



QO'G'IRCHOQ TEATRIDA AKTYORLIK MAHORATINING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSLARI

Madaminov Otabek

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining shakllanishida muhim o'rin tutuvchi psixofiziologik omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida aktyorning ichki ruhiy holati, diqqat, tasavvur, emotsional holat hamda jismoniy harakatlar uyg'unligining qo'g'irchoq obrazini yaratishdagi ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, aktyorning ovoz apparati, tana plastikasidan foydalanish, qo'g'irchoq bilan psixologik birlashuv masalalari psixofiziologik yondashuv asosida yoritiladi. Maqolada qo'g'irchoq teatr aktyorining sahnadagi ijodiy jarayoni inson psixikasi va fiziologik imkoniyatlari bilan uzviy bog'liqligi asoslab berilib, aktyorlik mahoratini rivojlantirishda mazkur omillarning o'rni ilmiy xulosalar orqali asoslanadi.

Kalit so'zlar: qo'g'irchoq teatri, aktyorlik mahorati, psixofiziologiya, sahnaviy obraz, emotsional holat, tana plastikasi, ovoz va harakat uyg'unligi.

Qo'g'irchoq teatri sahna san'atining o'ziga xos va murakkab turlaridan biri bo'lib, unda aktyor ijodiy faoliyati bevosita qo'g'irchoq orqali namoyon bo'ladi. Ushbu san'at turida aktyor nafaqat dramatik obrazni yaratadi, balki o'zining ichki ruhiy holati, jismoniy harakati, ovozi va emotsional kechinmalarini qo'g'irchoq obraziga to'liq singdirishi talab etiladi. Shu bois qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahorati masalasi faqat ijro texnikasi bilan cheklanmay, inson psixikasi va fiziologik imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Zamonaviy sahna amaliyotida qo'g'irchoq teatrining badiiy-ta'sirchanlik darajasi, avvalo, aktyorning psixofiziologik tayyorgarligi bilan belgilanadi. Aktyorning diqqatni boshqara olishi, tasavvur kuchi, emotsional barqarorligi hamda harakat koordinatsiyasi qo'g'irchoq obrazining jonli va ishonchli chiqishida muhim



ahamiyat kasb etadi.¹ Ayniqsa, qo'g'irchoq bilan ishlash jarayonida aktyor o'z "men"ini yashirib, obraz ruhiyatini oldinga chiqarishi, bu esa yuqori darajadagi ichki psixologik nazorat va jismoniy moslashuvni talab qiladi. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, qo'g'irchoq teatr aktyorligida psixofiziologik omillar yetarli darajada tizimli o'rganilmagan bo'lib, ko'plab holatlarda amaliy tajriba nazariy asoslardan ajratilgan holda olib boriladi. Shu nuqtai nazardan, maqolada qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining psixofiziologik asoslarini ilmiy tahlil qilish, ularning sahnaviy obraz yaratish jarayonidagi o'rni va ahamiyatini ochib berish asosiy maqsad qilib qo'yiladi. Qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining psixofiziologik asoslari masalasini yoritishda, avvalo, "psixofiziologiya" tushunchasining mazmun-mohiyatiga e'tibor qaratish zarur. Psixofiziologiya insonning ruhiy jarayonlari bilan jismoniy faoliyati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni o'rganadi. Qo'g'irchoq teatrida esa bu bog'liqlik yanada murakkab va ko'p qirrali tus oladi, chunki aktyor o'z tanasi, ovozi va ruhiy holatini bevosita tomoshabinga emas, balki qo'g'irchoq orqali yetkazadi. Natijada aktyorning ichki kechinmalari va fiziologik imkoniyatlari qo'g'irchoq obrazida mujassamlanadi. ²Qo'g'irchoq teatr aktyorining psixologik tayyorgarligi, eng avvalo, diqqat va tasavvur jarayonlari bilan bog'liq. Sahna jarayonida aktyor bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajaradi: qo'g'irchoq harakatini boshqaradi, matnni ifodali talaffuz qiladi, sahna hamkorlari bilan munosabatni saqlaydi va tomoshabin reaksiyasini sezadi. Bularning barchasi yuqori darajadagi diqqatni jamlash va boshqarishni talab etadi. Tasavvur esa qo'g'irchoqni "jonlantirish" jarayonining asosiy omili bo'lib, aktyor qo'g'irchoqni oddiy predmet emas, balki tirik obraz sifatida his qilishi va qabul qilishi lozim. Aynan shu psixologik holat tomoshabinda ishonch uyg'otadi. Emotsional holat qo'g'irchoq teatr aktyorligining muhim psixologik komponentlaridan biridir. Aktyor o'z hissiyotlarini bevosita yuz ifodasi orqali emas,

¹ Raxmonov M. O'zbek teatr san'ati tarixi. Toshkent: Fan, 2001 76-b

² Raxmonov M. O'zbek teatr san'ati tarixi. Toshkent: Fan, 2001 56-b



balki qo'g'irchoq harakati, ovoz tembri va ritmi orqali ifodalaydi. Shu sababli emotsiyalarni nazorat qilish, ularni aniq va lo'nda shaklda uzata bilish katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, quvonch, qo'rquv, qayg'u yoki hayrat kabi holatlar qo'g'irchoqning eng mayda harakatlarida, tana egilishi yoki ovozdagı ohang orqali namoyon bo'ladi. Bu jarayonda aktyorning ichki emotsional tajribasi bilan tashqi ifoda vositalari o'rtasidagi uyg'unlik psixofiziologik muvozanatni talab qiladi. Fiziologik jihatdan qaralganda, qo'g'irchoq teatr aktyorligi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Aktyorning qo'l mushaklari, barmoqlari, yelka va bel qismi doimiy harakatda bo'ladi. Ayrim hollarda uzoq vaqt davomida bir xil holatda turish yoki murakkab texnik harakatlarni bajarish zarurati tug'iladi. Bu esa mushaklar chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va umumiy jismoniy bardoshlilikni talab qiladi. Shu bilan birga, fiziologik zo'riqish psixologik holatga bevosita ta'sir ko'rsatib, aktyorning diqqat va emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ovoz apparati qo'g'irchoq teatr aktyorining asosiy ifoda vositalaridan biri hisoblanadi. Aktyor turli yosh, xarakter va kayfiyatdagi obrazlarni faqat ovoz orqali ajratib ko'rsatadi. Nafas olish texnikasi, ovoz diapazoni, diksiya va intonatsiya ustida ishlash psixofiziologik tayyorgarlikning ajralmas qismidir. Ovoz orqali obraz ruhiyatini ochish jarayonida aktyor o'z nafasini, yurak urishini va umumiy jismoniy holatini nazorat qila bilishi lozim. Bu holat ovoz va nerv tizimi o'rtasidagi bevosita bog'liqlikni namoyon etadi. Qo'g'irchoq bilan psixologik birlashuv masalasi ham psixofiziologik asoslarning muhim jihatlaridan biridir. Aktyor sahnada o'z shaxsiy "men"ini ikkinchi planga surib, qo'g'irchoq obrazining ichki dunyosini oldinga chiqaradi. Bu jarayon psixologik jihatdan murakkab bo'lib, aktyordan yuqori darajadagi ichki nazorat va moslashuvchanlikni talab qiladi. Aynan shu holatda aktyorning ruhiy holati va jismoniy harakatlari yagona tizim sifatida ishlaydi. Shunday qilib, qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahorati psixologik va fiziologik omillarning uzviy uyg'unligida namoyon bo'ladi. Aktyorning diqqat, tasavvur, emotsional holati, ovoz imkoniyatlari va jismoniy harakatlari bir-birini to'ldirib,



sahnaviy obrazning jonli va ta'sirchan chiqishini ta'minlaydi. Psixofiziologik asoslarni chuqur o'rganish va amaliy mashg'ulotlar jarayonida tizimli ravishda qo'llash qo'g'irchoq teatr aktyorligining badiiy saviyasini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining psixofiziologik asoslarini yanada chuqurroq tahlil qilishda aktyor tayyorgarligi jarayonining bosqichma-bosqich shakllanishiga e'tibor qaratish lozim. Aktyorning kasbiy yetukligi nafaqat tug'ma iste'dod, balki muntazam mashqlar, psixologik o'zini boshqarish va fiziologik moslashuv orqali rivojlanadi. Shu jihatdan qaraganda, qo'g'irchoq teatr aktyorini tayyorlash jarayoni murakkab integrativ tizim bo'lib, unda psixologik treninglar va jismoniy mashqlar bir-biri bilan uyg'un holda olib borilishi talab etiladi.

Aktyorning nerv tizimi faoliyati qo'g'irchoq teatr ijrosida alohida ahamiyat kasb etadi. Sahna jarayonida tezkor qaror qabul qilish, kutilmagan vaziyatlarga moslashish va ijro jarayonida barqarorlikni saqlash markaziy nerv tizimining faol ishlashiga bog'liq. Qo'g'irchoq bilan ishlash jarayonida har bir kichik harakat tomoshabin tomonidan sezilishi mumkinligi sababli, aktyor o'z harakatlarini ongli ravishda nazorat qiladi. Bu esa nerv tizimi va mushaklar o'rtasidagi muvofiqlashgan faoliyatni talab etadi. Psixofiziologik tayyorgarlikda reflekslar va avtomatlashtirilgan harakatlar muhim o'rin tutadi. Dastlab ongli nazorat ostida bajarilgan qo'g'irchoq harakatlari vaqt o'tishi bilan avtomatik tus oladi. Natijada aktyor texnik jihatlariga kamroq e'tibor qaratib, obrazning ruhiy tomoniga chuqurroq kirib borish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu jarayon sahnaviy erkinlikni ta'minlab, ijroning tabiiyligini oshiradi. Qo'g'irchoq teatrida tana plastikasining psixofiziologik ahamiyati ham beqiyosdir. Aktyorning tanasi ko'pincha tomoshabindan yashiringan bo'lsa-da, uning ichki harakatlari, mushaklar tarangligi yoki bo'shashuvi bevosita qo'g'irchoq harakatida aks etadi. Shu sababli aktyor tanasini his qilish, mushaklarni boshqarish va harakat ritmini to'g'ri tanlashga o'rganishi zarur. Tana plastikasidagi aniqlik qo'g'irchoq obrazining xarakterini



ochishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Nafas olish jarayoni ham psixofiziologik muvozanatni ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. To'g'ri nafas olish aktyorga uzoq vaqt davomida sahnada barqaror ishlash, ovozni erkin boshqarish va emotsional zo'riqishni kamaytirish imkonini beradi. Nafas bilan bog'liq mashqlar nerv tizimini tinchlantirib, diqqatni jamlashga yordam beradi. Bu esa qo'g'irchoq teatrida sahnaviy jarayonning uzluksiz va sifatli kechishini ta'minlaydi. Qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining shakllanishida pedagogik omillar ham muhim ahamiyatga ega. O'quv jarayonida psixofiziologik yondashuvga asoslangan metodlardan foydalanish, ya'ni relaksatsiya mashqlari, tasavvur bilan ishlash, emotsional holatni boshqarish bo'yicha treninglar aktyorning kasbiy salohiyatini oshiradi. Bunday mashg'ulotlar aktyorda o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirib, sahna qo'rquvini kamaytiradi. Bundan tashqari, qo'g'irchoq teatrining tomoshabin bilan muloqot xususiyati ham psixofiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalar auditoriyasi bilan ishlashda aktyor yuqori darajadagi emotsional sezgirlikka ega bo'lishi lozim. Tomoshabin reaksiyasini tezda his qilish va unga mos ravishda ijroni o'zgartirish aktyorning psixologik moslashuvchanligini namoyon etadi. Bu jarayon sahna va zal o'rtasidagi energetik almashinuv sifatida qaraladi. Psixologik barqarorlik, fiziologik chidamlilik, ovoz va harakatni boshqarish qobiliyati aktyor ijodining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Ushbu jihatlarni chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish qo'g'irchoq teatrining badiiy va tarbiyaviy salohiyatini yanada oshirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahorati murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u psixologik va fiziologik omillarning uzviy uyg'unligiga asoslanadi. Aktyorning diqqatni boshqara olishi, boy tasavvurga ega bo'lishi, emotsional barqarorligi hamda jismoniy harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishi qo'g'irchoq obrazining jonli va ishonchli chiqishini ta'minlaydi. Psixofiziologik tayyorgarlik aktyorga sahna jarayonida o'z "men"ini ikkinchi planga surib, qo'g'irchoq xarakteri va ruhiyatini to'liq ochib berish imkonini yaratadi. Tadqiqot



natijalari shuni ko'rsatadiki, qo'g'irchoq teatr aktyorligida psixofiziologik yondashuvga asoslangan mashg'ulotlar tizimli ravishda olib borilganda ijro sifati sezilarli darajada oshadi. Ovoz apparati, nafas olish texnikasi, tana plastikasini rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik o'zini boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va tasavvur bilan ishlash aktyorning kasbiy yetukligini belgilovchi muhim mezonlardir. Shu bois, qo'g'irchoq teatr aktyorlarini tayyorlash va ularning malakasini oshirish jarayonida psixofiziologik omillarga alohida e'tibor qaratish zarur. Umuman olganda, qo'g'irchoq teatrida aktyorlik mahoratining psixofiziologik asoslarini chuqur o'rganish nafaqat aktyorning individual ijodiy salohiyatini rivojlantiradi, balki qo'g'irchoq teatrining badiiy-estetik va tarbiyaviy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
2. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. Toshkent: O'zbekiston, 2023.
3. Stanislavskiy K.S. Aktyorning o'z ustida ishlashi. Toshkent: San'at, 1986.
4. Brext B. Teatr va dramaturgiya masalalari. Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 1982.
5. Raxmonov M. O'zbek teatr san'ati tarixi. Toshkent: Fan, 2001.
6. Jo'rayev S. Qo'g'irchoq teatrining nazariy asoslari va sahna amaliyoti. Toshkent: San'atshunoslik, 2015.
7. Axmedov A. Sahna nutqi va aktyorlik mahorati asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2010.