

Date: 27th October-2024

RAQS: SAN'AT VA IJODNING BETAKROR JOZIBASI

Sidikova Nigora Ganijanovna,
Qo'shtayeva Maftunabonu Zokir qizi
Respublika musiqa va san'at kolleji

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqsning inson hayotidagi roli, uning tarixi, turlari va jismoniy hamda ruhiy foydalari yoritilgan. Raqs qadimiy madaniyatlarning ajralmas qismi sifatida rivojlanib, bugungi kunda turli xil uslublar va ko'rinishlarda mavjud. O'zbek milliy raqslari misolida madaniy boyluk va ifoda vositasi sifatida raqsning ahamiyati ta'kidlangan. Maqola raqsning san'at turi sifatidagi jozibasi va uning ijodiy imkoniyatlarini ochib beradi. U nafaqat zavqlanish, balki salomatlikni mustahkamlash va hissiy uyg'unlikka erishish vositasi sifatida tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: Raqs, san'at, raqs turlari, milliy raqs, o'zbek raqsi, balet, zamonaviy raqs, jismoniy foyda, ruhiy salomatlik, madaniyat, ifoda, hissiyot, ijod, klassik raqs, xalq raqslari.

Raqs insoniyat tarixining eng qadimiy va ifodali san'at turlaridan biridir. U har bir jamiyatning madaniyati, urf-odatlar va hayot tarzi bilan chambarchas bog'langan. Raqs, nafaqat estetik zavq baxsh etuvchi ijodiy faoliyat, balki insonning ichki hissiyotlari va fikrlarini ifodalash vositasi hamdir.

Raqsning kelib chiqishi insoniyatning ilk davrlariga borib taqaladi. Dastlabki raqs marosimlar, diniy ibodatlar va bayramlar bilan bog'liq bo'lgan. Ular tabiat kuchlariga sig'inish, hosilni nishonlash yoki jangovar ruhni uyg'otish maqsadida ijro etilgan. Vaqt o'tishi bilan raqs oddiy marosimlardan murakkab san'at turiga aylana bordi.

Misol uchun:

- Hindistonning klassik raqslari diniy va mistik mazmuni bilan ajralib turadi.
- Yevropa baleti nafislik va dramaturgiyaga asoslangan.
- Lotin Amerikasi raqslari (samba, rumba, tango) ehtiros va jo'shqinlikni ifodalaydi.

Raqs ko'plab turlarga ega bo'lib, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlar va uslublarga ega:

Klassik raqs: Balet, hind Bharatanatyam yoki Xitoyning an'anaviy raqslari singari uslublar texnikasi va nafisligi bilan mashhur.

Zamonaviy raqs: Jazz, hip-hop, zamonaviy kontemporari raqs, hissiy ifodani va erkin harakatlarni birlashtiradi.

Etnik va xalq raqslari: Har bir xalqning madaniyatini aks ettiradi (masalan, o'zbek milliy raqslari).

Juftlik raqs: Tango, val's yoki salsa kabi raqs hamkorlik va uyg'unlikni talab qiladi.

Raqs nafaqat ko'ngilochar faoliyat, balki inson salomatligi uchun ham foydalidir:



Date: 27th October-2024

- Jismoniy foyda: Raqqoslarning tanasi elastik, chidamli va moslashuvchan bo'ladi. Raqs yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi va vaznni nazorat qilishga yordam beradi.

- Ruhiy foyda: Raqs stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. U insonning ijodkorlik qobiliyatini rivojlantiradi va o'zini ifoda etish imkoniyatini beradi.

O'zbekistonda raqs san'ati o'zining boy merosi bilan ajralib turadi. Lazgi, Andijon polkasi, Buxoro va Xorazm raqslari kabi uslublar milliy o'ziga xoslikni aks ettiradi. Bu raqslar nafis qo'l harakatlari, o'zbek musiqasining jo'shqin ritmlari va boy liboslar bilan uyg'unlashadi.

Raqs – bu nafaqat san'at, balki hissiyotlar va madaniyatning universal tili. U insonlarni birlashtiradi, ularning ichki dunyosini boyitadi va dunyoqarashini kengaytiradi. Har bir harakatda – qat'iyat, jo'shqinlik va hayotga bo'lgan muhabbat mujassam.

Raqs san'atining o'ziga xos jozibasini his qilish uchun uni tomosha qilish yoki unda faol ishtirok etish kifoya. Shu tariqa, inson bu betakror san'at bilan o'z hayotini boyitishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. To'xtasin Jalilov, O'zbek milliy raqslari, Toshkent, 1995.
2. Y.V. Blok, Klassik baletning asoslari, Moskva, 1988.
3. Fyodor Lopuxov, Raqs san'ati nazariyasi va amaliyoti, Leningrad, 1970.
4. Smith, A. (2005). The Evolution of Dance as a Cultural Art Form. *Journal of Dance Studies*, 12(3), 45–62.
5. Karimova G., O'zbek raqsining zamonaviy talqini, "San'at" jurnali, Toshkent, 2010.
6. Vlasova, E. (2018). Dance in Modern Society: Physical and Emotional Impact. *Dance Research Journal*, 20(2), 70–85.

