

Қазақ би өнері



ҚАЗАҚ БИІ



Бишінің қозғалысы мен дене қимылы арқылы көркем образды бейнелейтін, ұлттық сахна өнері. Қазақтың халықтық би өнері ерте заманнан қалыптасқан, халқымыздың аса бай ауыз әдебиетімен, ән-күйлерімен, дәстүрлі тұрмыс салтымен біте қайнасып келе жатқан ел мұрасы болып табылады.

Бидің пайдасы

▣ Би – спорт. Ал спорт – денсаулық, салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі. Би – сымбаттылық пен дене мүсінін, төзімділік пен икемділікті қалыптастыратын жаттығу. Ол икемділікті дамытады және бұлшық еттердің қалпын сақтауға ықпал етеді, бұл, әсіресе, буындары ауыратын адамдарға өте пайдалы. Сонымен қатар, би адамның көңіл күйін көтереді, тамақты сіңіруге көмектеседі. Бұлшық еттің дамуына да ықпалы зор.

ҚЫЗЫҚТЫ АҚПАРАТ

- **Жалпы би үш топқа бөлінеді:** ұлттық билер (қара жорға, лезгинка, фламенко, гопак т.б.), банальді классикалық (вальс, танго, румба), заманауи (рок-н-ролл, брейк, сахналық балет т.б.) Аптасына екі рет би үйірмесіне бару ақыл-парасат кемдігіне душар болудың алдын алады.

ҚЫЗЫҚТЫ АҚПАРАТ

- ▣ Ғалымдар жүрек-қан тамырларында ақау бар науқастарға зерттеу жүргізеді. Бишілерде қандағы оттектің мөлшері 18%-ға, дене шынықтыру мамандарында 16%-ға көбейген. Би сағатына шамамамен **400 ккал энергияны жоқ қылып жібереді.**

ҚЫЗЫҚТЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ ақпарат

- Би жүйкеге түскен ауырлықты басады, бас ауруларын қайтарады, артериалды қысымды қалыпқа түсіреді. Кәсіби бимен айналысатын адамдарда ешқашанда Паркинсон ауруы болмайды. Үнді классикалық биінде белгілі бір сезімді жеткізу үшін көз ғана емес, қас та, ерін де, мұрын да, бет те, иек те, құлақ та қимылдайды. Бұл бет бұлшық еті үшін таптырмас жаттығу бола алады. Ал сіз жалғыз басты жан болсаңыз ше? Онда сіз мына шындыққа көз жеткізіңіз: би – ауруды ұмытудың және өзінді-өзің қалыпты сезінудің бірден-бір жолы. Бимен емдеу – қазіргі уақытқа сай медицинаның ең жас салаларының бірі. Билеудің адам денсаулығына ешқандай зияны жоқ. Керсінше, осы билеу арқылы күйзелістен де арылуға болады.

ҚЫЗЫҚТЫ АҚПАРАТ

- Қазақ биі өнерінің кәсіби деңгейге көтеріліп, сахна төріне шығуы, Қазақ мемл. музыка театрының (қазіргі Абай атынд. Қазақ мемл. академиялық опера және балет театры) шығарм. тарихымен тығыз байланысты (қ. Қазақ балеті). Халық бишісі Ысқақ Быжыбаев Мәскеу қаласында өткен КСРО халықтары билерінің Бүкілодақтық фестивальдеріне қатысып, 1936 ж. екінші жүлдені, ал 1940 ж. бірінші жүлдені иеленді. Биші осы өнер сайысында домбыраның сүйемелдеуімен “Насыбайшы” және “Масқарампаз Қара жорға” билерін билеген.

Алғашқы бастауы



Халық биін тұңғыш кәсіби сахнаға шығарған таланттардың қатарында Ш.Жиенқұлова мен Ә.Ысмайлов болды. Бұл екі өнерпаз да арнайы би мектебінен өтпей-ақ кәсіби би өнерін шебер меңгерген. Қазақ халқының алғашқы кәсіби бишісі Жиенқұлонадан бастау алған би өнері бірнеше ұрпақтың рухани байлығына айналды. Жиенқұлова – 1936 ж. Мемл. филармония жанынан би ансамблін құрды. Халық биінің тез қарқынмен дамуына 1955 ж. құрылған Мемл. ән-би ансамблі зор үлес қосты



Шара Жиенқұлова



Шара (Гүлшара) Баймолдақызы Жиенқұлова (18 шілде 1912 Алматы— 21 мамыр 1991, Алматы) — биші, педагог. Қазақстанның халық артисі (1938; 1936 жылдан Қазақстанның еңбек сіңірген артисі).

Тұңғыш ойнаған рөлі — Б.Майлиннің “Майдан” пьесасындағы Пүліш. Бұдан кейін Еңлік, Қарагөз (М.Әуезовтің “Еңлік — Кебек” пен “Қарагөзінде”), т.б. рөлдерді сомдады.

Марапаттары
Қазақстан мемлекеттік сыйлығының
лауреаты (1968).

Ленин орденімен
2 рет Еңбек Қызыл Ту
“Құрмет Белгісі” ордендерімен
медальдермен марапатталған.

Шараның билері «Айжан қыз»
«Қос алқа» «Қыз куу»
«Былқылдақ» «Алтынай»
«Шахтер» «Көктем» «Киіз басу»
«Келіншек» «Маусымжан»
«Дудар-ай» «Бүркітші» «Көкпар»

ВИДЕОРОЛИК



Сұрақ-жауап

- ▣ 1. Қазақ биі қай заманнан басталуда?

ЕРТЕ ЗАМАННАН

▣ 2.Бидің адам денесіне пайдасы?

икемділікті дамытады және бұлшық еттердің қалпын сақтауға ықпал етеді, бұл, әсіресе, буындары ауыратын адамдарға өте пайдалы.

□ 3. Жалпы бидің неше түрі бар?

3 түрі бар

□ 4. Түрлерін ата

Ұлттық билер
Банальді классикалық
Заманауи

□ 5. Сөйлемді толықтыр

□ Ата-аналары жастайынан **биге** алып барған балалардың **сүйектері** басқаларға қарағанда **5** пайызға **берік** болады екен.

□ 6.Би қандай ауруларды басады?

жүйкеге түскен ауырлықты
басады, бас ауруларын
қайтарады, артериалды қысымды
қалыпқа түсіреді

- 7. Үнді классикалық биінде қандай дене мүшелері қимылдайды?

көз ғана емес, қас та, ерін де, мұрын да,
бет те, иек те, құлақ та қимылдайды

□ 8. Қазақ биінің алғашқы бастауын ашқан кім?

Шара Жиенқұлова

9. Ол кім?

Биші, педагог. Қазақстанның халық артисі .