2-holatga ko'tariladi. 4-zarbning oxirida qo'llar kafti pastga qarab, yuz orqali 7-holatga muloyim tushadi. Yigitlarda kaft pastga qarab, barmoqlar to'g'ri bo'lishi kerak.

4 zarbda sekin salom qilinadi. Yana 4 zarbda salomdan tiklanib, oyoq 3-holatga o'tadi (Chap oyoq uchida). Qo'llar I-holat orqali 2-holatga ko'tariladi, ayni paytda gavda va bosh sal o'ng tomonga buriladi.

So'ng qo'llarlar o'zidan tashqariga bir aylanib, o'ng quloq tomonga qarsaklar bir-biriga yopilgan, barmoq uchlari yuqoriga qaragan, o'ng quloq yon-yonga qaragan. Yuqoridagi harakatlar hammasi rez bilan ijro etiladi.

1-shakl. 28-takt. II usul. Musiqa o'lovi 3/4.

1-2-taktilar. Ijrochilar. Joyida tinib o'tiradilar. (Usulni o'zgartirganday). Rasm - 18.

3-4-taktilar. Gavda quloq, tagida ikkita qarsak uriladi. Har qarsakda kaftlar sal egiladi, barmoqlar o'ziga egiladi. Yoki quloq tagida chap barmoqlar o'ng quloq tagiga uriladi. Taktning oxirida qo'llar I-holat orqali 3-holatga o'tadi (O'ng qo'l yuqorida). So'ng qo'ldasta o'zidan tashqariga bir aylanib, 3-holatga o'tadi (Chap oyoq uchida).

5-6-taktilar. Yelka qoqish. O'ziga tinish.

7-8-taktilar. 2-4 - takt harakatlari chap quloq tomonidan takrorlanadi. 9-10-taktilar (O'ng oyoq uchida). Gavda va bosh sal o'ngga buriladi.

11-12-taktilar. 3-6-takt harakatlari takrorlanadi.

13-14-taktilar. Ijrochilar orqa tomonga orqasi bilan ketadi. Gavda va bosh o'ngga va chapga sal buradi. 15-16-taktda o'ng oyoqdan 3 ta o'rtacha qarsak bosh, oxirida oyoq Z-holatga o'tadi. (O'ng qo'l yuqorida).

17-18-taktilar. Yelka qoqishning "a" turi bajariladi. So'ng kichik tinish etiladi.

19-20-taktilar. Harakatlar chap oyoqdan takrorlanadi. Oyoqlar 3-holatga o'tadi.

O'ng oyoq uchida qolib, qo'llar 3-holatga o'tadi. (Chap qo'l yuqorida).

21-22-taktilarda harakatlar navbati bilan quloq tagidagi qarsaklar bir o'ng tomonga, bir chap tomonida takrorlanib, orqaga ketish davom etadi.

23-24-taktilar. Ushbu harakatlar o'ng oyoqdan o'ng quloq tagida qarsak bilan boshlanib, so'ng chap tomondan takrorlanib, oldinga kelinadi.

25-26-taktilar. Yelka qoqish. Harakatlar oldinga davom etadi.

2-shakl. II usul (Davomi). Musiqa o'lchovi 2/4.

Taktilar hisobi davraning hajmiga bog'liq.

Davra aylanib yana qatorga kelinadi. Qatorga qanday kelish so'ngi betda ilova shakllarda ko'rsatilgan. Muallim bu shaklni o'zgartirishi ham mumkin.

1-takt. Boshlovchi chap oyoqdan chap tarafga chorak buriladi. 1-qarsak o'ng quloq tagida chalinadi. 2-qadamni chizig'iga qarab bosadi.

2-qarsak ko'ksiga ro'para chalinadi - barmoq uchlari yuqoriga qaragan. 3-qadam chap oyoqdan bosiladi, tizzalar biroz egilib chap tomonga chorak buriladi. So'ng ijrochi davraga qarab keladi. Qo'llar 3-holatga o'tib

o'ng qo'l yuqorida bo'ladi. Oyoq ham 3-holatga o'tib, o'ng oyoq uchida bo'ladi. Gavda va bosh chap qo'lga, yoni bilan bir oz egiladi. (Rasm-19, 2-shakl). 2-takt, yelka qoqishning "a" turi ijro etiladi. So'ng kichik tinish. Bu ikki taktlar o'ng oyoqdan boshlanib, o'ngga burilib takrorlanadi, bunda davraga orqasi bilan kelib, chap qo'l yuqori 3-holatga ko'tariladi, oyoq 3-holatda, chap oyoq uchida. 4 taktli harakatlar bilan davra aylanib, so'ng qatorga kelinadi.

3-shakl. 4 takt. II usul (avvalgi). Musiqa o'lchovi 2/4.

1-takt. Joyida. Oyoqlar rasmiy holatda. Ko'ksiga ro'para ikkita qarsak. Barmoqlar uchlari yuqoriga qaragan. Qo'llar I-holat orqali 3-holatga o'tadi (O'ng qo'l yuqorida).

2-takt, 3-holatdaligida qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir aylanib, so'ng "qiyg'ir bo'yin" harakati ijro etiladi.

3-4-taktlar. Harakatlar chap tomonga chap qo'ldan takrorlanadi.

4-shakl. 8 takt. II usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 3/4.

1-takt. O'ng oyoqdan boshlab 2 qadam orqaga orqaci bilan qadam bosayotib, 2 ta qarsak ko'ksiga ro'para chaladi. Oyoqlar rasmiy holatga o'tadi. Qo'llar 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

2-takt. Qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir aylanib, so'ng bir nechta "qiyg'ir bo'yin" harakatini ijro etadi.

3-4-taktlar. Chap oyoqdan boshlab oldinga 2 qadam bosib, qo'llar 1-holatga ochilib "yelka qoqish" harakatining "a" turi ijro etiladi.

5-6-taktlar. Yana orqaga orqasi bilan 1-2-takt harakatlari takrorlanadi.

7-takt. Oldinga chap oyoqdan boshlab 2 qadam bosadi, chap oyoq o'ng oyoqning orqa tarafiga uchi bilan qoladi, qo'llar ko'ksiga ro'para qarsak chaladi.

5-shakl. 4 takt. III usul. Musiqa o'ldhovi 3/8.

1-4-taktlar. Chap oyoqning uchi yerdan sal uzilib, tezgina uchi bilan o'ldhovi qilinadi. Qo'llar "gulbergi" harakatini ijro etadi. Bosh va gavda o'ldhovi qilinmay. Kafli o'ziga, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. (Rasm-54).

5-6-taktlar. 5-hisobda chap oyoq uch marta tepinib, qo'llar 1-holatga keladi. 6-hisobda qo'llar 2-holatga ko'tariladi. Z-taktida qo'llar 2-holatdan o'ldhovi tagiga qo'ldasta o'zidan tashqariga bir aylanib, kaftlar juftlanib keladi. Barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Har taktida chap oyoq uchi bilan o'ldhovi qilinadi. Gavda va bosh asta tiklanadi, oxirida chap yoni bilan sal o'ldhovi qilinadi.

7-8-taktlar. 8-hisobda oyoq tepish davom etadi. Qo'llar o'ng quloq tagida o'ldhovi qilinadi.

6-shakl. Taktlar hisobsiz. III usul (davomi). Musiqa o'ldhovi 3/8.

1-4-taktlar. O'ldhovi qarshi davra yurib, yana qatorga kelinadi. "Qarsak o'ldhovi" qilinadi.

5-6-taktlar. Chap oyoq uchidan boshlab davra yo'nalishiga qarab ketiladi, o'ng oyoq to'liq bosadi. Qo'ldastalar sal ochilib, barmoq uchlari o'ziga o'ldhovi qilinib, o'ng quloq tagida 2 ta qarsak chalinadi. Qarsakni chap va o'ng barmoqlari bilan o'ng kaftga urib ijro etish mumkin. Shu harakatlar bilan davra aylanib kelinadi. Qadamlar navbatli, lekin chap oyoq doim o'ldhovi qilinadi. O'ng oyoq to'liq bosadi.

7-shakl. 8 takt. II usul (Davomi). Musiqa o'ldhovi 3/8.

1-4-taktlar. 6-shakldagi harakatlar davom etib, orqaga orqasi bilan o'ldhovi qilinadi. Boshlanishda gavda va bosh bir oz oldinga egilgan, tizzalar o'ldhovi qilinib bo'lib, asta-sekin tiklanadi.

5-6-taktlar. Shu xilda oldinga kelinadi. Oxirida oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar I-holatda qoladi.

8-shakl. 3 takt. IV usul. Musiqa o'ldhovi 6/4.

1-takt. Ijrochilar joyida to'liq bir aylanadi. O'ng oyoq urg'u bilan to'liq bosadi va chap oyoqning oldiga ko'ndalang qo'yiladi. Qo'llar 5-holatga o'tadi. Gavda va bosh biroz chapga buriladi hamda egilganroq bo'ladi. (Rasm-21, 8-shakl) 2-taktda tinish. Qo'llar 5-holatda.

3-takt. O'ng oyoq yerdan kichik ko'tarilib, chap oyoqning orqasiga chalmash ko'yiladi va bir vaqtda o'ng tomonga chorak buriladi hamda o'ng qo'l zabti bilan 1-holat orqali 3-holatga ko'tariladi. Gavda va bosh tiklanib chap qo'lga biroz egiladi.

4-takt. Qo'llar 3-holatdaligicha aylanish davom etadi. (O'ng tomonga). (Rasm-22).

5-taktda harakat davom etadi.

6-takt. Aylanish oxirida xalqqa qarab qolinadi. Oyoqlar rasmiy holatda. Qo'llar 1-holatga o'tadi. (Rasm-23).

2-takt. 1-takt harakatlari takrorlanadi. Lekin ijrochi bu gal chap tomonga aylanadi. Qo'llar 3-holatda. Chap qo'l yuqorida, chap oyoq uchida tepadi.

3-takt. "Shox" harakati ijro etiladi.

1-2-zarbda oyoq 3-holatda bo'ladi (chap oyoq uchida). Qo'llar 4-holatda, o'ng tomonda. Gavda og'irligi o'ng oyoqda. Bosh ozgina chap tomonga buriladi. (Rasm-24)

3-zarbda oyoq 6-holatga o'tadi. (O'ng oyoq uchida). Gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi. Bir vaqtda chap tomonga chorak buriladi. Xalqqa o'ng yelka bilan qarab qoladi. Chap qo'l zabti bilan 6-1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. O'ng qo'l 1-holatga tushadi. Demak, qo'llar 3-holatda bo'ladi. (Rasm-25).

4-zarbda o'ng oyoq uchi bilan chap oyoq oldiga chalmash bosadi. Ikkala oyoq uchlarida yana chapga chorak buriladi. (Xalqqa orqasi bilan qarab qoladi). Qo'llar "gulbargi" harakatini ijro etadi. Kaftlar o'ziga qaragan. Bosh to'g'ri turadi, (Pasm-26).

5-6-zarbda ikkala oyoq uchida chapga yarim aylanib, xalqqa qarab qoladi qo'llar yelka kengligida yonga ochiladi. Oyoqlar rasmiy holatda. So'ng qo'llar boshdan yuqoriga barmoqlarni pastga qaratgan holda ko'tariladi.

2-takt. Oyoq harakatlari o'zgarmaydi, qo'l harakati navbati bilan davom etadi.

3-4-takt. 1-2-taktlar takrorlanib orqaga ketiladi. Oxirida oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

II Takt. I takt. VI-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

Ijrochi joyida. O'ng oyoq to'voni bilan o'ng to'vonga chorak burilib kichik qadam bosadi. Xalqqa chap yelka bilan qoladi. So'ng urg'u bilan to'liq holatga tushadi. Bir vaqtda chap oyoq yerdan biroz ko'tariladi, tizzaga egiladi (uchi yerga qaragan). Gavda va bosh biroz oldinga egiladi. Qo'llar 5-holatda o'ng tomonga o'tadi.

Chap qo'lning kafti o'ziga qaragan. Chap qo'l 1-6-holatlar orqali ko'ksiga yaqin keladi. Kafti o'ziga qaragan (5-holat). (Rasm-29) Yigitlarning oyoq harakati o'zgarmaydi, qo'l birinchi yoki 1-2-holatlar orqali 7-holatga yuzdan pastga tushadi.

II shakl. (Davomi). 4 takt. VIII usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

II takt. Oldinga kelinadi. Oyoqlar rasmiy holatda, lekin uchlarida tizzalar bir-birlariga yaqin. Chap oyoqdan boshlab navbatma-navbat "mayda ufori" harakati bilan chap tomonga yarim buriladi. (3 ta "mayda ufori" harakati). Chap qo'l kafti yuz osha yuqoriga qaragan, 2-holat orqali 1-holatga tushadi. Bir vaqtda o'ng qo'l 1-holatdan ko'ksiga ro'para, kafti o'ziga qarab keladi. (Qo'llar 5-holat, chapda). O'ng tomonga yarim burilib harakatlar o'ng oyoq va o'ng qo'ldan takrorlanadi.

3-4-takt. 1-2-taktlar takrorlanib, oxirida xalqqa qarab qolinadi. 3-holatda o'ng qo'l yuqorida, oyoqlar to'voni tushib, rasmiy holatda bo'ladi. Yigitlarning oyoq harakati o'zgarmaydi, qo'l harakati 7-holatda davom etadi.

12-shakl. 3 takt. VII usul (Davom etadi). Musiqa o'lchovi 3/4.

1-2-takt. Ijrochi joyida. "Yarim qaychi" harakati bilan o'ng tomonga to'liq aylanadi. Har bir taktga ikkita yarim qaychi harakati ijro etiladi. Oyoqlar 2-holatda. O'ng oyoq ko'ndalang. Har bir taktga o'ng oyoq uchi o'ngga jiladi. So'ng o'ng oyoq to'voni chap oyoq uchi bir vaktida o'ngga

12-shakl. 2-takt. Qo'llar 2-taktga "Charxpalak" harakatini ijro etadi. O'ng qo'l 2-holat orqali orqa belga kaftining tersi bilan qo'yiladi, ayni paytda chap qo'l 2-holat orqali yuzi orqali kafti pastga qarab 7-holatga tushadi. Bosh chap qo'l 2-holatga 2-taktning oxirida oyoqlar 2-holatda bo'lib, o'ng oyoq 2-holatga Gavda og'irligi chap oyoqda bo'lib, chap bel chap tomonroqqa egiladi. (Rasm-30).

3-takt. Ijrochi joyida. "Qadamli shox" harakatini ijro etadi. Oxirida o'ng oyoq rasmiy holatga urg'u bilan bosadi hamda yerdan orqaroqqa sirpanib sal ko'tariladi, oyoq uchi pastga qaragan. Chap oyoq tizzasi biroz egiladi. O'ng oyoq urg'u bilan qo'yilganda, qo'llar 6-holatda qarsak ijro etadi, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Qarsakdan sal yon-yonga ochiladi.

"Shox" harakatini ijro etish qoidasi.

a) Qo'llar 4-holatda, o'ng tomonda.

b) chap qo'l kafti yuqoriga qarab, zabti bilan 6-1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. O'ng qo'l 1-holatga tushadi. Demak, qo'llar 3-holatda bo'ladi.

c) Qo'llar ko'ksiga ro'para, dastalar chalmashib, kafti o'ziga qaragan. "Tashbargi" harakati. (Rasm - 31)

d) Qo'llar 1-holatga ochilib, so'ng 6-holatda qarsak, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Qo'llar qarsakdan yonga sal ochiladi.

13-shakl. 3 takt. IX usul. Musiqqa o'lchovi 3/4.

"Gulo'yin" harakati.

1-takt. 1-deganda o'ng oyoq o'ng tomonga yoni bilan, poshnadan tashlab to'piqqa tushadi. Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi, o'ng ikkala tizza biroz egiladi. Chap qo'l bel oldini quchadi. O'ng qo'l 1-holat orqali, kafti pastga qarab 2-holatga ko'tariladi. So'ng barmoqlar pastga tashlanib, yuzdan pastga chap tirsakka tushadi. (Rasm-32).

"Ikki" deganda o'ng oyoq o'ng tomonga kichik qadam bosadi, tizza rasmiy holatda. O'ng qo'l yuz osha 2-holatga ko'tariladi, kafti yuqoriga qaragan, so'ng ikkala qo'l 1-6-holat o'rtalig'iga ochiladi.

"Uch" deganda, chap oyoq urg'u bilan o'ng oyoq yoniga to'liq bosadi. (Rasmiy holatda). Bir vaqtda 6-holatda qarsak, so'ng chap oyoq orqaga qarab yerdan sirpanib, uchi pastga qarab sal ko'tariladi. O'ng oyoq tizzasi biroz egiladi. Qo'llar yon-yonga ochiladi. Bosh o'ng qo'l 2-holatga kuzatadi.

sal ko'tariladi, oyoq uchi pastga qaragan. Chap oyoq tizzasi biroz egiladi. O'ng oyoq urg'u bilan qo'yilganda, qo'llar 6-holatda qarsak ijro etadi, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Qarsakdan sal yon-yonga ochiladi.

"Shox" harakatining ijro etish qoidasi. a) Qo'llar 4-holatda, o'ng tomonda.

b) chap qo'l kafti yuqoriga qarab, zabti bilan 6-1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. O'ng qo'l 1-holatga tushadi. Demak, qo'llar 3-holatda bo'ladi.

v) Qo'llar ko'ksiga ro'para, dastalar chalmashib, kafti o'ziga qaragan. "Gulbargi" harakati. (Rasm – 31).

r) Qo'llar 1-holatga ochilib, so'ng 6-holatda qarsak, barmoq uchlari yuqoriga qaragan. Qo'llar qarsakdan yonga sal ochiladi.

18-shakl. 3 takt IX usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

"Gul o'yin" harakati.

1-takt. Bir deganda o'ng oyoq o'ng tomonga yoni bilan, poshnadan boshlab to'liqqa tushadi. Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi, so'ng ikkala tizza biroz egiladi. Chap qo'l bel oldini quchadi. O'ng qo'l 1-holat orqali, kafti pastga qarab 2-holatga ko'tariladi. So'ng barmoqlar pastga tashlanib, yuzdan pastga chap tirsakka tushadi. (Rasm-32).

"Ikki" deganda o'ng oyoq o'ng tomonga kichik qadam bosadi, tizza rasmiy holatda. O'ng qo'l yuz osha 2-holatga ko'tariladi, kafti yuqoriga qaragan, so'ng ikkala qo'l I-6-holat o'rtalig'iga yoziladi.

"Uch" deganda chap oyoq urg'u bilan o'ng oyoq yoniga to'liq bosadi. (Rasmiy holatda). Bir vaqtda 6-holatda qarsak, so'ng chap oyoq orqaga qarab-yerdan sirpanib, uchi pastga qarab sal ko'tariladi. O'ng oyoq tizzasi bir 3-4-taktilar. 1-2-taktilar takrorlanib keladi.

18-shakl. 4 takt. II usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

1-takt. Harakatlar yon-yonga ijro etiladi. O'ng tomonga o'ng oyoqdan boshlab oyoq uchida "mayda ufori" harakati bilan jilib, chap yelka sal chapga buriladi. Oxirida o'ng oyoq to'piqqa tushib, chap oyoq uchida o'ng oyoq oldida keladi. (4-holat). So'ng chap oyoq joyida uchi bilan 2 ta kichik urg'u bilan bosadi. Qo'llar 6-holatda "gulbargi" harakatlari orqali (kafti o'ziga qaragan) 1-holatga ochiladi. Oyoq urg'u bilan bosganda 2 ta muloyim

2-takt. I-takt harakatlarini chap yonga chap oyoq chap qo'ldan takrorlanadi.

3-takt. I-takt harakatlari o'ng tomonga takrorlanadi.

14-takt. 9 usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 2/4. Taktlar hisobsiz.

13-taktdagi "gul o'yin" harakatlari 1-taktga chapga, 2-taktda o'ngga burilib ijro etiladi. Ijrochilar "gul o'yin" harakatlari bilan davra aylanib qatorga kelishadi. 1-marta chapga chap oyoqdan boshlab chorak buriladi, davraga qarab keladi, Keyingi burilishlar yarimtdan bo'ladi.

15-shakl. 9 usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 3/4.

Taktlar hisobsiz.

Davra davom etadi. Qo'l harakati o'zgarmaydi. Oyoq uchida yoki to'liq qadamlar bilan I yarimdan aylanib, bir chapga, bir o'ngga, so'ng qatorga kelinadi.

16-shakl. 9-usul. (Davomi). 4 takt. Musiqa o'lchovi 3/4.

"Gul o'yin" harakati bilan orqaga orqasi bilan ketiladi. Sal yon-yonga bu burilibroq ijro etiladi. Oyoq harakati "gul o'yin". Qo'l orqa belga dasta tirsagi bilan qo'yiladi. Navbat bilan I-taktga, so'ng 2-taktga chaproq tomonga ijro etiladi. (Rasm-33). Oxirida qo'llar qarsak chalgan holda keladi.

17-shakl. 10-usul. 4 takt. Musiqa o'lchovi 3/4.

1-takt. Hamma qator har taktda 3 ta to'liq qadamlar bilan bir o'ngga, bir chapga qiyalab, bittadan aylanib, oldinga kelinadi. Birinchi o'ngga o'ng oyoqdan boshlab, qadamlar bilan aylanib, oxirida chap oyoq uchida urg'u bilan bosadi. Oyoq 3-holatda. Gavda o'ngga burilganroq. Qo'llar I-holat so'ng "gul bargi" harakati orqali barmoqlar pastga qaragan, birinchiga ochilib sal nozik ko'tariladi. Oyoq urg'u bilan bosganda 6-holatda qarsak chalinadi.

2-takt. Chapga chap oyoqdan takrorlanadi.

3-takt. Ijrochi joyida "Qadamli shox" harakatini ijro etadi. Oxirida o'ng oyoq rasmiy holatga urg'u bilan bosadi hamda yerdan orqaroqqa sirpanib

qarsak chalinadi. Gavda va bosh qo'lga egilganroq, bosh qarsak chalinayotib yon-yonga muloyim buriladi.

2-takt. Harakat chap tomonga chap oyoqdan boshlab takrorlanadi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanadi.

19-shakl. 12 usul. Musiqa o'lchovi 3/4. Taktlar hisobsiz.

"G'oz suzish" harakati.

1-takt. Joyida. O'ng oyoq to'liqqa tushadi, chap oyoq uchida turadi. Gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi. Qo'llar 1-holat orqali 3-holatga o'tadi. chap qo'l yuqorida, gavda asta tiklanadi. Bosh chap qo'lni kuzatadi.

2-taktdan boshlab "g'oz suzish" harakati bilan soat yo'nalishiga qarshi davraga orqasi bilan yurib, davra aylanib kelishadi. Chap oyoq uchida chap tomonga kichik qadam bosadi, o'ng oyoq to'liq bosgancha, sirpanib chap oyoq oldiga keladi. Tizzalar yaqin, gavda qimirlamaydi. (6-holatda "oqsatma" haranati ijro etiladi. Rasm-34). So'ng yana qatorga turiladi. xalqqa qarab qolinadi.

20-shakl. 6 takt. 12-usul. (Davomi).

Musiqa o'lchovi 3/4.

1-2-taktlar. Orqaga orqa bilan ketiladi. Har hisobga "oqsatma" harakati bilan chap orqaga uchi bilan kichik qadam bosadi, tizza egilganroq. So'ng o'ng oyoq sirpanib chap oyoq yoniga keladi. (Rasmiy holatda). Chap tizza rasmiy holatga o'tadi, Qo'llar 2-taktda o'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l 2-holatdan yuz osha pastga rasmiy holat va 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Gavda va bosh chap qo'l harakatlarini kuzatadi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar harakatlari takrorlanadi;

5-6-taktlar. Orqada bir to'liq aylaniladi. Chap oyoq o'ng oyoq orqasiga kichik urg'u bilan o'ng oyoq tovonida sirpanib o'ngga jiladai, chap qo'l yuz osha rasmiy holatga tushib, yana 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Gavda va bosh chap qo'lni kuzatadi.

21-shakl. 8-usul. 8 takt. Musiqa o'lchovi 3/4.

1-3-taktlar. Oyoqlar rasmiy holatda, chap oyoq uchida har hisobga tepib turadi. Oxirgi hisobda ikkala oyoq uchida bo'ladi. Qo'llar 3-taktda sekin

...holatga tushib, so'ng 1-2-holat orqali yuzdan pastga "qo'lband" holatiga keladi. Qo'llar chalmashib, o'ng qo'l kafti chap chig'anoq ustiga, chap qo'l o'ng qo'l chig'anog'iga qo'yiladi. Lekin qo'llar gavdaga tegmasin. Qo'llar sal yon-yonga jiladi. Bosh va gavda sal oldinga egilib, ... (Rasm- 35).

4-5-takt. Oldinga kelinadi. Oyoq uchida "mayda ufari". Qo'llar "qo'lband" harakatida qoladi. Gavda va bosh qimirlamay silliq keladi.

O'zingi hisobda oyoqlar "to'liq"qa tushadi. (Ozgina tinish).

6-7-takt. Joyida, o'ng tomonga to'liq bir aylaniladi. Oyoq harakati "qo'li band". Qo'llar "qo'li band" holatida. Sal yon-yonga jiladi. Oxirida oyoq uchida tez "shox", so'ng qo'llar 1-holatga ochiladi.

8-takt. O'ng qo'l ko'ksiga qo'yilib, chap qo'l rasmiy holatga tushib, "qo'lband" qilinadi. Shu bilan 1-bo'lim mashg'uloti tugaydi.

MASHG'ULOTNING IKKINCHI BO'LIMI

Darsni orqadan "rez" bilan kelib, "shox" harakati bilan davom ettirish, 1-bo'lim tugagan joyida "shox" qilib boshlash ham mumkin.

22-shakl. 14-usul. 1 takt. Musiqa o'lchovi 3/4.

15-usul. Musiqa o'lchovi 3/4. Taktilar hisobsiz. "Duchava".

1-takt. Joyida. Chap oyokqdan boshlab "qadamli shox" harakati ijro etiladi. "Shox"dan so'ng qo'llar chap tomonga 5-holatga o'tadi.

2-3-takt. Yon-yonga kichik jilib, ijro etiladi. qo'l-oyoq harakatlari "Duchava".

2-takt. O'ng oyoq o'ng tomonga tovondan boshlab, to'liqqa o'tib. Kichik qadam bosadi (tizzalar egilganroq), chap oyoq o'ng oyoq orqasiga o'tib bilan bosadi. O'ng oyoq yana o'ngga to'liq kichik qadam bosadi. Chap oyoq uchida qoladi. Tizzalar rasmiy holatda bo'ladi. Qo'llar 5-holatdan pastga, oldinga tushadi. So'ng o'ng tomonga 5-holatdan yuqoriroqqa ko'tariladi. Kafti yuqoriga qaragan. Oxirida kaltagina o'ziga tortib, so'ng yana joyiga muloyim cho'ziladi. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi. (Rasm - 36,37/).

3-takt. Chap tomonga chap oyoqdan takrorlanadi, lekin kaftlar pastga qaraydi. Shu harakatlar bilan bir davra yurib, yana qatorga kelinadi. Soat yo'nalishiga qarshi chiziqqa qarab yuriladi.

23-shakl. 8 takt. 15-usul. (davomi). Musiqa o'lchovi 3/4.

4-takt. "Duchava" harakati bilan orqaga orqa bilan ketiladi.

4 takt "duchava" harakati bilan oldinga kelinadi. Oxirida oyoqlar rasmiy, ko'llar 1-holatda keladi.

24-shakl. 2 takt. 16-usul, Musiqa o'lchovi 3/4.

1-2-takt. Joyida ijro etiladi. Oyoqlar rasmiy holatda. Qo'llar 1-holatdan "gulbargi" harakatiga o'tadi. Tizzalar, gavda va bosh egilganroq. So'ng qo'llar 3-holatga o'tadi, o'ng qo'l yuqorida. qo'ldasta o'zidan tashqariga bir aylanadi. Gavda va bosh (tizzalar) rasmiy holatga o'tadi, bir nechta "qiyg'ir bo'yin" harakati ijro etiladi. (Rasm-38,39). Yigitlar. "qiyg'ir bo'yin" harakati o'rniga tinib qoladi.

24-shakl. (Davomi).16 takt. 17-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

3-4-takt. Orqaga orqa bilan ketiladi. O'ng oyoq uchi bilan orqaga kichik qadam bosib, so'ng to'liqqa o'tadi. Chap oyoq 10 santimetrcha ko'tarilib, tizzalar rasmiy holatda oldinga bir oz cho'ziladi (tovoni pastga qaragan/). Qo'llar 3-holatda, o'ng qo'l yuqorida. Gavda muloyim, sal yon-yonga buriladi.

4-takt. 3-takt harakatlari chap oyoqdan takrorlanadi, qo'llar o'zgarmaydi. Harakatlar "kuylovchan" - muloyim ijro etiladi.

5-6-takt. Joyida ijro etiladi. Oyoqlar rasmiy holatda. Qo'llar 1-holat orqali ko'ksiga ro'para-gulbargi harakatini ijro etadi. (Kafti uziga qaragan). Gavda va bosh oldinga egilganroq, tizzalar ham egilganroq. Qo'llar 1-holat orqali

3-holatga ko'tariladi. (Chap qo'l yuqorida). Tizzalar rasmiy holatga o'tib, gavda va bosh tiklanadi.

6-takt. Bir necha "Qiyg'ir bo'yin" harakati ijro etiladi. Yigitlar tinib qoladi.

7-18-taktlar. Yana shu 3-6-taktdagi harakatlar 3 marta takrorlanib, ~~oldinga~~ qo'llar "gulbargi" va 1-holat orqali "G'uncha" harakatiga o'tadi. Qo'llar boshdan yuqorida, o'ng qo'l kafti chap qo'l tersiga qo'yilib, barmoq uchlari yuqoriga qaraydi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

25-shakl. 12 takt. 18-usul. Musiqa o'lchovi 2/4. "G'uncha".

Oldinga kelinadi. Qo'llar "g'uncha" harakatida. Oyoq harakati - nuqtali yurish.

1-takt. O'ng oyoq uchida oldinga kichik qadam bosadi. So'ng sal oldinga kelib, to'liqqa o'tadi. Ozgina tinish.

2-takt. 1-takt harakatlari chap oyoqdan takrorlanadi.

3-takt. Joyida, chap tomonga yarim aylanish. O'ng oyoq uchi bilan chap oyoqqa chalmash bosadi, so'ng ikkala oyoq uchlarida chapga yarim aydaniladi. (Xalqqa orqasi bilan qarab qoladi. Rasm-40,41,42).

4-takt. Oyoqlar uchlaridan sekin to'liqqa tushadi. So'ng tinish.

5-8-takt. Oldinga orqasi bilan 4-takt harakatlari takrorlanadi.

Chap oyoqdan boshlab, aylanish o'ng tomonga bo'ladi. Chap oyoq o'ng oyoqqa chalmashadi.

8-takt. Joyida. Tovonlar sekin to'liqqa tushadi. So'ng tinish.

9-takt. Oldinga o'ng oyoqdan boshlab 1-takt harakatlari oldinga qarab davom etadi.

10-takt. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi. 11-takt. O'ng oyoq chap oyoq oldiga chalmashadi.

12-takt. Joyida halqqa orqasi bilan qarab keladi. Oyoqlar rasmiy holatdan sekin uchlaridan to'liqqa tushadi. So'ng tinish.

26-shakl. 14 takt. 19-usul. Musiqa o'lchovi 3/4. "Egilish".

4-takt. Joyida. O'ng oyoq orqaga to'la bir qadam bosadi. Chap oyoq uchiga o'tadi, sekin xalqqa orqasi bilan orqaga egiladi. Qo'llar sekin 3-holatga o'tadi. O'ng qo'l yuqorida. (Rasm 43/).

5-7-taktlar. Joyida o'ng tomonga yarim aylanadi. Oyoq harakati tepib aylanish. Chap oyoq tepadi. O'ng qo'l kafti o'ziga qarab asta-asta yuzidan pastroqqa tushib, 1-holatga ochiladi. Gavda va bosh o'ngga aylanishda o'ng

biqin o'ng tomonga egiladi. Oldinga egilibroq, so'ng gavda va bosh tiklanadi.

8-takt. Chap oyoq urg'u bilan rasmiy holatga to'liq bosadi. (Rasm -44).
Qo'llar 1-holatga ochiladi. (rasm-45).

9-14-taktlar. Orqaga orqasi bilan ketiladi. Oyoq uchlaridan boshlab to'liqqa o'tib, orqaga kichik qadam bosadi. Harakatlarni avval o'ng oyoq, so'ng chap oyoq boshlaydi. O'ng oyoqdan boshlab, oyoq uchlarida "ufori" harakati ijro etiladi. Harakat oxirida o'ng oyoq to'liq tushib, bir vaqtda chap oyoq o'ng oyoqqa chalmashibroq 10 sm.cha ko'tariladi. Gavda va bel sal chap yonga egiladi, yuzi o'ngga buriladi. Shu bir taktli harakatlar chap oyoqdan boshlab takrorlanadi. Navbati bilan davom etadi. (Rasm-46).

26-shakl. (Davomi). 2 takt. 20-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

2-takt. Joyida. O'ng oyoq uchida o'ngga aylanadi. Chap oyoq yerdan biroz qo'tariladi. O'ng qo'l ko'ksiga ro'para kelib, so'ng zabt bilan 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Oxirida xalqqa qarab keladi. Oyoqlar rasmiy holatda. Qo'llar 1-holatda bo'lib, tinib qolinadi.

27-shakl. 21-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

Hamma katta davra xosil qiladi. 1-qatordagilar oldinga qarab keladi, 2-qatordagilar yarim o'ngga, yarim chapga qarab ketadi.

Orqadagi qatordagilar o'nga burilib, biroz orqaga ketadi.

1-takt. Oyoq harakati "duchava". O'ng oyoqdan boshlab kichik qadam. Tovon to'liq tushadi, tizzalar egilganroq, so'ng chap oyoq oldinga ozgina to'liq bosadi. Tizzalar rasmiy holatga o'tadi. Qo'llar 1-holatda, bosh sal o'ng va chapga buriladi.

2-takt. Chap oyoqdan takrorlanadi, davraga tarqalish davom etadi.

28-shakl. 22-usul. 3 takt. Musiqa o'lchovi 3/4.

1-takt. Joyida. Oyoq uchlarida "qadamli shox" bilan bir yarim aylanib, davraga qarab kelinadi.

2-takt. 6-holatda qarsak. Bosh va gavda biroz oldinga, so'ng qo'llar 1-holat orqali 3-holatga o'tadi. o'ng qo'l yuqorida. Gavda va bel tiklanadi.

3-takt. "Yelka qoqish" harakati. 2 marta ijro etiladi.

29-shakl. 8 takt. 23-usul. Musiqa o'Ichovi 3/4.

Davra davom etadi. 8 takt mobaynida bir o'ngga, bir chapga aylaniladi.

Oxirida davra yo'nalishiga qarab keladi.

1-takt. O'ng oyoqdan boshlab 3 yoki 6 charx aylanib, oxirida davraga orqasi bilan keladi. Aylanishda qo'llar 1-holatda bo'ladi.

2-takt. Joyida. Gavda va bosh sal oldinga egiladi hamda 6-holatda qarsak chalinadi. 1-holat orqali 3-holatga ko'tariladi.

Chap qo'l yuqorida qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir aylanib, so'ng yelka qoqish va kichik tinish qilinadi.

3-4-takt. Harakatlar chap oyoqdan takrorlanib ijrochilar davraga qarab keladi.

5-6-takt. Harakatlar o'ng oyoqdan takrorlanadi. Ijrochilar davraga orqasi bilan keladi.

7-8-takt. Harakat chap oyoqdan chap tomonga takrorlanadi. Oxirida ijrochilar davra yo'nalishiga qarab qoladi. Gavda va bosh oldinga egiladi. Qo'llar ko'ksiga ro'para "gulbargi" harakati orqali 1-holatga yoyilib, so'ng boshdan yuqoriga ko'tariladi. Gavda va bosh tiklanadi. Bosh ustida bir marta qarsak chalinadi. (Rasm-47,48).

30-shakl. 24-usul. Musiqa o'Ichovi 6/8. "Qiyin ufori".

Soat yo'nalishiga qarshi davom etadi. Oyoq harakati "qiyin ufori". Davra yo'nalishiga qarab yuriladi.

1-takt. O'ng oyoqdan "rasmiy ufori". Qo'llar yuzdan pastroqqa tushib, 6-holat orqali 5-holatga, o'ng tomonga to'lqinlanib o'tadi. Bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

2-takt. Chap oyoqdan rasmiy ufori. Qo'llar 6-holat orqali to'lqinlanib, 5-holat, chap tomonga o'tadi.

3-takt. Joyida. O'ng oyoq uchida sal oldinga va orqaga tezda bosib, chap oyoq to'liq bosgan joyida kichik urg'u ijro etadi. Qo'llar "Gulbargi.",

6-holatda. So'ng o'ng oyoq urg'uu bilan joyida to'liq bosib, bir vaqtda chap oyoq yerdan sal ko'tariladi.

Qo'llar "Gulbargi" va 1-holat orqali 3-holatga ko'tariladi. O'ng qo'l yuqorida. (Rasm-49).

Yana shu 4 taktli harakatlar chap oyoqdan boshlab takrorlanadi. Qo'llar 3-holatda, chap qo'l yuqorida. Navbati bilan 4 taktli harakatlar bir necha marta takrorlanib, qatorga kelinadi. So'ng orqaga orqasi bilan 16-takt ketilib, yana 16 takt oldinga kelinadi.

Oxirida oyoqlar rasmiy, qo'llar 1-holatda.

31-shakl. 4 takt. 25-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. Joyida. Gavda va bosh sal oldinga egiladi. Tizzalar ham egilganroq. Qarsak 6-holatda.

2-takt. Tizzalar rasmiy holatga o'tadi, gavda va bosh tiklanib, qo'llar 1-holat orqali bosh ustiga o'tib bir marta qarsak chaladi. Qarsakdan so'ng qo'llar ikki yonga biroz yoziladi.

3-takt. 1 va 3 hisobida chap oyoq uchida tepib turadi. Qo'l harakati - "mayin sabo". Bir hisobda o'ng qo'l 2-holatga tushadi. Bir vaqtda chap qo'l yonroqqa ochiladi, barmoqlar pastga qaraganroq bo'ladi. 2-hisobga qo'llar joylarini almashib, harakatlar takrorlanadi. 3-4 hisobga navbati bilan "mayin sabo" harakati takrorlanadi. Chap oyoq tepishi davom etadi. Bosh qo'l harakatlarini kuzatadi. (Rasm-50,51).

4-takt. Biroz chap tomonga, o'ng oyoqdan chap oyoqqa chalmash to'liq qadam bosib, so'ng chap oyoq o'ng oyoq orqasiga uchi bilan bosadi. O'ng oyoq chap tomonga to'liq kichik qadam bosadi, so'ng chap oyoq urg'u bilan rasmiy holatga o'tadi. Qo'llar yuzdan pastga 6-holatga tushib "Gulbargi" va 1-holat orqali besh ustida qarsak chaladi, barmoqlar yuqoriga qaragan. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

32-shakl. 26-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. Takt hisobsiz.

Soat yo'nalishiga qarshi, davraga orqasi bilan yuriladi.

Oyoq harakati "yon yo'rg'a", tizzalar egilganroq. Qo'l harakati - "Qo'l chayqash" (Rasm -52) hamda "Mayin sabo".

1-2-taktlarga 7 ta "yon yo'rg'a". 8 hisobga chap oyoq urg'u bilan o'ng oyoq yoniga bosiladi. Shu hisoblarga ayni paytda "qo'l chayqash" harakatlari ijro etiladi.

3-takt. Joyida. Chap oyoq yarim taktga urg'u bilan uchida bosilib, biroz yerdan uziladi va urg'u bilan tovon tushadi. Qolgan yarim taktga o'ng oyoq

chap oyoqqa chalmash bosib "ufo" ijro etadi. Oxirida chap oyoq o'ng oyoq yoniga to'liq bosadi. Qo'llar 1-holat orqali bel ustida qarsak, so'ng tinish.

1-9-taktlar takrorlanib bir davra yurib, so'ng 2-davra ketiladi.

33-shakl. 27-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

Taktlar hisobsiz.

Davruga orqasi bilan "Yon yo'rga" harakati davom etadi.

1-takt. 4 ta yon yo'rg'a. Qo'llar yuqoridan 6-holatga tushib, o'ng tomonga 4-holatga o'tadi. O'tishda qo'llar yuqoriga qaragan. Oxirida qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir aylanib, 4-holat yakunlanadi. Bosh chap tomonga buriladi. 2-takt oyoq harakati o'zgarmaydi, Qo'llar 6-holat orqali 4-holat chap tomonga o'tadi. Bosh o'ng tomonga buriladi. 1-2-taktlar takrorlanib bir davra yurib so'ng qatorga kelinadi, xalqqa qarab qolinadi.

34-shakl. 8 takt. 27-usul./Davomi/. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. O'ng tomonga chorak buriladi. Oyoq va qo'l harakatlari o'zgarmaydi. Qo'l 4-holatga o'tadi. "Yon yo'rg'a" faqat o'ng oyoqdagina ijro etiladi. 4 ta "yon yo'rg'a" harakati. Ijro etilayotgan paytda qo'llar 4-holatda o'ng tomonga o'tadi. 2-takt chap tomonga yarim burilib, ijro etiladi. Qo'llar 4-holatda chap tomonga o'tadi.

3-4 taktlar yarim burilib davom etib, orqaga orqasi bilan ketadi.

5-takt. Oldinga kelinadi. O'ng tomonga yarim buriladi. 3 ta "yon yo'rg'a" harakati. 4-hisobga chap oyoq o'ng oyoq yonida to'liq urg'u bilan bosadi. Qo'llar o'ng tomonga 4-holatga o'tadi.

6-takt. Mazkur harakatlar navbati bilan chap va o'ng tomondan takrorlanadi. Oxirida xalqqa qarab qolinadi.

35-shakl. 28-usul. 4 takt. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. Oyoqlar rasmiy holatda, tizzalar egilganroq. Gavda va bosh oldinga egilganroq. Qarsak 6-holatda.

2-takt. Gavda va bosh tiklanadi, bir vaqtda qo'llar 1-holat orqali bosh ustida qarsak chaladi, barmoq uchlari yuqoriga qaragan.

3-takt. 1-3 hisobida chap oyoq rasmiy holatda, uchida tepib turadi. Qo'llar 4 ta "Mayin sabo" harakatini ijro etadi.

4-takt, "Qadamli shox" harakati ijro etiladi. Oxirida qo'llar 3-holatga o'tadi. O'ng qo'l yuqorida. Rez chalinadi, "Salom" qilinadi. (Bir yoki ikki qo'l bilan)

"Doira dars" mashg'ulotini o'qitish uslubiyoti

MASHG'ULOTNING UCHINCHI BO'LIMI

36-shakl. 29-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. 1 takt.

1-takt. "Shox" harakati. Oyoq harakati - "rasmiy ufori". "Shox" dan so'ng oyoq va qo'llar rasmiy holatda qoladi.

36-shakl. (Davomi). 30-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

Taktlar hisobsiz. "Uzum uzish" harakati.

2-3-taktlarda chap oyoq rasmiy holatda uchi bilan tepib turadi.

2-taktga qo'llar 3-holatga o'tadi. O'ng qo'l yuqorida. Yarim taktga chap qo'l o'ng tomondan ko'ksiga keladi. Demak, qo'llar 4-holatda bo'ladi, lekin o'ng qo'l kafti pastga qaragan, chap qo'l kafti o'ziga qaragan. So'ng qo'llar bir marta barmoq qirsillatib, sal o'ziga tortadi.

Yarim taktga chap tomonga takrorlanadi. Demak, 2 taktga 4 ta "uzum uzish" harakati ijro etiladi. Bosh yuqoridagi qo'l tagiga buriladi. (Rasm-53). Shu harakatlar bilan soat yo'nalishiga qarshi hamda davra yo'nalishiga qarab yurib, so'ng qatorga kelinadi. Oyoq harakati har yarim taktga bir "rasmiy ufori". Qo'l harakati-bir "uzum uzish" avval o'ng tomonga, so'ng 2-yarim taktga chap tomonga takrorlanadi.

37-shakl. 30-usul (davomi). Musiqa o'lchovi 4/4. 9 takt.

Orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati - "oqsatma".

1-takt. Har yarim taktga chap oyoq uchida orqaga qadam bosadi, so'ng o'ng oyoq sirpanib chap oyoq yoniga keladi. Qo'l harakati "yeng qoqish". Qo'llar 4-holatda o'ng tomonda, o'ng qo'l kafti pastga qaragan, chap qo'l o'ziga qaragan. Har yarim taktga navbati bilan pastki qo'l yuqoridagi qo'l yengini o'zidan tashqariga kichik urg'u bilan qoqadi.

1-marta chap qo'l o'ng qo'l yengini qoqadi. 2-yarimda o'ng qo'l chap yengni qoqadi. (Rasm -54). Birinchi yarim takt.

Gavda va bosh chapga yoni bilan biroz egiladi, yuzi o'ngroqqa buriladi. Yigitlar "yeng tortish" qo'l harakatini bajaradi. Qo'llar 6-holatga navbati bilan yarim taktga yeng uchidan yuqoriroqqa avval o'ng yengni chap qo'l dastasi sirpab tortadi. So'ng o'ng qo'l chap yengni tortadi. Yana shu takttdagi harakatlar davom etadi.

5-8-taktlar. Oldinga kelinadi. Oyoq harakati "rasmiy ufori" qo'l harakati - "uzum uzish".

9-takt. Joyida. O'ng qo'l tezda yuz osha 2-holatga ko'tarilib, ikkala qo'l barmoqlari qirsillab, 1-holatga tushadi. (Kaftlar bir pastga, bir yuqoriga qaraydi).

38-shakl. 31-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. 5 takt.

1-takt. Yarim taktga orqaga orqasi bilan ketadi. Harakat o'ng oyoqdan bir "rasmi ufori". Qarsak chalinadi. Qarsak chap kaft o'ng kaftdan sirpanib, rasmiy holatga tushadi. O'ng qo'l yuzi osha 2-holatga qo'tariladi. Yarim taktga joyida. Oyoqlar urg'u bilan to'liq bosadi. (Chap oyoq-o'ng oyoq). Gavda va bosh tiklanadi.

2-takt. Shu harakatlar oldinga chap oyoqdan ufori bilan keladi, o'ng kafti qarsak uradi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanadi.

5-takt. "Rasmiy ufori" bilan "shox" harakati ijro etiladi, Oxirida qo'llar 6-holatda, o'ng qo'l kafti chap kafti tersiga urg'u bilan qo'yadi. Oyoqlar rasmiy holatda qoladi. (Rasm-55). Ijrochi chap yelka bilan qoladi.

39-shakl. 32-usul. Musiqa o'lchovi 2/4. 10 takt.

Gavda orqaga, o'ngroqqa burilgan, chap biqin hamda bosh chapga egilganroq. Oyoq harakati-3 tepish.

1-takt. O'ng oyoq tovonda oldinga. o'ngroqqa bosadi, chap oyoq uchida orqaga, o'ngroqqa bosadi. O'ng oyoq uchi bilan biroz orqaga bosadi. Chap oyoq, o'ng oyoq yoniga uchi bilan bosadi. Hamma bosmalar kichik urg'u bilan hamda kichik kadam bilan ijro etiladi.

5-takt. 1-taktdagi harakatlar takrorlanadi. Qo'llar 6-taktgacha sekin 1-holatga ochiladi. O'ng qo'l sal balandroqqa. (Rasm-56,57)

6-takt oxirida o'ng qo'l shaxd bilan belning oldini quchadi. Chap qo'l 1-holatda qoladi. Gavda va bosh tiklanadi.

7-10-taktgacha joyida sekin aylanish, oyoq harakati davom etadi. (3 tepish). Qo'l o'ng belni quchganicha aylanib, oxirida tomoshabinga chap yelka bilan qoladi. Qo'llar 1-holatda oyoqlar rasmiy holatda.

40 shakl. 33-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. 5 takt.

1-4-taktgacha. Oldinga shiddat bilan kelinadi. Oyoq harakati o'ng oyoqdan "Yon yo'rg'a" Qo'llar takt boshlanishida tezda 1-holat orqali 2-holatga ko'tarilib tezda yuzdan pastga 6-holatga "Gulbargi" harakati orqali keskin 1-holatga ochiladi; Bir vaqtda gavda va bosh sal oldinga egiladi, yurish boshlanishi bilanoq gavda va bosh tiklanadi. So'ng bosh chapga buriladi.

5-takt. Joyida. "Shox" harakatidan so'ng tomoshabinga qarab qolinadi. Oyoq rasmiy holatda, qo'llar 5-holatda, chap tomonda.

41-shakl. 34-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. Taktlar hisobsiz.

1-2-takt. Joyida. 1-3 hisobiga chap oyoq uchi bilan rasmiy holatda tepib turadi. Qo'llar harakati - "Yirik to'lqin". Yarim takt chap tomondagi 5-holatdan 6-holat orqala to'lqinlanib, o'ng tomonga 5-holatga o'tadi. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi hamda qo'l harakatlarini kuzatadi. So'ng davra yurib qatorga kelinadi. Davra yo'nalishiga qarab yuriladi. Oyoq harakati - "rasmiy ufori" qo'l harakati - "Yirik to'lqin".

42-shakl. 34-usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 4/4.

8 takt. Orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati - "oqsatma".

1-4-taktlar. Har yarim taktga chap oyoq uchi bilan orqaga kichik qadam bosadi, so'ng o'ng oyoq sirpanib chap oyoq yoniga keladi. Qo'llar "Yirik to'lqin" harakatini ijro etadi. Oxirida qo'llar 6-holatda qoladi.

5-8-taktlar. Joyida. Har yarim taktga chap oyoq uchi bilan rasmiy holatda tepib turadi. qo'llar "Suv mavji" harakatini ijro etadi. Kaftlar pastga qaragan. (6-holatda). Qo'llar mayda titrab sal o'ng tomonga o'tadi, so'ng

silliqlik 6-holatga qaytadi. Yarim taktda chap tomonga harakat takrorlanadi. Gavda biroz oldinga egiladi, bosh ham egilib qo'l harakatlarini kuzatadi.

43-shakl. 35-usul. Musiqa o'ldhovi 4/4. 4 takt.

1-takt. "Ilon izi" yo'li bilan oldinga kelinadi. Har yarim taktda bir "rasmiy ufori". Qo'llar 6-holatda, "Gulbargi" va 1-holat orqali 3-holatga qo'tariladi. (Chap qo'l yuqorida). Chap oyoq o'ng oyoq yonida uchi bilan tepadi. Bir vaqtda qo'ldastalar o'zidan tashqariga bir aylanadi, so'ngra kichik tinish. Gavda va bosh biroz chapga buriladi. Belning o'ng tomoni o'ngga egilganroq, bosh sal orqaga egilgan, yuz chap qo'lga qaragan. (Rasm-58).

2-takt. 1-takt harakatlari chapga-oldinga takrorlanadi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanadi. Oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

44-shakl. 6 takt. 36-usul. Musiqa o'ldhovi 4/4.

"Mayin sabo".

1-takt. Joyida. 1-3 hisobida chap oyoq rasmiy holatda uchi bilan tepadi. Qo'llar "Mayin sabo" harakatini ijro etadi. Joyida. "Rasmiy ufori" bilan "Shox" harakatining oxirida o'ng oyoq rasmiy holatda urg'u bilan to'liq bosadi. Qo'llar 7-holatda bo'ladi, so'ng kichik tinish.

3-takt. Orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati chap oyoqdan 2 marta "oqsatma". Qo'llar 7-holatda, "Yelka qoqish" harakati jo'r bo'ladi.

4-takt. Joyida. "Qadamli shox" harakati, so'ng qo'llar 2-holatda o'ng qo'l kafti chap kaftga urg'u bilan qo'yiladi. Bosh qo'llarga qaraydi. (Rasm-59). 5-takt. Orqaga ketish davom etadi. Oyoq harakati "Oqsatma", Qo'llar 2-holatda qarsak chaladi, har qarsakdan so'ng qo'l kafti sal ko'tarilib, oldinga qaraydi. (Rasm).

6-takt. Joyida. "Ufori", "shox" harakatlaridin tomoshabinga chap yelka bilan qolib, o'ng qo'l bosh orqasiga qo'yiladi, chap qo'l 1-holatda qoladi. (Rasm-61).

54-shakl. 4 takt. 37-usul. Musika ўlchovi 4/4.

1-takt. Chap yon bilan oldinga kelinadi. 1-2 hisobda o'ng oyoq to'voni bilan chap oyoqning oldiga bosadi. So'ng urg'u bilan to'liqqa tushadi, bir vaqtda chap oyoq yerdan ko'tarilib, sal orqaga cho'ziladi.

O'ng pastga qaragan. O'ng qo'l bosh orqasida, chap qo'l 6-holatda. Kafti pastga yoki o'ziga qaragan bo'lishi mumkin. Gavda oldinga egilganroq, bosh chapga burilgan. (Rasm-62,63). 3-4 hisobida chap oyoqdan "Ufori". Chap qo'l 1-holatga ochiladi.

2-takt. 1-takt harakatlari takrorlanadi.

3-4-taktlar. 1-2 taktlar takrorlanib, oxirida tomoshabinga qarab keladi. Oyoqlar 2-holatda bo'lib, o'ng oyoq chap oyoqqa ko'ndalangroq ko'yiladi. Qo'llar 3-holatga ko'tariladi. (o'ng qo'l yuqorida). Yigitlar 1-4-taktgacha o'ng qo'l 7-holatda, chap qo'l 1-holatda va oxiri- da 3-holatda. O'ng qo'l yuqorida.

46-shakl. 6 takt. 38-usul. Musika o'lchovi 2/4.

"Charxpalak" ("Aylanish") harakati.

1-4-taktlar. Joyida sekin aylanish. Oyoq harakati. - "yarim qaychi".

O'ng oyoq uchi sal yerdan uzilib, o'ngga qo'yiladi. So'ng o'ng oyoq to'voni sirpanib o'ngga jiladi, bir vaqtda chap oyoq uchi sirpanib, o'ng tomonga jiladi. Qo'l harakati - "Charxpalak". O'ng 1-holat orqali orqa belga, kaft tersi bilan qo'yiladi. Bosh chap qo'lni kuzatadi.

Chap qo'l 2-holat orqali kafti pastga qarab 7-holatga tushadi.

5-6-takt. Joyida. Gavda ozgina o'ngga burilib, oyoqlar 2-holatda bo'ladi. (O'ng oyoq ko'ndalang). Og'irlik chap oyoqda. Chap bel og'irligi ham chapga tushgan. So'ng bir nechta "Qiyg'ir bo'yin" harakati ijro etiladi. Ijrochi aylanib tomoshabinga qarab qoladi.

46-shakl. (Davomi). 1 takt. 39-usul. Musika o'lchovi 4/4.

7-takt. Joyida "Shox" harakati. 2 ta "Rasmiy ufori" bilan "Shox"dan so'ng oyoq rasmiy holatda qoladi. Qo'llar 3-holatda, o'ng qo'l yuqorida.

47-shakl. 9 takt. 40-usul. Musika o'lchovi 4/4.

1-2-takt. 1 hisobida sirpanishli qarsak. 6-holatda chap kaft o'ng kaftga sirpanib qarsak uradi va qo'llar 3-holatga o'tadi. (Chap qo'l yuqorida). Qo'ldastalar yarim musht holatida bo'ladi. 2 hisobida kichik tinish. So'ng

birinchi boshlanishda urg'u bilan, o'ng oyoqdan yon yo'rg'a harakati boshlanadi. Davraga orqasi bilan ketiladi. Qo'l harakati "Qo'l chayqash". Pastdan kaftlar o'ziga qarab navbat bilan dastalar birin-ketin iyagi tagiga keladi. Oyoq va qo'l harakatlari har sanoqqa bittadan ijro etiladi. Gavda va bosh oldinga egilganroq.

3-takt. Joyida. "Shox" harakati ijro etiladi. 2 ta "Rasmiy ufori" bilan. "Shox" dan so'ng qo'llar 3-holatga o'tadi. O'ng qo'l yuqorida bo'ladi.

4-9-taktlar. 1-3-taktda ijro etilgan harakatlar takrorlanib, qatorga kelinadi.

48-shakl. 6 takt. 40-usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 4/4.

1-2-taktlarga orqaga o'ng yoni bilan ketiladi. Har sanoqqa yon yo'rg'a va "qo'l chayqash" harakati davom etadi.

3-takt. Joyida. O'ngga 2 ta to'liq aylanish, oyoq harakati - "yon yo'rg'a". Boshlanishda o'ng oyoq urg'u bilan boshlab, bir vaqtda chap oyoq sirpanib sal yerdan uzilib, so'ng o'ng oyoq orqasiga uchi bilan bosadi. 2- "Yon yo'rg'a" urg'usiz ijro etiladi. Aylanishda o'ng qo'l belning oldini quchadi, chap qo'l 1-holatda.

4-5-takt. Oldinga chap yoni bilan kelinadi, oyoq harakati "Yon yo'rg'a", qo'llar sekin-sekin 6-holat orqali 4-holatga o'ng tomonga o'tadi, bosh chap tomonga buriladi. Oxirida tomoshabinga qarab keladi. Oyoq 3-holatda. (chap oyoq uchida).

6-takt. "Shox" "Rasmiy ufori" bilan ijro etiladi. Oxirida oyoqlar rasmiy qo'llar 1-holatda qoladi.

49-shakl. 4 takt. 41-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. 1-hisobida o'ng oyoq o'ng tomonga to'liq qadam bosadi, bir 6-holatda qarsak. 2-hisobida oyoq o'ng yoniga to'liq bosadi.

qo'llar 3-holatda, kafti ko'tariladi/ o'ng qo'l yuqorida/. 3-4-hisobida "qiyg'ir bo'yin" harakati ijro etiladi. Yigitlar "yelka qoqish" haraka tini ijro etadilar.

2-takt. Harakatlar chap tomonga almashadi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanadi. Oxirida qo'llar rasmiy holatga tushadi.

49-shakl. 4 takt. 42-usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 4/4.

5-takt. Joyida. 1-2-hisobida o'ng tomonga chorak burilib, o'ng oyoq qadam bosadi. Chap oyoq o'ng oyoq orasiga uchi bilan bosadi. Bir vaqtda qo'llar rasmiy va 6-holat orqali barmoqlari pastga qarab 2-holatga ko'tariladi. 3 hisobida chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasida tepadi, o'ng qo'l kafti yuqoriga, barmoq uchlari orqaga qaraydi.

4-hisobida tinish. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

6-takt. Harakatlar chap tomonga almashadi.

7-takt. 1-takt harakatlari ijro etiladi (o'ngga yarim buriladi) 8-takt. Chapga chorak burilib tomoshabinga qarab qoladi. Chap oyoq darrov oldinga kichik qadam bosadi, so'ng o'ng oyoq chap oyoq yoniga bosadi (rasmiy holatda). Qo'llar 1-2-holatlar orqali yuzidan pastga tushib, 7-holatga o'tadi. Bosh qo'l harakatlarini kuzatadi. (Rasm-64,65).

50-shakl. 3 takt. Musiqa o'lchovi 4/4. 43-usul.

1-2-takt. Orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati - 8 ta rasmiy qadam. Qo'llar har chorak taktga quloq yonida qarsak uradi. 1-chorakda o'ng tomonga, 2-chorakda chap tomonga. Barmoq uchlari yuqoriga qaragan, besh 1-chorakda chap tomonga, 2-chorakda o'ng tomonga buriladi

3-takt. Joyida, "Qadamli shox". Bir yarim aylanib tomoshabinga orqasi bilan keladi, oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar 1-holatda qoladi.

50-shakl. (davomi) 4 takt. 44-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

4-5-takt. Orqa bilan oldinga kelinadi, o'ng oyoqdan boshlab rasmiy qadamlar, qarsaklar har chorakka 2 tadan. Qolgan 2 taktida, joyida egilish. Chap oyoq oldinda, uchida, o'ng oyoq to'liq bosilgan. Qo'llar 3-holatda (O'ng qo'l yuqorida). Oxirida egilishdan tiklanadi. Qo'llar rasmiy holatga tushadi.

51-shakl. 45-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. Taktlar hisobsiz.

"Sadr" harakati.

1-2-takt. Tezda o'ng tomonga yarim burilib, harakatlar yon-yonga ijro etiladi. Oyoq harakati "Duchava", qo'l harakati - "Sadr". O'ng oyoq o'ng tomonga kichik qadam bosadi. (Tovondan boshlab to'liqqa o'tadi). Tizzalar

egilganroq. So'ng chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasiga bosadi. O'ng oyoq o'ngga kichik qadam bosadi, tizzalar rasmiy holatga o'tadi. O'ng qo'l rasmiy holatdan 1-2-holat orqali yuzdan pastga, o'ng qo'l ko'ksiga tushadi, barmoqlar pastga qaragan. So'ng kafti yuqoriga qarab yuz osha 2-holatga ko'tarilib, 1-holat orqali rasmiy holatga tushadi. Gavda sal yon-yonga buriladi. Bosh qo'l harakatini kuzatadi. (Rasm -66, 67)

2-taktda shu harakatlar chap yonga, chap oyoq chap qo'ldan takrorlanadi. 3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanib, so'ng davra yo'nalishiga qarab, davra yurib qatorga kelinadi, harakatlar o'zgarmaydi.

52-shakl. 4 takt. 46-usul. Musiqa o'lchovi 2/4.

1-takt. Joyida. O'ng tomonga o'ng oyoq uchida bir aylaniladi, chap oyoq yerdan uziladi. Oxirida oyoqlar rasmiy holatda keladi, boshlanishda o'ng qo'l shaxd bilan 6-1-holatlardan 2-holatga ko'tariladi.

Chap qo'l belning oldini quchadi, oxirida qarsak 6-holatda.

2-3-taktlar avval chapga, chap oyoqda aylaniladi. O'ng qo'l belni quchadi, so'ng o'ng tomonga takrorlanadi.

4-takt. Joyida. Tez "Shox" harakatini oyoq uchlarida mayda qadamlar bilan ijro etadi. "Shox"dan so'ng qo'l va oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

53-shakl. 47-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

Taktlar hisobsiz. "Qo'ldasta" harakatlari.

1-takt. Joyida (qatorda) bir rasmiy ufori ijro etiladi. (O'ng oyoqdan). Qo'l harakati - "Qo'ldasta o'yin". 6-holatda tirsaklar biroz o'ziga tortilib, barmoqlar pastga qaragan, sal o'ng tomonga o'tiladi hamda barmoqlar yuqoriga qarab, tirsaklar yoziladi. So'ng o'ziga tomon kichik keskin tortiladi. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

2-takt. 1-takt harakatlari chap tomonga takrorlanadi.

3-4-takt. 1-2-takt harakatlari takrorlanib, so'ng davra yo'nalishiga qarab yuriladi, harakatlar davom etadi, so'ng qatorga kelinadi.

54-shakl. 47-usul. (Davomi). 16 takt. Musiqa o'lchovi 3/4. Orqaga orqa bilan ketiladi.

1-8-taktlar. "Rasmiy ufori", "Qo'ldasta o'yin" davom etadi.

9-16-takt. Oldinga kelinadi, oyoq harakati nuqtali yurish,
1-takt. O'ng oyoq uchi bilan oldinga, so'ng ozgina jilib, tovon to'liq tushadi.

2-takt. Chap oyoqdan takrorlanadi. Qo'ldasta o'yin davom etadi.

54-shakl. (Davomi) 1 takt. 48-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

Joyida. Chap oyoqdan boshlab oyoq uchlarida "Qadamli shox" harakatlari ijro etiladi. So'ng oyoqlar rasmiy holatga o'tadi. Oxirida "Salom" qilinadi.

MASHG'ULOTNING TO'RTINCHI QISMI

55-shakl. 1-takt. 49-usul. Musiqa o'lchovi 4/4. 1-takt. Joyida. Oyoq uchlarida mayda qadamlar bilan "shox" harakatini ijro etadi. "Shox"dan so'ng oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar 3-holatda, o'ng qo'l yuqorida.

55-shakl. (Davomi). 50-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

"Novda egilishi" harakati. Taktlar hisobsiz.

2-takt. Joyida. Chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq yonida tepib turadi. (13-hisobida). 3-holatdagi o'ng qo'l chap tomonga muloyim 3-holatga o'tadi. O'tganda barmoq qirsillatish bilan yakunlanadi. Bosh orqaroqqa egilib, yuzi yuqoridagi qo'lga buriladi, bel yoni chap tomonga egilganroq bo'ladi. Yuz 1-holatdagi qo'lga qaraydi.

3-takt. Harakat chap tomonga takrorlanadi. (Rasm-68). So'ng davra yo'nalishiga qarab ketiladi. Qo'l harakati davom etadi. ("Novda egilishi"). Oyoqlar harakati - har yarim taktga bir "Rasmiy ufori". So'ng qatorga kelinadi.

56-shakl. 4 takt. 50-usul. (Davomi).

Musiqa o'lchovi 4/4. "Oqsatma" harakati.

1-4-takt. Orqaga orqasi bilan ketiladi. Oyoq harakati - "Oqsatma" chap oyoq har yarim taktga orqaga bitta qadam bosadi, so'ng o'ng oyoq sirpanib chap yonga keladi. Qo'llar harakati - "Novda egilishi" davom etadi. Lekin yuqoridagi qo'lga qaraladi. (69-rasm).

56-shakl. (Davomi). 3 takt. 51-usul. Musiqa o'Ichovi 4/4.

Joyida. 1-takt: qarsak, 6-holatda. Tizzalar egilganroq. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi.

2-takt. Gavda va bosh tiklanadi, bir vaqtda bosh ustida chorak, barmoq uchlari yuqoriga qaragan.

3-takt. "Rasmiy ufori" yoki "Shox" harakati oyoq uchlarida mayda qadamlar bilan bajariladi. Oxirida oyoqlar rasmiy, qo'llar 1-holatda.

57-shakl. 8 takt. 52-usul. Musiqa o'Ichovi 6/8.

1-8-taktlar, davraga tarqalishadi. Oyoq harakati- "Rasmiy ufori", qo'l harakati 1-holatda. Bosh bir takt o'ngga, bir takt chapga buriladi. Oyoqlar oxirida 2-holatda qoladi. (O'ng oyoq ko'ndalang). Davraga orqasi bilan turadi.

57-shakl. (Davomi). 5 takt. 53-usul. Musiqa o'Ichovi 6/8.

9-13-taktlar. Joyida. O'ng tomonga sekin aylanish. Har taktga 2 tadan "Yarim qaychi" harakati. Qo'llar 1-holatda.

57-shakl. (Davomi). 1 takt. 54-usul. Musiqa o'Ichovi 3/4.

14-takt. Joyida. Oyoq uchlarida mayda qadamlar bilan "Shox" harakati ijro etiladi. "Shox"dan so'ng 6-holatda qarsak. Oyoqlar rasmiy holatda, o'zi davra yo'nalishiga qarab qoladi.

58-shakl. 16 takt. 55-usul. Musiqa o'Ichovi 3/4.

"Soch yozish" harakati.

1-takt. Davra yo'nalishiga qarab ijro etiladi. Oyoq harakati - "Sakrashli ufori". Qo'l harakati - "Soch yozish". O'ng oyoq oldinga - o'ng tomonroqqa, so'ng chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq yoniga bosadi, tezda o'ng oyoq kichik sakrab sal oldinga bosadi. Kichik tinish, so'ng chap oyoq uchida urg'u bilan o'ng oyoq yoniga bosadi. Qo'llar dastalari o'ng yuzi tomonga o'tib, o'zidan tashqariga bir aylanib, so'ng biroz yonga ochiladi. Yana dastalar tashqariga bir aylanib, qo'llar yonga kattaroq ochiladi.

So'ng chap oyoq urg'u bilan bosganda o'ng yuzidan pastroqda qarsak uradi. Gavda va bosh o'ng tomonga egilganroq, yuzi chapga burilgan. (Rasm-70,71,72).

2-takt. Harakatlar chap oyoqdan, qo'llar chap tomondan takrorlanadi.

3-takt. Rasmiy qadamlar bilan aylanish. O'ng qo'l shaxd bilan 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Chap qo'l bel oldini quchadi.

4-takt. 6 ta "Charx" harakati davra yo'nalishiga qarab, o'ng oyoqdan boshlab ijro etiladi. Qo'llar 1-holatda, oxirida 6-holat qarsak. (barmoq uchlari yuqoriga qaragan).

5-16-takt. 1-4-takt harakatlari takrorlanib, qatorga kelinadi, oyoqlar rasmiy holatda. Tomoshabinga qarab qoladi.

59-shakl. 4 takt. 56-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

1-4-taktlar. Harakatlar yon-yonga ijro etiladi. Avval o'ng, keyin chap tomonga. Oyoq harakati - "Sakrashli ufori". Qo'l harakati - "Soch yozish". Lekin aylanish harakati yo'q. Oxirida qo'llar 1-holatga ochiladi.

59-shakl. (Davomi). 57-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

5-takt. Joyida. O'ng tomonga aylanish. O'ng oyoq chap oyoq orqasida, har hisobda uchi bilan tepadi. Chap oyoq to'liq bosganicha chapga siljiydi. Qo'llar 1-holatda. Gavda va bosh chap tomonga egilganroq, yuz chap qo'lga qaragan.

6-takt. Chap oyoq tepib, chap tomonga aylaniladi. Qo'llar 2-holat orqali yuzdan pastga 7-holatga tushadi.

7-takt. Joyida. "Qadamli shox" harakati oxirida qo'l va oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

60-shakl. 58-usul. Musiqa o'lchovi 2/4. Taktlar hisobsiz.

"Mayin sabo" harakati. 1-4-taktlar. Joyida, chap oyoq uchi bilan har taktida rasmiy holatda tepib turadi. Qo'llar "Mayin sabo" harakatini ijro etadi.

So'ng davra yo'nalishiga qarab harakatlar davom etib, qatorga kelinadi. Qadam chap oyoq uchi bilan boshlaydi, o'ng oyoq to'liq bosadi. So'ng orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati - "oqsatma". Chap oyoq orqaga uchida kichik qadam bilan o'ng oyoq sirpanib chap oyoq yoniga bosadi. Qo'llar "Mayin sabo" harakatini davom etadi. Gavda va bosh o'ng-chapga sal burilib jo'r bo'ladi.

61-shakl. 4 takt. 59-usul. Musiqa o'Ichovi 2/4.

1-takt. Qatordan davraga tarqalishadi. Davraga orqalari bilan qolishadi. Oyoq harakati - "Sakrashli ufori". O'ng oyoq oldinga qadam bosadi, so'ng chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq yoniga bosadi. O'ng oyoq tezda kichik sakrab sal oldinga bosadi, ozgina tinish. So'ng chap-oyoq urg'u bilan uchida o'ng oyoq yoniga to'liq bosadi. Qo'llar shu taktda yuqorida pastroqqa tushib, sal yonga ochilib, 6-holatda qarsak uradi. Qarsakdan kaftlar ochilmay yuz osha bosh ustiga ko'tariladi. (barmoq uchlari yuqoriga qaragan). So'ng kaftlar sal yonga ochiladi (qo'l harakati- "Mushak").

2-takt. Harakatlar chap oyoqdan takrorlanadi. Qo'l harakatlari o'zgarmaydi. 3-4-taktlar yana navbati bilan takrorlanib, oxirida oyoqlar 2-holatda bo'ladi. (O'ng qo'l ko'ndalang). Qo'llar yuqorida qoladi.

62-shakl. 3 takt. 60-usul. Musiqa o'Ichovi 4/4.

1-2-takt. Joyida. Davrada o'ng tomonga aylanish. Oyoq harakati "Yarim qaychi". Qo'llar sekin-sekin 2-holatdan 1-holatga tushadi.

3-takt. Oyoq uchlari yoki to'liq bosib mayda qadamlar bilan "Shox" harakati bajariladi. Oxirida davra yo'nalishiga qarab qolinadi. Oyoqlar rasmiy, qo'llar 1-holatda qoladi.

63-shakl. 24 takt. 61-usul. Musiqa o'Ichovi 2/4.

"Saxti ufori" harakati.

"Saxti ufori" harakati bilan davra yo'nalishiga qarab yuriladi.

1-takt. O'ng oyoqdan oldinga o'rtacha qadam, tovondan boshlab to'liqqa o'tadi, tizzalar egilganroq. So'ng chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq yoniga bosadi. O'ng oyoq yana oldinga to'liq kichik qadam bosadi. Tizzalar rasmiy holatda bo'ladi. Qo'llar harakati - chap qo'l bel oldini quchadi, o'ng qo'l 1-holatdan 2-holat orqali yuzidan pastga chap tirsakka, barmoq uchlari pastga qarab tushadi, so'ng o'ng qo'l yuz osha 2 kafti yuqoriga qarab 2-holat orqali 1-holatga ochiladi. Chap qo'l chap yonga ochila boshlaydi. Gavda o'ngroqqa buriladi, bosh o'ngqo'lni kuzatadi. (Rasm-73). 2-takt. Harakat chap oyoq chap qo'ldan takrorlanadi.

3-4-taktlar. 1-2-taktlar takrorlanadi.

5-takt. 2 ta tez "Rasmiy ufori" bilan oldinga yuriladi. Qo'llar 1-holatda bo'ladi.

70-shakl. 68-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

Taktlar hisobsiz. "Qo'ldasta o'yin" harakati. (2-xili). Davraga orqa bilan yurib, so'ng qatorga kelinadi, yana shu harakatlar ijro etilganda orqaga orqa bilan ketiladi.

1-4-takt. Oyoq harakati har chorakka bir "Yon yo'rg'a", doimo o'ng oyoq boshlaydi. Qo'l harakati - "Qo'ldasta o'yin". (2-xili). Qo'llar 1-chorakda 2-holatdan keskin yuzdan pastga 5-holatda o'ng tomonga tushadi. Bosh chap tomonga buriladi, qolgan 3-chorakka qo'llar 6-holatda. (Kafti oldinga qaragan). Sal o'ngga-chapga yana chapga qaragan. Bosh qo'llar o'tgan tomondan tashqariga buriladi.

2-takt. 1-chorakda qo'llar 6-holat orqali kaftlar tashqariga bir burilib, keskin 5-holat o'ng tomonga o'tadi. Qolgan 3 chorakka 6-holatda chapga o'ngga, yana chaproqqa o'tadi. Bosh qo'llardan teskariga buriladi, 1-2-taktlar takrorlanib, qatorga kelinadi. Yana shu harakatlar bilan orqaga ketiladi. Lekin qo'llar boshqa 2-holatga ko'tarilmaydi. Oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

71-shakl. 4 takt, 68-usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. Oldinga kelinadi. Oyoq harakati - "Nuqtali yurish". O'ng, keyin chap oyoqdan boshlanadi. Qo'llar yarim taktga 6-holatdan kaftlar o'ziga qarab buriladi, kaft yuqoriga qaratiladi. So'ng qo'llar sal o'ng tomonga cho'ziladi hamda o'ziga kichik va keskin tortiladi. So'ng muloyim tarzda ozgina cho'ziladi. 2-yarim taktga shu harakat 6-holat orqali takrorlanadi. Bosh qo'l harakatlarini kuzatadi. (Rasm-77).

4-takt. 1-takt harakatlari yana 3 marta takrorlanadi. Oxirida oyoqlar rasmiy, qo'llar 1-holatda qoladi.

72-shakl. 1takt. 69-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. Joyida. Qo'llar 1-holatdan 2-holatga ko'tarilib, so'ng yuzdan pastga ko'ksiga ro'para tushadi, kaftlar pastga qaragan, so'ng kaftlar oldinga burilib, barmoq uchlari po'para bo'ladi. Gavda va bosh qo'llarni kuzatadi. (Rasm-78).

72-shakl. (Davomi). 4 takt. 70-usul. Musiqa o'Ichovi 3/8.

2-takt, Joyida. O'ng oyoq rasmiy holatda to'liq tepadi. Bir vaqtda qo'llar keskin 1-holatga kaftlari yuqoriga qarab ochiladi, bosh ham keskin o'ngga buriladi. 2-3-hisobida qo'llar keskin qaytadi, kaftlar oldinga qarab, barmoq uchlari bnr-biriga ro'para, bosh oldinga buriladi. 3-5-takt. Shu harakatlar yana 3 marta takrorlanadi.

73-shakl. 70-usul. Musiqa o'Ichovi 3/8. Taktlar hisobsiz.

Davrora orqa bilan yurib, so'ng qatorga kelinadi. Oyoq harakati - "Yon yo'pg'a".

2-takt. O'ng oyoqdan 2 ta "Yon yo'rg'a". Qo'llar 1-holatda yuqoridagi harakatlarni davom ettiradi, so'ng ko'ksiga po'papa qaytadi, bosh o'ngga, so'ng to'g'riga qaraydi. Gavda va bosh sal oldinga egiladi, davradan kelib qatorda tomoshabinga qarab qolinadi. Oyoq harakati o'zgarmaydi.

74-shakl. 8 takt. 70-usul. (Davomi). Musiqa o'Ichovi 3/8.

1-takt. O'ng tomonga chorak burilib, orqaga yon bilan ketiladi. Oyoq harakatlarida 2 ta "Yon yo'rg'a". Qo'llar keskin 1-holatga ochiladi, kaftlar yuqoriga qaraydi. 3-hisobida kaftlar pastga qaraydi.

2-4-taktlap. 1-takt harakatlari yana 3 marta takrorlanadi.

Kaftlar bir yuqoriga, bir pastga qaraydi, bosh o'ngga-chapga buriladi.

5-8-takt. Joyida 2 ta tez aylanish, oyoq o'ng tomonga "Yon yo'rg'a" harakatini davom etadi. Qo'llar ko'ksiga kelib, kaftlar oldinga qarab, barmoq uchlari ro'para. So'ng keskin 1-holatga ochilib, kaftlar yuqoriga qaraydi. Harakat takrorlanadi, oxirida oyoqlar va qo'llar rasmiy holatga keladi. Aylanishda gavda va bosh oldinga egilganroq bo'ladi.

75-shakl. 4 takt. 71-usul. Musiqa o'Ichovi 4/4.

1-takt. Oldinga kelinadi. Oyoq harakati yarim taktga o'ng oyoqdan bir "Rasmiy ufori". Bir vaqtda o'ng qo'l chap yelkadan pastroqqa, kafti yuqoriga qarab keladi. Tezda 6-1-holatlar orqali o'rtalikdan o'tib, 2-holatga ko'tariladi. Chap qo'l rasmiy holatda qoladi. 2-yarim taktga rasmiy holatda

chap va o'ng oyoqda 2 ta to'liq tepma. Bir vaqtda o'ng qo'l 6-holat orqali rasmiy holatga tushadi. Bosh o'ng qo'l harakatlarini kuzatadi.

2-takt. Shu harakatlarni chap oyoq, chap qo'l bilan takrorlash lozim. (Rasm-79).

3-4-takt. 1-2-taktlar takrorlanadi.

75-shakl. (Davomi). 1 takt. 72-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

5-takt. Oldinga o'ng oyoqdan bir "Sakrashli ufori". O'ng oyoqni to'liq bosib oldinga o'rtacha qadam, so'ng chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq yoniga bosadi. Tezda o'ng oyoq sal sakrab oldinga kichik qadam bosadi. Oyoqlar rasmiy holatda qoladi. Qo'llar rasmiy holatdan barmoq uchlari pastga qaratilib, 6-holat orqali 2-holatga ko'tariladi. Yana tezda kaftlar keskin yuqoriga qaratiladi. Kichik tinish. Gavda va bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

75-shakl. (Davomi) 6 takt. 73-usul. Musiqa o'lchovi 3/4.

6-11-takt. Joyida. 4 hisobida qo'llar 2-holatdan barmoqlarni qirsillatib, 1-holatga tushadi. (Bir vaqtda).

Tizzalar sal egilib, qo'llar orqa belni dastalar tersi bilan keskin quchadi. So'ng o'ngga chorak burilib, o'ng oyoq sirpanib oldinga qo'yiladi hamda yana sirpanib rasmiy holatga qaytadi.

76-shakl. 5 takt. 74-usul. 4 takt. Musiqa o'lchovi 6/8.

1-takt. 4/4.1-4 taktlar. Joyida. O'ng tomonga aylanish. Yuqoridagi harakatlar yana 3 marta takrorlanib, oxirida tomoshabinga qarab qoladi. (Rasm-80).

5-takt. Joyida mayda qadamlar bilan "Shox" harakati, so'ng qo'llar 1-holatdan bir yoki ikkala qo'l bilan "Salom" qilinadi. Oyoqlar rasmiy holatda.

BESHINCHI BO'LIM. "ZANG" MASHG'ULOTI.

77-shakl. 1 takt. 75-usul. Musiqa o'lchovi 4/4.

1-takt. Joyida. "Qadamli shox". "Shox"dan qo'llar yuqorida, yelka kengligida, barmoq uchlari yuqoriga qaragan, kaftlar oldinga qaragan.

77-shakl. (Davomi). 76 -usul. Musiqa o'lchovi 5/8.

Taktlar hisobsiz.

Choraktadan burilishlar bilan davra yurib, so'ng qatorga kelinadi.

Oyoq harakati rasmiy yurish, chap oyoq uchida, o'ng oyoq to'liq bosadi. 2-takt. Chap oyoqdan boshlab 4 ta o'rtacha qadamlar bilan chap tomonga davra yo'nalishiga qarab chorak buriladi. Oxirida tinish. Qo'llar yuqorida. Kaftlar bir oldinga, bir orqaga, yana oldinga, so'ng orqaga keskin buriladi.

3-takt. 1-takt harakatlari o'ng tomonga chorak burilib ijro etiladi. 4-5-takt. Shu harakatlar goh o'ngga, goh chapga bajariladi.

Davraga orqa bilan chap oyoqdan.

6-takt. Yana o'ngga chorak burilib, takrorlanadi. Oxirida qatorga kelinib, xalqqa qarab qolinadi.

78-shakl. 4 takt. 76-usul. (Davomi). Musiqa o'lchovi 5/8.

1-4-takt. Orqaga orqasi bilan ketiladi, oyoq harakati - "Oqsatma".

Har taktga 2 ta "Oqsatma" ijro etiladi. Chap oyoq orqaga uchi bilan qadam bosadi, so'ng o'ng oyoq to'liq bosgancha sirpanib, chap oyoq yoniga keladi. (Rasmiy holatda). Oxirida tinish. Qo'llar yuqoridaligicha qoladi. Kaftlar burilishi davom etadi. Gavda yon-yonga buriladi. Oxirida oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

79-shakl. 20 takt. 77-usul. Musiqa o'lchovi 2/4.

1-4-takt. Joyida. 1-3-takt. 3 ta "Rasmiy ufori" bilan "Shox" harakati ijro etiladi. Qo'llar 1-holatda qoladi. Taktga oyoqlar rasmiy holatda, o'ng va chap oyoqlar tepinadi. Gavda va bosh yon-yonga yengil buriladi.

5-8-taktlar. Oldinga kelinadi. 5-7-taktgacha 3 ta "Rasmiy ufori" (O'ng oyoqdan).

8-takt. Chap va o'ng oyoqda tepmalar ijro etiladi. Gavda va bosh o'ngga-chapga yengil buriladi. Qo'llar 5-taktda bosh ustiga yuqori ko'tarilib, keskin "Gulbargi" harakatini ijro yetadi. (Rasm-81).

6-8-taktlar mobaynida dastalar "Gulbargi" harakati orqali yuzdan-pastga-6-holatga tushib, so'ng 1-holatga ochiladi. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi. 9-10-taktlar. 5-6-taktdagi harakatlar yana 3 marta takrorlanadi.

80-shakl. 10 takt. 78 -usul. Musiqa o'lchovi 8/4.

1-6-takt. Orqaga orqa bilan ketiladi. Oyoq harakati - "Yon yo'rg'a" har hisobga. Qo'llar 1-holatdan kaftlar har sanoqqa keskin o'zidan tashqariga burilib 2-holatga ko'tariladi.

7-10-taktlar. Joyida. 4 marta aylaniladi. Oyoq harakati - "Yon yo'rg'a". Oxirida oyoqlar rasmiy holatda qoladi. Qo'llar aylanishda yuqorida kaftlar burilishi davom etadi. Oxirida yuzdan pastga - "Qo'liband" harakatiga tushadi. O'ng qo'l va chap qo'l kaftlari yarim musht bo'lib, ko'ksiga ro'para, oralari ochiq holatda ustma-ust qo'yiladi.

(Rasm -82).

81-shakl. 6 takt. 79-usul. Musiqa o'lchovi 2/4.

1-takt. Joyida, o'ng-chap, yana o'ng oyoqda to'liq tepmalar. Bir vaqtda o'ng qo'l kafti mushtligicha yoyilib, tezda chap qo'l mushti tagiga kelib, yana dasta musht bo'ladi.

2-takt. Harakatlar chap qo'l, chap oyoqdan takrorlanadi.

3-4-taktlar. Yana 1-2-takt harakatlari takrorlanadi.

5-takt. Oyoq harakatlaridagi tepmalar o'ng oyoqdan boshlanib takrorlanadi. Qo'llar kaftlari o'ziga qaragan, yarim musht bo'lib ko'ksiga ro'para bo'ladi. 3 ta keskin siltanish harakatlar bilan sal pastga tushadi. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi. (Rasm-83).

6-takt. Oyoq harakatlari o'zgarmaydi. Qo'llar mushtlari tashqariga qaragan, yana 3 ta siltanib, keskin harakat bilan yuqoriga ko'tarilib, mushtlar ochiladi. (Rasm-84, 85). Bosh qo'l harakatlarini kuzatadi.

81-shakl. (Davomi). 4 takt. 80-usul. Musiqa o'Ichovi 2/4.

7-9-taktlar. Oyoq uchlarida mayda qadamlar bilan oldinga kelinadi. Qo'llar yuqoridaligicha mayda titrab, qatorga kelingach, oyoqlar rasmiy holatda qoladi.

10-takt. Qo'llar 1-holatdan 6-holatga o'tib, qarsak uradi. Qarsak urganda chap oyoq to'liq tepadi. Gavda va bosh oldinga egilgan.

81-shakl. (Davomi). 6 takt. 81-usul. Musiqa o'Ichovi 2/4.

11-16-taktlar. Joyida. Chap oyoq uchida tepib turadi. Rasmiy holatda. Oxirida to'liq bosadi. Qo'llar 1-holat orqali sekin-sekin 2-holatga ko'tariladi, dastalar o'zidan tashqariga burilishlar bilan oxirida qo'llar yuzdan pastga 7-holatga tushadi.

81-shakl. (Davomi). 4 takt. 82-usul. Musiqa o'Ichovi 2/4.

17-takt. Joyida (qatorda). oyoqlar harakati - to'liq tepmalar. O'ng-chap, yana o'ng oyoqda. Qo'llar 7-holatda. Bosh o'ng tomonga muloyim burilib, so'ng keskin yon-yonga iyak harakati bilan yakunlanadi.

18-takt. 17-takt harakatlarini chap oyoqdan bosh chapga burilib takrorlanadi.

19-20-takt. 17-18-takt harakatlari takrorlanadi.

82-shakl. 82-usul. (Davomi). Musiqa o'Ichovi 2/4.

Taktlar hisobsiz.

1-takt. Davra yo'nalishiga qarab yurib, so'ng qatorga kelinadi. O'ng oyoqdan boshlab 3 ta rasmiy yurish. 3-qadamda chap oyoq yerdan uzilib, tizza bukiladi, qo'llar 6-holatda qarsak uradi. (Barmaq uchlari yuqoriga qaragan). Qarsakdan qo'llar yon-yonga ochilib, gavda va bosh, orqaroqqa egiladi. (Rasm-86).

2-takt. Yurish chap oyoqdan takrorlanadi. Qo'llar orqaga o'tib, qarsak uradi. Gavda va bosh oldinga ogilganroq. (Rasm 87).

1-2-takt. Harakatlar bir necha takrorlanib, qatorga kelinadi.

83-shakl. 6 takt. 83-usul. Musiqa o'lchovi 2/4.

1-6-taktlar. O'nt tomonga chorak burilib orqaga yon bilan ketiladi. Oyoq harakati har hisobga "Yon yo'rg'a".

Qo'llar Z-holatda, o'ng qo'l yuqorida. Qo'ldastalar bir oldinga, bir o'ziga burilib davom etadi. Bosh chaproqqa buriladi. Oyoqlar rasmiy holatda keladi.

84-shakl. 5 takt. 84-usul. Musiqa o'lchovi 2/4.

1-2-taktlar. Joyida. 1-taktga oyoqlar 3-holatda, o'ng oyoq uchida.

Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tadi. O'ng qo'l yuz osha yuqoridan pastga rasmiy holatda, tirsaklar bukilib, chap qo'l tomonda dastalar ichki tomoni bilan uchrashadi. Gavda va bosh sal chap qo'lga buriladi hamda biroz egiladi. So'ng kaftlarning pastrog'i bilan 4 marta uriladi.

Qo'llar 3-holatga o'tadi. O'ng qo'l yuqorida. O'ng oyoq tovoniga to'liq tushib, chap oyoq uchiga ko'tariladi. Gavda va bosh tiklanadi. Oxirida kichik tinish. (Rasm -88).

3-takt. Joyida. Chap oyoq uchida chapga "Shox" harakatini ijro etadi.

O'ng oyoq yerdan uziladi. Oxirida oyoqlar rasmiy holatda, qo'llar 3-holatda, o'ng qo'l yuqorida qoladi. So'ng tinish. (Rasm-89).

4-5-takt. Joyida tomoshabinga burilib, bir yoki ikkala qo'lda "Salom" qiladi.

III. GLOSSARIY

№	Ўзбек	Рус	Инглиз	Маъноси
1.	Qarsak	Хлопок	Clap	Удар в ладони
2.	Gulbargi	Лепесток	Flower leaf	Скрещивание кистей рук перед собой.
3.	G'uncha	Бутон	But	Название движение рук. Скрещенные ладони над головой
4.	Shoxcha	Веточка	Twig	Движение рук из 6 с 4-положении
5.	Taqinchoq	Украшение	Ornament	Атрибуты сценического костюма
6.	Mayin sabo	Ветерок	Breeze	Мягкое движение рук над головой во 2-положении
7.	Mutaxassislik	Специальность	Particularity proficiency	Своеобразие, особенность, характерная для конкретной области деятельности
8.	Raqs chizmasi	Рисунок танца	Dance Pattern	Расположение и перемещение танцующих на площадке
9.	Aylana	Круг	Circle	Один из видов танцевального рисунка
10.	Etyud	Этюд	Etude	Учебная танцевальная форма, равная одному-двум периодам музыкального сопровождения
11.	Ishtiroq etmoq	Выступление	Performance	Публичное исполнение артистов
12.	Nomer	Номер	Number	Танец, предназначенный для исполнения в концерте

13.	Duet	Дуэт	Duet	Танец двух исполнителей
14.	Uchlik	Трио	Trio	Танец трех исполнителей
15.	Yakkaxon	Соло	Solo	Танец одного исполнителя
16.	Parda art	Кулиса	Backstage	Боковая плоская часть декорации, располагающаяся по краю сцены
17.	Jamoa	Коллектив	Collectivity	Группа артистов-исполнителей ансамбля, кружка, студии
18.	Ko'rik-tanlov	Конкурс	Contest	Соревнование в каком-либо виде хореографического искусства
19.	Sahna	Сцена	Stage	Площадка для выступления артистов
20.	Libos	Костюм	Costume	Одежда для публичного выступления перед зрителем
21.	Maxsus kiyim	Специальная форма	Uniform	Одежда для занятий хореографией
22.	Eshitish	Слух	Hearing	Способность к воспроизведению музыкальной мелодии
23.	Qobiliyat	Способность	Ability	Свойства личности, развивающиеся из задатков и являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.
24.	Egilovchan	Пластика	Plastic	Выразительное движение тела

25.	Grim	Грим	Make-up	Сценический макияж
26.	Taqsimlash	Раскладка	Lay-on (music)	Разложение движения по тактам
27.	Musiqali o'Ichov	Музыкальный размер	Musical Size	Количество долей между сильными долями, которое он способен содержать.
28.	Takt	Такт	Beat	Единица музыкального метра, начинающаяся с наиболее сильной доли и заканчивающаяся перед следующей равной ей по силе.
29.	Xalq raqslari	Народность	Folk	Танцевальная специфика национального танца
30.	Baletmeyster	Балетмейстер	Ballet-master (choreographer)	Мастер балета
31.	Uyg'unlashtir moq	Комбинировать	Combine	Составлять комбинации из движений и элементов танца
32.	Harakat texnikasi	Техника движения	Technique of movement	Способность к точному четкому исполнению сложных движений
33.	Katta o'yin	Большой танец	Big dance	Название узбекского танца
34.	Rohat	Наслаждение	Pleasure	Название узбекского танца «Рохат»
35.	Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Способность к сильным наклонам корпуса
36.	Asta-sekin	Умеренно	Moderately	Спокойный , небыстрый темп исполнения движений
37.	Aylana	Вращение	Rotation	Повороты

38.	Yurishlar	Ходы	Steps	Элементы танца с продвижением ног
39.	Qo'ldasta o'yin	Игра запястий	Wrist-play	Повороты кистей рук в узбекском танце
40.	Harakat	Движение	Movement	Исполнение танцевальных элементов узбекского танца
41.	Ommaviy raqs	Массовый танец	Group dance	Танец в составе нескольких исполнителей
42.	Yakka raqs	Сольный танец	Solo dance	Танец одного исполнителя
43.	Progon	Прогон	Enter-Show	Повторение танца от начала до конца во время репетиции
44.	Oyoq kafi	Стопа	Foot step	Нижняя часть ноги
45.	Oyoq uchida	Полупальцы	Toes	Положение ноги на подушечке стопы
46.	To'xtam	Пауза	Pause	Временная остановка в исполнении движения или музыки
47.	Temp	Темп	Temp	Скорость исполнения движений в танце
48.	Musiqa	Музыка	Music	Вид искусства, связанный с хореографией эмоционально-образным содержанием
49.	Final	Финал	Final	Заключительная часть
50.	Salom	Поклон	Greeting	Проявление почтительности к педагогу, зрителю.
51.	Anjom	Атрибуты	Attributes	Предметы, используемые в танцах
52.	Artist	Артист	Artist	Исполнитель хореографического произведения

53.	O'y lab topmoq	Сочинить	Invent (make)	Составить комбинацию танца, этюда.
54.	Qilmoq	Фиксировать	Fixate fix	Сохранять заданное, положение
55.		Взмах	Wave, Stroke	Резкий бросок руки вверх
56.	Muvozanat	Равновесие	Balance	Сохранение устойчивого положения
57.	Akademik	Академи	Academic	Совершенный вид искусства
58.	Ushlash	Держать	Hold	Фиксировать заданное положение
59.	Qaychi	Ножницы	Scissors	Движение для ног:
60.	Barmoq qismi	Щелчки	Snap	Издание звука большим и средним пальцами
61.	Bilak	Запястье	Wrist	Нижняя часть руки
62.	Gavda	Корпус	Corpse	Тело танцовщика
63.	Qadam	Шаг	Step	Ход исполнителя
64.	Gavda holati	Осанка	Poise	Прямое, подтянутое положение корпуса
65.	Holat	Положение	Position	Заданное положение рук и ног
66.	To'g'ri	Прямой	Into face ahead	Положение корпуса лицом к зрителю
67.	Egilishlar	Перегибы	Bend	Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
68.	O'rta	Середина	Middle	Часть урока, исполняемая на середине зала.
69.	Ritm	Ритм	Rhythm	соразмерность, закономерность чередования музыкальных звуков.
70.	Kompozitsiya	Композиция	Composition	Совокупность элементов,

				составляющих целостное хореографическое произведение
71.	Xoreografiya	Хореография	Choreography	Искусство танца
72.	O'yin	Танец	Dance	Передача мыслей, чувств, посредством пластики, движений.
73.	Mashq	Репетиция	Repetition	Отработка танцевальных движений, танцев
74.	Kalit	Ключ	Key	Заключение танцевальных поз в музыкальной части
75.	Fe'l	Характер	Character	Выражение национальных особенностей через пластику движений
76.	Uslub	Стиль	Style	Специфика танцевальных движений определенной школы
77.	Ijro	Исполнение	Performance	Выражение движений через пластику.
78.	Usul	Манера	Manner	Специфика исполнения танца
79.	Harakatlar to'plami	Лексика	Lexis	Набор танцевальных движений
80.	Bir xil	Синхронность	Synchronically	Одновременное слаженное исполнение движений.
81.	Amaliyot	Практика	Practice	Форма обучения для самостоятельного закрепления пройденного материала
82.	Konsert	Концерт	Concert	Публичное выступление артистов

83.	Maktab raqs	Школы танца	School dance	Система обучения различных видов хореографии
84.	Ifodali	Выразительность	Expression	Передача внутреннего состояния души исполнителя.
85.	Tanlamoq	Подбор	Gather up	Анализ музыкального и лексического материала для создания хореографического произведения
86.	Avj	Кульминация	Culmination	Наивысшая точка развития действия
87.	Sahnalashtirish	Постановка	Production	Изучение положений корпуса, головы, рук и ног
88.	Tayanch	Устойчивость	Steadiness	Сохранение равновесия в определенной позе
89.	Tuzum	Построение	Construction	Составление урока Узбекского танца
90.	Tartibli	Слаженность	Harmonious	Взаимодействие, взаимопонимание в коллективе
91.	Koordinatsiya	Координация	Coordinated	Одновременное движение рук, ног, корпуса, головы
92.	Hissiyotli	Эмоциональный	Emotional	Выразительный
93.	Xursand	Задорный	Full of life	Веселый
94.	O'ynoqi	Игривый	Playful	Озорной
95.	Repertuar	Репертуар	Repertoire	Программа творческого коллектива, театра, ансамбля
96.	Material	Материал	Material	Совокупность теоретических и практических знаний
97.	Kayfiyat	Настроение	Mood	Эмоциональное состояние.

98.	Grimxona	Гримёрная	Make-up Room	Личное помещение для подготовки артиста к выступлению
99.	Tebranish	Покачивание	Light Swing	Движения корпуса из стороны в сторону
100	Qayrilmoq	Поворот	Turn	Движение вокруг себя влево или вправо
101	To'xtatmasdan	Непрерывный	Stopless	Слитное движение без остановок и фиксаций
102	Qo'llarning aylanishdagi yordamchi harakati	Форс	Force	движение рук для выполнения вращений
103	Sakrash	Подскок	Jump up	небольшой, резкий прыжок на всей стопе, на низких или высоких полупальцах.
104	Ufori	Переменный шаг	Posing step	три последовательных шага с небольшим акцентом на первом шаге.
105	Oyoqni polga urish	Притоп	Drub	Один (или два) удара стопой по полу
106	3600 aylanish	Полный поворот	Full turn	Поворот на 360°.

IV. "O'ZBEK RAQSINI O'RGATISH USLUBI" FANIDAN TEST SAVOLLARI

- 1. Aktrisalardan kimga "Sharq marvaridi" unvoni berilgan?**
A. Tamara Xonim
B. Ma'suma Kariyeva
D. Mukarrama Turg'unboyeva
E. Bernora Qoriyeva
- 2. Kimga xalqaro san'at va xalq raqslari festivalida oltin medal taqdim qilingan?**
A. Usta Olim Komilov va Tamara Xonim
B. Mukarrama Turg'unboyeva va Qahramon Dadayev
D. Roziya Karimova va To'ychi Inog'amov
E. Halima Kamilova va Odil Kamalxo'jayev
- 3. O'zbek raqsida nechta asosiy maktab mavjud?**
A. Farg'ona, Buxoro, Xorazm
B. Farg'ona, Qoraqalpoq, Buxoro
D. Xorazm, Buxoro, Uyg'ur
E. Qoraqalpoq, Uyg'ur, Farg'ona
- 4. Farg'ona maktabining asoschisi kim?**
A. Mukarrama Turg'unboyeva va Tamara Xonim
B. Roziya Karimova
D. Muhiddin Qoriyoqubov
E. Qunduz Mirkarimova
- 5. "Doira darsi" necha qisimdan iborat?**
A. *5
B. 3
D. 4
E. 2
- 6. Tamara Xonim qachon va qayerda tavallud topgan?**
A. *Farg'onada 1906
B. Andijonda 1907
D. Qo'qonda 1904
E. Armanistonda 1905
- 7. Nechta muqom harakati bor?**
A. *6
B. 8
D. 7

E. 5

8. O'zbek raqsini professional sahnaga olib chiqqan birinchi baletmeyster kim?

A. *Mukarram Turg'unboyeva

B. Tamara Xonim

D. Gavhar Rahimova

E. Isaxor Oqilov

9. O'zbek raqsi harakatlarini aniqlashtirgan va tizimlashtirgan muallif kim?

A. *Roziya Karimova

B. Feruz Ashrafiy

D. Margarita Oqilova

YE. Muhsin Qodirov

10. Farg'ona maktabida qo'l harakatlari nechta holatdan iborat?

A. *7

B. 2

D. 4

E. 6

11. "Ferganskiy tanets" kitobining muallifi kim? Nechanchi yili chop etilgan?

A. *Roziya Karimova, 1973

B. Lyubov Avdeyeva 2001

D. Muhsin Qodirov 1999

YE. Qo'rqmas Sagatov 2005

12. Buxoro raqs maktabining asoschisi kim?

A. *I. Oqilov.

B. Mukarrama Turg'unboyeva

D. Qunduz Mirkarimova

E. Tamara Xonim.

13. Buxoro raqs maktabida nechta qo'ldasta holati bor?

A. *7ta

B. 3ta

D. 5ta

E. 6ta

14. "Charxi duzoni" harakatining ma'nosi nima?

A. *Tizzada aylanish

B. Nuqtali aylanish

D. Uch tepish

E. Bir oyoqda aylanish

15. Isoxor Oqilov nechanchi yilda va qayerda tug'ilgan?

A. *1914 Samarqand

B. 1906 Marg'ilon

D. 1874 Buxoro

E. 1916 Farg'ona

16. "Buxarskiy tanets" darsligining muallifi kim?

A. *Roziya Karimova

B. Feruz Ashrafiy

D. Lubov Avdeyeva

E. I.Oqilov

17. "Doira dars"ning 3-qismi qaysi harakatdan boshlanadi?

A. * "Uzum uzish"

B. "Yirik to'lqin"

D. "Xayol"

E. "Yeng qoqish"

18. "Doira dars"ning 3-qismida nechta asosiy harakat bor?

A. *12 ta

B. 8ta

D. 10ta

E. 6ta

19. "Yirik to'lqin" harakatidan so'ng qaysi harakat keladi?

A. * "Suv mavji"

B. "Qo'l chayqash"

D. "Sadr"

E. "Xayol"

20. Qaysi ansambl uchun I.Oqilov "Davra" raqsini

sahnalashtirgan? A. A*"Bahor"

B. "Shodlik"

D. "Lazgi"

E. Zarafshon

21. Buxoro raqs maktabida nechta qo'l va oyoq holatlari bor?

A. *7 ta

B. 5 ta

D. 2 ta

E. 6 ta

22. Buxoro raqs maktabining Farg'ona raqs maktabidan farqi nimada?

A. *Keskinligida

B. Jo'shqin va o'ynoqiligidagi

D. Mayinligida

E. Nozikligida

23. R.Karimova nechta o'quv qo'llanma yaratgan?

A. *17 ta

B. 10 ta

D. 8 ta

E. 6 ta

24. 2015 yil I.Oqilovning tavallud topganiga necha yil bo'ldi?

A. *100 yil

B. 120

D. 80

E. 95

25. "Duchava" harakati "Doyra dars"ning nechanchi qismida uchraydi?

A. *2

B. 3

D. 1

E. 4

26. "Shodiyona" raqsini 90 kishiga birinchi bo'lib kim sahnalashtirgan?

A. *I.Oqilov

B. Tamara Xonim

D. M.Turg'unboyeva

E. U.O.Komilov

27. "Танцы Мукуаррам Тургунбаевой" kitobining muallifi kim?

A. *Lyubov Avdeyeva

B. R.Karimova

D. Sayfullayeva

E. F.Ashrafiy

28. Qaysi yili I.Oqilov O'zb.Dav.filarmoniyasiga bosh baletmeyster etib tayinlangan?

A. *1937 yil

B. 1940 yil

D. 1948 yil

E. 1957 yil

29. Qaysi sulola Buxoro raqs maktabini elga tanitgan?

A. *Oqilovlar

M.Turg'unboyeva

D. Tamara Xonim

E. Q.Mirkarimova

30. Buxoro viloyati "Buxoro go'zallari" ansambli rahbari kim?

A. *B.Rustamov

D. D.Yunusova

K. K.Uzaqova

E. M.Sotvoldiyeva

31. "G'oz suzish" harakati "Doyra dars"ning nechanchi qismida uchraydi

A. *1

B. 3

D. 5

E. 2

32. "Doyra dars"ning 1-qismida nechta asosiy harakat bor?

A. *10

B. 5

D. 8

E. 6

33. "Doyra dars"ning 4-qismi qaysi harakattan boshlanadi?

A. *"Navda egilish"

B. "Duchava"

D. "Qo'sh qars"

E. "Suv sepish"

34. Doyra darsda "Qo'ldasta o'yin" harakatining nechta turi bor?

A. *3

B. 1

D. 4

E. 2

35. Gavhar Rahimova qachon va qayerda tug'ilgan?

A. *Marg'ilon

B. Andijon

D. Farg'ona

E. Namangan

36. Qachon va kim tomondan Xiva teatr kollektivini tashkil etgan?

A. *Hamza Xakimzoda Niyoziy 1922

B. M.Qori Yoqubov 1924

D. M.Turg'unboyeva

E. U.O.Komilov

37. G.Rahimova qachon va qayerda "Lazgi" ansamblini tashkil etgan?

- A. *Toshkentda 1968 y
- B. Buxoroda 1966 y
- D. Marg'ilonda 1971y
- E. Xorazmda 1972 y

38. "Lagan" raqsini kim sahnalashtirgan?

- A. *I.Oqilov
- B. M.Turg'unboyeva
- D. U.O.Komilov
- E. Tamara Xonim

39. "Ufori chillaki" raqsi qaysi raqs maktabiga mansub?

- A. *Buxoro
- B. Qoraqalpoq
- D. Uyg'ur
- E. Xorazm

40. "Tantana" harakati "Doyra dars"ning nechanchi qismida ijro etiladi?

- A. *3
- B. 5
- D. 2
- E. 1

41. "Sadr" harakati qanday tadbirlarda ijro etilgan?

- A. *Motam marosimlarda
- B. Navro'z bayramida
- D. Hosil bayramida
- E. Mustaqillik bayramida

42. "Хорезмский танец" kitobining muallifi kim?

- A. *R. Karimova
- B. L.Avdeyeva
- D. G. Rahimova
- E. M.Qodirov

43. "Galalaylum" raqsining ma'nosi nima?

- A. *Qushlar raqsi
- B. Qizlar davrasi
- D. Qovun sayli
- E. Uloq

44. G. Rahimovanning birinchi ustози kim bo'lgan?

- A. *Tamara Xonim

B. M.Turg'unboyeva

D. I.Oqilov

E. U.O.Komilov

45. Xorazm raqs maktabida nechta qo'l va oyoq holati bor?

A. *7

B. 5

D. 4

E. 10

46. Xorazm viloyati "Lazgi" ansamblining rahbari kim?

A.*G.Matyoqubova

B. M.Ergasheva

D. G.Shirnova

E. Z.Gaziyeva

47. Xorazm profesional raqsida qanday raqs janri bor?

A. *Sirk, hajviy raqs

B. Mumtoz raqs

D. Lirik raqs

E. Hajviy

48. Xorazmcha "Baydi ufori" , "Yupi-yupi" raqslarida qanday jihozlardan foydalanilgan?

A. *Chinni idishlardan

B. Pichoqlardan

D. Qayroq toshlardan

E. Yog'och qoshiqlardan

49. "Suv mavji" harakati "Doyra dars"ning qaysi qismida uchraydi?

A. *3

B. 1

D. 4

E. 2

50. Xorazm raqs maktabining Buxoro raqs maktabidan farqi nimada?

A. *Jo'shqin, o'ynoqiligidida

B. Mayinligida

D. Keskinligida

E. Nozikligida

51. "Танцы Равии Атажановой" kitobining muallifi kim?

A. *R.Karimova

D. F.Ashrafiy

D. G.Rahimova

E. G .Matyoqubov

52. "Soch yozish" harakati "Doyra dars"ning nechinchi qismida uchraydi?

A. *4

B. 3

D. 2

E.

53. Doyra darsdagi "Mayin sabo" harakatining musiqiy o'lchovi qanday?

A. *2/4

B. 4/4

D. 6/8

E. 3/4

54. "Soxta ufori" harakati "Doyra dars"ning qaysi qismida uchraydi? A. A*4

B. 2

D. 5

E. 1

55. "Paxta" raqsini kim sahnalashtirgan ?

A. *M.Turg'unboyeva

B. B. I.Oqilov

D. G.Rahimova

E. Tamara Xonim

56. G.Rahimovanning opasi kim?

A. *Tamara Xonim

B. M.Turg'unboev

D. M.Oqilova

E. R.Karimova

57. "Doyra dars"ning 4 qismidagi "Qo'ldasta o'yin" harakatining musiqiy o'lchovi qanday?

A. *4/4

B. 2/4

D. 6/8

E. 3/4

58. "Suv sepish" harakatining musiqali sanog'i?

A. *6/4

B. 3/4

D. 2/4

E. 6/8

59. "Bahor" ansamblining asoschisi kim?

A. *M.Turg'unboyeva

B. T.Xonim

D. I.Oqilov

E. G.Izmaylova

60. "Bahor" ansambli nechanchi yilda tashkil etilgan?

A. *1957 y

B. 1953 y

D. 1960 y

E. 1968 y

61. Qaysi yili ansambl "Davlat" maqomini oldi?

A. *1960 y

B. 1965 y

D. 1959 y

E. 1963 y

62. Qaysi raqs "Bahor" ansamblining "tashrif qog'ozchasi" hisoblanadi?

A. * "Bahor" valsi

B. "Bayot"

"D. Rohat"

E. "Tanovar"

63. "Bahor" ansamblining "To'y syuitasi"dagi "Xorazmcha raqs" postanovkachisi kim?

A. *U.G'aniyev

B. M.Turg'unboyeva

D. K.Mirkarimova

E. G.Rahimova

64. "Yosh farg'onacha" raqs postanovkachisi kim?

A. *I.Oqilov

B. Q.Mo'minov

D. A.Mo'minov

E. K. Mirkarimova

65. "Lagan " raqsi postanovkachisi kim?

A. . *I.A.Oqilov

B. A.Mo'minov

D. K.Mo'minov

E. T.G'iyosov

66. Buxorocha "Larzon" raqsi qaysi yili yaratilgan?

A. *1932 y

B. 1937 y

D. 1935 y

E. 1940 y

67. "Tanovar" raqsi qaysi yili qo'yilgan?

A. *1943

B. 1947

D. 1952

E. 1950

68. "Munojot" raqsi qaysi spektakl uchun qo'yilgan?

A. *Ulug'bek yulduzi

B. Gulsara

D. . Oqbilak

E. Zaynab va Omon

69. "Paxta" raqsi postanovkachisi kim?

A. *M.Turg'unboyeva

B. Tamaraxonim

D. Q. Mirkarimova

E. G.Izmaylova

70. "Qaldirg'och" raqsi postanovkachisi kim?

A.*R.Karimova

B. YE.Baranovskiy

D. U.G'aniyev

E. A.Mo'minov

71. "Кукла" raqsini kim ilk bor ijro etgan?

A. *V.Romanova

B. S.Sharipova

D. R.Nizamova

E. T. Yo'ldosheva

72. "Davra" raqsini I.Oqilov qaysi ansambl uchun yaratgan?

A. *"Bahor" ansambli

B. "O'zbekiston" ansambli

D. "Zarafshon" ansambli

E. "Lazgi" ansambli

73. "Yetti go'zal" raqsi Alisher Navoiyning qaysi dostoni motivlari asosida yaratilgan?

A. *Sab'ai sayyor

B. Layli va Majnun

D. Farhod va Shirin

E. Tohir va Zuhra

74. "Qaldirg'och" raqsini kim ilk bor ijro etgan?

A. *K.Uzoqova

B. D. Jabborova

D. Q.Do'stmuhamedova

E. M.Ahmedova

75. "Yetti go'zal" raqsi postanovkachisi kim?

A. *M.Turg'unboyeva

B. R.Karimova

D. Q. Mirkarimova

E. G.Izmaylova

76. M.Turg'unboyeva postanovkasidagi "Shamollar" raqsi ijrochisi kim?

A. *O'.N.Muhamedova

B. M.Ergasheva

D. Z. Madrahimova

E. G. Jo'rayeva

77. M.Turg'unboyeva postanovkasidagi "Nozanin" raqsini kim ilk bor ijro etgan?

A. *M.Ergasheva

B. G. Foziljonova

D. N. Zulinova

E. N. Madrahimova

78. "Bahor" ansamblidagi uyg'urcha raqsini kim ilk bor ijro etgan?

A. *F.Nizamutdinova

B. M. Yo'ldosheva

D. D.Jo'rayeva

E. O'. Muhamedova

79. Qaysi yili "Bahor" ansambli "xizmat ko'rsatgan" unvonini oldi?

A. *1967

B. 1960

D. 1964

E. 1959

80. "Bahor valsi" qachon qo'yilgan?

A. *1958

B. 1962

D. 1959

E. 1963

81. "Yosh farg'onacha" raqsi qaysi ansambl uchun yaratilgan?

A. *O'zbekiston ansambli

B. Bahor Ansambli

D. Zarafshon Ansambli

E. Lazgi ansambli

82. Davlat xalq raqsi rahbarlaridan qaysi biri xalq raqsini saqlashdagi xizmati alohida taqdirlagan?

A. *I.A.Moiseyev

B. N.Nadejdina

D. P.Virskiy

E. A.Aleksandrov

83. Kim 1954 yilda "Pomir raqsi"ni sahnalashtirgan?

A. *I.Oqilov

B. M.Turg'unboyeva

D. Q.Mo'minov

E. G.Izmaylova

84. Qaysi raqsdan Usta Olim Komilov tomonidan qayta ishlangan doira sadolari ritm va raqs harakatlari sifatida eshitiladi?

A. *Katta o'yin

B. Pilla

D. Larzon

E. Lagan

85. "Davra" raqsi qaysi yili qo'yilgan?

A. *1955 y

B. 1949

D. 1958

E. 1956

86. Qaysi raqsdan jamoaviy mehnat faoliyati ko'rsatilgan?

A. *Paxta

B. Rohat

D. Jonon

E. Munojot

87. "Yigitlar" raqsini kim sahnalashtirgan?

A. *A.Mo'minov

B. I.Oqilov

D. Sh.Ahmedov

E. Q.Mo'minov

88. Qaysi raqsdan yosh yigit va qizlar shoʻxligi va ijro texnikasi namoyish etilgan?

- A. *Yosh fargʻonacha
- B. Bayot
- D. Rohat
- E. Katta oʻyin

89. Oʻzbekistonlik mashhur balerinalardan qaysi biri

M.Turgʻunboyevani oʻzining shogirdi va izdoshi deb bilgan?

- A. *Bernara Qoriyeva
- B. Qunduz Mirkarimova
- D. Galiya Izmaylova
- E. Dilorom Sherova

90. A.Navoiy nomidagi “Yosh balet” teatri uchun

M.Turgʻunboyeva yaratgan soʻnggi raqs?

- A. *Moviy maqom
- B. Jonon
- D. Gulsara
- E. Pilla

91. “Choʻpon” raqsini kim yaratgan?

- A. *Ye.Baranovskiy
- B. A.Moʻminov
- D. Sh.Ahmedov
- E. N.Shermatov

92. M.Turgʻunboyeva “Paxta” raqsining birinchi postanovkasini qoʻygan?

- A. *1933
- B. 1929
- D. 1937
- E. 1940

93. Oʻzbek raqsi islohotchilari kim?

- A. *Tamaraxonim va M.Turgʻunboyeva
- B. K.Mirkarimova
- D. G.Izmaylova
- E. G.Rahimova

94. Qaysi raqsni I.M. Moskvina “Soʻzsiz qoʻshiq” deb taʼriflagan edi?

- A. *Tanovar
- B. Bayot
- D. Munojot

E. Paxta

95. "Bahor valsi"da qanday atributlar qo'llanadi?

A. *Gilos shodasi

B. Guldasta

D. Likopchalar

E. . Piyola

96. "Mustahzod" raqsini kim yaratgan?

A. *Q.Mirkarimova

B. M.Turg'unboyeva

D. Y.Ismatova

E. Ye.Petrosova

97. "Cho'pon" raqsini ilk bor ijro etgan raqqosa kim?

A.*R.Sharipova

B. R.Nizamova

D. D.Yunusova

E. D.Karimova

98. "Bog'chasaroy favvorasi" spektaklida M.Turg'unboyeva qanday rol ijro etgan?

A.*Zarema

B. Mariya

D. Nurali

E. Vatslav

99. "Doyra dars"ning nechanchi qismida "Ushshoq" harakati uchraydi ?

A.*4

B. 2

D. 1

E. 3

100. E.Petrosova qachon va qayerda tug'ilgan?

A. *Marg'ilonda 1913 y

B. Qo'qonda 1915 y

D.Farg'onada 1916 y

E. Toshkentda 1920 y

101. Qoraqalpoq raqs maktabida nechta qo'l holati bor ?

A. *14 holat

B. 7 holat

D. 5 holat

E. 9 holat

102. Qoraqalpoq raqs maktabida birinchi holat qanday nomlanadi?

- A. *Shaqshaq
- B. Nuumoyin
- D. Koshnarmuiz
- E. Kichkina aylanma

103. E.Petrosovaning ijodiy faoliyati qachon va qayerda boshlangan? A. A*Andijonda 1929

- B. Buxoroda 1930
- D. Marg'ilonda 1928
- E. Qo'qonda 1927

104. Qoraqalpoq raqsida nechta oyoq holatlari bor?

- A. *5
- B. 8
- D. 4
- E. 7

105. E.Petrosova nechanchi yilda Qoraqalpoq raqs ansamblini tashkil etdi?

- A. *1956
- B. 1951
- D. 1953
- E. 1952

106. Qoraqalpoq raqsida 2-qo'l holat qanday nomlanadi?

- A. *Ko'sh qanot
- B. Kuymoeyn
- D. Qashqarmuiz
- E. Kichkina aylanma

107. Qaysi aktrisa E.Petrosovaning qizi bo'ladi?

- A. *Y. Abdullayeva
- B. R.Hakimova
- D. K.Yusupova
- E. S.Tangurova

108. Qoraqalpoq raqsidagi to'rtinchi holatning nomini ayting?

- A. *Shag'ala
- B. Belbey
- D. Qashqarmuiz
- E. Shaq-shaq

109. Qoraqalpoq raqsidagi 12-qo'l holatining nomini nima?

- A. *Tuinshik

B. Shak-shaklitepeymi

D. Ulnenaylanma

E. Kechkeneaylanma

110. «Shag'ala» harakati qaysi maktabga qarashli?

A. *Qoraqalpoq

B. Buxoro

D. Xorazm

E. Uyg'ur

111. Qoraqalpoq raqsida 3-holatning nomini aniqlang.

A. *Qoshqar muiz

B. Kus kanat

D. Shagala

E. Belbeu

112. Qoraqalpoq raqsida «Shogirma» qayerga kiyiladi?

A. *Boshga

B. Beliga

D. Qo'lga

E. Bo'yiga

113. Qoraqalpoq raqsi nechanchi yildan rivojlana boshladi?

A. *1956-1959

B. 1955-1959

D. 1956-1958

E. 1954-1960

114. E.Petrosova Qoraqalpoq raqs maktabini necha qismga bo'ldi?

A. *4

B. 1

D. 3

E. 2

115. Qoraqalpoq xoreografiya bilim yurti qachon tashkil topdi ?

A. *1963

B. 1964

D. 1965

E. 1966

116. «Каракалпакский танец» kitobining muallifi kim?

A. *E. Petrosova

B. L.Avdeyeva

D. D.Sayfullayeva

E. M.Qodirov

117. "Sildirma»" harakati badanning qaysi qismi ishlatiladi?

- A. *Gavdaning tepa qismi
- B. Qo'l
- D. Gavdaning pastki qismi
- E. Bosh

118. «Титратма» ҳаракати қайси ўзбек рақс мактабига тегишли?

- A. *Buxoro, Xorazm, Farg'ona
- B. Qoraqalpoq
- D. Uyg'ur
- E. Surxondaryo

119. TDMRXOM qaysi yili tashkil topdi?

- A. 1997*
- B. 1990
- D. 1995
- E. 1991

120. "Charxpalak" raqsida oyoq harakatini ko'rsating?

- A. *Yarim qaychi
- B. Oqsatma
- D. Ufari
- E. Nuqtali yurish

121. "Doira dars"ning 5 qismi nima?

- A. *Zang
- B. Duchoba
- D. Ufori
- E. Qo'sh qars

122. Qaysi milliy raqsda "Safoil" buyumi ishlatiladi?

- A. *Uyg'ur
- B. Qoraqalpoq
- D. Farg'ona
- E. Buxoro

123. Qaysi raqsni I.M.Moskvina "So'zsiz qo'shiq" deb nomladi?

- A. *Tanovar
- B. Bayot
- D. Munojot
- E. Paxta

124. Taniqli doirachilardan kim baletmeyster bo'lgan?

- A. *Usta Olim Komilov
- B. To'ychi Inog'omov

D. Rahim Isaxo'jayev

E. Qahramon Dadayev

125. 1956 yili I.Oqilov butun dunyo "Yoshlar va talabalar" festivaliga qaysi raqsni sahnalashtirgan?

A. *Farg'ona yoshlari

B. Davra

D. Kizlar salomi

E. Lagan

126. «Doira dars» ning qaysi qismida "Suzish" harakati uchraydi?

A. *1-qism, 3-qism

B. 5-qism

D. 2-qism

E. 4-qism

127. Qaysi yili E.Petrosovaning "Каракалпакский танец" kitobi chop etilgan?

A. *1976 y

B. 1970 y

D. 1980 y

E. 1969 y

128. Ommaviy "Pilla" raqsini kim sahnalashtirgan?

A. *M.Turg'unboyeva

B. Usta Olim Komilov

D. R.Karimova

E. I. Oqilov

129. Qoraqalpoq raqs maktabidagi 2 oyoq holatining nechta ko'rinishi mavjud?

A. *2

B. 4

D. 3

E. 1

130. Qoraqalpoq raqs maktabidagi 4 oyoq holatining nechta ko'rinishi mavjud?

A. *2

B. 3

D. 5

E. 4

131. Уйғур рақсида нечта аёллар оёқ ҳаракати мавжуд?

A. *7

B. 2

D. 5

E. 3

132. Uyg'ur raqsida nechta ayollar salomi mavjud?

A. *5

B. 7

D. 1

E. 2

133. "Uyg'ur rakslarni o'rganish uslubi" (Milliy rakslari misolida) kitobining muallifi kim?

A. *O'. Muhamedova

B. N. Abrayqulova

D. D. Sayfullayeva

E. F. Nizamudinova

134. Uyg'ur raqsida nechta erkaklar salomi mavjud?

A. *5

B. 3

D. 4

E. 2

135. Uyg'ur raqsida nechta erkaklar qo'l holati mavjud?

A. *7

B. 5

D. 3

E. 6

136. Uyg'ur raqsida nechta erkaklar oyoq harakati mavjud?

A. *7

B. 3

D. 4

E. 2

137. "Uygur xalq raqsi" kitobining maslahatchisi kim?

A. *F. Nizamudinova

B. X. Qodirova

D. Xovoxon

E. Zaynab Sabit

138. "Doira dars"da bog'lovchi harakat qaysi?

A. *Shox

B. Salomlashish

D. Paxta

E. Aylanma

- 139. "Aykulash" ansamblining rahbari kim?**
 A. *P.Madramimov
 B. N.Madrahimova
 D. M.Ergasheva
 E. Z.Gaziyeva
- 140. "Uyg'ur xalq raqsi" kitobining muallifi kim?**
 A. *O'. Muhamedova
 B. F.Nizamudinova
 D. Zaynab Sabit
 E. D.Sayfulayeva
- 141. Qaysi spektaklga 1937 "Гул ўйин" рақси сахналаштирилган?**
 A. *Farhod va Shirin
 B. Layli va Majnun
 D. Tohir va Zuhra
 E. Alpomish
- 142. Qaysi yo'nalish rus va o'zbek balet san'atida an'anaviy hisoblanadi?**
 A. *realistik
 B. mexanik
 D. abstrakt
 E. romantik
- 143. Yusufjon qiziq Shakarjonovning birinchi ustози kim?**
 A. *Maksud Said
 B. Zuhur Qobulov
 D. Zarip Qiziqchi
 E. Ayxonim
- 144. Yusufjon qiziq Shakarjonov o'z ijodida kim bilan hamkorlik qilgan?** A. *Usta Olim Komilov
 B. Tamaraxonim
 D. M.Qoriyoqubov
 E. Zuhur Qobulov
 E. Lutfiyaxonim
- 145. Qaysi harakat Andijoncha raqs harakati hisoblanadi?**
 A. *Qudrat namoyishi, belbog', qanot, yeng tortish, qamchi
 B. Suv sepush
 D. G'oz suzish
 E. Olma terish
- 146. "Saylona" harakati qaysi raqs maktabiga mansub?**

A. *Uyg'ur

B. Farg'ona

D. Buxoro

E. Qoraqalpoq

147. Qaysi raqs madaniyatda "kalit"ning bir nechta turlari mavjud?

A. *Xorazm

B. Farg'ona

D. Qoraqalpoq

E. Buxoro

148. Qaysi voha raqs harakatlarida o'xshashlik bor?

A. *Buxoro, Tojik

B. Qoraqalpoq, Xorazm

D. Buxoro, Farg'ona

E. Uyg'ur, Xorazm

149. "Muhiddin Qoriyoqubov" monografiyasi muallifi kim?

A. *L.Avdeyeva.

B. R.Karimova

D. R.Otajanova

E. S.Tanguriyeva

150. "Shag'ala", "Tuya-tuya", "Tuyin shik" harakatlari qaysi raqs maktabiga kirdi?

A. *Qoraqalpoq

B. Farg'ona

S. Surxondaryo

D. Qashqadaryo

151. Qaysi raqs maktabining harakatlari Urumchiga xos?

A. *Uyg'ur raqs maktabi: "Yerishke", "Guloyim", erkakcha "Yeritullo" harakati

B. Qoraqalpoq raqs maktabi

D. Farg'ona raqs maktabi

E. Buxoro raqs maktabi

152. Qoraqalpoq raqs maktabidagi birinchi holat qanday nomlanadi?

A. *"Shaqshaq"

B. "Numoyin"

D. "Qosh armuiz"

E. "Kichkine aylanma"

153. Qachon va qayerda YE.Petrosovaning ijodi boshlangan?

- A. *Andijonda 1929 y
- B. Buxoroda 1930 y
- D. Marg'ilonda 1928y
- E. Qo'qonda 1927 y

154. Qoraqalpoq raqs maktabida nechta oyoq holati bor?

- A. *5
- B. 8
- D. 4
- E. 7

155. Qoraqalpoq raqs maktabida 2- holatning nomi nima?

- A. *"Kus kanat"
- B. "Kuymoyeyn"
- D "Kashkar muin"
- E. "Kichkine aylanma"

156. Qoraqalpoq raqs maktabidagi 12 qo'l holatining nomi nima?

- A. *"Tuyin shik"
- B. "Shak shakli tepeymi"
- D. "Ulen aylenma"
- E. "Kechken aylenma"

157. Qoraqalpoq raqs maktabining 3 qo'l holatining nomi nima?

- A. * "Qoshqar muiz"
- B. "Kuskanat"
- D. "Shagala"
- E. "Belbeu"

158. Uyg'ur raqs maktabining asoschisi kim?

- A. *Qambarxon
- B. Zaynabxon
- D. Xolisxon

159. M.Qoriyoqubov qachon tavallud topgan?

- A. *1896
- B. 1900
- D. 1991
- E. 1899

V. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. Р. Каримова. Ферганский танец. Учебное пособие. - Т., 1973.
2. Р. Каримова. Хорезмский танец. Учебное пособие. - Т., 1975.
3. Р. Каримова. Бухарский танец. Учебное пособие. - Т., 1977.
4. Е. Петросова. Каракалпакский танец. Учебное пособие. - Т., 1976.
5. О'. Muhamedova. Uyg'ur xalq raqsi. O'quv qo'llanma. - Т., 2009.
6. О'. Muhamedova. Milliy raqslarni o'rganish uslubiyoti. O'quv qo'llanma - Т., 2011.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Т.: O'zbekiston, 2017.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz birga quramiz. –Т: O'zbekiston , 2017.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – Т: O'zbekiston, 2017.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. -Т: O'zbekiston, 2016.
5. Танцы Равии Атаджановой. Учебное пособие. - Т. 1983.
6. Doira zarblariga mashg'ulot. O'quv qo'llanma. -Т.1995.
7. E.Saitova, N. Abraqulova "Xoreografiya va raqs san'ati asoslari"

Toshkent.

Navro'z. 2015 y.

8. N.Abraykulova "Raqs". Toshkent. "BARKAMOL FAYZ MEDIA"2017 y.

9. S.Zokirova "Raqs". Toshkent. "ITA-Press" 2020 y.

10. N.Shermatov "Raqs". Toshkent. "ITA-Press" 2020 y.

Internet saytlari:

1. admin@gitis.net

2. pavlova@gitis.net

3. www.gov.uz

4. www.ziyonet.uz

5. www.muzik.Uz

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I. UYG'UR RAQS MAKTABI.....	5
1.1. Qambarxonim - uyg'ur raqs maktabi asoschisi.	5
1.2. O'zbekistonda uyg'ur raqs san'atining rivojlanishida M. Turg'unboyeva, O'. Muhammedova va F.Nizomutdinovlarning tutgan o'rni.....	9
II. AMALIY MASHG'ULOTLAR	20
2.1. Uyg'ur raqsinnng "Salom" (ta'zim) harakatlari.....	21
	22
2.2. Uyg'ur raqs maktabida qo'l va oyoq holatlari.....	
2.3. Yigitlarning "Salom (ta'zim)" lari.....	27
2.4. Uyg'ur raqsining yigitlar qo'l holatlari.....	28
2.5. Uyg'ur raqs maktabida ijro etiladigan harakatlar va shakllar.....	31
2.6. Uyg'ur raqsi harakatlari etyudini qaytarish va mustahkamlash	33
2.7. O'zbek maqom raqsi janri. Maqom mumtoz raqs harakatlarini o'rganish.....	35
2.8. Doira dars 3 – qism.....	38
2.9. "Doira dars" mashg'ulotini o'qitish uslubiyoti. Doira zarblariga beshta bo'limdan iborat dars mashg'ulotlari.....	54
III. GLOSSARIY	91
IV. "O'ZBEK RAQSINI O'RGATISH USLUBI" FANIDAN TEST SAVOLLARI.....	99
V. ASOSIY VA QO'SHIMCHA O'QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBALARI.	121

Saitova Erkinoy Yakubovna

O'ZBEK RAQSINI O'RGANISH USLUBIYOTI

O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining «Fan ziyosi» nashriyotiga
2021 yil 14 fevralda berilgan 308197041-sonli litsenziyasi
Nashriyot manzili: Toshkent shahri, A.Navoiy ko'chasi, 30 uy.

Ofset qog'ozi. Bichimi 60x84/16
Times garniturasida ofset usuli. Shartli bosma tabog'i 12,5
Buyurtma № 24. Adadi 100 nusxada
«Munis design group» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
100000 Toshkent sh., Buz-2 mavze, 17-A uy.

ISBN 978-9943-747-36-4



9 789943 747364