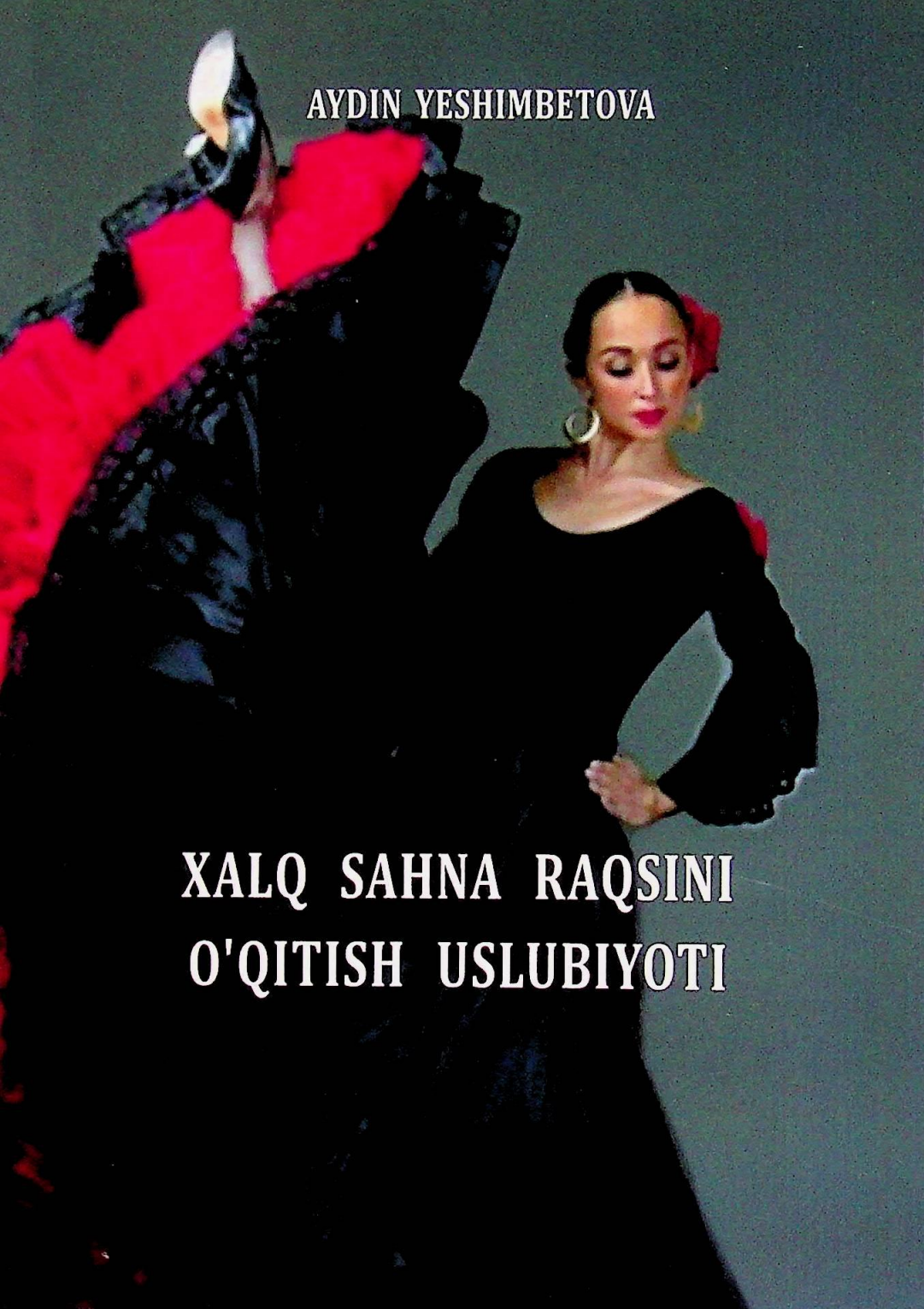




AYDIN YESHIMBETOVA

**XALQ SAHNA RAQSINI
O'QITISH USLUBIYOTI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT XOREOGRAFIYA AKADEMIYASI

YESHIMBETOVA A.I.

XALQ SAHNA RAQSINI O'QITISH USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma
Bakalavriyat ta'lim yo'nalishi 60112400 – Xoreografiya
(Professional ta'lim)

TOSHKENT-2023
«FAN ZIYOSI» NASHRIYOTI

KBK: 75.5(Ў36)

Y-10

UO' S: 542.611.04

A.I. Yeshimbetova “Xalq sahna raqsini o‘qitish uslubiyoti”, o‘quv qo‘llanma – T.: «Fan ziyosi» nashriyoti. 2023. 120 b.

Ushbu qo‘llanma bakalavriatning Professional ta‘lim bo‘limi uchun tayyorlangan. O‘quv qo‘llanma zamonaviy talablarga muvofiq yaratilgan bo‘lib, xalq sahna raqsi nazariy va amaliy asoslarini, an‘anaviy va zamonaviy o‘qitish uslubiyoti hamda o‘ziga xos xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. O‘quv qo‘llanma kelajakda institut talabalari, xoreografiya kollejlari va musiqa maktablari, xoreografiya jamoa rahbarlari faoliyati uchun mo‘ljallangan.

“Xalq sahna raqsi” maxsus xoreografik o‘quv yurtlarida asosiy ixtisoslik fanlaridan biri hisoblanadi. Ushbu fan o‘ziga xos xalq va akademik raqslarni o‘rganishni nazarda tutadi.

Tuzuvchi:

A.I.YESHIMBETOVA – O‘zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi

Taqrizchilar:

K.S.SAGATOV – O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan san‘at arbobi, Qoraqalpog‘iston xalq artisti, Toshkent davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi katta o‘qituvchi

N.SHERMATOV – O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan artist

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2022-yil 09-sentabrdagi 302-sonli buyrug‘i asosan inashr etilgan.

ISBN 978-9943-9383-6-6

© A.I. Yeshimbetova
© «Fan ziyosi» nashriyoti, 2023

KIRISH

“Xalq-sahna raqsi” maxsus xoreografik o‘quv yurtlarida asosiy ixtisoslik fanlaridan biri hisoblanadi. Ushbu fan o‘ziga xos xalq va akademik raqslarni o‘rganishni nazarda tutadi. Dasturga kiritilgan xalq raqslari milliy xalq raqs folklorining sahnaviy talqinidan iborat bo‘ladi. XIX-XX asrlarda balet teatrida vujudga kelgan akademik o‘ziga xos raqs klassik raqs maktabi (tizimi) ta’siri ostida xalq raqsiga o‘zgardi. Akademik xalq-sahna raqsi namunalari jahon balet repertuari mulkiga aylandi. Uning asosida “Xalq-sahna raqsi” fani yaratildi.

Xalq-sahna raqsini o‘rganish kasbi ko‘pqirrali bo‘lgan balet artistining har tomonlana rivojlanishiga imkon beradi. Xalq-sahna raqsi balet artistining “raqs tilini” boyitishda umumiy kasbiy “iqtidoridagi” muhim tarkibiy qismlardan biri hisoblanadi.

“Xalq-sahna raqsi” fani maqsadi harakatlar ko‘nikmasini egallash va ijroni takomillashtirishda xalq-sahna raqsi mahoratiga o‘rgatishdan iborat bo‘ladi.

Fanning asosiy vazifalari quyidagilar:

- ta’lim olayotganlarda xalq va akademik raqslarini ijro etish xususiyati, uslubi va tarzini aks ettirish ko‘nikmasini hosil qilish;
- raqs usulini ishlab chiqish;
- ifodaviylik va musiqiylikni rivojlantirish.

“Xalq raqsi” fan sifatida XIX asr oxirida Peterburg imperatorligining xoreografiya bilim yurtida vujudga keldi. Uning paydo bo‘lishi balet spektakllarida ispancha, vengercha, polyakcha va boshqa xalqlar raqslarining ijro etilishi bilan bog‘liqdir. Avvaliga “xarakter raqsi” ga ikkinchi darajali fan sifatida qaradilar, vaqt o‘tishi bilan munosabat o‘zgarib, ushbu yangilik tarafdorlari ham paydo bo‘la boshladi. Asta sekin dars sifatida shakllanib, uni boshqa xoreografiya bilim yurti o‘quv dasturlariga kirita boshladilar.



A.Lopuxov, A.Shiryayev, A.Bocharovlarning “Xarakter raqsi asoslari” kitobi 1939 yil nashr etilishi katta xodisa bo‘ldi. Aynan shu

ijrochilik tajribasi mahsuli bo'lmish mehnat - xalq-sahna raqsini o'rgatish bo'yicha birinchi darslik hisoblanadi.

Xalq-sahna raqsi ijrochilarini amalda yetishtirib ularni tarbiyalashda A.V.Lunacharskiy nomidagi davlat teatr san'ati instituti professori T.S.Tkachenko katta hissa qo'shdi. 1954 yili uning "Xalq raqsi" kitobi chop etildi. (1967 yilda 2-marta nashr qilindi). "Stanok" bo'limida T.S.Tkachenko xalq raqsi darslaridagi mashqlarni kengaytirib, ularni bir tartibli tizimga keltira oldi. Fan harakat holatlarini yangicha nomlab, ularni tasdiqlashga erishdi. Fransuz atamalari bilan atalgan mumtoz raqs asosida tashkil topgan xalq raqsi mashqlari tizimi endi mustaqil fanga



aylandi va "xalq-sahna raqsi" fan sifatida shakllanib, keng tarqaldi va turli o'quv yurtlarining ta'lim dasturlariga kiritildi.

Mashg'ulotlar o'tirib-turishdan boshlanib, asta-sekin bo'g'im-bog'lov

apparati kiritiladi va katta otishlar bilan yakunlanadi. Darsga boshqa bo'limlar mashqlari kiritiladi. Masalan: kichik otishlar biroz bukilgan oyok holatida tayanch oyoq tovonini ko'tarib bajariladigan mashqlar o'rniga poshna mashqlari kiritiladi. Bunda tayanch oyoq tovonini ko'tarilgan holda bajariladi: qiya taqillatishlarni kuchlanishsiz oyoq kafti mashqlari bilan yoki zigzaglar bilan almashtirish mumkin.

Musiqiy jo'rlik xar bir darsning asosini tashkil etadi. Xalq raqsi darslarini o'tishda ko'prok to'g'ri keladigan asboblardan bayan, akkordion (bizda doira), kamroq to'g'ri keladigan royaldir.

Kombinasiyalar tuzishda oddiydan murakkabga prinsipiga amal qilish muhimdir. Bu prinsip xalq raqsi darsini tuzishda ham diqqat e'tiborda bo'lishi zarur.

Bulardan tashqari xalq-sahna raqsini o'rgatish metodikasi bo'yicha salmoqligina o'quv-metodik qo'llanmalar chiqarildi. Ulardan: G.Bogdanov, G.Vlasenko, N.Zaikin, R.Karimova, A.Klimov, O.Knyazeva, M.Murashko, N.Nadejdina, G.Nastyukov, Y.Oshurko, G.Tagirov, T.Tkachenko, V.Uralskaya, T.Ustinova, Y.Churko va boshqalar muallifligidagi qo'llanmalar.

I-BOB. XALQ-SAHNA RAQSINING BIRINCHI O'QUV YILIDA O'QITISH USLUBI

O'qitishning birinchi yilida dastgoh yonida va zal o'rtasida xalq-sahna raqsining eng sodda elementlari va harakatlar o'rganiladi; xalq-sahna raqsidagi o'rganilayotgan harakatlarning ijro etish xususiyati, uslubi va tarzi haqidagi dastlabki tushunchalar o'zlashtiriladi; ilgari o'rganilgan 16-32 takt harakatlaridan iborat bo'lgan 2-3 soddaroq raqs etyudlari o'rganiladi.

Polyak (xalq va akademik), venger, italyan, ispan (akademik) raqs harakatlari o'qitiladi.

O'qitishning birinchi yilida raqs dastgohi yonida ishlashga alohida e'tibor beriladi: harakatlar akademik va xalq raqslari xususiyati va tarzi asosida ijro etiladi. Ikkinchi o'quv yilidan boshlab darslarning asosiy qismi zalning o'rtasida o'tkaziladi. O'qituvchi talabalarga dasturdagi asosiy materialdan tashqari dunyo raqslarini kengroq va batafsilroq o'rganish imkonini beradigan qo'shimcha materiallar taklif etishi ham mumkin.

U yoki bu xalqning raqs elementlarini o'rganishga kirishishdan avval talabalarni uning raqs san'atini shakllanishiga ta'sir qilgan xalq yashash tarzining etnografik, tarixiy va geografik xususiyatlari bilan tanishtirish lozim bo'ladi.

Dars jarayonida talabalarda harakatni boshqarish, ansaml hissi, sahna maydonini taqsimlay olish qobiliyatini rivojlantirish lozim.

1.1. Fanning maqsad va vazifalari

Xalq-sahna raqsi professional xoreografiya o'quv markazlaridagi asosiy maxsus fanlardan biridir. Bu bosqichda xalq va akademik xarakterli raqsar o'rganilishi ko'zda tutilgan. Dasturga kiritilgan xalq raqsar o'zida milliy raqs folklorining sahnaviy uyg'unligini aks ettiradi. Akademik xarakterli raqsda, XIX-XX asrlarda shakllangan balet teatrining klassik raqs maktabi (tizimi) bo'yicha o'zgargan xalq-raqsidir. Akademik xalq-sahna raqsarining namunalari jahon baletining repertuari xazinasidan joy olgan. Shu asoada "xalq-sahna raqsi" fani yaratilgan.

Xalq-sahna raqsini o'rganish ko'p qirrali kasb egasi - bayet artistining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Balet artistining kasbiy

“bilim”donligi. Asosiy tarkibiy qismlardan biri bo‘lgan xalq-raqs, shu bilan birga uning “xoreografik leksikasi”ni boyitadi.

“Xalq-sahna raqsi” fanning maqsadi - xalq-sahna raqsining ustasi bo‘lishga o‘rgatish, harakatlar ijro mahoratini egallash va rivojlantirish.

Fanning asosiy vazifalari:

- raqsning ijro texnikasini shakllantirish;
- ifodalilik va musiqaviylikni rivojlantirish

Shuningdek pedagogning (o‘qituvchi, ustoz) asosiy vazifalaridan biri-har bir o‘quvchining ijodiy individualligini, o‘ziga hosligini aniqlash va uni rivojlantirishdan iborat.

Birinci o‘quv yilida asosiy vaqt uskuna yonida ishlash bilan o‘tadi. Ikkinchi o‘quv yilida esa darslarning asosiy qismi o‘rtasida o‘tadi.

Asosiy dasturdan tashqari, o‘qituvchi o‘quvchilarga qo‘shimcha mavzularni taklif etishi mumkin, bunda jahon xalqlari raqslarining nisbatan to‘liq va har tomonlama o‘rganish nazarda tutiladi. U yoki bu xalqlari raqslarining element (tarkibiy qism)larini o‘rganishga kirishishdan oldin, muayyan raqs san’atining shakllanishiga ta’sir etgan omillarni xalq hayotidagi etnografik o‘ziga xosligi, tarixiy va geografik shart-sharoitlari bilan o‘quvchilarni tanishtirish zarur.

Mashg‘ulotlar davomida (jarayonida) o‘quvchilarda koordinasiya, jamoaviylik (ansambl) hissi, sahna maydonchasini taqsimlay bilish kabilarni rivojlantirish zarur.

1.2. Egzersisning maqsadi va vazifalari

Ijro madaniyatining mohiyati raqqosning bilimidan iborat, turli xarakter va yo‘nalishda uning jismoniy tayyorgarligi muhimdir.

Raqqosning tanasi yaxshi sozlangan soz kabi boshqarishda oson, muloyim bo‘lishini, har qanday badiiy vazifalarni bajara oladigan uyg‘un kuchga ega bo‘lishi, xoreografiya ustalarining doimiy orzusidir. Bunday maqsadga erishishning yagona yo‘li esa klassik raqs boshchiligidagi maxsus ta’lim tizimi yordamidagina amalga oshadi.

Egzersis bu suyak va mushak bo‘g‘im apparatining doimiy va bosqichma - bosqich amalga oshiriladigan mashqlaridir hamda o‘quvchilarning ruhiy holatini muvofiqlashdan iborat bo‘lib uning irodasini, harakat xotirasini, ritmikasi va musiqaviyligini rivojlantiradi, mustahkamlaydi. “Egzersisda oyoq mushaklari har tomonlama

rivojlanadi, ularning egiluvchanligi, qadam va plie tana holati, qo'l va bosh holatini tutash harakatlar aniqligi ortadi. Kundalik mashqlar jarayonida qomatning tikligi va barqarorligigiga erishiladi".

Egzersis qayishqoqlikning asosini yaratadi, bu esa o'quvchining tayanch harakat apparatini komillik darajasiga yetishiga imkon beradi, shu bilan birga organizmni badiiy plastik imkoniyatlarini takomillashtirishga erishiladi. Bu raqs texnikasini o'zlashtirish, xatti-harakatining asosini tashkil etadi.

Doimiy mashqlardan maqsad raqqos tanasini turli xalqlar va sahnaviy raqslarni ijro eta olishni tayyorlashdan iborat. Shundan kelib chiqqan holda, xalq-sahnaviy raqsi, xususan egzersis ijrochida milliylik xususiyatlarini rivojlantirish va his etish vazifalarini bajaradi. Shu maqsadda har bir alohida (stanok) uskunada bajariladigan mashqlarga asosiy hatti-harakatlardan tashqari xalq raqslari elementlari qo'shilgan.

Fannig maqsadlaridan biri o'quvchilarni turli tuman xalqlar ijro madaniyati va o'ziga xosligi, xususiyatlari va farqli tomonlari bilan tanishtirishdan iborat. Talabalar xalq-sahnaviy raqslar darsligida musiqa va raqs ijrosi qaysi xalqqa tegishli ekanligini farqlashga o'rganadilar. Egzersis elementlari asosiy raqs malakasini shakllantiradi. Har bir elementi ijrochi oddiy va aniq plastik tanasining holatini shakllantiradi, bunda qo'l, oyoq, qomat va bosh tana qismlarini o'ziga hosligi va farqli jihatlarini o'z ichiga olgan bo'ladi. Egzersis elementlarinig takomillashtirish—murakkab jarayon. O'quvchining aniq maqsadga qaratilgan aqliy faoliyati davomidagina ijro elementlarinig mahoratiga ega bo'lish mumkin. Bunda u o'z irodasi, diqqat e'tibori xotirasini jamlagan holda oldiga qo'yilgan aniq vazifani bajarishga qaratilgan.

Egzersis ijrochi uchun ayniqsa muhim bo'lgan oliy darajadagi harakatlar koordinasiyasini tarbiyalaydi. Egzersisning o'ziga xos asosiy qadri shundaki, bu temp, ritm, razmer yo'nalish, takrorlash hisobini, mushaklar kuchlanishi va xarakterini turli-tumanligini oshirish imkonidir. A. Lopuxov, A. Shiryayev, va A. Bacherovlar dunyoda birinchilardan bo'lib, xarakterli raqslar darsligini yaratganlar. Ular ta'kidlaganidek: "Xarakterli raqs (kursini) bosqichini o'tagan o'quvchi butun tanasini mashq qildirayotib, artistik hajmini oshiradi va har qanday daqiqada bir hil muvoffaqiyat bilan har qanday raqsni ijro eta oladi, hoh u ispancha, chechenlar, ukraincha gopak bo'lsin, hoh lezginka yoki matlot"

Raqsdagi oyoq holati va uyg'unlashgan oyoq holatlari juda ko'p uchraydi. Ushbu ko'plikni ichidan ijrochi eng ko'p boshlaydigan yoki yakunlaydigan harakatlarni ajratib olamiz. Bu oyoq holatlari yoki uyg'un holatlar asosiy hisoblanadi. Masalan, o'tirish, uzatilgan va biroz bukilgan oyoq harakati. Erkin oyoq holatidagi va oyoqning aylanma harakat holatidagi mashqlar, sakrovchanlik prujinistost) va egiluvchanlik mashqlari, muttasil va takroriy taqillatuvchi harakatlar.

1.3. Egzersisni o'ziga xosligi

Xalq-sahna egzersisi elementlarining ma'lum bir qismi klassik raqs va klassik raqs egzersisi elementlari asosida vujudga kelgan. Ammo xalq-sahna raqsining aynan folklor o'zaklariga borib taqalishi, xalq-sahna egzersisida asl xalq raqslari texnikasini o'zlashtirish majbur qiladi.

Xalq-sahna egzersisini o'qitish klassik raqs egzersisini kabi. Biroq xalq raqsining plastik jarayon muhitining o'ziga hosligini unutmaslik muhimdir. Xalq-sahna egzersisini tarkib (topshirishda) etishda shunday ish tutish kerakki, unda raqs jarayonini o'rganib borishda asta sekin sahnaviy vazifalarga bo'ysundirilsin. Xalq-sahna raqsi elementlarini ijro etish raqqosaviylik yo'nalishini rivojlantirishning davomi ekanligini tushunmoq muhim. Texnikaviy va hissiy-qiyofoviyligi bilan to'liq bo'lganligi tufayli ular plastik va raqqosaviy harakatlar yaratishdagi bir bosqichdir.

Bundan tashqari uncha katta bo'lmagan o'lchamda (razmer) ammo xarakteri va temporitmi jihatidan xalq raqslari o'quvchilarda harakat xilma-xilligini tanlab olish imkoni beradi. Bu mashqlar ijrochining plastikasini rivojlantirish uchun muhim bo'lgan, yana ham yuqori koordinasiya va tezkorlik reaksiyasini mustahkamlaydi. Xalq-sahna egzersisi elementlarini o'rganishga ketadigan vaqt klassik elementlarni o'rganishga ketadigan vaqtdan ancha kam. Jarayonning kechishi (texnologiya) ruhiy-jismoniy tabiatiga ko'ra bu elementlar nisbatan tabiiy va ijrochining klassik raqsdagi shakllangan plasti apparatiga tayanadi.

Egzersis xoreografik tarbiyaning asosiy vazifasiga bo'ysundirilgan bo'lib, u musiqiy talni yaratish zahirida, raqs plastikasi orqali musiqiy asarning mohiyatini ochib berish qobiliyatini shakllantiradi. Musiqi va harakatning uyg'unlashuvi bo'lajak raqsning o'zagini tashkil etgan badiiy asosni vujudga keltiradi.

Egzersis elementlari raqs leksikasining alifbosini tashkil etadi. Egzersis mashqlarining to'g'ri bajarilishi asosiy shart hisoblanadi. Raqqos organizmi doimiy faoliyat takroriy mashqlar davomidagina komillik darajasiga yetishi mumkin. Faqatgina to'g'ri, uslubiy, savodli va texnikasi kuchli ijroga raqqosaviylik va texnik mahorat egasi bo'lishga olib keladi.

Doimiy takroriy mashqlar va aqliy faoliyat sharoitidagina o'quvchilar malakali mahoratni egallay oladilar. Shunday qilib, egzersis bilan shug'ullanish ijrochiga zarur bo'lgan ruhiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi va takomillashuviga olib keladi. O'quv jarayonida, egzersisining xalq-raqsariga asoslangan elementlarini o'zlashtirish muhim bo'limdir. Xalq-sahna egzersisi klassik egzersisi mashqlarida yetarli rivojlanmagan mushaklar, bo'g'imlar, paylarni rivojlantiradi, mustaxkamlaydi. Bu tizza bo'g'im, tovon bo'g'im va mushaklarga tegishli bo'lib ularni harakatga keltiradi.

Xalq-sahna egzersisida keskinlik tamoyili amal qiladi, ya'ni turli og'irliklardagi mashq va elementlarning almashinuv ketma-ketligi raqqosaviylikni oshiradi, xalq raqsarida jilva va uslubni yorqin ifodalash imkonini beradi. Uzlaksiz ketma-ketlik hamda savodli bajariladigan elementlar va mashqlar muayyan raqqoslik mahoratini shakllantiradi, tayanch harakat mushaklarinig uyg'unligini shakllantiradi koordinasiyani takomillashtiradi.

Egzersis jismoniy uyg'unlikni o'stirishda asosiy mashq kompleksi bo'lib hisoblanadi, shuningdek jismoniy kamchiliklarni bartaraf etishda ijobiy ta'sirga ega bo'lib mushaklar rivojlanishini kerakli tomonga yo'naltiradi. Jismoniy imkoniyatlar va yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda raqs egzersisi elementlarini mukammaligiga malakali xoreografik uslubga tayangan holda erishiladi.

Raqs egzersisi ijrochiga mahorat va malakaning xususiyatlarini o'ziga hosligi sifati va shaklini tarkib topishiga imkon beradi, musiqiy xoreografiya vositasi orqali harakatlar mukamalligining mahorati va bilimini oshiradi.

Dastlabki o'quv yili davomida xalq-sahna raqsining eng oddiy tarkibiy qismlari (element) va oddiy xatti-harakatlarni o'rganiladi, uskuna yonida va zal o'rtasida: o'rganilayotgan harakatlarning xususiyati (harakat)lari, manera va uslublarning boshlang'ich tushunchalari

o'zlashtiriladi; murakkab bo'lmagan raqs etyudlari o'rgatiladi; ular avval o'rganilgan 16-32 taktdagi harakatlarning 2-3-tasidan tuzilgan bo'ladi.

Raqs harakatlarini o'rganish: polyakcha (xalq va akademik) raqslari; vengercha, italian, ispancha (akademik) raqsalaridan iborat.

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI BIRINCHI O'QUV YILI

1.1 Xalq-sahna raqsi asosida amaliy mashg'ulotlarni tayyorlash va o'tkazish uslubi

Reja:

1. O'qituvchining darsdagi o'rni
2. Darsga qo'yiladigan talablar
3. O'qituvchining harakatlari
4. Darsda talabalarning o'quv faoliyatini tashkil etish usullari
5. Darsdagi jismoniy faollik

1. O'qituvchining darsdagi o'rni

Xalq-sahna raqsi o'qituvchisining darsdagi o'rni nihoyatda katta. Uning rahbarligida talabalarning individual imkoniyatlarini shakllantirish va namoyish qilish, ijrochilik darajasini oshirish va ijro etilgan repertuarining stilistik xususiyatlarini rivojlantirish amalga oshiriladi. Shu bilan birga, kelishilgan holda talabalar faoliyati ijodiy guruhlar asosida pedagogik yo'nalishga ham ega bo'ladi. Shuningdek, o'qituvchidan jiddiy kasbiy bilim va o'qituvchilik tajribasiga ega bo'lishlik talab etiladi. Bular raqs texnikasi, musiqiy ta'lim va umumiy madaniyatda aks etadi. Bundan tashqari, undan talabalarning mustaqil ishlashga tayyorlashdp psixologik mahoratga ega bo'lishi ham talab etiladi va bu jarayon esa bo'lgan ishonchni rivojlantirishga, to'plangan bilimlarni saqlashga va yo'qotmaslikka yordam beradi.

Ba'zan shunday hollar ham bo'ladiki, o'qituvchi metodik bilimlarga ega, lekin talabaning sinfdagi xususiyatlarini "ko'rishni" bilmaydi, mayda narsalarga e'tibor berib uni tuzatish bilan mashg'ul bo'ladi. Har bir talabaga individual yondashish, uning xatolarini aniqlash va mumkin bo'lgan xatolarni oldindan bilish lozim. Albatta, agar talaba

o'qituvchining mulohazalarini tinglab xatolarini tuzatishga harakat qilsa, maqtashdan bosh tortmaslik lozim.

O'qituvchi texnik mahoratning har bir talabaga mos bo'lgan eng qulay mezonini topishi lozim. Yana bir muhim jihat - uning shaxsiy ish tajribasi: o'qituvchi o'z tana harakatlari, his - tuyg'ulari orqali boshqalarga o'rgatishi lozim. O'qituvchidan talaba nafaqat harakatlar texnikasini, balki sahna qonunlarini ham o'rganadi: ya'ni siz chiziqdan chiqmaslik, sahnada gapirmaslik, sahnada yugurganda parda ortiga o'tib ketmaslik. Xattoki, barmoqlar qonagan bo'lsa ham, sahnada doimo tabassum qilish lozim.

Oyoq texnikasini ishlab chiqishda o'qituvchi qo'llar texnikasini unutmasligi lozim - bu san'atda mahoratga erishishdagi murakkab va nozik jihatlariandir. Rus balet maktabi Kantilena qo'llari bilan mashhur. O'qituvchi harakatni to'liq ko'rsatishi mumkin, lekin har qanday yoshda qo'llar to'liq yuqorida aks ettirilishi lozim. Bu ustozlik mahorati sirlaridan biridir.

Mashg'ulotlarning birinchi kunlaridanoq talabalar darsga to'liq jalb qilinadi, bu esa jiddiy konsentratsiya va jismoniy faollikni talab qiladi. Yuqoridagi holatni hisobga olgan holda, o'qituvchi talabaga ushbu shartli raqs shaklida tabiiy tuyg'u va hotirjamlikni rivojlantirishga yordam beradi. Agar bu jarayon amalga oshirilmasa, musiqiy ohanglar bo'ylab aks ettirilgan aylanaviy chiziqlar o'rniga go'yoki kishanlangan qo'llarni ko'ramiz, butun vujud karkasga bog'langanga o'xshaydi, har bir harakat zo'raki qilinganga o'xshaydi.

Sinfda o'qituvchi "o'rtacha" bilimli talabalarni unutib faqat "iqtidorli" talabalarga e'tibor qaratmasligi lozim. Aksincha, o'z oldiga "o'rtacha" bilimli talabalarni kuchli raqqosalarga aylantirish va yaxshi raqqosalarni a'lo darajaga chiqarish vazifasini qo'yishi lozim.

Xalq sahnasi raqsi -bu talabalarning ijodiy qobiliyatlari namoyon bo'ladigan fandir. Shuni tushunish lozimki, darsning muvaffaqiyati nafaqat darsning to'g'ri tanlangan shakli va mazmuniga, balki jarayonni to'g'ri tashkil etish qobiliyatiga ham bog'liq. O'qitish nafaqat to'g'ri tushuntirish va ko'rsatish, xatolarni tuzatish va maslahat berish bilan bog'liq, eng avvalo ta'lim va tarbiyaga hissa qo'shadigan sharoitlarni yaratish hamdir.

Shuning uchun dars eksperimental va ijodiy bo'lishi lozim. Ijodiy fikrlashsiz, har qanday kasb zerikarliligi aylanadi va bu ayniqsa pedagogikaga ziddir. Ammo talabalar bilan to'liq bog'lanmasdan, ijod qilish qiyin.

Bu haqda Suxomlinskiy shunday yozgan edi: "Ta'lim jarayoni tarbiyachining talaba bilan ma'naviy hayotining birligida - ideallar, intilishlar, qiziqishlar, fikrlar, tajribalar birligida ifodalanishida namoyon bo'ladi."

Pedagogik tajriba darhol rivojlanmaydi. Gohida kimningdir pedagogik qobiliyati bor, lekin uning tajribasi va maxsus tayyorgarligi yo'q bo'lish hollari ham uchraydi. Sahna karyerasini tugatgandan so'ngra, dars berish, hatto juda muvaffaqiyatli bo'lsa ham yuzakilikni ifodalaydi. Ya'ni, "o'qituvchi" qay holatda bo'lsa ham o'z xatolari orqali erishadi.

2. Darsga qo'yiladigan talablar

Har bir dars quyidagi talablarga javob berishi lozim:

1. Muayyan vazifalarni bajarish - umumiy, ya'ni, ularning bajarilishi barcha darslar, ketma -ket darslar, yoki bitta dars davomida bajarilishi lozim.

2. Uslubiy jihatdan to'g'ri tuzilgan bo'lishi lozim.

3. Oldingi tadqiqotlarning izchil davomi bo'lishi va shu bilan birga o'z yaxlitligi va to'liqligiga ega bo'lishi; shu bilan birga asosan keyingi darsning vazifalari va mazmunini ta'minlashi lozim.

4. Yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha talabalarining ma'lum tarkibiga mos kelishi lozim.

5. Talabalar uchun qiziqarli bo'lishi, ularni faol bo'lishga undashi lozim.

6. Ko'p tomonlama jismoniy rivojlanish, salomatlikni mustahkamlash va pozitsiyani shakllantirishga yordam beradigan mashqlarni o'z ichiga olishi lozim.

7. O'quv kuni jadvalidagi boshqa darslar bilan to'g'ri birlashtirilishi lozim.

8. Tarbiyalovchi xarakterga ega bo'lishi lozim.

Xalq sahnasi raqsi darsi mashg'ulot boshida asta-sekin rivojlanadi. Har bir darsda o'qituvchi talabalar oldiga ma'lum maqsadlar qo'yadi, ularga dars oxirigacha aniq muammolarni hal qilish orqali erishish lozim. Shuning uchun har bir dars metodik jihatdan yaxshi tuzilgan va maqsadli

bo'lishi lozim. Darsni boshlayotganda, o'qituvchi o'ziga savollar berishi lozim: qanday yangi mashqlar yoki raqs harakatlarini o'rganish, qanday mashqlarni to'ldirish yoki murakkablashtirish, nimalarni ishlab chiqish lozim. Bir yoki ikki mashg'ulot davomida mashqlarning butun majmuasini o'rganishga urinish samarasiz bo'ladi, chunki harakatlarni bajarish texnikasini o'rganish ancha vaqt va kuch sarflashni talab qiladigan murakkab va uzoq jarayondir.

Har bir darsda navbatma - navbat ishlash prinsipi asosida qurilgan bir nechta mashqlar bo'lishi lozim: tekis, yumshoq mashqlar tez, o'tkir mashqlar bilan almashadi; egilgan oyoq mashqlari bilan cho'zilgan oyoqlarda mashqlar va boshqalar. Muqobii harakatlar tamoyili bilan bir qatorda, o'qituvchi "oddiydan murakkabgacha" tamoyiliga amal qiladi. Butun dars shu tamoyilga asoslanadi, stankadagi mashq, raqs mashg'ulotlari va mashqning har bir individual harakati. Asta -sekin, individual elementlar va harakatlardan, stanka va etyud mashg'ulotlar kombinatsiyasida shakllanadi.

Xalq sahnasi raqsi darsi uch qismdan iborat: tayoq bilan mashqlar, zalning o'rtasida raqs kombinatsiyalarini o'rganish, raqs etyudlarini sahnalashtirish. Dastlab, ko'p vaqt stankada mashq qilishga bag'ishlanadi. Ammo asta -sekin, mashqlar o'zlashtirilganda, vaqt teng taqsimlanadi. O'quv materialining o'zlashtirish darajasini va darsning har bir qismi uchun zarur bo'lgan vaqtni o'qituvchining o'zi belgilaydi. Darsning har bir qismida birinchi navbatda tuzilishida murakkab bo'lmagan, stressga olib kelmaydigan, asta -sekin jismoniy faollikni oshiradigan harakatlarni bajarish tavsiya etiladi. Keyinchalik ular murakkab harakatlarga o'tiladi va alohida e'tiborni va jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. Asta -sekin ortib borayotgan vazifa nafaqat mushak apparatining, balki markaziy asab tizimining ham maksimal kuchlanishiga olib keladi. Kuchlanish qanchalik kuchli bo'lsa, tana shunchalik tez charchaydi. Yuqorida aytib o'tilgan mashqlarni almashtirish prinsipi yukni bir muskuldan ikkinchisiga o'tkazish orqali mushaklarning ortiqcha yuklanishining oldini oladi.

Bundan tashqari, murakkab virtuoz yoki templi raqs kombinatsiyalari, harakatlari va etyudlari ijrochilariga nafas olish va kuchni tiklash uchun dam olishga vaqt berish lozim. Raqqosalar ortiqcha yuklanmasligi lozim: haddan tashqari sistematik ortiqcha yuk surunkali

charchash, asabiylashish, kasallikka olib kelishi mumkin. Darsda asossiz uzoq vaqt dam olish yoki pauza qilish ham istalmagan oqibatlarga olib kelishi mumkin ya'ni "sovutish", tanani xaroratini tushirish kabi. Darsni davom ettirishda keyingi jismoniy jarayon qiyinlashadi va salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, mashaqqatli mehnat va dam olish vaqtlari qat'iy tartibga solinishi lozim, bu esa darsga to'g'ri tezlik va ritm beradi. Agar dars sust, sekin sur'atda bo'lsa, u holda vaqt o'qituvchi tomonidan oqilona foydalanilmaydi. Bunday dars o'quv materialini o'zlashtirishda, o'quv jarayoniga ongli munosabatni tarbiyalashda unchalik foydali bo'lmaydi.

Darsning umumiy tezligidan tashqari, individual mashqlar yoki kombinatsiyalarni bajarish tezligi katta ahamiyatga ega. Muayyan harakatni samarali o'zlashtirish uchun o'qituvchi har bir alohida holatda eng maqbul tezlikni o'rnatishi lozim. O'qish va ijro etish tezligi harakatning tabiatiga, murakkabligiga va raqqosalarning ijrochilik qobiliyatiga bog'liq. Sekinlashtirilgan jarayon sizga harakatning barcha tafsilotlarini puxta ishlab chiqishga imkon beradi, diqqatni, xotirani, ritmni, aniqlikni rivojlantiradi. Shuning uchun har bir harakatni iloji boricha sekinroq ishlab chiqish lozim, shunda keyinchalik har qanday kombinatsiyada u to'g'ri bajariladi.

Har bir kombinatsiyani takrorlashdan oldin va ijro paytida o'qituvchi tegishli izohlar beradi, ijodiy vazifani taklif qiladi, xato va noaniqliklarni ko'rsatadi. Sharhlar va tuzatishlarsiz materialni bir necha marta takrorlash qabul qilinishi mumkin emas, chunki ijrochilar har safar xatolarini takrorlaydilar, natijada mushaklarning noto'g'ri ishlatilishiga olib kelishi mumkin.

Turli materiyallar, ularning mohirona almashinuvi va o'zlashtirish ketma-ketligi, bo'g'im apparatiga o'rtacha yuklanish - dars muvaffaqiyatli o'tishi va asosiy maqsadga erishish - talabalarning ijro mahoratini shakllantirishning kalitidir.

Avtomatik harakatlar ketma-ketligi turli mushak guruhlar uchun navbatma-navbat harakatlar tamoyiliga va umumiy yukni ko'paytirish orqali darsni tashkil etishga va shu bilan birga umumiy yuklanish vaqtlarini nisbiy dam olish vaqtiga birlashtirishi lozim. Ta'lim kombinatsiyasini tuzishda oddiydan murakkabga tamoyili ham asosiy

tamoyillardan biriga aylanishi lozim, chunki uning oddiy komponentlarini o'rganmasdan butun kompleksni o'rganish mumkin emas.

Xalq raqsiniing elementlarini ko'rsatib, o'qituvchi talabalarga xalqning raqs madaniyati, urf -odatlarini, kiyimlari haqida so'zlab berishi lozim. Agar bu klassik yoki zamonaviy raqs bo'lsa, unda talabalarga uning paydo bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari va bu raqs texnikasidan foydalangan mashhur shaxslar haqida eslatib o'tish lozim. Hikoyani illyustrativ material ko'rsatish orqali to'ldirish maqsadga muvofiqdir. Birinchidan, talabalarni ma'lum bir raqsni aniq takrorlaydigan eskizlar bilan tanishtirish va undan so'ng uni o'rgatishni boshlash mumkin. Talabalarga raqsning rangini va uslubini ko'rsatish ham juda muhimdir.

Dastlab, ushbu jarayon sekin sur'atda o'rganiladi.

Xalq sahna raqsini o'rgatishning butun jarayoni talabalarning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalarini ongli ravishda o'zlashtirishlariga asoslanadi. O'qitish - bu raqqosaga harakatni o'zi his etganicha tushunish, tushunish va bajarish imkoniyatini berish demakdir. Bu ijrochilar istagan harakatlarini bajarishi mumkin degani emas. Hamma bu jarayonni aniq va xuddi shu tarzda, bitta uslubda bajarishi lozim, lekin har bir raqqosa o'zining ijodiy individualligini saqlab qolishi lozim.

Texnika shunday ishlab chiqiladiki, u ijrochilarning e'tiborini chalg'itmaydi, asta-sekin kompozitsion shaklni mustahkamlashga o'tadi va ishtirokchilarga bu chizma etyud yoki raqs mazmunini ochishga qanday yordam berishini tushuntiradi. Chizma ustida ishlayotganda, o'qituvchi ijrochilar orasidagi bir xil intervallarga, to'g'ri chiziqlarga, qat'iy ustunlarga, aniq diagonallarga erishadi. Qo'llar, tana va boshning xarakterli harakatlarida ichki hissiyotda namoyon bo'ladigan raqs tilining uslubiy xususiyatlariga, ijro uslubiga tobora ko'proq e'tibor qaratiladi. O'qituvchi raqs sahnasining musiqiyiligini nazorat qiladi, shunda musiqa va raqs organik tarzda bir biriga hamohanglashadi.

O'qituvchi darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi lozim. Rejalashtirilgan barcha kombinatsiyalar dars vaqtida emas, balki oldindan tuzilishi lozim, chunki kompozitsiya jarayoni ko'p vaqt talab etadi. O'zingizning kombinatsiyangizni tuzish uchun ta'lim vaqtini behuda sarflash - bu o'qituvchining noprofessionalizmi bilan chegaralanishi mumkin bo'lgan va asossiz xatosidir. Kombinatsiyalarni tez-tez o'zgartirmaslik lozim.

O'qituvchi talabalar hotirasini hisobga olmay, oldingi darslarda bergan hamma narsani eslashi lozim.

3. O'qituvchining harakatlari

1. Darsga bevosita tayyorgarlik vazifalarni belgilashdan boshlanadi.

O'quv materialini rejalashtirishda darslarning vazifalari allaqachon shakllantirilgan, lekin ish jarayonida ma'lum mashqlarni o'zlashtirish uchun o'qituvchi tomonidan taklif qilingan pedagogik harakatlarning tezligi juda yuqori yoki juda past ekanligi aniqlanishi mumkin.

2. Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun vositalar tanlanadi. Shu bilan birga muammolarni yechish har xil usullar bilan amalga oshirilishi mumkinligi hisobga olinadi, lekin turli xil sharoitda o'qitishning bosqichlarida har bir aniq holat uchun vositalar turli samaradorlikka ega. O'qituvchi bir qator muammolarni hal qilishga imkon beradigan va talabalarni maqsadga olib borishning eng qisqa yo'lini tanlashi shart.

3. Talabalar faoliyatini tashkil etish usullari va shakllari, dars vaqtidan unumli foydalanish imkoniyati tanlanadi. Shu bilan birga, jarohatlarning oldini olish choralari ko'riladi, talabalarni faollashtirish usullari aniqlanadi, reproduktiv va samarali o'qitish usullaridan foydalanishning optimal nisbati va organik birligi aniqlanadi, kelgusi darsning sog'liqni mustahkamlovchi va tarbiyaviy ta'siri aniqlanadi.

4. O'qituvchi talabalarga taklif qilingan barcha mashqlarni ko'rsatishi lozim. Darsga tayyorgarlik doimiy ravishda ma'lum shaklda bo'lishi zarur. Dars oldidan o'qituvchi yangi tayyorgarlik va kirish mashqlarini sinovdan o'tkazishi, bo'lajak dars uchun rejalashtirilgan mashqlarning bajarilishini taqlid qilishga tayyor bo'lishi lozim.

5. O'qituvchi talabalarga berishi lozim bo'lgan bilimlarni yaxshi bilishi; nazariy ma'lumotlarni yetkazish tili va texnikasini yaxshi bilishi lozim va shuningdek, u talabalarning nazariy va nutq tayyorgarligini ta'minlaydi. Shuni ham unutmaslik lozimki, bu nafaqat ongga, balki talabalarning his-tuyg'ulariga ham ta'sir qiladi. O'qituvchi mohirlik bilan buyruq berib, harakatning mohiyatini (yumshoq, silliq, o'tkir) ta'kidlab, uning yordami bilan jismoniy harakat darajasini tartibga solishi va talabalarning lozimli va emotsional ifodali reaksiyasini keltirib chiqarishi mumkin. Shu munosabat bilan, har bir dars arafasida o'qituvchi talabalarga beradigan ma'lumotni xotirada qayta tiklashi, uning joyini va xabar berish shaklini aniqlashi lozim (sharhlar, baholashlar, savollar,

munozaralar, qisqa suhbatlar va boshqalar). Keyin o'qituvchi tilning stilistik to'g'riligi va uning ifodaliligi ustida ishlashi lozim. Shu munosabat bilan, har bir aniq holat uchun zarur bo'lgan so'zlarni diqqat bilan tanlash, to'g'ri jumalarni tuzish, sodda va tushunarli qilib aytishga harakat qilishi lozim.

Odatda, talabalar so'zlaridagi stress, xatolarni sinchkovlik bilan qayd etiladi. Nutq tezligi ustida ko'p ishlash lozim. Shuni yodda tutish lozimki, turli vaziyatlar boshqacha sur'atni talab qiladi: agar o'qituvchi xatolarni tuzatayongan bo'lsa sekin gapirishi lozim; suhbatda, hikoya qilishda, tushuntirishda o'rtacha temp ishlatiladi va raqs paytida izoh berganda eng tezkor temp mos keladi. Darsdagi nutq ohangi ma'lum bir hissiyotga erishishi mumkin. Nutq ohanglari tantanali, bayramona bo'lishi mumkin (yil oxirida musobaqalar natijalarini, sport tadbirlarida, kechalarda), samimiy (qiyinchiliklarni yengishga tayyorgarlik ko'rishda), quvonchli yoki xafa (g'alaba yoki mag'lubiyatdan keyin), g'azablangan (intizomni buzgan holda). Talabalarga murabbiyning buyruq ohangi istalmagan holatni yuzaga keltirishi mumkin. Tinimsiz berilgan buyruqlar talabalarni zerikishga majbur qiladi. Bunday jarayonda talaba tez charchaydi va beparvolik yuzaga keladi. Shuningdek, monoton nutqdan har tomonlama qochish lozim; so'z yoki jumlaning ma'nosiga, shuningdek, talabaning harakatiga ko'ra, ovozingizni balandlatib va pastlatib gapirish lozim. Terminologiyani yaxshi bilgan holda to'g'ri gapirish, amalda "orqa oyog'ni to'g'rilash" kabi iboralarni ishlatmaslik lozim:

1. Sinfga kirganda, o'qituvchi talabalarni stankada o'z joylarida xotirjam turgan holda ko'rish lozim. Bu ularga o'qituvchining qo'shimcha ko'rsatmalarisiz, o'qituvchi va hamrohga an'anaviy salomlashish orqali darslarga odatiy tarzda o'tishga imkon beradi. Darsning bunday boshlanishi an'analarga hurmat yoki oddiy rasmiyatchilik emas, balki diqqat ustida ishlashda foydali yondashuvdir. Talabalar, ayniqsa, boshlang'ich sinflar, o'qituvchi kirganda bezovta holda harakatlarni davom ettirsa va qiyinchilik bilan o'z joylarini egallasa, demak, ular darsga tayyor emaslar, ularning e'tiborini butunlay boshqa narsalar egallaydi.

Darsning boshlanishi o'quv faoliyatining boshlanishidir. Ishning keyingi muvaffaqiyati talabalar bilan darsni qanchalik ehtiyotkorlik bilan boshlashiga bog'liq. Shuning uchun, darsning boshlanishi juda kichik

jarayondan shakllantirilishi va sahnaga chiqishdan oldin e'tiboringizni to'plash qobiliyati bo'lajak balet raqqosa uchun juda zarurligini eslab, aniq tashkil etilishi lozim. Darsga bunday yondashuv barcha sinflarda o'rnatilishi lozim.

Klassik raqs darslaridagi barcha mashqlar, odatda, talabalarni musiqaning ritmi va tabiati bilan tanishtiradigan, mashq boshlanadigan boshlang'ich pozitsiyasini beradigan va shu tariqa bo'lajak harakatlarga e'tiborni qaratadigan har xil tayyorgarlik bilan boshlanadi. Agar tayyorgarlik shakli to'g'ri, ammo mavhum xarakterga ega bo'lsa, demak, talaba diqqatini bo'lajak ta'lim harakatiga qaratmagan.

2. Barcha o'quv vazifalari talabalarga takroran tushuntirilmasligi lozim, o'rganilayotgan yangi harakatlar bundan mustasno. O'qituvchi, ayniqsa, yangi elementlar ishlab chiqilayotganda, tushuntirishlarni birlashtirgan holda, aniq, puxta, amaliy misollarni o'rnatishi lozim. Shunday qilib, talabalarining vizual va eshitish qobiliyati diqqatni jamlashga, ayniqsa quyi sinflarda topshiriqning barcha tafsilotlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

O'quv topshirig'ini tuzayotganda, talabalar e'tiborini ortiqcha yuklamasligiga e'tibor qaratish lozim. To'g'ri, bunday ortiqcha yuk yaxshi aqlni rivojlantiradi, talabalar vazifaning tuzilishini "tushunadilar", harakatlar tartibini chalkashtirmaydilar, o'zlarini makon va zamonga tez yo'naltiradilar, lekin musiqani his qilish, raqs plastikasi, badiiy to'liqlik va xoreografik shaklni takomillashtirish deyarli e'tiborsiz qolmoqda.

Dars tuzilishining murakkabligi har bir o'quv vazifasida zarur, lekin u talabaning e'tiborini o'ziga singdira olmaydi. Har bir texnik qiyinchilikni u mexanik emas, mazmunli va badiiy tarzda yengishi lozim. Dars paytida talabalarining diqqatini asta-sekin, oddiydan murakkabga, kattadan kichikga, keskin pasayish va ko'tarilishsiz "jalb qilish" lozim.

Talabalar e'tiborining faollik egri chizig'i- darsning maqsadi va rivojlanishini, uning har bir qismini, har bir ta'lim vazifasini hisobga olgan holda, bir tekis va asta-sekin o'sib borishi lozim. Shuningdek, darsning dastlabki va oxirgi harakatlari zalning o'rtasida raqs mashq qilishga qaraganda kamroq stressni keltirib chiqaradi. Ammo o'quv vazifasi darsning qaysi qismiga tegishli bo'lishidan qat'i nazar, uning tuzilishining murakkabligi har doim talabalar e'tiborini qanday jalb qilish lozimpligiga qaratadi.

Albatta, raqsning yangi texnikasini o'rganayotganda, talabalarning diqqatini odatda ko'proq, ba'zan esa butunlay harakat texnikasiga qaratadi. Qachonki, ular bir biriga moslashtirilsa, ularning diqqatlari jamlanishiga erishiladi. Raqs va musiqaning mazmunini o'rganish, ya'ni gimnastika bilan emas, balki raqs san'ati bilan shug'ullanish imkoniyati mavjud.

O'quv topshirig'ining oddiy tuzilishi, uning bajarilishining juda tez yoki juda sekin sur'ati ham o'rinli emas - ular diqqatning kuchi va keskinligini rivojlantirmaydi.

Tarbiyaviy topshiriqni bajarayotganda, izohlar o'z vaqtida berilishi, sinfning e'tiborini chalg'itmasligi va qo'llab-quvvatlamasligi lozim, shu bilan birga talabalardan navbatdagi harakatni faol bajarishni va keyingi mashg'ulotlarga batafsil tayyorgarlik ko'rishni talab qilib, ularning har birini bitta biriga bog'lab turishi lozim. Bu esa bo'lajak raqqosalarga ularning barcha harakatlarini ta'lim vazifasini bajarilishining tizimliliigi, xarakteri va musiqiyligini hisobga olgan holda o'rganishiga yordam beradi. Kantilena raqsi san'atini faqat shu usulda o'zlashtirish mumkin. Maktab topshiriqlarini bajarishda talabalarni imkon qadar kamdan-kam hollarda, faqat e'tiborni chalg'itish natijasida qo'pol xatolar paydo bo'lganda to'xtatish lozim.

Albatta, har bir o'qituvchi xatolarni tuzatishga o'z yondashuvini ishlab chiqadi. Bu yerda yana bir bor ta'kidlash lozimki, bo'lajak raqqosaning mahorati faol safarbar qilingan e'tibor asosida rivojlanishi lozim. Shuning uchun, diqqatni rivojlantirishda tez-tez ahamiyatsiz to'xtashlar yoki doimiy ko'rsatmalar unchalik foyda keltirmaydi. Albatta, har bir yangi harakat to'liq tushuntirilishi va ko'rsatilishi, uning qanday bajarilishini tekshirish, agar kamchiliklar bo'lsa, ularni bartaraf etish lozim. Agar biror harakat yoki harakatlar ketma-ketligi uzoq vaqt davomida o'zlashtirilgan bo'lsa va talaba haligacha elementar xatolarga yo'l qo'ysa, bu mustaqil ishlash yordam bermasligini anglatadi, chunki u tashqi yordamga o'rganib qolgan. Kamroq so'rash va ko'proq talabalardan mustaqil, o'z harakatlari uchun shaxsiy javobgarlikni talab qilish lozim.

3. Mashq tugagandan so'ng, talabalar diqqatini darhol chalg'itmaslik lozim. Har bir mashg'ulot mazmuni to'liq bajarilishi, oxirigi nuqtasini aniq belgilashi lozim. Bundan tashqari, o'qituvchi sharhlar beradi va

xatolarni tuzatishga yordam beradi. Shundan so'ng, talabalarga kelgusi mashqni yangi kuch bilan boshlash uchun ozgina dam olish va e'tiborini jamlash imkoniyati beriladi.

Talabaning diqqatini normal rivojlanishi uchun, o'tilgan barcha materiallar yaxshi o'zlashtirilishi, keyingi vazifalar murakkablashmasligi yoki soddalashtirilmasligi, raqs texnikasi va musiqaga badiiy munosabatni doimiy ravishda tarbiyalashi zarur. Bu yo'l talabaga asta-sekin to'g'ri e'tibor madaniyatini egallashga imkon beradi, ularsiz raqs obrazi bo'yicha ijodiy ishlarni amalga oshirib bo'lmaydi.

4. Darsda talabalarning o'quv faoliyatini tashkil etish usullari.

Dars tarkibi uch qismdan iborat: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy.

Ularning har biri o'z mazmuniga ega va dars vazifalarini hal etishga o'z hissasini qo'shadi. Tayyorgarlik qismining maqsadi - talabalarni e'tiborini faollashtirish, tanani jismoniy faoliyatga tayyorlashni tashkil qilishdir.

Darsning eng qiyin vazifalarini hal qilish uning asosiy qismi tomonidan amalga oshiriladi. Bu yerda asosiy vazifalarni hal qilish har qanday harakatni o'rgatish yoki uni takomillashtirish, o'tgan o'quv materialini mustahkamlashni takrorlash, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash va qobiliyatlarini rivojlantirish amalga oshiriladi.

O'qituvchi tomonidan har qanday mashqni bajarish texnikasini aniq tushuntirish va to'g'ri ko'rsatish talab qilinadi (ayniqsa, dars boshlang'ich va ikkinchi bosqichda o'qitilsa). Kattaroq sinflarda o'qituvchi yaxshi tayyorlangan talabaga tayanishi mumkin. Vazifani talabaga to'g'ri tushuntirish lozim. Keyingi bosqichda topshiriq ketma -ketligini taqsimlanadi, talabalar topshiriqlarni to'g'ri bajaradilar, mashq o'zlashtiriladi, keyin yangi bosqichga o'tsa bo'ladi. Agar kimdir topshiriqni bajara olmagan bo'lsa, xatolarni mashqni mukammal o'zlashtirgan o'qituvchi yoki talabaning ko'rsatuvi va tahlili yordamida tuzatiladi.

Darsning yakuniy qismi tananing funksional faolligini tiklash va ularning zo'rliq holatdan tinch va muvozanatli holatga o'tishini ta'minlashdan iborat. Bu yerda nisbatan tinch, past intensivlikdagi mashqlar qo'llaniladi. Keyin o'qituvchi talabalar faolligini hisobga oladi, uy vazifasini beradi.

Oxirgi qismda talabalarni savollarga javob berishga taklif qilib, yangi materialni nazariy jihatdan mustahkamlash mumkin. Masalan, darsda o'rganilgan asosiy mashqning metodologiyasi va texnikasini tushuntiring. Shuningdek, u har bir talabaning dars davomida faollik darajasi, yangi materialni o'zlashtirish darajasi va boshqalar haqida umumlashtiradi va xulosalar chiqariladi.

5. Darsda jismoniy faollik

O'qituvchi doimiy ravishda talabalarning sog'lig'ini kuzatib boradi.

Tinglovchilarning holatini belgilaydigan ko'plab tashqi belgilar mavjud: qo'l va oyoqlarning titrashi, charchagan yuz ifodasi, holatining yomonlashishi, faollikning pasayishi, yuzining oqarishi, jismoniy mashqlar sifatining yomonlashishi, talabalarning charchoqdan shikoyatlari va boshqalar. Bu alomatlarining barchasi haddan tashqari jismoniy zo'riqishlardan dalolat beradi va o'qituvchini mashqlar miqdori va intensivligini zudlik bilan cheklashga yoki to'xtatishga majbur qiladi.

O'qituvchi mashg'ulot rejasini tuzishda jismoniy faollikni oldindan belgilaydi va dars davomida kuzatuvlarga muvofiq ba'zi tuzatishlar kiritadi. Bunday holda, vazifaning ortishi iloji boricha asta-sekin bo'lishini ta'minlashga intilish lozim. Asosiy topshiriqlar, qoida tariqasida, darsning asosiy qismi yoki o'rtasida berilishi lozim.

Topshiriqni ko'paytirish deyarli bosqichma-bosqichlik bo'lishi kerak emas, chunki individual mashqlar o'rtasida qisqa tanaffuslar bo'lishi lozim va mashqlarning o'zlari ham amaliyotchilarga bir xil ta'sir o'tkaza olmaydi. Talabalarning ortiqcha yuklanishiga yo'l qo'ymaslik uchun murakkab mashqlarni unchalik qiyin bo'lmagan va notanish bo'lgan mashqlar bilan almashtirish lozim.

Yukni tartibga solishning qiyinligi - bu bir vaqtning o'zida turli jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanadigan talabalarning ko'pligidir. Amaliy jarayonda ko'proq jismoniy tayyorgarligi o'rtacha bolalarga e'tibor qaratish lozim.

Kuchliroq talabalarga individual mashg'ulotlar berilishi, ularga qo'shimcha mashqlar taklif qilinishi, zaiflashgan bolalarni esa mashqlar bajarilishini cheklab, ortiqcha yuklanishdan ehtiyotkorlik bilan himoya qilish lozim. Darsda jismoniy faollik quyidagilar bilan tartibga solinadi.

- a) mashqlar sonining o'zgarishi;
- b) mashqlarning takrorlanishining turliligi;

- v) mashg'ulot uchun ajratilgan vaqtni ko'paytirish yoki kamaytirish;
- d) amalga oshirishning boshqa tezligidan foydalanish;
- ye) harakatlanish diapazonining oshishi yoki kamayishi;
- f) mashqni murakkablashtirish yoki soddalashtirish.

Mashg'ulot yuzasidan savollar:

1. Xalq sahnasi raqsi darsining tamoyillari qanday?
2. O'qituvchi shaxsining ta'lim jarayonida ahamiyati nimada?
3. Darsga tayyorgarlik jarayonida rejalashtirish qanchalik muhim?
4. Xalq sahnasi raqsi darsida qanday ta'lim va tarbiya usullari qo'llaniladi?
5. Yangi materialni tushuntirishda qaysi usul eng samarali?

Adabiyotlar:

1. Стукалкина Н. Четыре эзерсиса. М., 1972.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М., 2003, 2004.
3. Зацепина К. Народно-сценический танец. М., 1976.

AMALIY MASHG'ULOTLAR

1.2 OYOQLAR HOLATLARI

1. beshta ochiq oyoq holati:

I, II, III, IV, V (klassik raqsning besh holatiga o'xshash):

B) beshta to'g'ri:



2. Beshta to'g'ri oyoq holati



I to'g'ri – oyoqlar yonma-yon qo'yilgan va kaftlarining ichki tomoni bilan bir-biriga tegib turadi;



II to'g'ri – oyoqlar kaft masofasida yonma-yon qo'yilgan;



III to'g'ri – oyoqlar yonma-yon qo'yilgan va kaftlarning yonlari bir-biriga tegib turadi; bir oyoqning to'voni boshqa oyoqning kafti o'rtasida;



IV to'g'ri – oyoqlar to'g'ri chiziqda qo'yilgan: bir oyoq ikkinchisiga nisbatan bir kaft masofasida qo'yilgan;



V to'g'ri - oyoqlar to'g'ri chiziqda qo'yilgan: bir oyoqning kafti ikkinchi oyoq kaftiga tegib turadi.

3. Beshta erkin oyoq holati: barcha erkin holatlarda kaftlar tegishli ochiq va to'g'ri vaziyatlar orasidagi yo'nalishlarda joylashgan



4. Ikkita yopiq oyoq holati:



I yopiq – oyoqlar kaftlari ichkariga burilgan va bir-biriga tegib turadi:



II yopiq – kaftlar ichkariga burilgan va oyoqlar uchlari orasidagi masofada qo'yilgan.

Oyoqlarni to'g'ri vaziyatda holatdan holatga o'tkazish:

- A) battement tendu:
- B) battement tendu jete
- B) oyoq kaftlarini burish bilan.

1.3 QO'L HOLATLARI

Qo'llar vaziyatlari va holatlari:

A) yettita holat:

1 va 3-holatlar klassik raqsdagi qo'llarning 1 va 3-holatlariga mos keladi;

2-holat klassik raqsdagi qo'llarning 2-holatiga mos keladi, ammo kaftlar oldinga-yuqoriga biroz burilgan;



4-holat – kaftlar belda, bosh barmoq orqada, boshqalari yig'ilgan holatda oldinda;



5-holat – qo'llar ko'krakda chalmashtirilgan, ular tanaga tegmaydi: musht qilib yig'ilgan panjalar tirsakdan yuqoriroqda yelka ustiga qo'yiladi, kaft pastga burilgan;



6-holat – yig'ilgan panjalar gejjaga tegib turadi, tirsaklar yonlarga cho'zilgan, kaftlar biroz oldinga burilgan;



7-holat – qo'llar qo'llar orqa tomonga bel darajasida bir-birining ustiga qo'yilgan.



1.4 Qo'shimcha holat

Ikki asosiy holat.

B) tayyorgarlik holati – qo'llar erkin pastga tushirilgan:



1-holat – qo'llar tirsakdan erkin, tayyorgarlik holati va 2-holat orasidagi balandlikda yonlarga ochilgan, kaftlar biroz oldinga-yuqoriga burilgan;



2-holat – tirsakdan erkin qo'llar 2 va 3-holatlar orasidagi yuqorilikda yon tomonlarga ochilgan.

Dastgoh yonida mashqlar



1. Preparation-harakat boshlashga tayyorgarlik:

A) qo'llar harakati;

B) oyoqlar harakati bilan muqobil holatda qo'llar harakati.

2. Plie:

A) demi-plie I. II. IV va V ochiq va to'g'ri vaziyatlarga ohista va keskin harakatlar;

B) grand plie I ochiq va I, IV to'g'ri holatlarga.

3. Battement tendu oldinga, yonga, orqaga:

A) tovon yoniga kaftni o'tkazish yo'li bilan;

B) demi-plie bilan tovon yoniga kaftni o'tkazish yo'li bilan.

4. Battement tendu jete oldinga, yonga, orqaga:

A) V ochiq holatga kaft bilan bir zarb berish;

B) V ochiq holatga kaft bilan ikki zarb berish;

V) oyoq uchi bilan yoki tovon cheti bilan bir yoki bir necha zarb berish (pique).

5. Rond de jambe par terre:

A) oyoq uchi bilan yonga yoki orqaga to'xtash bilan;

B) tovon yoni bilan yonga to'xtash bilan;

V) tayanch oyoq kafti yonida tovon yoni bilan (rond de pied).

6. Pas tortille:

A) bir marta.

7. Battement fondu yopiq va ochiq holatga tizzalarni 45 darajaga burish bilan:

A) butun kaftda;

B) yarim panjaga ko'tarilgan holatda.

8. Por de bras:

A) I va IV to'g'ri holatlarda yarim panjalarga ko'tarilish bilan demi-plie (oldinga, yonga, orqaga):

B) to'g'ri holatda 90 darajaga to'g'ri bukilgan oyoq bilan yarim panjalarda uzatilgan boshqa oyoqlarda.

9. Flik-flyak:

A) butun kaftda, yarim panjalarda va yarim panjaga ko'tarilish bilan "chilvirchaga" tayyorlanish;

B) butun kaftda va yarim panjalarda sirpanish bilan "chilvirchaga" tayyorlanish;

V) butun kaftda tizzani ochiqdan yopiq holatga va yopiqdan ochiq holatga burish;

G) tizzani ochiq holatdan yopiq holatga va yopiqdan ochiq holatga burish bilan yarim panjaga ko'tarilish.

10. Battement developpe:

A) tayanch oyoqning tovonini bilan bir paytda va ketma-ket urish bilan (oldinga, yon tomonlarga, orqaga) demi-plie.

V. Ruscha ritm-usul berish:

demi-plie da tayanch oyoq tovonini bilan urish va harakatdagi oyoqni 45 darajaga oldinga cho'zib, uning tovonini chetlari bilan oldinga, yon tomonlarga, orqaga urish.

11. Grand battement jete da V ochiq holatda (oldinga, yon tomonlarga, orqaga) urish bilan harakatdagi oyoqni qaytarish:

A) tayanch oyoq kaftida bir urish bilan;

B) navbatma-navbat ikki marta urish bilan (kaft yostiqchasi va tayanch oyoq kafti).

1.6 Dastgoh yonida bajariladigan mashqlarning uslubiyoti va atamalari Reja:

1. Plie (grand, demi) (yarim o'tirish va to'liq o'tirish)
2. Battement tendu (oyoq kaftini tovonini va uchi bilan o'tkazish)
3. Battement tendu jete (kichik otish (broski)lar)
4. Rond de jambe (Yerda (pol) oyoq uchi va poshna bilan aylana sirg'alishlar (poshnada bajariladigan mashqlar)
5. Battement fondu (tizzalarni burib turib yarim o'tirish)
6. Pas tortille (ilon izi harakatlari)
7. Retire ("Veryovochka" ga tayyorgarlik)

8. Flic-flac (oyoq kafti mashqlarini sirpanishi)
9. Battement developpe (Oyoqni 90° ga ko'tarish)
10. Grand battement jete (Katta otishlar)

Har bir dars 4-5 darsdan boshlanishi mumkin, semestr yakunida 9-10 tagacha yetkaziladi.

Uskunada (stanok)da o'rganish boshlanadigan egzersis preparation-harakat tayyorgarligi, ya'ni: boshlang'ich holatdan (qo'l tana bo'ylab tushirilgan), I-shakl (pozisiya)ga o'tishda qo'l tirsakda aylana holatida va bilak orqali yuqoriga ko'tariladi.

1. Yarim o'tirish va to'liq o'tirish (Demi plie, grand plie)

O'tirish – xalq-sahna raqsining egzersisining birinchi mashqidir. Egzersisining eng muhim va kerakli mashqidir. Uskunada (stanok)da to'g'ri bajarishni va yod olish, raqsda mayinlik va nafosat jozibasini beradi, sakrashni nafis bajarishga va yumshoq qaytib tushishga yordam beradi. Savodli ko'rkam o'tirish mahorati ishlanmagan bo'lsa, ijrochining raqsi "qattiq", keskin, "quruq" ko'rinishga ega bo'ladi.

Bu mashq asta-sekinlik bilan tayanch harakat apparatining mushak-bo'g'imlarini ishga soladi: to'piq, tovon, tizzalar va son toz bo'g'imlari, boldir va dumba mushaklari, son mushaklari, to'piq paylari, to'piq bo'g'imini mustahkamlaydi, harakatlarni yumshoq, mayin, elastik bajarilishini va oyoq kuchini oshiradi.

O'tirib turish xalq-sahna raqsining barcha shakl (pozisiya)larida ijro etiladi: to'g'ri (pryamim), ochiq (vivorotnim), yopiq (zakritim) holda. Oyoqning bukilishi va so'ng cho'zilishi vaqtida oyoq bo'g'imlarining bir guruhi mushaklari va paylari bir vaqtda ishlaydi, boshqalari esa qisqaradi. Shuning uchun darsni aynan shunday mashqlardan boshlash kerak.

Xalq-sahna egzersisi harakatlari bo'lgan "yarim o'tirish va to'liq o'tirishlar" klassik egzersisining Plie qoidalari asosida ijro etiladi.

"Yarim o'tirish va to'liq o'tirishlar" astalik (yumshoq, mayin) va tez (keskin, uzib-uzib) harakatlarga bo'linadi.

Harakatlar barcha shakl (pozisiya)larda ijro etilishi mumkin, ochiq kabi, hamda to'g'ri holatda, shuningdek tanani egish, bukish bilan oyoq uchida yuqori ko'tarilish va yarim barmoq ko'tarilishi bilan murakkablashtiriladi.

Asosiy turni bajarishda muhimi tanani to'g'ri tik holatni saqlay olishni kuzata turib, tana og'irligining ikkala oyoqqa teng taqsimlanishiga erishishdir. Yarim o'tirish ijrosida tovonlar yerdan uzilmaydi to'liq o'tirish ijrosida esa tovonlar uziladi, (faqat II-ochiq shakl (pozisiya)dan tashqari.) ko'tarilishda esa qayta yerga tushiriladi. O'tirib turishlar xalq raqslarida nisbatan tezkor amalga oshiriladi, ayniqsa bu tez va keskin o'tirib turishlarda klassik raqslardan ajralib turadi. Ammo klassik Pliedan farqlanuvchi yagona o'ziga hoslik emas.

Xalq-sahna raqsida ko'tarilish (podyem) o'tirishdan ikki barobar tez sodir bo'ladi, musiqiy ohangining qolgan qismi oyoq shakl (pozisiya)larni o'zgartirishga xizmat qiladi.

Shakldan-shaklga (pozisiyadan-pozisiyaga) o'tishlar bir necha usulda amalga oshiriladi:

- 1) Oyoq uchi yoki tovonlarning yerda sirg'alishi
- 2) Yerda to'piq bilan sirg'alish battemen tendu
- 3) Sakrash (otish, uloqtirish) Jete

Raqs elementi yordamida ("koviryalochka" "yolochka" va boshqa).

Mashq turli xalq raqslari xarakteri (xususiyatlarida) ijro etilishi mumkin: ruscha, polyakcha, azarbayjoncha, belaruscha, lo'lilar raqsi, ispancha va boshqalar usulida. Mashqlar jarayoniga tana egilib-bukilishi, cho'zilishlar, "yolochka", "qaychisimon" va boshqa harakalar qo'shilishi mumkin.

Musiqqa o'lchami $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{6}{8}$. Mashqlar turi: yari o'tirishning sekinligi va tezkorligi, to'liq o'tirish sekinligi va tezkorligi, to'liq o'tirishning tizzalarni burish bilan,

Mashqlar oyoq kaftining harakatchanligini oshirishni rivojlantirishga qaratilgan. Har qanday raqsda chiroyli cho'zilgan oyoq bilan qadam tashlash harakatning asosini tashkil etadi. To'g'ri cho'zilgan oyoq uchi, oyoqni kerakli balandlikka ko'tarishninig imkonidir yoki aniq va chiroyli sirg'anishni amalga oshirishda aynan shu harakatning muttasil mashqlari natijasidir. Bu holat (oyoq uchining tekis, to'g'ri cho'zishi) mushaklarga kuchlanishdan xabar beradi, bo'g'iimlarga esa chaqqonlik va harakatchanlikni.

Battement tendu

Harakat oyoq kaftining oyoq uchidan o'tishi bilan bajariladi, bunda ikkala oyoq tizzalari cho'zilgan bo'ladi. Mashqlarning variantlari ijro etiladiki ular asosiy harakat bilan boshqalarni o'z ichiga oladi - ishlayotgan oyoqning ikki qirra yerga urish bilan; ishlayotgan oyoq bilan yarimaylanada oyoq uchidan tovonga o'tkazish va qaytish, boshqa holatlar mashqlar xususiyati xarakteri aniq keskindir.

Harakatni amalga oshirishda ishlayotgan oyoq uchi yerdan uzilmasligi kerak, bu esa barcha bo'g'imlarni maksimal cho'zish yo'li bilan egailanadi.

Mashqlar har qanday xalq raqslaridagi xususiyat (xarakteri)iga ko'ra ochiq (oshkora) va to'g'ri shakl (pozisiya)larda ijro etiladi: ruscha, moldovancha, va boshqalar. Shu raqs elementlari asosida harakatlar mashqlarni xususiyatiga ko'ra tanlanadi.

Ochiq shakl (pozisiya)dagi harakatlar klassik raqsning battement tendus asosida ijro etiladi (oyoqni oyoq uchiga chiqarish va dastlabki holatga qaytish).

Musiqiy o'lcham 2/4, 6/8. Mashqlar turi: oyoqni oyoq uchidan tovonga o'tkazish va aksini bajarish, ikkala oyoqni bir-biriga urib yarim o'tirishda bajarish, oyoqni dastlabki holatga yarim o'tirishdan qaytishida, yuqoridagi yarim o'tirishning ikki martalik bajarilishi, ishlayotgan oyoqni urish bilan.

Tayanch oyoqning tovonini ko'targan xolda ishlanayotgan oyoqda shal (pozisiya)ga qaytish, oyoq kaftini ochish (razvarot) va cho'zish.

2. Kichik otishlar (Battement tendu jete)

Bu harakat to'piq-tovon (golenostopnogo) bukilishni mustahkamlash va rivojlantirish maqsadiga ega. Bu bo'lim mashqlari to'piq tovon va tizza bog'imlarining, boldir mushaklarining, oyoq kafti mushaklarining, axilles paylarining harakatchanligini oshiradi, mustaxkamlaydi. 25-30° ga otiladigan oyoq otish bajarilishida yangi murakkablikni yaratadi, oyoq cho'zilgan xolidagi otish mashqlarini bajarish murakkabligi oshadi, shu bilan birga keyingi bajariladigan mashqlar murakkabligini ham oshiradi.

Yarim o'tirish harakati ijrosining bajarilishida tayanch oyoqning to'voni ishga tushadi. Otish vaqtida u yerga tushiriladi, va shakl (pozisiya)ga qaytish onida (v moment) yarim barmoqlarga o'tadi.

Kichik otishlar keskin aniq, ishlayotgan oyoqning havoda bir oz ushlanishi bilan ijro etiladi. IVdan bajariladigani, ochiq shakl (pozisiya)larda oldinga, yonga, orqaga, I-to'g'ri shakl (pozisiya)da oldinga va yonga etib bajariladi. Shuningdek kichik otishlarni ixtiyoriy tanlagan holda turli tomonlarga yo'naltirsa bo'ladi, tayanch oyoq cho'zilgan holatida yoki yarim o'tirishda ham. Kombinasiyalar turli mashqlardan tarkib topadi, shuningdek xalq raqslarining "veryovochka" "matalochka" va boshqalar kabi harakatlar va elemertlar uyg'unligida bajarish mumkin.

Mashqlar har qanday xalq raqsi xususiyati (xarakteri)da bajariladi: ruscha, belaruscha, moldovancha va hokazolar. Musiqiy o'lcham 2/4, 3/4, 6/8.

3. Yerda oyoq uchi va poshna bilan aylana sirg'alishlari (Rond de jamb parter)

Bu bo'lim harakatlari xalq raqslarini uskuna (stanok)da bajarilishining asosiy qismi hisoblanadi. Aylanma harakatlarni bajarishda ishlayotgan oyoq kafti orqa tomondan V to'g'ri shakl (pozisiya)ga oyoq kaftining tashqarisidan qovurg'asiga tushiriladi (qirqilgan ko'tarilish (podyom)dagi holat), I oyoq shakli (pozisiya)si orqali IV ochiq (oyoq kafti jimjaloqda) shakl (pozisiya)ga o'tkaziladi va II shakl (pozisiya)ga qadar oyoq uchi aylanasi orqali yoki orqaga IV shakl (pozisiya)gacha bajariladi. Natijada to'piq tovon bo'g'imlarining tashqi va ichki mushaklarining ketma-ket qisqarishlaridan, oyoq kaftining mushaklari mustahkamlanishi va rivojlanishi amalga oshadi, to'piq tovon va tosson bo'g'imlaridagi harakatchanlik shakllanadi, ahilles paylari cho'ziladi va mustahkamlanadi.

Yerda aylana harakatlar oyoqning uchi yoki poshnaning qovurg'asida bajariladi.

Aylana harakatlarning havoda cho'zilgan ko'tarilish (podyom) qisqargan ko'tarilish (podyom), tayanch oyoqning burilishidagi yarim

o'tirishni qo'shish bilan, yarim barmoqqa ko'tarilish (podyom) kichik sakrash bilan, kichik sakrash va tayanch oyoqning tovonini burish bilan, ikki yoki uch sakrashlar bilan ijro etiladi. Ijro tezligi o'rtacha, ammo o'zlashtirib borish jarayonida harakat tezligi oshadi. Harakatni tayyorlov mashqlarini bajarishdan o'rganib borish kerak: oyoq kaftining qovurg'asida oyoqni oldinga sirg'alishi-yakuniy nuqtada jimjiloqqa tayaniladi va orqaga qaytishda-bosh barmoqqa tayaniladi.

Bu mashq polyakcha, russcha, moldavancha, ispancha, lo'lilar raqsi va hokazolar kabi xususiyat (xarakter)da ijro etiladi.

Mashqlar turi: yopiq shakl (pozisiya) ichida tayanch oyoq kafti burilishi orqali oyoq uchiga oyoq poshnasiga o'tish 45° (cho'zilgan yoki qisqartirilgan oyoq kafti, sakrashlar bilan yoki sakrashlarsiz, cho'zilgan oyoqda yoki yarim o'tirgan holda. Harakat bajarilishining vazifalaridan biri-oyoq kaftining tashqarisidagi paylarni cho'zish mustahkamlab unda ishlayotgan oyoq kaftining holatidagi o'ziga xoslik talab etiladi. Dastlabki holatdan- to'piq tepasining orqa tomonidagi tayanch oyoq holati ishlayotgan oyoq kafti V shakl (pozisiya)gacha qovurg'asiga tushadi-tashqi tomoniga va bosim bilan tayanch oyoq kafti bo'ylab harakatlanadi, oyoq uchida aylana bo'ylab harakatlanish, yoki poshnadami yon tomonga olib o'tiladi yoki orqaga va keskin dastlabki holatga qaytadi. Bu mashqning asosiy turidir.

4. Poshnada bajariladigan mashqlar.

Bunda tizza tosson bo'g'imlaridagi harakatchanlik oshadi, to'piq tovon bo'g'imi mustahkamlanadi, ahilles paylari boldir mushaklari, dumba mushaklari mustahkamlanadi, V ochiq va I to'g'ri shakl (pozisiya)lari orqali bajariladi.

Mashqlar yarim o'tirgan holda bajariladi. Mashqni bajarishda ikkala oyoq ishtirok etadi ishlayotgan oyoq oldinga tovon tomon ochiladi, xuddi shunday yonga, yoki orqaga ochiladi va dastlabki shakl (pozisiya) holatiga qaytadi, tayanch oyoq tovonni esa ishlovchi oyoqning boshlang'ich shaklida yoki poshnaning ochiq qovurg'asi holatida oldinga, orqaga, yonga) ko'tariladi, goh havoda ishlayotgan oyoq harakatida pastga tushadi. Oyoq turli yo'nalishda ochilishi mumkin.

Harakatni o'rganish tayorlov mashqlardan boshlanadi, bunda turli balandliklardagi tayanch oyoqqa qisqartirilgan oyoq kaftini bosib siqish malakasi oshadi. To'piqqa, ilik o'rtasiga, tizzaga, hamda aniq yuqorilagan tayanch oyoq tovoniga tana holati mashqning to'g'ri bajarilishida katta ahamiyatga ega. Ishlayotgan oyoqni oldinga ochish vaqtida tana orqaga egiladi. Yon tomonga ochilganda esa tana oyoq tomonga egiladi – yonga yoki o'zining tik vertikal holatida qoladi. Ishlayotgan oyoq orqaga ochilganda tana to'g'ri turgancha oldinga egiladi. Bosh harakat vaqtida doimo o'ng tomonga burilgan bo'ladi, stanokka nisbatan.

Poshnali mashqlar turli xalq raqslari xarakterida (xususiyati) ijro etilishi mumkin: rus, moldavan, ispan, lo'lilar raqsi va hokazolar. Musiqiy o'lcham 2/4 . mashq turlari: to'piqdan 45°, 90° ga tarzida bajariladi.

Mashqlar turi nafaqat ishlayotgan oyoq balandligiga, balki uning harakat trayektoriyasiga qarab farqlanadi. Xamma turlar uchun boshlang'ich holat 5 ochiq (vivorotnaya – burilgan) shakl, ikkala oyoqda yarim o'tirish, ammo ishlatilayotgan oyoq oldinda oyoq kaftida turadi, tayanch oyoq – oyoq kaftining yostiqchasida turadi, tovon maksimal ko'tariladi.

Birinci turdagi mashqlarda ishlayotgan oyoq qisqargan oyoq kaftini 5 shakliday tayanch oyoqning to'pimiz bosib turgan xolda ko'tariladi (tovon esa tushuntiriladi) so'ngra tayanch oyoq tovonni bo'ylab ko'tariladi (yong, orqaga) ochiladi. Ishlayotgan oyoqni poshnaning qirrasiga (rebro) tushirayotganda, tayanch oyoq tovonni ko'tariladi.

Qaytish harakati vaqtida tayanch oyoq tovonni aniq, keskin urish bilan yerga tushuriladi, ishlayotgan oyoq esa keskinlikda qisqargan oyoq kafti bilan tayanch oyoq to'pig'iga olib kelinadi, so'ngra tayanch oyoq tovonni tomon ko'tariladi, ishlayotgan oyoq esa oyoq kaftini tushuriladi. 5 shakl holatiga – ikkinchi tur mashqlarda ishlayotgan oyoq ko'tarilishida tayanch oyoq iligiga bosiladi, to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga (yonga, orqaga) ochiladi. Ko'tarish davomida esa yoy xosil qiladi. (yekl yarim yoy) katta harakat vaqtida ishlayotgan oyoq tizzada bukiladi, ammo oyoq kafti qisqartiriladi avvaliga 45° ga ko'tarilib, keyn harakat davomida tayanch oyoqqa yoy simon yarti yoysimon chiziq bo'ylab ilikka bosiladi va dastlabki holatga tushadi.

Uchinchi tur shunday farqlanadiki, unda ishlovchi oyoqning oyoq kafti cho'zilgancha tizzadan yon tomonga ochiladi. Oyoq uchi bilan tayanch oyoqqa sirg'algancha havoda yoy chizig'ini xosil qilib, 90° balandlikda oldinga ochiladi, bunda oyoq kafti qisqartiriladi va oyoq toshnomaga tushuriladi. Qayta harakat vaqtida cho'zilgan tizza tortilgan ammo qisqartirilgan oyoq kafti bilan oyoq avvl ko'tariladi 90° ga va u yerda oyoq kafti cho'ziladi, so'ngra tizza bukiladi va yonga suriladi, ishlovchi oyoq tayanch oyoqqa tizza balandligida yaqinlashadi va oyoq bo'ylab sirg'alib, dastlabki holatga qaytadi.

5. Tizzalarni burib turib yarim o'tirish.

Boshqacha aytganda oyoqning past va baland burilishi tayanch oyoqda yarim o'tirishdagi ishlovchi oyoqning tizza burilishi. Birinchi variantda mashq mohiyati ochilmagan, ikkinchi variantda o'quvchilarning eslab qolishi uchun mantiqiy va tassavurli tomoni sust.

Bu bo'lim mashqlari tizza va tosson bo'g'implarining egiluvchanligini, harakatni, harakatchanlikni oshiradi, ilik va dumbaning mushaklarini mustahkamligi tufayli diqqatni bir joyga to'plash va yuqori darajadagi kordinasiyani talab etadi. Tayanch oyoqda o'tirishlar yumshoq, mayin, to'xtashlarsiz va silkinishsiz ijro etiladi. Stanok tomonga tizza aylanasi amalga oshirilayotganda tana holati o'zgarmaydi. Ishlayotgan oyoq harakat davomida tayanch oyoqqa yopishib turadi. Bosh ishlayotgan oyoqqa hamohang harakatlanadi.

Har bir mashq bir necha bor takrorlanadi yoki boshqa mashqlar bilan uyg'unlikda ijro etilishi mumkin, mashq yarim barmoqqa ko'tarilish bilan murakkablashtirilishi mumkin. Tananing egilishi, orqaga egilish bilan ham, cho'zilish bilan ham murakkablikka erishish mumkin.

Harakat birinchi turdan boshlab o'rganiladi – ishlayotgan oyoqni yerda tayanch oyoq yarim o'tirgan holatda atrofida aylanma harakatni bajarish. Birinchi turdagi mashqni o'zlashtirish bilan bir vaqtda nisbatan murakkab bo'lgan 2 tur mashqqa o'tiladi 45°.

Uchinchi tur – 90° li o'qishning 3 yilining so'ngida o'rganiladi va o'quvchilarning qobiliyatiga bog'liq. Oyoqlarda bajariladigan mashqlarni o'zlashtirgach qo'llar – yuqorida pastdagi harakatlari qo'shiladi. Qo'llar

harakat balandligi mashq turiga bog'liq harakat barcha xalq raqslari xususiyatlarida ijro etiladi: rus, ozarbayjon, sharq raqslari, lo'lilar raqsi va hokazolar. Musiqali o'lchami $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/4$. Mashqlar turi: past (yerdan), o'rta (45°), yuqori (90°).

6. Rez qadamlar.

Bu mashq o'quvchilarni zal markazida rez qadamlarni ijrosiga tayyorlaydi. Rez dupurlar to'piq oyoq kaftida poshna bilan barmoq yostiqchalari (yarim barmoq)larda ijro etiladi. Mashqlar yuqorida ko'rsatilgan turlar uyg'unligida tarkib topadi. Harakat natijasida ijrochilik texnikasi, koordinasiya, aniqlik, muttasillik, oyoq kuchi, urish kuchi oshadi, oyoq kafti mushaklari, ilik mushaklari mustahkamlanadi. Rus, ispan, tatar, meksika raqslari harakatlarida ishlatiladi, chunki ulardan rez elementlari juda ko'p.

Rez qadamlari I, II, III to'g'ri, III ochiq shakl (pozitsiya)larda ijro etiladi. Shuningdek poshnali mashqlar bilan uyg'un bo'lishi mumkin, yarim barmoqda ko'tarilish bilan bo'lish mumkin, sakrashlar va oshib o'tishlar bilan va boshqa raqs elementlari bilan uyg'un bo'lishi mumkin. Uskunada ishlanadigan boshqa har qanday mashq kabi rezlarishlayotgan oyoq bilan bajarilishi zarur, albatta bu turli koombinasiyalarni yaratishda ma'lum qiyinchiliklarni tug'diradi. Ishlayotgan oyoq bilan tayanch oyoqning harakatni amalda oshirishda bir xilligi xato hisoblanadi. Xalq-sahna raqsi egzersisini shakllantirishda "rez qadamlar" mashqlari shartli hisoblanadi. O'quvchi harakatlarni amalga oshirishda to'g'ri shakl (pozitsiya)lardan foydalanadi, mo'vozanatni yaxshi saqlay biladi va qo'shimcha tayanchga muxtoj bo'lmasligi bilan izohlash mumkin.

Musiqiy o'lcham $2/4$, $3/4$, $6/8$.

7. Taranglashmagan oyoq kafti mashqlari.

Mashqlar zal markazida o'quvchilarni "chyochetka"ni ijro etishga tayyorlaydi. To'piq-tovon, tizza bo'g'imlari harakatchanligini oshiradi boldir mushaklarini mustahkamlaydi, tovon ahilles paylarini kuchaytiradi. Harakatlar tayanch oyoqning cho'zilgan tizza holatida ijro etiladi, yarim o'tirgan holda sakrashlar bilan, ishlayotgan oyoqda o'tirish

bilan, aksent bilan ham ijro etiladi. Ijro etilayotgan xalq-raqslari xususiyatlari (xarakteri)ga ko'ra shu raqs elementlari bilan uyg'unlashadi. Ko'pincha bu lo'lilar raqsi, russcha, meksikancha raqslarda qo'llanadi. I to'g'ri shakl (pozisiya) asosida qayirilgan (vivorot) tovon bilan ijro etiladi.

Harakatga kerakli tovush va aniqlik berish uchun, "o'zimdan" va "o'zimga" surkashlar bajarilishi huddi tezkor sirg'aluvchi oyoq kafti yostiqchasining to'piqdan qisqa otilishidek ijro etiladi. Harakat nisbatan murakkablikka ega, shunga qaramay oldingi ko'rinishga ega. Shuning uchun uning o'zlashtirishni astalik bilan I to'g'ri shakl (pozissiya)dan boshlash kerak. Musiqiy o'lchami 2/4.

Mashq turlari:

A) asosiy tur;

B) ishlayotgan oyoqning yarim barmoqlar zarbi bilan;

V) tayanch oyoqda sakrash bilan;

G) sakrash ("o'zimga")

D) sakrash va xatlash

E) oyoqdan oyoqqa sakrash

J) tananing egilishi va xatlash bilan

Z) xatlash, tana egilishi va tayanch oyoqning yarim barmoq zarbi bilan.

8. "Veryovochka" ga tayyorgarlik. Retire

Mashq tizza va tosson bo'g'imlarining harakatchanligini oshiradi, zar markazida "arqoncha "Veryovochka" ("Arqoncha") harakatlarini ijro etishga tayyorlaydi. Mashqni ijro etishda ishlovchi oyoq sirg'aladi va burilgan holatda o'tkaziladi, tayanch oyoqdan ajralmagan xolda.

Asosiy mashq turlaridan tashqari-tayanch oyoqda tizzani cho'zish bilan bo'lgan ijrodan tashqari yarim barmoqqa ko'tarilish bilan, yarim o'tirish bilan, sakrash bilan turlari va boshqalar: tizzani uskuna (stanok) tomonga burish va qaytish "vint" (burama)da tayanch oyoq tovonini to'g'ri yo'nalishga burish va qaytish, tayanch oyoqda sirpanib o'tish tizzalab cho'kkalab tushish bilan ijro etiladi.

Harakatlar raqs elementlari bilan uyg'unlashtirilishi mumkin: V shakl (pozisiya) bo'ylab xatlash, oyoqni poshna tomon oldinga chiqarish yoki yonga "koviryalochnika", vengercha tamomlash bilan, "zmeyka" (iloncha) va hokazolar.

Mashqlarni ijro etish uslubi xalqchilikka bog'liq bo'lib, uning ijro xarakterini belgilaydi: vengercha raqs xarakterida "Veryovochka" ("Arqoncha")ga tayyorgarlik tayanch oyoqning tizzasini cho'zgan xolda ijro etiladi, oyoq kafti to'liqligida sirg'aladi, ishlayotgan oyoq tayanch oyoq tizzasigacha chiqadi. Rus raqslari xarakteriga harakatlar yarim o'tirishda ijro etiladi, yarim barmoqli sirg'alish, ishlayotgan oyoq uncha katta balandlikka ko'tarilmaydi-etik qo'ng'i balandligigacha chiqadi.

Mashqlar xalq raqslari xarakterida bajariladi, leksikasida "Veryovochka" ("Arqoncha") harakatlari mavjud: vengercha, ruscha, ukrain raqslari. Musiqa o'lchami 2/4.

9. "Zmeyka"

Mashq to'piq tovon harakatchanligini oshirishda afzallikka egadir, shuningdek boldir mushaklarini mustahkamlash barobarida, o'quvchilarni zal markazida "garmoshka", "yolochka" kabi harakatlarni bajarishga tayyorlaydi.

Asosan 2 turdagi mashqlar o'zlashtiriladi: bitalik va ikkitalik "zmeyka", keyinchalik oyoq kaftida zarb berish bilan murakkablashib boradi. Turli tezlik va kombinasiyalarda ijrosi amalga oshirilishi mumkin, shu bo'limdan, yana "kichik otishlar", "taranglashmagan oyoq kafti harakatlari" "veryovochkaga tayyorgarlik kabi mashqlar bilan birga ijro etish mumkin.

Mashqni yarim barmoqda ko'tarilish, sakrash bilan murakkablashtiriladi. Vengercha, polyakcha, qalmiq raqslari xarakterida bajariladi. Musiqiy o'lchami 2/4, 3/4.

10. Oyoqni 90°ga burilishi Developpe

Mashqlar oyoq kuchini oshiradi, tosson va tizza bo'g'imlari harakatchanligi ortadi, boldir mushaklari, to'piq tovon bo'g'imlarini, axilles paylarini mustahkamlaydi. Mashqlar sust va tezkor tempda

bajariladi, hamda boshqa mashqlar bilan uyg'unlashadi, shuningdek raqs elementlari, tananing egilib bukilishlari, cho'zilish va hokazolar birgalikda bajarilishi mumkin. Turli xalq raqslari xarakterida ijro etiladi: venger, rus, moldovan, lo'lilar raqsi va xokozolar.

Mashqlar alohida musiqiy tartibga ega: I deyishda - ishlayotgan oyoq tizzaga ko'tariladi (passé), BIR deganda oyoq oldinga ochiladi (yonga, orqaga va hokazo) musiqiy o'lchami: 2/4, 3/4, 4/4. Mashqlar turi: cho'zilgan tayanch oyoqda, yarim o'tirganda, yarim barmoqlarga ko'tarilishda, tayanch oyoq tovonning zarbi bilan, tovonni ikki zarbi bilan, sakrash bilan va hokazolar.

11. Katta otishlar Grand battement jete

Mashq yakuniy sifatida uskunada tugallaydi. Mashq qadamni oshiradi, tosson bo'g'imlarini harakatchanligini oshiradi, oyoq kuchini oshiradi. I va V ochiq shakl (pozisiya) orqali bajariladi. Mashqlarning asosiy turi – qayirilgin shakl (pozisiya)dan otish – ushbu mashqning boshqa turlari bilan uyg'unlikda amalga oshirilishi mumkin va raqs elementlari ham qo'shiladi - o'tirib-turishlar bilan, cho'zishlar bilan, xatlab o'tish, pas de basque va hokazolar bilan birga.

Mashq turlari: qisqartirilgan ko'tarilish (podyom)da aylana harakatlari, 2 yoki 1 zarbali oyoq urish bilan, tananing egilishi bilan, tizzaga cho'kish bilan, uzoq sakrash bilan, (skvozniye), xatlash bilan, cho'zish bilan.

Rus, ukrain va boshqa xalq raqslari xarakterida ijro etiladi.

Musiqiy tarkibining o'ziga hosligi: otish ijrosi – taktdan oldin I deyish orqali va BIR deyish bilan mashq turlari farqlanadi. Masalan, tayanch oyoqning ikki zarli harakati ijrosida taktdan oldin ishlatilsa, otish BIR deyish bilan bajariladi. Musiqa o'lchami 2/4, 3/4, 6/8.

II-BOB. IKKINCHI OQUV YILIDA XALQ-SAHNA RAQSI O'QITISH USLUBINING MURAKKAB TUZILMALARI

1. Oyoqlar holati.

2. Qo'llar holati.

3. I to'g'ri holatda poshna bilan tepsinish:

A) tepsinishda davom etib sakrash;

B) ikki marta ketma-ket tepsinib sakrash.

4. "Kalit" - poshna bilan urish (cho'zilgan oyoqlarda va yarim o'tirish bilan):

A) bir marta;

B) ikki marta.

5. "Kshesane" - 45 darajaga to'g'ri oldingi holatga poshna yoni bilan sirpanib urishi bilan oyoqlarni siltab tashlash va polda kaft yostiqtchasini sirpantirib to'piqdan oyoqni orqaga bukish.

6. Qadam tashlab yurishlar:

A) "sval"- sakrab yelish;

B) sirpanib yelish;

V) sakrab yurish va to'g'ri holatda oyoqlarni oldinga bukib ko'tarish (bir joyda turib, oldinga, orqaga yurish va burilish bilan).

7. Oyoqlarni to'g'ri holatda oldinga siltab tashlash va bir paytning o'zida oyoqlarni bukib sakrash.

8. Yarim panja yarim o'tirgan holatda I va II to'g'ri vaziyatlarda sakrash.

9. IV oyoqlari chalishtirib yarim o'tirish holatida (pas de basque) erkin holatda ikki oyoqni navbatma-navbat almashtirib sakrash.



POLYAKCHA AKADEMIK RAQS

Mazurka.

1. Oyoqlar holati.
2. Qo'llar holati.
3. Qo'llarning to'liqinsimon harakati.
4. "Kalit".
 - A) bir marta;
 - B) ikki marta.
5. "Yakun" (murakkablashtirilgan "kalit")
– bir va ikki martalik.
6. Pas halance.
7. Cabriole - polda, to'g'ri holatda, yon tomonga siljish bilan.
8. Demi-plie to'g'ri holat bo'yicha yig'ish
(Pas de bourree).
9. Pas marche.
10. Pas gala – birinchi band asosida oldinga.



VENGER AKADEMIK RAQSI

1. Oyoqlar holati.

2. Qo'llar holati.

3. "Kalit"

A) bir marta;

B) ikki marta.

4. "Yakun" (murakkablashtirilgan "kalit") – bir va ikki martalik.

5. Yarim panjaga ko'tarilish bilan ras balance.

6. Developpe - oldinga:

A) qadamlashga o'tish bilan;

B) yarim panjada qadam bilan boshqa oyoqni V ochiq holatga orqadan yaqinlashtirish.

7. 1-to'g'ri holatga qo'yib va kaftga tushirib yarim panjada yonga bir qadam.

8. Cabriole – polda to'g'ri holatda yonga siljish bilan.

9. "Kabutar"- 1-to'g'ri holatda kaftga ikki marta zarb bilan sakrash.

10. Demi-plie da 1-to'g'ri holatdagi yarim panjalarga ko'tarilish (Pas de bourree).

11. "Arqoncha" yarim panjalarda siljish bilan (joyida, orqaga siljish bilan).



ITALYAN AKDEMIK RAQSI. "TARANTELLA"

1. Oyoqlar holati.
2. Qo'llar holati.
3. Qo'llarning nog'oradagi harakati:

A) panjalar bilan mayda tinimsiz zarb;
B) panjalar zarbi bilan;
V) qo'llarni turli holatlarga o'tkazish.



4. Demi-plie da bir oyoqda orqaga sirpanish, boshqa oyoqni uchi bilan sirpantirib oldinga olib chiqish (bir joyda, orqaga siljish bilan).

5. Oldinga battement tendu jete:

A) polda oldinga qadam bilan va polga oyoq uchi bilan urib(pique) – oldinga va orqaga siljish bilan;

B) oyoq uchi bilan polga urish(pique), joyida, orqaga siljish bilan tayanch oyoqda sakrash;

V) joyida, orqaga siljish bilan polda kaftlarni va tovon yonlarini navbat bilan polga urish.

6. Yugurish:

A) Pas emboite sur la cou-de-pied va 45 daraja orqaga – bu joyida, oldinga siljish bilan bajariladi;

B) pas ballone oyoqlarni oldinga ochish bilan.

7. Pas balance yonga sakrash bilan.

8. Demi-plie da II ochiq holatga sakrash bilan.

9. Demi-plie da sakrashlar (joyida, burilish bilan):

A) V erkin vaziyatda yarim panjalarida;

B) bir oyoqda tovon yoni bilan va V erkin vaziyatda polga urish bilan.



ISPAN AKADEMIK RAQSI

1. Oyoqlar holati.

2. Qo'llar holati.

3. Port de bras:

A) qo'llarni turli holatlar va vaziyatlarga o'tkazish;

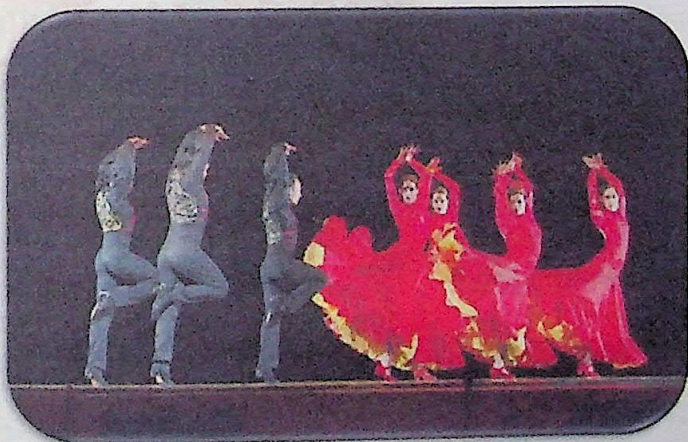
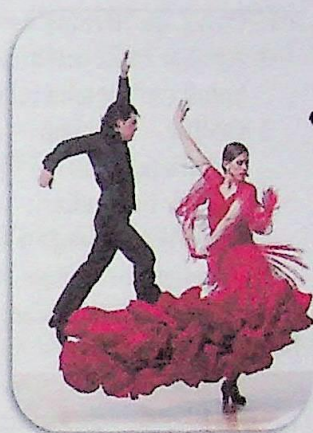
B) bir oyoqda turib, qomatni doira kabi egish (6-chi port de bras).

4. Demi-plie da to'g'ri holatda oldinga katta qadamlar bilan yurish.

5. Zapateado - chertish:

A) 1-to'g'ri holatda kaft yostiqlasi va poshnachalar bilan navbatma-navbat chertish;

B) poshnachalarning ikkita ketma-ket navbatma-navbat zarblari bilan kaft zarbi bilan chertish.



RUS XALQ RAQSI

1. Oyoq, qo'llarning asosiy holati.
2. Ayollar raqsi uchun xos bo'lgan qo'llar holati (ro'molcha bilan).
3. Qo'llar uchun xos bo'lgan holatlar(erkaklar).
4. Qo'llar harakatlari:
 - A) turli holatlarga o'tish.
5. Harakat boshlashga tayyorgarlik.
6. Oldinga va orqaga siljib qadam tashlash:
 - A) oddiy;
 - B) o'zgaruvchan;
 - V) yer tepinish bilan o'zgaruvchan qadam.
7. Ta'zimlar:
 - A) bir joyda;
 - V) oldinga va orqaga oddiy qadamlar tashlab.
8. Yer tepinish – butun kaft bilan polga zarb.
9. "Garmoshka" - kaftlarning 1-erkin holatdan bir paytning o'zida yopiq va teskari holatga burilish (yon tomonga siljish bilan).
10. "Siltab qadam tashlash" – yarim panjaga ko'tarilib 3-erkin holatdan yon tomonga siljish.
11. "Kalit":
 - A) sodda mayda qadam;
 - B) murakkab mayda qadam.
12. Tizzani bukib yurishga tayyorgarlik – to'la o'tirib yurish (erkaklar):
 - A) tovon yoniga oyoqlarni ochish bilan;
 - B) 45 darajaga oyoqlarni ochish bilan (oldinga, yonga);
 - V) yonga tovon chetiga bir paytda oyoqlarni siljitish bilan.
13. Orqaga bukilgan oyoqlar bilan sakrash va bir paytning o'zida kaftlar bilan etik qo'njiga uriladi (erkaklar).



IKKINCHI O'QUV YILI

Dastgoh oldida va zalning o'rtasida yangi elementlarni o'rganish. O'rganilgan materiallarni elementlarini murakkabroq kombinatsiyasida takrorlash va harakatlarni muvofiqlashtirish.

MA'RUZA MASHG'ULOTLAR

2.1 DASTGOH OLDIDA KOMBINATSIYALAR TUZISH

Reja

1. Kombinatsiyaning umumiy tushunchasi va tamoyillari.
2. Kombinatsiyalarni yaratishga qo'yiladigan talablar.
3. Kombinatsiyalar yaratishda talaba faoliyati algoritmi.
4. Raqs elementlari bilan mashqlarni birlashtirish.

Kalit so'zlar: ijro, mashq, raqs elementi, kesishuv shakli, uslub, ijro hususiyati

Kombinatsiyaning umumiy tushunchasi va tamoyillari.

Kombinatsiya – o'quv jarayoni va ijodiy muammolarni hal qilishda ishtirok etuvchi musiqiy qismning davomiyligida makon-vaqt chegarasiga ega bo'lgan bir necha turdagi mashqlar va raqs elementlarining mantiqiy birlashmasidir.

Kombinatsiyani tuzishda ko'zda tutilgan vazifalar o'quv va badiiy va ijodiy xarakterga egadir. Kombinatsiyaning mazmuni va murakkabligi uning maqsadlari va o'rganish yili bilan belgilanadi.

Oddiy o'quv kombinatsiyalari birinchi o'quv yili uchun tuziladi va mashqning dastur elementlarini bajarish metodikasini o'zlashtirishga va zarur texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratiladi. Oddiy kombinatsiyalar bir yoki bir nechta turdagi mashqlar raqs elementlarini qo'shmasdan ketma-ket bajariladi. Bunday kombinatsiyalar murakkab bo'lmagan qurilish sxemasiga ega bo'lib, "o'z" holida "kesishuv shaklida" bilan amalga oshiriladi.

Qo'l harakati bilan oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishni o'zlashtirish sezilarli qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun eng avvalo, oyoqlarning harakatlari o'rganiladi. Keyinchalik, notalarning harakatlarini uslubiy va texnik jihatdan o'zlashtirgandan so'ng, qo'llarning harakatlari va kerak bo'lganda, tana va bosh qo'shiladi.

Mashq qilish uchun musiqa oddiy, aniq belgilangan o'lcham va ritm bilan, tezlik esa sekin va o'rtacha tarzda tanlanadi.

"Kesishuv shakli" bilan bajariladigan oddiy kombinatsiyalar yuqori sinflarda yangi, murakkabroq mashqlar turlarini o'rganishda ham amalga oshirilishi mumkin. Yangi tur yoki element bir necha marta takrorlash bilan "o'z" shaklida o'rganiladi.

Birinci o'quv yilining oxiriga kelib, bir necha turdagi mashqlar qo'shilishi, raqs elementlarini kiritish, qo'llarning turli harakatlari, tugatish pozalari va tempni tezlashtirish tufayli kombinatsiyalar murakkablashadi.

Yuqori sinfda kombinatsiyalar tarkibi qiyinlashishi mumkin. Shuningdek, bu vaqtga kelib mashqlarning barcha turlari allaqachon o'rganilgan, bajarish texnikasi o'zlashtirilgan, harakatlarni muvofiqlashtirish rivojlangan, texnik ko'nikmalar rivojlangan bo'ladi va murakkab turlarni virtuoza raqs elementlari bilan birgalikda bajarishga imkon beradi. Yuqori sinflarda kombinatsiyalar yaratish vazifalari amaliy tarbiyaviy emas, balki ko'proq ijodiy, baletmeyster xarakteriga ega. Bunday kombinatsiyalarda oldindan qisqartirish, mashq bajarilishini juftlikda bilan aks ettirish, raqs elementlarini ayollar va erkaklarga bo'lish, piruetlar, aylanish, sakrash elementlari, stankada burilish va boshqalar bilan birga keladigan harakatlar o'z timsolini topadi. Lekin har qanday holatda, mutanosiblik va nozik did hissi mavjud bo'lishi lozim.

Kombinatsiyalarni yaratishga qo'yiladigan talablar

1. Kombinatsiyalar fanning dasturiy talablariga javob berishi va barcha uchun tanish bo'lgan, o'rganilgan materialga asoslanishi lozim. Kombinatsiyaning murakkabligi, qiyinchilik darajasi o'quv yili va ijrochilarning texnik imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Xalq sahnasi raqsini o'rganishning birinchi yilida oddiy mashg'ulot kombinatsiyalari bajariladi, ular faqat ijroning asosiy elementlarini o'z ichiga oladi. Ushbu birikmalarning maqsadi asosiy mashqlar turlarini bajarish texnikasini o'zlashtirishdir.

Murakkab kombinatsiyalarni bajarilish sifati kelgusida asosiy mashqlar qanchalik mustahkam o'zlashtirilishiga bog'liq bo'ladi. Asosiy harakat barcha yo'nalishlarda "kesishuv shakli" bilan amalga oshiriladi - oldinga, yon tomonga, orqaga, yon tomonga. Keyingi hollarda bu qoidalar kuzatilmasligi mumkin, ammo, yo'nalishlar farq qiladi.

2. Jismoniy mashqlar kombinatsiyasining asosi harakat nomi bilan belgilanadigan asosiy element bo'lishi lozim. Agar bu oyoq harakatini rivojlantirish uchun mashq bo'lsa, unda kombinatsiyaning asosi ma'lum bir ketma-ketlikda, musiqiy ritmda, har qanday xalq raqsining tempi va xarakterida bajariladigan ushbu bo'limning mashqlari bo'lishi lozim. O'quv mashqlarini raqs elementlari bilan birlashtirib, ular bilan mashqlar hajmini oshirmasdan, ikkinchisining miqdorini aniq o'lchovini olish lozim, chunki bu holat diqqatni asosiy harakatdan chalg'itishi mumkin.

3. Kombinatsiya yaratishda shuni yodda tutish lozimki, mashq faqat ishlaydigan oyoq bilan bajarilishi kerak. Ba'zida bu ma'lum qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Masalan, "drobnoye vistukivaniye", "podgotovka k "verevochke" kabi mashqlarni tayanib turadigan oyog'siz bajarib bo'lmaydi. Ammo tayanib turadigan va ishlaydigan oyoqlarning harakatlari bir xil, teng bo'lmasligi kerak. Tayanib turiladigan oyoqning ishi yordamchi bo'lishi kerak.

4. Yildan yilga kombinatsiyaning qiyinchilik darajasi ortib boradi, raqs elementlari, harakatlarni muvofiqlashtirish jarayoni va musiqa materiali murakkablashadi. Shu bilan birga, asosiy mashqni bajarish usuli ko'pincha unutiladi, "hiralashadi", harakatlarning ravshanligi va aniqligi yo'qoladi. Shuning uchun mashg'ulotlarning birinchi yilida asosiy mashqlar turlarini bajarish texnikasi avtomatizmga qadar ishlab chiqilishi lozim.

Masalan, "tovon va oyoq kiyim bilan polda sirpanish" kabi harakatni bajarayotganda, tayaniladigan oyoqni yarim barmoqlarga ko'tarib, butun oyoqqa tushirish orqali tanani yuqoriga va pastga siljitish mumkin emas.

Tananing harakatsizligiga tayanch oyoqning to'g'ri ishlashi orqali erishish lozim. Tayanch oyoq tizzada egilib, oyoqning aniq harakati tufayli cho'ziladi: tovonni yerga tushirish va oyoqni yarim barmoqlarga o'tkazish lozim. Faqat bu holatda mashqning aniq vazifasi bajariladi - oyoq bo'g'ini mustahkamlanadi. Oyoqning yarim barmoqlardan tushishi, tovonning polga tegishi bilan birga bo'lsa, aniq bo'ladi. Xuddi shu mashqda oyoqning yerda sirpashini kuzatish lozim. Oyoqning yerda sirpanishi davomli bo'lishi kerak va oyoq barmog'ini yerdan tortish bilan tugashi kerak. Oyoq harakatining maksimal qisqarishi tufayli oyoq barmog'idan tovonga o'tkaziladi, oyog' kafti esa poldan olinmaydi.

Yana bir misol, yarim egilish bilan tizza burmalari mashqlariga tegishli. Asta sekin, ijrochilar tizzani tekis holatga keltirmasdan, ishlaydigan oyoqning burilish burchagini stankaga kamaytirishi mumkin. Ba'zida tananing to'g'ri pozitsiyasi - «kvadrat» saqlanmaydi: tana tizza bilan birga stankaga buriladi. Ikkala holatda ham mashqning maqsadi - tos va son suyagi birlashgan bo'g'inning harakatchanlikni rivojlantirish - aks holda ko'zlangan natijaga erishilmaydi.

5. Har qanday kombinatsiya qo'pollikdan holi bo'lishi va uzoq vaqtga cho'zilmasligi kerak: 4/4 musiqiy vaqt davomiylikda kombinatsiyaning davomiyligi 8 - 12 taktdan ko'p bo'lmagan, musiqiy davomiyligi 3/4-16-32 takt, 2/4 musiqiy davomiylikda 32 dan taktdan ortiq bo'lmasligi kerak. Masalan, yarim cho'kkalash va to'liq cho'kkalash kabi harakat bir vaqtning o'zida 4/4 va sekin tempda 8 taktdan iborat bo'lishi mumkin. "tovon va oyoq kiyim bilan polda sirpanish" mashqi 32 taktni o'z ichiga oladi ("Mazurka" musiqiy birligi, musiqa o'lchami $\frac{3}{4}$). Boshida kombinatsiyalar oddiy, keyinchalik mashqlar soni ortadi va kombinatsiyalar murakkablashadi.

6. Kombinatsiyalar, o'quv yilidan qat'i nazar, "oddiydan murakkabga" qonuni asosida amalga oshiriladi. Har qanday murakkablikning kombinatsiyasi nomga va oddiy raqs elementlariga mos keladigan asosiy mashq turidan boshlanishi kerak, so'ngra asta-sekin rivojlanishi, murakkablashishi, yanada murakkab turlarga va raqs elementlariga o'tishi lozim: burilishlar, katta harakatlar va pozalar, tortilishlar va tananing egilishlari. Kombinatsiya kutilmagan yakun - poza bilan tugaydi. Murakkab musiqiy materialdan ham foydalanish mumkin:

musiqiy tartiblarni o'zgartirish, sakkizinchi daraja, sinkoplar, pauzalardan foydalanish, tempni oshirish mumkin.

7. Stankada kombinatsiya uchun raqs elementlarini tanlashda asosiy harakatning uslubi va uslubga mos keladigan mashqlarni tanlash lozim: kombinatsiyaga bir maromdagi, sekin ijro etiluvchi, lirik raqslarning elementlari, to'piq bo'g'imini rivojlantirish uchun mo'ljallangan harakat mashqlari, kichik qo'l pozitsiyalari qo'llaniladigan kichik shaklli elementlar kiradi. Bu kichik harakatlarni katta harakatlar bilan birlashtira olmaymiz degani emas. Ushbu uslub kombinatsiyaga ayniqsa yuqori sinfda qarama-qarshilik va xilma-xillikni beradi. Ammo bu texnikani meyorida qo'llash kerak. Kombinatsiyaga kiritilgan raqs elementlarini buzmasdan, umumiy harakat tizimiga birlashgan bo'lishi kerak.

Tugatish jarayoni, yakuniy poza kombinatsiyani idrok etish uchun katta ahamiyatga ega. Bu aniq, xarakterli, kutilmagan, ammo mantiqiy bo'lishi lozim. Ijrochida imo-ishora hissi, "pozani ushlab turish" qobiliyati bo'lishi kerak.

8. Kombinatsiyalar juda murakkab, ko'p burilishlarga ega, chalkash bo'lmasligi kerak. Kombinatsiyani stankadagi raqs elementlarining ko'pligi, aylanish va burilish, sakrashlar bilan ko'paytirib bo'lmaydi. Mashqdagi asosiy harakatlar miqdorini kuzatish kerak, shunda raqs elementlarining ko'pligi tufayli asosiy harakat yo'qolmaydi, kamchiliklar yashirilmaydi. Pastki sinflarda asosiy mashq 6-8 marta, keyin 4-6 marta bajarilishi kerak.

Mantiqiy ravishda qurilgan kombinatsiya bajarish uchun "qulay" bo'lishi lozim. Harakatlarni birlashtirganda, ularni shunday tartibda bog'lash kerakki, kombinatsiya bir butunga o'xshashi lozim. Mantiqiy, to'g'ri tuzilgan kombinatsiyani o'rganish, bajarish va eslab qolish osonroq.

Yaxshi yaratilgan, ifodali ijro etilgan kombinatsiya haqiqiy kichik xalq raqsiga aylanadi.

9. Kombinatsiyani yaratishda musiqiy aranjirovkaga e'tibor berish kerak. Musiqiy material "milliy", temp, ritm, o'lchov, xarakter, tasvir, hissiy rang berish va boshqalar bo'yicha kombinatsiyaga mos kelishi kerak. Xuddi shu xarakterdagi barcha harakatlar bir xil musiqaga bir xil darajada mos kelmaydi. Musiqqa kombinatsiyaga kiritilgan barcha

elementlarning ishlashi uchun qulay bo'lishi kerak. Misol uchun, cho'kkalash uchun Polsha "Mazurka" sidan foydalanish mumkin. Bu musiqa qulay, chunki unda sekin, bir maromdagi cho'kkalashlarni ham, tezkor shakldagisini ham qo'shish imkonini beradi.

"Kichik qadamlar" uchun ko'pincha italyan raqsi "Tarantella" musiqasi olinadi. Ushbu raqsning musiqasi mashqning tabiatiga mos keladi va raqs kombinatsiyaga kiritilishi mumkin bo'lgan yetarli miqdordagi elementlarni o'z ichiga oladi.

Musiqaning "kvadratligi" kombinatsiyaga mantiqiy to'kislik beradi. bu mashqning tabiati va maqsadlariga eng mos keladigan usuldir.

10. Kombinatsiyani yodlash, texnikani o'zlashtirish, kerakli texnikani ishlab chiqishda raqs kombinatsiyasining emotsional-majoziy tomoniga e'tibor beriladi.

2.2 O'quv raqs etyudini yaratish usuli

Reja

1. Xoreografiyada etyud ishi tushunchasi, maqsadi va vazifalari
2. O'quv etyudlarining turlari
3. O'quv raqs etyudi kompozitsiyasi yaratish bosqichlari
4. Raqsdagi tasvir mazmuni.

Kalit so'zlar: etyud, kompozisiya, birlashtirish, raqs leksikasi, raqs tasviri.

Xoreografiyada etyud ishi tushunchasi, maqsadi va vazifalari

Etyud (fransuzcha) - o'qish. O'quv raqsli etyud - bu shaklan tugallangan parcha, musiqa asarining bir yoki ikki davriga teng bo'lgan kichik raqs. Etyudni sahnalashtirishda o'qituvchi raqs mahoratini shakllantirish, ijrochilarning texnik mahoratini oshirish, muayyan millatning raqs leksikasini amaliy rivojlantirish masalalarini hal qiladi.

Etyudli ish xoreografiyada jamoaviy ishning asosiy shakllaridan biridir. Raqs leksikasini o'rganish bo'yicha barcha ishlar o'rganilgan harakatlarni yagona kompozitsiyaga birlashtirgan etyudni o'rnatish bilan yakunlanadi.

Talabalarni etyud ishining maqsadi - o'rganilayotgan xalq raqs leksikasining harakatlarini uyg'unlashtirish asosida yaratish ko'nikmalarini shakllantirish.

Ijodiy jarayon, ijodiy harakat, qandaydir yangi asl mahsulot yaratishga qaratilgan faoliyat sifatida, miqdor sifatga aylanganda, har doim bilim, ko'nikma va qobiliyatlarning ma'lum bir sohasida tegishli tajribani to'plashdan hosid bo'ladi. Raqs etyudlarini yaratish bo'yicha vazifalarni muvaffaqiyatli yaratish uchun bo'lajak o'qituvchi-xoreograf quyidagilarni bajarishi kerak:

- xalq og'zaki ijodini stilizasiya qilish usullari, xalq sahna raqslari vositasida kompozisiya yaratish qonuniyatlari, musiqiy savodxonlik asoslari (musiqiy asarning hajmi, dinamikasi, tasviri, tuzilishi), uslubiyati haqida. xalq musiqasining xususiyatlari, harakatlardan foydalanishda burchakning o'rni va ahamiyati haqida; xalq raqqosasiga qo'yiladigan talablar to'g'risida tushunchaga ega bo'lish;

- bilish va foydalana olish: o'quv-uslubiy adabiyotlar, raqs harakatlarini yaratish texnologiyasi, yakkaxon, duet, guruhli, ommaviy kompozisiyalarni yaratish tamoyillari, etyuddagi tasvir va raqs leksikasining o'zaro ta'siri tamoyillari, ijro texnikasi, raqs elementlari, harakatlarni o'rganish texnikasi, musiqa xoreografiyasining o'zaro ta'siri tamoyillari, leksik va musiqiy materialni milliy aniqlash tamoyillarini bilish;

- ko'nikmalarga ega bo'lish: xalq raqslarini ijro etish, raqs elementlarini birlashtirish, raqs leksikasini rivojlantirish bo'yicha mustaqil ishlash, o'quv materialining muqobil manbalarini izlash va ulardan foydalanish, leksik ba'zani to'ldirish uchun raqamli manbalardan foydalanish, xoreografik materialni ijodiy tahlil qilish, raqlarni yozib olish orqali tahlil qilish.

O'quv etyudlarini turlari

Pedagog tomonidan qo'yilgan maqsadga qarab, o'rganish talabalar tomonidan u yoki bu shaklda hal qilinadi. Etyudlar yakkaxon, juftlik, guruhli va ommaviy bo'lishi mumkin. Etyudning davomiyligi – solo, yakkaxon tarzda 1,5-2 daqiqa, guruh 3-3,5 daqiqa, ommaviy - 4-5 daqiqa. Yakkaxon etyudlar barcha elementlarning lakonizmi, harakatlarning

qat'iy tanlanishi, aniq chizilganligi va ijrochiga individual yondashuvi bilan ajralib turadi.

Yakkaxon va guruh etyudlari erkak yoki ayol xarakteriga xos bo'lgan harakatlar to'plami bilan erkak va ayoletyudlariga bo'linadi. Etyudlarda hamma uchun umumiy bo'lgan harakatlar ham ishlatilishi mumkin, ammo ular spektaklning ayol yoki erkak xarakteriga mos kelishi kerak.

“Bir hil kompozisiyani ansamblida o'rganish haqida gap ketganda, har bir ijrochining raqs harakatlarining birligi va o'xshashligi talabi raqs qolipini belgilovchi zaruriy shart ekanligini talabalarga tushuntirish zarur. Va aksincha, agar darsga ijrochilar uchun individual topshiriqlar bilan etyud kiritadigan bo'lsak, agar har bir ijrochining mustaqil vazifalari bo'lsa, talabalarga uni qanday bajarish kerakligini tushuntirib berish kerak,

“Juftlikdagi etyudlar ansambl etyudlari bilan umumiy vazifalarga ega. Bu yerda har bir juftlik individual harakatlarni mustaqil ravishda o'rganishi va butun o'rganish jarayonini birgalikda ishlab chiqishi tavsiya etiladi. Ushbu etyudlarning maqsadi juftliklarga harakatlarni to'liq muvofiqlashtirish va raqsdan umumiy yoki turli aktyorlik vazifalarini bajarish qobiliyatini o'rgatishdir. Dastlab, juftliklar o'zaro aloqada ishlaydigan etyudni berish foydalidir (qo'llarni ushlab turish, beldan va hokazo). Bu juftliklarda o'zaro his qilish jarayonini kuchaytiradi, ya'ni, ularning harakatlari va vazifalarini muvofiqlashtirish va o'lchash qobiliyati shakllanadi. Juftlik bilan o'rganishdagi eng muhim vazifa - bu ijrochilarning individual vazifalarini yagona raqs tasviriga birlashtirish vazifasi” (Lopuxov A. V., Shiryayev A. V., Bocharov A.I. Osnovi xarakternogo tansa).

Etyudlar shakli bo'yicha har xil bo'lishi mumkin: “chiqish” va “chiqib ketish”, boy tasvirli yoki faqat tasvirli konstruksiyaga ega va hokazo.

Tasvir va leksika raqs kompozitsiyasining asosiy tarkibiy qismidir. Ushbu komponentlar bir-biri bilan chambarchas bog'langan va raqsdan bitta yaxlitlikni ifodalaydi, lekin ulardan biri ustun bo'lishi mumkin. Doiraviy raqs etyudlarida tasvir yaratishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu yerda harakatlar soni odatda cheklangan. Aksincha, leksika uchun etyudlarda chizma bo'ysunuvchi rol o'ynaydi, u harakatni eng foydali

burchakda ko'rsatish uchun ishlatiladi. Bunday etyudlardagi kombinasiyalar ko'proq to'liq, harakatlar ritmik va plastik jihatdan qarama-qarshidir.

Rejissyor qanchalik yaxshi o'ylamasin va ifodali raqs harakatlarini qanchalik qiziqarli tuzmasin - ularning ijrosi ko'p jihatdan ijrochilarga, ularning texnik ma'lumotlariga va xoreografik tayyorgarlikka bog'liq. U yoki bu harakat har bir raqqosa ijrosida bir xil kuch bilan jaranglay olmaydi. Shu sababli, xoreograf etyud yaratish uchun harakatlarni tanlayotganda, o'z xohish-istaklarini ijrochilarning haqiqiy imkoniyatlari bilan o'lchashi kerak. Tryuklar ishlatganda ehtiyot bo'lish kerak. Murakkab, virtuoaz elementlarni faqat ijrochilarning texnik mahorati buni amalga oshirishga imkon bergan taqdirdagina chiroyli chiqishi mumkin.

Har doim "Yo yaxshi bo'lishi kerak yoki yo'q" tamoyiliga amal qilish lozim. Agar harakat uzoq vaqt o'rganishni talab qilsa, uni rad qilish yaxshiroqdir, chunki sozlash va ishlash uchun odatda juda oz vaqt bor.

Ijrochilarning jismoniy chidamliligini hisobga olish kerak. Mushaklar tizimini ortiqcha urintirish harakatlarni bajarishda ravshanlik va aniqlikni yo'qotishiga olib keladi. Tayyorgarlik ishi davomida xoreografning o'zi kombinasiya, o'tish va ligamentlarning barcha harakatlarini "to'liq oyoqda" bajarishi, ularni bajarish qulay yoki yo'qligini baholashi kerak

O'quv raqs etyudi kompozitsiyasi yaratish bosqichlari

Talaba etyud ustida ishlash jarayonida mashq birikmasini tuzishdagi kabi mustaqil ish bosqichlaridan o'tadi:

1. Muammoning bayoni (o'rnatish uchun xalqni tanlash)
2. Musiqiy material tanlash (konsertmeystr bilan ishlash)
3. Bilimlarni aktuallashtirish
4. Noma'lumlarni qidirish (adabiy va raqamli manbalarda)
5. Yangi materialni tahlil qilish (topshiriqqa muvofiqligi uchun)
6. Kombinasiya qilish
7. Ijodiy ishning namoyishi
8. Pedagogik tahlil
9. Tuzatishlar kiritish, xatolarni tuzatish, qayta ko'rib chiqish

10. Tarqatish – spektakllarni ijrochilarga o'tkazish, repetisiya qilish.

Vazifani sahnalashtirish (sahnalashtirish uchun xalqni tanlash).

Birinchi bosqichda vazifalar amalga oshiriladi, muammo shakllantiriladi. O'quv etyudini (xalq yoki sahna) sahnalashtirish uchun xalq va janrni tanlash, qoida tariqasida, o'qituvchi tomonidan taklif qilingan materialdan talabaning o'zi tomonidan amalga oshiriladi. Etyudlar tanish material yordamida bajariladi.

Talabalar xalq va sahna raqslarining leksik farqlari va kompozitsiyalarining xususiyatlarini bilishlari kerak. Raqsning plastik obrazlilikini milliylik kabi janr ham belgilaydi. Janrga qarab ifodali vositalar tanlanadi: musiqa, raqs leksikasi, tasvir yaratish.

Sahna raqsi: ispan, venger, italyan, polyak, sigan raqsi. O'quv rejasidagi sahna raqsi materiali «oddiydan qiyinga» tamoyili bo'yicha murakkablikning izchil dinamikasi bilan o'quv yillari bo'yicha batafsil taqsimlanadi va kamida 3-4 yillik o'qishni qamrab oladi. Har yili o'rganilayotgan materialga yangi harakatlar qo'shiladi, o'tgan yillardagi harakatlar murakkab variantda, juftlikda va hokazolarda o'rganiladi. Talabalar fan dasturining mazmunini bilishlari va etyudlarni sahnalashtirishda raqs harakatlarini diqqat bilan tanlashlari kerak.

Musiqiy material tanlash.

O'quv jarayonida darsning musiqiy jo'rligi konsertmeyster tomonidan amalga oshiriladi. Etyudlar uchun musiqa tanlash talaba o'qituvchi rahbarligida konsertmeyster bilan ishlaganda amalga oshiriladi. Konsertmeyster berilgan mavzu bo'yicha bir nechta asarlarni tinglashni taklif qilishi lozim. Musiqa tanlashda talaba va pedagog umumiy fikrga kelishi kerak. Milliy musiqaning o'ziga xos xususiyatlarini faqat xalq cholg'ulari ijrosida yetkazish mumkin bo'lgan hollarda musiqa yozuvidan foydalanishga yo'l qo'yiladi.

Xoreografik san'at ustalari tomonidan raqs sahnalari allaqachon sahnalashtirilgan bo'lgan taniqli kuylarni sahnalashtirish uchun olish tavsiya etilmaydi. Bunday holda, qiyosiy tahlil qilish imkoni bo'lmaydi, bu talabaga foyda bermasligi mumkin. Bunday musiqani o'zlashtirishda tajriba, bilim va ko'nikma ham yetarli bo'lmasligi mumkin.

Musiqi sahnalashtiruvchiga yoqishi, ilhomlantirishi va tasavvurni uyg'otishi kerak. U hayoliy, qiziqarli, rivojlanuvchi, bir nechta o'zgarishlar va qismlarga ega, urg'u va avjiga ega bo'lishi kerak. Musiqaning o'zi harakatni taklif qilishi, kompozisiyani yaratish uchun asos va boshlang'ich nuqta bo'lib xizmat qilishi kerak. Faqatgina bunday musiqa xoreografga tasvirlarni yaratishda va xalq raqsining mos plastikliгинi yaratishda yordam beradi.

Talaba kuyni yaxshi bilishi, kuylay olishi, uning obrazlilik va xarakteriga singib ketishi kerak. Musiqiy tahlil juda muhim: musiqiy belgilarni, iboralar va qismlarni aniqlash, kuchli va zaif qismlarga bo'lishi, sinkoplarni aniqlashi, ishning plastik yechimiga yordam beradigan intonasiyalar va nuanslarni topishi va hokazolar muhim ahamiyatga ega. Masalan, yangi uslub nafaqat musiqiy materialni yangilaydi, balki raqqosalarni yangi raqs tasviriy namunasini topishga imkon beradi va variatsiyalar raqs leksikasini rivojlantirishni, yangi raqs elementlarini kiritishni talab qiladi. Har ikkala intervalni ham, musiqiy urg'uni ham ishlata bilish va ularni harakatlar yordamida ta'kidlash kerak.

Etyudlar yaratishda harakatlarning asarning musiqiy qismlariga mos kelishiga e'tibor berish kerak. Yangi musiqa asarining boshlanishi bilan harakat o'zgaradi. Bitta va bir xil harakat musiqaning bir qismida boshlanib, boshqa, yangi qismida davom eta olmaydi. Ko'p sonli ijrochilar raqsdan harakatlanayotganda bitta musiqiy qism uchun tasvir yaratishga vaqtlari bo'lmagan holatlar bundan mustasno.

Har bir iborani tinglash va hisobga olish, o'lovlar sonini, hisoblar sonini aniqlab, ushbu musiqaga mos keladigan harakatlarni tanlash kerak.

Bilimlarni aktuallashtirish

Aktuallashtirish - amaliy mashg'ulotlarda ilgari olingan bilimlarni xotirada qayta tiklash, ularni qayta ko'rib chiqish va qo'yilgan vazifalar nuqtai nazaridan tahlil qilish bo'yicha faol fikrlash.

Talaba darsda olingan ma'lumotlarni umumlashtiradi, qayta ishlaydi, amalda qo'llaydi. Bu bosqichda insonning ijodiy salohiyati haqida tushuncha paydo bo'ladi, ma'lum va noma'lum koeffitsiyenti aniqlanadi.

Talabaning o'z qobiliyatini namoyon etishga, ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga intilishi o'z rejalarini amalga oshirish uchun yetarli

bilimga ega emasligini tushunishga olib keladi va uni turli manbalardan qo'shimcha ma'lumot izlashga majbur qiladi. Yangi bilimlarni o'rganishga qaror qildi.

Noma'lumlanir qidirish

Bu bosqichda zarur yangi ma'lumotlarni izlash amalga oshiriladi, muammoni hal qilish yo'llari, usullari aniqlanadi.

Yangi material manbalari sifatida o'quv adabiyotlari, video materiallar, Internet saytlari bo'lishi mumkin. Internet global kompyuter tarmog'i orqali jahon axborot resurslariga - elektron kutubxonalarga, ma'lumotlar bazalariga, raqs saytlariga tez kirish imkoni bor.

O'quv raqs materialini o'rganishning vizual usuli xoreografiyada asosiy hisoblanadi va mashg'ulotlarda natijalarga erishish nuqtai nazaridan eng samarali uslub hisoblanadi. Talaba etyudlar yaratishda undan faol foydalanishi lozim.

Bitta manba bilan cheklanib qolmaslik kerak. Qanchalik ko'p raqs materiali o'rganilsa, shuncha yaxshi. Miqdor sifatga aylanadi va professional dunyo qarash paydo bo'ladi va qayerda to'g'ri va yaxshi, qayerda zaif va yomon ekanligini tushunadi.

Maxsus xarakterga ega raqslarga asoslangan etyudlarni yaratishda balet spektakllariga murojaat qilish kerak. U yoki bu millatning davlat ansambllari ijrosidagi folklor-sahna raqsalarini tomosha qilish yaxshidir: "Jok", "Alanya", "Xoroshki", "Berezka" va boshqalar. Milliy ansambl san'atkorlari o'z ona vatani raqsalarining o'ziga xos sahna ko'rinishlari va ijrochilik xususiyatlarini boshqalarga qaraganda yaxshiroq yetkazadilar. Hech kim "Betutu"ga moldovaliklardan yaxshiroq raqsga tushmaydi, uni V.Kurbetdan yaxshiroq sahnalashtirmaydi.

Mustaqil ishlovchi jamoalarning repertuarini ham rad qilish kerak emas. Ularning ko'pchiligi o'zlarining professional ijro darajasi bilan maqtanishlari mumkin (masalan, Kalinka ansambli). Ammo individual jamoalarning sifatsiz ijrosi ortida ham qiziqarli baletmeysterlik yechimlari, nostandart kombinasiyalar va yangi original harakatlarni ko'rish mumkin.

Adabiy manbalardan ma'lumot izlash va raqslarni yozib olish orqali tahlil qilish hozirda juda kam qo'llaniladi. Bu jarayon unumli bo'lmay,

ko'p vaqt talab etadi va faqat talaba xalq raqslari materialini yaxshi bilsa va harakatlarni bajarish texnikasini bilsagina muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Harakatlarni bajarish texnikasini o'rganishda raqs yozuvini tahlil qilish usuli zarur. Biroq, tasvirlangan ma'lumotni tushunishda ko'p narsa materialni taqdim etish sifatiga, nutq uslubiga, qo'llar, oyoqlar, tana va boshning pozitsiyalari va harakatlarini tavsiflashning to'g'riligiga bog'liq. Harakat sof shaklda tasvirlangan, oyoq yoki qo'lning oxirgi holati ko'rsatilgan, ammo keyingi harakatga o'tish tasvirlanmagan manbalar mavjud. Qaysi musiqiy vaqtda va keyingi harakatning boshlang'ich pozitsiyasiga qanday o'tishni tushunish qiyin bo'lgan ishlar ham uchraydi. Bunday holat jarayonda noaniqlikni keltirib chiqarishi va ijro texnikasida xatolarga olib kelishi mumkin.

Yangi materialni tahlil qilish.

Ushbu bosqichning mazmuni - olingan ma'lumotlarni idrok etish, tushunish, baholash va tanlash, bir-biriga bog'liq bo'lmagan elementlar o'rtasidagi aloqalarni o'rnatish, ularni umumlashtirishni o'z ichiga oladi.

Talaba raqs materialini topadi va topshiriqqa muvofiqligini tahlil qiladi, ijro sifati va darajasiga, raqsning ifodali vositalariga, qo'llarning holatiga, raqsidagi juftliklarning munosabatlariga e'tibor beradi, raqs harakatlari, elementlar, chizmalar, raqslarni ajratib turadi. Tanlangan material uning murakkabligi va o'rganish jarayonidagi o'rni nuqtai nazaridan baholanadi.

Raqs ijrosini tuzish jarayonida harakatning o'ziga xosligini hisobga olish kerak. Har bir harakat turli darajada dinamik bo'lib, shunga qarab turli usullarda qo'llaniladi. Bir harakat ketma-ket bir necha marta bajarilishi lozim (masalan, "verevochka" yoki drobniye vistukivaniya), ikkinchisi darhol o'zlashtiriladi va takrorlash shart emas ("prisyadka", "klyuch"). Ba'zilar harakatni (xodi, pripadaniya), o'z ichiga oladi, boshqalari joyida ("motalochki", "koviryalochki") amalga oshiriladi, ba'zilar esa joyida ham, oldinga siljish bilan ham (drobi, vrasheniya) amalga oshirilishi mumkin. Harakatni idrok etishning eng foydali rakursi ham hisobga olinadi.

Leksik material bilan ishlashda muallif ma'lum bir millatning fondida mavjud bo'lgan ikkala raqs elementidan ham foydalanishi mumkin va o'ziga xos, ammo xarakter, uslubda ma'lum bir raqs leksikasiga mos keladigan elementlarni o'ylab topishi mumkin. O'qituvchining ko'rsatmasi bilan talabalar bu yo'nalishda o'zlarini sinab ko'rishlari mumkin. Bu ularning ijodiy tasavvurini rivojlantirishda, dasturiy materialni o'zlashtirishda ijobiy rol o'ynaydi.

Ijodiy ishni ko'rsatish va pedagogik tahlil, Tuzatishlar kiritish, xatolarni tuzatish, etyudni qayta ko'rib chiqish.

Ijodiy ish ustida ishlash jarayonida talaba qo'shma harakatlarni eslab qolishga e'tibor berishi kerak. Inson xotirasi nomukammal, ba'zan o'qituvchiga kompozisiya yoki figurani ko'rsatganda, mufaqqiyatli bo'lmagan, hal qilish uchun ko'p vaqt va kuch sarflangan joylar unutiladi. Shuning uchun, xotirani hisobga olmagan holda, ijodiy ishni qog'oz yoki videoda tuzatish mantiqiy jihatdan to'g'ri hisoblanadi.

O'qituvchining ko'rsatmasi o'quvchiga etyudni sahnalashtirishda yordam berishdan iborat. Yaratilgan etyud tahlil qilish uchun o'qituvchiga taqdim etiladi. Agar talaba xatoga yo'l qo'ysa, o'qituvchi ularni xushmuomalalik bilan ko'rsatadi va nima uchun paydo bo'lganligi va ularni qanday tuzatish kerakligini tushuntiradi. O'qituvchi harakatlarni ijro etishda mantiqiylikning mavjudligiga, kompozisiyaning barcha qismlari nisbatida garmoniyaga, raqs leksikasining asarning musiqiy qismlariga mos kelishiga e'tibor beradi. Shuningdek, etyudda ekspressiv vositalardan foydalanish, ularning xilma-xilligi, kompozisiyada qo'llanish va o'rni maqsadga muvofiqligi, "oddiydan murakkabga" tamoyili bo'yicha harakatlarning joylashishi, eng kerakli rakurs va chizmalardan foydalanish tekshiriladi. O'qituvchi kombinasiyalarda bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qulay yoki yo'qligini, har bir harakatning yakuniy pozisiyasi keyingisi uchun boshlang'ich pozisiyasi ekanligini aniqlaydi. Agar kerak bo'lsa, o'zgartirishlar kiritiladi.

Pedagogik tahlil obyektiv bo'lishi, xatolarni ko'rsatish oqilona, asosli, muloyim va samarali bo'lishi kerak va kamchiliklarni tuzatish istagini uyg'otishi lozim.

Tarqatish (ijrochilar bilan ishlash).

Tekshirilgan etyud kursdosh talabalarga topshiriladi. Har bir qism yoki etyudning o'zgargan qismi alohida ishlab chiqiladi. Keyin qismlar orasidagi o'tishlar ishlab chiqiladi. Tuzatilgan etyud yana o'qituvchiga ko'rsatiladi. Tasdiqlangan variant bir necha marta to'liq ishlanadi

Etyudni ijrochilar bilan ketma-ket ishlab, har bir elementni o'zlashtirishga harakat qilish lozim. Dastlab, tadqiqot sekin harakatda amalga oshiriladi. Avval oyoqlarning harakatlari, so'ngra qo'llar va tananing harakatlari ko'rsatiladi va o'rganiladi. Yuqori sinfda etyud ijrosi ansambl va juftlikdagi raqs ko'nikmalarini hosil qilish va rivojlantirish orqali kengaytiriladi. Ansamblni o'rganishda barcha ijrochilar tomonidan raqs harakatlarini bajarishda birlik va sinxronizasiyaga erishish lozim. Tasvirlarda juftliklarning harakatlarini to'liq muvofiqlashtirishga, birlari bilan ifodali muloqotga, ya'ni juftliklik hissini ifodalashga e'tibor berish lozim.

Repetisiya vaqtida sahnalashtiruvchi rejisyor avval sahnalashtirilgan epizodga o'zgartirishlar kiritishi mumkin. Shuningdek, qiziqarli va yangi g'oyalarni ijrochilarning o'zlari ham taklif qilishlari mumkin.

Amaliy mashg'ulotlar

16–32 o'lchovli musiqa uchun raqs iboralari va etyudlarni sahnalashtirish.

Yilning birinchi yarmi yakunida o'qituvchining xohishiga ko'ra qizlar va o'g'il bolalarni bir guruhga birlashtirib, o'tilgan material asosida juft raqs sirlari bilan tanishtirish mumkin.

Quyidagi raqslarning harakatlari o'rganiladi:

- Russ – Xalq raqsi
- Polyak – Xalq-sahna raqsi
- Polyak – Akademik raqsi
- Venger – Xalq-sahna raqsi
- Venger – Akademik raqsi
- Italyan – Xalq-sahna raqsi
- Isipan – Xalq-sahna raqsi

Dastgoh oldida mashqlar



1. To'liq o'tirish (grand plie) yarim oyoq uchida birinchi to'g'ri holatda:
 - a. Sekin, yarim oyoq uchidan ikkala tizzaga tushish bilan;
 - b. Tizlarning burilishi bilan.
2. Oyoqni polda sirpantirish (battements tendus):
 - a. Oyoqni yopiq holatga yon tomonga burish bilan;
 - b. Oyoq yopiq holatiga yon tomonga burilib yarim o'tirish bilan;
 - c. Tayanch oyoqni tovonini urish harakati bilan (oldinga, yon tomonga, orqaga).
3. Kichik otishlar (battements tendus jetes):
 - a. Bir vaqtning o'zida tayanch oyoqning tovonini bilan yarim otirgan holda (oldinga, yonga, orqaga) urish bilan;
 - b. Dastlabki birinchi ochiq pozitsiyada (balancoirs) yarim otirish holatida tayanch oyoqning tovonini bilan urishli.
4. Oyoqni polda aylana bòylab sirpantirish (rond de jambe par terre) ishchi oyoqni tayanch oyoqning ustki tarafidan ko'tarish orqali uzatishi va bir vaqtning o'zida yopiq holatga o'tkazilishi bilan:
 - a. Oyoq uchi bilan yon tomonga to'xtashli;
 - b. Tovuq qirrasi bilan yon tomonga to'xtashli;
 - c. Yon tomonda yoki orqada to'xtashli, tayanch oyoqda yarim o'tirish holatida polda poshnaning qirrasi bilan.
5. Oyoqning burilishlari (pas tortille):
 - a. Ikki martalik
 - b. Tayanch oyoqning yarim barmoqlarga ko'tarilishidan.
6. Qo'l harakati bilan muvofiqlashtirilgan holda, yarim oyoq uchiga ko'tarilish bilan yarim o'tirishlar.

- a. Ishchi oyoqning tizzasini yopiq holatdan ochiq holatga 45° ga burish orqali (battement fondu);
 - b. Ishchi oyoqni yopiqdan ochiqgacha 90 ° ga qadar asta-sekin aylantirish bilan (battement fondu).
7. Aylanishlar:
- a. Yarim o'tirishda V ochiq holatda ikkala oyog'da aylanish b (soutenu en tourant).
 - b. Bir oyoqda ichkariga va tashqariga (pirouette en dedans, en dehors) boshqa egilgan oyoq bilan, tizza oldida cho'zilgan oyoq bilan tekis holatda aylanish.
8. Tayanch oyoqning yarim barmoqlariga ko'tarilib, 90°ga sirpanish:
- a. Ochiq holatda, arqon (veryovochka) ga tayyorgarlik;
 - b. Tizzaning burilishi bilan ochiq holatdan yopiqga va yopiqdan ochiqga.
9. Oyoqning ochilishi (battement developpe) 90°ga tayanch oyoq tovonini bir vaqtning o'zida zarba bilan yarim o'tirishda (oldinga, yon tomonga, orqaga):
- a. Yumshoq;
 - b. Keskin;
10. Tayanch oyoqning barmog'i yoki to'pig'i oldiga tizzada tushish:
- a. Yon tomonga yoki orqaga ochiq oyoq uchiga;
 - b. Qadamdan;
 - c. Ikki oyoqdan sakrashdan;
11. "Veyer" - to'piqdan oyoq chòzilgan holda, yopiq holatdan ochiq holatgacha kichik o'tishlar.
12. Chechyotka (flic - flac) - o'zingizga aksent bilan yarim oyoq uchida ikki martali oyoq bilan polni silash:
- a. Ochiq holatda (oldinga, yon tomonga, orqaga);
 - b. To'g'ri holatda (oldinga).
13. I to'g'ri holatdan rastyajka (oyoq mushaklarini cho'zish), (dastgohga qarab):
- a. Qo'llarni dastgohdan olib, tana egilishi bilan, to'liq òtirish holatida to'g'ri holatda ortga;
 - b. Yon tomonga tanani yonga egiltirilgan holda yarim òtirib to'g'ri holatda.

14. Gavdaniy bir oyoqdan boshqa oyoqqa o'tgan holda egilishi, hamda oyoqni to'g'ri holatda 90° bukilgan tarzda tayanch oyoqning tizzasi oldida ishchi oyoq chòzilgan:
 - a. Cho'zilgan yarim oyoq uchida;
 - b. Yarim o'tirish holatida.
15. Tananiy va qo'llarning harakati bilan muvofiqlashtirilgan holda yarim doira ichida katta otishlar (grand battements), ishchi oyoqqa tushish va yarim oyoq uchi bilan ikkita zarba va tayanch oyoqni navbat bilan V ochiq holatda:
16. Polda revoltad (sakrashsiz) - egilgan oyoqni boshqa oyoqdan uzatib, oyoq uchi chòzilgan (dastgohga qaragan holda).

Xoreografiya bilim yurtlari uchun

Rus xalq raqsi

Mashg'ulotlar zalning o'rtasida o'tkaziladi. O'tirishli harakatlar dastlab dastgoh oldida o'rganiladi.

1. Oyoq holatlari.
2. Qòl holatlari.
3. Chizmalarni shakllantiruvchi guruh raqslarida qo'l pozitsiyalari:
 - a. "zvyozdochka" (yulduzcha);
 - b. "krug" (doira);
 - c. "karusel" (aylana);
 - d. "korzinochka" (savatcha);
 - e. "tsepochka" (zanjir).
4. Qòl harakatlari:
 - a. Turli xil pozitsiyalarga o'tishlar;
 - b. Ro'molcha bilan ishlash ko'nikmalari (ayollar);
 - c. Ro'molcha bilan xarakterli qo'l pozitsiyalari (ayol);
 - d. Xarakterli qo'l pozitsiyalari (erkaklar).
5. Harakatni boshlashga tayyorgarlik.
6. Qadamlar - oldinga va orqaga:
 - a. Oddiy qadam;
 - b. Galma-gal qadamlar;
 - c. Polga urishli (pritop) galma-gal qadam.
7. Salomlar;
 - a. Bir joyda;

- b. Oldinga va orqaga oddiy qadamlar bilan harakatlanish.
8. Pritop - butun oyoq bilan zarba.
9. Droblar:
 - a. "Drobnaya dorojka" - poshnali kichik uzluksiz droblar (bir joyda, harakatlanib);
 - b. Sakrashli drob - bir oyog'ga sakrash, so'ngra boshqa oyoqning tovon va butun oyoq kafti bilan ikki marta urish (joyida, oldinga siljish bilan, burilish bilan).
10. "Garmoshka" - ikkala oyoqning bir vaqtning o'zida I erkin holatdan I yopiq holatga va orqaga burilishlar (yon tomonga harakatlanish bilan).
11. "Pripadaniye"- oyoq uchidan yonga butun oyoqga qadam, erkin holatda yarim o'tirish holatida, bir oyoqga yarim oyoq uchida, so'ngra uni 3 erkin holatda yarim barmoqlarga tutashishi orqadan (yon tomonga harakat bilan).
12. "Koviryalochka" - yon tomonga navbatma-navbat zarbalar bitta oyoq bilan, oyoq uchi bilan yopiq holatda va tovonning cheti bilan ochiq holatda:
13. "Veryovochka" (arqon) - tizza qismi bukilgan oyoqlarni oldinga orqaga, butun oyoq bo'ylab siljish bilan navbatma-navbat o'tkazish:
 - a. Oddiy - ketma-ket;
 - b. Ikki martalik- har bir oyoq siljishining III bo'sh holatda orqadan yarim barmoqli ikkita zarba bilan;
 - c. Oddiy va ikki marta qadam bosish bilan - bir oyoq butun oyoqga yoki old tomonga, ikkinchisi - orqadagi yarim barmoqlarga.
14. "Motalochka" - bukilgan oyoqni to'g'ri holatda orqaga otish, so'ng oldinga siljishli otish va boshqa oyoqni podbivka (urish) bilan oldinga o'tish. Past yarim oyoq uchida galma-gal kichik sakrashlar bilan:
 - a. Yarim oyoq uchida;
 - b. Oyoq uchida emas, butun oyoqda(erkaklar);
15. Xlopushkalar - bitta va ikkitalik qars va urish, giksatsiyalik va sirpanishli (erkaklar):
 - a. Kaftlarga;
 - b. Songa;

- c. Boldirga;
 - d. Oyoq ostiga.
16. Kalit (ключ):
- a. Drobli oddiy;
 - b. Drobli murakkab;
17. Prisyadkalarga(òtirishlar) tayyorgarlik (to'liq o'tirishli).
18. Yarim o'tirish - birinchi erkin holatda kichik sakrash bilan to'liq o'tirish, harakat yakunida ko'tarilish bilan:
- a. Chòzilgan oyoqqa bir vaqtning o'zida ishchi oyoqni otish bilan va boshqa oyoqni tovonning chetiga to'xtatish yoki 45° oldinga (joyida);
 - b. Ikkala oyoqning tovonining chetiga bir vaqtning o'zida yon tomonga siljish bilan – “raznojka”.
19. Ikkala oyoqni tizzadan yopiq holatda orqaga burish bilan ikki oyoqdan sakrash (erkaklar) va ikkala qo'lning tepasiga ikkala qo'lning kaftlari bilan urish (erkaklar).



2.3 Krakoviyak polyak xalq raqsi

1. Juft raqsdan qo'l holati
2. Bir vaqtning o'zida sakrab ikkinchi oyog'ini oldinga tashlab, so'ngra ikkala oyoqni tekis holatda egib (joyida, yarim burilish bilan) qadam.
3. "Golubets" - ochiq oyoqni uchiga to'g'ri holatda urish, boshqa oyoqni esa I holatda to'g'ri holatda:
 - a. Yerdan, yon tomonga harakatlanuvchi;
 - b. Kichik sakrashda. oyoqni yon tomonga 35° ga ochgan holda (joyida, yon tomonga harakatlanib, burilish bilan).
4. Oyoqdan oyoqqa yonma-yan sakrash, so'ngra V erkin holatda ikki qadam xoch holatida o'tilgan holatda yarim o'tirishda.
5. Oyoq va tanani bir vaqtning o'zida yarim burilish bilan bir oyoqqa sakrash va ikkinchi oyoqning yarim barmoqlari bilan erga tekis holatda yonga, yarim egilib o'tirish.

2.4 "Mazurka" polyak sahna raqsi

1. "Perebor" - ikkita oyoq urib o'tishda uchta o'tishli qadam, yarim o'tirib, oyoqni yon tomonga 35° ga ochish bilan:
 - a. 1 to'g'ri pozitsiyada aksentli;
 - b. V erkin holatda oldindan orqaga va orqadan oldinga.
2. Mazurkaning asosiy qadami (pas gala) oyoqni keskin olib chiqish bilan (oldinga harakatlanish bilan).
3. Yengil yugurish (pas marche).
4. "Otbiane" - bir oyoqni oldinga siljitish, so'ngra ikkinchi oyoq bilan orqaga qarab yarim o'tirib urish.
5. "Golubets" - oyoqni oyoq tomonga ochilgan holda tekis holatda urish, boshqa oyog'ini tekis I holatida erga urish (ketma-ket, yon tomonga harakatlanish bilan).



2.4 Venger xalq raqsi

1. Qòl holatlari.
2. Oyoq holatlari.
3. Qadamlar:
 - a. To'g'ri holatda oldinga yoki orqaga qadam qo'yib, so'ngra boshqa oyoqni navbatma-navbat yarim òtirish bilan 1 tekis holatga qo'yilishi lozim (chardash);
 - b. Boshqa oyoqning kafti ochiq joyga o'girilib tekis holatda yon tomonga qadam qo'ying (chardash);
 - c. To'g'ri pozitsiyada oyoqni tovonning chetiga olib chiqib, so'ngra butun oyoqda kichik yarim òtirishda unga qadam qo'yish;
 - d. To'g'ri holatda yon tomonga qadam, so'ngra ikkinchi oyoq bilan, tovonning chetidan, ikkinchi holatda ochiq holatda, tekis holatda yarim o'tirib tizzalarini cho'zgan holda ikki marta urish.
4. Oyoqdan oyoqqa òtish (perestup):
 - a. To'g'ri pozitsiyada oyoqdan oyoqqa yonboshlab sakrash, keyin 1 tekis holatda ikki qadam va yarim òtirish;
 - b. To'g'ri holatda oyoqdan oyoqqa yon tomonga sakrash, so'ngra ikki qadam va bir oyoq old tomonida tovonning chetida, ikkinchisi orqada past oyoq uchida yarim òtirish;
 - c. To'g'ri holatda oyoqdan oyoqqa yon tomonga sakrash, so'ngra bir oyoqni yarim oyoq uchi bilan kesib o'tilgan holatda orqadan, ikkinchisini butun oyoq bilan oldinga surish.

5. "Kalit" - sakrashdan II yopiq holatda yarim òtirish, so'ngra tizzalarini cho'zish paytida oyoqlarning ichki tomonlarini 1 tekis holatda urish.
6. (Bokaso) (kalit) qattiq - egilgan oyoqni tekis oyoq tomonga o'tkazib, yarim oyoq uchiga ko'tarilib, keyin butun oyoq uchun 1 tòg'ri holatga yumshoq biriktirma.
7. (Bokaso) (kalit) yumshoq - egilgan oyoqni tekis oyoq tomonga o'tkazib, yarim oyoq uchiga ko'tarilib, keyin yarim o'tirishda 1 tekis holatga yumshoq biriktirma.



2.6 Vengriya sahna raqsi

1. Oyoqlarning ochish (battements developpes), boshqa oyoqqa siljish paytida 90° oldinga.
2. To'g'ri holatda yarim uchiga qadam, so'ngra 1 to'g'ri holatga òtish.
3. Ikkitali aylanish holatida (xulosa).
4. "Arqon" (veryovochka) - oyoq uchi bilan oyoq bòylab sirpanib old tomondan orqaga qarab ochiq holatda sirpanishlar (joyida, orqaga qarab, aylanish bilan).
5. "Perebor" - 5 erkin holat bo'yicha oldindan orqaga va orqadan oldinga qarab yarim oyoq uchi bilan oyoq kaftlarini ikki marotaba urish, uch marta o'tish.
6. Bir qadamdan tizzaga tushish:
 - a. Silliq (yumshoq);
 - b. Keskin.
7. Aylanishlar;

- a. Ikkala oyoqda V ochiq holatda (soutenu en tournant) ichkariga va tashqariga;
 - b. Bir oyoqda IV ochiq holatdan, boshqa oyoq bilan orqa tarafda boldir oldida oyoq uchi bilan bilan ochiq holatda (pirouette en dedans).
8. (Golubets) - oyoqni yon tomonga ochilgan tekis holatda oyoq uchiga urib chiqarish, boshqa oyoqni esa to'g'ri I holatda (yonga siljish bilan ketma-ket) urish.



2.7 "Tarantella" italiya sahna raqsi

1. Kichik sakrashli yugurish: tanani yarim burish bilan bir qadam, ikkinchi oyoqni bir vaqtning o'zida 45° ga ochiq holatda oldinga uloqtirish, bukish bilan va to'piqdan kichik otish va tayanch oyoqda bir vaqtning o'zida sakrash, yarim oyoq uchida yarim o'tirishda.
2. Oyoqdan oyoqga uchtalik sakrashlar (pas de basque) 5 to'g'ri holatda tizzalari oldinga 90° bukilgan holda, to'g'ri holatda (joyida, oldinga va orqaga arakatlanib).
3. Yarim o'tirishda bir oyoqda sakrashlar:
 - a. Yarim oyoq uchida, boshqa oyoq orqada to'piqga cho'zilgan holda ochiq holatda (joyida, burilish ichkariga va tashqariga (en dedans va en dehors));
 - b. Butun oyoq yoki yarim oyoq uchi bilan, boshqa egilgan oyoq 45° ga yoki 90° ga ochiq holatda oldinga yoki orqaga ko'tarilgan holda (joyida, oldinga, orqaga qarab, ichkariga va tashqariga burilib (en dedans va en dehors));

- c. Boshqa oyoq 45° ga yoki 90° ga ochiq holatda ko'tarilgan va chòzilgan holda (oldinga, orqaga, ichkariga va tashqariga burilish bilan (en dedans va en dehors)).
4. Ichkariga va tashqariga aylanishlar (en dedans va en dehors):
 - a. Yarim o'tirgan holda yarim oyoq uchida 5 erkin holatda oyoq almashtirish bilan;
 - b. Bir oyoqda, boshqa oyoq old tomonida yoki orqasida to'piqqa cho'zilgan holda ochiq holatda (pas pirouettes).
5. Chòzilgan bir oyoqni ochiq holatda oldinga, ikkinchi oyoqni yarim oyoq uchida yarim òtirib urish (oldinga, orqaga, ichkariga va tashqariga burish bilan (en dedans va en dehors)).



2.8 Ispan sahna raqsi

1. Qo'l harakati (port de bras): tananing bir vaqtning o'zida egilishi bilan, boshqa oyoq orqaga yoki oldinga cho'zilgan holda bir oyoqda turib.
2. Qadamlar:
 - a. To'g'ri yarim òtirish holatida uzunlashtirilgan qadamlar (orqaga siljish bilan);
 - b. Yarim o'tirish tòg'ri holatida butun oyoq kaftiga oldinga cho'zilgan qadam, so'ngra yarim oyoq uchida 1 tekis holatda ikki qadam yoki ikkita kichik qadam (oldinga siljish bilan).
3. Oyoq urishlar:
 - a. Zapateado - bir oyoq bilan, yarim oyoq uchi, yoki butun oyoq kafti bilan, so'ngra ikkinchi oyoqning tovon va yarim oyoq uchi bilan urishi;

- b. Diagonal bòylab oldinga yoki orqaga qarab qadam, so'ngra 5 erkin holatda boshqa oyoqning yarim uchi bilan orqaga yoki oldinga qarab yerga bir yoki ikkita zarba.
- 4. Kichik, keskin sakrashlar:
 - a. Butun oyoq kaftiga 1 tekis holatda tizzalarini cho'zilgan holda va yarim o'tirgan holda;
 - b. 1, 4 to'g'ri va 5 bo'sh holatda oyoq uchida teki yarim òtirgan holda.
- 5. Yon tomonga cho'zilgan qadam, so'ngra 5 bo'sh holatda yarim qadam (pas balance) ikki qadam, orqada boshqa oyoqqa siljish bilan yaqinlashib, qo'lning harakatlari bilan muvofiqlashtirilgan holda tanani burish bilan.
- 6. Siljish bilan yon tomonga qadam va boshqa oyoqning V ochiq holatda oldinga siljish bilan oyoq uchiga ko'tarilish, so'ngra unga yarim òtirish bilan o'tish (pas glissade), tananing qo'l va egilish harakati bilan.
- 7. Basklar harakati (pas de basque): bir vaqtning o'zida boshqa cho'zilgan oyoqni oyoq uchiga oldinga olib borishda, so'ngra unga qadam qo'yib, boshqa oyoqni oyoq uchiga 5 erkin holatiga qaytarishda yarim òtirishda qadam, qo'llarning harakatlari bilan muvofiqlashtirilgan holda tananing yarim burilishlari bilan.
- 8. Tananing egilishi bilan, tayanch oyoqdan oyoq kafti masofasida tizzaga pastga tushish.



Glossariy

TVR	Ingliz	O'zbek	Rus	Ma'nosi
1	a la seconde	A lya zgond	А ля згонд	Mumtoz raqsning holati. Oyoq 2-holatda 90°ga ko'tarilishi
2	allonge	Allonje	Аллонже	Mumtoz raqsning xolati. Qo'llar yonga kaflar pastga qaragan
3	Pas emboite	Ambuate	Амбуате	Ketma-ket yurish. 45° 90° bajariladi
4	en dehors	Tashqariga	Андеор	"Tashqariga" Tayanch oyoqdan ishchi oyoq tashqariga ochiladi
5	en dedans	Ichkariga	Андедан	"Ichkariga" Tayanch oyoqdan ishchi oyoq ichkariga ochiladi
6	Entrechat, intrecciato	Antrasha	Антраша	Italian so'zidan olingan bo'lib, oyoqlar xavoda kesishadi.
7	enchaine-ment	Anshenman	Аншенман	Frantsuz so'zidan olingan "Bog'lovchi"
8	en tournant	An turnan	Ан турнан	O'z atrofida aylanish. (to'liq yoki yarim aylanish)
9	Entree	Kirish	Антре	Fr.so'zidan olingan "kirish" sahnaga chiqish
10	en l'air	Xavoda	Анлер	"Xavoda" ishchi oyoq xavoda ishlaydi
11	en face	Anfas	Анфас	Fr.so'zidan olingan "To'g'riga turish" gavda, bosh, oyoq to'g'riga qaragan
12	battements tendus	Batmantendyu	Батмантендю	Fr.so'zidan olingan. Ishchi oyoq polda sirpanib ochiladi va yopiladi.
13	battlements tendus jeté	Batman tendyu jete	Батман тендю жете	Fr.so'zidan olingan. Oyoqni 45° ga otish

14	battements releve lent; relever	Batman releve lyan	Батман релеве лян	Fr.so`zidan olingan. Oyoq sekin 90° ko`tariladi.
15	battement retire, retire	Batman retire	Батман ретире	Fr.so`zidan olingan. Oyoq 5 holatdan orqaga 5 xolatga qo`yiladi
16	battement daveiloppe	Batman davloppe	Батман давлоппе	Ishchi oyoq ochiq oyoqdan passé orqali tushadi.
17	battus, battre	Batyu	Батю	Urish. Sakrash murakkab urushlar
18	battements battus	Batman batyu	Батманбатю	Tez va qisqa urishlar
19	variatio	Variatsiya	Вариация	Lotin tilidan olingan. Etyud bir nechta ijrochilarga
20		Выворот- ность	Выворотность	To`g`ri aniq xolatlar
21	gargouilla- de, gargouille r	Garguuyad	Гаргуйяд	Xavoda bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa aylanma sakrashli harakat
22	glisser	Glisse	Глиссе	Qadam. Oyoq uchi polda sirpanadi
23	glisser	Glissad	Глиссад	Katta sakrashlarga tayyorgarlik. Sirpanishli harakat
24	grands battements	Grand batman	Гранд батман	Katta otishlar
25	grand plié	Grand plie	Гранд плие	Katta o`tirish
26	grand pas	Grand pa	Гранд па	Katta qadam
27	dégagé	Degaje	Дегаже	Xolatdan xolatga yumshoq yarim o`tirish
28	demi-plié	Demi plie releve	Деми плие релеве	Oyoq uchida yarim o`tirish
29	développé	Develop	Девлопе	Polda sirpanish xarakatining turlari
30	divertiss-ment	Divertisment	Дивертисмент	Saralangan raqslar to`plami
31	double	Dubl	Дубль	Ikkitali

32	jeté	Otish	Жете	Ikkitali otish
33	jete entrelace	Jete antrelyase	Жете антрелясе	Otishli sakrashni turi
34	sundari	Zundari	Зундари	Bosh xolati
35	corps de ballet	Kordebalet	Кордебалет	Shaxsiy guruh
36	cabriole	Kabriol	Кабриоль	Sakrash harakati. Havoda bitta oyoq ikkinchi oyoqni uradi
37	cambré	Kambre	Камбрэ	Gavdani egilishi
38	curve	Kerv	Керв	Umurtqa tepa qismining egilishi
39	Coda	Koda	Кода	Raqsnı tez yakuniy qismi
40	croisée	Kruaze	Круазэ	Mumtoz raqs gavda holati
41	cou-de-pied	Kude-pye	Куде-пье	
42	Coupé, couper	Kupe	Купе	
43	lent	Lyan	Лян	Sekin
44	libretto	Libretto	Либретто	Spektakl bayoni
45	Pas	Pa	Па	Qadam
46	pas de basque	Pa de bask	Падебаск	Bitta oyoqdan ikkinchi oyoqqa oldiga sirpanib o'tish
47	pas de d'ensemble, ensemble	Pa d'ansambl	Па д'ансамбль	Massa bilan raqs
48	pas de bourrée suivi	Pa de burre syuivi	Па де бурре сюиви	5 holat holatda oyoq uchida yurish
49	pas balance	Pa balanse	Па балансе	Tebranish
50	pas de chat	Pa de sha	Па де ша	Mumtoz raqs harakati. Mushuk qadam
51	pas de deux	Pa de de	Па де де	Ikki kishidan iborat raqs
52	pas de trois	Pa de trua	Па де труа	Uch kishilik raqs
53	pas de quatre	Pa de katr	Па де катр	To'rt kishilik raqs
54	Pas couru	Pa kuryu	Па курю	Kichkina yugurish
55	poisson	Pa de puason	Па де пуасон	Bitta oyoqdan ikkinchi oyoqqa navbat oyoqni orqaga otib o'tish
56	parter	Parter	Партер	Polda bajariladigan harakat

57	pas de bourrée	Pa de burre	Падебурпе	Mayda oyoq harakati raqs harakati
58	passé	Passe	Пасце	O'tish. Ishchi oyoqni boshqa holatga o'tishi
59	pirouette	Piruet	Пируэт	Ijrochini bir joyda bir necha aylanishi
60	plié	Plie	Плие	O'tirish
61	a la seconde	Pozi	Позы	Katta va kichkina xolatlar
62	por de bra	Por de bra	Пор де бра	Qo'l xarakati
63	point	Point	Поинт	Oyoq kaftini tortish
64	preparation	Preparasion	Препарасьон	Qo'l xarakatini tayorgarlik holati
65	petit	Pti	Пти	Kichkina
66	premier	Premyera	Премьер	Birinchi
67	pour les pied; pour	Pur li pye	Пур ли пье	Oyoq harakati. Oyoq kafti.
68	Piqué	Pike	Пике	Oyoqni polga engil qo'yish
69	Renverse	Ranverse	Ранверсэ	Gavdani egilishi ichkariga tashqariga
70	Revoltade	Revoltad	Револьтад	Oyoqni havoda bir-biriga o'tishi
71	Reverence	Reverans	Реверанс	Salomlashish turi
72	Release	Reliz	Релиз	Tanani kengayishi
73	Releve	Releve	Релеве	Oyoq uchida turish
74	saute	Sote	Сотэ	Ikkita oyoqda sakrash
75	sur le cou-de-pied	Syur le kude-pye	Сюр ле куде-пье	Oyoqni to'piq qismi
76	Suivi	Syuivi	Сюиви	Oyoq harakatini ketma-ketligi
77	temps leve	Tan leve	Тан леве	Xar xil xolatda sakrash
78	temps lie	Tan lie	Тан лие	Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sirpanib qadam qo'yiladi. Qo'l xolatiga moslab
79	tire bouchon	Tir bushon	Тирбушон	Aylanish, Oyoq passé 90° ko'tarilishi
80	Tombe	Tombe	Томбе	Yiqilish
81	Tour	Tur	Тур	Aylanish

82	pas failli, faillir	Fayi	Файи	Ikki oyoqdan bir oyoqqa sakrash havoda 5 ta holatni ko'rsatamiz
83	flic-flac	Flik-flyak	Флик-фляк	Bitta oyoq ishchi bitta oyoq tayanch
84	Fondu	Fondyu	Фондю	Bir oyoqqa yumshoq o'tirish
85	Frappe	Frappe	Фрапе	Urish
86	Furiant	Fruant	Фуриант	Chex xalq raqsi
87	forlana, furlana	Forlana, forlana	Форлана, фурлана	Qadimgi italyan raqsi
88	Fouetter	Fuete	Фуэте	Xar aylanganda ishchi oyoq tizza oldiga keladi
89	ferme, fermer	Ferme	Фэрмэ	Yopiq
90	choreia	Xoreografiya	Хореография	Grek so'zidan raqs va yozaman
91	changement de pied	Shajman de pye	Шажман де пье	Oyoqni almashtirib sakrash
92	Chainés	Shene	Шенé	O'z o'qi atrofida aylanish
93	Chassé	Shasse	Шассе	Harakatli oldiga sakrash
94	Exercice	Ekzersis	Экзерйс	Mashq
95	Ecarter	Ekarte	Экарте	Mumtoz raqs holati
96	Épaulement, é paule	Epolman	Эпольман	Elka. Mumtoz raqs holati
97	Efface	Efasse	Эффасе	Gavdani ochiq holati
98	Échappé	Eshape	Эшале	Ikki oyoqdan ikki oyoqqa sakrash
99	Choreography	Xoreografiya san'ati, xoreografiya	Хореографиче ское искусство, хореография	Raqs san'ati turlari
100	The dancer	Raqs ansambli artisti (jamo'a)	Артист танцевального ансамбля (коллектива)	Raqs ansambli ijrochisi

“Xalq-sahna raqsining o’qiiish ulubiyoti” fanidan test savollari

1. Xalq-sahna raqsida nechta qo’l pozitsiya bor?

- A. 7
- B. 3
- C. 4
- D. 5

2. Xalq-sahna raqsida nechta qo’l holati bor?

- A. 2
- B. 3
- C. 6
- D. 5

3. Xalq-sahna raqsida nechta oyoq holati bor ?

- A. 5
- B. 7
- C. 10
- D. 13

4. Xalq-sahna raqsida nechta to’g’ri oyoq holati bor?

- A. 5
- B. 12
- C. 7
- D. 10

5. Xalq-sahna raqsida nechta yopiq oyoq holati bor?

- A. 2
- B. 4
- C. 10
- D. 7

6. Xalq-sahna raqsida nechta ochiq oyoq holati bor?

- A. 6
- B. 2
- C. 4
- D. 7

7. VI holatida qo’llar qayerda turadi?

- A. Kaftlar boshning orqa qismida
- B. Kaftlar belda
- C. Kaftlar ko’krak qafasining to’g’risida chalmashgan

D. Ikkala qo'l belda

8. VII holatida qo'llar qayerda turadi?

A. Ikkala qo'l belda

B. Kaftlar boshning orqa qismida

C. Qo'llar boshning orqa qismida

D. Qo'llar krest holatda oldinda ko'tarilgan holatda

9. Oyoqning yopiq holati xalq sahna raqsining qaysi harakatida ishlatiladi?

A. Garmoshka

B. Yolochka

C. Bigunets

D. Verevochka

10. Xalq-sahna raqsining nechanchi qo'l holatlari mumtoz raqsining qaysi qo'l holatlari bilan o'xshash?

A. I, II, III

B. III, IV, V

C. V, VI, VII

D. I, II, IV

11. Mumtoz raqs ekzersida xalq sahna raqsining qaysi mashqi uchramaydi?

A. Kabluchnoe

B. Flic flac

C. Podgotovka k veryovochke

D. Malenkie broski

12. "Metodika prepodavaniya narodnogo tansa" o'quv qo'llanmasining muallifi kim?

A. Gusev G.

B. Stukalkina N.

C. Klimov A.

D. Tkachenko T.

13. "Osnovi xarakternogo tansa" o'quv qo'llanmasining muallifi kim?

A. Lopuxov, Bocharov, Shiryayev

B. Zatsepina, Rixter, Tolstaya, Klimov, Farmanyans

C. Tkachenko T.

D. Stukalkina N.

14. "Osnovi russkogo narodnogo tansa" o'quv qo'llanmasining muallifi kim?

A. Klimov A

B. Gusev G.

C. Tkachenko T.

D. Stukalkina N.

15. "Chetire ekzersisa" o'quv qo'llanmasining muallifi kim?

A. Stukalkina N.

B. Klimov A

C. Gusev G.

D. Tkachenko T.

16. Tkachenko T.S. Qaysi kitobning muallifi?

A. Narodniy tanets

B. Osnovi russkogo narodnogo tansa

C. Osnovi xarakternogo tansa

D. Narodno-stenicheskiy tanets

17. "Bulba" raqsini kim sahnalashtirgan?

A. Moiseev I.A.

B. Ustinova T.

C. Virskiy P.P.

D. Nadejdina N.

18. "Beryozka" ansamblining tashkilotchisi va birinchi baletmeysteri kim ?

A. Nadejdina N.N.

B. Moiseev I.A.

C. Ustinova T.

D. Virskiy P.P.

19. Tkachenko T.S.ning kitobida qaysi xalq raqslari yozilgan?

A. Belarus

B. Ispan

C. Sigan

D. Italyan

20. Tkachenko T.S ning kitobida qaysi millat raqsi yozilmagan?
- A. Ispan
 - B. Venger
 - C. Bolgar
 - D. Ukraina
21. "Narodno-stenicheskiy tanets" o'quv qo'llanmasining muallifi kim?
- A. Zatsepina, Rixter, Tolstaya, Klimov, Farmanyans
 - B. Tkachenko T.
 - C. Stukalkina N.
 - D. Gusev G.
22. Xalq-sahna raqsi qachon yaratildi?
- A. XIX asrning 2 chi yarmida
 - B. XVIII asrning 2chi yarmida
 - C. XIX asrning 1 chi yarmida
 - D. XX asrning 1chi yarmida
23. Qayerda birinchi bor "Xalq-sahna raqsi "dan dars o'tilgan?
- A. Mariinskiy imperatorlik balet teatrida
 - B. Moskva xoreografiya bilim yurtida
 - C. Imperatorlik balet maktabida
 - D. Moskva Katta teatrida
24. Kim birinchi bo'lib "Xalq-sahna raqsi" darsini yaratgan?
- A. Shiryaev A.
 - B. Moiseev I.A.
 - C. Grigorovich Y.
 - D. Gorskiy A.
25. Kimlar uchun "Xarakterli raqs" darsi ilk bor kiritilgan edi ?
- A. Balet spektakllarida xarkterli partiyalar ijrochilari uchun
 - B. Balet spektakllarida mumtoz pratiya ijrochilari uchun
 - C. Balet maktablari o'quvchilari uchun
 - D. Xalq raqs ansambl artistlari uchun
26. XX asrning nechanchi yillarida xalq raqsi rivojlandi?

- A. 20-chi
 - B. 40-chi
 - C. 50-chi
 - D. 60chi
- 27. "Krijachok" raqsi kaysi xalq raqsiga mansub?**
- A. Belarus
 - B. Polyak
 - C. Russ
 - D. Ukrain
- 28. Russcha raqsda qaysi harakat uchramaydi?**
- A. "Sviy koleni"
 - B. Koviryalochka
 - C. Motalochka
 - D. Verevochka
- 29. Beloruss folklor raqs ansambli qanday nomlanadi?**
- A. "Xoroshki"
 - B. "Berezki"
 - C. "Veselushki"
 - D. "Yurochka"
- 30. Rus xalq raqsiga bag'ishlangan kitobning muallifi kim?**
- A. Ustinova T.
 - B. Kurbet V.
 - C. Churko Y.
 - D. Tagirov G.
- 31. Beloruss xalq raqslariga bag'ishlangan kitobning muallifi kim?**
- A. Churko Yu.
 - B. Kurbet V.
 - C. Ustinova T.
 - D. Tagirov G.
- 32. Virskiy P.P qaysi ansamblning baletmeysteri?**
- A. Ukrain Davlat xalq raqs ansambli
 - B. Rossiya Davlat Xalq raqs ansambli
 - C. Moldaviya Davlat Xalq raqs ansambli
 - D. Belorusiya Davlat Xalq raqs ansambli

33. Mumtoz raqs ekzersisida qaysi harakat uchramaydi?

- A. Drobnie vistukivaniya
- B. Bolshie broski
- C. Podgotovka k veryovochke
- D. Malenkie broski

33. "Vixilyasnik" harakati qaysi xalq raqsiga mansub?

- A. Ukrain
- B. Rus
- C. Moldavan
- D. Vengeriya

34. Russ xalq raqs harakatidan qaysi biri "vixilyasnik" harakatiga o'xshash?

- A. Koviryalochka
- B. Motalochka
- C. Pripadanie
- D. Verevochka

35. Ukrain ayellar bosh kiymi qanday nomlanadi ?

- A. Venok
- B. Kokoshnik
- C. Greben
- D. Svetok

36. "Plaxta" Qaysi millat libosiga tegishli?

- A. Ukrain
- B. Venger
- C. Eston
- D. Rus

37. "Bigunets" harakati qaysi millat raqsiga mansub?

- A. Gopak
- B. Kadril
- C. Bulba
- D. Mazurka

38. Xalq sahna raqsi harakatning nomi, "tinok" xarkati nomiga o'xshaydi?

- A. Pas de basque
- B. Tovon bilan yurish

C. Pas gala

D. Otbiane

39. Xalq sahna raqsini ijro etishda nima katta ahamiyatga ega?

A. Xarakter, manera, emotsiya virazitelnost

B. Qo'l plastikasi

C. Bir xil ijro etish

D. Qo'l plastikasi

40. Preparasion – nima?

A. Harakatga tayyorlanish

B. Musiqaning boshlanishi

C. Qo'l harakatini ajratish

D. Musiqaning boshlanish qismi

41. Qaysi mashq mushaklarini mustaxkamlash va rivojlanishiga yordam beradi?

A. Kabluchnoe

B. Flic-flac

C. Zmeyka

D. Bolshie broski

42. Qaysi mashq to'piq bo'g'imlarini rivojlantiradi?

A. Sirpantirish polda oyoq uchini

B. Veryovochkaga tayyorgarlik

C. Razvertivanie nogi na 90°

D. O'tirishlar

43. Qaysi mashq sonning yuqori bo'g'imini rivojlantiradi?

A. Veryovochkaga tayyorgarlik

B. Yarim va to'liq o'tirish

C. Razvertivanie nogi na 90°

D. Drobnie vistukivaniya

44. Ekzersisda qaysi mashq oyoq bo'g'implarni qizishiga ko'makdashadi?

A. Yarim va to'liq o'tirish

B. Uprajnenie s nenapryajennoy stopoy

C. Skoljenie stopoy po polu

D. Malenkie broski

45. Gavda mayinligini rivojlatiradigan harakatning nomi nima?

- A. Port de bras
- B. Pas de basque
- C. Pas balance
- D. Battement developpe

46. Qaysi mashq "chichyotka" harakatiga tayyorlaydi?

- A. Flic-flac
- B. Kichik otishlar
- C. Oyoqni yerda sig'anib harakatlanishi
- D. Oyoqni yerda aylana hosil qilib harakatlanishi

47. Qaysi mashq kuch va bardoshni rivojlantiradi?

- A. Oyoqni ochiq 90° ga ochish
- B. Tovon harakatlari
- C. Kichik otishlar
- D. Oyoqni pastki qismini erkin harakati

48. "verevochka"ga tayyorgalik

- A. Oyoqni yerda sig'anib harakatlanishi
- B. Kichik otishlar
- C. Oyoqni pastki qismini erkin harakati

49. "Golubsi" harakati qaysi oyoq holatidan bajariladi?

- A. I to'g'ri
- B. I bo'sh
- C. I ochiq
- D. III bo'sh

50. Qaysi millat xalqining madaniyati ukrain raqs harakatlarining shakillanishiga ta'sir ko'rsatdi?

- A. Polyak
- B. Arman
- C. Eston
- D. Latish

51. Qaysi millat xalqlarining raqs harakatlari bir biriga o'xshash?

- A. Belarus russ
- B. Venger estons

C. Polyak gruzin

D. Moldavan arman

52. "Kadril" qaysi millat xalq raqslariga mansub?

A. Russ

B. Ispan

C. Gruzin

D. Moldavan

53. "Gasma" harakati qaysi millat xalq raqsiga tegishli?

A. Gruzin

B. Moldavan

C. Russ

D. Bolgar

54. "Xorumi" raqsi qaysi xalq raslarida uchraydi?

A. Adjar

B. Russ

C. Latish

D. Moldavan

55. I. Moiseev nomli Dav. Akademik xalq raqs ansambli qachon tashkil etilgan?

A. 1937

B. 1930

C. 1935

D. 1954

56. "Yalli", "Vokzali", "Tanzara" raqslari qaysi xalq raqslariga tegishli?

A. Azerbaydjan

B. Rus

C. Bolgar

D. Gruzin

57. "Golubets" harakati qaysi xalq raqslariga mansub?

A. Ukrain

B. Ispan

C. Gruzin

D. Latish

58. "Sholoxo" raqsi qaysi millat raqsiga tegishli?

- A. Armyan
- B. Eston
- C. Polyak
- D. Latish

59. "Tarantella" raqsi qaysi millat raqs san'atiga mansub?

- A. Italiyan
- B. Rus
- C. Belarus
- D. Moldavan

60. "Tarantella" raqsining musiqa o'lchovini aniqlang?

- A. 6/8
- B. 2/2
- C. 4/4
- D. 7/8

61. "Tarantella" raqsini ijro etishda qo'llarda nima tutiladi?

- A. Tamburin
- B. Sharf
- C. Gullar
- D. Kastanetlar

62. "Aragonskaya xota" raqsi qaysi xalq raqsiga tegishli?

- A. Ispan
- B. Russ
- C. Beloruss
- D. Italian

63. "Xalq-sahna raqsi" fani o'qituvchisi kim?

- A. N.Stukolkina
- B. K.Sergeev
- C. A.Vaganova
- D. V.Kostrovitskaya

64. Qaysi millat xalqlarining raqs harakatlari birbiriga o'xshab ketadi?

- A. Azerbaydjan va armyan
- B. Rus va eston
- C. Polyak va gruzin
- D. Moldavan va beloruss

65. Qaysi millat xalqlarining raqs harakatlari birbiriga o'xshash?
- A. Tatar va bashqir
 - B. Russ va eston
 - C. Italyan va venger
 - D. Polyak va gruzin
66. "Xalq-sahna raqs ekzersisi" "Mumtoz raqs ekzersisi"dan nimasi bilan farq qiladi?
- A. Mashqlarda xalq raqsining elementlari bilan
 - B. Ochiq oyoq holatlari bilan
 - C. Darsning tuzilishi qonuni bilan
 - D. Gavda egilish harakatlarning ko'pligi bilan
67. "Tamburin" qaysi xalq raqslarida ishlatiladi?
- A. Italyan
 - B. Venger
 - C. Rus
 - D. Latish
68. Raqsning "kadril" turi qaysi millat raqsiga mansub?
- A. Russ
 - B. Gruzin
 - C. Ispan
 - D. Latish
69. Qaysi xalq raqsida "kadril" yo'nalishi uchramaydi?
- A. Italyan
 - B. Russ
 - C. Belarus
 - D. Ukrain
70. Ijrochilar "Aragonskaya xota" raqsida qo'llarida nima bilan raqsga tushadilar?
- A. Kastanetla
 - B. Lentalar
 - C. Tamburin
 - D. Sharf
71. "Aragonskaya xota" raqsining musiqiy o'lchovini ayting.

- A. 3/4
- B. 2/2
- C. 4/4
- D. 7/8

72. Kabluchniy mashqining qaysi ko'rinishda oyoq uchlari tortiladi?

- A. 3 ko'rinishda
- B. 1 ko'rinishda
- C. 2 ko'rinishda
- D. 4 ko'rinishda

73. "Verevochka" harakati ruscha raqsda qanday ijro etiladi?

- A. Oyoq uchida yarim o'tirgan xolda, bitta oyoqni tizzagacha ko'tarib ikkinchi oyoqning orqasiga qo'yildi
- B. Oyoqni to'liq to'piqqa bosib, oyoqni bukmasdan tizzagacha ko'tarish bilan
- C. Tikka oyoqda, oyoqni boldir qismigacha ko'tarib
- D. O'ng oyoq tizzagacha ko'tariladi aylana harakat bilan tushuriladi

74. "Flic-flac" mashqi xalq-sahna raqsida qanday nomlanadi?

- A. Uprajnenie s oyoqning to'pig' qismini mayin ishlatish mashqi
- B. To'piqdan otish bilan
- C. Yarim o'tirib tizzalar yonga qaragan xolda
- D. Malenkie broski

75. "Moldovenyaska", "Betuta", "Xora Fetilor" raqslari qaysi raqs ansamblining dasturiga kiradi?

- A. Jok
- B. Moiseeva I.
- C. Virskiy P.P.
- D. "Berezka"

76. "Podolyanochka", "Vesnyanka", "Polzunets" raqslar qaysi raqs ansambli dasturiga kiradi?

- A. Virskiy P.P.
- B. Moiseeva I.
- C. Jok

D. "Berezka"

77. "Aragonskaya xota", "Tarantella", "Venzelya" raqslar qaysi raqs ansambl dasturiga kiradi?

A. Moiseeva I.

B. Jok

C. Virskiy P.P.

D. "Berezka"

78. "Pryalitsa" raqsi qaysi ansambl dasturiga kiradi?

A. "Berezka"

B. Moiseeva I.

C. Jok

D. Virskiy P.P.

79. "Lyavonixa" raqsi qaysi xalq raqsiga mansub?

A. Belarus

B. Eston

C. Ukrain

D. Moldavan

80. Maldavan xalq raqsida qaysi raqs uchraydi?

A. "Jok"

B. Mazurka

C. Shopsko-xoro

D. Lyavonixa

81. "Flamenko" raqsi qaysi millat raqsiga tegishli?

A. Ispan

B. Meksika

C. Rus

D. Sigan

82. Qaysi millat raqsiga shakillanishida "flamenko" raqsining ta'siri bo'lgan?

A. Sigan

B. Turkiya

C. Arab

D. Italiya

83. "Flamenko" raqsi musiqasi qaysi asboblarida ijro etiladi?

A. Vokal i gitara

B. Vokal va simfonik orkestr

C. Skripka gitara

D. Simfonik orkestr

84. Qaysi xalq raqs harakatlari da o'xshashlik bor?

A. Moldavan va Rumin

B. Ukrain va Eston

C. Polyak va Gruzin

D. Moldavan va Beloruss

85. Qaysi xalq raqslarida "Droblar" harakati uchramaydi?

A. Italiyan

B. Ispan

C. Rus

D. Tatar

86. "Verevochka" harakati qaysi xalq raqsida uchramaydi?

A. Moldavan

B. Venger

C. Russ

D. Ukrain

87. Tayanch oyoqda yarim o'tirib tizzalar yonga qaragan xolda bajariladigan mashqning nechta turini bilasiz?

A. 3

B. 1

C. 2

D. 4

88. "Xlopushki" harakati qaysi xalq raqslarida ko'proq erkaklar ijro etadilar?

A. Rus

B. Latish

C. Arman

D. Polyak

89. "Xlopushki" harakati qaysi xalq raqsida erkaklar ishlatilmaydi?

A. Eston

B. Venger

C. Russ

D. Sigari

90. "Flic-flac" harakati qaysi xalqlar raqsida ko'proq ijro qilinadi?

A. Sigancha, meksikancha

B. Gruzin, eston

C. Venger, armyancha

D. Latish, o'zbekcha

91. "Razgovor cherez rechku" harakati qaysi raqsda uchraydi?

A. Kuyavyak

B. Mazurka

C. Kuyavyak

D. Oberek

92. "Klyuch" harakati qaysi xalq raqslarida uchraydi?

A. Polsha vengeriya

B. Italyancha ispancha

C. Latish eston

D. Ukrain i armyan

93. "Veryovochka" qaysi xalq raqslarida uchraydi

A. Rus raqsi da

B. Venger xalq raqsida

C. Polyak xalq raqsida

D. Uraina va armeniya xalq raqsida

93. "Gaucho" raqsi qaysi xalq raqsiga mansub?

A. Argentina

B. Ispaniya

C. Meksika

D. Irlandiya

94. Venger xalq raqsidagi asosiy oyoq harakatini kursating?

A. Developpe

B. Pas de basque

C. Pas gala

D. Pas marche

95. Qaysi raqs tasviri "Xoro" nomi bilan bog'liq?

- A. Doyra
- B. Chiziq
- C. Kare
- D. Yarim aylana

96. Xalq-sahna raqsi ekzersisining maqsadi?

- A. Zal o'rtasida raqqos raqqosalarni tanasini xalq sahna raqsini ijro etishga tayyorlash
- B. Boshqa xalqlar raqs madaniyati bilan tanishish
- C. Xalq raqslarini o'rganish
- D. Boshqa xalqlar raqslarini ijro usulini o'rganish

97. Raqs materiallarini amaliy o'rganish usulini ko'rsating:

- A. Oddiydan murkkabga
- B. Ozroq lekin yaxshiroq
- C. Luko'proq yaxshiroq
- D. Qancha ko'p bo'lsa shuncha shuncha yaxshi

98. Xalq raqsi va mumtoz raqs ekzersislari orasidagi umumiylik nimada?

- A. O'quv dasturlarni tuzish usullari
- B. Qo'l va oyoq holatlari
- C. Musiqali material
- D. "Drobliy" harakatlarning ko'pligida

ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" 23.09.2020 yildagi O'RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 28.11.2018 yildagi "O'zbekiston Respublikasida milliy madaniyatni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida PQ-4038-son Qarori. <https://lex.uz/docs/-4084926>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning, 04.02.2020 yildagi Milliy raqs san'atini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-4584-son Qarori. <https://lex.uz/ru/docs/-4724383>
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning, 04.02.2020 yildagi "Raqs san'ati sohasida yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4585 son Qarori. <https://lex.uz/docs/-4724480>
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning, 26.03.2021 yildagi Ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-5040-son Qarori. <https://lex.uz/ru/docs/-5344692>
6. Блазис К. – Танцы вообще. Балетные знаменитости и национальные танца. 2-е изд., испр. СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2008.
7. Гамзатов Р. Мой Дагестан. Махачкала: «Дагучпедгиз», 1985.
8. Есаулов И.Г. Хореодраматургия. Ижевск: изд. Дом «Удм-ун-т», 2000.
9. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта. М.: Искусство, 1983.
10. Каримова Р. Танцы ансамбля «Бахор». Т., «Изд-во лит. и искусства им. Г.Гуляма», 1979.
11. Каримова Р. Узбекские танцы в постановке И.Акилова. Т., «Изд-во лит. и искусства им. Г.Гуляма», 1987.
12. Каримова Р. Танцы Равии Атаджановой. Т., «Изд-во лит. и искусства им. Г.Гуляма», 1983.

13. Климов А. Основы русского народного танца. М., «Искусство», 1981.
14. Лопухов Ф.В. Шестьдесят лет в балете. М., «Искусство» 1966.
15. Лопухов Ф.В. Хореографические откровения. М., «Искусство» 1972.
16. Новерр Ж.Ж. Письма о танце и балетах. Л.- М.: «Искусство», 1965.
17. Новерр Ж.Ж. Письма о танце. М.: «Лань», «Планета музыки», 2007.
18. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., «Искусство», 1967.
19. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., «Искусство», 1975.
20. Уральская В.И. Природа танца М., «Сов.Россия», 1981.

Internet saytlari

1. www.garmonia.fili.narod.ru
2. www.plie.ru
3. www.dancehelp.ru
4. www.dancerussia.ru
5. www.knowledge.allbest.ru
6. www.tancuem.com
7. www.tvkultura.ru
8. www.tourstouzbekistan.com
9. www.elibrary.ru

NOTALAR

KRIJACHOK

Belarussiya halq raqsi

Умеренно быстро

The musical score is written for piano and features six systems of music. Each system consists of a right-hand melody and a left-hand accompaniment. The right-hand part is written in a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The left-hand part is written in a bass clef with the same key signature and time signature. The tempo is marked 'Умеренно быстро' (Moderately fast). The score includes various musical markings such as 'mf' (mezzo-forte), 'f' (forte), 'M' (marcato), and '7' (seventh). The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and dynamic markings. The piece concludes with a final cadence in the sixth system.

LYAVONIXA

N. Proshko

Allegro

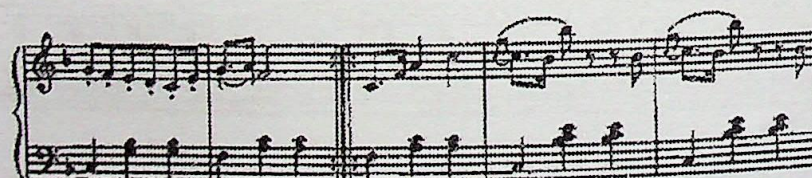
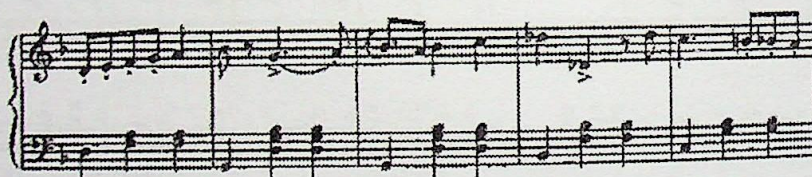
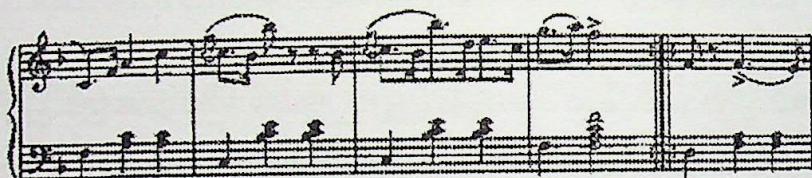
The musical score is written for piano and features four systems of music. Each system consists of a single melodic line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a grand staff (treble and bass clefs). The tempo is marked "Allegro". The key signature has one flat (B-flat). The first system has a 4-measure introduction. The second system begins with a 4-measure rest for the piano part. The third system begins with a 4-measure rest for the piano part. The fourth system begins with a 4-measure rest for the piano part. The piano part features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes, often with beamed sixteenth notes. The melodic line consists of eighth and sixteenth notes, often with beamed sixteenth notes. The score ends with a double bar line.

MAZURKA

М. ГЛИНКА
M. GLINKA
(1804—1857)

Tempo di Mazurka

mf *leggiero*



Fine

MAZURKA

Умеренно. Грустно

The musical score is written for piano and consists of six systems. The notation includes treble and bass staves. The right hand often plays melodic lines with slurs and accents, while the left hand provides harmonic support with chords and single notes. Fingering numbers (1-5) are indicated for several notes. The piece is in B-flat major (two flats) and 3/4 time. The tempo and mood are indicated as 'Умеренно. Грустно' (Moderately, Sadly). The score ends with two alternative endings, labeled 1. and 2., each with a repeat sign.

VENGER XALQ RAQSI "Chardash"

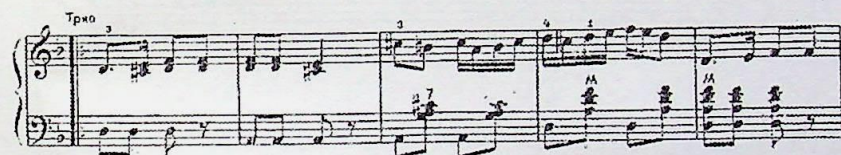
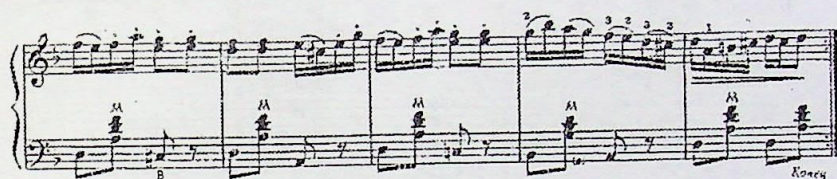
Danse hongroise tchardach



VENGER XALQ RAQSI ВЕНГЕРСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Обработка Г. НАУМОВА

Allegro [Быстро]



4753

Повторить с начала до слова „Конеч“

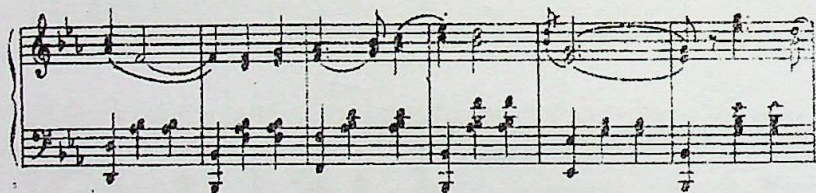
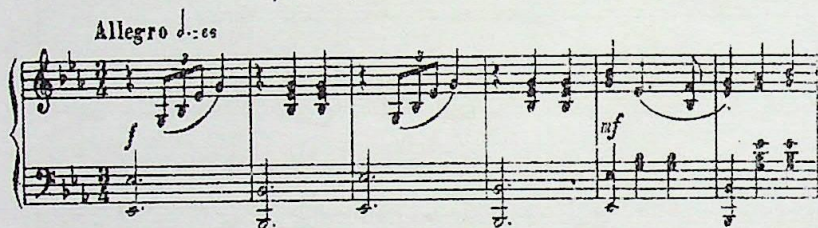
ISPAN SAHNAVIY RAQSI

Grand pas Espagnol

Andante $\text{♩} = 80$



Allegro $\text{♩} = 120$



KORRIDA

Бендский танец

Съработка Ю. ГРОДБЕРГА

Allegro moderato

The musical score is written for piano and bass. It consists of five systems of two staves each. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Allegro moderato'. The music features a mix of chords and moving lines, with some passages marked with 'f' (forte) and 'p' (piano). The notation includes various musical symbols such as beams, slurs, and dynamic markings.

POLSHA XALQ RAQSI

Krakovyak

Т. ХОДОРОВСКИЙ

Б 7 7 Б

Б Б В В В В В В

Б 7 3 Б 7 Б

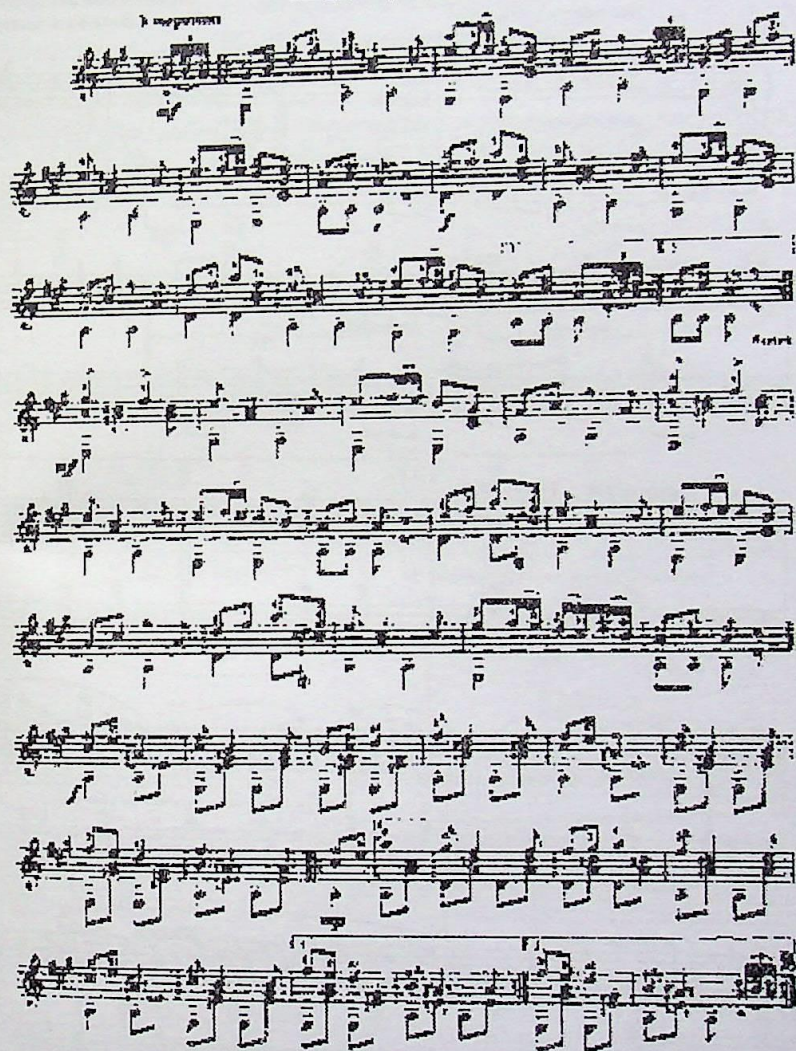
Б 7 Б 7 Б 7 Б 7

Конец

KRAKOVYAK

(Польский танец в 3/4 такта)

1. марш



RUS POLKASI

Полканъ (Allegretto)

Упражнения для пальцев
(Balletmaster studies)

The musical score is for a piece titled "Полканъ (Allegretto)" from a collection of "Упражнения для пальцев (Balletmaster studies)". It is a piano accompaniment piece in 2/4 time. The score is divided into five systems, each with a treble and bass staff. The first system begins with a treble staff and a bass staff. The first system includes dynamic markings "mf" and "M". The second system includes "M". The third system includes "M" and "7". The fourth system includes "f" and "5". The fifth system includes "M" and "7". The score is written in 2/4 time and features various musical notations including notes, rests, and fingerings.

RUS XALQ ASHULASI
 БЕЛОЛИЦА, КРУГЛОЛИЦА
 Русская народная песня

Спокойно

The musical score is written for piano in 3/4 time, marked 'Спокойно' (Ad libitum). It consists of four systems of music, each with a treble and bass staff. The melody is in the treble staff, and the accompaniment is in the bass staff. Chords are indicated by letters М (Major), Б (Minor), and 7 (Dominant Seventh) above the bass staff notes.

System 1: The melody starts with a half note G4, followed by a quarter note A4, and a half note B4. The bass staff has a half note G2, followed by a quarter note A2, and a half note B2. Chords are М, М, and Б.

System 2: The melody continues with a half note C5, followed by a quarter note D5, and a half note E5. The bass staff has a half note C3, followed by a quarter note D3, and a half note E3. Chords are Б, Б, and 7.

System 3: The melody continues with a half note F5, followed by a quarter note G5, and a half note A5. The bass staff has a half note F3, followed by a quarter note G3, and a half note A3. Chords are М, Б, Б, and Б.

System 4: The melody continues with a half note B5, followed by a quarter note C6, and a half note D6. The bass staff has a half note B3, followed by a quarter note C4, and a half note D4. Chords are М, Б, М, Б, and М.

ITALYAN SAHNA RAQSI MUSIQASI

9. Тарантелла

С. СМИТ. Соч. 8

Presto

piu mosso

8

8

8

8

8

8

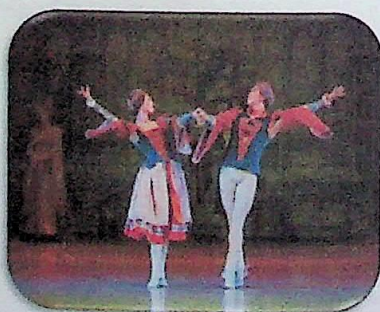
ITALYAN RAQSI MUSIQASI
TARANTELLA

А. ДЖУЛИАНИ

Allegro

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system is written on a grand staff with a treble and bass clef. The first system begins with a forte (*f*) dynamic. The second system begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The third system begins with a forte (*f*) dynamic. The fourth system begins with a piano-piano (*pp*) dynamic and includes a first ending bracket labeled '8' above the staff. The fifth system also includes a first ending bracket labeled '8' above the staff. The music is in 2/4 time and features a lively, dance-like melody in the right hand and a supporting bass line in the left hand.

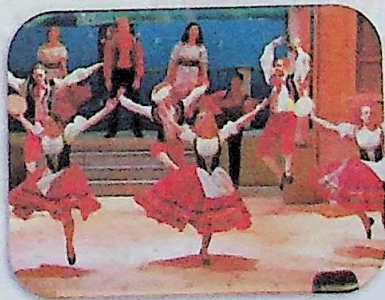
ILOVA



Venger raqsi



Ispan raqslari



Italya raqslari



Polyak raqslari



Rus xalq raqslari



Ukraina xalq raqslari

Annotatsiya

Ushbu o'quv qo'llanma bakalavriyat 60112400-Professional ta'lim (60112400-Xoreografiya) bo'limi uchun tayyorlangan. O'quv qo'llanma zamonaviy talablarga muvofiq yaratilgan bo'lib, xalq-sahna raqsi nazariy va amaliy asoslarini, an'anaviy va zamonaviy o'qitish uslubi hamda o'ziga xos xususiyatlarni o'z ichiga oladi. O'quv qo'llanma kelajakda institute talabalari, xoreografiya kollejlari va musiqa maktablari, xoreografiya jamoa rahbarlari faoliyati uchun mo'ljallangan.

Annotation

This training manual is prepared for the students of bachelor's degree in the 60112400 Professional education (60121400 - Choreography).

All the modern requirements that highlight the theoretical and practical foundation in folk-stage dance, based on the traditional and modern methods of study, specific features, national and foreign experience were taken into account while this training manual was created. This manual is intended for the students of choreographic colleges, institutes and schools of art, as well as for directors and leaders of choreographic collectives. This manual contains accompanying illustrations.

Аннотация

Учебное пособие подготовлено для студентов отделения бакалавриата по направлению 60112400 – Профессиональное образование (60112400-Хореография). Настоящее учебное пособие создано с учетом современных требований, в котором освещаются теоретические и практические основы народно - сценического танца, традиционные и современные методики изучения, специфические особенности, национальный и зарубежный опыт в этом направлении. Учебное пособие предназначено для студентов института, хореографических колледжей и школ искусств, а также для руководителей хореографических коллективов. Учебное пособие включает в себе сопроводительные Иллюстрации

MUNDARIJA

Kirish	4
I-BOB. XALQ-SAHNA RAQSINING BIRINCHI OQUV YILIDA O'QITISH USLUBI	
1.1. Fanning maqsad va vazifalari	7
1.2. Egzersisning maqsadi va vazifalari	9
1.3. Egzersisni o'ziga xosligi	10
Ma'ruza mashg'ulotlari	
1.1. Xalq-sahna raqsi asosida amaliy mashg'ulotlarni tayyorlash va o'tkazish uslubi	13
Amaliy mashg'ulotlar	
1.2. Oyoq holatlari	27
1.3. Qo'l holatlari	30
1.4. Qo'shimcha holatlar	32
1.5. Dastgohi (stanok) yonida mashqlar	33
1.6. Dastgoh yonida bajariladigan mashqlarning uslubi va atamalari	35
XALQ RAQSLARI	
2.1. "Mazurka" polyak akademik raqsi	48
2.2. Venger akademik raqsi	49
2.3. "Tarantella" italyan akademik raqsi	50
2.4. Ispan akademik raqsi	51
2.5. Rus xalq raqsi	52
II-BOB. IKKINCHI OQUV YILIDA XALQ-SAHNA RAQSI O'QITISH USLUBINING MURAKKAB TUZILMALARI	
Ma'ruza mashg'ulotlar	
2.1. Dastgoh oldida kombinatsiyalar tuzish	54
2.2. O'quv raqs etyudini yaratish usuli	59

Amaliy mashg'ulotlar	66
2.2. Krakoviyak polyak xalq raqsi	72
2.3. "Mazurka" polyak sahna raqsi	72
2.4. Venger xalq raqsi.....	73
2.5. Vengriya sahna raqsi.....	74
2.6. "Tarantella italiya sahna raqsi".....	75
2.7. Ispan sahna raqsi.....	76
Glossariy.....	82
Xalq-sahna raqsining o'qitish ulubiyoti fanidan test savollari.....	96
Adabiyotlar ro'yhati.....	110
Notalar.....	107
Ilova.....	121

O'QUV ADABIYOTINING NASHR RUXSATNOMASI

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligining 2022 yil "9" sentabr dagi
"302"-sonli buyrug'iga asosan

A.I. Yeshtimbetova

(muallifning familiyasi, ismi-sharifi)
60112400-Xoreografiya (Professional ta'lim)

(ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi))

ning

talabalari (o'quvchilari) uchun tavsiya etilgan
Xalq safina raqsini o'qitish uslubiyoti nomli o'quv qo'llanmasi
(o'quv adabiyotining nomi va turi, darslik, o'quv qo'llanma)

ga

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan
litsenziya berilgan nashriyotlarda nashr etishga ruxsat
berildi.



Vazir

(imzo)

A. Toshkulov

Ro'yxatga olish raqami

302-0294



Yeshimbetova Aydin Ibadullayevna

XALQ-SAHNA RAQSINI O'QITISH USLUBIYOTI

O'quv qo'llanma

Bakalavriyat ta'lim yo'nalishi 60112400 – "Xoreografiya"
(Professional ta'lim)

Muharrir: I.Xalilov

Kompyuterda tayyorlovchi: M.Xakimov

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

Ofset qog'oz. Bichimi 84x60.1/16

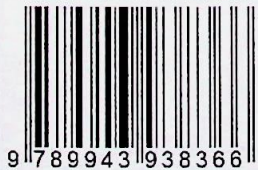
Times garniturasida ofset usuli. Shartli bosma tabog'i -7,25

Buyurtma № 18. 19.03.2023. Adadi 100 nusxada

«Munis design group» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

100000 Toshkent sh., Buz-2 mavze, 17-A uy.

ISBN 978-9943-9383-6-6



9 789943 938366