



PROFESSIONAL RAQS SAN'ATIDA ILMIY –IJODIY TADQIQOT ASOSLARI

Valiyeva Sevinch Afryasabovna

*O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi
"Xoreografiya jamoalar rahbari" yunalishining
2-kurs talabasi*

Annotatsiya: Mazkur makolada anik fanlar va xoreografiya san'atining amaliy hamda nazariy jihatdan o'zaro bog'liqligi insoniy idrokni o'rganuvchi ilm asoslari orqali raqsning go'zal harakatlariga qay yo'sinda uyg'unlashganligi tadqiq qilinadi. Fizika va insoniy idrokni o'rganuvchi ilm asoslari shu harakatlarning qay yo'sinda erishilganligi to'g'risidagi tushunchani hosil qiladi. Barcha go'zal harakatlar, qo'llab - quvvatlash harakatlari, lahzaga keltiruvchi aylanishlar, yengil vaznsiz sakrashlar–bularning hammasi professional raqqosni tayyorlashda fizika qonunlari to'g'ri qo'llanilganligining hosilidir. Agar hamma fizika qonunlarini formula bo'yicha hisoblash mumkin bo'lsa, balet artistlari yetuk mahorat va texnikaga erishish uchun ko'p yillar davomida mashaqqatli mehnat qilishlari kerak.

Kalit so'zlar: balet, ekzersis, barqaror muvozanat, aplomb, gravitasion kuch, grand jetye, impulsni ushlab turish, saqlash qonuni, fuete.



SCIENTIFIC AND CREATIVE RESEARCH ON THE FUNDAMENTALS OF PROFESSIONAL PERFORMANCE

**Valiyeva Sevinch
Afryasabovna**

2nd-year student

“Head of Choreographic Groups”

Academy of Choreography of Uzbekistan

Annotation: This article discusses the theoretical and practical relationship of the laws of physics and choreographic art. The formation of scientific knowledge and generalized skills in the preparation of ballet dancers.

Keywords: Ballet, exercise, stable equilibrium, gravitational force, law of conservation of momentum, mastery of a ballet dancer.

Balet – san’atning eng jozibador, maftunkor turlaridan biri hisoblanadi. Sahnadagi artistlarning yengil, shiddatli harakatlari tomoshabinda huddi tabiat qonunlari bilan raqobatlashayotgandek tasavvur uyg‘otib, uni o‘ziga rom qiladi.

O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasida yozilishicha:

BALET – (lot.raqsga tushaman) – asar mazmuni, musiqiy xoreografik obrazlar vositasi bilan ifodalanadigan sahna san’at turi. O‘zida san’atning dramaturgiya, musiqa, xoreografiya, tasviriy san’at kabi turlarini uyg‘unlashtiradi, bu san’at turlarining hammasi alohida – alohida mavjud bo‘lmay, baletning sintez markazi bo‘lgan xoreografiyaga bo‘ysunadi. [1; 596]

Xoreografiyaning o‘ziga xos sirlariga ishonishni istamasak ham baletmeysterlarning g‘aroyib g‘oyalarini oshkor qilayotgan raqs tili harakatlarini



anglashimizga nima yordam berayotganligi to'g'risida savol tug'iladi. Tomoshabin, bajarilayotgan go'zal harakatlarni havas bilan kuzatayotgan bir paytda, bu benuqson harakatlarga erishish uchun qancha mehnat sarflanganligini tasavvur ham qila olmaydi. Bu qanday sodir bo'ladi?

Professional raqqosa, shubhasiz yaxshi jismoniy tuzilish hamda iste'dodga, mukammal to'g'ri qadam qo'yish mahoratiga, yaxshi egiluvchanlik, keng qadamga ega bo'lishi kerak. Raqqosa musiqa ohanglari ostida tanasining harakatlarini vaqt hamda makon bilan uyg'unlashtirish qobiliyatiga egadir. Hattoki bo'lajak balerinalarning benuqson oyoqlari kuchli maktab hamda malakali murabbiy va ustozlarning mashaqqatli mehnatisiz ahamiyatsizdir. Tabiiyki, mashaqqatli mehnat hamda iste'dodsiz orzu qilingan mahoratga erishib bo'lmaydi. Klassik raqs ostida uzoq mashaqqatli mehnat mujassam bo'lib, "oddiydan boshlab murakkab" mashqlarni bajarish orqali profesional mahoratga erishiladi. O'rganilgan oddiy harakatlardan klassik raqsning eng murakkab harakat shakllarining yaratilishi **ekzersis** deb nomlanadi. Ekzersis sahna mahoratining aniq texnikasini o'zlashtirishga, raqqos mahoratining doimiy ravishda mukamallashtirish va mustahkamlashga yordam beradi.

Faqatgina ko'p yillik mashaqqatli har kunlik mashg'ulotlar balet artistlarining chidamli tana vaznini 2 kvadrat santimetrni tashkil etadigan puantaning tovonida ushlab turishga qodir temir tayoqcha kabi mustahkam mushaklarning shakllanishini ta'minlaydi. Muvozanatni ushlab turish va saqlash qobiliyati balet artistlari uchun juda muhimdir. Chunki ushbu qobiliyat ijrochi harakatlarining asosini tashkil etadi. Fizika qonunlari to'g'risida aniq tasavvur va bilim har bir ijrochining raqsga oid qobiliyatlarini ochib berishga yordam beradi.



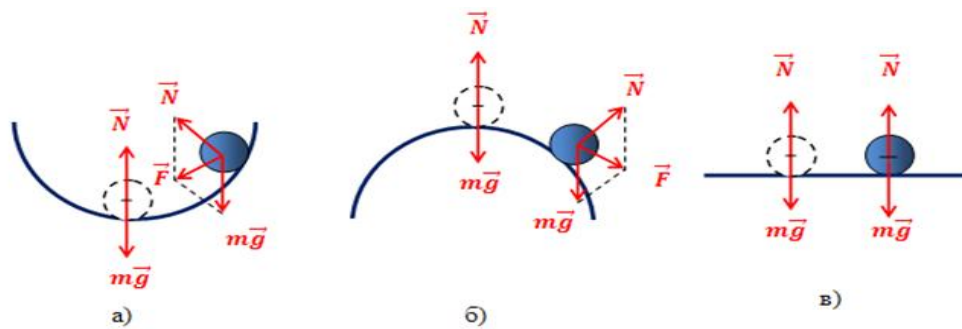


Fizikaning muvozanat qonunida tananing tanlangan sanoq sistemasiga nisbatan xotirjam holati tan olinadi. Xoreografiyada, muhim ahamiyatga ega barqaror, beqaror hamda befarq muvozanat turlari mavjuddir.

a) **Barqaror muvozanat** — muvozanatdan chiqib ketgan, o'z holida qoldirilgan tananing dastlabki holatiga qaytishi tushuniladi;

b) **Beqaror muvozanat** — muvozanatdan chiqib ketgan, o'z holida qoldirilgan tananing muvozanat holatidan yanada chetlanishi tushuniladi;

v) **Befarq muvozanat** — muvozanatdan chiqib ketgan, o'z holida qoldirilgan tananing o'zgarishsiz holati tushuniladi;



Oyoqda mustahkam turish, ko'p holatlarda esa bir oyoqda *barqaror qonunlarni* (a) bilish va ularga rioya qilish orqali erishiladi. Keling ushbu holat misolida ko'rib chiqamiz, N-tayanch kuch vektori, mg-tortishish vektori bo'lib, F – esa ikki kuchning umumiy vektori bo'ladi.

Ushbu holatda og'irlik markazining vertikal proeksiyasi tirkak (suyanch) maydoni markazida bo'lishi kerak. Ijrochining og'irlik markazi siljiganda, ijrochi o'z holatini o'zgartirib yangi holatga kelishga majbur bo'ladi. Bundan tashqari, ushbu holatda o'zaro bog'lanish qonuni mavjud: og'irlik markazi qanchalik baland bo'lsa, barqaror muvozanatga erishish shunchalik murakkab bo'ladi. Mashhur Fransiyalik baletmeystar Jan-Eten Despro 1806-yili aplombni (muvozanatni) klassik baletdagi barcha pozitsiyalar va harakatlar uchun asosiy



ahamiyatga ega bo'lgan dinamik muvozanatning o'ziga xos turi sifatida belgiladi. Aplombni tana korpusi, oyoq, qo'l, boshning to'g'ri holatga keltirishidan hamda harakatlarning ish tirkaki oldida namoyish etishdan boshlanadi.

Aplombning o'zagi – umurtqa pog'onasi bo'lib, u mushaklarning hissiyotlarini sezuvchanligini boshqaradi. O'tkir ko'z nuri, rivojlangan vestibulyar apparat, yaxshi jismoniy tayyorgarlik va sog'lom asab tizimi ham juda muhimdir. Aplombni mohirona boshqarishni o'rganish uchun, odatda, ijrochidan ko'p yillik intensiv tayyorgarlik talab qilinadi. Ekzersisda turli mashqlar va harakatlarni takror va takror bajarish orqali barqaror muvozanatni saqlashning oddiy texnikasi ishlab chiqiladi. Oyoq mushaklari qanchalik kuchli bo'lsa, ijrochining og'irlik markazi shunchalik barqaror bo'ladi. Shu bilan birga, tana og'irligi pastki qismida bo'lgani uchun tayanch maydoni kengayib, tortishish kuchining vertikal proeksiyasining hosil bo'lishining ham ehtimoli ortadi. Masalan, oyoqdan oyoqqa tayanchni o'tkazganda, sakrash, bir klassik pozadan boshqa klassik pozaga almashinuvi jarayonida, aylanishlar va ko'tarishlar paytida ham statik, ham almashuvchan dinamik holatlarda muvozanatni saqlashning aniq qoidalariga rioya qilishni talab etadi. Shuning uchun u yoki bu klassik pozani bir necha lahzaga ushlab qolishni barqaror muvozanatni saqlash mahoratiga ega raqqos eplay oladi. Raqqoslardan doim muvozanatni saqlash mahorati va kuchi talab qilinadi. Balerinani ko'tarib turish harakati baletning eng go'zal elementlaridan bo'lib, uni bajarish muvozanatni saqlash mahoratiga to'g'ridan - to'g'ri bog'liqdir. Baletning ijrochisi sherigini ko'tarib, ushlab turgan holda uni olib yuradi. Turli tayanch harakatlarini bajarayotgan paytda umumiy og'irlik markazi aniq tovonda joylashganligiga ahamiyat berish kerak. Muvozanatni saqlash mahorati va kuchi doimo talab qilinadi. Aynan shu mahorat har bir harakatning kichkina siri va asosi bo'lib, fizika qonuni hisoblanadi.



Raqsdan aylanish texnikasi, sakrashlar jarayonida boshqa qonunlardan foydalaniladi. *Tana impulsining lahzani saqlash qonuni (burchak lahzani saqlash qonuni)* — saqlanishning asosiy qonunlaridan biridir. Misol uchun biz sahna o'rtasida aylanishlarni tasavvur qilishimiz mumkin. Aylanish harakatlarini bajarayotgan paytda impuls lahzasi aylanish harakatlarining soni va aylanish qanday tezlikda sodir bo'layotgani bilan belgilanadi. Aylanish – bu tananing siljimas o'q atrofida aylanma harakati. O'q – bu to'g'ri chiziq bo'lib, uning atrofida aylanma harakat sodir bo'ladi.

Impuls ham, fokus ham bir hil bo'lib – ma'lum bir yo'nalishda qisqa muddat davomida kuch ishlatish jarayonidir. Fokus – bu aylanishlar davomida ko'z qarashni ushlab turadigan nuqta. Aylanishning asosiy tamoyillari mavjud.

1. Balans o'qi. Muvozanat doim markazni saqlagan holda bo'lishi kerak, tana korpusi esa vertikal holatda bo'lib, yuqoriga intilganda muvozanat saqlanadi.

2. Tayyorgarlik jarayoni. Raqqos aylanishlarni bajarayotgan paytda qo'llari bilan shiddatli ochilib, yopiladigan harakatlari yordamida muvozanatini saqlab turadi. Aylanish quyidagi ketma - ketlikda amalga oshiriladi: tana korpusi – bosh – tana korpusi. Harakat korpusdan boshlanib, bosh bilan davom ettirilib, bosh aylanayotgan paytda bir nuqtaga tikilgan holda, bir zumda aylana harakatini bajarib, huddi shu nuqtaga (fokusga) qaytib, korpus bilan tugatiladi. Mukammal vertikal holat va barqaror muvozanat harakatning majburiy shartidir.

Sakrash harakati baletga ko'rk beradigan xislatlarni, aynan yengillik, parvoz holatini qo'shadi. Shuning uchun ushbu element baletning ajralmas va muhim qismidir. Sakrashlarga tayyorgarlik mushaklarni mustahkamlash va oyoq kuchini rivojlantirishni talab qilib, bunga esa o'z navbatida ko'p vaqt sarflanadi. Sakrash harakati jarayonida ishlayotgan mushaklar maksimal darajada tortilib qisqaradi, bu jarayonda esa o'z navbatida ikki kuch qonuniyatlari sarflanadi: tayanch nuqtasidan tiralib itarilish va tana og'irligining kuchi. Shuning uchun



sakrashning balandlik darajasi shu ikki qonuniyatga to'g'ridan - to'g'ri bog'liqdir. Shu bilan birga tayanch nuqtasidan ajralayotgan paytda tananing alohida bo'g'inlari bir-biriga nisbatan harakatsiz holatda bo'lishlari kerak. Grand jete ijro etayotgan bir paytda, balet artistlari go'yoki sahna ustida parvoz qilayotgandek bo'lib, aslida esa og'irlik markazi parabolani chizib, har qanday ob'ekt kabi yiqilish yoki pasayish paytida gravitatsiya kuchi bilan boshqariladi. Lekin raqqosning tanasi parvoz paytida konfiguratsiyasini o'zgartiradi. Sakrayotgan paytida, balerina tizzasini bukib (plié) oyoq panjasini tovondan barmoqlarigacha uzunlikka tortadi. Ushbu harakat yordamida pasayish deyarli sezilmaydi va ijrochi harakatlariga yengillik, vaznsizlik hissini qo'shadi. Pasayish - sakrash harakatining ajralmas qismidir, chunki fizika qonuniyatlarida impuls tarqalgan bo'lish kerak deb belgilangan. Og'ir pasayish yengillik tasavvurini yo'q qilib, yoki raqqosning o'ziga zarar yetkazishi mumkin.

Bu muammoni hal qilishning siri – bu maxsus poldir, ushbu pol zarbani singdirib, impulsni tarqatadi. Ushbu uslub nafaqat badiiy nuqtai nazardan o'ylangan uslub, balki ijrochining xavfsizligini ta'minlash nuqtai nazardan qilinadi. Fizikaning zarur qonunlari bilan tanishib bo'lgandan so'ng, biz ularning klassik raqs elementlariga ta'sirini taqqoslay olamiz.

<i>Klassik raqs</i>	<i>Qo'llaniladigan qonunlar</i>
Ekzersis – Tayanch dastgohi oldida va zal o'rtasida.	Barqaror muvozanat + og'irlik markazi
Fuete (fouetté)	Tana impulsini saqlash qonuni.
Grand jete	Gravitatsiya kuchi/gravitatsion kuch + og'irlik markazi



Qo'llab - quvvatlash, bir qo'lda ko'tarayotganning tanasi ustida balerinani ushlab turish	Barqaror muvozanat + og'irlik markazi
Puanta bilan raqs	Qattik tana bosimi + barqaror muvozanat

Shunday qilib, quyidagi xulosaga kelishimiz mumkin: fizika va insoniy idrokni o'rganuvchi ilm asoslari shu harakatlarning qay yo'sinda erishilganligi to'g'risidagi tushunchani hosil qiladi. Barcha go'zal harakatlar, qo'llab - quvvatlash harakatlari, lahzaga keltiruvchi aylanishlar, yengil vaznsiz sakrashlar–bularning hammasi professional raqqosni tayyorlashda fizika qonunlari to'g'ri qo'llanilganligining hosilidir. Agar hamma fizika qonunlarini formula bo'yicha hisoblash mumkin bo'lsa, balet artistlari yetuk mahorat va texnikaga erishish uchun ko'p yillar davomida mashaqqatli mehnat qilishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Миллий энциклопедияси. 1-ж. Т.:2000
2. Abduxakimova D.M. Raqs kompozitsiyasi asoslari. O'quv qo'llanma.- Т.:2020
3. Usmanova G.N. Raqs kompozitsiyasi asoslari. O'quv qo'llanma. – Т.: “Fan ziyosi”, 2022. – 152 б.
4. Алексидзе Г. Школа Балетмейстера. Учебная литература. – М., 2013.
5. Смирнов И. Искусство балетмейстера. Учебная литература. – М., 1986
6. Захаров Р. Сочинение танца. Учебная литература. – М., 1983.