

M. MAXMUDOVA

O'ZBEK RAQSINI
O'QITISH USLUBIYOTI
(QORAQALPOQ RAQS MAKTABI)

O'quv qo'llanma



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

MALAXAT MAXMUDOVA

**O‘ZBEK RAQSINI O‘QITISH USLUBIYOTI
(QORAQALPOQ RAQS MAKTABI)**

(o‘quv qo‘llanma)

Toshkent-2024

Mazkur o'quv qo'llanma o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratishga qo'yilgan talablar asosida tayyorlangan bo'lib, o'quv qo'llanmada

Qoraqalpoq raqs maktabining salomlashish, qo'l va oyoq holatlaridan boshlab, raqs harakatlarini o'rganish hamda qoraqalpoq raqs maktabi mashg'ulotlari bayon etilgan. Ushbu qo'llanmada "Doira dars"ning 5-qismi, qo'l va oyoqlarning asosiy harakatlari o'rganiladi va shu bilan birga, qo'llanmada qoraqalpoq raqs materiali asosidagi ikkita etyud – ayol va erkak etyudlari tasvirlangan.

O'quv qo'llanma 60112400– Professional ta'lim (Xoreografiya) ta'lim yo'nalishi talabalari, san'at kollejlari, musiqa va san'at maktablari o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

Mas'ul muharrir:

SH.M.Toxtasimov – O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi
rektori, professor

Taqrizchilar:

Q. Mo'minov – "Shodlik" ashula va raqs ansambli badiiy
rahbari, O'zbekiston xalq artisti

O'.N. Muxamedova – O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi
professori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan artist

KIRISH

Farg'ona, Xorazm va Buxoro maktablari bilan bir qatorda qoraqalpoq xalq raqsini o'rganishda Qoraqalpog'iston raqs maktabini o'qitish metodikasi ham o'rganiladi va qoraqalpoq raqsini o'qitish uslubiyo O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasining o'quv dasturiga kiritilgan.

Qoraqalpoq sahna raqsi asoschisi Yelizaveta Petrosova, 1976- yilda nashr etilgan "Qoraqalpoq raqsi" kitobining muallifidir. Yelizaveta Petrosovaning ijodiga nazar solsak, u qoraqalpoq raqsini o'rganishdan oldin, qoraqalpoq xalqining hayotini chuqur o'rgangan holda qoraqalpoq sahna raqsini yaratish uchun uzoq yillar izlanish olib borganligini bilamiz. Qoraqalpoq raqsini yaratishdan oldin Ye.Petrosova qoraqalpoq xalqining madaniyatini batafsil o'rganib chiqdi. Chunki u davrda ko'p janrli an'anaviy folklor san'atida na xalq teatri, na xalq raqsi mavjud edi. Xalq madaniyatida raqslarning yo'qligi sababi odamlarning yarim ko'chmanchi turmush tarzini kechirishi edi.

Avval ham qoraqalpoq raqslarini sahnalashtirishga urinishlar bo'lgan, o'zbek xoreografiyasining ustasi Ali Ardobus Ibrohimov qoraqalpoq raqslarini sahnalashtirgan, ammo ularni ijro etish amalga oshmagan, chunki bu raqslar "toza", xoreografik madaniyatga ega emas bo'lib, odamlar uchun bu raqslarning obrazlarini idrok etish qiyin bo'lgan, shuning uchun bu urinishlar muvaffaqiyatsiz qolgan. Ye.Petrosova boshqa yo'ldan borib, xalq hayotiga kirib, ularning tilini, odamlarga yaqin mavzularni, ularning mehnat faoliyati va insonning tabiiy hayotini o'rganib chiqdi, qisqa vaqt ichida— 1956-1959 - yillarda qoraqalpoq sahna raqsini yaratishga muvaffaq bo'ldi, shu bilan qoraqalpoq xalqini raqsga nisbatan muhabbatni ilhomlantirdi.

Qo'l va oyoq holatlarini tuzish uchun Ye.Petrosova gilam, kashtado'zlik va matolarga xos naqshlarni sinchkovlik bilan o'rganib chiqdi. Ushbu rasmlardan u qo'l va oyoqlarning taqlidiy, tasviriy va kundalik pozitsiyalardan iborat asosiy holatlarini yaratdi, qo'llarning har bir harakati o'z nomi va ketma-ketligiga ega. Asta-sekin kelajakdagi raqslarning harakatlari shakllana boshladi, ular Qoraqalpog'iston

xoreografiya maktabining birinchi bitiruvchilari tomonidan ijro etildi. Ye.Petrosova Berdaq nomidagi davlat filarmoniya qoshida qo'shiq va raqs ansamblini yaratdi, bu ansamblning chiqishlari qoraqalpoq xalqi tomonidan katta qiziqish bilan qabul qilindi hamda Qoraqalpog'iston ansambli repertuariga kiritilgan butun konsert dasturini namoyish etildi. Raqsar: "Kigiz yasash", "Ilme Sulton", "Baliqchilar", "Shagala", "Aykulash", "To'y", "Nozli", "CHO'ponlar", "Amudaryo" raqslari hech kimni befarq qoldirmadi.

Keyinchalik Ye.Petrosova o'zi tashkil etgan ansambl rahbarligini xoreograf, baletmeyster-rejissyor, kelajakda O'zbekiston xalq artisti P.Madreimovga topshiradi va bu ansambni "Aykulash" deb nomladilar.

Amaliy qismga to'xtalib, shuni ta'kidlashni istardimki, Ye.Petrosova o'z rejasini amalga oshirdi va shu bilan O'zbekiston xoreografiya akademiyasi qoshidagi qoraqalpoq raqs maktabini o'rganishga katta hissa qo'shdi. Nazariya har doim amaliyot tomonidan qo'llab-quvvatlanadi va Ye.Petrosovaning kitobida qoraqalpoq raqs maktabining qo'l va oyoq harakatlarini aniq anglash va o'rganish uchun ayol harakatlarini erkaklarnikidan ajratib berilgan. Chunki, raqs haakatlarida ayol qo'llari erkaknikidan keskin farq qiladi.

Amaliy darslarda talabadan ushbu fanni o'rganishda nihoyatda diqqatli va katta istak talab etiladi. Qo'l va oyoqlarning holatlari o'rganilganda, qo'llar va oyoqlarni to'g'ri joylashtirish kerak, shunda ijrochi kelajakdagi xoreograf singari professional raqsga tushadi, chunki qo'llar raqsda go'zallikni aks ettiradi. Shunday qilib, Qoraqalpoq raqs maktabida 14 ta qo'l va 5 ta oyoq holatlari mavjud. Har bir holatning o'ziga xos nomi va xilma-xilligi bor.

Qoraqalpoq raqs maktabida oyoq holatlari - 2 ta variant - 2x, 2 ta variant - 4x. Qo'llar - 2 ta variant - 2e, 2 ta variant - 10e, 3 ta variant - 13e. Ushbu holatlar Qoraqalpoq raqs maktabida qo'llaniladi:

1. "Shak-shak", bu harakat kundalik hayotga tegishli;
2. "Kus kanat";
3. "Koshkar muyiz";
4. "Shagala";

5. "Kuu moyin" taqlid harakatlarga kiradi;
6. "Ulken aynalma";
7. "Kichkene aynalma";
8. "Belbeu";
9. "Oydinli" kundalik harakatlarga tegishli;
10. "Yinagash" va "Putaksha";
11. "Shash-shakly tezhim";
12. "Tuyinshik", Qoraqalpog'iston raqs maktabida bu harakatlar raqs bezatish bilan bir qatorda qoraqalpoq raqs kostyumining atributiga taqliddir.
13. "Baliq kuyriki", "Kalash", "Korek";
14. "Kul kausyru" taqlid va tasviriy harakatlarga kiradilar.

Ushbu qo'l harakatlarining barchasi raqslarda, o'quv etyudlarida, raqs harakati sifatida ishlatilishi mumkin.

Oyoq harakatlari qo'l harakatlarining kombinatsiyasiga qarab taqsimlanadi. Qoraqalpoq raqs maktabida aylanishlar qo'llaniladi; ular musiqiy akkompaniment bilan birga turli xil qo'l harakatlari yordamida bir joyda va diagonal bo'ylab ijro etilishi mumkin. Etyudni tuzishda raqsning to'liq uyg'unligini yaratadigan birlashtirilgan raqs harakatlari, rasmlar va musiqa tanlanadi.

Ayollar etyudini sahnalashtirishda o'ziga xos harakatlar, ham mehnat, ham taqlid qiluvchi, ham kundalik hayotiy, tasviriy harakatlardan qo'llaniladi. Ayol etyudida tana muhim rol o'ynaydi, u qoraqalpoqcha raqsini ayollik ahamiyatini beradi. Ayol etyudini ijro etishda raqsga qo'shimcha bo'lgan "Shak-shak" atributidan yoki ro'moldan foydalanish mumkin.

Qoraqalpoqcha erkaklar etyudi bajarilish xususiyati bilan ayollar etyudidan farq qiladi. Unda ko'plab sakrashlar va akrobatik tryuklar, o'tirgan holda harakatlanishlar va aylanma harakatlar mavjud. Erkak etyudni ijro etishda "Qamchi" atributidan foydalanishi mumkin. Shunda harakatlarning g'ayrati, kuchi va erkaklar xarakterining jasorati ko'rinadi.

Yana shuni ta'kidlab o'tishni istardimki, ushbu o'quv qo'llanmani tayyorlashda amaliy va nazariy jihatdan o'z bilim va ko'nikmalariga ega

O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasining o'qituvchisi Sherzod Kenjaboyevning ham hissasi katta.

Qoraqalpoq raqs maktabini o'rganayotganda, harakatlar tanani va boshni bajarish aniqligiga e'tibor berish, ushbu maktabning uslubi va mohiyatini o'rganish lozim.

Umuman olganda, O'zbekiston xoreografiya akademiyasida Qoraqalpoq raqs maktabini o'rganish bu qoraqalpoq raqsining rivojlanishiga hissa qo'shish demakdir.

I-BOB. YELIZAVETA PETROSOVA – QORAQALPOQ SAHNA RAQSINING ASOSCHISI.

YELIZAVETA PETROSOVANING HAYOTI VA IJODI.

Reja:

1. Qoraqalpoq raqs san'atining asoschisi Ye.Petrosova.
2. Yelizaveta Petrosovaning hayoti va ijodi.

Tayanch so'zlar: xoreografiya, kompozitsiya, musiqa, raqs plastikasi, bezatuv harakatlar, etyud, atribut, usul, garmoniya, liboslar.

Ye.Petrosova

(1913 – 1997)



Yelizaveta Artyomovna Petrosovaning ijodiy faoliyati 1928-yilda Andijon teatrida boshlangan. Ashula va raqs san'atiga havas Liza Petrosovaning juda yoshlik vaqtidayoq paydo bo'lgan. Uning opasi xalq artisti Tamaraxonim yoshlik paytlari kech tushishi bilan furgon orqasidagi sayhonlikda gulxan yoqib spektakllar ko'rsatar edi. Bu tomoshalarda Liza katta opalarining "rejisyor"ligida turli rollarni ijro etar edi. U qo'shiq aytar, o'yinga tushar, hatto askiyaboz va nayrangbozlarga taqlid ham qilar edi. "Dasturni" ko'rsatish uchun gulxan yorug'i kamlik qilgan paytlari "truppaning administratori" – o'rtancha singil Gavhar (O'zbekiston xalq artisti Gavhar Rahimova) tomoshabinlardan pul yig'ib olib, kerosin yoqilg'isi va yog'sotib olar, mash'ala yasab, daraxtlarga osar edi. Bu spektakllarda Tamaraning "truppa"si qiziqchi, yallachi va hatto o'zbek sirk tomoshalariga taqlid ham qilar edi. Ba'zi kunlar "to'y"lar o'tkazilar edi. Tamara artist bo'lib yetishgandan so'ng Liza bilan Gavhar Gorchakova bekati klubi qoshida tashkil etilgan "Ko'k ko'ylak" truppasiga qatnay boshlaydilar. Andijon teatrida Liza Petrosova ham dramatik artist, ham

ashulachi, ham raqqosa bo'lib ishlaydi. 1933-yilda esa u ommaviy o'yinlar va ashula – raqs sahnalashtirishlarni mustaqil sahnaga qo'ya boshlaydi.

Liza Petrosova xalq raqsi san'atini yaxshi bilganligi, Yusuf qiziq Shakarjonov, Usta Olim Komilov, Tamaraxonim qo'l ostida ishlaganligi sababli yosh artist tez orada usta baletmeyster-sahnalashtiruvchi bo'lib yetishishiga imkon berdi.

1937-yildan boshlab u O'zbek Davlat filarmoniyasida avval dutorchilar ansamblining baletmeysteri, so'ng, Ikkinchi Jahon urushi yillarida xotin-qizlardan iborat front ansamblida, 1950-yildan beri esa ashula va raqs ansamblining baletmeysteri bo'lib faoliyat yuritdi. Bu yillarda u "Qozoqcha ommaviy o'yin", "Qizlar" nomli o'zbekcha raqs-sasarini, ommaviy "Tanovar", "Qora sochim",

"Pilla", "Siynaxiroj", "Pomir raqsi", "Farg'ona bayram raqsi" kabi ajoyib kompozitsiyalarni, Y.I.Baranovskiylar bilan birga "Hosil bayrami" syujetli syuitani sahnaga qo'ydi.

Yelizaveta yoshligida soatlab mashhur raqqos va yallachilarning o'yinini kuzatar ekan, uni raqs harakatlarining qanday ma'noni anglatishi ko'proq qiziqtirar edi. Shu raqsni o'zi takrorlab ko'rganda esa har bir harakatda, hatto har bir harakatdan ham bir ma'no topar edi. Raqs harakatlarining aniqligi va ma'nodorligiga intilish Ye.Petrosovaning sahnalashtirishchilik faoliyatida yanada rivojlandi. Ashula va raqs ansamblida Ye.Petrosova sahnaga qo'ygan "Siynaxiroj" ommaviy raqsi tomoshabinlarni qiziqtirar edi. Bu raqsga kichik bir xalq yallasi asos qilib olingan. Raqqos o'yin va qo'shiqda sevimli yori haqidagi hijronini bayon etadi. Xotin-qizlar bu yallani dutor jo'rligida ijro etardilar. Ye.Petrosova sahnaga qo'ygan "Siynaxiroj" raqsi liriko-dramatik poemadir. Petrosova bu raqsni Farg'ona uslubidagi kichik formal xotin-qizlar raqsining bir tekis qadam tashlash, qo'lining yengil-yengil harakatlari, yelkalarining sezilar-sezilmas silkinishi, bir joyda turib sekin-asta aylanish, gavdaning bir tomonidan ikkinchi tomonga tebranishi kabi harakatlari asosida ko'rgan. Ijrochilarning mayin harakatlari shamolda tebranayotgan majnuntol shoxlarini eslatadi.

Nozik ipak ko'ylak yenglarning hilpirashi, raqqosalarning uzun sochlari haqiqatdan ham majnuntol novdasiga o'xshab ketadi. Ammo raqs

ruhi mungli emas, balki o'ychan-dramatik, raqsning oxiri esa tez va shiddatli. Raqqos poshnalarini yengil-yengil taqillatib, sahna oldiga tezlik bilan kelib, go'yo: *"qayg'u hasrat, xijronlik vaqti o'tdi, endi baxt, sevgili yor bilan uchrashish vaqti keldi"* degandek tebranib-tebranib tugatadi.

Xuddi mana shuningdek, raqqosdagi har bir harakatga singdirilgan fikrni va "ruhni o'qiy bilish", raqsning xalq yaratgan asosini buzmay, unga dag'al chiziqlar kiritmay uning ayol obrazini ko'ra bilish, Yelizaveta Petrosovaga qorqalpoq raqslarini yaratishda ham katta yordam berdi.

Chorvachilik va baliqchilik bilan kun kechiradigan qoraqalpoqlar Orol dengizi hududlariga XVI-asrda ko'chib kelganlar. Boshqa ko'chmanchi xalqlar kabi ularda ham milliy raqs yo'q edi. Xatto uch yuz yildan ortiq davr ichida o'zbeklar bilan bo'lgan yaqin aloqa ham qoraqalpolarda raqslar yaratilishiga yordam bermadi.

Ye.Petrosova 1951-yili o'zbek raqs ashula ansambli dasturi uchun qoraqalpoq xalq raqslari asosida "To'y" nomli pontomima kompozitsiyasini yaratdi. Baletmeyster bu kompozitsiyani yaratishda Qoraqalpoqistonga borib xalq hayoti, urf-odatlarini o'rgandi. Lekin qoraqalpoq raqslarini yaratishdagi haqiqiy ijodiy ish 1956-yilda boshlandi. Bu safar Yelizaveta Petrosova Qoraqalpoq respublikasida deyarli ikki yil yashadi. U bir necha oylab uzoq tumanlarda bo'ldi, kigiz artellarida ishladi, Amudaryo va Orol dengizida baliq ovida ishtirok etdi, Mo'ynoq yarim orolidagi baliq tutish uchun to'rlar to'qidi, kater va qayiqlarda dengizga chiqdi, baxshilarning qo'shiq va hikoyalarini soatlab tingladi, yoshlarning kechalarida qatnashdi. Bu kechalarda yoshlar qadimiy qoraqalpoq xalq raqslarini namoyish qilardilar. Ye.Petrosova qoraqalpoq gilamlari, kigiz va matolaridagi o'ziga xos gullar va kashtalar chiziqlarini sinchiklab o'rgandi.

Ye.Petrosova bilan birga qoraqalpoq xalq raqslarini yaratishda birga ishlagan har bir kishi unga foydali maslahatlar bergan. Shunday qilib, cho'ponlar, baliqchilar, o'qituvchilar, xalq baxshilari, yozuvchilar, kompozitorlar, qoraqalpoq olimlari va artistlari yangi xalq raqslarini yaratishda o'z hissasini qo'shdilar. Baletmeyster yaratgan yangi harakatlarning har bir chizig'i shu yerning o'zida, ko'pchilik raqs ishqibozlari oldida sinovdan o'tkazilib, tekshirilar, tuzatilar edi.

Shunday qilib, kelgusi raqslarning harakatlari shakllana boshladi. qoraqalpoq ayollarining bir oz chayqalib va go'yo tizzalarini egib yurgandek qadam tashlashlari (ehtimol bunday harakatlar juda sekin yuradigan ho'kiz aravada o'tirgan kishining pastdan yuqoriga tebranishidan olingandir) qoraqalpoq xotin-qizlar raqsining asosiy harakatlarini yaratishga yordam berdi.

Biroz tizzalarni egib shaxdam-shahdam qadam tashlab, oyoqlarni goh oldinga, goh orqaga, goh chalkashtirib tashlash, gavda bir tekis tebranish harakatini beradi. Bu asosiy harakat uning turlarini bir burchakdan ikkinchi burchakka orqa bilan yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab yonga yurish harakatlarini yaratishga imkon berdi.

Chavandoz chorvachilar biroz tebranib, ammo og'ir-og'ir va dadil qadamlar tashlab yuradilar. Qadam tashlashdagi bu holat gavgani tebratgancha sakrab-sakrab yurishdan iborat erkaklarning raqs harakatlarini yaratishga asos bo'ldi.

Baliqchilar tovonlarini qirg'oq qumlarida biroz sudrab bosishlari raqsga yangicha qadam tashlashni olib kirdi. Raqqos o'ng oyog'ini oldinga ko'tarib, tovonini yerga qo'yadi, shu bilan bir vaqtda butun og'irligini ko'tarib turgan chap oyog'ini yerdan uzadi va o'ng oyog'ini yerga yengil sudrab bosgancha bir oz orqaga yuradi, yana chap oyoqni ko'tarib o'ng oyog'i oldiga qo'yadi va hokazo...

Lekin baletmeyster qo'l harakatlarini yaratishda ko'pgina qiyinchiliklarga uchradi. Gavdani biroz tebranib yurishiga va o'ziga xos oyoq harakatlariga mos keladigan qo'l va barmoqlar harakatini yaratish kerak edi. Ye.Petrosova qoraqalpoqlarning mehnat paytida qiladigan harakatlarni va gapirgan vaqtidagi turli holatlarni kuzatar ekan, xorazm raqslarining biroz keskin, tez va chaqqon holatlari bularga juda yaqin degan xulosaga keldi. Qoraqalpoq ayollarining yurishidagi eng xarakterli belgilaridan biri – bosh barmoqni yozgan holda, qo'llarini erkingina pastga tashlab yurishlari yaratiladigan raqsdan qo'llarning asosiy harakatiga aylanib qoldi. Qo'llarning bu holati esa Xorazm raqslarini eslatadi. Ammo qo'llarning pastdan yuqoriga ko'tarilishi va bir oz pauzadan so'ng ularni pastga tezda tushirilishi harakatlardagi o'ziga xoslikni ko'rsatadi va u raqsning asosiy harakatiga bir oz tizzalarni egib yurishga monand keladi.

Pastga tashlangan barmoqlar butunlay boshqa, o'ziga xos asosiy qo'l harakatlari holatlarini yaratishga yordam berdi. Agar o'zbek raqsida yuqoriga ko'tarilgan qo'llar, mayingina cho'zilgan panjalar, yuqoriga qaratilgan kaftlar qandaydir bir yarim doira hosil qilsa, qoraqalpoq raqsida esa yuqoriga to'g'ri ko'tarilgan qo'llar doira chizig'ini emas, balki oqqush bo'ynini eslatuvchi shakl yasaydi: yuqoriga ko'tarilgan panjalar har tomonga, kaftlari pastga qaratilgan bo'ladi. Shunda oldinga cho'zilgan barmoqlar esa qush boshiga o'xshab ko'rinadi.

Agar qo'llar pastga tushirilgan bo'lsa, panjalar, kaftga qarab qaratilgan holda, o'tkir burchak hosil qilib yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi. Oldinga cho'zilgan bosh barmoq va tirsakning muloyimligina bukilishi o'ziga xos bir tasvir hosil qiladi va u osmondan Amu to'lqinlariga otilgan baliqchi qushni eslatadi...

Shuni aytish kerakki, qoraqalpoq kashtalarida, matolarga bosilgan gullarga ham ana shunday tekis chiziqlar xarakterlidir.

Hurmatli, aziz mehmonga piyolada choy uzatishdagi xarakterlar: o'ng qo'l tirsagini chap qo'l astagina tutish va tirsaklarning gavdaga yopishib turishi xotin-qizlar raqsidagi bir qancha qo'l haraklarini yaratishda asos bo'lgan. Raqsda bilaklar panjalargina harakatlanadi, yelka va tirsaklar esa raqosaning gavdasi bilan birga harakatlanadi.

Yelizaveta Petrosova qoraqalpoqcha raqslar yaratish ishini har qanday xalqning raqs san'ati tarixida mavjud bo'lgan aniq bir bosqichdan boshladi. Shu sababli u birinchi navbatda mehnatni, insonning tabiatdan olgan taassurotlarini aks ettiruvchi raqslar yaratishni o'ziga vazifa qilib qo'ydi va xuddi shu tariqada "Kigiz", "Baliqchilar", "Cho'ponlar" va "Amudaryo" raqlari yaratildi.

To'lqin singari yengilgina tebranib, chayqalib, etaklariga yung solib sahnaga sekin-asta qizlar chiqib keladi. Muloyim qo'l harakatlari bilan yungni yerga to'kib, bir oyoqda tiz cho'kib, tez va chaqqon harakatlar bilan uni titadilar va tozalaydilar. So'ng o'rinlaridan turib, qo'llarini orqaga qilib, gavdalari bilan chapga va chapga shiddatli burilib, sho'xlik bilan sakrashib momiq yungni tepkilaydilar. Yana tiz cho'kib o'tirib, mayda-mayda silkinish bilan kaftni pastga qaratgan holda panjalarini ikki tomonga

chayqaltirib, yungni tekkislaydilar. Shundan so'ng bir tizzalab o'tirib olib turli harakatlar bilan yungdan ip eshadilar.

Mana, yungdan eshilgan kalava ham tayyor. Endi qizlar o'rinlaridan turib, qo'llarini orqalariga egib, gavdalarini mag'rur tutgan holda mayda qadam tashlab, murakkab jimjimador naqsh chiziqlari bo'ylab yurgandek aylanib, oq kigizga qizil yungdan gul soladilar. Mana kigiz ham bitdi. Endi unga toza buloq suvidan sepib, yana tiz cho'kib tirsaklari bilan kigizni yig'adilar. So'ng o'rinlaridan turib, xalqqa yangi kigiz bilan ko'rinish oldidan o'zlariga zeb beradilar. Qizlar sochlarini silaydilar, ko'ylaklarini qoqadilar, ziynatlarini tuzatib, kigizni ko'targanlaricha mamnunlik bilan chiqib ketadilar.

Shunday qilib, bu raqsdagi kigiz yasash jarayoni o'z aksini topdi. Raqs mehnat jarayoni to'la takrorlovchi shartli xarakterlardan iborat bo'lsa-da, raqs jonli, sho'xli va juda chiroyli chiqdi. Chunki Ye.Petrosovani birinchi navbatda – kigizlarni yasovchi chevarlarning mehnat xarakterlaridagi sheriya, go'zallik, nafosat, ko'rkamlikni o'z raqsida aks ettirgan edi.

“Baliqchilar” uch qismidan iborat raqs.

Raqsning birinchi qismida baliqchilarning tur to'qishlari va ularni ko'tarib kelib dengizga tashlashlari bayon etiladi. Raqsning mana shu paytida baliqchilarning qum ustidan o'zlariga xos sudrab qadam tashlab yurishlari ko'rkam va chiroyli o'yin harakatlarida o'z aksini topdi. Mana ular qayiqqa bir qator bo'lib o'tirib olib eshkak esha boshladilar. Mana birdan ular o'rinlaridan keskin turdilar va baliq bilan to'r ustida parvoz qiluvchi baliqchi qushlar singari sahnada parvoz qila boshladilar. Mana qushlar bo'yinlarini cho'zib, panjalarini bir-biriga kundalang qo'ygan raqqoslar “o'lja”ni tasvirlaydi. Ularning qo'llari baliqning to'lg'onishini, tipirchilashini anglatadi. Raqqoslar oyoqlarini yarim bukadilar va oyoq uchida turib gavdalarini oldinga egadilar, so'ng boshlarini orqaga tashlab, qo'llarini qanot kabi yozib, baliqni tumshug'idan ilintirishga harakat qilgandek bo'ladilar. So'ng baliqchi qushlarni haydab to'rni suvdan tortadilar va ovni, og'ir bo'lgani uchun, bukilganlaricha ko'tarib ketadilar.

Bu raqs kompozitsiyasida mehnatning raqsidagi tasvirlari “Shagala” o'yinida aks ettirilgan tabiat hodisalari haqidagi obrazli tushunchalar bilan qo'shilib ketadi.

“Cho‘ponlar” raqsi raqs-pantomima ko‘rinishi sifatida hal qilingan va bunda Ye.Petrosova tatarlarning “Cho‘ponlar” raqsi harakatlaridan foydalangan. Lekin bu raqs mazmuni va xarakteri bilan qoraqalpoq xalqining hozirgi urf-odatlariga juda yaqin turadi. Chunki, kigiz bosish va cho‘ponlarning mehnati qoraqalpoqlarda qadimdan bo‘lgan emas. Kigizni qoraqalpoqlar qozoq va qirg‘izlardan sotib olardilar, qora mollarni boqish uchun esa maxsus cho‘ponlar bo‘lishi shart emas edi. Faqat XX asrdagina ularda kigiz artellari ochildi; qishloqlarda minglab qo‘ylar, qora mollar boqila boshlandi. Shundan so‘ng chorvachilar va cho‘ponlar zarur bo‘lib qoldi. Shunday qilib uch raqsdan faqat bittasi – “Baliqchilar” raqsi qoraqalpoqlarning qadimiy mehnatiga bag‘ishlangan bo‘lib, qolgan ikkitasi XX asrda barpo bo‘lgan mehnatning yangi sohalari asosida yaratilgan edi.

Liza Petrosova sahnaga qo‘ygan to‘rtinchi raqs esa yuqorida aytilganlaridan ko‘ra mukammalroq syujetga ega bo‘lib, aniq obrazlardan, pantomimmik ko‘rinishlardan iborat edi.

Bu raqs kompozitsiyasi an‘anaviy to‘y marosimini tasvirlaydi.

Yuqorida aytilgan barcha raqslar tasviriy harakatlaridan, hayotdan olinib, sahna uchun moslangan imo-ishoralar, qoraqalpoqlarga xos qadam tashlash va qo‘l harakatlarini takrorlovchi asosiy raqs harakatlari kompleksidan iborat edi.

Keyingi raqsni Ye.Petrosova Amudaryoga bag‘ishladi.

Tovlanib turuvchi havo rang ipak ko‘ylak qizlar qudratli daryo to‘lqinlarini tasvirlaydilar. Ular goh sokin oqayotgan suvga taqlid qilgandek qator tizilib bir tomondan ikkinchi tomonga chayqalishar, goh katta to‘lqin kelib, kichik to‘lqinlarni urib atrofga sachragan kabi raqqosalar ham chapak urib atrofga tarqab ketishar, Amu esa to‘lqinlanar... To‘lqinlar yana ham avj olar, bo‘ronga uchragan yengildak shagalani o‘z qa‘riga tortmoqchi bo‘lgandek jo‘sh urar. Bechora shagala bo‘lsa bir o‘zi tabiat kuchini yengmoqchi bo‘lgandek talpinar, suv to‘lqinlari bilan birga yuqoriga otilar. Ammo shu payti donishmand Amu kichkina qushchaning jasurligiga maftun bo‘lib, to‘lqinlarni tinchlatar, shamolni to‘xtatar. Mana qushchaning qanotlari rostlandi, to‘lqinlar ham tinchib, suv yana mavjlana boshladi.

Bu raqsda harakatlarning aniq-aniiq bo'lishi uning mazmunini berishda asos bo'lsada, lekin u boshqa raqslarga qaraganda bir qadar umumiiroq, noaniqroqdir. Undagi bu jihat esa baletmeysterga raqsning asosii harakatlarini va raqs shakllarini tuzishda kuynii vals ritmidan foydalanishga, chayqalib turgan to'liqinni tasvirlashga yordam qildi. Shu bilan bir qator qo'l harakatlari sistemasiga suvning jimirlashini tasvirlovchi Xorazm raqslari harakatlari kiritishga, raqs shakllarini bir qadar erkinroq tuzishga va uni tuzishda mumtoz baletlarning xalq raqsilariga yaqin turuvchi turlari kompozitsiyalaridan foydalanishga imkon berdi.

Ye. Petrosova raqsilar ustidagi so'ngii ishlarida mehnat jarayonlarini yoki urf-odatlarini aks ettiruvchi raqsilar ham harakatlari obrazligiga, go'zalligiga erishdi, tasvirlovchi imo-ishoralarni bir uslubga soldi, hayot to'g'ri aks ettira boshlandi. "Baliqchilar", "Kigiz" raqsilarida raqqosalar mehnat jarayonini jozibali, jonli bo'lishiga qaramay, aynan o'zini tasvirlasalar, "Ilme-sulton" raqsida esa, to'quvchilik va kashta tikishni ko'rsatuvchi tasvirii harakatlari ancha kam qo'llaniladi. Bu raqsda asosii rolni inson gavgasining go'zalligii, harakati va qudratini madh etuvchi harakatlari o'ynaydi; goh sekin va bir tekis, goh jo'shqin va keskin, goh shijoatli, murakkab harakatlari raqsning asosini tashkil etadi.

"Oy quvlash" xorovodi yigit va qizlarning oydin kechdagi sayrlari va ilk sevgining tug'ilishi haqida ajoyib raqsdir. Raqsda yigitlari bir-birining qo'llaridan ushlab arg'umchoq yasaydilar va bu uyatchang qizlarni "arg'umchoqqa" taklif etadilar. Qizlarning harakatlari tortinchoqlikni, uyalishi, yoshlarga xos jasurlik, sho'xlik va ayyorlikni ifodalaydi. Qizlarning harakatlari borgan sari yengillashib boradi, ular borgan sari balandroq parvoz qila boshlaydilar. "Oy quvlash" qahramonlarning ruhiy holatlarini ifodalovchi raqsdir.

Bu xorovodli kompozitsiya bilan bir vaqtda "Nozli" degan ayollar raqsi sahnaga qo'yildi. Bu raqsda syujet ham, tasvirii qo'l harakatlari ham yo'q. U gir aylanishlari, gavda va qo'llarning harakatlari iborat. Bu gir aylanishlari, uchib ketayotgandek quloch yozishlari ham qoraqalpoqlarga hos gavda harakatlari uslubida hal qilingan. Shu bilan birga bu psixologik raqsdir.

Yelizaveta Petrosova o'z tajribasidan foydalanib, xarakter sistemasini sekin-asta kengaytirgan holda musiqali drama va komediyalarda ham raqslarni sahnaga qo'ya boshlaydi. U tashkil etgan qoraqalpoq ashula va raqs ansambli 1957-yilda avval sobiq ittifoq, keyin esa Jahon yoshlari va studentlarinig VI-festivalida o'z san'atini namoyish etib, yuksak baho oldi.

1959-yilda Moskvada bo'lib o'tgan o'zbek san'ati va adabiyoti dekadasida ham ansamblning konsertlari dasturlari muvaffaqiyatli bo'lib, xorijiy mutaxassislar tomonidan yuksak baholandi.

O'zbek ommaviy raqslarni yaratishidagi uzoq va samarali mehnati Tamaraxonimning qozoq, qirg'iz, turkman, mo'g'ul harakatlarining qo'shiqlariga raqslar yaratishidagi tajribasini o'rganishi hamda qoraqalpoq xalqi hayoti va mehnat jarayonlarini sinchiklab o'rganishi raqqosaga qoraqalpoqcha raqslar yaratishdagi ijodiy intilishiga katta yordam berdi.

Qoraqalpoq xalqning O'rta Osiyo mintaqasida "birinchi shoir va qo'shiqchilar" deb juda hurmat bilan tilga olishgan. "Minglab hikoyalar, qissalar, ashula va tarixlarni qoraqalpoq eli ko'z qorachig'idek asrab-avaylab, saqlab qolishgan" – deb yozgan edi buyuk qozoq olimi Ch.Valixanov. Xalqning ilhomi sarchashmasi, dunyoni shoirona ko'ra bilishi, uning donishmandligi va ko'ngilga oshufta navolarning qalblardan joy egallashida nafaqat qo'shiq yoki aynan ertaklar va dostonlarda, balki betakror amaliy san'atida, xalq o'yinlarida, marosimlari va ma'rakalarida namoyon bo'ladi. Ammo yorqin, ko'p qirrali qoraqalpoq xalqi o'zining na raqs san'ati, na xalq teatiriga ega edi. Lekin qoraqalpoq eli plastika orqali ichki kayfiyat va xissiyotlarni juda mohirona did bilan yetkazib bera oladigan darajada mahoratlarga boy bo'lgan.

XX asrning 30-yillarida mahalliy radio uzatish qoshida birinchi milliy qoraqalpoq musiqa, ashula va raqs ansambli tashkil etiladi. Ammo birinchi raqslarni yaratish kutilgan samarani bermadi.

XX asrning 40-yillarida ham raqs san'atida o'sish bo'lmadi. Ammo bu harakatlar keyinchalik qoraqalpoq raqs san'atining yuksalishida katta maktab vazifasini o'tadi.

Yelizaveta Petrosova 1966-1967-yillari san'atshunoslik institutida ilmiy xodim vazifasida faoliyatini olib bordi. 70 dan ortiq qoraqalpoqcha

raqslarni sahnalashtirdi. Sahnalashtirgan raqslar professional badiiy jamoalari repertuaridan ham mustahkam o‘rin egalladi.

Ye.Petrosovaning 1956-1959-yillarda sahnalashtirgan raqslari qoraqalpoq aholisi va san’at shaydolari tomonidan qizg‘in kutib olindi va qoraqalpoq ashula va raqs ansamblining repertuaridan mustahkam o‘rin egalladi. Yelizaveta Petrosova sahnalashtirgan raqslar xalq orasida ham juda mashhur bo‘lib ketdi. U raqs sahnalashtirishdan oldin, avvalo qoraqalpoq xalqiga tanish va qalbiga yaqin bo‘lgan insonning mehnat jarayonlarini aks ettiruvchi, yoki tabiat manzaralarini kuylovchi mavzularni tanlab olib, chuqur o‘rganar edi. Shu sababli ushbu millatga xos mehnat jarayonlarini tushunish uchun, uning o‘ziga xos tabiatidan kelib chiqib, qishloqlarga borib kuzatar edi.

“Aykulash” nomli xorovod raqs sahnasi nafaqat, yarim kechasi oy shu’lasida yosh yigit-qizlarning an’anaviy sayrini, balki juda nozik va go‘zal harakatlar orqali birinchi sevgining barq urishini hikoya qiladi. “Aykulash” xorovodi bilan bir vaqtning o‘zida “Nozli” nomli ayollar yakka raqsi sahna yuzini ko‘rdi. “Nozli” raqsida hech qanday syujet, namoishkorona imo-ishoralar mavjud emas. Raqs juda ko‘p aylanishlardan, qo‘llarning keng harakatlaridan mahorat bilan foydalanilgan. “Nozli” raqsi insonlarning ichki hissiyotlarini aks ettirish bilan birga, uning nimalarga qodir ekanligini ham ko‘rsatadi.

Shuni ham ta’kidlash lozimki, qoraqalpoq raqslari o‘zbek raqs harakatlarini takrorlamaydi, vaholanki, Xorazm vohasidagi o‘zbeklar – qoraqalpoq xalqning yaqin qo‘shnisidir. O‘zbek raqslari qadim zamonlardan buyon sayqallanib, rivojlanishda davom etib kelayotgan san’at turlaridan biridir. Unda raqs maktablarining xilma-xil ko‘rinishi va namoyishi bilan o‘ziga jalb qiladi.

Qoraqalpoq raqslari – butun gavda harakatlari, oyoq harakatlarining shiddatli namoyishi, jilvali qo‘l harakatlari, tana harakatlarining maftunkoar tebranishlari, o‘ziga xos yelka va boshning silkinishidir.

Qoraqalpoq ommaviy raqslari 1957-yilda Moskvada bo‘lib o‘tgan demokratik yoshlar va talabalarning xalqaro butunjaxon festevalida ilk namoyishida barchani lol qoldirgan edi. Qoraqalpoq raqslari o‘zining

jozibadorligi, harakatlari texnik jixatidan kuchli, shiddatli oyoq harakatlari esa barchani o'ziga mahliyo eta oladi.

Yelizaveta Artyomovnani barcha yoshu-qari erkalab Lizaxonim deb atashar edi. Yelizaveta Petrosova 1957-yilda bo'lib o'tgan Butun ittifoq talaba va yoshlar festivalining sovrindori, 1969-yilda Berdaq nomidagi Davlat mukofoti sohibasi, ikki marotaba "Hurmat Belgisi" ordeni va yurtimizning bir qancha medallariga sazovor bo'lgan.

Yelizaveta Petrosovaning qoraqalpoq raqslarini sahnalashtirishdagi uch yillik faoliyati juda katta maktab vazifasini o'tadi. Ish faoliyatining birinchi yillarida Yelizaveta Petrosova bir qancha raqslarni sahnaga olib chiqdi.

Sahnalashtirilgan raqslarda:

- 1) mehnat jarayonlari;
- 2) hayvonlar dunyosini ochib beruvchi, tabiat manzaralarini aks ettiruvchi;
- 3) xalq o'yinlari, marosimlari, an'analari;
- 4) lirik raqslar – inson his-tuyg'ularini namoyon etuvchi taqlidli raqslardan tashkil topgan edi.

Ye. Petrosova juda ko'plab ommaviy, duet, yakka raqslarni ashula va raqs ansamblida ijod qiladigan ijrochilar uchun sahnalashtirdi. Shu bilan birga musiqali-drama teatri spektakllarida qator raqslarni sahnaga qo'ydi. Bu asosan ommaviy raqslar bo'lib, juda sahnabob va bayramona taassurot qoldirar edi.

1966-yildan to 1967-yilgacha Ye. Petrosova O'zFA san'atshunoslik institutining teatr va xoreografiya o'quv bo'limida kichik ilmiy xodimi sifatida faoliyat yuritdi. U yerda teatr olimlari va yetuk xoreograflar bilan birgalikda o'zi yaratgan va sahnalashtirgan raqslarni rasmlarga va kinotasmaga olib tahlil qildi. Baletmeyster Ye. Petrosova o'zi yaratgan va sahnalashtirgan raqslarini astoydil o'rgandi. Bu esa o'z navbatida uning keyingi qoraqalpoq raqslarini yanada boyitishga va yangi raqslarni sahnaga olib chiqishga yaxshi zamin yaratdi.

Qoraqalpoq raqs san'ati ko'p jihatlari bilan qozoq va turkman raqslariga yaqinroq, ammo ularning raqslaridagi o'ziga xosligi mutloqo xilma-xil. Qoraqalpoq raqslarining asoschisi Ye. Petrosova raqs sahna-

lashtirish uchun harakatlarni yig'ar ekan, avvalambor, birinchi galda oyoq harakatlarini puxta o'ylab chiqdi. Chunki, ommaviy xalq raqslari, yoki yakka raqs bo'lsin, shiddatli, tezkor oyoq harakatlarsiz qoraqalpoq raqslarini tasavvur etib bo'lmaydi. Shuning uchun ham qoraqalpoq raqs maktabi uch turdagi asosiy qismga bo'lingan. Bular qo'l harakatlari, oyoq harakatlari va gavda harakatlaridir. Xuddi o'zbek raqslaridek qoraqalpoq raqslarida ham bo'yin harakati (xuddi "Qiyg'ir bo'yin") yelka harakatlari ("Yelka qoqish") va albatta qo'l-barmoqlar harakati. Qoraqalpoq xalqining eng yahshi an'analaridan biri – ularning mehmondo'stligidir. Hozirgacha saqlanib qolgan an'analardan biri – pishirilgan qo'yning boshini davradagi eng aziz mehmonga uzatilishidir. Qo'yning boshini olib, mehmon uning yarmini davradagilarga teng bo'lib chiqishi kerak. Shu vaqtning o'zida davrada qochirim gaplar, hazil-mutoyiba boshlanadi. Bu jihatdan qoraqalpoq xalqi so'zga juda boydir. Har bir hazilga, payrovi gaplarga darrov javob berish ham bir san'at.

Shuningdek, qo'llanmada badiiy rahbar va bosh baletmeyster, O'zbekiston va Qoraqalpog'iston xalq artisti Po'lat Medreimovning ijodiy faoliyati yoritilgan, shu jumladan, havaskor ijodiy raqs guruhlar: "Xurliman" va "Amu to'liqini" zikr etilgan.

II-BOB. QORAQALPOQ RAQS MAKTABIDA IJRO ETILADIGAN RAQS HARAKATLARINI O'QITISH USLUBI ASOSIY HARAKATLAR

Salomlar

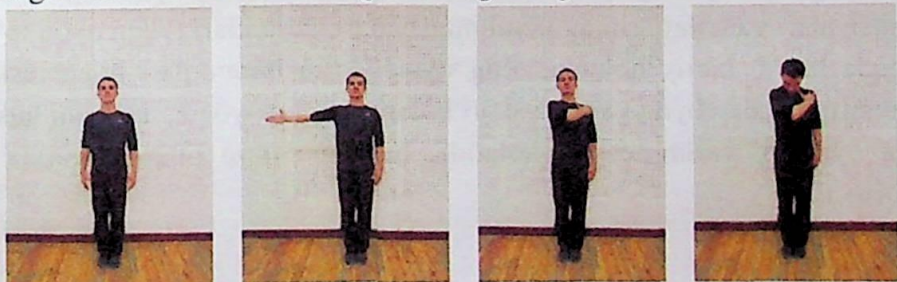
Ayollar ta'zimi – “Qizlar tejimi”.

Tayyorgarlik holati: oyoqlar birinchi holatida yarim teskari, qo'llar ikkinchi holat “Kus kanat”da. Bosh erkin egilib, qo'llar kaftlari ozgina egilgan tizzalarga qo'yiladi. Agar raqsda “Shak-shak” atributi ishlatilsa, ta'zim 11-chi holat “Shak-shakli tejim”da ijro etiladi. Qo'llarni, kaftlari bilan yuqoriga ko'tarilgan taqdirda, ko'krak ostiga olib borib, shu bilan shak-shaklar bir-biriga uriladi. Bosh va gavda bel oldiniga egila olinadi.



Yigitlar ta'zimi – “Jigitler selemi”.

Tayyorgarlik holati: oyoqlar birinchi yarim teskari holatda, qo'llar yon tomonlarga erkin tushirilgan. Boshni oldinga egib, tanani beldan ozgina oldinga egib olinadi. Agar raqs “Qamchi” atributi bilan ijro etilsa, unda o'ng oyoq bilan kichik bir qadamga “Qamchi” bilan o'ng qo'lni supurib, bir oz orqaga tortilgan chap yelkaga olib boriladi, o'ng yelkani esa bir oz oldinga olib boriladi. Bosh va gavda ozgina egib olinadi.



BOSH HOLATLARI

- I – holat: bosh to‘g‘ri qaratilgan.
- II – holat: bosh biroz oldinga egilgan.
- III – holat: bosh orqaga tashlangan.
- VI – holat: bosh yarim profilga aylantirilgan.
- V – holat: bosh yarim profilga o‘girilib, orqaga tashlangan.

GAVDA HOLATI

Qoraqalpoq raqsi tanani keskin, kuchlanishsiz, tortishishligi, boshning mag‘rur holati, taranglashmasdan yoyilgan yelkalar, kuch zahirasiz “yengil” qo‘llar pozitsiyalarining ingichka naqshlari bilan ajralib turadi. Kuch zahirasi oyoqlarda jamlangan.

Tananing bu holatida oyoqlar bo‘lishi mumkin:

- A) Tabiiy holatda;
- B) Teskari holatda;
- C) Yarim teskari holatda;
- D) To‘liq oyoqda;
- E) Yarim barmoqlarda;
- F) Tovonlarda;
- G) Odatiy holatda;
- H) Tizzalarida bukilib;
- I) Cho‘zilgan tizzalar bilan;

J) Ikkala oyoqning har xil pozitsiyalari va holatlarining mumkin bo‘lgan kombinatsiyalarining har qanday variantida, (yarim barmoqlarda yarim teskari holat, tizzalari bukilgan holda; cho‘zilgan tizzalar bilan oyoqlarning tabiiy holati va boshqalar.);

K) Raqsda eng ko‘p ishlatiladigan chap va o‘ng oyoqlarning har xil pozitsiyalari va holatlarining kombinatsiyalari variantlari (chap oyoq to‘liq oyoqda bo‘lib tabiiy holatda, o‘ng oyoq yarim barmoqlari bilan teskari pozitsiyada; chap oyoq yarim teskari holatida to‘liq oyoqda tizzasini bukib, o‘ng oyog‘ini yarim teskari holatida, bukilgan tizza bilan tovonida va hokazo.).

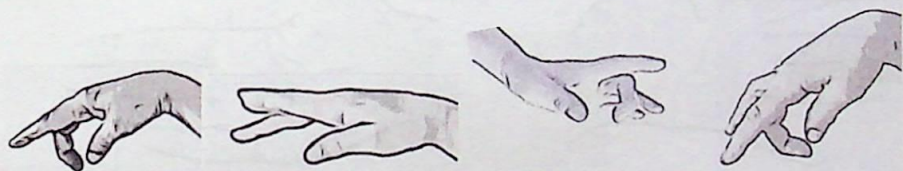
Tana vaznini oyoqlarga taqsimlashda bunday o'ziga xos va xilma-xil pozitsiyalar. Oyoqlarning har qanday pozitsiya va holatida (to'liq oyoqqa, yarim oyoq barmoqlariga, tovonda, tabiiy holatda, tizzalari bukilgan holda, yarim teskari holatda, birlashgan holatida, bir oyog'i tabiiy holatda bo'lganda to'liq oyoqda, ikkinchisi esa yarim barmoqlarida yoki tovonida oz bukilgan tizzasi bilan va hokazo) tananing vazni quyidagicha bo'lishi mumkin:

- a) ikkala oyoqda;
- b) to'liq oyoqda turgan holda;
- c) yarim barmoqlarda yoki tovonda turgan oyoqda.

Tana vaznini taqsimlashda diagonal bo'ylab oldinga, orqaga, yon tomonga egilishi mumkin:

- a) to'g'ri orqa bel bilan, beliga juda egilmasdan;
- b) belda egilib.

BARMOQLARNING JOYLASHUV TARTIBI



A) Barmoqlarning ayollar uchun xos joylashishi: o'rta va bosh barmoqlar juda yaqin, lekin bir-biriga teginmaydi, ko'rsatkich va halqa barmoqlari biroz yumaloq va ko'tarilgan, kichik barmoq tarang va o'ta orqaga tashlangan keyinchalik barmoqlarning tavsiflangan joylashuvi ko'rsatiladi: qo'ltiq panjasining barmoqlari yumaloq.

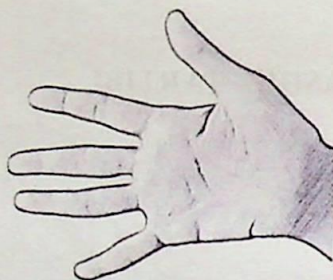
B) Barmoqlarning erkaklar uchun xos joylashishi: barcha barmoqlar zarur holda to'planadi, keyinchalik barmoqlarning joylashuvi ko'rsatiladi: mushtda yig'ilgan barmoqlar qo'l panjasi.

C) Barmoqlarning ayollar va erkaklar uchun xos joylashishi: taranglashgan barcha barmoqlar oshkor, keyinchalik barmoqlarning joylashuvi ko'rsatiladi: ochiq barmoqlari bilan qo'l panjasi.

D) Barmoqlarning ayollar va erkaklar uchun xos joylashishi: barmoqlar bemalol cho'zilgan yoki tarang tortilgan holda qo'l panjasi; keyinchalik

barmoqlarning joylashuvi ko'rsatiladi: kengaytirilgan yopiq holda barmoqlar bilan qo'l panjasi.

Qo'l panjalarning tomonlar ko'rinishi



a) Dumaloq barmoqli qo'l panjasi, mushtga yig'ilgan barmoqlar bilan qo'l panjasi, ochiq barmoqli qo'l panjasi, uzaygan yopiq barmoqlar bilan qo'l panjasi – bilakda tepaga qaratilgan.

b) Dumaloq barmoqli qo'l panjasi, mushtga yig'ilgan barmoqlar bilan qo'l panjasi, ochiq barmoqli qo'l panjasi, uzaygan yopiq barmoqlar bilan qo'l panjasi – bilakda pastga tashlangan.

ASOSIY QO'L VA OYOQ HOLATLARI

Ayollar qo'l holatlari



Tayyorgarlik holati “Salma”.

Ikkala qo'l tana bo'ylab tushiriladi, qo'llarning tirsaklarini sal egib, ularni yon tomonlarga yo'naltiriladi; yumaloq barmoqlar bilan qo'l panjalar yoki mushtga yig'ilgan barmoqlar, iloji boricha bilakka egilib, bilakning tashqi tomoni bilan tanaga buriladi.



I-holati – “Shak-shak” – ayollar qo'l holati; “Jilau” ~ erkak qo'l holati.

Tayyorgarlik “Salma” holatidan ikkala qo'lni yelkalarining kengligidan oldinga ko'tariladi, tirsaklarni sal egib, pastga qaratiladi. Qo'llarni iloji boricha yuqoriga qarab egib olib, ayollarda ko'rsatkich barmoqlarining uchlarini va erkaklarda mushtlarni yelkasi darajasida mahkamlanadi yoki qo'llar bilaklari pastga tushiriladi; bilaklarni yelka darajasida mahkamlanadi.



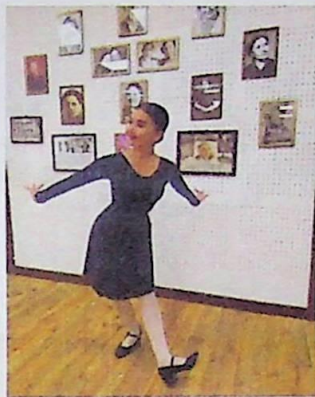
II-holati – “Kus kanat”.

I-“Shak-shak” holatidan ikkala qo‘l yon tomonga olib boriladi, tirsaklarni ozgina bukilgan holda pastga qarab yo‘naltiriladi. Qo‘llarni iloji boricha yuqoriga qarab egib olib, ayollarda ko‘rsatkich barmoqlarining uchlarini va erkaklarda mushtlarni yelkasi darajasida mahkamlaniladi yoki qo‘l bilaklarni iloji boricha pastga tushiriladi, bilaklarni yelka darajasida mahkamlaniladi.



III-holat – “Koshkar muyiz”.

II-holat “Kus kanat”dan qo‘llar pastga tushirilgan holda, naqshni o‘zgartirmasdan, boshning yelka kengligidan yuqoriga ko‘tariladi, tirsaklarni sal bukilgan va yon tomonlarga yo‘naltirilgan holda qoldiriladi, bilaklarning tashqi tomonlarini bir-biriga yo‘naltiriladi, ularning orasidagi masofani kaft kengligidan bir oz ko‘proq qoldiriladi.



IV-holat – “Shagala”.

III-holat “Koshkar muyiz”dan ikkala qo‘l naqshini o‘zgartirmasdan pastga tushurilib va iloji boricha orqaga qaytariladi, bilaklarning tashqi tomonlarini pastga, kaftlarini yuqoriga yo‘naltiriladi, shu bilan birga tanani beldan oldinga egiladi.



V-holati – “Kuu moyin”.

IV-“Shagala” holatidan gavda tekislaniladi, bir qo‘lni III-holatiga qaytarib (yuqoriga), boshqa qo‘lni ko‘krak oldida kuchli egilgan tirsak bilan mahkamlanadi. Dumaloq barmoqlari bo‘lgan qo‘l panjalari yoki mushtga to‘plangan barmoqlar - bilaklarda iloji boricha pastga tushiriladi.



VI-holati – “Ulken aynalma”.

V-holat “Kuu moyin”dan yuqorida bo‘lgan bilak o‘zingizga qarab buriladi, yuzning oldida pastga tushirilib, tirsakni kuchli bukib, boshqa qo‘lga parallel ravishda, ko‘krak qafasining yuqorisida mahkamlanadi; bir qo‘lning bilagi boshqa qo‘lning bilagi ustida bo‘lishi kerak, ikkala qo‘l bir-biriga tegmasdan, ikkala tirsaklar yon tomonlarga, barmoqlar pastga yo‘naltiriladi.



VII-holat – “Kichkene aynalma”.

VI-holat “Ulken Aynalma”dan boshlab, ikkala qo‘lni tana bo‘ylab, belning ostiga, tanaga tegmasdan, bilakning tashqi tomonlari bilan tushiriladi, tirsaklarni sal egib, ularni yon tomonlarga yo‘naltirib, qo‘llar oxirigacha bilaklarda bukib va ularni kaft bilan yuqoriga yo‘naltiriladi.



VIII-holat – “Belbeu”.

VII-holat “Kichkine aynalma”dan bir qo‘l bilakning tashqi tomoni bilan, tanaga tegmasdan, oldinga bel chizig‘iga olib boriladi, boshqa qo‘lni bilakning tashqi tomoni bilan bel chizig‘iga orqadan yaqinlashtiriladi. Yumaloq barmoqlar bilan yoki mushtga to‘plangan barmoqlar bilan qo‘l panjalari.



IX-holat – “Aydinli”.

VIII-holat “Belbeu”dan bir qo‘l, panja naqshini o‘zgartirmasdan, yelkadan o‘ngga, diagonal bo‘ylab yuqoriga, tirsak biroz bukilib chapga qo‘yiladi, qo‘l bilagiga o‘ta egilib, kaft yuqoriga, boshqa qo‘l belda qoldiriladi.



X-holati –“Yinagash” va “Putaksha”.

IX-holat “Oydinli”dan bir qo‘l III-holatiga ko‘tarilib, ikkinchi qo‘l diagonal bo‘ylab bir oz orqaga qarab olinadi, tirsagini to‘g‘rilab yoki egilgan holda qoldiriladi.



XI-holat – “Shak-shakly tezhim”.

X-holat “Yinagash”dan ikkala qo‘lni ko‘krak ostiga olib, tirsaklarni egib, yon tomonlarga olib boriladi, to‘g‘ri bilaklarning tashqi tomonlarini pastga yo‘naltiriladi, barmoqlar yumaloq bo‘lgan qo‘llar bir-biridan qisqa masofada joylashgan bo‘lishi kerak.



XII-holat – “Tuyinshiq”.

XI-holat “Shak-shakli tejim” ikkala qo‘l ko‘tarilib yelka ustiga mahkamlanadi, bilaklarning tashqi tomonlarini yelkalar tomonga buriladi. Yumaloq barmoqlar yoki mushtga yig‘ilgan barmoqlar bilan, bilaklarning tashqi tomonlarini yelkalarga qaratiladi, kaftlarini yuqoriga burab qo‘yiladi. Ayollarda o‘rta barmoqlarning uchlari yonoqlarga tegishi kerak.



XIII-holatlarning turlari:

- a) “Baliq kuyrigi”; b) “Kalash”; c) “Korek”.

XII-holat “Tuyinshiq”dan boshlab ikkala qo‘l ko‘krak darajasida oldinga maksimal darajada uzatiladi.

a) Bilaklar tashqi tomonlarida bir-biriga yoki yuqoriga qaratgan holda kesib o‘tiladi.

b) O'ng qo'lining kaftini chap qo'lining tashqi tomoniga tushiriladi, o'ta egilgan barmoqlar bilan ikkala qo'l panjalari cho'ziladi, bosh barmoqlarini yon tomonlariga kuchli tortiladi.

c) Bilakning ichki tomonlarini birlashtirib, kaftlarni bir-biriga yo'naltiriladi, qo'l panjalarni kengaytirilgan holda, ochilgan barmoqlar dumaloqlashtiriladi.

XIII-holatida tanaga nisbatan qo'llar I va III holat darajasida bo'lishi mumkin, ammo XIII-holat qo'l panjalari to'liq yoki qisman bog'lanishini nazarda tutadi.



XIV-holat – “Kol kausiru”.

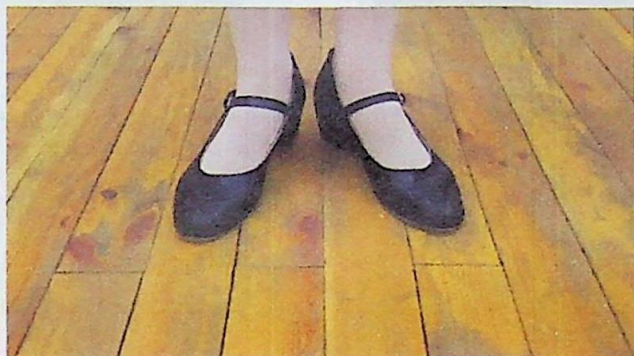
XIII-holatdan ikkala qo'l bukilib, bilaklar bilan kesib o'tiladi, tirsaklarni yelka darajasida ushlab turiladi, o'ng qo'l panjasi kaft bilan pastga tushirilib va barmoq uchlari bilan yuqoridan, chap qo'lining tirsagidan biroz yuqoriga tekkiziladi. Chap qo'l kaft bilan pastga tushirilib va yuqoridan barmoq uchlari bilan, o'ng qo'l tirsagidan biroz yuqoriroq tekkiziladi.

Ayollar oyoq holatlari

Qoraqalpoq raqsidagi oyoqlarning holatlari (oyoqlarning pozitsiyalari) xarakterli raqsning oyoqlari holatlariga (oyoqlar pozitsiyalariga) to'g'ri keladi.

Oyoqlarning holatlarning shakllanishi: oyoqlarning bir-biriga nisbatan holati (oyoqlarning holati); oyoqlarning holati (to'liq oyoqlarda, yarim barmoqlarda, poshnalarda); butun oyoqning holati (tabiiy, yarim

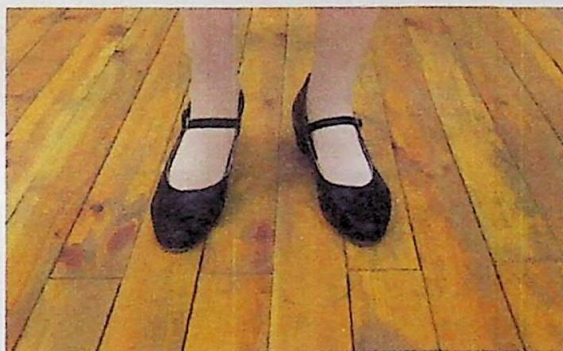
teskari); oyoqlarning umumiy holati (erkin holatda tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan, cho‘zilgan tizzalar bilan); tana vaznining taqsimlanishi (ikki oyoqqa, bitta oyoqqa).



Tayyorlov holati

Poshnalar birlashtirilgan, oyoq uchlari bir-biridan biroz ajraladi. To‘liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to‘liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

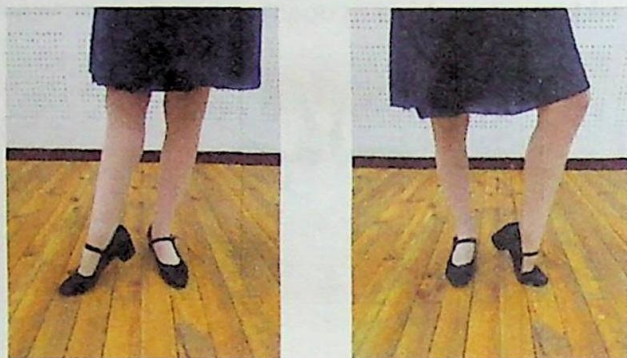
Dastlabki tayyorlov holatdagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan bo‘lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho‘zilgan tizzalar bilan.



I-holat

Poshnalar birgalikda, har bir oyoqning uchlari 45° (yarim burilgan) yoki 90° (burilgan)da. To‘liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to‘liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

I-holatidagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan, cho'zilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin.



II-holat

Oyoq uchlarini oyoqlar bir oyoq uzunligida 45° yoki 90° oralig'ida to'liq oyoqlarga yoyiladi; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida. II-holatdagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan va bukilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin; biri to'g'ri tizzalari bilan, ikkinchisi esa sal bukilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin.



III-holat

Oyoqning o'rtasiga, barmoqlari 45° yoki 90° burilgan poshna bilan almashtiring. Oyoqlar to'liq keltiriladi; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

III-holatdagi oyoqlar erkin holatidagi tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho'zilgan tizzalar bilan.



IV-holat

45° yoki 90° gacha burilgan oyoq barmoqlari bilan oyoq uzunligi masofasida bir-birining oldida, to'liq oyoqlarda joylashgan; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi poshnada.

Oyoqlarning keng IV-holati: oyoqlar shu holatda qoladi, lekin oyoqlar orasidagi masofa ikki baravar keng. Bir oyoq to'liq oyoqda, ikkinchisi tizzasida keskin cho'zilib, orqaga o'tiladi, yostiqcha bilan yerga suyanadi.

Oyoqlar IV holatdagi, IV keng holatda erkin holatdagi tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho'zilgan tizzalari bilan; bir oyog'i to'g'ri, ikkinchisi esa sal bukilgan tizzasi bilan bo'lishi mumkin.



V-holat

45° da burilgan oyoq uchi bilan boshqa oyoqning tovonigacha olib kelinadi, oyoq barmoqlari bilan boshqa oyoqqa almashtiriladi, 45° da to'g'rilanadi. To'liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlariga.

V-holatidagi oyoqlar erkin bilan tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal egilgan tizzalari bilan; cho'zilgan tizzalari bilan.

Barcha tavsiflangan oyoq holatlarida tananing vazni ikkala oyog'ida yoki bitta oyog'ida bo'lishi mumkin, ko'pincha to'liq oyoqda turadi.

YIGITLAR QO'L HOLATLARI



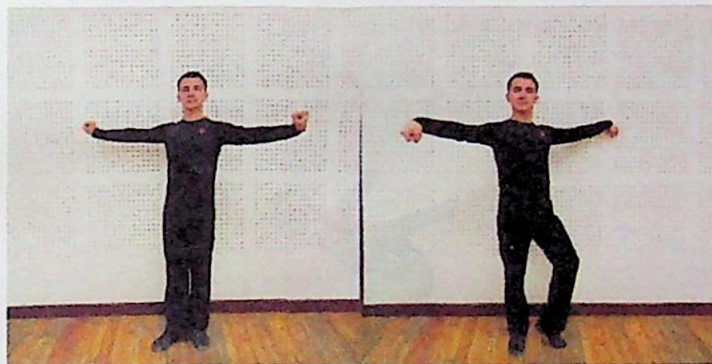
Tayyorgarlik holati – “Salma”.

Ikkala qo'l tana bo'ylab tushiriladi, qo'llarning tirsaklarini sal egib, ularni yon tomonlarga yo'naltiriladi; mushtga yig'ilgan barmoqlar, iloji boricha bilakda egilib, bilakning tashqi tomoni bilan tanaga buriladi.



I-holat – “Jilau” holati.

Tayyorgarlik “Salma” holatidan ikkala qoʻlni yelkalarining kengligidan oldinga koʻtariladi, tirsaklarni sal egib, pastga qaratiladi. Qoʻllarni iloji boricha yuqoriga qarab egib olib, mushtlarni yelkasi darajasida mahkamlanadi yoki qoʻllar bilaklari pastga tushiriladi; bilaklar yelka darajasida mahkamlanadi.

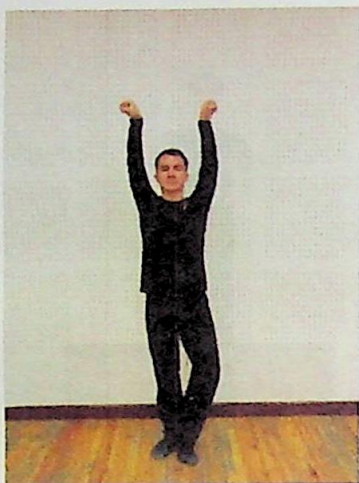


1 – turi

2 – turi

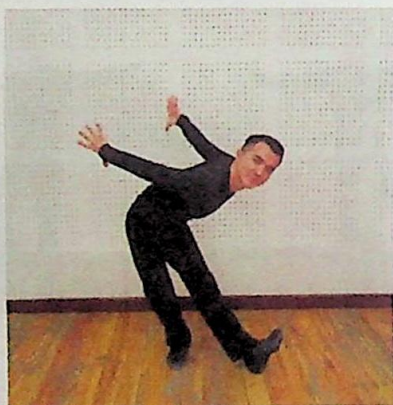
II-holat – “Kus kanat”.

I – “Jilau” holatidan ikkala qoʻl yon tomonga olib boriladi, tirsaklarni bukilgan holda pastga qaratib yoʻnaltiriladi. Qoʻllarni iloji boricha yuqoriga qarab egib olib, mushtlar yelka darajasida mahkamlaniladi yoki qoʻl bilaklarni iloji boricha pastga tushurib, bilaklar yelka darajasida mahkamlaniladi.



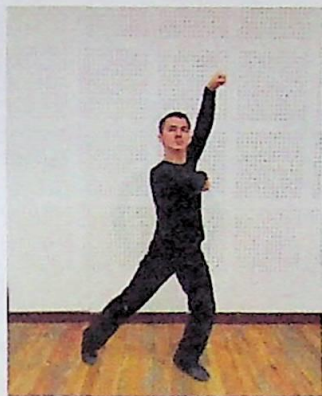
III-holat – “Koshkar muyiz”.

II-holat “Kus kanat”dan qo’llar pastga tushirilgan holda, naqshni o’zgartirmasdan, boshning yelka kengligidan yuqoriga ko’tariladi, tirsaklar sal bukilgan va yon tomonlarga yo’naltirilgan holda qoldiriladi, bilaklarning tashqi tomonlarini bir-biriga yo’naltiriladi, ularning orasidagi masofani kaft kengligidan bir oz ko’proq qoldiriladi.



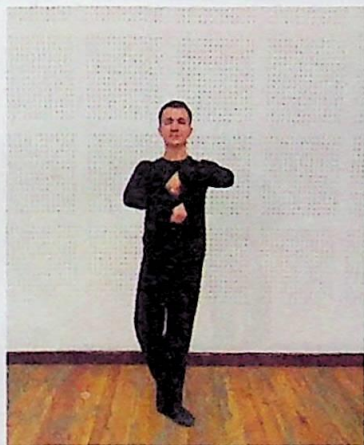
IV-holat – “Shagala”.

III-holat “Koshkar muyiz”dan ikkala qo’l naqshini o’zgartirmasdan pastga tushurilib va iloji boricha orqaga qaytariladi, bilaklarning tashqi tomonlarini pastga, kaftlarni yuqoriga yo’naltiriladi, shu bilan birga gavda beldan oldinga egiladi.



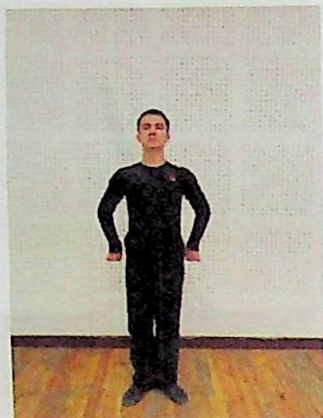
V-holati – “Kuu moyin”.

Gavdani IV – “Shagala” holatidan tekkislaniladi, bir qo‘lni III-holatga qaytarib (yuqoriga), boshqa qo‘lni ko‘krak oldida kuchli egilgan tirsak bilan mahkamlanadi. Mushtga to‘plangan barmoqlar – qo‘llar bilaklarda iloji boricha pastga tushiriladi.



VI-holati – “Ulken aynalma”.

V-holat “Kuu moyin”dan yuqorida bo‘lgan bilaklarni yuz oldida qaratib buriladi, tirsakni kuchli bukib, boshqa qo‘lga parallel ravishda, ko‘krak qafasining yuqorisida mahkamlanadi; bir qo‘lning bilagi boshqa qo‘lning bilagi ustida bo‘lishi kerak, ikkala qo‘l bir-biriga tegmasdan, ikkala tirsaklar yon tomonlarga, barmoqlar pastga yo‘naltiriladi.



VII-holat – “Kichkene aynalma”.

VI-holat “Ulken aynalma”dan boshlab, ikkala qo‘lni gavda bo‘ylab, belning ostiga, gavdaga tegmasdan, bilakning tashqi tomonlari bilan tushiriladi, tirsaklarni sal egib, ularni yon tomonlarga yo‘naltirib, qo‘llar oxirigacha bilaklarda bukib va ularni kaft bilan yuqoriga yo‘naltiriladi.



VIII-holat – “Belbeu”.

VII-holat “Kichkene aynalma”dan bir qo‘l bilakning tashqi tomoni bilan, gavdaga tegmasdan, oldinga bel chizig‘iga olib boriladi, boshqa qo‘lni bilakning tashqi tomoni bilan bel chizig‘iga orqadan yaqinlashtiriladi. Qo‘l barmoqlar mushtga to‘plangan holda harakatlanadi.

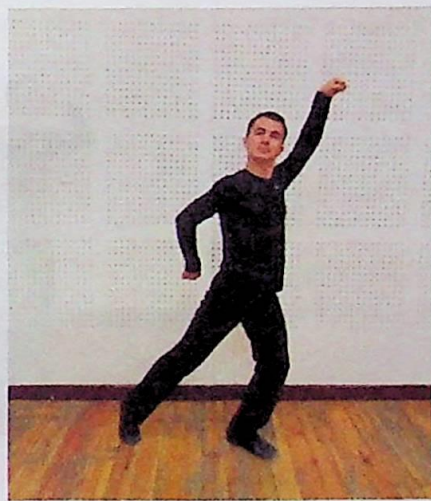


IX-holat – “Aydinli”.

VIII-holat “Belbeu”dan bir qo‘l, panja naqshini o‘zgartirmasdan, yelkadan o‘ngga, diagonal bo‘ylab yuqoriga, tirsak biroz bukilib chapga qo‘yiladi, qo‘l bilagiga o‘ta egilib, kaft yuqoriga, boshqa qo‘l belda qoldiriladi.



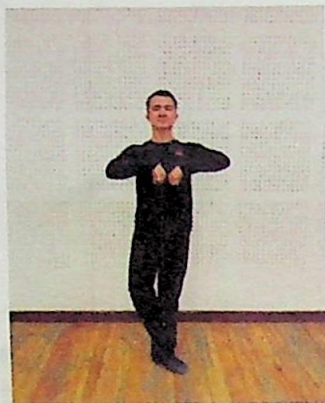
1 – turi



2 - turi

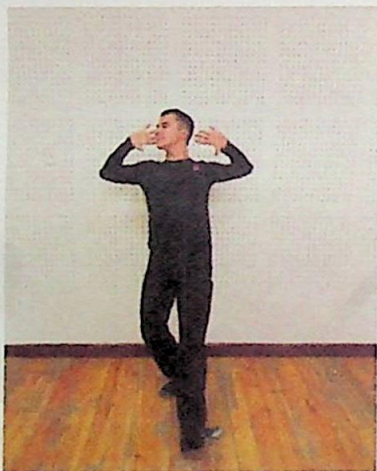
X-holati – “Yinagash” va “Putaksha”.

IX-holat “Aydinli”dan bir qo‘l III-holatga ko‘tarilib, ikkinchi qo‘l diagonal bo‘ylab bir oz orqaga qaratib olinadi, tirsagini to‘g‘rilab yoki egilgan holda qoldiriladi.



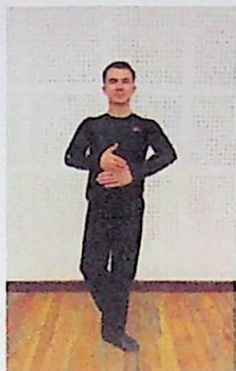
XI-holat – “Shak-shakli tejim”.

X-holat “Yinagash”dan ikkala qo‘lni ko‘krak ostiga olib, tirsaklarni egib, yon tomonlarga olib boriladi, to‘g‘ri bilaklarning tashqi tomonlarini pastga yo‘naltiriladi, barmoqlar yumaloq bo‘lgan qo‘llar bir-biridan qisqa masofada joylashgan bo‘lishi kerak.

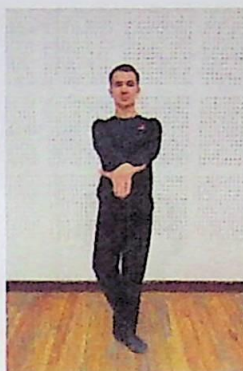


XII-holat – “Tuyinshiq”.

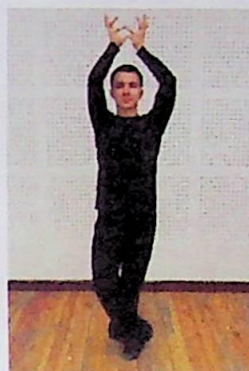
XI-holat “Shak-shakli tejim”dan ikkala qo‘l ko‘tarilib yelka ustiga mahkamlanadi, bilaklarning tashqi tomonlarini yelkalar tomonga buriladi. Mushtga yig‘ilgan barmoqlar bilan, bilaklarning tashqi tomonlarini yelkalarga qaratiladi, kaftlarini yuqoriga burab qo‘yiladi.



1 – turi



2 – turi



3 – turi

XIII-holatlarning turlari:

1) “Baliq kuyrik”; 2) “Kalash”; 3) “Korek”.

XII-holat “Tuyinshiq”dan boshlab ikkala qo‘l ko‘krak darajasida oldinga maksimal darajada uzatiladi.

1) Bilaklar tashqi tomonlarida bir-biriga yoki yuqoriga qaratgan holda kesib o‘tiladi.

2) O‘ng qo‘lning kaftini chap qo‘lning tashqi tomoniga tushiriladi, o‘ta egilgan barmoqlar bilan ikkala qo‘l panjalari cho‘ziladi, bosh barmoqlarini yon tomonlariga kuchli tortiladi.

3) Bilakning ichki tomonlarini birlashtirib, kaftlarni bir-biriga yo‘naltiriladi, qo‘l panjalarni kengaytirilgan holda, ochilgan barmoqlar mushtga yig‘iladi.

XIII-holatida tanaga nisbatan qo‘llar I va III holat darajasida bo‘lishi mumkin, ammo XIII-holat qo‘l panjalari to‘liq yoki qisman bog‘lanishini nazarda tutadi.



XIV-holat –“Kol kausiru”.

XIII-holatdan ikkala qo‘l bukilib, bilaklar bilan kesib o‘tiladi, tirsaklarni yelka darajasida ushlab turiladi, o‘ng qo‘l panjasi kaft bilan pastga tushirilib va barmoq uchlari bilan yuqoridan, chap qo‘lning tirsagidan biroz yuqoriga tekkiziladi. Chap qo‘l kaft bilan pastga tushirilib va yuqoridan barmoq uchlari bilan, o‘ng qo‘l tirsagidan biroz yuqoriroq tekkiziladi.

YIGITLAR OYOQ HOLATLARI

Qoraqalpoq raqsidagi oyoqlarning holatlari (oyoqlarning pozitsiyalari) xarakterli raqsning oyoqlari holatlariga (oyoqlar pozitsiyalariga) to‘g‘ri keladi.

Oyoqlarning holatlarning shakllanishi: oyoqlarning bir-biriga nisbatan holati (oyoqlarning holati); oyoqlarning holati (to‘liq oyoqlarda, yarim barmoqlarda, poshnalarda); butun oyoqning holati (tabiiy, yarim teskari); oyoqlarning umumiy holati (erkin holatda tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan, cho‘zilgan tizzalar bilan); tana vaznining taqsimlanishi (ikki oyoqqa, bitta oyoqqa).



Tayyorlov holati

Tovonlar birlashtirilgan, oyoq uchlari bir-biridan biroz ajraladi. To'liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

Dastlabki tayyorlov holatdagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho'zilgan tizzalar bilan.



I-holat

Tovonlar birgalikda, har bir oyoqning uchlari 45° (yarim burilgan) yoki 90° (burilgan) da. To'liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqda, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

I-holatidagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan, cho'zilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin.



II-holat

Oyoq uchlarini oyoqlar bir oyoq uzunligida 45° yoki 90° oralig'ida to'liq oyoqlarga yoyiladi; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida. II-holatdagi oyoqlar erkin holatdagi tizzalar bilan, sal bukilgan tizzalar bilan va bukilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin; biri to'g'ri tizzalari bilan, ikkinchisi esa sal bukilgan tizzalar bilan bo'lishi mumkin.



III-holat

Oyoqning o'rtasiga, barmoqlari 45° yoki 90° burilgan tovon bilan almashtiring. Oyoqlar to'liq keltiriladi; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlarida.

III-holatdagi oyoqlar erkin holatidagi tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho'zilgan tizzalar bilan.

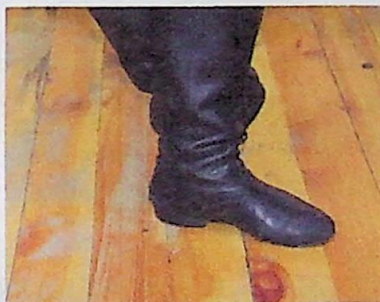


IV-holat

45° yoki 90° gacha burilgan oyoq barmoqlari bilan oyoq uzunligi masofasida bir-birining oldida, to'liq oyoqlarda joylashgan; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi tovonda.

Oyoqlarning keng IV-holati: oyoqlar shu holatda qoladi, lekin oyoqlar orasidagi masofa ikki baravar keng. Bir oyoq to'liq oyoqda, ikkinchisi tizzasida keskin cho'zilib, orqaga o'tiladi, yostiqla bilan yerga suyanadi.

Oyoqlar IV-holatdagi, IV-keng holatda erkin holatdagi tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal bukilgan tizzalar bilan; cho'zilgan tizzalari bilan; bir oyog'i to'g'ri, ikkinchisi esa sal bukilgan tizzasini bilan bo'lishi mumkin.



V-holat

45° da burilgan oyoq uchi bilan boshqa oyoqning tovonigacha olib kelinadi, oyoq barmoqlari bilan boshqa oyoqqa almashtiriladi, 45° da to'g'irlanadi. To'liq oyoqlarda; yarim barmoqlarda; biri to'liq oyoqqa, ikkinchisi yarim oyoq barmoqlariga.

V-holatidagi oyoqlar erkin bilan tizzalar bilan bo'lishi mumkin; sal egilgan tizzalari bilan; cho'zilgan tizzalari bilan.

Barcha tavsiflangan oyoq holatlarida tananing vazni ikkala oyog'ida yoki bitta oyog'ida bo'lishi mumkin, ko'pincha to'liq oyoqda turadi.

GAVDA HARAKATLARI

Barcha gavda harakatlarini tayyorgarlik holatiga qaytish bilan oldinga, orqaga, yonma-yon silkitib bajarish mumkin. Gavdaning silkitilishi bo'lishi mumkin: kuchli, keskin, yumshoq, silliq.

Harakat: "Terbeniu" - tanani to'g'ri orqa bilan silkitish:

- 1) Oldinga - orqaga tayyorgarlik holatiga qaytish bilan.
- 2) Tayyorgarlik holati orqali yonma-yon.

Harakat: "Tue-tue" - gavadani belida egib silkitish:

- 1) oldinga, tayyorgarlik holatiga qaytish bilan;
- 2) orqaga, tayyorgarlik holatiga qaytish bilan;
- 3) oldinga - orqaga tayyorgarlik holati orqali;
- 4) tayyorgarlik holati orqali yonma-yon.

Gavdaning yuqori qismini silkitishlari kuchli, keskin, chuqur, deyarli sezilmaydigan bo'lishi mumkin.

Harakat: "Burilyu" - butun gavadani to'g'ri orqa bilan burish:

- 1) bir yelka bilan yon tomonga tayyorgarlik holatiga qaytish bilan;
- 2) yon tomonlarga, bir yelka bilan oldinga, so'ngra boshqa yelka bilan oldinga, tayyorgarlik holatni aniqlash bilan;
- 3) tayyorgarlik holatni aniqlamasdan yonma-yon.

YELKALAR HOLATLARI

Harakat: "Keydem" - yelkalar harakati yuqoriga, pastga qarab bajariladi:

- 1) ikkala yelka tabiiy holatdan bir vaqtning o'zida biroz yuqoriga ko'tariladi va urg'u bilan tayyorgarlik holatiga tushadilar;
- 2) bir vaqtning o'zida o'ng, keyin chap yelka bilan;
- 3) faqat bitta yelka bilan.

Harakat: "Iyin kagiu" - yelkalarining oldinga, orqaga harakatlanishi:

Tabiiy holatidan yelka biroz orqaga tortiladi va shu zahoti, urg'u bilan tayyorgarlik holatiga qaytadi. Harakatni bajarish mumkin:

- a) navbat bilan chap, keyin o'ng yelkada;
- b) faqat bitta yelka bilan.

RAQS HARAKATLARI

Harakat: "Shaykau" – "Matoni chayqash"

Tayyorgarlik holati darajasida qo'llarni yonma-yon silkitgan holda ozgina oldinga tortib bajariladi.

Harakatning kuchi va tabiati har xil bo'lishi mumkin: harakat doirasi kichik, ammo baquvvat, maksimal balandlikda va bajarilishi yengil.

Harakat: "Tolqin" – "To'lqin".

Mus.o'lch. 2/4, harakat 1 taktida ijro etiladi.

Tayyorgarlik holati: to'liq oyoqlarda 4-pozitsiyada oyoqlar, tizzalar bo'sh; qo'llar yon tomonlarga 2-holat "Kus kanat" darajasida ochiq bo'lib, kaftlar oldinga yo'naltirilgan.

Bir "i" – gavdani o'ng yelka bilan oldinga, ikkala qo'l bilan kuchli aylantirib, (tirsaklarni ozgina bukib to'g'irlash) to'lqinga o'xshash harakatlarni ikki marta bajariladi (xuddi suvni to'lqinlari singari), bosh o'ng tomonga buriladi.

Ikki "i" – gavdani chap yelka bilan qattiq oldinga burib va to'lqinga o'xshash harakatlarni qo'llar bilan ikki marta takrorlanadi, bosh chap tomonga buriladi.

Harakat: "Qamshi" – "Qamchi".

Boshlang'ich holat – 3-chi, uchinchi holatda o'ng qo'lning aylana harakatlarida bajariladi. Harakat kuch bilan, shiddat bilan, yengil, silliq bajarilishi mumkin.

Harakat – "Kuu ushti" – "Qushni uchib ketishi".

Ikkinchi holatdan pastga yoki tepaga ko'tarilgan qo'llar, 2-holatga qaytish bilan bajariladi; yoki 2-holatdan pastga-tepaga o'tish bilan tebranishlar.

Harakat keskin, yengil, silliq bajarilishi mumkin; urg'uli va urg'usiz.

Harakat – "Qara tal" – "Qora terak".

3-holati darajada qo'llar yonma-yon silkitadi. Harakat doirasi, uning kuchi va bajarilish xarakteri har-xil bo'lishi mumkin.

Harakat: "Besik terbetiu". (Qo'llar uchun).

Musiqahajmi: $2/4$, harakat 1 bir taktda bajariladi. Tayyorgarlik holati: oyoqlar 1-holatning yarim teskari holatda; qo'llar 10-chi "Yinagash" holatida, o'ng qo'l tepada. ("Shak-shak" atributlari barmoqlarga taqilgan).

Bir -holatni o'zgartirmasdan, chap qo'lni diagonal bo'ylab tepaga o'ng qo'l oldiga olib kelinadi.

"i" -Ikkala qo'l bilan bir vaqtning o'zida shak-shaklar bilan urish.

Ikki -chap qo'lni diagonal bo'ylab 10-chi "Yinagash" holatiga tushiriladi.

"i" -shak-shaklar bilan bir vaqtning o'zida ikki qo'lda urish va h.k.

OYOQ HARAKATLARI

Harakat: "Janama adimlar" – "Tushmoq".

Butun oyoqda yengil qadam bosib unga gavdaning og'irligi o'tkaziladi va qo'llab-quvvatladigan oyoqning tovoniga erkin oyoqni yarim barmoqlarga olib kelish (yiqilish). Harakat har qanday yo'nalishda amalga oshirilishi mumkin.

Mus. Hajmi: $2/4$, ikkita yon qadam 1 taktda bajariladi.

Tayyorgarlik holat: butun oyoqdagi 1-chi yarim teskari holatida, tizzalar bo'sh, qo'llar tirsakdan tomonlarga qarab harakatlanadi.

"i" - chap oyoqning yarim barmoqlarda biroz ko'tarilib, o'ng oyoqni yerdan ko'tarib olish;

bir - kichkina yon qadam bilan butun oyoqda o'ng tomonga (tizza bo'sh) gavdaning og'irligini unga o'tkazish bilan. Chap oyoqning tizzasini egib, yerdan ko'tarib va o'ng oyoqning to'pig'iga yaqinlashtirish;

"i" - chap oyoqni yarim barmoqlariga o'ng oyoq orqasiga urib qo'yiladi, tizza ozgina egib olinadi, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaziladi. O'ng oyoqni tizza bilan bo'sh holatda yerdan ko'tariladi.

ikki - "Bir va" sanashga harakatni o'sha oyoq bilan takrorlash va hokazo.



Harakat: "Sirganba adimlar".

Yarim barmoqlardan butun oyoqqa sirg'anadigan, silliq, sakrashli qadamlar.

Harakat har qanday yo'nalishda amalga oshiriladi.

Mus.hajmi 2/4, harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holati: oyoqlar tayyorgarlik holatida, qo'llar erkin ravishda pastga yon tomonlarga tushirilgan. Har bir qadamda qo'llar silliq go'yo yurishda harakatlanadilar.

bir - o'ng oyoq yarim barmoqlardan butun oyoqqa tez qadam, biroz o'ng oyoqqa egilib, chap oyoqni orqa tomonda yerdan ajratish. Chap qo'lni bir oz oldinga chiqarib, o'ng qo'l orqaga olinadi.

Ikki - chap oyoq yarim barmoqlardan butun oyoqqa oldinga tez qadam bilan, chap oyoqqa bir oz egilib, o'ng oyoq yerdan ajratiladi.

O'ng qo'lni bir oz oldinga chiqarib, chap qo'l orqaga olinadi va hokazo.



Harakat: "Shalma adimlar".

Kesib otishli o'zgaruvchan qadam

Mus.hajmi: 6/8 (ikkiga), harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-holatda.

1-takt

“i” - silkitish harakati bilan baland emas, o‘ng oyoq oldinga olib boriladi.

bir - o‘ng oyoq chap oyoqning tashqi tomoniga qo‘yiladi.

“i” - chap oyoqning past yarim barmoqlariga biroz chapga qadam qo‘yiladi.

ikki - o‘ng oyoqqa qadam qo‘yiladi, tizzada keskin egib, ko‘tarib orqaga qaytariladi.

“i” - silkitish harakati bilan chap oyoqni yon tomondan oldinga olib chiqariladi.

2 takt 1-taktning barcha harakatlarini chap oyoq bilan takrorlanadi.



Harakat: “Shagala juriu”.

Yarim barmoqlarda uch martalik o‘tish.

Mus. Hajmi: 2/4, harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-holatda.

1-takt

bir - o‘ng oyog‘ini chap oyoq bilan kesib o‘tilgan holda past yarim barmoqlarda oldinga qo‘yiladi, oyoqlar yostiqchalari yonma-yon turishlari kerak, chap oyoq yerdan biroz ko‘tariladi.

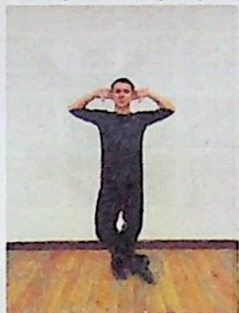
“i” - shu bilan chap oyoqning pastki yarim barmoqlariga o‘tib, shu joyning

o‘zida o‘ng oyoq yerdan bir oz ko‘tariladi.

ikki - o‘ng oyoqning pastki barmoqlariga bir oz oldinga qadam bosib, oldinga harakatlanish; chap oyoq yerdan ozgina ko‘tariladi.

“i” - chap oyoqni yengil aylana harakati bilan yon tomondan yuqoriga havoga ko‘tarish.

Keyin chap oyoq bilan harakatni takrorlash.



Harakat: “Aumaslab”.

Bir yondan ikki yonga o‘zgaruvchan qadam.

Mus.hajmi: 4/4, harakat 2 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-chi yarim teskari holatda, tizzalar bo‘sh.

1-takt

bir - butun oyoqqa oyoq bilan o‘ngga qadam qo‘yiladi.

ikki - chap oyoqni butun oyoqda o‘ng tomonning orqasiga qo‘yib, bir vaqtda ikki oyog‘iga bir oz egilinadi.

uch - o‘ng oyoqni butun oyoqqa chap oyoq bilan qo‘yib tayyorgarlik holati olib boriladi, ikkala oyoqning tizzalarini to‘g‘rilagan holda.

to‘rt - pauza.

2-takt chap oyoqdan chapga harakatni takrorlash.

Harakat: “Peruaz”.

Egilgan teskari oyoqlar bilan, baland sakrash.

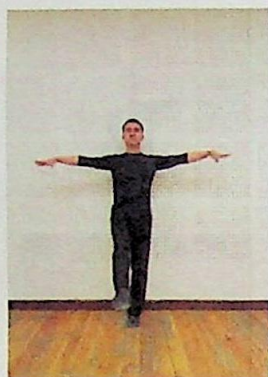
Mus.hajmi: 2/4, harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-chi yarim teskari holatida, butun oyoqda.

“i” - chap oyoq bilan oldinga qadam qo‘yiladi, itarilib baland sakrash va o‘ng oyoqni tizza bilan oldinga uloqtirish.

bir - deyarli teskari chuqur cho‘ktirishga qo‘nish, 2-holatga.

- “i”* - teskari siqilgan va cho‘zilgan oyoqlar bilan yuqoriga sakrash.
Ikki - teskari chuqur cho‘ktirishga 2-holatga qo‘nish.



Harakat: “Shokima adimlar”.

Nuqta bilan oddiy qadamlar.

Vaqt o‘lchovi $\frac{3}{4}$, harakat 1 o‘lchovda ijro etiladi.

Dastlabki holat: oyoqlar 1-holatda, tizzalar bo‘sh.

1-o‘lchov:

bir - Oldinga cho‘zilgan barmoqlar bilan o‘ng oyoq olib keltiriladi.

ikki - Pauza.

uch - o‘ng oyoq bilan oldinga qadam qo‘yib, gavdaning og‘irligini unga o‘tkaziladi va chap tovon yerdan uziladi.

Ushbu harakat boshqa oyoq bilan davom etadi.



Harakat: “Aksak shagala”.

Yengil tebranishli oyoqdan oyoqqa sakrab o‘tish, tashqi oyoqning tashqi tomoni bilan qiyshaygan oyoqqa tayanch oyog‘ining tovonigacha.

Mus.hajmi: 2/4, harakat 1 taktda ijro etiladi.

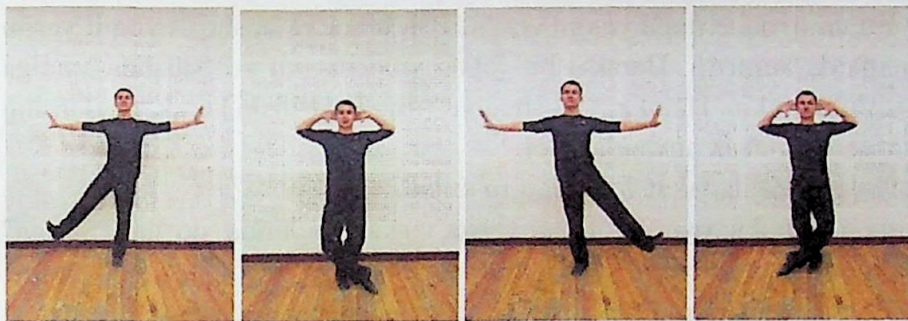
Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-holatda, oyoqlar parallel ravishda, tizzalari biroz bukilgan.

bir - o'ng oyoq bilan bir oz o'ngga va oldinga qarab sakrash.

"i" - chap oyoqni orqa tomondan tovon bilan kesib o'tilgan holda qiyshaygan oyoqning tashqi tomoni bilan olib kelinadi, oyoqning uchi o'ngga qaratiladi.

ikki - yengil sakrash chap oyoq bilan ozgina chapga va oldinga.

"i" - o'ng oyoqni qiyshaygan oyoqning tashqi tomoniga tovon bilan kesib o'tilgan holda olib kelinadi, oyoqning uchi chapga qaratiladi.



Harakat: "Hekkelep juriu".

Bir qadamdan sakrash.

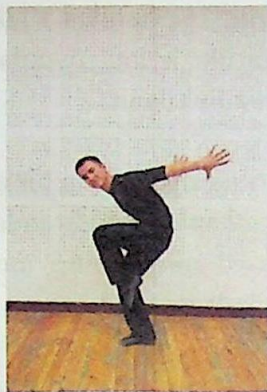
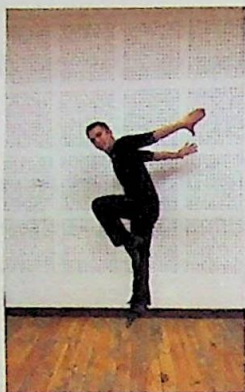
Mus.hajmi: 2/4 yoki 6/8 (ikkiga), harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar butun oyoqqa 1-holatda.

bir - o'ng oyoq bilan butun oyoqqa qadam qo'yib, unga ozgina o'tirib o'tish.

"i" - o'ng oyoqda baland sakrab, shu vaqtning o'zida chap oyoq tizzada bukilgan holda, o'ng oyoqni tizzaning orqasiga olib kelinadi.

ikki - chap oyoq bilan yarim cho'ktirish holatiga qo'nib, o'ng oyoq o'zgarishsiz qoladi.



Harakat – “Besik terbetiu” – “Beshik” (oyoqlar uchun).

Butun oyoqda unga yengil choʻktirish bilan va boshqa oyoqni yarim barmoqlarda keltirish. Harakat bir joyda yoki har-xil yoʻnalishda amalga oshirilishi mumkin. Harakat yumshoq va silliq bajarilishi kerak. Qizlarning qoʻllarida shak-shak atributlari bor.

Mus. Hajmi: 2/4, harakat 1 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat; oyoqlar 1-chi, yarim teskari, holatida, qoʻllar “Salma” tayyorgarlik holatida.

bir - butun oyoqda oldinga oʻng oyoq bilan qadam qoʻyiladi. Qoʻllar 1-holatga koʻtariladi.

“i” - oʻng oyoqqa ozgina oʻtir, chap oyoq yarim barmoqlarda zarba bilan oʻng oyoqning orqa qismiga 5-holatga olib kelib, va ikkala qoʻldagi shak-shaklar bir-biriga uriladi.

Ikki - chap oyoqda bir oz orqaga qadam. Qoʻllarni pastga tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

“i” - chap oyoqqa ozgina egilib, oʻng oyoqni esa yarim barmoqlarda zarba bilan chap oyoqning oldiga 3-holatga keladi, qoʻllar tayyorgarlik holatida shak-shaklar bilan bitta zarba beradi. Qoʻl holati raqs harakatlari sifatida ishlatilishi mumkin.



AYLANISHLAR

Harakat – “**Aumaspali aylanuu**”.

Oyoqlarni orqaga chiqarish o‘zgaruvchan yurish bilan 360° ga aylanib orqaga 4-holatga qaytish.

Mus.hajmi: 4/4, harakat 1 taktda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar 1-holatda.

bir - 2-holatda o‘ng oyoqni o‘ng tomonga qadam bosib o‘ng tomonga 180° aylanish.

ikki - chap oyoq bilan o‘ng tomonga yurib 2-holatga, 360° da aylanishda yakunlash.

uch - o‘ng oyog‘ini ikkala oyog‘iga o‘tirib, 4-holatiga qaytarish.

to‘rt - pauza.

Chap tomonga aylanish xuddi shu tarzda, chap oyoq bilan ijro etiladi.

Harakat: “Urshiq aylanuu”.

Bukilgan oyoqlarda aylanmoq.

Mus.hajmi 2/4, harakat 1/4 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holat: oyoqlar ikkinchi yarim teskari holatida, tizzalari bukilgan.

bir - o‘ng oyoqning yarim barmoqlarida o‘ngga qadam qo‘ying, tizzada bukilgan holda, 180° ga burab.

“i” - chap oyoqning yarim barmoqlariga o‘tib tizza bukilgan holda 180° ga aylanib qadam qo‘ying.



Harakat: “Kortindi hereket” – “Kalit”.

Uni faqat ayollar muloyimlik bilan bajaradilar, shak-shaklar urilgan payt qo‘l ostidagi qarash aniqlanishi kerak.

Mus.hajmi: 2/4, harakat 2 taktda ijro etiladi.

Tayyorgarlik holati: oyoqlar 1- holatida yarim teskari, qo‘llar 3-chi “Koshkar muyiz” holatida.

“i” - o‘ng oyoqni biroz ko‘tarib

1-takt

bir - o‘ng oyoqni butun oyoqda chap oyoq oldiga qo‘yiladi, ikkala oyoqqa ozgina egilib, darhol o‘ng oyoqning tizzasini to‘g‘rilab turiladi va chap oyoqni yerdan ko‘tariladi.

“i” - chap oyoqni 2-yarim teskari holatga yarim barmoqlarga chapga qo‘yib joylashtiriladi va darhol u yerdan ko‘tariladi.

ikki - chap oyoqni butun oyoqqa o‘ng tomonga o‘ng oyoq oldiga qo‘yib, bir vaqtning o‘zida ikkala oyog‘iga biroz egilib, darhol chap oyoqning tizzasini to‘g‘rilab va o‘ng oyoq yerdan ko‘tariladi.

“i” - 2-holatga yarim teskari o‘ng oyoqni yarim barmoqlarga o‘ng tarafga qo‘yib joylashtiriladi va darhol uni yerdan ko‘tarib tayyorgarlik

holatga butun oyoqda olib kelinadi, shu bilan birga bir vaqtda ikkala oyoqda biroz egilib.

2-takt

bir - Ikkala tizzani keskin ravishda tekislash.

ikki - pauza.

Qo'llar "Kalitda", ayollar tomonidan doimiy harakat bilan ajralib turib bajariladi.

1-takt

bir - 3-holat "Koshkar muyiz"dan o'ng qo'l aylana holda harakatlanib, qo'lni yuqoriga yengil ko'tarilishi bilan, 6-chi "Ulken aynalma" holatiga pastga tushiriladi, chap qo'lni biroz tushurib,

2-chi "Kus kanat" holatigacha olib borilmaydi.

"i" - o'ng qo'lni 6-holatdan aylana harakat bilan pastdan

2-holatga olib kelinadi; chap qo'lni aylana harakat orqali

3-holatga olib boriladi.

ikki - chap qo'l 3-holatdan aylana harakati orqali yengil qo'l panjasi tepaga ko'tarilishi bilan 6-holatga tushiriladi.

"i" - O'ng qo'l aylana harakati bilan yon tomondan va 3-holat chap qo'l ustidagi holatga keltiriladi.

2-takt

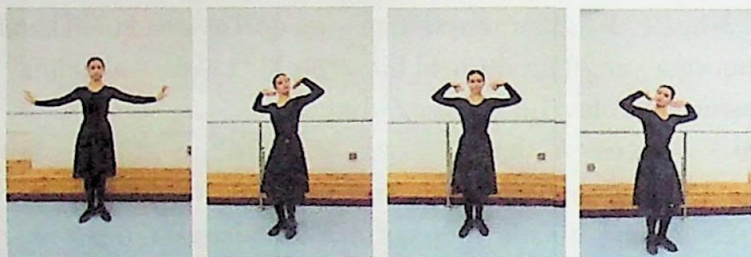
bir - Shak-shaklar urilishi bilan bir vaqtning o'zida, tizzalar to'g'rilanish paytida, ikkala qo'l bilaklarini 6-chi "Ulken aynalma" holatidan bir oz yuqoriga ko'tariladi.

"i"

ikki - pauza.

"i"

Agar "Kalit"ni chap oyoq bilan bajarilsa, qo'llarning harakatini chap qo'ldan boshlash kerak. Qo'l harakati uzilmas bo'lishi kerak.



DOIRA DARS V – QISM

Asosiy qo'l harakatlari

1. Zang o'yin.





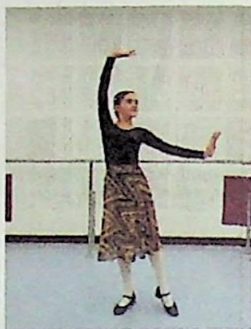
2. Zang yurishi.



3. Sho'x qiz.



4. Zang urishi.



5. Salom.



ASOSIY OYOQ HARAKATLARI

1. “Zang yurishi”
2. “Sakrashli ufori”
3. “Yon yo‘rg‘a”
4. “Shox” harakati

“Shox” ijrosi – qo‘llar harakatni 2-holatda tugatadi, kaftlar, barmoqlar orqaga qaratilgan holatda, yuqoriga yo‘naltiriladi. Oyoqlar tayyorgarlik holatida. Bosh to‘g‘riga qaratiladi.

Usul №70. 87-shakl. Mus. o‘lch. 5/4. Temp Allegro. 4 takt.
Harakat joyida ijro etiladi. “Zang o‘yini” qo‘l harakati.

1 takt

Bir “i” ikki “i” - o‘ng oyoqning tovonida yonida past oyoq yarim barmoqlarda chap oyoq bilan yerga zarba uriladi. Qo‘llar bir oz tashqariga ochiladi va urg‘u bilan kaftlarini ichkariga (gavdaga) keskin buradi. Gavda va bosh tekis tutiladi.

Uch “i” to‘rt “i” - o‘ng oyoqning tovonida past yarim barmoqlarda chap oyoq bilan yerga zarba uriladi. Qo‘llar bir oz tashqariga ochiladi va kaftlarni urg‘u bilan ichkariga keskin buradi.

Gavda va bosh bir oz oldinga o‘ngga egiladi.

Besh “i” - pauza.

2-takt – Qo‘l va oyoqlar harakatlari o‘zgarmaydi.

Bir “i” ikki “i” – chap oyoqning tovonida yonida past oyoq yarim barmoqlarda o‘ng oyoq bilan yerga zarba uriladi. Qo‘llar bir oz tashqariga ochiladi va urg‘u bilan keskin ravishda ichkariga buriladi. Gavda va bosh tekis tutiladi.

Uch “i” to‘rt “i” – chap oyoq bilan o‘ng oyoqning tovonida past yarim barmoqlar bilan yerga zarba uriladi. Qo‘llar bir oz tashqariga ochiladi

va urgʻu bilan keskin ravishda ichkariga buriladi. Gavda va bosh bir oz oldinga va chapga egiladi.

Besh “i” – pauza.

3-takt – 1 – takt harakatlarini takrorlash.

4-takt – 2 – takt harakatlarini takrorlash.

Keyin ushbu harakat bilan toʻliq aylana oʻtiladi.

Harakat chorak burilishlarda, aylana boʻylab harakatlanadi.

Zang yurishi oyoq harakati

1-takt – Yuz bilan aylana yoʻnalishi boʻylab harakatlanish.

Bir “i” – Chap oyoq bilan qadam qoʻyib, yarim barmoqlarda, qoʻllar keskin ravishda ichkariga buriladi. Tana va bosh tekis tutiladi.

Ikki “i” – Oʻng oyoq, yerdan uzilmasdan, toʻliq oyoqqa oldinga chap oyoqqa oʻtkaziladi. Qoʻllar kaftlar bilan tashqi tomonga (oʻzingizdan) keskin buriladi.

Uch “i” – Yarim barmoqlarga urgʻu berib, chap oyoq bilan qadam qoʻyiladi, qoʻllar keskin ravishda ichkariga buriladi. Tana oʻngga buriladi.

Toʻrt “i” – Oʻng oyoq, yerdan uzilmasdan, chap oyoqqa oldinga oʻtkaziladi. Qoʻllar keskin tashqariga buriladi.

Besh “i” – pauza.

2-takt – Yuz bilan aylana yoʻnalishi boʻylab harakatlanish.

Bir “i” – Yarim barmoqlarga urgʻu berib, chap oyoq bilan qadam qoʻyiladi, qoʻllar kaftlar bilan ichkariga keskin buriladi. Tana va bosh tekis tutiladi.

Ikki “i” – Oʻng oyoq, yerdan uzilmasdan, toʻliq oyoqqa oldinga chap oyoqqa oʻtkaziladi. Qoʻllar kaftlar bilan yon tomonlarga (tashqariga) keskin buriladi.

Uch “i” – Yarim barmoqlarga urgʻu berib, chap oyoq bilan qadam qoʻyiladi, qoʻllar keskin ravishda ichkariga buriladi. Tana oʻngga buriladi, nazar chap qoʻl tomoniga qaratilgan.

To'rt "i" – O'ng oyoq, yerdan uzilmasdan, oldinga chap oyoqqa o'tkaziladi, Tana va bosh tekis tutiladi va hokazo...

Besh "i" – pauza.

Ushbu harakat bilan to'liq aylanaga va kegin chiziqlarga o'tiladi.

4-takt – Orqaga harakat, chap oyoq yetakchi.

1-takt

Bir "i" – Yarim barmoqlarga urg'u berib, chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, qo'llar keskin ravishda ichkariga buriladi. Tana va bosh bir oz o'ngga buriladi.

Ikki "i" – O'ng oyoq, deyarli yerdan uzilmasdan, to'liq oyoqqa chapga qaytariladi. Qo'llar kaftlar bilan tashqi tomonga (yon tomonlarga) keskin buriladi. Tana va bosh tekis tutiladi.

Uch "i" – Yarim barmoqlarga urg'u berib, chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, qo'llar keskin ravishda ichkariga buriladi. Tana va bosh bir oz chapga buriladi.

To'rt "i" – Yarim barmoqlarga urg'u berib, chap oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, Qo'llar kaftlar bilan tashqi tomonga (yon tomonlarga) keskin buriladi. Gavda va bosh chapga buriladi.

Besh "i" – pauza.

2-3-4 taktlar – 1 – takt harakatlarini takrorlash.

Usul №71. 88-shakl. Mus. o'lch. 4/4. Temp Allegro.

Harakat oldinga ijro etiladi. Bitta "Shox" harakatidan boshlanadi,

"Shox" 4 taktda ijro etiladi.

1-takt

Bir "i" – chap oyoqdan o'zgaruvchan qadam, qo'llar 4-holatda, o'ng qo'l tepada, gavda biroz o'ngga egiladi.

Ikki "i" – O'ng oyoqdan navbat bilan o'zgaruvchan qadam bilan, qo'llar 4-holatga chapga o'tkaziladi, gavda tekislanadi, 6-holatdan o'ng

qo'l yuqoriga ko'tariladi, qo'llar kesishgan 2-holatda qoladi. Bosh qo'llar bilan birga keladi.

Uch "i" – chap oyoqdan o'zgaruvchan qadam bilan, 2-holatdagi qo'llarni kesishgan qo'llar 6-holatga ("Gulbargi") tushadi va tayyorgarlik holatdan 1- holatgacha ochiladi. Bosh qo'llar bilan birga keladi.

To'rt "i" – to'liq oyoqli, o'ng va chap oyoq bilan ikkita zarba uriladi. Qo'llar 1-holatda. Bosh chap tomonga qaratilgan. Yelka harakati "Yelka qoqish".

2-takt

Bir "i" – o'ng oyoqdan o'zgaruvchan qadam, qo'llar 2-holatga keskin ko'tariladi va qo'llar (bilaklar) bilan keskin kesishadi. Bosh qo'llar bilan birga keladi.

Ikki "i" – chap oyoqdan oldinga o'zgaruvchan qadam bilan, "Gulbargi" holatida kesishgan qo'llarni ko'krak qafasi oldida tushiriladi. Bosh qo'llar bilan birga keladi.

Uch "i" – o'ng oyoqdan o'zgaruvchan qadam bilan, qo'llar 1-holatga keskin ochiladi. Bosh tekis ushlab turiladi.

To'rt "i" – chap va o'ng oyoqning to'liq oyoq bilan yerga ikkita zarba urmoq. Bosh o'ng tomonga qaratilgan. Yelka harakati "Yelka qoqish".

3-takt – Chap oyoq bilan 2-takt harakatlarini takrorlash.

4-takt – O'ng oyoq bilan 2-takt harakatlarini takrorlash.

Usul №72. 89-shakl. Mus. o'lch. 4/4. Temp Allegro. 6 takt.

Harakat chiziqlarda ijro etiladi, orqaga harakatlanayotgan holda.

Oyoq harakati "Oqsatma". Qo'l harakati "Zang o'yin".

1-takt.

Bir "i" – chap oyoq urg'u bilan orqaga qo'yiladi, o'ng oyoq yer bo'ylab sirpanish harakati bilan chap oyoqqa tortiladi.

1-holatdan qo'llar keskin tayyorgarlik holatiga tushadi va o'lchovning har bir 1-sonida qo'l bilaklari kaftlari bilan ichkariga qarab keskin buriladi. Gavda va bosh qo'llar tomon oldinga egilgan.

Ikki "i" – oyoq harakati o'zgarmaydi. Tayyorgarlik holatdan qo'llar asta-sekin yuqoriga ko'tariladi, qo'llar kaftlari bilan keskin buriladi.

Uch "i" – oyoq harakati o'zgarmaydi. Qo'llar asta-sekin 6-holatga ko'tariladi, qo'l bilaklari keskin ravishda ichkariga buriladi.

To'rt "i" – Oyoq harakatlari o'zgarmaydi, qo'llar 6-holatdan tepaga ko'tariladi. Qo'llar o'lchovning har 1 soniga keskin ravishda ichkariga buriladi.

2-3-4 taktlar – 1-o'lchovning harakatlari takrorlanadi. Oyoq harakatlari o'zgarmaydi. Qo'llar asta-sekin 2-holatga ko'tariladi. Gavda to'g'rilanadi, bosh qo'llarga hamroh bo'ladi.

5-6 taktlar – Joyida aylanish.

Usul №73. 90-shakl. Mus. o'Ich. 4/4. Temp Allegro.

Harakat bir joyda ijro etiladi. Oyoqlar tayyorgarlik holatda. Qo'llar 6-holat darajasida, gavdaga ozgina yaqinlashtirilgan. Qo'llar barmoqlar bilan yarim mushtda siqilgan, kaftlar pastga qaratilib bir-birini ustida jaylashgan, o'ng qo'l tepada. Tirsaklar yon tomonlarga yo'naltiriladi.

1-takt.

Bir va ikki – o'ng oyoqdan boshlab uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi. Oyoqning har bir oyoq zarbasida o'ng qo'l o'zidan keskin mayda

uzoqlashadi va birinchi holatga ochiladi. Bosh qo'l bilan birga keladi.

"i" – o'ng qo'l chap qo'l ostiga qaytadi.

Uch va to'rt – chap oyoqdan boshlab uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi. Oyoqning har bir oyoq zarbasida chap qo'l o'zidan keskin mayda uzoqlashadi va 1- holatga ochiladi.

Bosh qo'l bilan birga keladi.

"i" – chap qo'l o'ng qo'l ostiga qaytadi.

2-takt – 1-takt harakatlari takrorlanadi.

Qo‘llar ko‘krak qafasidagi holatda, lekin kaftlar tanaga qaratilgan va mushtlar bir-biriga qarshi.

3-takt.

Bir va ikki va – o‘ng oyoqdan boshlab uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi. Qo‘llar pastga 3 ta qisqa silkitadi.

Bosh ozgina qo‘llarga egilgan.

Uch va to‘rt va – uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi. Qo‘llar tepaga 3 ta qisqa silkitadi.

Qo‘llar 2-holat darajasiga ko‘tariladi, barmoqlar keskin ochiladi, kaftlar oldinga qaratiladi. Bosh qo‘llar bilan birga keladi.

Usul №74. 91-shakl. Mus. O‘lch. 2/4. Temp Allegro. 4 takt.
Harakat chiziqlarda oldinga harakatlanish bilan ijro etiladi.

1-takt.

Bir va ikki va – harakat o‘ng oyoqdan amalga oshiriladi, past yarim barmoqlarda kichik bir qadam bilan oldinga boshlanadi. Qo‘llar 2-holatda. Shu bilan birga, bilaklar mayda titratma bilan, barmoqlar tepaga qaratilgan holda amalga oshiriladi.

Bosh tekis ushlab turiladi.

2-3 taktlar – 1-takt harakatlarni takrorlash, oldinga harakatlanish bilan. Qo‘llar 2-holatda.

4-takt.

Bir “i” ikki “i” – qo‘llar 2-holatdan 1-holatgacha ochiladi va 6-holatda №1 qarsak chalish bajariladi. O‘ng oyoq bilan to‘liq oyoqda yerga zarba uriladi.

Usul №75. 92-shakl. Mus. o'Ich. 2/4. Temp Allegro. 8 taktlar.
Harakat joyida bajariladi.

1-2-3-4 taktlar – chap oyoqning yarim barmoqlarida yerga zarba urishi amalga oshiriladi, bir vaqtning o'zida qo'llar tayyorgarlik holatdan o'tadi va asta-sekin 1-holatga ko'tariladi, qo'llarni har bir o'lchov soniga bilaklar kaftlarni ichkariga (gavdaga) keskin burmoq. Gavda va bosh bir oz oldinga egiladi.

5-6-7-8 taktlar – oyoq harakatlari o'zgarmaydi. 1-holatdan qo'llar 2-holatgacha ko'tariladi, egilgan tirsaklar bilan yuzning oldida tushiriladi. O'lchovning oxirgi sonida qo'llar 7-holatga keskin yopiladi. Gavda va bosh asta-sekin tekislanadi, chap oyoq tayyorgarlik holatida to'liq oyoqqa qo'yiladi.

Usul №76. 93-shakl. Mus. o'Ich. 2/4. Temp Allegro.
Harakat bir joyda ijro etiladi. Qo'llar 7-holatni saqlaydi.

1-takt.

Bir "i" ikki "i" – o'ng oyoqdan boshlab uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi, o'ngga. Ikki "i" hisoblashda bosh, yengil urg'u bilan, iyagini ko'tarib, o'ngga buriladi, chap oyoq o'ng oyoqning to'pig'ida.

2-takt.

Bir "i" va ikki "i" – chap oyoqdan boshlab uchta navbatma-navbat oyoqlar yerga zarba uriladi, chapga. Ikki "i" hisoblashda bosh, yengil urg'u bilan, iyagini ko'tarib, chapga buriladi.

3-4 taktlar – 1 va 2 taktlar harakatlarini takrorlash.

94-shakl. Mus. o'Ich. 2/4. Temp Allegro.

Harakat aylana bo'ylab ijro etiladi. Oyoq harakati "Sakrashli ufori".

1-takt

Bir "i" va ikki "i" – O'ng oyoqdan boshlab, uchta oddiy qadam tashlanadi. Oldinga harakatlanuvchi o'ng oyoqda sakrash amalga oshiriladi. Chap oyoq tizzada bukilib, oyoq uchi bilan yerdan uziladi. Bir vaqtning o'zida 1-№ qarsak chalish 6-holat darajasida amalga oshiriladi.

Gavda va bosh bir oz oldinga egilib, yuz o'ngga burilgan.

2-takt

Bir "i" va ikki "i" – chap oyoqdan boshlab, uchta oddiy qadam tashlanadi. Oldinga harakatlanuvchi chap oyoqda sakrash amalga oshiriladi. O'ng oyoq tizzada bukilib, oyoq uchi bilan yerdan uziladi. Shu bilan birga, 1-holatdan ochilgan qo'llar, №1 qarsak orqa tomonda bajariladi. Shu bilan birga, gavda va bosh biroz orqaga egilib, yuz chapga burilgan.

Xuddi shu harakat markazdan sahnaning 7-nuqtasiga o'tib, chiziqlarga o'tishni amalga oshiradi.

"Sakrashli ufori" harakatining erkakcha ko'rinishi.

Oyoq harakatlari o'zgarmaydi. Qo'l harakati quyidagicha:

1-chi №1 chapak chalish 6-holatda, 2-chapak №1 qo'llarning 2-holatida bajariladi.

Usul №77. 95-shakl. Mus. o'Ich. 2/4. Temp Allegro.

Harakat chiziqlar bo'ylab, o'ng yelka diagonal ravishda orqaga qarab amalga oshiriladi. Oyoqlarning harakati "Yon yo'rg'a".

1-takt.

Bir “i” va ikki “i” – O‘ng oyoq bilan qadam qo‘yiladi, yarim barmoqlarga urg‘u berib, o‘ngga, chap oyoq, deyarli yerdan uzilmasdan, to‘liq oyoq bilan o‘ng oyoqqa oldinga o‘tkaziladi. Shu bilan birga, tizzalar bir oz bukiladi, gavda oldinga egiladi, bosh chap qo‘lga qaratiladi, qo‘llar keskin ravishda ichkariga buriladi.

2-3-4-5-6-7-8 taktlar – Oyoq harakatlari o‘zgarmaydi. Qo‘llar asta-sekin 3-holatga ko‘tariladi, o‘ng qo‘l tepada. O‘lchovning har bir birinchi sonida qo‘llar keskin ravishda ichkariga buriladi. Gavda asta-sekin to‘g‘rilanadi, bosh chap qo‘lga qaratiladi, oyoqlari tekislanadi.

Usul №78. 96-shakl. Mus. o‘lch. 2/4. Temp Animato.

Harakat bir joyda ijro etiladi.

1-takt.

Bir “i” – chap yelka oldinga (sahnaning 8-nuqtasi), qo‘llar 3-holatda, o‘ng qo‘l tepada to‘xtaydi. Oyoqlar 3-holatda, o‘ng oyoq barmoqlar uchida. Ikki “i” – pauza.

2-takt.

Bir “i” – 3-holatdan o‘ng qo‘l 6-holatga tushadi, ya‘ni, yuzning oldida va 1-holatga ochiladi.

Ikki “i” – pauza.

3-takt.

Bir “i” va ikki “i” – 1-holatdan o‘ng qo‘l 2-holatga ko‘tariladi va chap qo‘lga tushadi. Kaftlar bir-biriga qaratilgan. Gavda va bosh qo‘llarga bir oz egilgan.

97-shakl. Mus. o'lch. 2/4. Temp Allegro.

Qo'llar harakati "Zang urishi".

1-2-3-4 taktlar – O'lchovning har bir hisobida bilaklar bilan zarbalar amalga oshiriladi, barmoqlar biroz egiladi.

98-shakl. Mus. o'lch. 2/4. Temp Maestozo. 3 takt.

1-takt.

Bir "i" – qo'llar keskin 3-holatda ochiladi, o'ng qo'l tepada.

Gavdaning og'irligini o'ng oyoqqa o'tkaziladi, tovon tushiriladi, chap oyoq yarim barmoqlarda.

Ikki "i" – pauza.

2-takt – "Shox" harakati.

Bir "i" – aylanish chap oyoqda, qo'llar 4-holatga chapga o'tkaziladi.

Ikki "i" – qo'llar harakatni 3-holatda tugatadi, o'ng qo'l tepada, oyoqlar tayyorgarlik holatida.

3-takt.

Bir "i" – chap qo'l pastga tushadi, o'ng qo'l yurakka qo'llaniladi va "Salom" ("Kamon") harakati amalga oshiriladi.

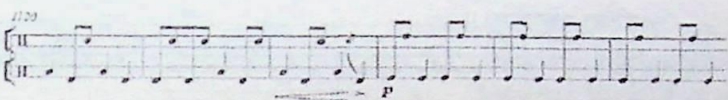
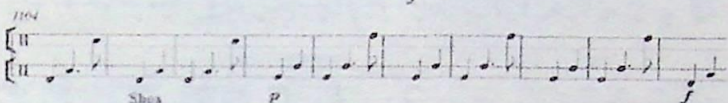
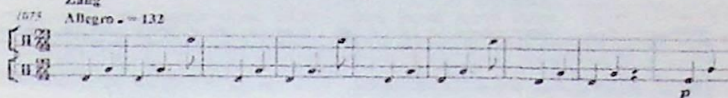
Ikki "i" – pauza.

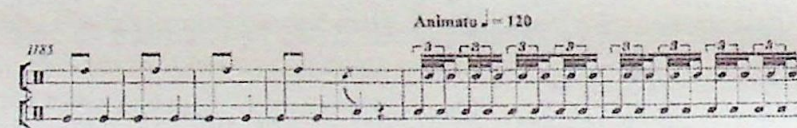
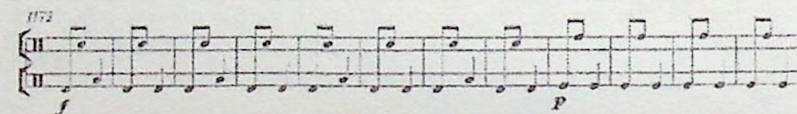
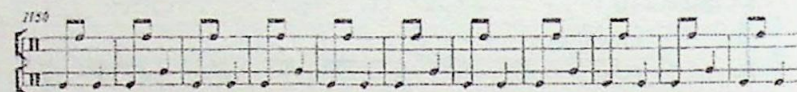
NOTALAR

V qism (3 ta asosiy harakat)

Zang

Allegro ♩ = 132





III-BOB. O‘ZBEK RAQSI NAMUNALARI

Qoraqalpog‘cha qizlar etyudi

“Bog‘dagi sayr”

Ijrochilar sahnaning to‘rtinchi nuqtasidan chiqadilar.

Birinchi takt 2/4

Birinchi harakat:

Ijrochilar bitta to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakatlanadilar. Harakatni birinchi, uchinchi ijrochilar oldinga qarab, qolgan 2 va 4 ijrochilar orqadan boshlab harakatlanadilar. Ijrochilar oldinga o‘n ikkinchi holatni, “Tuyinshik” holatini bo‘yin oldiga emas, 1-2-3 ga oldinga ko‘krak qafasi oldiga qo‘yadilar va to‘g‘ri chiziqda zig-zag harakatlanadilar. Oldiga harakatlanib bo‘lganlaridan so‘ng, orqaga zig-zag bo‘ylab, harakatlanadilar. 1-2-3 ga qo‘llar “koshkar muyiz” holatiga ko‘tariladi va kaft terisi bir-biriga yopishtiriladi. Ijrochilar bir oldinga, bir orqaga harakatlarni bajarib, 3-holatga qo‘llarni ko‘tarib, chiziq bo‘ylab 4 marta oyoq uchida yerga urib, oldinga yuradilar. Qo‘llar bu paytda uchinchi holatda bo‘lib, kaftlar oldinga-orqaga harakatlanadi. Mazkur harakat jami 2 marta takrorlanadi.

Ikkinchi takt 2/4

Ikkinchi harakat

Yuqoridagi harakat ikki marta takrorlanganidan so‘ng, qo‘llar sahnaning sakkizinchi nuqtasiga qaratiladi, chap qo‘l yelkaga qo‘yilib, o‘ng qo‘l rasmiy va ikkinchi holatga yonga emas, oldinga to‘lqinlanib, harakatlanadi. Harakat bajarilayotganda o‘ng oyoq havoga bir oz ko‘tarilib, yana joyiga rasmiy holatga tushib, 1-2-3 marta harakat qiladi. Bu harakat ham ikki marta takrorlanib, harakat yakunida bir chap yelkada aylanish harakati bajariladi. Aylanish vaqtida chap qo‘l yelkaga qo‘yiladi. O‘ng qo‘l uchinchi holatga ya‘ni “koshkar mo‘yiz” holatiga ko‘tarilib, qo‘l kafti biroz o‘ng va chap tomonga ikki marta chayqaladi. Mazkur harakat ikki marta takrorlanadi.

Uchinchi takt 2/4

Uchinchi harakat:

Bu harakat bilan ijrochilar oldinga ikki chiziqqa ya'ni (koridor) raqs chizmasini hosil qiladilar.

Qo'llar: Bitta "shak-shak" harakati bajariladi. Harkatdan so'ng qo'llar uchinchi holatga ko'tarilib, o'ng qo'l kaftlari yuqoriga, chap qo'l kaftlari yonga qaratiladi. Bu harakatda bosh yonga chap tomonga (yonidagi ijrochiga) qaratiladi.

Mazkur harakat yana bir marta takrorlanadi. Bitta "shak-shak" harakati bajariladi. Harkatdan so'ng qo'llar uchinchi holatga ko'tarilib, o'ng qo'l kaftlari yuqoriga, chap qo'l kaftlari yonga qaratiladi. Harakat yakunida to'rtta oldinga yuriladi. Bunda barmoqlar asosiy vazifani bajaradi. YA'ni 14-holat ("qo'l kausiru") holatining bir oz boshqacha ko'rinishi, "qo'l kausiru" ijrochining o'ziga qaratiladi va ikkita barmoqning bosh va o'rta barmoqlari bir-biriga yopishtiriladi. Bu harakat vaqtida yelkalar "keydem" harakatining a – formasi bajariladi. YA'ni ikki yelka bir vaqtning o'zida rasmiy holatdan bir oz yuqoriga ko'tariladi va urg'u bilan yana joyiga rasmiy holatga qaytadi. Harakat oldinga 4 marta ijro etiladi.

To'rtinchi takt 2/4

To'rtinchi harakat.

Ijrochilar yuqoridagi harakat yakunida ikki to'g'ri chiziqni ya'ni koridorni hosil qilishlari kerak. Endi ijrochilar bir-biri bilan joy almashadi. Joy almashish vaqtida qo'llar: "shak-shak" holatidan qo'llar yozilib, uchinchi holatga ko'tariladi va bitta yelka harakati ya'ni "keydem" harakatining b – formasi bajariladi. Harakat vaqtida bosh ijrochining yonidagi shaxsga qaratiladi. Harakat yana bir marta takrorlanadi. Qo'llar: "shak-shak" holatidan qo'llar yozilib, uchinchi holatga, chap qo'l yonga kaft va barmoqlar yerga qaratilgan. O'ng qo'l esa yuqoriga, kafti yonga qaratiladi va bitta yelka harakati ya'ni "keydem" harakatining b – formasi bajariladi. Harakat vaqtida bosh ijrochining yonidagi shaxsga qaratiladi va ijrochi o'zining avvalgi joyiga qaytadi.

Beshinchi takt 2/4

Harakat yakunida ijrochi yonidagi ijrochi bilan birgalikda bitta aylanish bajaradi. Aylanish vaqtida ijrochilarning qo'llari 5-xolatda ya'ni "Kuu moyin" holatida bo'ladi, ijrochiarning yelkalari bir-biriga tegadi va harakat vaqtida bosh bir-biriga qaratiladi. Mazkur harakatlar jamlanmasi bir marta ijro etiladi.

Oltinchi takt 2/4

Beshinchi harakat.

Bu harakatni faqat birinchi qator bajaradi. Qolgan ijrochilar "Kuu moyin" holatida, 5-holatda pozada turadilar va o'z navbatini kutadilar. Demak birinchi qatordagi ijrochilar ichkariga ya'ni bir-birlariga bir marta aylanadilar. Aylanish vaqtida ijrochilarning qo'llari "Shak-shakli tejim" holatida bo'ladi. Bitta aylanib, ijrochilar holatda qoladilar.

Yettinchi takt 2/4

Endi ikkinchi qatordagi ijrochilar aylanadilar. Faqat ular birinchi qatordagidek ichkariga emas, bir-birlaridan tashqariga aylanadilar va qushcha (ptichka) raqs chizmasiga ochiladilar. Ikkinchi qatordagi ijrochilar ikki marta aylanib, holatda qoladilar. Aylanish vaqtida ijrochilarning qo'llari "Shak-shakli tejim" holatida bo'ladi.

Sakkizinchi takt 2/4

Birinchi va ikkinchi qatordagi ijrochilar bir-birlari tomon aylanadilar. Aylanish vaqtida qo'llar o'ninchi – "Yinag'ash" holatida. Aylanish vaqtida qo'llar galma-gal 4 marta harakatlanadi. Harakat yakunida ular bitta to'g'ri chiziqni hosil qilishlari kerak.

To'qqizinchi takt 2/4

Bitta to'g'ri chiziqda ijrochilar endi orqaga harakatlanadi. Harakat vaqtida qo'llar shak-shak holatidan qo'llar yozilib, uchinchi holatga, chap qo'l yonga kaft va barmoqlar yerga qaratilgan. O'ng qo'l esa yuqoriga, kafti yonga qaratiladi va bitta yelka harakati ya'ni "keydem" harakatining b – formasi bajariladi. Faqat harakat yakunida gavda ikkinchi va sakkizinchi nuqtalarga qaratiladi. Shunda harakat to'rt marta ijro etiladi.

O'ninchi takt 2/4

O'ninchi harakat.

Ijrochilar bitta to'g'ri chiziqni hosil qildilar. Endi ijrochilar ikki qo'lini yuqoriga ya'ni oltinchi – “koshkar muyiz” holatiga ko'tarib, asta sekin rasmiy holatga tushiradilar. Harakat vaqtida ikki ijrochi bir-biri bilan joyini asta-sekin almashtiradi va rasmiy holatda birinchi qism yakunlanadi. Shunday qilib, qoraqalpoqcha qizlar etyudining 1-qismi yakunlanadi. Endi etyudning tez ya'ni ikkinchi qismi boshlanadi. Birinchi qism ikkinchi qismga nisbatan bosiqroq ijro etilgan bo'lsa, ikkinchi qism aksincha biroz sho'xroq, tezroq ijro etiladi.

O'n birinchi takt 2/4

O'n birinchi harakat.

Birinchi qism yakunida ijrochilar bir chiziqni hosil qilgan edilar. Endi ijrochilar ikkinchi qism boshlanishi bilan oldinga yopiq qushcha (ptichka) raqs chizmasini hosil qiladilar. Buning uchun o'rtadagi ikki ijrochi boshqa ijrochilarga nisbatan ko'proq oldinga yurishga harakat qiladi. Bu jarayonga kelish uchun quyidagi harakat bajariladi. Qo'llar ikkinchi holat – “kus kanat” holatidan uchinchi holatga – koshkar mo'yiz holatiga aylanib ko'taradilar. Aylanish vaqtida kichik o'tirib, qo'llar yuqoriga ko'tarilganda gavda ham ko'tariladi. Bu harakat ikki marta sahnaning birinchi nuqtasiga ya'ni to'g'riga bajariladi. Aylanish yana davom etadi. Yuqoridagi harakat bir oz o'zgaradi. Aylanish o'sha-o'sha sahnanaing birinchi nuqtasiga qaratiladi. 1-2 aylanish bir hilda, 3-4 aylanish biroz boshqacha ijro etiladi. 3-4 aylanishda qo'llar o'n birinchi – “shak-shakli tejim” holatida aylaniladi. Jami to'rt marta aylanish bajariladi.

O'n ikkinchi takt 2/4

O'n ikkinchi harakat.

Yuqoridagi to'rtta oldinga aylanishdan so'ng ijrochi yopiq ikki chiziqni (ptichka) raqs chizmasini hosil qiladi. Keyingi harakat ham aylanish bo'lganligi bois, ijrochilar harakatlarni bir-biriga bog'lashlari lozim. Ijrochi tort marta aylanganidan so'ng, o'ng tomonga bitta aylanish, aynlanish “shak-shakli tejim” holatida bo'lib, yakunida o'ng qo'l o'n birinchi holatda, chap qo'l yonga kafti pastga qaratiladi. Bu aylanish chap tomonga ham

takrorlanadi. Chap tomonga bitta aylanish, aynlanish “shak-shakli tejim” holatida bo‘lib, yakunida chap qo‘l o‘n birinchi holatda, o‘ng qo‘l yonga kafti pastga qaratiladi. Mazkur harakat yakunida esa rasmiy holatdan qo‘llar oltinchi – koshkar muyiz holatiga ko‘tariladi va harakatga yakun yasaladi.

O‘n uchinchi takt 2/4

O‘n uchinchi harakat.

Mazkur harakatni ijrochi sahnada doira bo‘ylab ijro etadi. Demak ijrochilar doira bo‘ylab harakatlanadilar. Chap qo‘l o‘ng qo‘l tirsagiga yopishtirilgan, o‘ng qo‘l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda o‘ng oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko‘tariladi. Endi o‘ng qo‘l chap qo‘l tirsagiga yopishtirilgan, chap qo‘l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda chap oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko‘tariladi. Harakat yana davom etadi. Chap qo‘l o‘ng qo‘l tirsagiga yopishtirilgan, o‘ng qo‘l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda o‘ng oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko‘tariladi. Endi o‘ng qo‘l chap qo‘l tirsagiga yopishtirilgan, chap qo‘l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda chap oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko‘tariladi. Ushbu harakat to‘rt marotaba takrorlanadi.

O‘n to‘rtinchi takt 2/4

O‘n to‘rtinchi harakat.

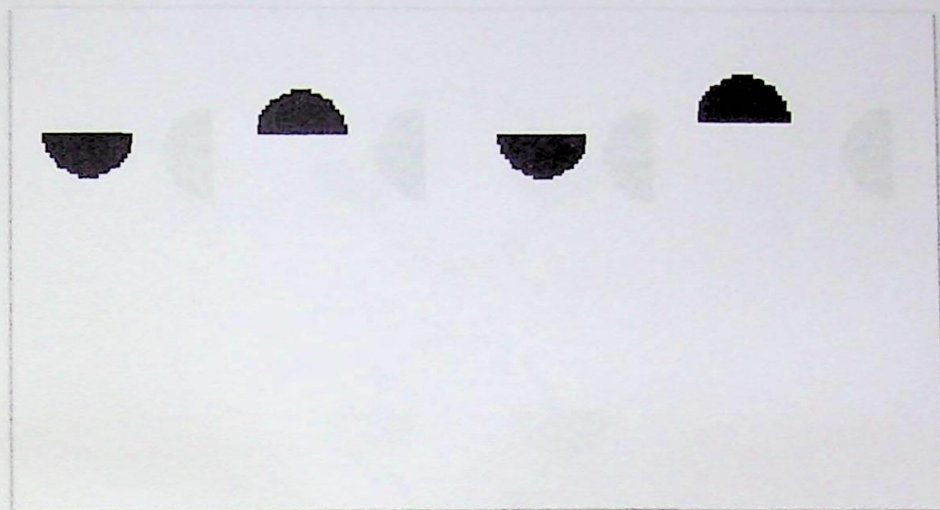
Bu harakat yuqoridagi harakatning davomi bo‘lib, bir-biriga bog‘langan holda ijro etiladi. Demak bu harakat ham doira raqs chizmasida ijro etiladi. Har bir ijrochi doiradan tashqariga, o‘z nuqtasiga qarab harakatlanadi. Qo‘llar 1-2-3 ga rasmiy holatdan o‘n to‘rtinchi – “kol kaustiru” holatiga kelib, ikkinchi – “kus kanat” holatiga o‘tadi. Ushbu harakatni ijrochilar endi doiraning ichiga qarab ijro etadilar. Qo‘llar 1-2-3 ga rasmiy holatdan o‘n to‘rtinchi – “kol kaustiru” holatiga kelib, ikkinchi – “kus kanat” holatiga o‘tadi. Harakat bitta doiradan tashqariga va bitta doiraning ichkarisiga bajariladi.

O'n beshinchi takt 2/4

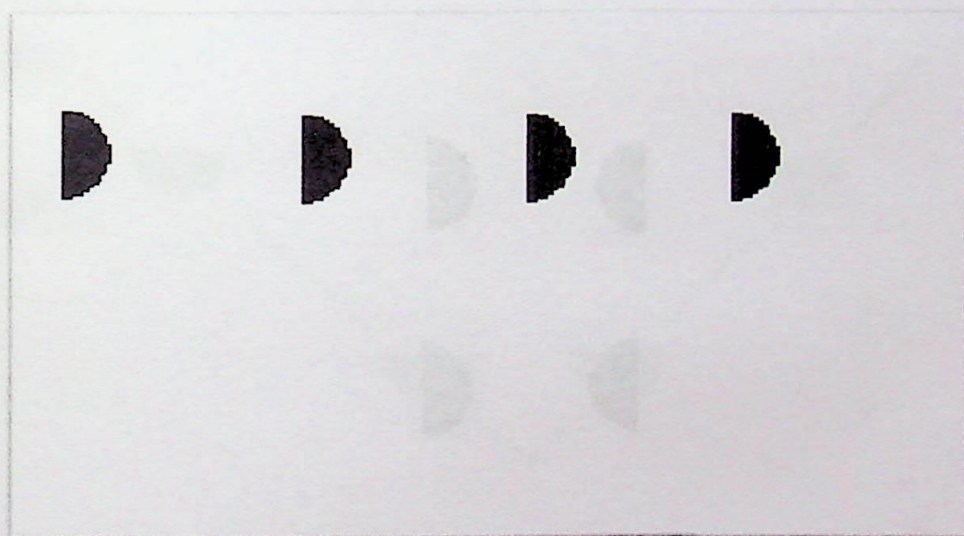
Yuqoridagi harakatlar to'plami yana doira bo'ylab takrorlanadi. Chap qo'l o'ng qo'l tirsagiga yopishtirilgan, o'ng qo'l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda o'ng oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko'tariladi. Endi o'ng qo'l chap qo'l tirsagiga yopishtirilgan, chap qo'l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda chap oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko'tariladi. Harakat yana davom etadi. Chap qo'l o'ng qo'l tirsagiga yopishtirilgan, o'ng qo'l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda o'ng oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko'tariladi. Endi o'ng qo'l chap qo'l tirsagiga yopishtirilgan, chap qo'l esa baq-baqa silash harakatini bajaradi. Bu paytda chap oyoq bir, ikki, uchga yerdan bir oz uzilib, havoga ko'tariladi. Ushbu harakat jami to'rt marotaba takrorlanadi.

O'n oltinchi takt 2/4

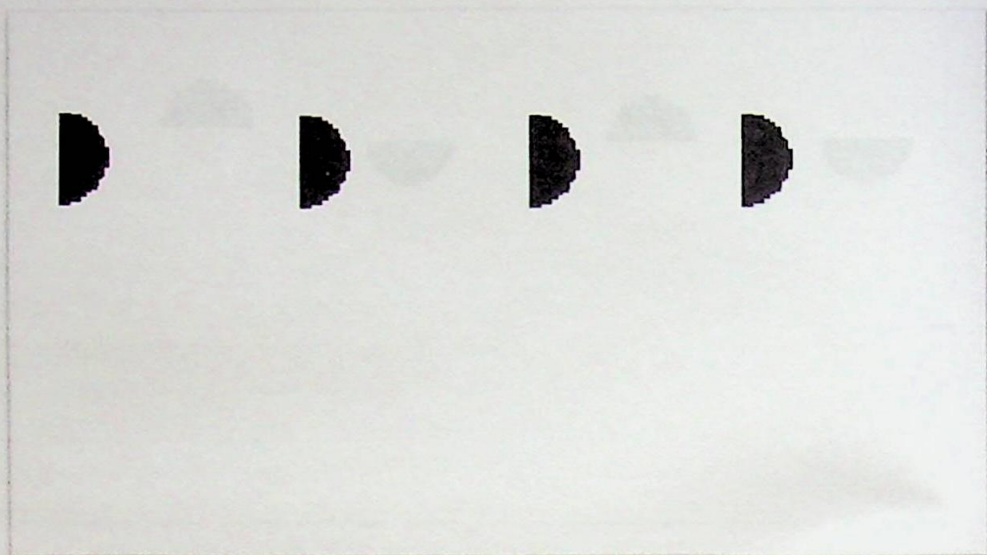
Yuqoridagi o'n to'rtinchi harakat takrorlanadi. Demak, bu harakat ham doira raqs chizmasida ijro etiladi. Har bir ijrochi doiradan tashqariga, o'z nuqtasiga qarab harakatlanadi. Qo'llar 1-2-3 ga rasmiy holatdan o'n to'rtinchi – "kol kaustiru" holatiga kelib, ikkinchi – "kus kanat" holatiga o'tadi. Ushbu harakatni ijrochilar endi doiraning ichiga qarab ijro etadilar. Qo'llar 1-2-3 ga rasmiy holatdan o'n to'rtinchi – "kol kaustiru" holatiga kelib, ikkinchi – "kus kanat" holatiga o'tadi. Harakat bitta doiradan tashqariga va bitta doiraning ichkarisiga bajariladi. Harakat yakunida har bir ijrochi bir marta doira ichkariga ikki qo'l yelkasida aylanib, turli pozalarda ya'ni qorqalpoq raqs maktabining turli holatlarida etyudni yakunlashadi. Shunday qilib ijrochilar sahnada to'rt burchak shaklida qoraqalpoq qizlar etyudini yakunlashadi.



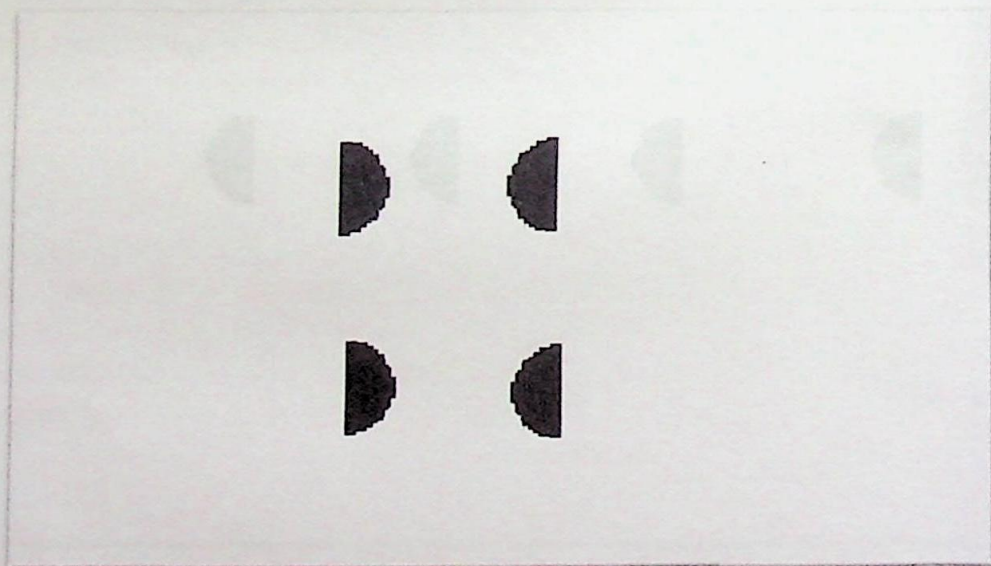
1-raqs chizmasi.



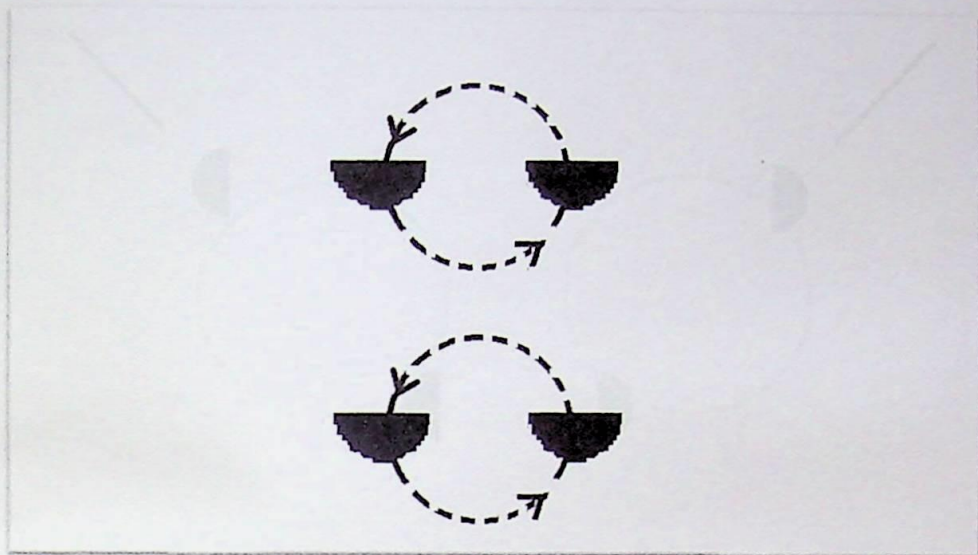
2-raqs chizmasi.



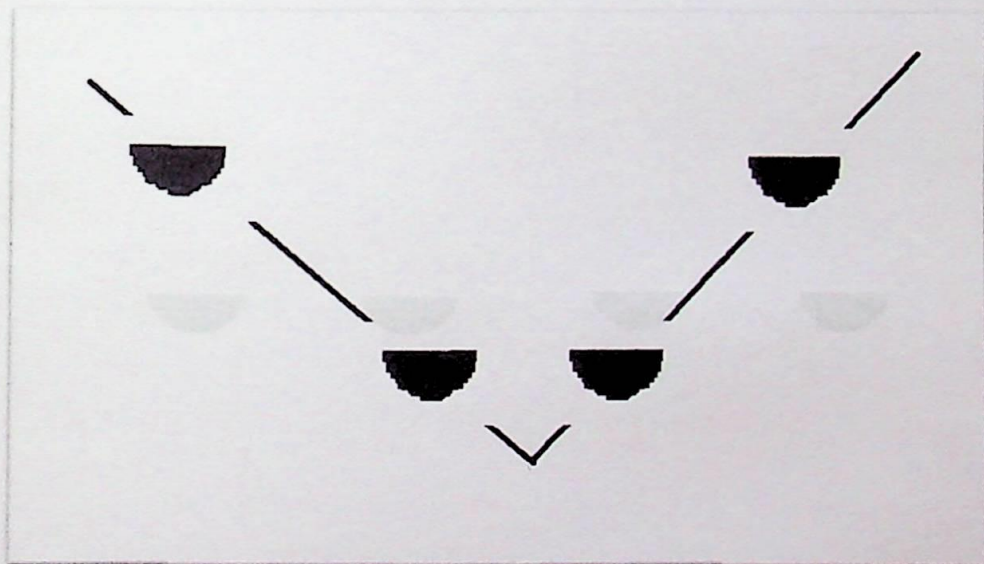
3-raqs chizmasi.



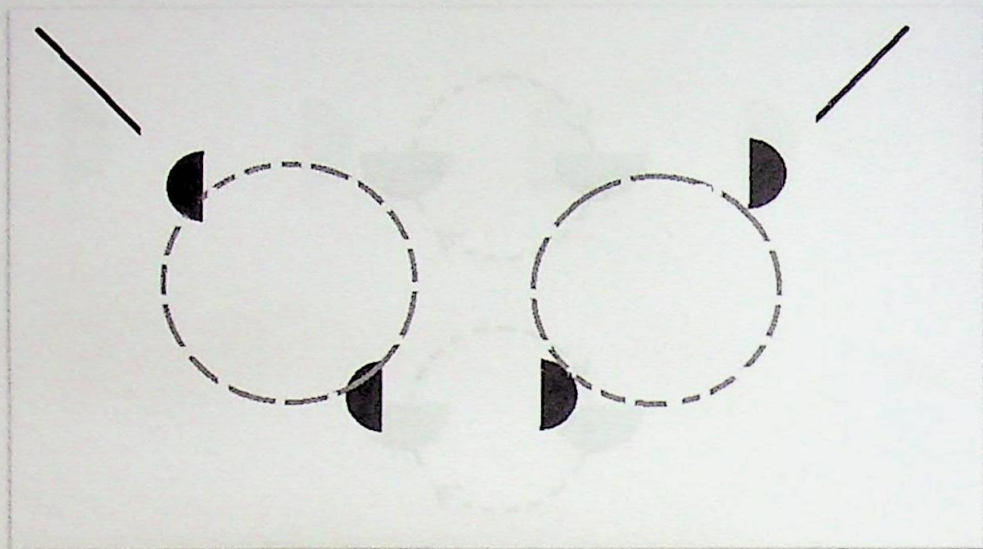
4-raqs chizmasi.



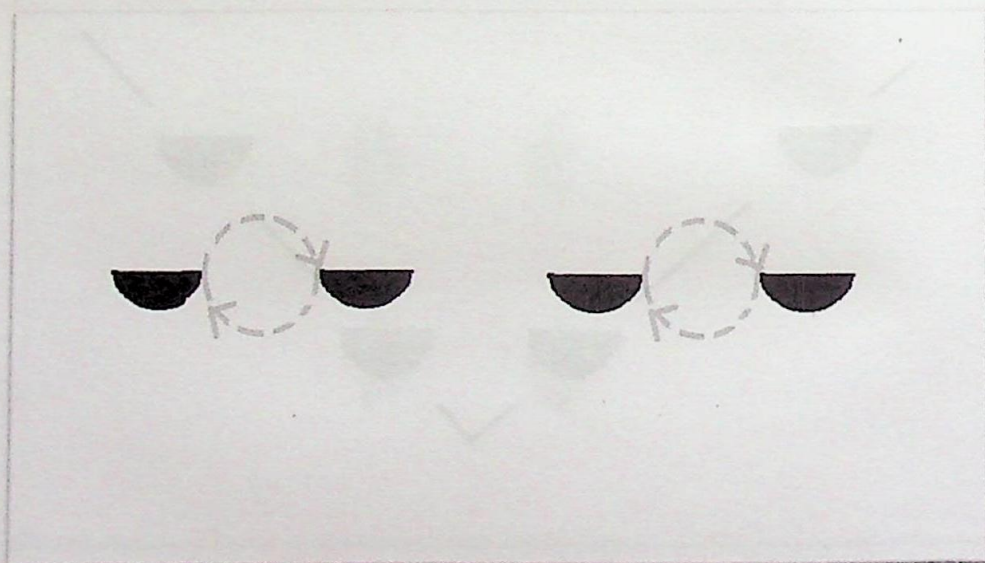
5-raqs chizmasi.



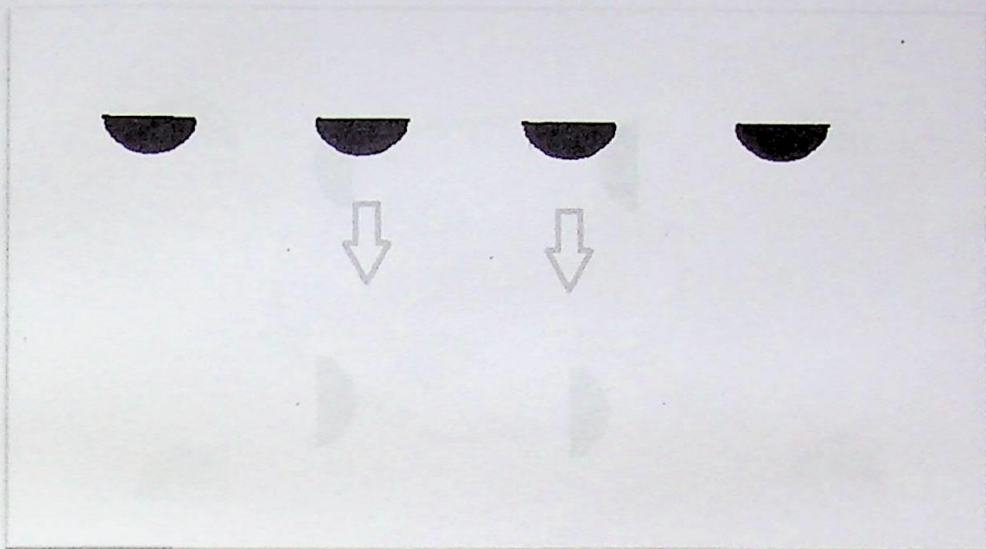
6-raqs chizmasi.



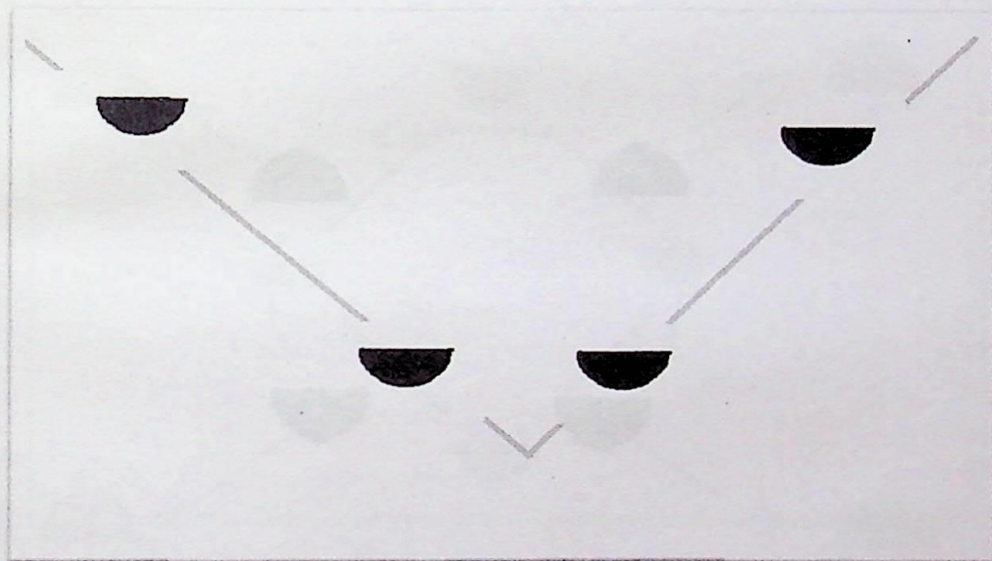
7-raqs chizmasi.



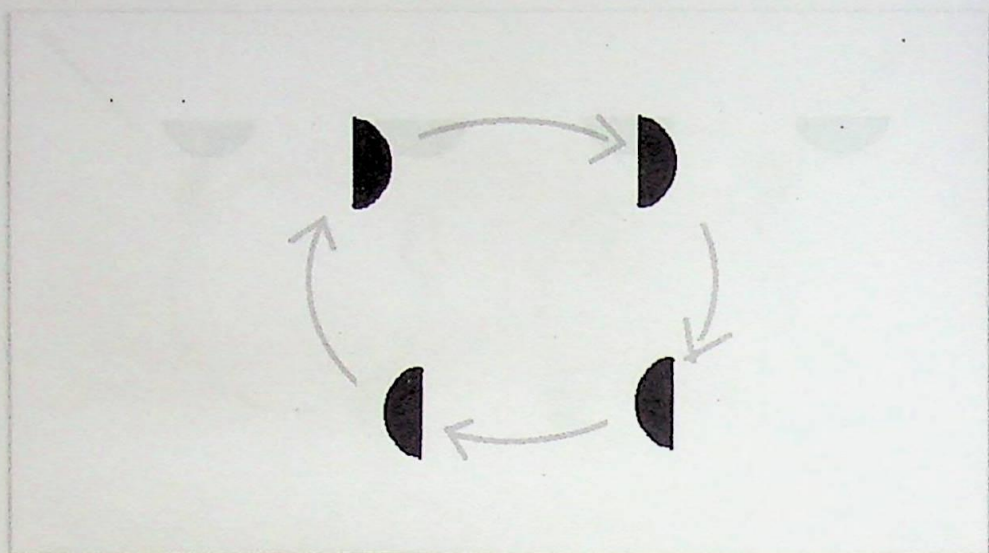
8-raqs chizmasi.



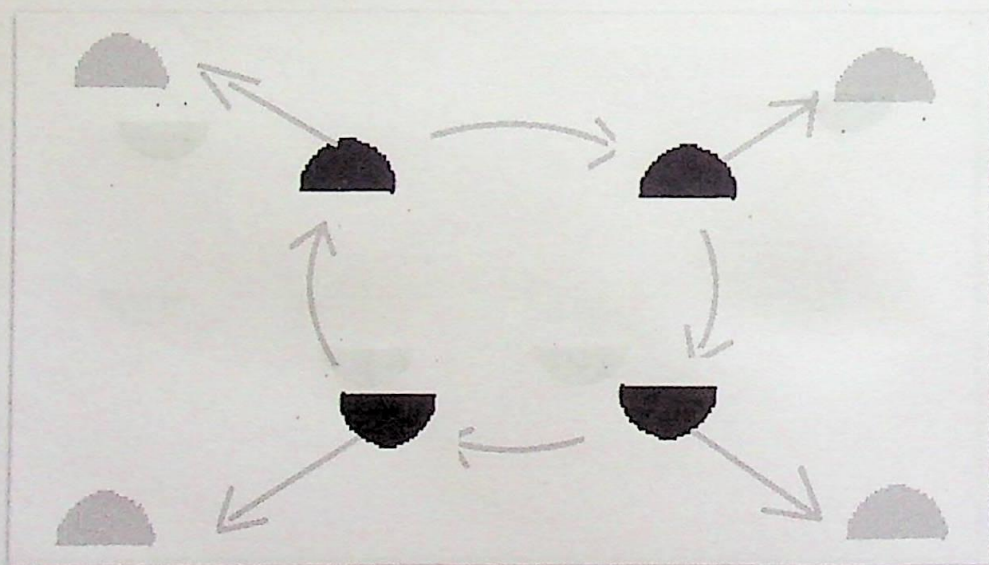
9-raqs chizmasi.



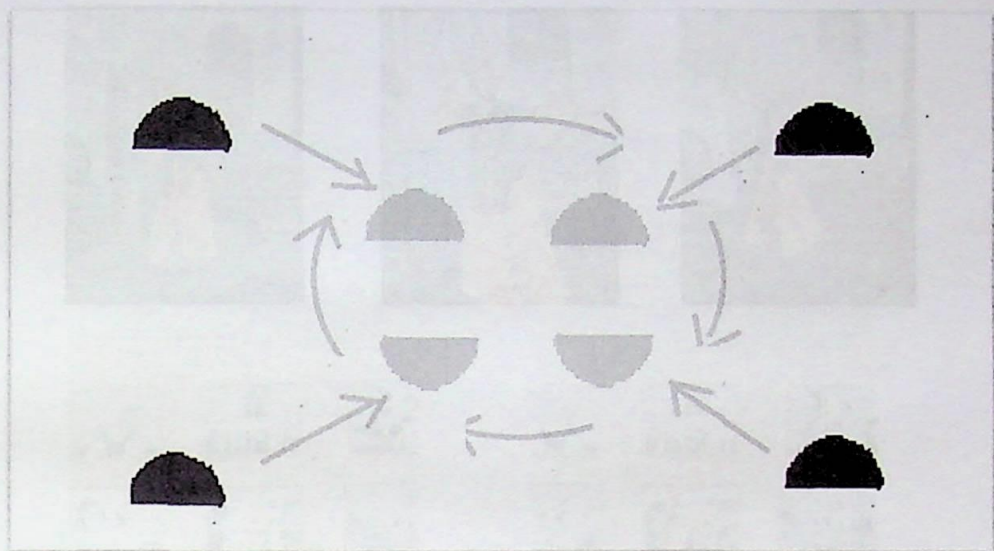
10-raqs chizmasi.



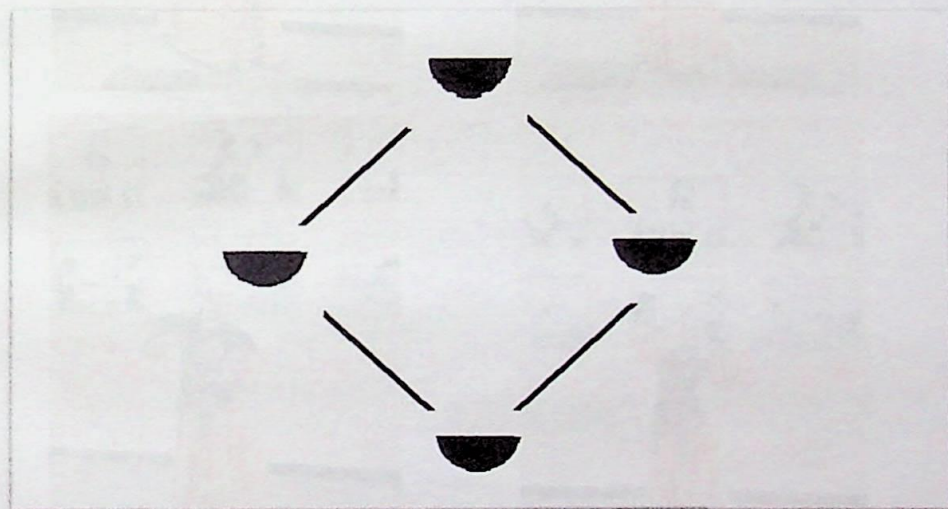
11-raqs chizmasi.



12-raqs chizmasi.



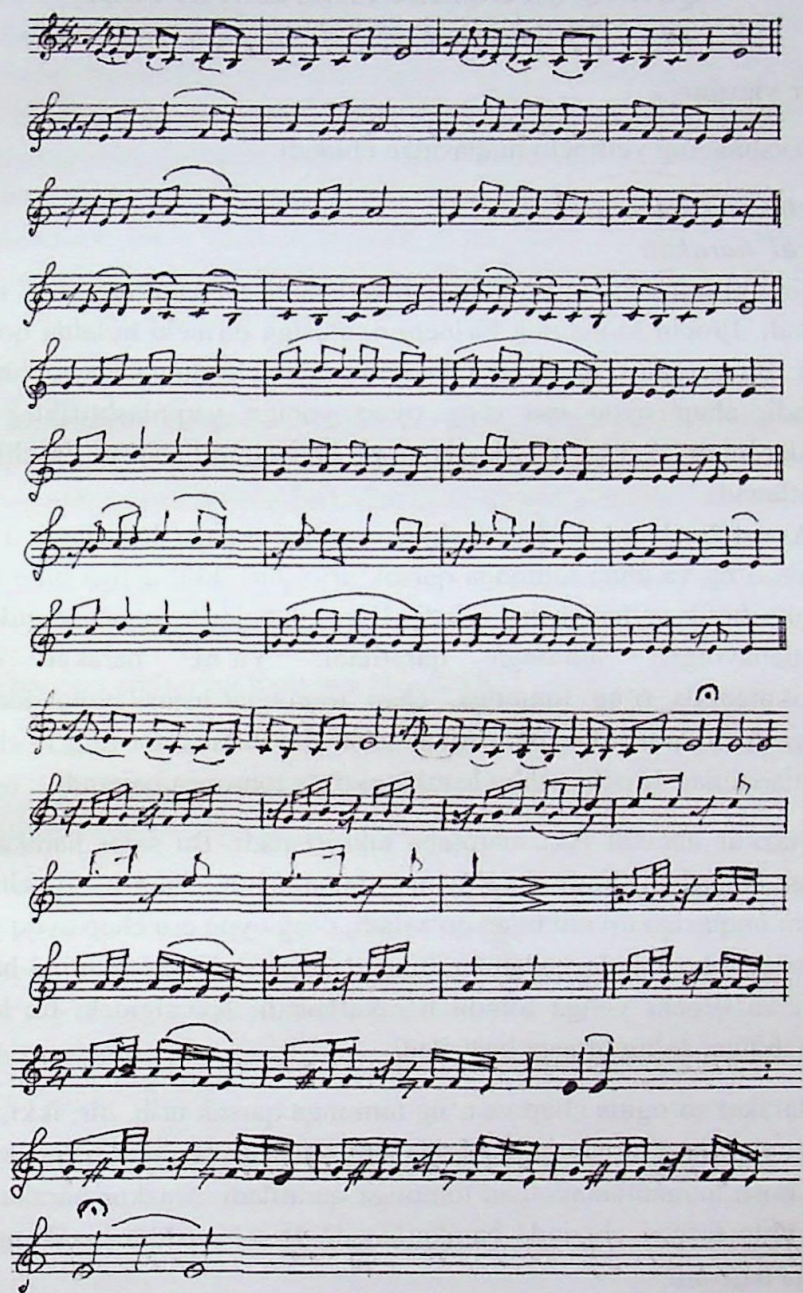
13-raqs chizmasi.



14-raqs chizmasi.



BOG'DAGI SAYR



QORAQALPOQCHA YIGITLAR ETYUDI

“Jasur yigitlar”.

Ijrochi sahnaning yettinchi nuqtasidan chiqadi.

Birinchi takt 2/4

Birinchi harakat:

Ijrochi bitta chiziq bo‘ylab harakatlanadi. Harakat quyidagi tartibda bajariladi. Ijrochi sahnaning birinchi nuqtasiga birinchi holatda qo‘llarini ochadi. Bu vaqtda o‘ng oyoq sahnaning uchinchi nuqtasiga to‘voni bilan qo‘yiladi, chap oyoq esa o‘ng oyoq yoniga yaqinlashtirilib, mayda qadamlar bilan 1,2,3 ya‘ni “Mayda ufori” harakati qilinadi va ijrochi yonga harakatlanadi.

Avval bu harakat tomoshabinga, so‘ng orqaga bajariladi. Harakat so‘ngida o‘ng va chap tomonga qarsak urib, bir, ikki, uchga bitta oyoqni ko‘targan holda aylanish bajariladi. Harakat bajarilayotgan vaqtda bosh harakatlanayotgan tomonga qaratiladi. Ya‘ni, harakat o‘ngga bajarilayotganda o‘ng tomonga, chap tomonga bajarilayotganda chap tomonga qaratiladi. Mazkur harakat bilan ijrochilar bitta to‘g‘ri chiziqda harakatlanadilar. Ijrochi ushbu harakatni o‘ng tomonga bajaradi.

Mazkur harakat ikki marotaba takrorlanadi. Bu safar harakat chap tomonga bajariladi. Endi chap oyoq harakatlanadi. Chap oyoq sahnaning yettinchi nuqtasiga to‘voni bilan qo‘yiladi, o‘ng oyoq esa chap oyoq yoniga yaqinlashtirilib, mayda qadamlar bilan 1,2,3 ya‘ni mayda ufori harakati qilinadi va ijrochi yonga tomon harakatlanadi. Avvalgidek, bu harakat tomoshabinga, so‘ng orqaga bajariladi.

Harakat so‘ngida chap va o‘ng tomonga qarsak urib, bir, ikki, uchga bitta oyoqlarni ko‘targan holda aylanish bajariladi. Harakat bajarilayotgan vaqtda bosh harakatlanayotgan tomonga qaratiladi. Mazkur harakat bilan ijrochi bitta to‘g‘ri chiziqda harakatlanadi. Ijrochi ushbu harakatni o‘ng tomonga bajaradi.

Ikkinchi takt 2/4

Ikkinchi harakat – “Peruaz” harakati:

Ushbu harakatda ijrochilar joyida turib harakatlanadi, ya’ni bitta to’g’ri chiziqda. Ijrochi avval chap tomonga harakatlanadi. Ijrochining gavdasi chap tomonga qaratiladi va ushbu harakat birinchi marta sahnaning uchinchi nuqtasiga bajariladi.

Qo’l harakati: Qo’l ikkinchi holatda “Kus kanat” harakatida. Chap qo’l yigitlarning ko’ksiga qo’yiladi, o’ng qo’l esa birinchi holatda turadi. Bosh harakat birinchi marta bajarilayotganda sahnanning yettinchi nuqtasiga qaratiladi.

Oyoq harakati: Rasmiy holatdan bo’ladi. O’ng oyoq oldiga uchinchi holatga bosiladi va bitta yuqoriga baland sakraladi, chap oyoq o’ng oyoqning oldiga, passe holatiga ko’tariladi. Shundan so’ng chap oyoq yerga tushmasdan, passe holatida havoda bitta kichik doira chizadi (45 C da anlair harakati) va yonga mayda uchta qadam tashlab harakatni yakunlaydi. Yonga harakatlangan vaqtda qo’llar birinchi holatga yonga ochiladi.

Ushbu harakat endi o’ng tomonga bajariladi.

Qo’l harakati: O’ng qo’l yigitlarning ko’ksiga qo’yiladi, chap qo’l esa birinchi holatda turadi. Bosh harakat ikkinchi marta bajarilayotganda sahnanning uchinchi nuqtasiga qaratiladi.

Oyoq harakati: Chap oyoq oldiga uchinchi holatga bosilganda, o’ng oyoq chap oyoqning tizzasiga ya’ni, passe holatiga ko’tariladi. Shundan so’ng o’ng oyoq yerga tushmasdan, passe holatida havoda bitta kichik doira chizadi (45 C da havoda bitta doira chizish) va yonga mayda uchta qadam tashlab harakatni yakunlaydi. Yonga harakatlangan vaqtda qo’llar birinchi holatga yonga ochiladi.

Harakat o’ng va chap tomonlarga bajarilgandan so’ng, ijrochilar sahnada bitta doira raqs chizmasida bir marotaba aylanib harakatlanadilar. Aylanish vaqtida o’ng qo’l ijrochining ko’ksida, chap qo’l esa birinchi holatda beshinchi holatda. Ijrochilarning chap qo’llarida qamchi ham bor.

Uchinchi takt 2/4

Uchinchi harakat – “Kos ayaktan bir ayakka sekiriu”

Bu harakat ham bitta to‘g‘ri chiziqda bajariladi. Harakat tomoshabinga yuzlangan holda bajariladi.

Qo‘l harakati: Ijrochi to‘g‘riga harakatlanayotganda qo‘l “Kus kanat” holatida, ijrochi oyoqlarini ikki marotaba yerga urgan vatida esa o‘ng qo‘l belga, chap qo‘l esa yuqoriga ikkinchi holatga ko‘tariladi. Bu harakat jami 4 marta takrorlanadi va qo‘llar har bir harakatda birin-ketin almashadi.

Oyoq harakati: 1- i ga ijrochi tomoshabinga qaragan holda ikkinchi holatda ikki oyoq bilan pastga urg‘u berib, sakraydi. Bu vaqtda oyoqlar yerga tushishi bilan ikki tizza bukiladi. 2-i ga esa chap oyoq joyida, yerdan uzilmaydi, o‘ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. O‘ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o‘ng oyoq yerga qo‘yilib, o‘ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. O‘ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o‘ng oyoq yerga qo‘yilib, chap oyoq, o‘ng oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. Chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi. 3-i-4-i ga Chap oyoq yerga qo‘yilmay, sahnaning birinchi nuqtasiga oyoq tovonini bilan ikki marta uriladi. Bu vaqtda ijrochining gavdasi sahnaning uchinchi nuqtasiga bosh va chap tirsak esa sahnanaing birinchi nuqtasiga qaratiladi.

Ushbu harakat yana takarorlanadi. 1- i ga ijrochi tomoshabinga qaragan holda ikkinchi holatda ikki oyoq bilan pastga urg‘u berib, sakraydi. Bu vaqtda oyoqlar yerga tushishi bilan ikki tizza bukiladi. 2-i ga esa o‘ng oyoq joyida, yerdan uzilmaydi, chap oyoq esa, o‘ng oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi chap oyoq yerga qo‘yilib, o‘ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. O‘ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o‘ng oyoq yerga qo‘yilib, chap oyoq, o‘ng oyoq tizzasiga qadar ko‘tariladi. Chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi. 3-i-4-i ga Chap oyoq yerga qo‘yilmay, sahnaning birinchi nuqtasiga oyoq tovonini bilan ikki marta uriladi. Mazkur harakat jami 4 marotaba takrorlanadi. Ikki marta o‘ng, ikki marta chap tomonga ijro etiladi.

To'rtinchi takt 2/4

To'rtinchi harakat

Ushbu harakatni ijrochi sahnaning birinchi nuqtasiga qarab ijro etadi. Gavda biroz oldinga bukiladi. Bosh to'g'riga qaratiladi. Ijrochining o'ng qo'lida turgan qamchi chap va o'ng oyoq etiklariga uriladi. Chap qo'l esa birinchi holatga yonga ochiladi. Ushbu harakatdan so'ng ijrochi yuqoriga ikki marta sakraydi.

Qo'l harakati: Ijrochi o'ng qo'li bilan qamchisini etiklariga uradi. Chap qo'l esa yonga birinchi holatga ochiladi.

Sakrash uchinchi holatda bajariladi.

Oyoq harakati: Ijrochi gavdasini biroz oldiga egib, chap oyoqqa qo'lidagi qamchisi bilan uradi. Bu vaqtda tananing bor og'irligi chap oyoqqa tushadi va chap oyoqning tizzasi biroz bukiladi. Endi ijrochi o'ng oyoqqa qamchi bilan uradi. Bu vaqtda tananing bor og'irligi o'ng oyoqqa tushadi va o'ng oyoqning tizzasi biroz bukiladi.

Harakat yakunida ijrochi ikki marta yuqoriga sakraydi. Sakrash vaqtida chap oyoq yonga ochiladi. O'ng oyoq tizzalari bukilib, chap oyoq tizzasiga tenglashtiriladi. Ushbu harakat jami ikki marta takrorlanadi.

Beshinchi takt 2/4

Beshinchi harakat – “Kumda juriu” (Qumda yurish harakati)

Ushbu harakat bilan ijro diogonal bo'ylab harakatlanadi.

Qo'l harakati: Bu harakatda ijrochining qo'li 5-holatda “Kuu moyin” holatida bo'ladi. Faqat ijrochining o'ng qo'lida qamchi ushlanadi va har bir qadamga ijrochi qo'llari bilan yuqoriga urg'u beradi.

Oyoq harakati: Yengil qadam bilan o'ng oyoq yerdan biroz oldinga siljiydi. Yerdan iloji boricha uzilmaslik kerak. Gavda esa sekin oyoq orqasidan oldiga qarab siljiydi. Endi chap oyoq olinga harakatlanadi. Xuddi ijrochining oyoqlari ostida qum bordek ijrochi harakatni bosiqlik bilan ijro etishi kerak. Har bir qadam bajarilayotganda ijrochi oyoqlarini cho'zishi kerak. Harakat diogonal bo'ylab 4 marta bajariladi. Ya'ni 4 ta qadam. Harakat yakunida bitta o'ng tomonga aylanish bajariladi.

Oltinchi takt 2/4

Oltinchi harakat:

Bu harakat doira bo'ylab ijro etiladi. Harakat tomoshabinga va doira ichiga qarab ijro etiladi.

Qo'l harakati: Ijrochi to'g'riga harakatlanayotganda qo'l "Kus kanat" holatida, ijrochi oyoqlarini ikki marotaba yerga urgan vatida esa o'ng qo'l belga, chap qo'l esa yuqoriga ikkinchi holatga ko'tariladi. Bu harakat jami 4 marta takrorlanadi va qo'llar har bir harakatda birin-ketin almashadi.

Oyoq harakati: 1-i ga ijrochi tomoshabinga qaragan holda ikkinchi holatda ikki oyoq bilan pastga urg'u berib, sakraydi. Bu vaqtda oyoqlar yerga tushishi bilan ikki tizza bukiladi.

2-i ga esa chap oyoq joyida, yerdan uzilmaydi, o'ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. O'ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o'ng oyoq yerga qo'yilib, o'ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. O'ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o'ng oyoq yerga qo'yilib, chap oyoq, o'ng oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. Chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi.

3-i-4-i ga chap oyoq yerga qo'yilmay, sahnaning birinchi nuqtasiga oyoq tovon bilan ikki marta uriladi. Bu vaqtda ijrochining gavdasi sahnaning uchinchi nuqtasiga bosh va chap tirsak esa sahnanaing birinchi nuqtasiga qaratiladi.

Ushbu harakat yana takarorlanadi. Endi harakat doiraning ichiga qarab ijro etiladi.

1- i ga ijrochi tomoshabinga qaragan holda ikkinchi holatda ikki oyoq bilan pastga urg'u berib, sakraydi. Bu vaqtda oyoqlar yerga tushishi bilan ikki tizza bukiladi.

2- i ga esa o'ng oyoq joyida, yerdan uzilmaydi, chap oyoq esa, o'ng oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi chap oyoq yerga qo'yilib, o'ng oyoq esa, chap oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. O'ng oyoq tizzasi yonga qaratiladi. Endi o'ng oyoq yerga

qo'yilib, chap oyoq, o'ng oyoq tizzasiga qadar ko'tariladi. Chap oyoq tizzasi yonga qaratiladi.

3- i-4-i ga chap oyoq yerga qo'yilmay, sahnaning birinchi nuqtasiga oyoq to'voni bilan ikki marta uriladi. Mazkur harakat jami 4 marotaba takrorlanadi.

Yettinchi takt 2/4

Yettinchi harakat – "Tayga-naklap sakiriu"

Ushbu harakat ham doira bo'ylab ijro etiladi. Ijro faqat doira ichiga qarab harakatlanadi.

Qo'l harakati: Qo'llar to'rtinchi holatda, "Shagala" holatida. Ikki yelka biroz ko'tarilib, qo'l tirsaklar qattiq bukiladi.

Oyoq harakati: Bu harakatda o'ng oyoq boshlovchi hisoblanib, yonga qadam tashlab harakatlanadi. Chap oyoq orqada o'ng oyoq ortidan ergashadi.

Gavda oldinga bukiladi. Bosh esa doiraning ichiga qaratiladi. Bunday qadam jami 8 marta bajariladi.

Sakkizinchi takt 2/4

Sakkizinchi harakat – "Kumda juriu" (Qumda yurish harakati)

Ushbu harakat bilan ijrochi doira bo'ylab harakatlanadi.

Qo'l harakati: Bu harakatda ijrochining qo'li 5-holatda "Kuu moyin" holatida bo'ladi. Faqat ijrochining o'ng qo'lida qamchi ushlanadi va har bir qadamga ijrochi qo'llari bilan yuqoriga urg'u beradi.

Oyoq harakati: Yengil qadam bilan o'ng oyoq yerdan biroz oldinga siljiydi. Yerdan iloji boricha uzulmaslik kerak. Gavda esa sekin oyoq orqasidan oldiga qarab siljiydi. Endi chap oyoq olinga harakatlanadi. Xuddi ijrochining oyoqlari ostida qum bordek ijrochi harakatni bosiqlik bilan ijro etishi kerak. Har bir qadam bajarilayotganda ijrochi oyoqlarini cho'zishi kerak. Harakat diagonal bo'ylab 8 marta bajariladi. Ya'ni 8 ta qadam. Harakat yakunida ijrochi doiraning o'rtasidan tomoshabinga qarab, oldinga harakatlanadi.

To'qqizinchi takt. 2/4

To'qqizinchi harakat.

Ushbu harakatni ijrochi sahnaning birinchi nuqtasiga qarab ijro etadi. Gavda biroz oldinga bukiladi. Bosh to'g'riga qaratiladi. Ijrochining o'ng qo'lida turgan qamchi chap va o'ng oyoq etiklariga uriladi. Chap qo'l esa birinchi holatga yonga ochiladi.

Qo'l harakati: Ijrochi o'ng qo'li bilan qamchisini etiklariga uradi. Chap qo'l esa yonga birinchi holatga ochiladi. Keyin qo'l holatlari almashadi.

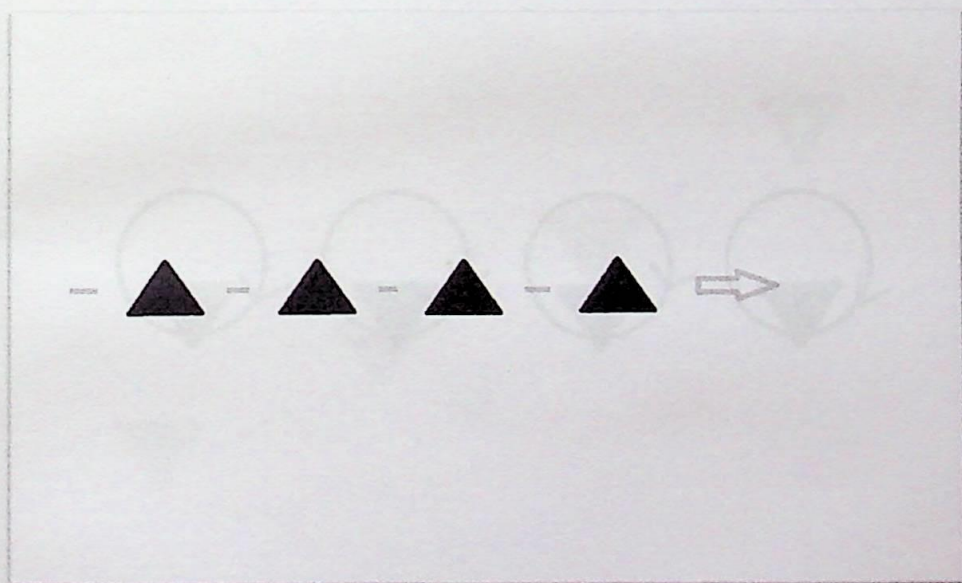
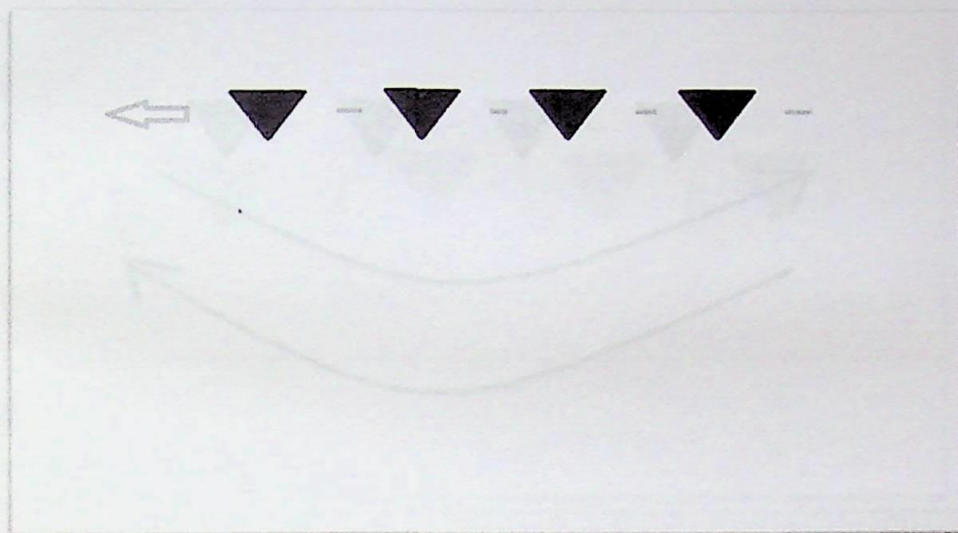
Oyoq harakati: Ijrochi gavdasini biroz oldiga egib, chap oyoqqa qo'lidagi qamchisi bilan uradi. Bu vaqtda tananing bor og'irligi chap oyoqqa tushadi va chap oyoqning tizzasi biroz bukiladi. Endi ijrochi o'ng oyog'iga qamchi bilan uradi. Bu vaqtda tananing bor og'irligi o'ng oyoqqa tushadi va o'ng oyoqning tizzasi biroz bukiladi. Ushbu harakat yana 2 marta takrorlanadi va ijrochi oldinga harakatlanadi.

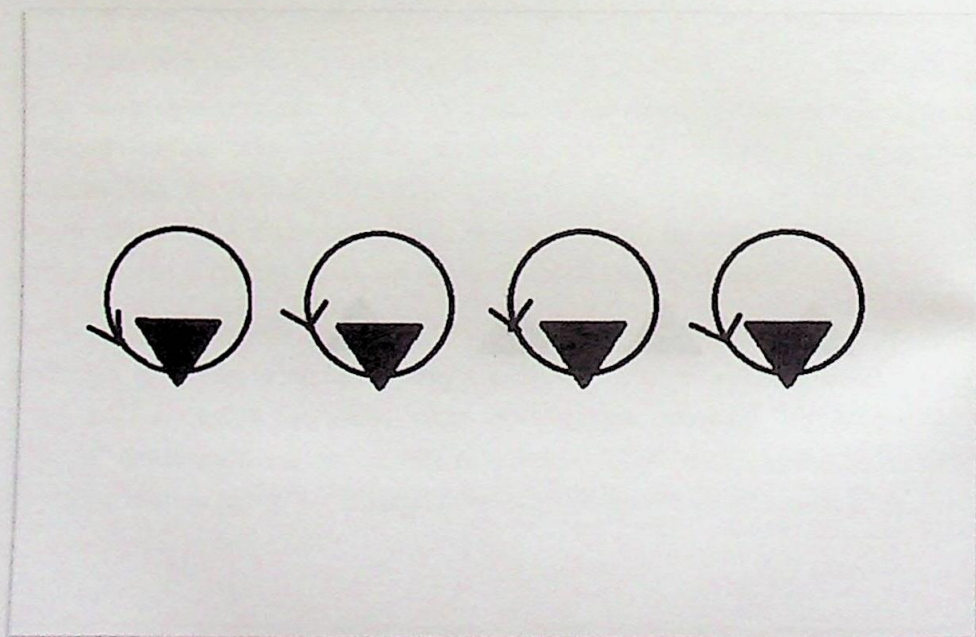
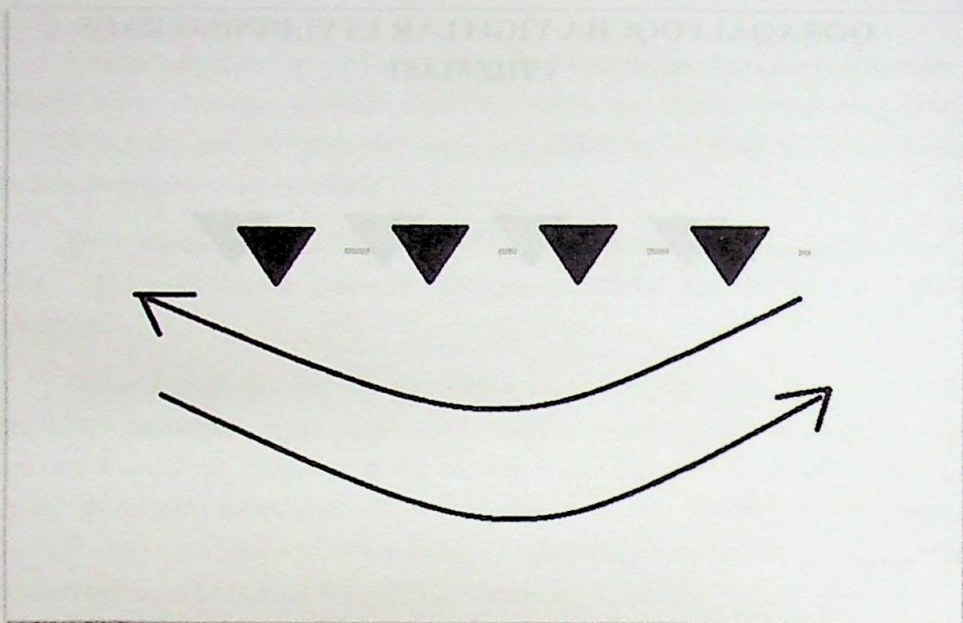
O'ninchi - "Shapat kogip sekiriu" harakati

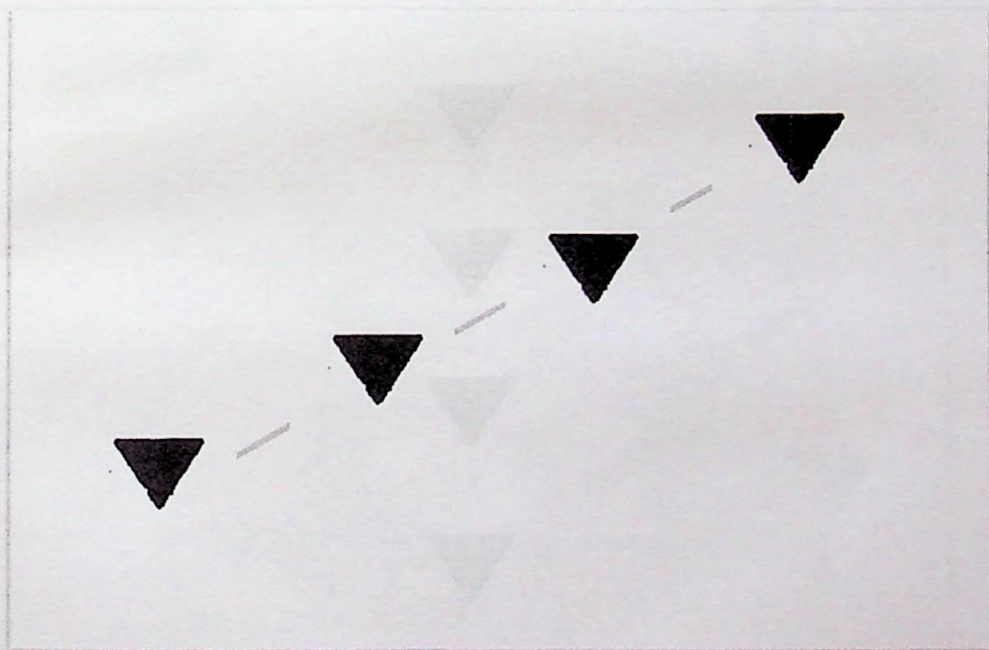
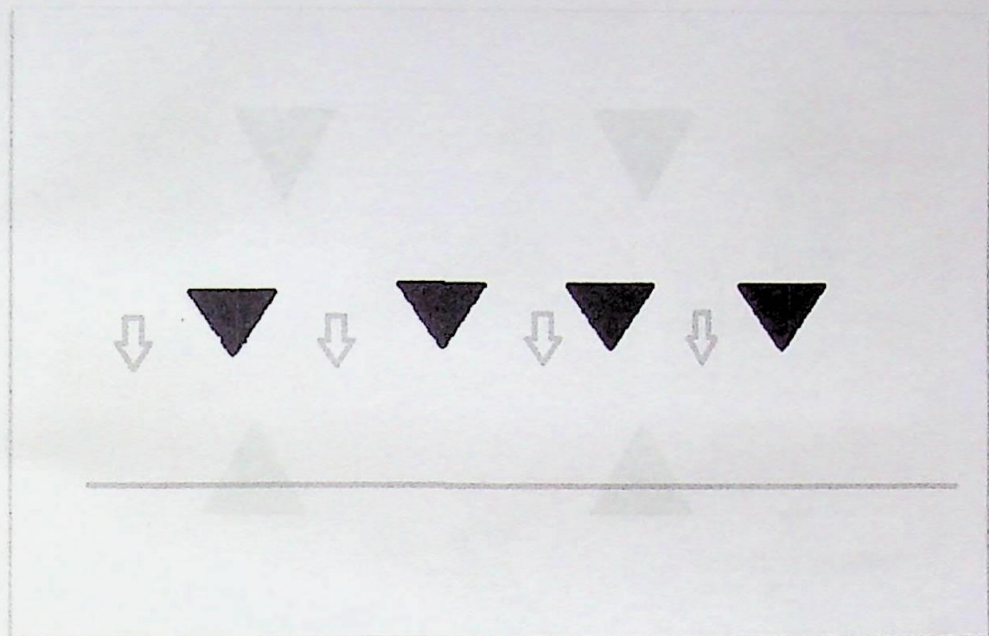
Ijrochi sahnaning o'rtasida. Ijrochi o'ng oyog'ini oldiga qo'yadi va chap tizzasiga o'tiradi. Chap yelkada yarim aylanishdan so'ng ijrochi o'tirgan holida chap oyog'ini qo'yyadi va o'ng tizzasiga o'tiradi. Bu harakat bitta aylanish ko'rinishida bo'ladi. Aylanishdan so'ng bitta "Shapat kogip sekiriu" harakati bajariladi. Bu harakat i-1 ga ijro etiladi. Shundan so'ng ijrochi o'rnidan turib, tik oyoqda harakatni yakunlaydi.

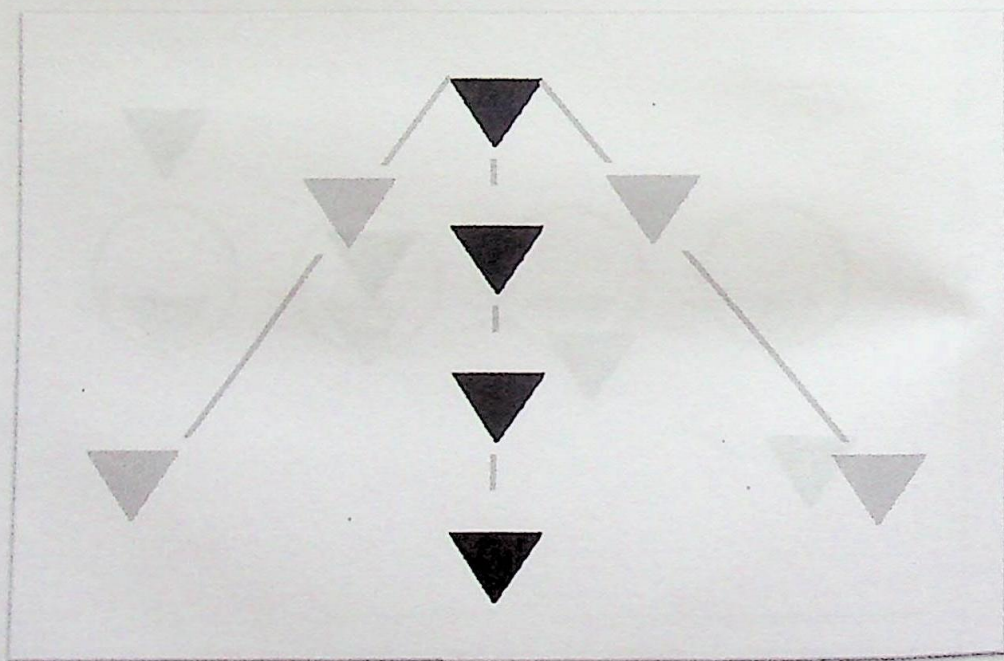
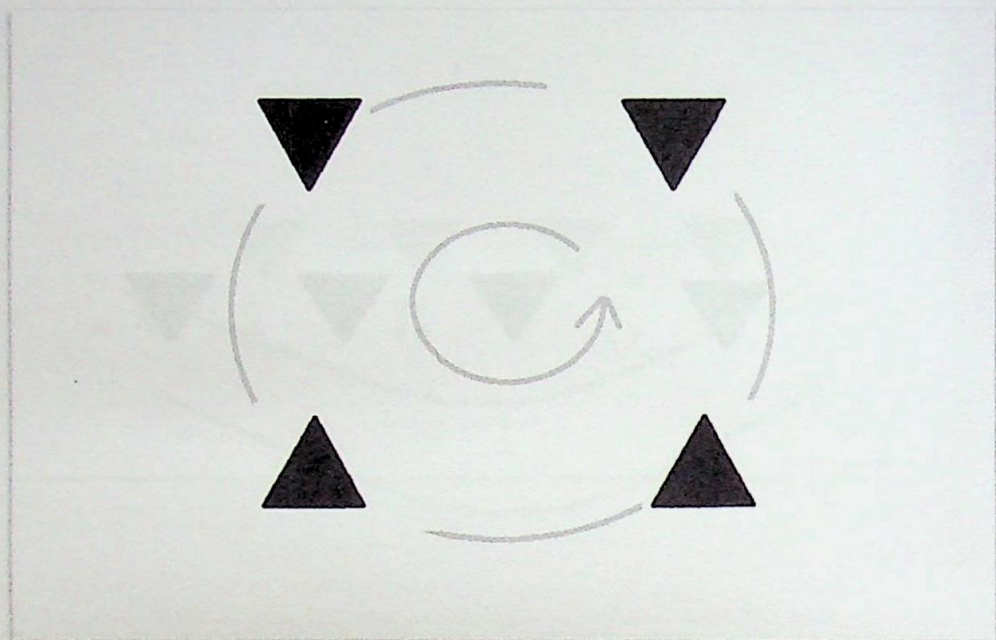
Qo'l harakati ijrochi tizzasida o'tirib aylanayotgan vaqtda, chap qo'l ko'ksiga qo'yilib, o'ng qo'l yonga ochiladi. Yarim aylanganidan so'ng, o'ng qo'l ko'ksiga qo'yilib, chap qo'l yonga ochiladi. "Shapat kogip sekiriu" harakatida esa qo'l birinchi holatda "Shak-shak" holatida bo'ladi. Ijrochi o'rnidan turib, 3- "Koshkar mo'yiz" holatida etyudni yakunlaydi.

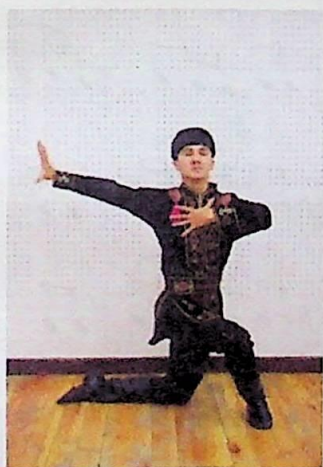
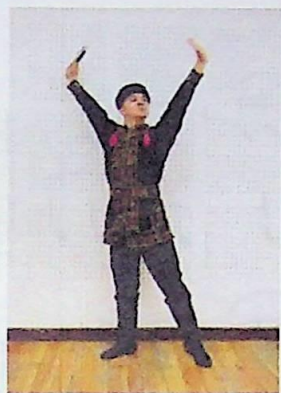
QORAQALPOQCHA YIGITLAR ETYUDINING RAQS CHIZMASI



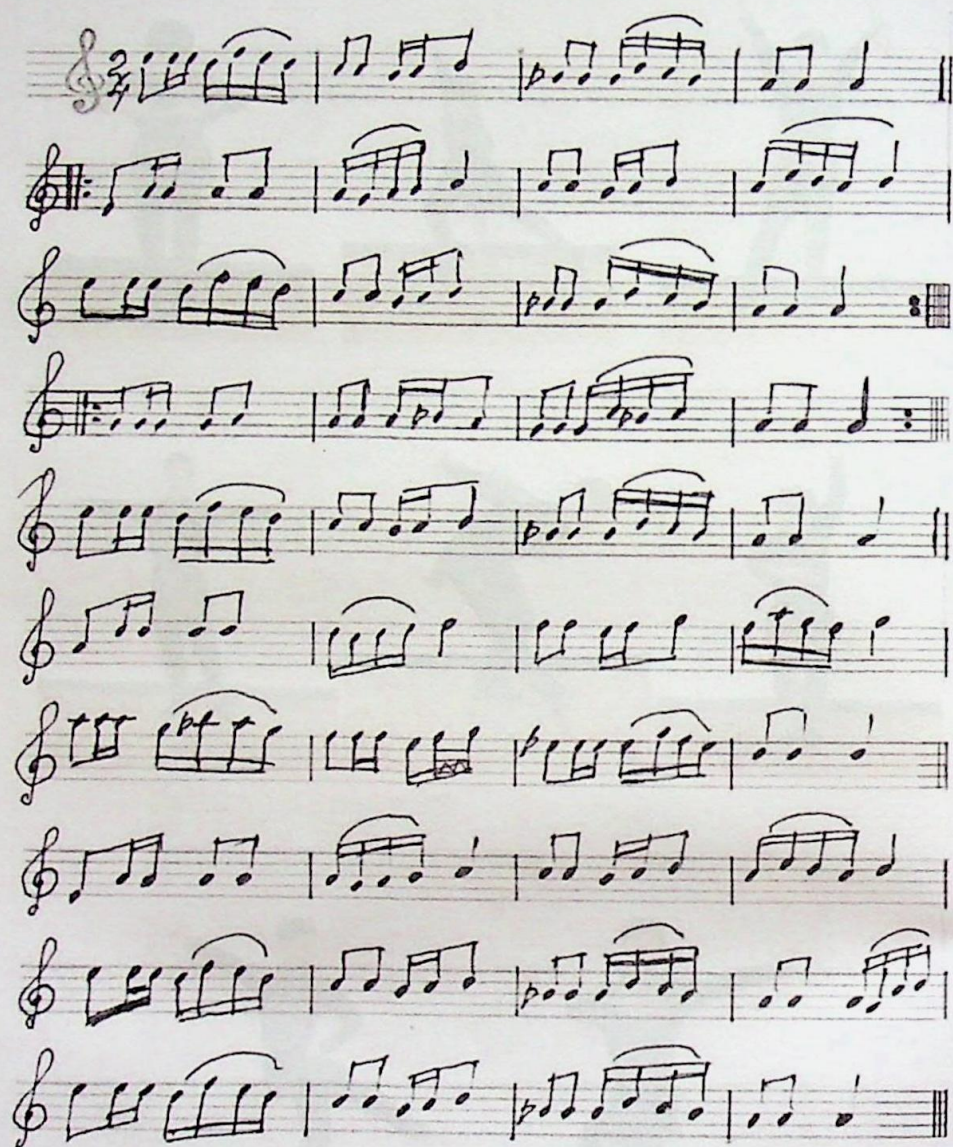








JIGITLAR



ILOVA

Bugungi kunda "Aykulash" Davlat ashula va raqs ansamblining badiiy rahbari va bosh xoreografi, O'zbekiston va Qoraqalpog'iston xalq artisti, Hamza nomidagi Davlat mukofoti laureati Po'lat Madreimovdir.

PO'LAT MADREIMOV

Ansamblning Toshkent, Moskva, Bishkek, Olma-Ota, Ashxobod, jumladan, Boshqirdiston, Tatariston, Dog'iston va boshqa xorijiy mamlakatlarda bo'lib o'tgan dekalarda va "Qoraqalpog'iston madaniyati va san'ati kunlari"da qatnashishi Qoraqalpog'iston madaniy hayotida muhim voqea bo'ldi.

Ansambl barcha xorijiy mamlakatlarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, o'z dasturini namoyish etdi, dunyo xalqlarining qoraqalpoq va ko'p millatli raqs san'atining eng yaxshi namunalarini namoyish etdi.

Ansambl O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab, "Navro'z", "Mustaqillik", shuningdek, buyuk shoirlarimizning yubiley konsert bayramlarga bag'ishlangan tadbir dasturlarida qatnashmoqda.

Po'lat Madreimov, 1942-yilda tug'ilgan, millati qoraqalpoq, oliy ma'lumot, Moskvadagi A.V.Lunacharskiy (GITIS) nomidagi Davlat teatr san'ati institutida "Rejisyor – baletmeyster" fakultetini tamomlagan. Ijodiy faoliyatini 1965-yilda "Aykulash" ansamblida badiiy rahbar va bosh xoreograf sifatida boshladi. U yaratgan raqs kollektivi tez orada nafaqat Respublikamizda, balki chet ellarda ham ommaboplik va tomoshabinlar e'tirofiga sazovor bo'ldi.

Amaliy ravishda folklor va dostonlar elementlariga asoslangan holda qoraqalpoq xoreografiya san'atining dastlabki asoschilaridan biri bo'lgan P.Madreimov sahnada o'ziga xos xoreografik kompozisiyalarni yaratdi.

"Ouldagi to'y", "Uyga taklif", "Orol yigitlari", "Olti go'zal", "Lazzat", "Xalqlar do'stligi", "Parij olovi" (bastakor: B.V. Asafiev) xoreografik to'plami kabi turli janrdagi asarlar Qoraqalpog'iston xoreografiyasi tarixida muhim iz qoldirdi, shu bilan, "Adagio", "Rus

raqslar”, “Aydar toy”, “Bir kese chay”, “Shash bauli kiz”, “Kyiz basiu” - bularning barchasi mashhur syujetlar, ommaviy spektakllar va ularning soni juda ko‘p. Bu ma’lum bir syujetli, mayishiy, qo‘shiqlar hamrohligida, marosim raqslar, og‘zaki matnli, raqs harakatlariga ega bo‘lgan kundalik o‘yinlari katta ichki jo‘shqinlik bilan tasvirlandi, sahnada o‘z o‘rniga ega va xarakterga ega raqslar sifatida talqin qilindi.

P.Madreimov o‘z ijodi davomida yangi ifoda vositalar, turli mavzular, folklor ma’lumotlarni izlashda va ish jarayonida ularni ehtiyotkorlik bilan sahnalashtirish orqali qoraqalpoq xalqining ma’lum bir syujeti yoki urf-odatlarini tanishtirish imkoniga ega bo‘ldi.

So‘nggi yillarda “Aydar to‘y”, “Bir kese choy”, “Toylarina at oynatib barayik”, “Amanbaydin ala ati” kabi katta muvaffaqiyat bilan toj kiygan xoreografik spektakllari uchun P.Madreimov O‘zbekiston Respublikasining “Mehnat shuhrati”, va “Fidokorona mehnatlari uchun” kabi davlat mukofotlari bilan taqdirlandi.

Faoliyati davomida u folklor va marosim syujetlarni Qoraqalpog‘istonning sahna raqslarida boyitdi, shuningdek, sahna variantida milliy liboslarni takomillashtirishga o‘z hissasini qo‘shdi.

Bugungi kunda xalq sahna raqsi qoraqalpoq xalqining badiiy an‘analari va ijodiy faoliyatining muhim qismiga aylandi. Respublikada “Aykulash” professional jamoasining yaratilishi bilan folklor sahna raqsi turli janr va uslublarga ega bo‘lib qoldi.

“Aykulash” ansambli faoliyatidagi muhim shaxs – butun konsert dasturini ishlab chiqadigan repetitor-baletmeyster deb ataladi; u ish jarayonida har bir harakatni uyg‘unlashtiradi, kasbiy mahorat ustida ishlaydi, ijro stili, uslubi va xarakterini rivojlantiradi.

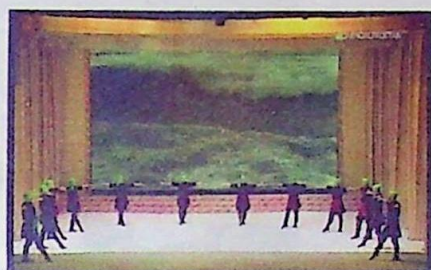
“Aykulash” ansamblining repetitor-baletmeysteri Qoraqalpog‘istonda xizmat ko‘rsatgan artist Ulug‘bek Matchanov bo‘lib, u butun bilim va iste’dodini ansambl faoliyatini rivojlantirishga qaratgan.

Davlat filarmoniyasiga “Aykulash” ansamblidan tashqari “Amu to‘lqini” milliy va folklor ansambli hamda “Gulzor” folklor va raqs ansambli kiradi. Shuningdek, bugungi kunda Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining “Xurliman” folklor ansambli ham faoliyat yuritmoqda.

“AYKULASH” ANSAMBLI FAOLIYATIDAN LAVHALAR



“Bayram guldastisi”



“Aral jigitteri”



“Nokisim”



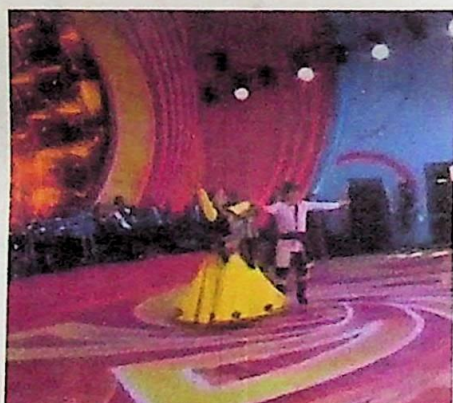
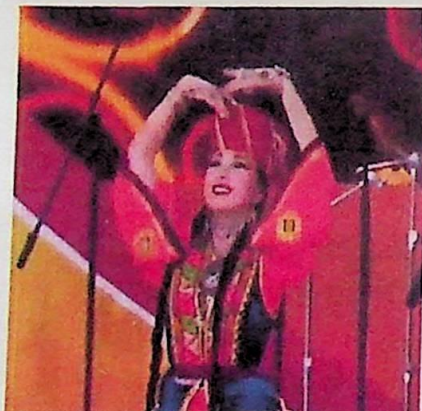
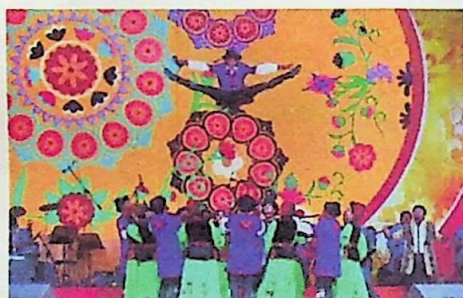
“Qutli bolsin toylariñiz”



“Qiz jigitter seyili” (mashq vaqti)



“Aydar toy” (mashq vaqti)“



GLOSSARIY

№	Русский	O'zbekcha	English	Маъноси
1	Хлопок	Qarsak	Clap	Удар в ладони.
2	Лепесток	Gul bargi	Flower leaf	Скрещивание рук перед собой.
3	Бутон	G'uncha	But	Название движения рук. Скрещенные ладони над головой
4	Веточка	Shoxcha	Twig	Движение рук из 6 с 4 положение.
5	Украшение	Taqinchoq	Ornament	Атрибуты сценического костюма.
6	Ветерок	Mayin sabo	Breeze	Мягкое движение рук над головой во 2 положении.
7	Специальность	Mutaxassislik	Particularity proficiency	Своеобразие, особенность характерная для конкретной области деятельности.
8	Рисунок танца	Raqs chizmasi	Dance pattern	Расположение и перемещение танцующих на площадке.
9	Круг	Aylana	Circle	Один из видов танцевального рисунка.
10	Этюд	Etyud	Etude	Учебная танцевальная форма, равная одному-двум периодам музыкального сопровождения.
11	Выступление	Ishtirok etmoq	Performance	Публичное исполнение артистов.
12	Номер	Nomer	Number	Танец, предназначенный для исполнения в концерте.
13	Дуэт	Duet	Duet	Танец двух исполнителей.
14	Трио	Uchlik	Trio	Танец трех исполнителей.
15	Соло	Yakkaxon	Solo	Танец одного исполнителя.
16	Кулиса	Parda art	Backstage	Боковая плоская часть декорации, располагающаяся по краю сцены.
17	Коллектив	Jamoa	Collectivity	Группа артистов-исполнителей ансамбля, кружка, студии.
18	Конкурс	Ko'rik tanlov	Contest	Соревнование в каком либо виде хореографического искусства.

19	Сцена	Sahna	Stage	Площадка для выступления артистов.
20	Костюм	Libos	Costume	Одежда для публичного выступления перед зрителем.
21	Специальная форма	Maxsus kiyim	Uniform	Одежда для занятия хореографией.
22	Слух	Eshitish	Hearing	Способность к воспроизведению музыкальной мелодии.
23	Способность	Qobiliyat	Ability	Свойство личности, развивающиеся из задатков и являющиеся условиями успешного осуществления определенного рода деятельности.
24	Пластика	Egilovchan	Plastic	Выразительное движение тела.
25	Грим	Grim	Make-up	Сценический макияж.
26	Раскладка	Taqsimlash	Lay-on (music)	Разложение движений по тактам.
27	Музыкальный размер	Musiqali o'lchov	Musical size	Количество долей между сильными долями, которое он способен содержать.
28	Такт	Takt	Beat	Единица музыкального размера, начинающаяся с наиболее сильной доли и заканчивающаяся перед следующей равной ей по силе.
29	Народность	Xalq raqslari	Folk	Танцевальная специфика национального танца.
30	Комбинировать	Uyg'unlashtirmoq	Combine	Составлять комбинации из движений и элементов танца.
31	Техника движений	Harakat texnikasi	Technique of movement	Способность к точному четкому исполнению сложных движений.
32	Большой танец	Katta o'yin	Big dance	Название узбекского танца.
33	Наслаждение	Roxat	Pleasure	Название узбекского танца (Roxat).
34	Гибкость	Egiluvchanlik	Flexibility	Способность к сильным наклонам корпуса.

35	Умеренно	Asta-sekin	Moderately	Спокойный, небыстрый темп исполнения движений.
36	Вращения	Aylana	Rotation	Повороты.
37	Ходы	Yurishlar	Steps	Элементы танца с продвижением ног.
38	Игра запястий	Qo'ldasta o'yin	Wrist-play	Повороты кистей рук в узбекском танце.
39	Движение	Harakat	Movement	Исполнение танцевальных элементов узбекского танца.
40	Массовый танец	Omamviy raqs	Group dance	Танец в составе нескольких исполнителей.
41	Сольный танец	Yakka raqs	Solo dance	Танец одного исполнителя.
42	Прогон	Progon	Enter-show	Повторение танца от начала до конца во время репетиции.
43	Полупальцы	Oyoq uchida	Toes	Положение ноги на подушечке стопы.
44	Пауза	To'xtam	Pause	Временная остановка в исполнении движения или музыки.
45	Темп	Temp	Temp	Скорость исполнения движений в танце.
46	Музыка	Musiqa	Music	Вид искусства, связанный с хореографией эмоционально-образным содержанием.
47	Поклон	Salom	Greeting	Проявление почтительности к педагогу, зрителю.
48	Атрибуты	Anjom	Attributes	Предметы, используемые в танце.
49	Артист	Artist	Artist	Исполнитель хореографического произведения.
50	Равновесие	Muvozanat	Balance	Сохранение устойчивого положения.
51	Академизм	Akademik	Academic	Совершенный вид искусства.
52	Держать	Ushlash	Hold	Фиксировать заданное положение.
53	Ножницы	Qaychi	Scissors	Движение для ног:
54	Щелчки	Barmoq qismi	Snap	Издавание звука большим и средним пальцами.
55	Кисть	Bilak	Wrist	Нижняя часть руки.
56	Корпус	Gavda	Corpse	Тело танцовщика.

57	Шаг	Qadam	Step	Ход исполнителя.
58	Осанка	Gavda holati	Poise	Прямое, подтянутое положения корпуса.
59	Положение	Holat	Position	Заданное положение рук и ног.
60	Перегибы	Egilishlar	Bend	Наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
61	Ритм	Ritm	Rhythm	Соразмерность, закономерность чередования музыкальных звуков.
62	Хореография	Xoreografiya	Choreography	Искусство танца.
63	Танец	Raqs	Dance	Передача мыслей, чувств посредством пластики, движений.
64	Репетиция	Mashq	Repetition	Отработка танцевальных движений, танцев.
65	Ключ	Kalit	Key	Заключение танцевальных поз в музыкальной части.
66	Характер	Fe'l	Character	Выражение национальных особенностей через пластику движений.
67	Стиль	Uslub	Style	Специфика танцевальных движений определенной школы.
68	Исполнение	Ijro	Performance	Выражение движений через пластику.
69	Манера	Usul	Manner	Специфика исполнения танца.
70	Лексика	Harakatlar to'plami	Lexis	Набор танцевальных движений.
71	Синхронность	Bir hil	Synchronically	Одновременное слаженное исполнение движений.
72	Практика	Amaliyot	Practice	Форма обучения для самостоятельного закрепления пройденного материала.
73	Школа танца	Raqs maktabi	Dance school	Система обучения различных видов хореографии.
74	Выразительность	Ifodali	Expression	Передача внутреннего состояния души человека.

75	Подбор	Tanlamoq	Gather up	Анализ музыкального и лексического материала для создания хореографического произведения.
76	Кульминация	Avj	Culmination	Наивысшая точка развития действия.
77	Постановка	Sahnalashtirish	Production	Составление танцевального этюда.
78	Построение	Tuzum	Construction	Составление урока узбекского танца.
79	Координация	Koordinasiya	Coordination	Одновременное движение рук, ног, корпуса и головы.
80	Эмоциональный	Hissiyotli	Emotional	Выразительный.
81	Задорный	Xursand	Full of life	Веселый.
82	Игривый	O'ynoqi	Playful	Озорной.
83	Материал	Material	Material	Совокупность теоретических и практических знаний.
84	Настроение	Kayfiyat	Mood	Эмоциональное состояние.
85	Покачивание	Tebranish	Light swing	Движение корпуса из стороны в сторону.
86	Поворот	Qayrilmoq	Turn	Движение вокруг себя влево или вправо.
87	Подскок	Sakrash	Jump up	Небольшой, резкий прыжок на всей стопе, на низких или высоких полупальцах.
88	Переменный шаг	Ufori	Posing step	Три последовательных шага с небольшим акцентом на первом шаге.
89	Притоп	Oyoqni yerga urish	Drub	Один (или два) удара стопой по полу.
90	Полный поворот	360° aylanish	Full turn	Поворот на 360°.

“O‘ZBEK RAQASINI O‘QITISH VA USLUBIYOTI” FANIDAN

TEST SAVOLLARI

№ 1.

Ye.Petrosova qachon va qayerda tug‘ilgan?
1913-yilda Marg‘ilonda
1915-yilda Qo‘qonda
1916-yilda Farg‘onada
1920-yilda Namanganda

№ 2.

Qoraqalpoq raqs maktabida nechta qo‘l holati bor?
14 ta holat
7 ta holat
5 ta holat
9 ta holat

№ 3.

Qoraqalpoq raqs maktabida birinchi holat qanday nomlanadi?
Shak-shak
Kuu moyin
Koshqar-muiz
Kichkene aylanma

№ 4.

Qoraqalpoq raqs maktabining 3-qo‘l holatining nomi nima?
“Qoshqar muiz”
“Kuskanat”
“Shagala”
“Belbeu”

№ 5.

Qoraqalpoq raqs maktabidagi 12-qo'l holatining nomi nima?
"Tuyin shik"
"Shak shakli tepeymi"
"Ulen aylanma"
"Kechken aylanma"

№ 6.

Qoraqalpoq raqs maktabida 2-holatning nomi nima?
"Kus kanat"
"Kuu moyin"
"Kashkar muin"
"Kichkine aylanma"

№ 7.

Ye.Petrosovaning ijodi qachon va qayerda boshlangan?
1929-yilda Andijonda
1930-yilda Buxoroda
1928-yilda Marg'ilonda
1927-yilda Qo'qonda

№ 8.

Qoraqalpoq raqsida 2-chi qo'l holat qanday nomlanadi?
Kus kanat
Kuu-moyin
Kashqar-muiz
Kichkine aylanma

№ 9.

Qaysi aktrisa Ye.Petrosovaning qizi bo'ladi?
Y. Abdullayeva
R.Xakimova
K.Yusupova
S.Tangurova

№ 10.

Qoraqalpoq raqsidagi to'rtinchi holatning nomini ayting?
Shag'ala
Belbey
Kashkarmuiz
Shak-shak

№ 11.

Qoraqalpoq raqsidagi 12-qo'l holatining nomi nima?
Tuinshik
Shak-shakli tepeymi
Ulnen aylanma
Kechkene aylanma

№ 12.

"Shag'ala" harakati qaysi raqs maktabiga tegishli?
Qaraqalpoq
Buxoro
Xorezmskoy
Uyg'ur

№ 13.

Qoraqalpoq raqsidagi 3-holatning nomini aniqlang.
Qoshqar - muiz
Kus-kanat
Shag'ala
Belbeu

№ 14.

Qoraqalpoq raqsidagi "Shogirma"si qayerga kiyiladi?
Boshga
Beliga
Qo'lga
Bo'yinga

№ 15.

Qoraqalpoq raqsi nechanchi yildan rivojlana boshladi?
1956-1959 y.
1955-1959 y.
1956-1958 y.
1954-1960 y.

№ 16.

R. Karimova nechanchi yilda tavvalud topgan?
1906 y.
1963 y.
1913 y.
1922 y.

№ 17.

Qoraqalpoq xoreografiya bilim yurti qaysi yili tashkil topdi ?
1963 y.
1964 y.
1965 y.
1966 y.

№ 18

“Karakalpakskiy tanets” kitobining muallifi kim?
Ye.Petrosova
L.Avdeyeva
D.Sayfullayeva
M.Kadirov

№ 19.

Toshkent davlar milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi maqomi qaysi yili berildi?
1997 y.
1990 y.

1995 y.
1991 y.

№ 20.

“Charxpalak” raqsida oyoq harakati qanday nomlanadi?
Yarim qaychi
Oqsatma
Ufori
Nuqtali yurish

№ 21.

“Doira dars”ning 5-qismi qanday nomlanadi?
Zang
Duchoba
Ufori
Qo‘sh qars

№ 22.

Ye.Petrosovning “Karakalpakskiy tanets” kitobi qaysi yilda chop etilgan?
1976 y.
1970 y.
1980 y.
1969 y.

№ 23.

Qoraqalpoq raqs maktabidagi 2-oyoq holatining nechta ko‘rinishi mavjud?
2 ta
4 ta
3 ta
1 ta

№ 24.

MALAXAT MAXMUDOVA

**O‘ZBEK RAQSINI O‘QITISH USLUBIYOTI
(QORAQALPOQ RAQS MAKTABI)**

(o‘quv qo‘llanma)

Noshir: Zayniyev F.

Muharrir: Axmedova M.

Dizayner: Zayniyev M.

Kompyuterda tayyorlovchi: Shodmonov S.

Nashriyot litsenziya raqami № 005073-06 08.02.2016 y.

«MERIT PRINT» nashriyoti

100000, Manzil: Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani,

Sh.Rustaveli ko‘chasi 91-uy

Tel.: +998 90 000 06 63

Bosishga 21.06.2024-yilda ruxsat etildi. Bichimi 84x108. ¹/₁₆
«Times New Roman» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog‘i 7,4, Buyurtma № 29

Adadi 20 nusxa.

