

# **САҲНА ҲАРАКАТИ**

БОЛАЛАР МУСИҚА ВА САҲНАТ  
МАКТАБЛАРИ УЧУН ЎҚУВ ДАСТУРИ

## **Ўқув фанига тавсифнома, фаннинг таълим жараёнидаги ўрни ва аҳамияти.**

“Саҳна ҳаракати” фанидан ушбу дастур болалар мусиқа ва санъат мактабларидаги “Театр санъати” бўлимлари учун махсус тайёрланган. “Саҳна ҳаракати” фани давлат талаблари асосида тузилиб ва умумтаълим программасининг етукликлигача ўтиладиган фани деб болалар мусиқа ва санъат мактабларидаги “Театр санъати” бўлимларига қўшимча фан сифатида киритилган.

“Саҳна ҳаракати” фани, “Театр санъати” бўлимларида умумий таълим жараёнида, ўтилиши шарт бўлган мутахасислик фани ҳисобланади.

“Саҳна ҳаракати” фани мутахасисликнинг бошқа фанлари, яъни “Актёрлик маҳорати”, “Саҳна нутқи”, “Саҳна амалиёти”, “Грим”, “Вокал”, “Ритмика ва рақс”, “Театр тарихи” фанлари билан биргаликда ўтилади ва ўрганилади

“Саҳна ҳаракати” фанидан тузилган ушбу дастурнинг асосий мақсади, иштирокчиларни саҳна ҳаракати борасидаги зарур бўлган қонун қоидаларни ўзлаштириш учун ва уларни қўлай била олиш учун йўналтирилган.

### **Ўқув машғулотларни аудиторияда ўтказилиш шакллари.**

“Саҳна ҳаракати” фани амалий машғулотлар асосида кичик гуруҳларда ўтилади. Кичик гуруҳлардаги иштирокчилар сони бдан 10гача ташкил топади

Кичик гуруҳлардаги иштирокчилар сони, ўқитувчига таълим дарс - машғулотларни ўтиш жараёнида, иштирокчига яккама якка ёндашиш учун қўлай имкон яратади.

Машғулотлар аудиторияда амалий машқлар асосида ҳамда мустақил ишлаш шаклида ўтилади

### **Ўқув дастурнинг мақсад ва вазифалари**

“Саҳна ҳаракатининг” мақсади: болалар ва ўсмирларда театр санъатининг ижрочилик иқтидорини ошириш ва ривожлантириш, уларда пластика маданиятини тарбиялаш ҳамда ўқувчиларда тана ҳаракати борасида малакасини шакллантириш. Кейинчалик ўқув жараёнида яратиладиган ўқув спектакларида, ўқувчини турли хил тоифада бўлган, қийин вазифаларни бажариш учун кўмаклашувчи тайёргалика келтириш.

#### ***“Саҳна ҳаракати” фанининг вазифалари:***

- болалар ва ўсмирларнинг ўз танасини бошқара олишга ўргатиш
- ўз танасини актёрлик маҳоратини ифодалаш учун энг асосий воситаси сифатида ишлата олиш
- иштирокчиларда умумий хатти –ҳаракатлар малакасини ошириш. Конкрет ва аниқ ҳаракатлар, мушаклар ҳаракати кучини тугри тақсимлай ола билиш, мусиқавий ҳамда ритмик ҳаракатланиш.
- иштирокчиларда бадиий дидни тарбиялаш, уларда мантиқан тўғри фикрлай олишга ўргатиш

Энг мухим вазифалардан бири бу ўқувчиларда малакаливий, техника жиҳатдан қийин бўлган ҳаракатларни , тўғри бажара олишга ўргатиш ҳамда тарихий ҳаракатлар стилистикаси билан таништириш. Доимий ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган тренинглар асосида ўқувчиларда пластика ҳақидаги таъсаввурини ривожлантиришга эришиш мумкин

### **Ўқув дастурининг мавзулар таркиби**

#### **1-Мавзу. Тайёрлов тренинги**

**Вазифа-** Ўқувчини танасини жисмонан тайёрлаш, ундаги машғулотларга бўлган тайёргарлик даражасини аниқлаш.

**Машқлар:**

торлиш, буралиб-қайишиш, эгилиб –букилиш, айланишлар ва шунга ўхшаш машқлар. Бу машқларнинг ҳаммасини югуришда, сакрашда югуришда бажариш керак.

- мувозанатни сақлаган ҳолда энгашиш, эгилиб букилиш, айланиш, сакраш.
- ҳолатни эслаб сақлаб қолиш.

#### **2-Мавзу. Ривожлантирувчи тренинг**

**Вазифа-** Ўқувчида жисмоний қобилият сифатларини ривожлантириш.

**Машқлар:**

- эгилувчанлик а, букилувчанлика, қайишқоқлика, эластикликни оширишга йўналтирилаган бўлиши керак.
- куч –қувватга - қул, курак, бўйин, бел, қорин ва оёқ мускуларини мустаҳкамлаш учун машқлар
- жисмоний чидамлиликни ҳамда жисмоний кучни ёриб чиқариш учун йўналтирилаган динамик машқлар.
- Координация - оёқ қафтларини сакрашга, қўзғалувчанлика оид машқлар.
- мушаклар хотирасини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар.

#### **3-Мавзу. Пластика тренинги**

**Вазифа** – Ички туйғулар билан ҳаракатни ҳис қила ола билини ривожлантириш. Пластиковий ифодаликни имо-ишора ҳаракатларидаги ижрони ошириш.

**Машқлар:**

- танани сиқилувчанлик ва бушатиш ҳолатларида ҳаракатлантира олиш учун машқлар бажарилиши керак.
- қулларни қўзғалувчанлигини ва ифодавий ҳаракатларини ошириш учун машқлар.
- бўшлиқлада, имо ишораларда, турли шаклларда тўхтовсиз ҳаракат ҳисини ошириш учун машқлар.

- турли хил типдаги ва турли хил характердаги ҳаракатларни ўзлаштириш учун машқлар.

#### **4-Мавзу. Махсус тренинг**

**Вазифа** –ўқувчини руҳий –физиологик ҳислатларини ривожлантириш. Ҳаракатли вазифалар ечимини топишга берилган машқлар, ўз имкониятлари даражасини билиш воситаси сифатида ишлатилиниб, ўқувчининг ички ҳолатини тўғри ҳаракатлар орқали ўз ечимини топиши зарур.

##### **Машқлар:**

- мувозанат ҳисини ривожлантириш. ( вестибуляр аппаратининг таъсирчанлиги ошириш, гавданинг барқарорлигини ошириш ва мувозанат ҳисини кучайтириш.)
- ҳаракатда бўшлиқни ҳис қилиш.
- ҳаракат инерциясини сезиш.
- ҳаракат шкални ҳис қилиш.
- ҳаракатда атмосфера ҳиссини сезиш.

#### **5-Мавзу. Сахнавий акробатика**

**Вазифа** – руҳий-физиологик ҳислар комплексини ривожлантириш ва акробатик малакаларини ўзлаштириш. Акробатик кўникмалар спорт туридадан сахнавий ижрога ўтганда, ижродаги ҳаракатлар узвий боғлиқлигини акс этириши керак.

##### **Машқлар:**

- тайёрлов машқлари
- индивидуал акробатика( индивидуал акробатика асосий элементларини ўзлаштириш: шпагатлар, кўприк, таянч, умбалок ошишлар ва шунга ўхшаш)
- жуфт акробатикаси ( Жуфтликда бажариладиган акробатиканинг асосий элементларини ўзлаштириш: қўллаб – қувватлаш, елкага чиқиш ва шунга ўхшаш)
- акробатик композиция ва вариациялари (Эксцентрик акробатика элементлари: акробатик комбинациялари ва жумлалар. Акробатик элементлардан фойдаланилган этюдлар.

#### **6-Мавзу. Сахнавий йиқилиш**

**Вазифа-** сахнавий йиқилиш техникасини ўргатиш. Танадаги сиқувликни ва енгилликни бошқара олиш қобилиятини ривожлантириш. Ҳаракат жараёнини назорат қила олиш. ҳаракат инерцияси мувозанат бузилган ҳолдаги, ҳаракат жараёнини назорат қила ола билиш.

##### **Машқлар:**

- сахна йиқилишларини асосий биомеханик принципларини ўзлаштириш махсус учун машқлар.
- пассив сахнавий йиқилишлар учун тайёрлов машқлар

- мисол учун: ўтирган ҳолда йиқириш, тиззалаб турган ҳолда йиқириш, турган ҳолда ҳар хил тарафга йиқириш.
- актив саҳнавий йиқиришлар учун тайёрлов машқлари
- мисол учун: турли хил тарафлага йиқиришда эҳтиёт чораларини кўриб йиқириш, қўлда бирор бир буюм билан йиқириш, тўсиқлардан оша йиқириш.
- партнёр билан ҳамкорликда йиқириш.
- декорацияларда йиқиришлар кетма кетлиги.

## **7-Мавзу. Предметлар билан ҳаракатлар**

**Вазифа-** бу ерда кўпгина вазифалар ривожлантирилиши керак, булар, мувозанат ҳаракатларидан бошланиб то эпчилик ҳаракатларигача қўйилган аниқ вазифалардир. Мавзунинг якунлаш этапидаги машғулотларда, олинган қўлланмаларни ишлатган ҳолда, бирор бир предмет билан импровизация ҳаракатларини бажариш мумкин.

Предмет билан бирга, маҳоратли ҳаракатланиш қўлланмаларини ўргатиш учун махсус машқлар. Предмет билан мувозанатли ҳаракатларни, аниқ берилган вақт ҳамда бўшлиқда, юқори даражада бажариш.

Ўқувчида ҳаракатдаги тасаввур ва топқирликни ривожлантириш. Предметга, ҳаракатда муносабат билдириш. Реквизитлар билан тўғри ҳаракат қила олишга ўргатиш.

### **Машқлар:**

- тўп билан машқлар
- гимнастика таёқчаси билан машқлар
- арқон ва сакрагич билан машқлар
- стул, стол билан машқлар
- уйинчоқлар, елим идишлар билан машқлар
- ўқувчини хоҳишига кўра бирор бир предмет билан машқ. (техник ҳавфсизликга риоя қилган ҳолда)

## **8-Мавзу. Партнёр( ҳамкор) билан бирга ишлаш.**

**Вазифа-** берилаган хатти –ҳаракатли машқларда, партнёрига хос бўлган ҳислатларни кўра била олиш, уни ҳис қила билиш, тушиниш, ҳаракатларни назорат қилишни ўзлаштириш.

Партнёр билан берилган топшириқни биргаликда бажариш учун услубий, характерли ҳаракатларни олдиндан келишиб олинган ҳолда бажариш керак. Машқларда талаб этилган бўшлиқни, вақтни, бажарилиши лозим бўлган ишни, олдиндан режалаштириб, уйғунликда ҳаракатланиш лозим.

### **Машқлар:**

- гимнастик машқлар.
- қарама-қаршилик ва тўқнашувлар билан биргаликда курашиш учун машқлар.
- бўшлиқни тўғри тақсимлаб, алоқага кирмаган ҳолда, ҳамкорий уйғунликда ҳаракатланиш машқлари.
- композициялар ҳамда импровизацияли ҳаракатлар.

## 9-Мавзу. Саҳна харакатининг махсус қўланмалари

Саҳна харакатининг махсус қўланмалари бу- саҳнада кўрсатилаётган кундалик хаётда

ишлатиладиган харакатларни, махсус - специфика орқали саҳнавий харакатларга кўчириш.

Мисол учун: Тасаввур қиламиз, бир одам иккинчи одамга шаполок (тарсаки) берганда, йиқилиш, қоқолиш харакатларини махсус техника орқали бажарилади

**Вазифа-** саҳна харакатининг махсус қўланмаларини ўзлаштириш жараёнида, ўқувчидаги харакатлар орқали, ундаги, қўланмаларни бажариш қобилиятини сустигини ёки харакатларни бажариш учун, ўзидаги имкониятлардан қанчалик тўлиқ фойдалана олаётганини аниқлаб, машғулотлар орқали махсус қўланмаларни ўзлаштириш.

### Машқлар:

- мувозанат ( координация), баланс учун махсус машқлар
- тўсиқларни турли хил йўллар билан енгиб ўтиш махсус машқлар
- туритиш, итариш, уришиш, зарбали ва бошқа харакатларга реакция( баҳо) бериш ва бу харакатларни аниқ бажариш учун йўналтирилган махсус машқлар.

## 10-Мавзу. Қуролсиз, саҳнавий жанг

**Вазифа-** Хавфсизлик техникасини ишлатган холда, томошабинда хақиқий жанг бўлаётгандек таассурот келтириб чиқарувчи Саҳнавий зарба(жанг) биомеханикасини ўзлаштириш. Ўқувчиларга курашишни, уришишни, ёқалашишни, муштлашишни саҳнавий, махсус услублари борлиги билан таништириб, уларга ўргатиш.

Саҳнавий жанг техник қўланмалларини икки ёки ундан ортиқ персонажларда қўллаб ишлатиш мумкин.

ҚУРОЛСИЗ ҳамла қилиш техникаси ҳамда ўзини ҳимоя қилиш техникасини ўқувчи билиши шарт.

### Машқлар:

- махсус усуллар орқали зарба бериш техникаси учун машқлар
- Ўзини ҳимоя қилиш техникаси ва зарбларга овоз бериш техникаси учун машқлар
- саҳнавий жанг ижроси ҳамда “ жанг ” саҳналаштириш принципларини ўзлаштириш машқлари.

## 11-Мавзу. Вақт, бўшлиқ, темп-ритм.

**Вазифа-** харакатдаги берилган махсус темпо-ритмни, аниқ моҳиятини тушуниб, сақлаб тура олишга, ритмни ҳис қилишга ўргатиш.

### **Машқлар:**

- турли тезликларда, темпни (тезликни) тушуниш учун машқлар
- ҳаракатдаги вақт тушунчасини тушиниб, ҳис қила ола билиш учун машқлар.
- ритм тушунчаси ҳис қилиш учун машқлар
- турли ритмик шаклларда ҳаракатланиш учун машқлар.

### **12-Мавзу. Ҳаракат ва нутқ**

**Вазифа**- берилган вазифадаги муҳим ишни, нутқ ва ҳаракат уйғунлигида, эмин-эркин бажара олишга ўргатиш.

### **Машқлар:**

- актив ҳолатдаги ҳаракатда, тўғри нафас олиш, нафасни тўғри тақсимлаш учун машқлар.
- танадаги сиқувликни нафас олиш учун аҳамиятлийгини тушунтириб, сиқувликни қайта таъминлаш учун машқлар.
- тўхтовсиз хатти-ҳаракатлар уйғунлиги учун махсус машқлар.
- сўз ёки овозли имо-ишора ҳаракат давомийлигини билдириши учун машқлар.
- ҳаракат ва сўзни қўшиб, оралатиб ҳаракатланиш учун машқлар.

### **13-Мавзу. Жонглёрлик элементлари.**

**Вазифа** – ўқувчиларни жонглёрлик элементлари билан таништириш. Уларда қўл ҳаракатларини эпчилигини ривожлантириш.

**Машқлар** жонглёрлик элементларини ўзлаштириш махсус тайёрланган бўлиши керак.

### **14 –Мавзу. Этиюдлар устида ишлаш.**

**Вазифа**- сахна ҳаракати фанидан, йиллар давомида, машғулотлар орқали, ўқувчини ўзлаштирган билим ва қобилиятини текшириш. Спектакль, баддий парчалар, сахнавий кўринишлар сахналаштириш.

- пластика этиюдлари ҳақида тушунчалар бериш.
- аниқ берилган мавзу асосида, мусиқа орқали этиюд тайёрлаш.
- берилган шарт шароитга мос этиюдлар устида ишлаш.
- персонажларни қайта талқинда намоиш қилиш. Персонажга хос бўлган пластика устида ишлаш, изланиш. Персонажни бошқа персонажларга бўлган муносабатини ўрганиш ва баҳолаш устида ишлаш.
- драматургия адабиёти асосида этиюдлар сахналаштириш.

### **Синфлар бўйича йиллик талабномалар**

**1-синф.** Ўқув йилли якунида назорат дарси ўтказиш.

Тайёрлов трениги ва ривожлантиручи тренинг мавзулари асосида қурилаган баддий кўриниш кўрсатиш.

**2-синф.** Ўқув йилли якунида назорат дарси ўтказиш.

Пластика тренинги, махсус тренинг, сахна акробатикаси мавзулари асосида бадий кўриниш ўтказиш.

**3 –синф.** Ўқув йилининг ҳар яримида имтихон ўтказиш

1чи ярим йиллик: сахнавий йиқилишлар, партнёр билан ишлаш мавзулари асосида бадий кўринишли имтихон ўтказиш.

2чи ярим йиллик: сахна ҳаракатининг махсус қўлланмалари асосида бадий кўринишли имтихон ўтказиш.

**4- синф.** Ўқув йилининг ҳар ярмида имтихон ўтказиш

1чи ярим йиллик: жонглерлик элементлари мавзуси асосида этюдлар орқали имтихон

2чи ярим йиллик: сахна жанги мавзуси асосида этюдлар орқали имтихон

**5- синф.** Ўқув йилли охирида давлат имтихони.

- Драматургия адабиётидаги образ пластикаси
- Жонлёрлик элементлар ишлатилган этюдалар
- Сахнавий жанг этюдлари

#### **Баҳолаш мезонлари:**

**5 ( аъло) -** сахна ҳаракатлари қўлланмаларини тўлиқ узлаштириб, англаб ижро қилган

**4 (яхши) –** ҳаракатда кичик камчиликларга йўл қўйиб, тўғри ижро қилган.

**3 (қониқарли) –** катта камчиликлар билан, жисмонан суст ҳаракат қилган

**2 (қониқарсиз) –** сахна ҳаракатидаги тушунчаларни тушунмаган ва рухий – физиологик нўқсонлар билан ҳаракатланган

#### **Ўқув жараёнида керак бўлган воситалар:**

Сахна ҳаракати учун махсус зал

Зални жихозлаш:

- турли баландликдаги зиннапоялар
- турли ўлчамдаги кублар
- стол ва стуллар
- мусиқа маркази

Инвентарлар:

- кичик тўплар( теннис, резинали ва юмшоқ тўплар)
- ёғочли гимнастик таёқлар (диаметри 2.5бўлган 1, 1.5метрли)
- гимнастик сакрагичлар
- гимнастик ва акробатик тўшаклар
- узун ва калта плашлар, шляпалар, цилиндрлар, елпиғичлар, лорнет (қадимги кўзойнаклар), зонтлар.
- машғулот учун махсус кийим ( қора футболка, трико(шалвар), чешка)



## **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

### **Асосий адабиётлар**

1. Мирзиёев Ш. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016.
2. Мирзиёев Ш. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017.
3. Мирзиёев Ш. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017
4. Исмоилов А.Ф. Саҳна қиличбозлиги. Электрон дарслик – Т., 2008

### **Қўшимча адабиётлар:**

1. Дрозднин А. Сценическая акробатика. – М., 2005
2. Исмоилова А.Ф. Саҳна қиличбозлиги. – Т., 2007
3. Станисловский К.С. Актёрнинг ўз устида ишлаши. – Т., 2011
4. Усманов Ш.Ю. Саҳна ҳаракати ва жанги. – Т., 2014
5. Исмоилов А.Ф, Усманов Ш.Ю, Исмоилов Д.А. Саҳна ҳаракати ва жанги. – Т., 2015