

STAGE MOVEMENT AND COORDINATION: ANALYSIS OF THE TRAINING OF FUTURE ACTORS

Lecturer of the “Acting Skills” Department
Nukus Branch of the Uzbek State Institute of Arts and Culture

BAXIEVA BIYBINAZ

Abstract

This article analyzes the role of coordination exercises in the professional training of future actors from a scientific and theoretical point of view.

Key words: acting, coordination exercises, stage movement, plasticity, balance, physical training, creative activity.

Annotatsiya

Mazkur maqolada bo‘lajak aktyorlarning kasbiy tayyorgarligida koordinatsiya mashqlarining tutgan o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: aktyorlik san’ati, koordinatsiya mashqlari, sahna harakati, plastika, muvozanat, jismoniy tayyorgarlik, ijodiy faoliyat.

Аннотация

В данной статье научно-теоретически проанализирована роль координационных упражнений в профессиональной подготовке будущих актеров.

Ключевые слова: актерское мастерство, координационные упражнения, сценическое движение, пластика, равновесие, физическая подготовка, творческая деятельность.

Aktyorlik kasbi inson tanasidan asosiy ifoda vositasi sifatida foydalanishni talab etadi. Sahna va kino san’atida har bir harakat, tana holati va imo-ishora obraz mazmunini ochib berishda muhim ro‘l o‘ynaydi. Shu sababli bo‘lajak aktyorlarni tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy aktyor sahnada nafaqat soʻz orqali, balki harakat, ritm va plastika orqali ham tomoshabin bilan muloqot qiladi. Koordinatsiya mashqlari aynan shu jarayonlarda harakatlarning aniqligi va uygʻunligini taʼminlaydi.

Koordinatsiya — bu insonning turli harakatlarni makon va vaqt jihatidan uygʻun holda, aniq va maqsadga muvofiq tarzda bajarish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyat markaziy asab tizimi, mushaklar va sezgi organlarining oʻzaro hamkorligi asosida shakllanadi.

Aktyorlik faoliyatida koordinatsiya quyidagi jihatlarda namoyon boʻladi:

- sahnadagi erkin va tabiiy harakat;
- murakkab sahna vazifalarini aniq bajarish;
- tana va nutq uygʻunligi;
- ritm va tempni his etish;
- muvozanatni saqlash.

Bu jihatlar aktyorning sahnadagi ishonchliligi va obrazning taʼsirchanligini belgilaydi.

Koordinatsiya mashqlari aktyorlarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ushbu mashqlar mushaklar faoliyatini uygʻunlashtirib, tana harakatlarining silliq va ifodali boʻlishini taʼminlaydi.

Koordinatsiya mashqlarining asosiy jismoniy foydalari quyidagilardan iborat:

- tananing plastik imkoniyatlari kengayadi;
- harakat aniqligi va tejamkorligi oshadi;
- muvozanatni saqlash qobiliyati rivojlanadi;
- boʻgʻimlar harakatchanligi yaxshilanadi;
- sahna jarayonida jarohatlanish xavfi kamayadi.

Mazkur mashqlar aktyorlarning uzoq muddatli ijodiy faoliyat olib borishiga zamin yaratadi.

Aktyorlik san'ati yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni talab qiladi. Sahna hayajoni, tomoshabin oldidagi mas'uliyat va obrazga kirish jarayoni aktyordan kuchli ruhiy tayyorgarlikni talab etadi. Koordinatsiya mashqlari ushbu jarayonlarda muhim yordamchi vosita hisoblanadi.

Ushbu mashqlar:

- diqqatni jamlashni kuchaytiradi;
- sahna hayajonini kamaytiradi;
- o'z tanasiga bo'lgan ishonchni oshiradi;
- ijodiy erkinlikni ta'minlaydi.

Natijada aktyor sahnada o'zini erkin tutib, obrazni tabiiy va ishonarli tarzda namoyon eta oladi.

Bo'lajak aktyorlarni tayyorlash jarayonida koordinatsiya mashqlarini sahna harakati, raqs va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan uyg'un holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Mashqlar oddiydan murakkabga tomon tizimli ravishda tashkil etilishi lozim.

Samarali mashqlar qatoriga quyidagilar kiradi:

- muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar;
- ritmik va musiqali harakatlar;
- improvizatsion sahna mashqlari;
- juftlikda va guruhda bajariladigan koordinatsion mashqlar.

Ushbu mashqlar aktyorlarning sahna madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Koordinatsiya mashqlari aktyorning tanasini ongli boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa sahnadagi harakatlarning mazmunli, ifodali va estetik bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy erkinlik ijodiy erkinlikning muhim sharti hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, koordinatsiya mashqlari bo'lajak aktyorlarning kasbiy tayyorgarligida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mashqlar jismoniy va psixologik

uygʻunlikni taʻminlab, sahnadagi harakatlarning aniqligi va ifodaviyligini oshiradi. Shuning uchun aktyorlik taʻlimida koordinatsiya mashqlarini muntazam va maqsadli ravishda qoʻllash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Stanislavskiy K.S. “Aktyorning oʻz ustida ishlashi”. – Moskva, 2014.
2. Grotovskiy E. “Kambagʻal teatr”. – Varshava, 2012.
3. Meyerxold V.E. “Sahna harakati va biomexanika asoslari”. – Moskva, 2013.
4. R.Dusanov “Sahna harakati va jangi”. - Toshkent,2025.