



HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA RAQS SAN'ATINING TUTGAN O'RNI

Asanova Asemoy

*Uzbekiston Davlat Xareografiya Akademiyasi Urganch filiali 2-bosqich
talabasi*

Annotatsiya: *Raqs san'ati insoniyat tarixidagi eng qadimiy va mazmunli ijodiyi fodalardan biridir. Hozirgi zamonda raqs san'ati nafaqat madaniy merosni saqlash va rivojlantirish, balkijamiatdaestetik, jismoniyvapsixologiko'sishuchun ham muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada raqs san'atining zamonaviy taraqqiyot bosqichidagi tutgan o'rni haqida so'z yuritamiz.*

Kalit soʻzlar: *raqs, xalq, qadriyat, raqs, tarix, jamiyat, urf-odatlarini, globalizatsiya, an'ana, estetik, psixologik.*

Аннотация: *Танец – одно из древнейших и значимых творческих проявлений в истории человечества. В наши дни искусство важно не только для поддержания и развития культуры, но и для эстетической, физической и психологической интеграции в общество. В этой статье мы поговорим о месте танца на современном этапе развития.*

Ключевые слова: *танец, народный, ценности, танец, история, общество, обычаи, глобализация, традиция, эстетическое, психологическое.*

Abstract: *Dance is one of the most ancient and meaningful creative expressions in the history of mankind. Nowadays, art is important not only for the maintenance and development of culture, but also for aesthetic, physical and psychological integration in society. In this article, we will talk about the place of dance in the modern stage of development.*

Key words: *dance, folk, value, dance, history, society, customs, globalization, tradition, aesthetic, psychological.*

1. MADANIY MEROS VA IDENTIFIKATSIYA

**2. ESTETIK VA IJODIY O'SISH****3. JISMONIY VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK****1.1 Madaniy Meros va Identifikatsiya**

Raqs san'ati insoniyatning eng qadimiy va boy san'at turlaridan biri bo'lib, uning har bir harakati va kompozitsiyasi o'zida milliy madaniyat va an'analarni aks ettiradi. Madaniy meros va identifikatsiya raqs san'atida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jihatni chuqurroq tushunish uchun bir nechta asosiy nuqtalarni ko'rib chiqamiz:

1. MADANIY MEROSNI SAQLASH VA UZATISH

Raqs san'ati orqali milliy madaniyat avloddan avlodga yetkaziladi. Har bir xalqning raqslarida ularning tarixi, urf-odatlar, bayramlari va hayotiy tajribasi ifoda etiladi. Masalan, O'zbekistonda "Lazgi" yoki "Andijon polkasi" kabi raqslar o'zbek xalqining o'ziga xosligini, urf-odatlar va turmush tarzini aks ettiradi. Ushbu raqslar o'zbek xalqining madaniy merosi sifatida katta ahamiyatga ega va ular yangi avlodlarga yetkazish uchun saqlanib qolishi lozim.

2. Milliy identifikatsiya

Raqs san'ati milliy identifikatsiya uchun ham muhimdir. Har bir millatning o'ziga xos raqslari ularning kimligini, milliy o'ziga xosligini va boshqa millatlardan farqini ko'rsatadi. Bu raqslar orqali xalq o'zining kimligini aniqlaydi va o'zini boshqa madaniyatlardan bilan solishtiradi. Milliy raqslar xalqning ichki kuchi va ruhiyatini ifoda etadi, bu esa ularni boshqa xalqlardan ajratib turadi.

3. An'analar va Marosimlar

Raqs san'ati ko'pincha an'analar va marosimlar bilan bog'liqdir. Turli bayramlar, to'ylar, diniy va milliy marosimlar raqslarsiz o'tkazilmaydi. Bu raqslar orqali an'analar saqlanib qoladi va jamiyatda uzluksiz ravishda davom etadi. Masalan, Hindistonning Bharatnatyam yoki Kathak raqslari nafaqat san'at asari, balki diniy va madaniy marosimlarning ajralmas qismidir.

4. Globalizatsiyava Madaniy Almashtirish

Globalizatsiya jarayoni madaniy meros va identifikatsiya masalalarini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Boshqa xalqlarning raqslari bilan tanishish va o'rganish



orqali madaniy boyliklar almashinadi. Shu bilan birga, milliy raqslarning xalqaro sahnada namoyish etilishi orqali milliy madaniyatlar keng jamoatchilikka tanishtiriladi va qadrlanadi. Bu jarayon milliy identifikatsiyani mustahkamlashga va turli xalqlar o'rtasida hurmat va hamkorlikni kuchaytirishga yordam beradi.

5. Innovatsiyalar va Yangi Ovozlar

Zamonaviy texnologiyalar va ijodiy yondashuvlar orqali raqs san'ati yangi bosqichlarga ko'tarilmoqda. Milliy raqslar zamonaviy elementlar bilan boyitilib, yangi avlodlar uchun yanada jozibador qilinmoqda. Bu jarayon madaniy merosni saqlab qolish bilan birga, uni zamon bilan hamnafas qilish imkonini beradi.

2.1 ESTETIK VA IJODIY O'SISH

Raqs san'ati insonning estetik va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Bu jihat nafaqat raqqoslarning ijodiy salohiyatini ochib berishga xizmat qiladi, balki keng jamoatchilikka ham chuqur estetik zavq bag'ishlaydi. Quyida raqs san'atining estetik va ijodiy o'sishdagi o'rnini tahlil qilamiz.

1. Estetik Zavq

Raqs san'ati estetik jihatdan boy va murakkabdir. Har bir harakat, musiqiy ohang, sahna ko'rinish va kostyumlar bir-birini to'ldiradi va tomoshabinlarga estetik zavq bag'ishlaydi. Raqs ijro etilganda, harakatlarning uyg'unligi va chiroyi tomoshabinlarni o'ziga jalb qiladi va ularda estetik hissiyotlarni uyg'otadi. Bu esa, o'z navbatida, raqs san'atiga bo'lgan qiziqishni oshiradi va uning rivojlanishiga turtki beradi.

2. Ijodiy Ifoda

Raqs san'ati ijodiy ifoda vositasi sifatida katta ahamiyatga ega. Raqqoslar harakatlar orqali o'zlarining ichki idunoyosini, hissiyotlarini va fikrlarini ifoda etadilar. Bu jarayonda har bir raqqos o'zining o'ziga xos uslubini topadi va uni rivojlantiradi. Ijodiy ifoda orqali raqqoslar o'zlarini yanada erkin va to'laqonli ifoda eta oladilar, bu esa ularning shaxsiy va professional o'sishiga hissa qo'shadi.

3. Xoreografik Innovatsiyalar

Xoreografiya raqs san'atining ajralmas qismi bo'lib, uning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Xoreograflar yangi raqs kompozitsiyalari, harakatlar va uslublar



yaratib, raqs san'atini boyitadilar va uning imkoniyatlarini kengaytiradilar. Zamonaviy xoreografiya orqali klassik raqsar yangi talqinlarda ijro etilib, tomoshabinlarga yangi estetik tajribalar taqdim etiladi. Bu jarayon raqs san'atining doimiy yangilanishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

4. Madaniy Boyitish

Raqs san'ati turli madaniy boyliklarni birlashtiradi. Turli millatlarning raqsarini o'rganish va ijro etish orqali raqqoslar o'z madaniy doiralarini kengaytiradilar va boshqa madaniyatlarning estetik jihatlarini o'zlashtiradilar. Bu jarayon madaniy boyitish va estetik o'sishni ta'minlaydi. Masalan, balet va zamonaviy raqsarining kombinatsiyasi yangi estetik uslublar yaratishga yordam beradi.

5. Shaxsiy Rivojlanish

Raqs san'ati shaxsiy rivojlanishda ham muhim o'rin tutadi. Raqqoslar jismoniy tayyorgarlik, intizom va ijodiy yondashuv orqali o'zlarini rivojlantiradilar. Raqs orqali nafaqat jismoniy holat yaxshilanadi, balki o'ziga bo'lgan ishonch, sahna madaniyati va ijodiy tafakkur ham rivojlanadi. Bu esa shaxsiy o'sish va professional muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

6. Jamiyatga Ta'siri

Raqs san'ati jamiyatda estetik va ijodiy muhit yaratishga yordam beradi. Raqs spektakllari, festivallar va konsertlar orqali jamiyatda estetik madaniyat shakllanadi va rivojlanadi. Bunday tadbirlar nafaqat raqqoslar, balki tomoshabinlar uchun ham katta estetik zavq va ilhom manbai bo'ladi. Natijada, raqs san'ati jamiyatda ijodiy fikrlashni, estetik qadriyatlarni va madaniy boyliklarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.1 JISMONIY VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK

Raqs san'ati nafaqat estetik va ijodiy jihatlari bilan, balki jismoniy va psixologik salomatlikni mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi. Raqs orqali insonlar o'z jismoniy formalarini saqlab qolishlari va ruhiy holatlarini yaxshilashlari mumkin. Quyida raqs san'atining jismoniy va psixologik salomatlikka ta'sirini batafsil ko'rib chiqamiz.



1. Jismoniy Salomatlik

Kardio vaMushak Kuchayishi:Raqs kardiovaskulyar tizim uchun foydalidir. Ritmik harakatlar yurak urishini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va umumiy jismoniy chidamlilikni oshiradi. Raqs paytida turli mushak guruhlarini faol ishlaydi, bu esa mushaklarning kuchayishiga vatananing umumiy jismoniy kuchini oshirishga yordam beradi.

Moslashuvchanlik va Koordinatsiya:Raqs tananing moslashuvchanligi va koordinatsiyasini yaxshilaydi. Turli harakatlar va pozitsiyalar tananing harakatchanligini oshiradi va muvozanatni yaxshilaydi. Bu, ayniqsa, balet va zamonaviy raqs kabi janrlarda sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

Vazn Nazorati:Raqs vazn nazorati va ortiqcha kilogrammlardan xalos bo'lishda yordam beradi. Raqs mashg'ulotlari davomida katta miqdorda kaloriya sarflanadi, bu esa vazn yo'qotish va sog'lom vaznni saqlab qolishga yordam beradi.

2. Psixologik Salomatlik

Stressni Kamaytirish:Raqs stressni kamaytirishda samarali usullardan biridir. Harakat va musiqa kombinatsiyasi insonni yengillik va huzur his qilishiga yordam beradi. Raqs davomida endorfinlar, ya'ni "baxt gormonlari" ishlabchiqariladi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

O'ziga Ishonchni Oshirish:Raqs o'ziga ishonchni oshiradi. Sahna ko'rinishlari, yangi harakatlarni o'rganish va ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish raqqoslarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Bu, ayniqsa, yosh bolalar va o'smirlar uchun muhimdir, chunki ular o'zlarini kashf etish va o'zlarini ifoda etish orqali shaxsiy o'sishlarini mustahkamlaydilar.

Ijodiy Ifoda va Hissiy O'sish:Raqs ijodiy ifoda vositasi sifatida insonlarning hissiy o'sishiga yordam beradi. Harakat orqali insonlar o'z hissiyotlarini ifoda etadilar, bu esa ularning ichki dunyosini boyitadi va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Ijtimoiy Muloqot va Jamiyatga Integratsiya:Raqs jamiyatda ijtimoiy muloqotni kuchaytiradi. Raqs jamoalari va guruhlarida odamlar o'zaro muloqot qilishadi, bir-birlarini qo'llab-quvvatlashadi va do'stlik aloqalarini o'rnatishadi. Bu



esa ijtimoiy integratsiyani kuchaytiradi va psixologik salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Raqs san'ati hozirgi taraqqiyot bosqichida madaniy meros, estetik va ijodiy o'sish, jismoniy va psixologik salomatlik, ijtimoiy va madaniy integratsiya, hamda innovatsiya va texnologiya sohalarida muhim rol o'ynaydi. Raqs insonning ichki va tashqi dunyosini boyituvchi, uni ruhiy va jismoniy jihatdan sog'lomlashtiruvchi ijodiy ifoda vositasi bo'lib qolmoqda. Shu sababli, raqs san'ati nafaqat hozirgi davrda, balki kelajakda ham o'z ahamiyatini yo'qotmasdan davom etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/1722>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-zbek-milliy-raqs-lari-butun-jahon-nigohida>
3. <https://yuz.uz/uz/news/milliy-raqs-xalqimizning-eng-munavvar-qadriyati>
4. <https://uzdxa.uz/wp-content/uploads/2022/09/Raqs-olami-3-soni-fevral-2021-yil.pdf>
5. https://uz.wikipedia.org/wiki/Xalq_raqs_i
6. <https://uzhurriyat.uz/2024/01/31/uzbek-milliy-raqs-sanati-yangilanayotgan-talim-va-istiqbolli-loyihalar/?lang=lat>
7. https://uza.uz/oz/posts/milliy-raqs-millatning-ozligi-orzu-umidlari-namoyoni-sohadagi-yutuq-va-muammolar-haqida-mulohazalar_383172
8. <https://uz.cultureoeuvre.com/10576239-what-russian-national-dances-exist>
9. <https://innovativepublication.uz/index.php/jelsi/article/view/180>
10. https://uz.wikiaro.ru/wiki/List_of_national_dances