AKTYORLÍQ SHEBERLIGINDE PSIXOFIZIKALÍQ SHÍNÍǴÍWLARDÍŃ TUTQAN ORNÍ

Qudaybergenov Alibek Amandıq ulı – *oqıtıwshı*
alibekqudaybergenov@gmail.com
ÓzMKÓMI Nókis filialı

РОЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В АКТЕРСКОМ МАСТЕРСТВЕ

Қудайбергенов Алибек Амандық улы – *преподаватель*
Нукусского филиала ГИИК Уз

THE ROLE OF PSYCHOPHYSICAL EXERCISES IN ACTING

Qudaybergenov Alibek Amandıq ulı – *Teacher*
Nukus branch of UzSIAC

Tayanch so'zlar: psixofizika, aktyor, dem alıw, dıqqat, impuls, obraz, háreket.

Rezyume. Bul maqalada aktyordıń ruwxıy jaǵdayın oyatıwshı hám onı fizikalıq háreketler menen úzliksiz baylanıstırıwshı tiykarǵı qural - psixofizikalıq shınıǵıwlar haqqında sóz boladı.

Ключевые слова: психофизика, актер, дыхание, внимание, импульс, образ, действие.

Резюме. В этой статье рассматривается психофизические упражнения - основной инструмент, который пробуждает психическое состояние актера и органично связывает его с физическими движениями.

Key words: psychophysics, actor, breathing, attention, impulse, image, action.

Summary. This article discusses the main tool that awakens the actor's mental state and organically connects it with physical movements - psychophysical exercises.

Kirisiw. Aktyorlıq óneri insannıń quramalı psixikalıq dúnyasın fizikalıq háreket arqalı kórsetip beriwge tiykarlanadı. Tamashagóy saxnada kórgen hár bir obraz negizinde aktyordıń ishki keshirmeleri hám sırtqı háreketleriniń úylesken nátiyjesi esaplanadı. Aktyor óz organizmin, ruwxıy jaǵdayın, sózlerin hám fizikalıq múmkinshiliklerin tolıq basqarmasa, obraz jasalma hám isenersiz bolıp qaladı. Sol sebepli aktyor tayarlaw processinde psixofizikalıq shınıǵıwlar ayrıqsha áhmiyetke iye. Psixofizikalıq shınıǵıwlar aktyordıń ishki psixikalıq processleri menen onıń sırtqı fizikalıq reakciyaları arasındaǵı baylanıstı qáliplestiredi. Bul baylanıs saxna haqıyqatınıń eń zárúr tiykarı esaplanadı. Psixika háreketti payda etedi, háreket bolsa psixikalıq jaǵdaydı oyatadı hám kúsheytedi. Stanislavskiy sistemasına muwapıq, aktyordıń háreketi ishki logikaǵa, emocionallıq tiykarǵa iye bolmasa, dóretiwshilik shın júrekten bolmaydı. Sonday-aq, ishki impuls sırtqı háreketke aylanbasa, psixikalıq process tamashagóyge jetip barmaydı. Psixofizikalıq shınıǵıwlar mine usı eki polyustı birden-bir dóretiwshilik sistemaǵa aylandıradı.

Aktyordıń saxnadaǵı barlıǵı eń dáslep deneniń halatınan baslanadı. Dene qanshelli erkin bolsa, ruwxıy energiya sonshelli tábiyǵıy aǵadı. Sonıń ushın psixofizikalıq tayarlıqtıń birinshi basqıshı deneni bosastırıwdan ibarat. Bulshiq etler bosasqanda, dem alıw tábiyǵıylasadı, qan aylanıwı erkinlesedi, buwınlar jumsaradı, ishki sezimler júzege shıǵadı. Bosastırıw aktyordı sırtqı basımlardan azat etedi, iyindegi kereksiz zorıǵıwlar joǵaladı, denedegi jasalma awırlıqlar sheshiledi. Bosasqan halat aktyorǵa saxna maydanın seziw, keńislikte erkin háreketleniw, impulsti tábiyǵıy qabıllaw múmkinshiligin beredi. Dene bosaspaǵansha ruwxıy erkinlik payda bolmaydı. Bosastırıw shınıǵıwlarınıń jáne bir wazıypası aktyordı saxna ortalıǵına beyimlestiriw, ishki energiyanı oyatıw, dene yadın aktivlestiriw hám dóretiwshilik process ushın qolaylı psixofizikalıq baza jaratıw.

Usıllar. Psixofizikalıq shınıǵıwlardıń keyingi basqıshı dem alıw processi menen baylanıslı. Dem alıw aktyordıń ishki dúnyasındaǵı eń birlemshi impuls esaplanadi. Hár qanday emociya, qorqıw, hawlıǵıw, quwanısh yáki qayǵı dáslep dem alıwdıń ózgeriwinde kórinedi. Dem alıwdı sanalı basqara algan aktyor ishki jaǵdayın tártipke saladı hám saxnalıq processti basqarıw múmkinshiligine iye boladı. Dem alıwdıń durıs islewi dawıstıń erkin shıǵıwına, sóylewdiń úzliksizligine, saxnadaǵı ritmniń turaqlı bolıwına xızmet etedi. Dem alıw processi tek ǵana sóylew ushın emes, al háreket ushın da tiykar jaratadı, sebebi hárekettiń baslanıwı kóbinese dem alıwdaǵı impuls penen baylanıslı boladı. Sonıń ushın psixofizikalıq shınıǵıwlarda dem alıwdı seziw, onıń ritmin baqlaw, ishki impulstiń dem alıw arqalı háreketke aylanıwın seziw áhmiyetli esaplanadı.

Psixofizikalıq tayarlıq processinde dıqqat shınıǵıwları ayrıqsha orın iyeleydi. Dıqqat aktyordıń saxnadaǵı barlıǵın belgileytuǵın

tiykarğı ruwxıy qural esaplanadı. Dıqqattıń oraylasıwı aktyordı saxnalıq waqıyaǵa alıp kiredi, qıyaldı janlandıradı, partnyor menen janlı baylanıstı támiyinleydi. Eger aktyordıń dıqqat orayı bólinse, ol saxnada ózin joyıtadı, háreketler jasalma bola baslaydı, obrazdıń emocional tiykarı buzıladı. Dıqqat shınıǵıwları aktyordı waqıya aǵımına batırıw, predmetke, seske, háreketke yamasa partnyorǵa sanalı baǵdarlanǵan múnásibetti qáliplestiriw ushın xızmet etedi. Bul shınıǵıwlar arqalı aktyor saxnadaǵı hár bir kishi ózgeristi seze aladı, óz reakciyasın basqara aladı hám obrazdıń ishki logikasına sadıq qaladı.

Psixofizikalıq shınıǵıwlardıń jáne bir quramı – dene plastikası. Plastika aktyordıń dene arqalı pikir bildiriw qábileti. Hár bir háreketttiń ishki sebebi bolıwı kerek. Plastikanıń wazıypası dene háreketlerin sanalı etiw, olardı ishki jaǵdayga beyimlestiriw, fizikalıq reakciyanı tábiyǵıylastırıwdan ibarat. Plastika shınıǵıwları dene yadın jedellestiredi, buwınlardı jumsartadı, teńsalmaqlılıqtı kúsheytedi, impulske boysınıwdı úyretedi, saxnadaǵı ritmdi qáliplestiredi. Plastika aktyordıń sahnadaǵı barlıǵın kórkem, janlı hám mazmunlı etedi. Dene sózi kóbinese sózden kúshlirek tásir kórsetedi, sebebi insan háreketi onıń sana astındaǵı jaǵdayı menen tikkeley baylanıslı.

Nátiyje hám talqılaw. Psixofizikalıq shınıǵıwlar juwmaǵında aktyordıń pútkil organizmi oyanadı, dıqqat oraylasadı, seziw aktivlesedi, qıyal janlanadı, bosasıw tereńlesedi, dem alıw tábiyǵıylasadı, dawıs erkinlesedi hám háreket organikalıq kóriniske iye boladı. Bunday jaǵday aktyordı saxnalıq dóretiwshilikke tayarlaydı. Ol saxnada ózin erkin tutadı, hár bir waqıyaǵa tábiyǵıy juwap beredi, partnyor menen janlı baylanıs ornatadı, obrazǵa kiriw processi ańsatlasadı. Psixika hám fiziologiyanıń bunday úylesimi aktyordiń professional jetilisiwiniń tiykarı. Psixofizikalıq shınıǵıwlar turaqlı orınlansa, aktyor organizmi bárqulla dóretiwshilik jaqtan tayar halatta boladı. Bul shınıǵıwlar aktyordiń óz ústinde islewin, ózin tanıy alıwın, óz sezimlerin basqarıw hám kórsete alıw qábiletin kúsheytedi.

Aktyorlıq sheberliginde psixofizikalıq shınıǵıwlar tek ǵana texnikalıq tayarlıq emes, al aktyordiń pútkil dóretiwshilik tábiyatın qáliplestiriwshi process esaplanadı. Bul shınıǵıwlar aktyorǵa saxnada jasawdı, seziwdi, sóylesiwdi, háreket etiwdi, dem alıwdı, esitiwdi, kóriwdi hám eń áhmiyetlisi obraz ruwxına kiriwdi úyretedi. Sonıń ushın psixofizikalıq shınıǵıwlar aktyorlıq ónериniń tiykarǵı tayanishı, tiykarı hám turaqlı talabı sıpatında qaraladı.

Psixofizikalıq shınıǵıwlarǵa mısallar:

Erkin deneni tabıw shınıǵıwı.

Studentler tik turǵan halda kózlerin jumadı. Dem alıw áste, tábiyǵıy ritmge túsedi. Itibar ayaq astındaǵı jerge qaratıladı. Dene áste-aqırın joqarıǵa qarap bosasadı: ayaqlar, dizeler, san, bel, iyin, qollar, moyın hám bet bulshıq etleri gezek penen bosastırıladı. Hesh qanday jasalma háreket islenbeydi. Tek bosasıw sezimi. Shınıǵıwdıń maqseti - denedegi kereksiz kúshleniwdi shıǵarıw.

Impuls penen erkin silkiniw shınıǵıwı:

Denede ishki mayda impuls seziledi hám deneniń ózi bul impulske sáykes háreket etedi. Mısalı, oń qoldan impuls shıǵadı, ol bilekti, iyindi, pútkil deneni jeńil silkitedi. Impuls jasalma emes, ishki sezimnen kelip shıǵadı.

Dem alıw aǵımın seziw shınıǵıwı:

Student tereń dem almaydı, tek tábiyǵıy ritmde dem aladı hám demniń qay jerden baslanıp, qay jerge baratırǵanın sezedi: qarın boslıǵı, kókirek, diafragma. Maqset – dem alıwdı sanalı túrde seziw.

Dem alıw hám háreket birligi shınıǵıwı

Dem alǵanda dene ashıladı, dem shıǵarǵanda jabıladı. Mısalı, dem alıp atırǵanda qollar qaptalǵa ashıladı, shıǵarıp atırǵanda qayta denege jaqınlasadı. Bunda háreket dem alıwdıń dawamlılıǵı menen tolıq sáykes keledi.

Predmetke itibar beriw shınıǵıwı:

Student bólmedegi ápiwayı bir buyımdı tańlaydı. Ol oǵan uzaq qaraydı. Soń kózin alıp ketken halda sol zattı qıyalında dawam ettirip baqlaydı. Buyımnıń forması, awırlıǵı, materialı, reńin baqlaw. Maqset – dıqqat orayın basqarıw.

Esitiw sezimin kúsheytiw shınıǵıwı

Studentler kózlerin jumadı. Átiraptaǵı mayda-shúyde seslerdi esitedi: esiktiń shıtırlısı, dem alıw sesti, sırtqı shawqım. Keyin seslerdiń aralıǵı, bálentligi, baǵdarın parıqlawdı shınıǵadı.

Joq predmetti seziw shınıǵıwı:

Oqıwshı qolında joq buyımdı bar dep kóz aldına keltiredi: mısalı limon. Onıń suwıqlıǵı, salmaǵı, qoldaǵı basımı, iyisi, ashshı dámi kóz aldıńızǵa keledi. Bul shınıǵıw aktyordıń saxnalıq haqıyqatlıqtı jaratıw qábiletin arttıradı.

Mákánda qıyal menen júriw shınıǵıwı:

Oqıwshıdan qıyalında hár túrli orınlarda júriw talap etiledi: qarlı maydan, qumlı jaǵa, batpaq jol, tegis jer. Dene avtomatikalıq túrde usı kózqarasqa sáykes reakciyalar beredi.

Ishki impulsten háreket tuwılıwı shınıǵıwı

Studentler jámlengen halda turadı. Ishte mayda sezim impulsı payda boladı: tań qalıw, qorqıw, quwanısh, suwıqlıq, ıssılıq. Bul ishki sezim áste-aqırın fizikalıq háreketke aylanadı. Maqset – ishki hám sırtqı jaǵday birligin tabıw.

Emociyanı predmet arqalı payda etiw shınıǵıwı:

Student qolında ápiwayı qálem uslap turıp, oǵan túrli mánilerdi beredi: qımbat bahalı sawǵa, qáwipli predmet, balalıqtaǵı estelik. Emociya predmetti ózgertedi, biraq qálem sol qálemligi menen qaladı – saxnalıq haqıyqatlıq tap usı jerde tuwıladı.

Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda, aktyorliq sheberliginde psixofizikalıq shinigiwlar aktyordiń kásiplik qáliplesiwinde sheshiwshi áhmiyetke iye. Bul shınıǵıwlar aktyordıń ishki ruwxıy keshirmeleri menen sırtqı fizikalıq háreketlerin úzliksiz baylanıstırıp, saxnada bir pútin hám isenimli obraz jaratıwǵa xızmet etedi. Psixofizikalıq tayarlanıw procesinde aktyor óz denesi hám sanasın basqarıwdı úyrenedi, bul bolsa onıń sahnadaǵı yerkinligi, plastikligi hám tábiyiyligin támiyinleydi.

Bunday shınıǵıwlar járdeminde aktyor dıqqatın toplaw, qıyalın bayıtıw, seziw yesteligin rawajlandırıw hám túrli ruwxıy jaǵdaylardı tereń seziw imkaniyatına iye boladı. Nátiyjede ol hár qanday roldi ishten sezip, onı sırtqı kórinis quralları arqalı anıq hám tásirsheń túrde kórsetedi. Sonıń menen birge, psixofizikalıq shınıǵıwlar aktyorda saxna tártibi, ishki turaqlılıq hám dóretiwshilik turaqlılıqtı qáliplestiredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. K.S.Stanislavskiy “Aktyorning oʻz ustida ishlashi” T – “Toshkent” badiiy adabiyot nashriyoti 1965.
2. Olim Dadamirzaev “Aktyorlik mahorati” fanini oʻqitishda K.S.Stanislavskiy sistemasining “e’tibor” elementi” Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi 2025
3. Larisa Gracheva “Psixotexnika aktyora” – Sankt-Peterbur 2015
4. Qudaybergenov Alibek, and Lizaxon Urazmbetova. "PYESA MATNINI JONLANTIRISHDA AKTYORNING ICHKI KECHINMALARI VA SAHNADA TASHQI KO ‘RINISHNING AHAMIYATI." *Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi* 2 (2025): 235-242.
5. Nasrullo Qobilov “Aktyorlik mahorati” Oʻquv qoʻllanma. – T. “Navroʻz” nashriyoti, 2020.