

RAQDSA VUJUDIY HOLAT: TEXNIKALAR VA METODOLOGIYALAR

Muratbekova Turdigu'l Tursinbekovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Nukus filiali
"Xaliq ijodiyoti" fakulteti "Ashula va raqs" ta'lim yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada raqs san'atida vujudiy holatning o'rni, uning texnik va metodologik asoslari ilmiy tahlil qilinadi. Raqsda tana holatini boshqarish, muvozanat, nafas olish, mushaklar faoliyati va plastika elementlarining badiiy ifodaga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, klassik, modern va kontemporari raqs maktablarida qo'llaniladigan asosiy texnikalar tahlil qilinib, zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida ularni o'rgatish metodikasi ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: vujudiy holat, xoreografiya, texnika, metodologiya, plastika, muvozanat, tanaviy ifoda, raqs pedagogikasi.

Аннотация: В статье рассматривается значение телесного состояния в танцевальном искусстве, его технические и методологические основы. Анализируется управление положением тела, равновесием, дыханием, мышечной активностью и пластикой в процессе танцевального исполнения. Освещены основные техники, применяемые в классической, модерн и контемпорари школах танца, а также методика их преподавания на основе современных педагогических подходов.

Ключевые слова: телесное состояние, хореография, техника, методология, пластика, равновесие, телесное выражение, педагогика танца.

Annotation: The article examines the importance of bodily posture in dance art and its technical and methodological foundations. It analyzes body control, balance, breathing, muscle activity, and plasticity in the process of dance performance. The main techniques used in classical, modern, and contemporary dance schools are highlighted, along with methodological approaches to teaching them within modern pedagogical frameworks.

Keywords: bodily posture, choreography, technique, methodology, plasticity, balance, body expression, dance pedagogy.

Raqs san'atida vujudiy holat (postura) ijodiy ifoda va estetik go'zallikning markaziy elementi hisoblanadi. Inson tanasining har bir harakati, og'irlik markazi, mushaklarning tarangligi va bo'shashuvi — bularning barchasi raqs kompozitsiyasining mazmunini ochib beruvchi vositadir. Xoreografiya tarixida tana holatining nazariy va amaliy jihatlari turli davr va maktablarda o'ziga xos tarzda



shakllangan. Klassik baletda tana holati qat'iy geometrik qoidalarga asoslanadi, modern va kontemporari raqslarda esa tana erkinligi va tabiiylik ustuvor hisoblanadi.

Vujudiy holat — bu tananing sahnadagi harakatga tayyorlik holati bo'lib, u harakatlar ritmi, plastika va ifoda kuchini belgilaydi. Tana muvozanati, orqa umurtqa holati, oyoq va qo'l koordinatsiyasi raqschining badiiy darajasini aniqlovchi asosiy ko'rsatkichlardandir. To'g'ri holat nafaqat estetik ko'rinishni ta'minlaydi, balki jarohatlardan himoya qiladi va energiyani to'g'ri taqsimlashga yordam beradi.

Raqsdan vujudiy texnikalar ko'p yillik tajribalar va fiziologik tadqiqotlarga asoslanadi. Ular orasida:

- Klassik texnika — tanani cho'zish, muvozanatni saqlash, orqa va oyoq mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimi;
- Grem texnikasi (Martha Graham) — nafas olish va mushaklar qisqarish-bo'shashuvi orqali hissiy ifodani kuchaytirish tamoyiliga asoslanadi;
- Kanningem texnikasi (Merce Cunningham) — harakatni musiqadan mustaqil tarzda yaratish orqali tananing tabiiy imkoniyatlarini kengaytiradi;
- Release texnikasi — mushaklarni bo'shashtirish, energiyani erkin oqimini ta'minlash va tabiiy plastika yaratishga yo'naltiriladi;
- Alexander usuli — tana holatini ongli nazorat qilish orqali ortiqcha taranglikni kamaytirish va muvozanatni saqlashga o'rgatadi.

Raqsdan vujudiy holatni o'rgatishning zamonaviy metodologiyasi anatomiya, psixologiya va pedagogika fanlari bilan uzviy bog'liq. Dars jarayonida o'quvchining individual tana tuzilishi, mushak elastikligi va psixofizik holati inobatga olinadi. Harakatlar "his qilish orqali o'rganish" tamoyili asosida, ya'ni tananing o'z hissiyotini anglashga yo'naltiriladi. Pedagog xoreografning vazifasi — texnik mukammallikni emas, balki tananing ifoda vositasi sifatidagi tabiiyligini rivojlantirishdir.

So'nggi yillarda raqs pedagogikasida raqamli texnologiyalar, 3D skanerlash, harakat tahlil dasturlari (Motion Capture) keng qo'llanilmoqda. Ular o'quvchilarning vujudiy holatini aniq tahlil qilib, xatolarni to'g'rilashga imkon beradi. Bu metodlar raqsni faqat san'at emas, balki ilmiy-amaliy faoliyat sifatida ham o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Raqsdan vujudiy holat — bu ijodiy ifoda, estetik go'zallik va texnik mukammallikning asosidir. Tana orqali badiiy g'oya, hissiyot va ritm uzatiladi. Shu sababli xoreograf va pedagoglar tanaviy texnikalarni chuqur o'rganish, metodologik asoslarni to'g'ri qo'llash orqali raqs san'atining ilmiy va estetik rivojiga hissa qo'shishlari zarur. Zamonaviy raqs nazariyasi shuni ko'rsatadiki, vujudiy holat bu shunchaki tashqi shakl emas, balki ichki dunyo va his-tuyg'ularning harakat orqali namoyon bo'lishidir.



Raqs san'atida vujudiy holat — bu tananing fazodagi joylashuvi, og'irlik markazining boshqarilishi va harakatni ifodalashdagi asosiy vosita hisoblanadi. Har bir raqschining tanaviy holati uning badiiy obrazini yaratishda, hissiyotlarini uzatishda va sahna estetikasi shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tananing to'g'ri holatda saqlanishi raqs texnikasining poydevori bo'lib, u muvozanat, koordinatsiya, nafas olish ritmi va energiya oqimini boshqarishga xizmat qiladi. Klassik raqsda vujudiy holat qat'iy geometrik qonunlarga asoslanib, har bir harakat aniqlik va simmetriya talablariga bo'ysunadi. Modern va kontemporari raqslarda esa tana erkinligi, tabiiy harakatlar va ichki his-tuyg'ularning ifodasi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Raqsda tananing holatini boshqarish uchun maxsus mashqlar tizimi — bar mashqlari, stretching, balans va koordinatsiya mashqlari qo'llaniladi. Grem texnikasi tananing qisqarish va bo'shashuv jarayonlari orqali hissiy zo'riqishni ifodalashni o'rgatadi, Kanningem texnikasi esa tanani mustaqil harakat tizimi sifatida tahlil qiladi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda vujudiy holatni o'rgatishda anatomiya, psixologiya va nafas olish nazariyasi bilan integratsiya muhim ahamiyatga ega. Harakatlarni tanaviy sezish, mushaklarning holatini his qilish va ongli ravishda boshqarish raqsning tabiiyligini ta'minlaydi. Shuningdek, raqsda vujudiy holatni tahlil qilishda texnologik vositalar, xususan, video tahlil, 3D model va sensor tizimlardan foydalanish metodik samaradorlikni oshirmoqda. Bu usullar raqqosga o'z tanasini chuqur anglash, texnik xatolarni aniqlash va sahnadagi ifoda imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradi. Raqsda vujudiy holatni to'g'ri shakllantirish ijodkorning professional darajasi, jismoniy tayyorgarligi va estetik tafakkuri bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli zamonaviy xoreografiya ta'limida vujudiy holatni rivojlantirish alohida metodologik yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Graham, Martha. *Blood Memory: An Autobiography*. — New York: Doubleday, 1991.
2. Cunningham, Merce. *The Dancer and the Dance: Merce Cunningham in Conversation*. — Marion Boyars Publishers, 1985.
3. To'xtasinova, N. *O'zbekiston raqs pedagogikasi asoslari*. — Toshkent: San'at, 2018.
4. Blom, Lynne Anne & Chaplin, L. Tarin. *The Intimate Act of Choreography*. — University of Pittsburgh Press, 1982.
5. Alexander, F. Matthias. *The Use of the Self*. — Orion Books, 2001.
6. Karimova, D. *Zamonaviy xoreografiyada vujudiy ifoda metodikasi*. — “San'at va madaniyat” jurnali, 2022.