

AKTYORLIK MAHORATI VA JISMONIY IFODA UYG‘UNLIGI

Komilov Mo‘minjon Abduraximjon o‘g‘li

Qo‘qon davlat universiteti

Komilova Mushtariybegim G‘ofurjon qizi

Qo‘qon davlat universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada aktyorlik mahoratini shakllantirish jarayonida jismoniy ifodaning o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Aktyorning tanasi sahnaviy obraz yaratishdagi asosiy ifoda vositasi sifatida talqin etilib, jismoniy harakat, plastika va ichki kechinmalar uyg‘unligi masalasi ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, zamonaviy teatr pedagogikasida jismoniy trening va aktyorlik texnikasining o‘zaro bog‘liqligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: aktyorlik mahorati, jismoniy ifoda, sahna plastikasi, sahna harakati, teatr pedagogikasi, sahnaviy obraz.

Teatr san‘atida aktyorlik mahorati tushunchasi ko‘p qirrali bo‘lib, u aktyorning ruhiy, jismoniy va intellektual imkoniyatlarining uyg‘unligini talab etadi. Sahnaviy obraz faqat dramatik matn yoki nutq orqali emas, balki aktyorning jismoniy harakati, plastik ifodasi va sahnadagi mavjudligi orqali shakllanadi¹. Shu sababli jismoniy ifoda aktyorlik mahoratining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Zamonaviy teatr amaliyotida tomoshabin aktyorning ichki kechinmalarini avvalo uning harakati, tanadagi zo‘riqish yoki erkinlik orqali qabul qiladi. Demak, aktyor tanasi sahnaviy tafakkurning faol ishtirokchisiga aylanadi.

“Aktyor tanasi — sahnaviy ifodaning asosiy vositasi” degan fikr teatr san‘atining eng muhim tamoyillaridan biridir. Chunki sahnada aktyor avvalo **tanasi orqali gapiradi**, so‘z esa ko‘pincha shu jismoniy ifodaning davomi bo‘ladi.

Aktyor tanasi, ichki kechinmani **ko‘rinadigan shaklga** keltiradi va tomoshabinga so‘zsiz ham **ma‘no yetkazadi** shu bilan birga obrazning ijtimoiy holati, yoshi, fe‘l-atvorini ochib beradi.

Ba‘zan bitta qarash, bitta qadam yoki sukutdagi holat butun monologdan kuchliroq ta‘sir qiladi.

Stanislavskiy tizimida bu **“jismoniy harakat orqali kechinma”** tamoyili bilan izohlanadi. Ya‘ni tana **mexanik harakat** qilmaydi, har bir harakat ichki sababga ega bo‘lishi shart, psixologik holat tanada aks etmasa — sahnaviy ishonch yo‘qoladi.

Aktyor tanasining ifodaviyligi quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- **plastik moslashuvchanlik** (egiluvchanlik, markaz, muvozanat);

¹ Mahmudov J. Aktyorlik mahorati asoslari. – Toshkent, 2010.

- **ritm va temp** (harakat tezligi va ichki impuls);
- **fazoni his qilish** (sahna makonini ongli egallash).

Bu jihatlar raqs, sahna harakati va jang fanlari bilan bevosita bog‘liq.

O‘zbek teatrida:

- mimika va imo-ishora an’anaviy ifodaning muhim qismi;
- maqom, raqs va xalq tomoshalari aktyor tanasini **tabiiy va obrazli**

shakllantirgan.

Zamonaviy teatrdan esa:

- jismoniy teatr (physical theatre),
- plastika asosidagi spektakllar

aktyor tanasini **asosiy dramatik vosita** darajasiga ko‘tardi.

Aktyorlik ta’limida:

- tanani “ijro quroli” sifatida tarbiyalash;
- sahna nutqi, harakat va ichki psixologiyani **bir butun tizimda** o‘rgatish;
- har bir mashqni obrazga xizmat qildirish — muhim metodik talabdir.

Aktyor tanasi — bu shunchaki jism emas, balki **fikrlovchi, his qiluvchi va so‘zlovchi sahnaviy til**. Tanani tarbiyalamasdan turib, mukammal aktyorlik mahoratiga erishib bo‘lmaydi.

Aktyor tanasi sahnadagi asosiy ijodiy vosita bo‘lib, u orqali obrazning xarakteri, hissiy holati va dramatik vaziyati namoyon bo‘ladi². K. S. Stanislavskiy ta’limotiga ko‘ra, sahnadagi har bir jismoniy harakat ichki maqsad va ehtiyoj bilan bog‘liq bo‘lishi lozim.

Jismoniy ifoda quyidagi jihatlarida namoyon bo‘ladi: yurish-turish va gavda holati, harakat ritmi va tempi, sahnadagi makon bilan munosabat, tana orqali hissiy holatni yetkazish. Aktyor tanasini ongli ravishda boshqara olgan taqdiridagina sahnaviy obraz ishonarli va ta’sirchan bo‘ladi.

Jismoniy ifoda va ichki kechinmalar uyg‘unligi — aktyorlik san’atining markaziy qonuniyatlaridan biridir. Bu uyg‘unlik bo‘lmasa, sahnadagi har qanday harakat tashqi, sun’iy va ishonchsiz ko‘rinadi.

Aktyorning:

- hissiy holati (qo‘rquv, quvonch, iztirob);
- ruhiy jarayonlari (xotira, tasavvur, diqqat)

tabiiy ravishda tanada aks etishi kerak. Agar ichki impuls bo‘lmasa, harakat **mexanik mashq** darajasida qoladi.

Stanislavskiy ta’kidlaganidek:

² Stanislavskiy K. S. *Aktyor ijodi va jismoniy harakat*. — M., 1995.

“To‘g‘ri topilgan jismoniy harakat aktyorni haqiqiy kechinmaga olib kiradi.”

Ya‘ni ba‘zan:

- ichki holat harakatni tug‘diradi;
- ba‘zan esa ongli tanlangan harakat ichki hissiyotlarni uyg‘otadi.

Bu **ikki tomonlama jarayon** aktyorlik mahoratining asosidir.

Uyg‘unlik quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- **plastik aniqlik** — harakatning maqsadga yo‘naltirilganligi;
- **ichki ritm** — hissiyot va harakat tezligining mosligi;
- **energiya markazi** — tanadagi kuch va e‘tibor qayerda jamlangani.

Natijada tomoshabin aktyorning holatini **his qiladi**, tushunibgina qolmaydi.

Amaliy mashqlarda:

- hissiy xotira + harakat;
- musiqa orqali ichki holatni tanada topish;
- so‘zsiz etyudlar (jim etyudlar)

jismoniy va ruhiy jarayonni birlashtiradi.

Sahna harakati, sahna nutqi va aktyorlik mahorati fanlari:

- alohida emas,
- balki **yagona pedagogik tizim** sifatida olib borilganda aktyorda chinakam sahnaviy uyg‘unlik shakllanadi.

Jismoniy ifoda — ichki kechinmaning soyasi emas, balki uning **tirik davomidir**. Ichki holat tanada yashamasa, sahnada haqiqat tug‘ilmaydi.

Aktyorlik san‘atining asosiy muammolaridan biri ichki kechinma va tashqi ifodaning uyg‘unligiga erishishdir. Agar aktyorning harakati ichki holat bilan mos kelmasa, sahnadagi obraz sun‘iy ko‘rinadi³.

Jismoniy harakat aktyorning ichki kechinmasini uyg‘otuvchi omil sifatida ham xizmat qiladi. Harakat orqali hissiy holatga kirish, sahnaviy vaziyatni his qilish va obraz psixologiyasini ochish mumkin. Shu bois aktyorlik ta‘limida jismoniy mashqlar hissiy xotira va tasavvur bilan bog‘liq holda olib borilishi muhimdir.

Jismoniy treningning aktyorlik mahoratidagi ahamiyati haqida gapirganda, bu jarayonni faqat tanani mustahkamlash yoki egiluvchanlikni oshirish bilan cheklamaslik kerak. Bu **aktyor tanasini sahnadagi asosiy ifoda vositasi** sifatida shakllantirishga xizmat qiluvchi kompleks faoliyatdir.

Jismoniy trening orqali:

- tana **moslashuvchan**, egiluvchan va mustahkam bo‘ladi;

³ Barba E. *The Paper Canoe*. – London, 1995.

• mushaklar, bo‘g‘imlar va markaziy mushak guruhi (core) **sahna xarakatlariga tayyor** bo‘ladi;

- kuch va chidamlilik oshadi, sahnada uzoq vaqt ishlash imkoniyati paydo bo‘ladi. Bu ayniqsa raqs, sahna harakati va jang sahnalari uchun zarurdir.

Jismoniy mashqlar:

- ichki kechinmalarni **tanada ifodalashni osonlashtiradi**;
- ritm, temp va energiya markazini boshqarish imkonini beradi;
- tashqi harakat ichki holat bilan uyg‘unlashganda, sahna **realistik va ishonchli** bo‘ladi.

Stanislavskiy tizimida ham **jismoniy harakat ichki kechinmaga yetakchi** deb hisoblanadi.

Trening orqali aktyor:

- sahnani **makon sifatida his qilishni o‘rganadi**;
- turli pozitsiyalar, qarashlar va harakatlar bilan obrazni boyitadi;
- tananing plastikasini rivojlantirib, **harakat tili orqali hikoya qilishi** mumkin bo‘ladi.

Sahna mashqlar, spektakllar va kechki tomoshalarda:

- tananing chidamliligi va e‘tibor doimiy bo‘lishi kerak;
- jismoniy trening **motivatsiyani, fokus va stressga chidamlilikni** oshiradi;
- professional aktyor sahnada **har doim tayyor va organik** ko‘rinadi.

Aktyorlik ta‘limida jismoniy trening:

- alohida fan sifatida emas, **aktyorlik mahoratining integral qismi** sifatida o‘rgatiladi;
- sahna nutqi, plastika, harakat va sahna kechinmalari bilan **uzviy bog‘liq** bo‘ladi;
- talabalarni **ijodiy va jismoniy uyg‘unlikka** o‘rgatadi.

Jismoniy trening aktyor uchun nafaqat **mashq** balki **ijodiy asos** hisoblanadi. Tana mustahkam, plastika boy va ichki kechinmalar bilan uyg‘un bo‘lsa, aktyor sahnada **haqiqiy va ishonchli obraz yaratadi**.

Aktyorning jismoniy tayyorgarligi sahnadagi erkinlik va ishonchlilikning asosiy shartlaridan biridir. Jismoniy treninglar orqali aktyor mushaklarni boshqarish, muvozanat va koordinatsiyani saqlash, tanaviy zo‘riqishni bartaraf etish hamda sahnaviy diqqatni jamlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi⁴.

Bunday treninglar aktyorning sahnada tabiiy va organik harakatlanishiga zamin yaratadi hamda obraz yaratish jarayonini yengillashtiradi.

⁴ Mahmudov J. *Aktyorlik treningi asoslari*. – Toshkent, 2012.

Sahna plastikasi aktyorning jismoniy ifodasini estetik jihatdan boyitadi. Plastika orqali aktyor obrazning ijtimoiy mavqeini, ichki holatini va xarakter xususiyatlarini ochib beradi. Ayniqsa, so‘zsiz sahnalar va plastik etyudlar aktyorning jismoniy ifoda imkoniyatlarini to‘laonli namoyon etadi⁵.

Zamonaviy teatrda plastika dramaturgik ifodaning mustaqil vositasi sifatida qaralmoqda. Bu esa aktyordan yuqori darajadagi jismoniy savodxonlikni talab etadi.

Teatr ta’limi tizimida jismoniy ifodani rivojlantirish aktyorlik mahoratini shakllantirish bilan parallel olib borilishi zarur¹⁵. Sahna harakati, plastika, ritmika va sahna jangi fanlari aktyorlik mashg‘ulotlari bilan integratsiyada o‘qitilgandagina samarali natija beradi⁶.

Pedagogik jarayonda individual jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda jismoniy va ruhiy mashqlarni uyg‘unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, aktyorlik mahorati va jismoniy ifoda bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘unligi sahnaviy obrazning ishonarliligi va badiiy qiymatini belgilaydi. Aktyor tanasini ongli ravishda boshqara olgan sari, uning sahnadagi ijodiy imkoniyatlari kengayadi. Shu bois jismoniy ifodani rivojlantirish zamonaviy teatr pedagogikasining dolzarb masalalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mahmudov J. Aktyorlik mahorati asoslari. – Toshkent, 2010.
2. Stanislavskiy K. S. Aktyor ijodi va jismoniy harakat. – M., 1995.
3. Barba E. The Paper Canoe. – London, 1995.
4. Mahmudov J. Aktyorlik treningi asoslari. – Toshkent, 2012.
5. Grotowski J. Towards a Poor Theatre. – New York, 2002.
6. Stanislavskiy K. S. Aktyorning o‘z ustida ishlashi. – M., 1989.

⁵ Grotowski J. *Towards a Poor Theatre*. – New York, 2002.

⁶ Stanislavskiy K. S. *Aktyorning o‘z ustida ishlashi*. – M., 1989.