

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT SAN'AT INSTITUTI

SHERZOD PIRMATOV

VOKAL TEXNIKASI ASOSLARI

O'quv-uslubiy qo'llanma

«Musiq» nashriyoti
Toshkent
2011

85.955.4

P84

Pirmatov, Sh.

Vokal texnikasi asoslari. O'quv-usluviy qo'llanma; O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston davlat San'at instituti – T.: Musiqa, 2011, 80 b.

UDK: 787.1:78.087.51

Taqrizchilar:

S.A.SOY

O'zbekiston davlat konservatoriyasi professori

G.S.XOLBOYEVA

O'zbekiston davlat san'at instituti dotsenti

*O'zbekiston davlat san'at instituti Ilmiy Kengashi
tomonidan nashrga tavsiya etilgan*

© «Musiqa» nashriyoti, 2011

© Sh.Pirmatov, 2011

ISBN 978-9943-307-50-6

KIRISH

Mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston Davlat san'at instituti «Musiqiy fanlar va vokal» kafedrasida ko'p yillar davomida qo'shiqchilikka turli darajada layoqati bo'lgan talabalar bilan ishlash natijasida vujudga keldi. Odatda, oliy ta'lim muassasida tahsil olish uchun 17-18 yoshli yigit va qizlar keladilar. Ulardan ko'pchiligi musiqali drama teatri aktyorligi va estrada qo'shiqchisi kasbini egallashga o'zida biroz layoqat tufayli o'qishga kirsam, ayrimlari shunchaki ho-yu havas bilan kelib qoladi. Albatta, keyingi toifadagi havaskorlar o'zining yoshligi va shu sohada yetarli ma'lumotga ega bo'lmaganligi san'at ta'limining naqadar murakkabligini tasavvur ham qila olmaydi. Talabalar dastlab institutga qabul qilingan paytlarda, mazkur mutaxassislik uchun «ovozni yo'lga qo'yishi» muhim va zarur ekanligi haqida o'ylab ko'rmaganliklari tabiiy. Yaxshi qo'shiq aytish uchun so'zlarni, avvalo matnni aniq talaffuz qilib, matn mazmunini tinglovchiga yetkazib berish ham zarur bo'ladi. Talabalarda yaxshi ovozga ega bo'lishi bilan birga, «vokal» eshitish qobiliyati ham bo'lishi, ovoz bilan «vokal usullari» yoki mashqlarni ko'rsata olishi, buning uchun esa, o'z ovozini to'g'ri boshqara olishi lozim.

Talabalar bilan ishlash jarayonida shu narsa ma'lum bo'ladiki, musiqaga ma'lum iqtidori va tayyorgarligi bo'lgan talabalarda ham odam anatomiyasi hamda nafas olish, gapirish, qo'shiq aytish paytida inson tanasida ro'y beradigan fiziologik jarayonlar haqida hatto tasavvurga ega emas. Ularda tovush madaniyati, ovoz gigiyenasi haqidagi eng oddiy tushunchalarning mavjud emasligi kishini o'ylantirib qo'yadi. Ba'zan bunday muammolar

musiqali drama, estrada, pantomimo aktyorlari va hatto, o'qituvchilar o'rtasida ham uchrab turishi achinarli holdir. Bu ularni ko'pincha boshi berk ko'chaga olib kiradi. Hozirga qadar oliy ma'lumotli dramatik aktyorlar ham spektakl va kinolardagi qo'shiq aytiladigan o'rinlarda yordam so'rab kelishadi, negaki, ular o'z ovoz a'zolarining fiziologik xususiyatlaridan bexabar bo'lishi bilan birga, talabalik chog'ida vokal darslariga, vokalning nazariy jihatlariga bee'tibor bo'lishgan.

Oliy aktyorlik ma'lumotiga ega bo'lgan va televideniyada ko'p yillar suxandon bo'lib ishlayotganlarda ham ovoz bilan bog'liq muammolar paydo bo'lib qolganligi ma'lum. Tomoq xirillab, ovoz dag'allashgan, tovushlar o'zgargan. Bunday paytlarda ular «maxsus adabiyotlar»ga murojaat qiladilar, lekin biror jo'yali yo'l-yo'riq ololmaydilar.

Kutubxonalardagi adabiyotlar – bu jiddiy ilmiy tadqiqotlar yoki mutaxassislikka oid o'quv qo'llanmalardir. Ulardan, tabiiyki, soha mutaxassislari o'ziga tegishli bo'lgan anchagina qiziqarli ma'lumotlarni olishlari mumkin. Lekin keng kitobxonlar ommasi uchun amaliy yo'riq, mashq, tavsiyalar, ovozga tegishli ma'lumotlar sodda va oddiy tilda bayon etilgan qo'llanmalar deyarli uchramaydi.

Turli sohalarida ishlaydigan kishilar uchun ham tovush a'zolari anatomiyasi, tovush hosil bo'lishi, gigiyenasi kabilar haqidagi oddiy va qisqa ma'lumotlar nihoyatda zarurdir. Ammo tovush a'zolari bilan ishlash uchun o'ziga xos «alifbo» kerak. Mazkur qo'llanmani ovoz bilan ishlovchi mutaxassislar, yetuk pedagoglar va musiqachilarning ko'plab ilmiy ishlarida sochilib yotgan zaruriy amaliy maslahatlar to'plangan ana shunday «alifbo» sifatida qabul qilish mumkin.

Qo'llanmada imkon qadar sodda til bilan tomoshabinlar oldiga chiqqan aktyorning sahnaviy vazifasi, oddiy tovush anatomiyasi, qo'shiqchilik nafasining mexanizmi, talaffuz a'zosi, diksiya, ovoz texnikasi, ovoz a'zolari gigiyenasi va ulardan foydalanish madaniyati, qo'shiqchilik madaniyati tarixi haqida ma'lumotlar, tavsiyalar beriladi.

Eng muhimi, qo'llanmaning har bir bobida o'quvchining o'z tana a'zolarini tushunishiga va ularni takomillashtirishiga yordam beruvchi amaliy maslahatlar, mashqlar berilgan. Nutq,

qo'shiq – bu san'at, ijodiy vazifani amalga oshirish uchun nozik yondashuvni talab qiluvchi soha hisoblanadi.

Aktyor va xonanda uchun uning tanasi va ovozi muhim ixtisoslik quroli hisoblanadi, ular ustida uzoq muddat ishlash, tarbiyalash natijasida ovozni takomillashtirish va ifodali qilish mumkin. O'z ovoz a'zolarining doimiy ravishda «jangovor holatda» bo'lishi uchun doimo mashq qilib turish muhim hisoblanadi.

Ma'lumki, jarrohlar o'z panjalarining harakatchanligini doimiy ta'minlab turish uchun turli musiqa asboblari mashq qiladi. Mana shunday mashqlar aynan ovoz a'zolari uchun ham zarur. Aynan shunday mashqlar «alifbo» da beriladi.

Aktyor, musiqachi va hatto, pedagogning faoliyati – bu ruhiyat bilan bog'liq ishdir. Shu o'rinda «hatto pedagog bilan» deyilishida gap bor, negaki, aktyor va musiqachi faqat hissiyot bilan ta'sir o'tkazsa, pedagog asosan aql, zakovat bilan ish olib boradi. Tinglovchilar qalbida chuqur iz qoldirish va ular ruhiga iliqlik bag'ishlash uchun ovozdek muhim qurolni yetuk darajada egallash talab qilinadi.

Bunday qurolga qisqa muddatda ega bo'laman, deganlar xato qiladi, buning uchun uzoq yillir tinimsiz, sabr va toqat bilan mehnat qilish zarur bo'ladi. Chunki hali yurishni bilmaydigan boladan raqs harakatini bajarishni talab xato bo'lganidek. Inson dastlab yurish va turishni, so'ngra esa raqs tushishni o'rganadi, shunda ham, eng oddiy harakatlardan boshlaydi. Shuning uchun ham talaba avval ayrim tovushlarni to'g'ri talaffuz qilish, eng sodda vokal mashqlarini bajarish, so'ngra o'z ko'nikmalarini va repertuarini boyitib, murakkablashtirib borishi zarur bo'ladi. Mashq – bu eng muhim mashg'ulotdir! Qo'llanmaning har bir bobida ovoz bilan ishlashdek murakkab jarayon uchun ko'rsatma va mashqlar bosqichma-bosqich berib boriladi.

TOMOSHABINLAR KO‘Z O‘NGIDA HAL QILISH ZARUR BO‘LGAN VAZIFALAR

Sahnaga chiqish, o‘z ijodiy niyatlarini amalga oshirish va tomoshabinlar e‘tiboriga sazovor bo‘lish katta mahoratni talab qiladi. Aktyorning o‘z ustida ishlashi bo‘yicha maktablarni Delsart, Stanislavskiy, M. Chexov singari yirik san‘atkorlar yaratdilar. Pedagog, yurist, ma‘ruzachi, dirijyorlar, aktyorlik mahoratiga ega bo‘lmasliklari mumkin, ammo «sahnadagi shaxs» o‘zini tutishining asosiy qonunlarini bilishi maqsadga muvofiq, deb o‘ylayman.

K.S.Stanislavskiy ta‘biri bilan aytganda, mehnat – o‘z ustida ishlashning birinchi sharti. Bu ish qiyinchilikni odatiy, odatiylikni yengil, yengillikni go‘zallikka aylantirishi lozim. «Ijod qonunlarini o‘rganish o‘rtamiyona aktyorda ilhom uchqunini so‘ndirib qo‘yishi mumkin, haqiqiy san‘atkorda esa uchqun alangaga aylanadi». Ba‘zan ijrochilar, ma‘ruzachilar, pedagoglar sahna ishchilaridan xarobroq ko‘rinadilar, ularda sahnada o‘zini tutish madaniyatidan asar ham ko‘rinmaydi. Bu o‘z tanasi, asablari, e‘tiborini boshqara olmasligining natijasidir. «O‘zini tuta olish» qobiliyati – bu muammoning faqat estetik tomonigina emas, negaki, ijrochining tanasi xuddi ovozi kabi uning «quroli» hisoblanadi. Bu ayniqsa, aktyorlar, vokalchilar, shuningdek, dirijyorlar hamda pedagoglarga ham tegishlidir.

Delsartning ta‘biricha: «tana – cholg‘u, aktyor – cholg‘uchi» hisoblanadi. Sahnada qo‘l, oyoq, tana, yuz harakati kabilar tomoshabinning kuzatuvida bo‘ladi, bu aktyorning imidjini ko‘rsatadi. Ba‘zan ijrochining muvaffaqiyatsiz «chiqishi» uni va zalni birlashtirib turgan e‘tibor rishtasini uzib yuboradi, yaratayotgan obraziga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Hayotda ko'p ham bilinmaydigan kamchiliklar sahnada darhol seziladi va tomoshabin g'ashiga tegadi ... Bu tushunarli, negaki, sahnada inson hayoti cheklangan maydonda namoyish etiladi. Teatr makoniga tiqishtirib qo'yilgan bu hayotga durbinlar orqali qarashadi, xuddi miniatyura tomosha qilayotgandek, lupa bilan nazar solishadi. Bunda tomoshabin nigohidan hech narsa chetda qolmaydi. Bu holat odamni qotib qolgandek ko'rsatadi. Bu holatdagi aktyorlarning o'zi ham qo'liga o'xshab yog'ochga aylanib qoladi. Agar bunga yana tayoqdek qotib qolgan beli qo'shilsa, unda to'laligicha odam emas, balki «simyog'och» paydo bo'ladi.

K.S.Stanislavskiy o'zining «aktyorning o'z ustida ishlashi nomli kitobida ana shunday «simyog'ochlik» yengib o'tilgan-dagina aktyorda mahorat paydo bo'lishini ta'kidlaydi.

Qo'shiqchining ovozi qanchalik yaxshi bo'lmasin, uning tashqi ko'rinishi va yurish-turishi, sahnaga chiqishi, o'zini tutishining o'ziyoq unga muvaffaqiyat keltirishi yoki aksincha bo'lishiga olib keladi. K. S. Stanislavskiyning fikricha: «Aktyor sahnada o'zini yaxshi his qilishi, lekin o'zining his-tuyg'ularini ifodalashda tanasining noto'g'ri harakati bilan butun ko'rinishni buzib yuborishi mumkin». U bunday aktyorni nosoz musiqa asbobiga majbur qilinayotgan musiqachiga o'xshatadi. Musiqachi ajoyib kuyni chalishga harakat qiladi, lekin sozlanmagan torlar noxush ovoz chiqaradi va musiqachiga azob beradi.

Aktyorga tanani mashq qildirish uchun ma'lum muddat belgilab qo'yilmaydi, negaki, ijrochining yildan-yilga o'ziga bo'lgan talabi oshib borgani sayin qiyinchiliklar paydo bo'laveradi, shuning uchun ovoz, nutq, tana plastikasi kabilar bilan butun umr shug'ullanishga to'g'ri keladi. Matnni tomoshabinlarga yetkazib bera olmaydigan aktyorni Stanislavskiy «tushunarsiz g'uldurab o'z ma'shuqasiga sevgi izhor qilayotgan» soqovga o'xshatadi. Tana ustida ishlash ushbu «alifbo» vazifasiga kirmaydi, shuning uchun bu muammoning muhimligi ta'kidlandi, xolos.

Ijrochining tanasiga bo'lgan asosiy talablar quyidagilar:

1. Sahnada qo'shiq aytayotgan va gapirayotgan aktyor vaziyati qulay va tabiiy bo'lishi lozim. U ikki oyog'ida yaxshi va

qulay tura olishi kerak, bu tananing mustahkamligi, tana og'irligini butun mushak va suyaklarga teng taqsimlanishini ta'minlaydi.

2. Yelkalar umurtqalarga nisbatan to'g'ri holatda bo'lishi kerak. Bu yaxshi nafas olishga va ko'krak titratkichidan foydalarishga imkon beradi.

3. Boshni egib turish yoki orqaga tashlash mumkin emas, uni erkin ushlab, bo'yinni siqmay turish kerak – bu tomoq va kekirdakning erkinligini, tabiiyligini ta'minlaydi. Ularning holati ovozning to'laqonli jaranglashiga xizmat qilsin.

4. Qo'shiqchi, gapiruvchining yuzi soxtalikdan xoli va umumiy vazifa bo'lgan ijod g'oyasiga bo'ysundirilgan bo'lishi zarur. Mashg'ulot jarayonida tabassum o'zi bajarayotgan ishidan mamnunlik omili sifatida muhimdir. «Quvonch hissi ko'z kulgisi sifatida namoyon bo'lganidek, yuzdagi kulgi ham o'quvchida ko'tarinkilik, ijod quvonchi hissini namoyon etadi». Shuning uchun ham qadimgi italiyan pedagoglari qo'shiq aytish paytida va hatto, undan avval tabassum qilish, «muloyim ko'z qarash» ni talab qilganlar. Refleks qonuniga ko'ra, bu barcha harakatlar vazifani bajarishga tayyorlik, mushaklarni ishga tushirib yuborish bilan bog'liq ichki vaziyatni harakatga keltiradi. Aynan shu ishlar ichki sahnaviy xotirjamlikni ta'minlaydi.

5. Qo'llar erkin bo'lishi, orqaga yoki ko'krakka bog'lanmagan, yonlarga erkin tushirilgan bo'lishi lozim, bu bilan har qanday vaziyatda erkin, zaruriy ishorani bajarish mumkin bo'ladi.

Pedagog N.M.Malisheva o'zining «Qo'shiq aytish haqida» nomli kitobida K.S.Stanislavskiy sahna uchun aktyor tanasi ustida qanday ishlashi, unga qanday talablar qo'yilishi haqida shunday yozadi: «o'z belini eshik, shkaf kesakisiga suyash, uning bo'yi bo'yicha umurtqa pog'onasini to'g'irlab olish, tanani rostlash, to'g'rilanish, yelkalarni erkin tutish, bo'yinni tiklash, qorinni ichiga tortish lozim. Nafas a'zolari qulay vaziyatni egallaydi, tomoq to'g'ri o'qda joylashib oladi. Qo'shiqchi boshini baland tutishi lozim. Jag' harakati chog'ida tomoqni bosib qo'ymasligi uchun bo'yin to'g'ri tutilishi kerak. Qo'shiq aytoyotganda boshda suv to'latilgan ko'za turgandek his qilish zarur (boshini tutib turgan bo'yin balansi ta'minlanadi)». Ba'zi qo'shiqchilarning sahnaga nihoyatda jiddiy, norozi qiyofada

chiqish odati bor. Bunday vaziyatga tushmaslik kerak. Tomoshabinlar oldiga tushkun, norozi yoki kekkaygan qiyofada chiqish ularning kayfiyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Sahnaga chiqish oldidan hayajonni bosish uchun quyidagi vazifalar bajarilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi:

1. Omma oldiga chiqiboq tomosha boshlash mumkin emas, o'zining va tomoshabinlarning e'iborini jamlab olishi uchun bir muncha vaqt turishi lozim bo'ladi. Bu paytda 2 – 3 marta burun bilan chuqur nafas olishi zarur, o'pka, tomoq mushaklari taranglik holatidan xolos qilinadi, yana nafas olinadi. Sahnaga chiqqandan so'nggi va ijodiy jarayon oldidagi bu oraliq – tanaffus tomoshabinlarga ham e'tiborni jamlashga yordam beradi.

2. O'z ijodiy quvvatiga (iroda, intilish, ichki intizom) ishonch hosil qiladi.

3. Chiqishdan avval va chiqish chog'ida ijro etilayotgan asarning badiiy tomoniga, qo'shiqchiga asarning nozik tomonlarini ochib berishga yordam beruvchi texnik vositalarga e'tiborni jamlash lozim.

4. Vokal va ijro mahoratini doimiy mashq qildirish va takomillashtirish zarur.

Pedagog Garsiyaning (1805–1906) «Qo'shiq san'ati haqida traktat» asarida quyidagilar haqida so'zlanadi: «Shogird uchun zarur bo'lgan qobiliyatni muhokama qilishda o'zini teatr san'atiga bag'ishlamoqchi bo'lgan qo'shiqchi nazarda tutiladi... U o'zida faqat shaxsiy xislatlarni jamlab qolmasdan... o'zining jismoniy qobiliyatini artistlik yo'lidagi charchoqlarni bema'lol yengib o'tadigan darajada qilib shakllantirish kerak. Eng muhim shaxsiy xususiyatlar quyidagilar: Musiqaga bo'lgan haqiqiy muhabbat, xayolida musiqa va uning mutanosibligini darhol ilg'ab olish va eslab qolish, jonli va kuzatuv tafakkurini uyg'unlashtirish. Jismoniy quvvat haqida gap ketganda, birinchi o'ringa ovoz qo'yiladi, u erkin. Bir qismli va keng qamrovli bo'lishi lozim; ikkinchi planda – butun qiyofa ovozning yuqorida nomlangan xislatlariga mos kelishi zarur». Lekin xatoga yo'l qo'ymaslik maqsadida shuni ta'kidlash lozimki, yuqoridagi noyob xislatlar qanchalik ko'p mavjud bo'lmasin, ular haqiqiy iqtidor uchun kamlik qiladi. Eng noyob qobiliyatni ham doimiy

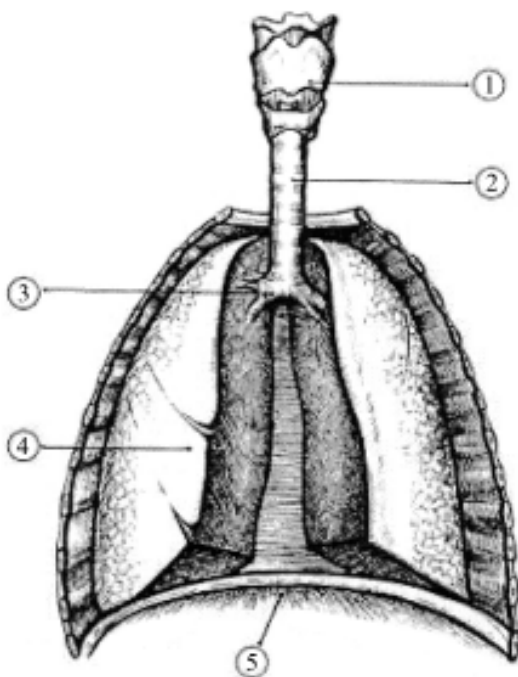
ravishda shug'ullanib, o'zi ustida ish olib borib, rivojlantirish lozim. San'atning nozikliklari va past-balandini o'rganishga e'tibor bermagan qo'shiqchi iqtidorini rivojlantirish o'rniga, botqoqqa botib qoladi. Musiqiy ma'lumotlarni shunchaki o'rganib qo'yish yaramaydi, artistlik shunchaki taqlid emas, u asta-sekin shakllanib boradi, uning shakllanishi uchun maxsus mashqlar va yaxshi tarbiya lozim bo'ladi.

Qo'shiqchi solfedjio, royalni o'rganish, ashula va musiqa nazariyasi darslarida shakllantiriladi. Musiqa nazariyasini bilish qo'shiqchi uchun zarur hisoblanadi... Ovoz tabiiy ko'rinishda qo'pol, notekis, ko'pincha g'o'ldiragan, og'ir va ma'nosiz bo'ladi. Faqat sabr-toqat bilan shug'ullanishgina ovozni mustahkamlashi, jarangdor qilishi, silliqlashi va kuchli bo'lishini ta'minlashi mumkin... Dastlab ovozni unchalik yaxshi boshqara olmaydigan shogirdlarga nisbatan salbiy munosabatda bo'lish yaramaydi. Pedagogning o'z shogirdiga nisbatan ikkilanish hissini vujudga keltirishi mumkin bo'lgan kamchiliklar quyidagilar:

1. Ichki va tashki madaniyatning yetarli emasligi;
2. Yomon eshitish va nosoz ovoz (bu kamchilikni qanchalik harakat qilinmasin, to'g'rilab bo'lmaydi);
3. Ortiqcha shovqinga moyil, xirqiroq ovoz... Shuningdek, sog'ligi unchalik yaxshi bo'lmagan kishilar ham qo'shiq aytish bilan shug'ulanmaganlari ma'qul. Sog'ligi mustahkam bo'lmagan artist g'ayrat, jo'shqinlik bilan qo'shiq ayta olmaydi. G'ayrat esa har qanday ehtirosning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi.

OVOZ A'ZOLARI HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT

Tovush hosil qilishda ishtirok etadigan barcha a'zolar jamlanib, ovoz a'zolarini hosil qiladi. Uning tarkibiga og'iz va burun bo'shlig'i, halqum, tovush paychalari, traxeya, bronx, o'pka, nafas mushaklari bilan ko'krak qafasi va diafragma, qorin sohasi mushagi va boshqalar kiradi.



1- rasm.
Ovoz hosil
qilish a'zolari.

- 1- halqum,
- 2- qizilo'ngach,
- 3- bronxlar
tarmog'i,
- 4- o'pka,
- 5- diafragma.

Bulardan tashqari, ovoz hosil qilishda asab tizimi, harakatlantiruvchi va ta'sirchan asablar mavjud bo'lgan bosh miyaning tegishli asab markazlari, bu markazlarni yuqorida ko'rsatilgan a'zolar bilan birlashtiruvchi nervlar ham ishtirok etadi. Harakatlanuvchi nervlar orqali bosh miyadan bu a'zolar-ga buyruq beriladi (efferent aloqa), ta'sirchan asablar orqali esa ishlayotgan a'zolar ahvoli haqidagi ma'lumot keladi (afferent aloqa). Aslida ovoz hosil qilishda ishtirok etuvchi a'zolar markaziy asab tizimining buyrug'ini bajaruvchilar hisoblanadi. Ovoz hosil qiluvchi a'zolar ishini markaziy asab tizimidan ayri-cha tasavvur qilib bo'lmaydi, u ularni nihoyatda murakkab bo'lgan psixofizik jarayon bo'lmish qo'shiq aytish jarayonida yaxlit a'zo qilib birlashtiradi.

Ovoz va eshitish

Qo'shiq aytish chog'ida oddiy nutqdagi kabi ham tovushni hosil qiluvchi, ham qabul qiluvchi a'zolar mavjud bo'lishini taqozo etadi. Ma'lumki, go'dakligida (bir yoshgacha) eshitish qobiliyatini to'la yo'qotgan bola eshitish a'zolarining kasalligi natijasida faqat gung emas, balki soqov ham bo'lib qoladi.

Tashqi muhitdan sog'lom eshitish organlari orqali qabul qilinayotgan ovoz qo'zg'atgichlar ovoz organlari ishini boshqaruvchi asab tolalari uchun ham qo'zg'atuvchilar hisoblanadi. Kar bolada ovoz hamda nutq markazlarini qo'zg'atuvchilar bo'lmaydi, shuning uchun ovoz apparati ishlamaydi.

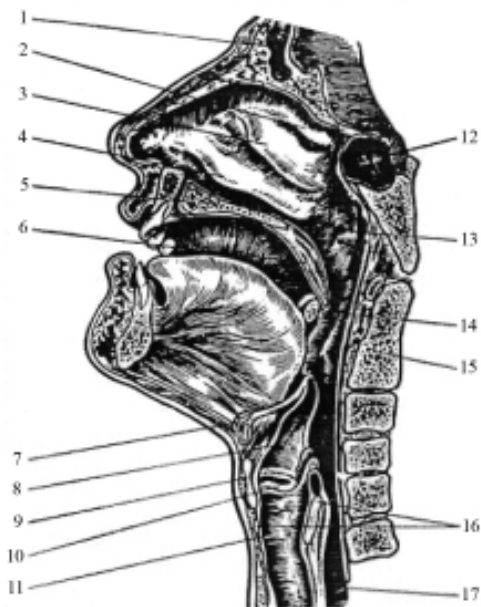
Eshitish va ovoz o'rtasidagi aloqa ikki tomonlama bo'ladi. Eshitish ishtirokisiz ovoz shakllanmasligi bilan bir qatorda, eshitish ham ovoz a'zolari ishtirokisiz faoliyat ko'rsata olmaydi.

Ovoz organlari faoliyati orqali eshitish idroki hosil bo'ladi. Nutq, musiqa bir-ikki qo'shiqni eshitish asnosida ularni ichimizda bir necha ovoz chiqarib, takrorlaymiz, shundan keyingina ularni idrok etamiz.

Vokal ko'nikmalarining shakllanishi va rivojlanishida unda ishtirok etayotgan a'zolarining ishi jilovlanadi. Ortiqcha harakatlar qisqartiriladi, keraklilari mustahkamlanib takomil-lashtiriladi.

Ovoz a'zolari

Bo'g'iz – ovoz vujudga keladigan a'zo hisoblanadi. U bo'yinning o'rta – old qismida joylashgan bo'lib, uzun naychaga o'xshaydi, uning ustki qismi kekirdak bo'shlig'iga borib tutashadi. Pastkisi traxeyada davom etadi. Halqum yashirin vazifani (nafas olish, himoya, ovoz) bajaradi va nihoyatda murakkab tuzilishga ega. Uning asosi bo'g'im va paychalar yordamida o'zaro birikkan kemirchakdan iborat, ustki va ichki qismlari mushaklar bilan qoplangan.



2- rasm. Burun, halqum va bo'g'iz sohalarining ko'ndalang kesimi.

- 1- peshona bo'shlig'i, 2- yuqori bo'shliq, 3- o'rta bo'shliq, 4- quyi bo'shliq, 5- qattiq tanglay, 6- yumshoq tanglay, 7- til osti so'ngagi, 8- kichik til, 9- qalqonsimon tog'ay, 10- haqiqiy ovoz qatlami, 11- traxeya, 12- asosiy bo'shliq, 13- yevstaxiev naychasining bo'g'iz tirqishi, 14- bodomsimon tanglay, 15- bo'yin umurtqasi, 16- halqasimon tog'ay, 17- qizilo'ngach.

Tanamizning barcha bo'shliq a'zolari kabi bo'g'izning ichki yuzasi shilliq parda bilan qoplangan.

Bo'g'izga chiqish deb nomlangan bo'g'izning yuqori tirqishi cho'zinchoq shaklga ega, harakatchan bo'g'iz tog'ayi oldida joylashgan.

Nafas olganda bo'g'iz ochiladi. Yutinganda kichik tilning cheti orqali egilib, uning tirqishini berkitadi.

Qo'shiq aytayotgan paytda bo'g'izning kirish joyi torayadi va kichik til bilan berkiladi. Bunday holat qo'shiq uchun zarur bo'lgan nozik tovushni hosil qilish uchun katta ahamiyatga ega va ashula uchun tayanch vazifasini o'taydi.

Agar bo'g'izga yuqoridan qaralsa, ikki tomoqdan bir-birining ustiga joylashgan shilliq pardaning ikkita bo'rtig'i ko'rinib turadi. Ularning o'rtasida uncha katta bo'lmagan simmetrik chuqurchalar – morgan qorinchasi bor. Yuqori bo'rtiqlar yolg'on (me'da) burma, pastkisi esa ovoz burmasi deb yuritiladi.

Yolg'on burmalar rangi ham xuddi bo'g'izning shilliq pardasi rangiga o'xshaydi. Ular yumshoq birlashtiruvchi to'qima va burmalarni yaqinlashtiruvchi kuchsiz rivojlangan mushaklardan iborat. Yolg'on burmalar va qorinchalar devoridagi bezlar ovoz burmalarini namlab turadi. Bunday vazifa ayniqsa qo'shiqchi ovozining hosil bo'lishida muhim ahamiyatga ega.

Nafas olganda ovoz burmalari tovush tirqishi deb nomlangan uchburchak shakldagi teshikni hosil qiladi. Ovoz hosil qilinganda ovoz burmalari yaqinlashadi yoki birlashadi, tovush tirqishi berkiladi. Ovoz burmalari yuzasi sadaf rangidagi qalin elastik to'qima bilan qoplangan. Ularning ichida tashqi va ichki bez mushaklari bor. Ikkinchi ichkisi vokal mushaklari deyiladi.

Mushak tolalari burmaning ichki chetiga parallel va qiyalama yo'nalishlarda joylashadi. Shunday tuzilganligi tufayli ovoz burmasi faqat uzunasiga o'zgarib qolmay, balki qismlari ham tebranib turadi, bu qo'shiq tovushini rang-barang qilish imkonini beradi.

Ovoz burmalari bo'g'izni burma osti va burma usti bo'laklariga ajratadi. Bo'g'izda tashqi va ichki mushaklar bo'ladi. Ichki mushaklar tovush tirqishini berkitadi va ovoz hosil qiladi (fonator mushak deyiladi). Bo'g'izning tashqi mushaklari uni

pastki jagʻ, til osti suyagi, pastdan koʻkrak suyagi bilan bogʻlaydi. Bu mushaklar butun boʻgʻizni koʻtarib, tushiradi, shuningdek, maʼlum darajada, yaʼni ovoz hosil qilish darajasida tutib turadi.

Pastdan boʻgʻiz nafas boʻyini yoki traxeya bilan tutashadi.



3- rasm. Oʻpka, bronx, boʻgʻiz va yuqori tebratgichlarning tuzilishi.

1- oʻpka, 2- bronx, 3- bronxiola, 4- alveola, 5- til, 6- boʻgʻiz,
7- traxeya, 8- kichik til, 9- lakluk.

Traxeya halqasimon kemirchaklardan iborat naycha tuzilishida boʻladi. Bu togʻay plastinkalar oʻzaro doira va boʻylama mushaklar bilan oʻzaro birlashgan. Doirasimon mushaklar qisqarib, traxeyani ingichkalashtiradi, boʻylamasi qisqarganda, uni kichraytiradi.

Traxeya ikkita yirik bronxga tarmoqlanadi, ular ham shoxlar singari tarmoqlanib, kichkinalashib boraveradi. Eng kichik bronxlar havo almashinishini taʼminlovchi pufakchalar bilan yakunlanadi.

Barcha bronxial shoxchalari yopiq togʻay halqalari bilan berkilgan traxeya tuzilishiga oʻxshaydi. Traxeya va bronx

mushaklari tekis mushaklar sirasiga kiradi va bizning ongimizga bog'lanmay avtomat tarzda ishlaydi. Bronx hajmi kichraygan sayin undagi tog'ay to'qimasi qisqaradi va mushaklarni siqadi. Mayda bronxlar, asosan, mushak to'qimasidan iborat bo'ladi. Ularning bunday tuzilishi ovoz hosil qilishda o'pka to'qimalaridan chiqayotgan havoni tartiblovchi klapan vazifasini bajaradi.

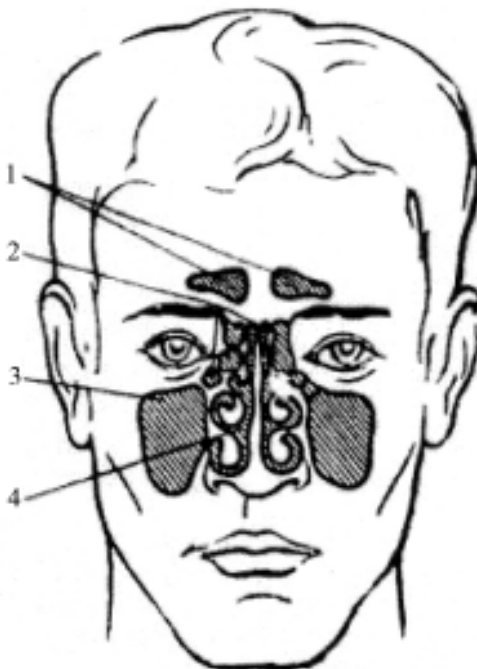
O'pka pufakchalari bilan birga, barcha bronxlar o'ng va chap o'pkalarni hosil qiladi, ular tashqi ta'sirdan himoya qiluvchi ko'krak qafasida joylashadi. Ko'krak qafasi kesma konus shaklida bo'ladi. U oldindan qovurg'a, orqadan umurtqa suyaklaridan hosil bo'lgan. Umurtqa pog'onasi ko'krak suyagi bilan yoysimon qovurg'alar orqali tutashgan.

Ko'krak qafasi qovurg'alari mushaklar bilan qoplangan, ular nafas olishda ishtirok etadi. Bir xil mushaklar ko'krak qafasini kengaytirish evaziga nafas olishga, boshqalari qovurg'alarni ichga tortib, nafas chiqarishga xizmat qiladi. Ko'krak qafasi asosini diafragma tashkil etadi. U ko'krak qafasi va qorin bo'shlig'ini ajratib turuvchi qudratli mushak organidir. Diafragma pastki qovurg'alar va umurtqaga birikadi, o'ng va chap qubbasi bor. Nafas olganda diafragma mushaklari qisqaradi, har ikkala qubba tushadi, ko'krak qafasi kengayadi. Diafragma bo'ylama va ko'ndalang mushak tolalaridan iborat. Uning harakati bizning ongimizga bog'liq emas. Biz ongli ravishda nafas olishimiz va chiqarishimiz yoki to'xtatib turishimiz mumkin, lekin ovoz hosil qilishda diafragmaning murakkab harakati ong boshqaruvida ro'y beradi.

Diafragma havo kirishi va tovushlar hosil bo'lishi hamda ularning kuchi o'zgarganda tezlikni boshqarib turadi. Ovoz qatlamlari ustida joylashgan burun, og'iz, tomoq va bo'g'izning yuqori qismi bo'shlig'i ulanadigan naycha deb yuritiladi. Burun bo'shlig'i bu naychaning yuqori qismidir. U burunning yumshoq to'qimalari va bosh suyagining yuz suyaklaridan iborat. O'rtadan u burun to'sig'i bilan chap va o'ng bo'laklarga taqsimlanadi. Orqa tirqishlar, bronxlar, burun bo'shlig'i halqumga tutashadi.

Burun bo'shlig'i devorlarida mayda yo'lchalar bor, ular orqali u yuz tomonda joylashgan havo o'tadigan bo'shliqlarga tutashadi. Bu bo'shliqlar o'simta bo'shliq yoki burunning

bo'shlig'i deb yuritiladi. Ular ham burun bo'shlig'i kabi shilliq qatlam bilan qoplangan. U kasallansa, bu bo'shliqlar yiringlab ketadi, bu esa bo'shliq ovozigiga ta'sir qiladi.



4- rasm. Burun bo'shliqlari va o'simta bo'shliqlarining yuzining tashqi qoplamasidagi aksi.

1- peshona bo'shlig'i, 2- panjaralabirint bo'shlig'i, 3- goymar bo'shlig'i, 4- burun bo'shlig'ining yuqori qismi tirqishi.

Burunning shilliq qoplami qon tomirlar va bezlarga, shuningdek, tuklarga boy, ular burundan o'tayotgan havoni isitadi, namlaydi va tozalaydi.

Burun bo'shlig'i ostida og'iz bo'shlig'i bor. Yonoqlar uning yon devori hisoblanadi, og'iz tubida til joylashadi, old qismi lablar bilan berkitilgan.

Lablar qatlamida ularni berkituvchi mushaklar bor, bu og'iz tirqishini hosil qiladi va uning shaklini o'zgartiradi.

Og'iz bo'shlig'ining ustki qismi suyak qatlamidan iborat, u og'iz bo'shlig'ini burun bo'shlig'idan ajratib turadi. U qattiq tanglay deb yuritiladi, orqa tomonda yumshoq tanglayga ulanib ketadi.

Yumshoq tanglayning cheti bo'g'iz bo'shlig'ida erkin osilib turadi, bu kichik til deb yuritiladi (u faqat odamda bo'ladi). Yumshoq tanglaydan yana pastga ikkita simmetrik tarzda shilliq burma parda osilib turadi. Bu burmalar old va orqa tomondagi yoysimon tutqalardir. Yoysimon tutqa qalinligidan yumshoq tanglayni til va bo'g'iz bilan biriktiruvchi mushaklar o'tadi.

Yumshoq tanglay sezgir nervlarga tutashib ketgan. Tanglay qalinligidagi mushaklar qisqarganda ko'tariladi va uni tortadi. Qattiq va yumshoq tanglay old tishlar bilan birga tanglay qubbasini tashkil etadi. Undagi qismlarning tuzilishi qo'shiq ovozi sifatiga ta'sir qiladi. Og'iz bo'shlig'i orqa tomondan katta tirqish – halqum bo'g'izga tutashadi. Halqum yuqoridan yumshoq tanglay, yonidan tanglay yoysimon tutqasi va pastdan til orqasi kabilar bilan birikadi. Halqum torayishi va kengayishi mumkin. U yumshoq tanglayning yoysimon tutqasidagi mushaklarning qisqarishi hisobiga torayadi.

Qo'shiq aytganda halqum kengayadi, bu yumshoq halqum ko'tarilishi va tilning tushirilishi bilan bajariladi. Bo'g'iz mushak naychasidan iborat, uning kengaygan qismi bosh suyagiga borib tutashadi. Bo'g'iz pastni torayib, oldindan halqum, orqadan qizilo'ngachga tutashadi. Halqum yuqori, o'rta va quyi singari uch qismga bo'linadi. Bo'g'izda limfatik to'qima to'plangan bo'ladi, ular bodomsimon bezni tashkil etadi. Ulardan ko'pchiligi halqumning old va orqa tanglay yoysimon tutqasida mavjud bo'ladi.

Bodomsimon bez himoya vazifasini o'taydi, ular halqumga tushgan mikroblarni ushlab qoladi. Bodomsimon bezning shamollashi o'tkir tonzillit yoki angina deb yuritiladi. Bodomsimon bezning kattalashishi qo'shiq ovozini hosil qilishga ta'sir etadi. Halqum devori bo'ylama va aylana baquvvat mushaklardan iborat. Ular yordamida halqum kattalashishi, kichrayishi, torayishi, o'z shakli va hajmini o'zgartirishi mumkin.

Ovoz hosil bo'lish jarayoni

Har qanday elastik jism tebranganda atrof-muhitdagi zarralarni harakatga keltiradi, ulardan tovush to'lqini hosil bo'ladi. Bu tovush to'lqinlari bizning quloqlarimizga yetib keladi. Tabiatda tovushlar shunday paydo bo'ladi. Inson tanasida ovoz burmasi shunday elastik a'zo hisoblanadi. Nutq va qo'shiq ovozlarni tebranuvchi ovoz burmasi va nafasning o'zaro aloqasidan hosil bo'ladi.

Inson qo'shiq aytishni xohlaganda ovoz a'zolari bu vazifani bajarishga tayyor holatga keladi.

Qo'shiq jarayoni nafas olishdan boshlanadi, bu paytda havo og'iz va burun bo'shlig'i, bo'g'iz, traxeya, bronxlar, o'pka kabilardan chiqadi. So'ngra bosh miyaning asab signallari ta'sirida ovoz burmalari, ovoz tirqishlari yopiladi. Bu harakat nafas chiqarish-ning boshlanishiga to'g'ri keladi. Yopilgan ovoz burmalari chiqayotgan havo yo'lini to'sadi, uning to'g'ri chiqib ketishiga yo'l qo'yilmaydi. Nafas olinganda kirgan havo mushaklar yordamida siqiladi, burma ostida bosim vujudga keladi. Siqiq havo yumilgan ovoz burmasiga bosim beradi va tovush hosil bo'ladi.

Ovoz a'zolari tebranishi qo'shiqchi chiqarayotgan havo oqimiga o'tadi, qo'shiqchining o'zi operator sifatida bu jarayonni eshitadi va e'tibor bilan nazorat qiladi. Ovoz a'zolari tebranish chastotasi qanday qilib tartiblanadi, degan savol tug'iladi.

Sarbonna (Parij) normal fiziologiyasi laboratoriyasi xodimi Raul Yusson o'z ishi bilan ovoz a'zolari tebranishini havo oqimi bosimi ostida katta chastota bilan yopilayotgan va ochilayotgan odatdagi harakat natijasi sifatida qarash mumkin emasligini ta'kidladi. Ovoz a'zolarining tebranish vazifasi alohida nervlar ta'siri ostida amalga oshadi va asosan, markaziy asab tizimi ishi hisoblanadi. Nafasning hosil bo'layotgan tebranish chastotasiga hech qanday aloqasi yo'q. Ovoz a'zolari tebranishi faqat bo'g'iz orqali o'tayotgan nervlarga javob, xolos. Qo'shiqchi o'zi qo'shiq aytmay, boshqalarni tinglayotgan paytda ham xuddi shu hislarni tuyib turadi. Har bir tananing o'ziga xos anatomik, fiziologik va psixologik xususiyati borligini esdan chiqarmaslik kerak. Shuning uchun ham har bir qo'shiqchini individual tarbiyalash kerak.

Rezonatorlar nima?

Ovoz buklamlarining nafas bilan o'zaro aloqasi natijasida vujudga kelgan tovushlar ovoz buklamlari osti va ustidagi bo'shliqlar va to'qimalar bo'ylab tarqaladi.

Qo'shiq tovushining taxminin 80 % o'rab turgan to'qimalar orqali o'tayotganda yo'q bo'ladi, ularning tebranishiga sarflanadi. Havo o'tayotgan bo'shliqlarda tovushlar okustik o'zgarishga uchraydi, kuchayadi. Shuning uchun bu bo'shliqlar **rezonator** deb yuritiladi.

Yuqori va ko'krak rezonatorlar farqlanadi. Ovoz buklamlaridan yuqorida joylashgan barcha bo'shliqlar yuqori rezonatorlar deyiladi.

Bo'g'iz va ovoz bo'shlig'i nutq ovozlari hosil qiladi, ovozni kuchaytiradi, uning tebranishiga ta'sir qiladi. Bosh rezonatorlar ovozni to'g'ri hosil qiluvchi ko'rsatgich hisoblanadi.

Ko'krak rezonatori ovozga to'la va hajmli jaranglilik baxsh etadi. Ko'krak rezonatorini ortiqcha ishlatish jaranglilikni og'irlashuviga, intonatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Oddiy anatomiya

Boshlovchi uchun bu bobdagi material murakkab va zerikarli bo'lishi mumkin. Shuning uchun anatomiya bilan bog'liq aniq masalalarga faqat zaruriyat tug'ilganda murojaat qilgan ma'qul. Ovoz va qo'shiqni o'rganishga birinchi qadam qo'yayotganlarni quruq anatomik ma'lumotlar bilan qo'rqitib qo'yish yaxshi emas. Lekin bu qismning ham «alifbo» materialini talqin qilishda ahamiyati bor.

Nafas. Nafas mexanizmi

Mazkur masalada mashhur vokalchi-pedagoglardan F.Lamperning so'zlarini doim yodda tutish zarur. U shunday degan edi: «Qo'shiqchi ovoz tarbiyasini dastlabki ovoz bilan emas, balki aql bilan ishlash lozim, agar ovozni charchatib qo'yilsa, uni hech qanday vosita bilan tiklab bo'lmaydi. Yaxshi aql – muvaffaqiyatli ish garovi, u ham yaxshi ovoz kabi

muhimdir. Nafas qo'shiqchilik asosi hisoblanadi. Yaxshi qo'shiq «nafas chiqarish mahorati», buning uchun «nafas olishga» o'rganish kerak.

Bir nafasda gapirish yoki qo'shiq aytish uchun tegishli havo hajmi bo'lishi kerak, u tomoq orqali o'tib, «ovoz asboblarini» jaranglashga majbur qiladi. Albatta bu nihoyatda sodda ko'rsatgich, ammo bunda tovush hosil bo'lishida nafasning muhimligini ko'rsatish asosiy maqsad hisoblanadi.

Qo'shiq aytishda nafas faol, maqsadga yo'naltirilgan, lo'nda bo'lishi zarur.

Nafas o'mrov, ko'krak, qorin nafaslari singari uch turga bo'linadi, o'mrov nafasi nihoyatda yuza bo'ladi. Nafas olganda kishining yelkasi ko'tariladi, havo o'pkaning ustidagina olinadi, ko'krak qafasini kengaytirmaydi. Bunday nafas olish qo'shiq aytish uchun yaramaydi. Qo'shiq aytuvchi ko'krak qafasi to'ladigan qilib nafas olishi kerak, yelka osoyishta va bel to'g'ri bo'lishi kerak.

Tasavvur qiling, oldingizda yonayotgan shamni o'chirishingiz kerak. Nima qilasiz? Hech kim o'ylab o'tirmay, ko'kragiga nafas oladi-da, puflab o'chiradi. Bu to'g'ri. Buni yana takrorlang va harakatingizni kuzating. Havo ko'krakni (o'pkani) to'latadi, so'ngra tashqariga yo'naltiriladi. Bunday holat gapirganda va qo'shiq aytganda sodir bo'lishi kerak. Dastlab nafas olinadi va chiqariladi.

Qovurg'alar ko'krak qafasini tashkil etishi, unda yurak, o'pkalar joylashishi yuqorida aytib o'tildi. O'pkalarga havo to'lganda ular kengayib, qovurg'alarni ham kengaytiradi, bunga ko'krak nafasi deyiladi. Mashhur pedagog I.P. Pryanichnikov: «O'pkangizni to'latib nafas olishni o'rganing», deb maslahat beradi. Nafas a'zolarini mustahkamlaydigan mashqlar tavsiya etiladi.

1. Kaftingizni qovurg'angiz ustiga qo'yib, chuqur nafas oling, yelkangizni ko'tarmang. Havo bosimi ostida qovurg'angiz kengayayotganini sezasiz. Bu yetarli darajada havo olganingizni bildiradi. Endi nafasni chiqaring, qo'llar qovurg'alar o'rniga kelganini sezadi.

2. Dastlab tilingizni old yuqori tishlar tomiriga tirang. Tishlardan qattiq tanglay boshlanadi. Mana shu zonani belgilab

oling. Endi nafas oling (qo'lingiz qovurg'ada) kirayotan havo hajmini his qilamiz, so'ngra nafas chiqarishda qattiq ovoz bilan sanaymiz (1, 2, 3, 4 ...) bunda tilimiz tegib turgan zonani his qilib turamiz. Mana shu zonaga havo oqimini yuboramiz, ana shu yerda bizning so'zimiz paydo bo'ladi, bunda tasavvurimiz yordam berishi kerak. Qattiq tanglayni baland gumbaz deb tasavvur qiling. Nazorat ostidagi nafas chiqarish (olish) dagi bunday nutq tartibga solingan nutq deyiladi. Havoni bir tekisda oqib chiqishiga va bunda tovush, so'z hosil bo'layotganiga e'tibor bering.

Mashhur pedagog M. Garsia ko'krak havoni bir tekisda olib chiqarishga xizmat qilishi kerak, deydi. «Alifbo» ning bu qismidagi mashqlar juda sodda. Ular xuddi go'dakning dastlabki qadam tashlashlariga o'xshab ketadi. U bemalol qadam tashlab ketishi uchun qanchalar sabr-toqat talab qilinadi, bizning ishimizda ham xuddi shunday. Avvaliga biz nafas mexanizmi haqida o'ylab ham ko'rmay, qo'shiq aytaverdik. Endilikda nafasni, ovozni yo'lga qo'yish, uni ishlab chiqish vaqti keldi. Nafas olinganda qovurg'alarning kengayishi ham mashq qilish emas, bu «birinchi qadam», xolos. Ko'pincha odam bu mashqdan hech narsa his qilmayotgandek bo'ladi. Bunda uning mushaklari anchayin pishib qolganligi ma'lum bo'ladi. Endi bu bosqichdan olg'a yurish mumkin. Ba'zan insonga tabiatan yo'lga qo'yilgan nafas, ovoz ato etiladi, lekin bu kamdan-kam holat. Agar bajarilayotgan mashqdan yangi hislar tuyulsa, ularni davom ettirgan ma'qul, bu qo'shiq nafasining asosi.

Mashq va keyinchalik qo'shiq aytayotgan paytda kaftni quyi qovurg'aga qo'yib turgan ma'qul. To'g'ri nafas olganda pastgi qovurg'alar faqat yonga emas, belga qarab ham kengayishiga e'tibor berish lozim. Aynan shu nafas to'laqonli ko'krak nafasini anglatadi.

3. Burun orqali keskin va tez nafas oling. Yelkaning ko'tarilmasligiga e'tibor bering. Og'iz orqali nafasni keskin, tez chiqaring. Bu mashq nimasi bilan ma'qul? U nafas a'zolarini faollashtiradi. Siz faol, ongli nazorat qilinayotgan nafas olyapsiz. Pedagog Lukanin uni bo'g'iz va to'g'ri holatga qo'yish uchun tavsiya etadi. Bu havo oqimi bilan ovoz a'zolarini massaj qilish hisoblanadi. Mashg'ulotga kelayotib, bu mashqni bir necha bor takrorlang, bu ovoz a'zolarini faollashtiribgina qolmay, e'tiborni jamlashga ham yordam beradi.

4. Og'iz orqali chuqur nafas oling, chiqarganda «da-da-da...» deng. Tilingiz yuqori old tishlar ildizida bo'lsin, undan tovush «sizib» chiqsin. Til qattiq tanglayga urilib titraydi. Past jag' erkin, lekin «osilib turmaydi». Tasavvur qiling, qattiq tanglayingiz baland gumbaz, «da» bo'g'inidagi «a» tovushi jaranglab chiqadi. Nafas olish me'yorida, ohista bo'lishiga e'tibor bering.

5. Chalqanchasiga qulay yoting, bir qo'lingizni qoringa, boshqasini qovurg'aga qo'ying. Chuqur nafas oling: qo'llar qovurg'a va qorinning ko'tarilib, tushganini his qilsin. Nafas chiqarganda 1, 2, 3, 4... deb sanang. Raqamlarni erkin, ohista talaffuz qiling. Havoni to'la chiqarib yubormang. Bu mashqda eng muhimi, o'pkani to'latib nafas olish va cho'zib ohista chiqarish. 4- mashqdagi singari tovushlarni his qilish.

6. Mashqni biroz murakkablashtiramiz. 5- mashqdagi kabi yotgan holda nafas olish va chiqarish chuqur, ikkilik raqamlar sanaladi: 21, 22, 23... Muhimi, raqamlarning davomliligi emas, nafas olish va chiqarishning sifati.

7. Og'iz bilan chuqur nafas oling, burun bilan keskin va tez chiqarib yuboring, bu sigir yoki otning pishqirishiga o'xshaydi. Tovushni yuqori tishlarga tirang, bunda lablar yengil titraydi, bo'g'iz esa katta va erkin. Sigirga o'xshatishdan maqsad, uning biqinlari katta, kuchli nafas oladi. Tabiat va hayvonlardan inson erkinlik va tabiiylikni o'rganishi zarur. Bu mashq orqali siz nafasingiz chuqurroq yetib borishi uchun ko'nikma hosil qilasiz.

8. Og'iz bilan chuqur nafas olish. Nafas chiqarganda «m» tovushini cho'zib talaffuz qiling. Lablar biroz yaqinlashadi, lekin jipslashmaydi. Qo'llar nafas olish va chiqarishni kuzatib boradi. Tovush butun tanada «aks sado» beradi. Bo'g'iz keng, bosh va ko'krak rezonatorini birlashtiradi. Tovush cho'ziq. So'ngra «m» tovushi «n», «v», «z» tovushlarga almashtiriladi, talablar o'zgarishsiz qoladi.

9. Yuqoridagi mashq kabi, faqat undoshga unli qo'shiladi: «MA...», «VA...». Tovush shakli o'zgarmasligi, nafas uzulmasligini kuzatish lozim.

10. 9- mashqni takrorlaymiz. 2 bo'g'in takrorlanadi va ikkinchi bo'g'in cho'ziladi: «MA-MA». Doim hislar to'g'riligini

tekshirish, nafasni nazorat qilish. Butun tanangiz bo‘ylab tarqalayotgan jarangni his qiling. Bo‘g‘inlarni shoshmay, tanaffus qilmay, talaffuz qiling. U tugagach, nafas oling. Bo‘g‘in va unli tovush almashingan tovush bo‘yog‘i, hajmi va kuchini o‘zgartirmasligi kerak.

ma – ma	na – na	va – va	za – za
ma – mo	na – no	va – vo	za – zo
ma – mi	na – ni	va – vi	za – zi
ma – mu	na – nu	va – vu	za – zu
ma – me	na – ne	va – ve	za – ze

Bu mashq nafasning cho‘ziqligini ta‘minlaydi, u har bir unlini bir shaklda, tekis jaranglashiga yordam beradi. Mashq tovushning yuqori va past nuqtasi asosini, diafragmasini his qilishga olib keladi.

11. Tasavvurdagi shamni puflash lozim. Kaftni qovurg‘aga qo‘ying. Chuqur nafas olib, «shamni puflang». Tabiat sizning harakatingizni qanchalik tartibga solishiga e‘tibor bering, o‘pkadagi havo asta chiqadi, qovurg‘a sekin pasayadi. Qo‘shiq aytishda ham havo shunday asta chiqishi kerak, olingan nafas butun bir so‘zlar qatoriga yetishi lozim.

Bu mashq qo‘shiq aytish jarayonidagi nafas olish va chiqarish haqida yaxshi tasavvur beradi. Mashqni tez-tez, zo‘riqmasdan, e‘tibor bilan bajarish zarur. Ba‘zan mashqni o‘z hislarining to‘g‘ri ekanligini tekshirish maqsadida qo‘shiqning o‘rtasida bajarish mumkin.

Yana bir muhim jihati shuki, «Shamni puflash» chog‘ida nafas olish va chiqarish o‘rtasida ma‘lum to‘xtalish bo‘ladi – bu a‘zolarni nafas olishdan chiqarishga moslashayotgan lahzasidir. Bu lahza juda muhim. Eng muhimi, bu lahza qo‘shiq aytish chog‘ida ham shunday tabiiy bo‘lib qolishi kerak.

Endi lablaringizga e‘tibor bering. Oynaga qarang. Tasavvurdagi shamni puflash uchun lablar butun havo oqimini unga yo‘naltirishga harakat qiladi. Bunda yuz o‘zgarmay, tabiiyligicha qoladi, lablar esa faollashadi. Eng muhimi, hammasi tabiiy va uyg‘un bo‘lishi kerak. Bunda oyna katta yordam beradi. Qo‘shiq aytganda ham bu tabiiylikni saqlab, ong bilan boshqarish darajasiga olib chiqib qo‘ymaslik zarur.

Nafas olish va chiqarishda takomilga va erkinlikka erishish uchun bu mashqqa ko'proq murojaat qiling. Zero, «qo'shiq san'ati – bu nafas chiqarish san'ati» deyishadi, uni og'ishmay egallashimiz lozim.

Bu barcha sodda mashqlar ko'krak nafasini rivojlantiradi, qo'shiq poeziyasi, rezonatorlar haqida dastlabki tasavvurlarni beradi. Bu mashqlar natijasida hosil qilingan ko'nikmalar vokal mashqlari bilan mustahkamlanadi, ya'ni vokal mashqlariga ko'chiriladi. Ko'krak nafasidan qoniqish hosil qilgandan keyingina diafragma nafasini haqida o'ylash kerak bo'ladi. Bu yerda shoshilish yaramaydi, negaki, vaqti yetmasdan turib diafragma haqida o'ylash qorin mushaklarining noto'g'ri ishlatishga, kuchanishga olib keladi, bu qo'shiq ta'limi jarayonini tezlashtirmaydi, keyin yangi nosozliklarga olib keladi.

Darhaqiqat, diafragma tanadagi eng katta mushak hisoblanadi, u juda katta vazifani bajaradi. Masalan, tibbiyot xodimlari diafragma «vena yuragi» deb ataydilar, ko'rinadiki, uning qon aylanishidagi vazifasi ulkan. U ko'krak va qorin bo'shlig'ini ajratib turadi, yurak va o'pkani zararlanishdan asraydi.

Yuqorida o'pkaga havo olinganda ko'krak qafasi qovurg'a va pastdan diafragma hisobidan kengayishini aytib o'tgan edik. Diafragma gumbazi o'pkadagi bosim kattalashishi bilan qisqaradi va tushadi. O'z navbatida diafragma yuqoridan qorin bo'shlig'ini bosadi, shuning uchun nafas olganda qorin shishadi. Nafas olganda qovurg'alar yonga, qorin oldinga chiqishi shundan.

Qo'shiq nafasini amalga oshirish uchun bel to'g'ri va qomat tik bo'lishi kerak. Negaki, diafragma o'zining yelpig'ichsimon mushaklari bilan yuqori bel umurtqalariga tutashadi. Bel bo'limi diafragma qisqarganda tayanch vazifasini o'taydi.

Nazorat qilinadigan va tartiblanadigan nafas chiqarish qo'shiq nafasining eng murakkab vazifasi hisoblanadi. Bunga diafragma nafasni egallash, bilan erishiladi, negaki, aynan u chiqarilayotgan havo oqimini boshqarishi va taqsimlashga, ko'krak qafasining qo'shiqchilik hajmini saqlashga yordam beradi. Qo'shiq – bu nafas chiqarish san'ati, lekin har qanday qo'shiqchi ham bu mahoratni egallayvermaydi.

Dastlab qo'shiqning boshidayoq butun nafasni to'la chiqarab yubormaslikka, uni asta chiqarib, qo'shiq oxirigacha

to'g'ri taqsimlashni o'rganish lozim bo'ladi. Yana «sham» ni o'chirish mashqiga qaytamiz, lekin bu safar nafasni qo'l bilan nazorat qilamiz.

Bir qo'lni qoringa, birini qovurg'aga qo'ying va «shamni puflab o'chiring», qo'l bilan diafragma harakatini kuzating. Siz diafragmadan havoni birdaniga chiqarib yubormay, «ushlab turing», sezasiz. Qorin bilan havoni tezroq chiqarishga ko'maklashing. Qorin asta ko'tarilayotgani, ko'krak qafasi nafas olishdagi kabi keng holatda qolayotganiga e'tibor bering. Nafas olishda to'g'rilangan diafragma nafas chiqarishda o'z shaklini keskin o'zgartiradi, asta o'zining gumbazsimon holatiga qaytadi, aynan shu holat qo'shiq nafasini chiqarishga yordam beradi.

Qo'shiq aytganda ko'krak qafasi hajmi keskin qisqarmasligi kerak, qo'shiq nafasini chiqarishning mohiyati aynan shundaki, nafas sarflanadi, havo chiqadi, ko'krak qafasi hajmi esa kichraymaydi.

Endi «sham o'chirishni» tovush bilan takrorlang, ya'ni xohlagan tovushni qo'shiq qilib ayting, qo'l bilan nafas chiqarish «mexanizmini» kuzating. Qo'shiq aytayotganda qorin qisilib qolmasligi va shishib ketmasligiga e'tibor bering.

Qorin mushagi va diafragma qo'shiq nafas chiqarilishini tartiblaydi, ko'krak qafasi esa ovoz chiqarayotganda o'z shaklini o'zgartirmay, uni keng hajmli, kuchli bo'lishiga imkon yaratadi. Aynan shu narsa vokalda diafragma tayanchi va ko'krak qafasidan foydalanish deb yuritiladi. Ushbu jarayonga diqqat bilan e'tibor berilsa, talaba diafragma nafasi mexanizmini tez tushunib oladi. Ta'limning bu bosqichida vokal topshiriqlari sodda bo'lishi kerak, shunda talaba o'z oldida turgan vazifa va qiyinchiliklarni tushuna oladi. Diafragma nafasi texnikasini egallash qo'shiq aytayotganda nafasni bir tekis, yaxshi bosim bilan chiqarish imkonini beradi, shu bilan tovush jarangli va silliq bo'lishiga erishiladi. Havoni asta chiqarish uning to'la tovush to'liqiniga aylanishiga imkon beradi. Nafasni to'la tovushga aylantira olish qo'shiqchilik nafasini boshqara olish mahoratidan darak beradi. Nafasni boshqara olmaydigan qo'shiqchilar odatda o'pkasini to'latib nafas oladi-da, qo'shiqning boshidayoq uni chiqarib yuboradi.

Nafas tovushni qo'llaydi, u tovushda takomillashmaydi va bunda qarama-qarshiliklar yo'q, negaki bu o'zaro muvofiq

ravishda takomillashuvchi jarayondir. Tovushsiz qo'shiqchilik nafasini rivojlantirish mumkin emas va aksincha, bo'lishi ham mumkin. Bu bob boshidagi mashqlar tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi. Ular mushaklarni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, qo'shiqchilik nafasi haqida tasavvur beradi. Qo'shiqchilik nafasini otilib chiqayotgan favvora oqimiga o'xshatiladi, u tinimsiz otilib turganligi tufayli ustidagi yengil to'pni tushirmay, ushlab turadi. Shu asnoda tovush ham uzluksiz siqayotgan nafas yordamida «tutib turishi» lozim. Agar matn uzunroq bo'lsa, qorin pastidan siqiladi, shu asnoda nafasning qolgani ham chiqariladi va matn oxiriga yetkaziladi. Qo'shiq aytishni o'rganayotganda nafasni ko'rsatishdan osoni yo'q, nafasga tayanish va chiqarishni tushuntirish qiyinroq. Ba'zi qo'shiqchilar umrining oxirigacha ham «nafasda qo'shiq aytish» nimaligini tushunmay o'tadi. Boshlovchi qo'shiqchilar nafasni matnning oxirigacha yetkazishni bilmaydi. Nafas chiqarishni takomillashtirish uchun vokal mashqlari juda sodda, osoyishta bo'lishi kerak. Ularni tekis tovushlar ishtirokida kuylash lozim. Bu paytda eshitish va mushaklarni nazorat qilish muhimdir. Qo'llar bilan jarayonning to'g'riligi nazorat qilib boriladi. Sodda nafas mashqlari vokal bilar uyg'unlashtiriladi. Talaba tovushlar talaffuzini tamomlashi bilanoq, ko'krak yoki diafragma qismidagi butun havoni chiqarib yubormasligi kerak. Bunga erishish ancha qiyin, lekin bu chiroyli kuylashning yagona yo'lidir.

«Vokal shaklini» saqlash ustidan nazorat va pauza paytida avval sarflangan nafasni to'xtatish texnikasi silliq, ixtisoslik tovushi kafolatidir.

Qo'shiq jarayonida vokal shaklini saqlash uchun musiqa istilohi va tovush tugaganidan keyin ham nafas zahirasi saqlanib qolishi kerak. Bunda har bir yangi nafas avvalgisi ustidan qatlam hosil qiladi va qo'shiq aytish chog'ida yangi nafasni tez olish imkonini yaratiladi.

Boshlovchi qo'shiqchilarda nafas sust yoki jadal bo'ladi. Sust nafas esa yetarli rivojlanmagan mushaklardan darak beradi. Jadal nafas esa mushaklarning faollashuvini ko'rsatadi, ortiqcha qayta-qayta nafas olinadi, tovush shovqiniga qorishib ketadi. Shovqinga kelsak, u ovoz a'zolari qatlamini yetarli takomillashmaganidan, traxeya va bronxlardan ovozni me'yorda

oqib chiqmayotganligidan kelib chiqadi. Shovqindan qutilish uchun qo'shiqchi e'tiborini nafas olish chog'ida shovqinga qaratadi. Yaxshi esnash va chuqur, osoyishta nafas shovqinsiz nafas olishga yordam beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, boshlovchi qo'shiqchilar bajarishi lozim bo'lgan ayrim ko'nikmalar tavsiya etiladi.

1. Qo'shiq aytish chog'ida qomat to'g'ri, tik tutiladi, yelkalar va bosh erkin bo'ladi. Bu qo'shiq aytuvchining butun mushaklari, ovoz a'zolari me'yorida ishlashi uchun zarur bo'ladi.

2. Hech qachon to'yib ovqat yeb qo'shiq aytilmaydi, negaki, bu holat diafragmaning erkinligi va harakatchanligiga putur yetkazadi. Ovqat yegandan bir soat keyin qo'shiq aytgan ma'qul.

3. Nafas olish shovqinli bo'lmasligi, bunda qo'shimcha tovushlar qo'shilmasligi lozim.

4. Boshlovchi qo'shiqchilar nafasni og'iz va burun yoki og'iz ochiq paytda burun orqali olishi mumkin. Gap shundaki, og'iz yopiq bo'lganda darhol chuqur nafas olib bo'lmaydi. Og'iz va burun nafasi shovqinsizroq bo'ladi. Oraliq paytda faqat burun bilan nafas olgan ma'qul, shunda ovoz shilliq pardalari namlanib turadi.

5. Chuqur nafas olish tabiiy bo'lishi kerak, ortiqcha nafas diafragmani siqib qo'yadi.

6. Nafasni to'la chiqarib yubormang, negaki, bu ham erkinlikni va tabiiylikni buzadi. Nafasni to'g'ri taqsimlash orqali tovushning go'zalligi, badiiy jihatdan to'laqonligi, ovozning umrbodligi ta'minlanadi. Eng muhimi, nafas olganda ortiqcha havo yutmaslik, chiqarganda butun nafasni siqib qo'yimaslik kerak.

7. Tovushni tugatib, talaba tezlik bilan ko'krakni tushirishi yoki diafragmani bo'shatish yo'li bilar nafasni to'la chiqarib yubormasligi, nafas olish va chiqarish o'rtasida «vokal shaklni» saqlab turishi lozim.

8. Nafas olishi va tovush boshlanishi (nafas chiqarish) o'rtasidagi tanaffus bir lahzalik bo'lsin, bu lahza nihoyatda muhimdir: a) u nafas chiqarishni tashkil qiladi; b) tomoqni quritadigan va to'g'ri intonatsiyaga xalaqit beradigan nafasni bartaraf etadi; v) havoning yo'lini to'sadi; g) «X» tovushi bilan nafas olinadi; d) jumla boshida nafasni yo'qotib

qo'ymaydi; e) nafas chiqarish oldidan darhol to'xtalish, barcha a'zolari shaylash imkonini beradi.

9. Tovushsiz, so'zsiz qo'shiq nafasini mashq qilish mumkin emas.

10. Nafas olish sal oldinroq amalga oshiriladi.

11. Tomoshabinlar sezmaydigan qilib nafas olish zarur.

12. Tez-tez nafas olib, jumlaning bo'lib yubormaslik, uni chiroyli talaffuz qilish uchun chiroqli nafasni (qo'shiq nafasini) mashq qilish zarur. Tez-tez nafas olish yaxlitlikni buzadi.

13. Faqat lahzalik tanaffusda yoki musiqa va adabiy matnga xalaqit bermaydigan joyda nafas olinadi.

14. Nafas olish – bu ifodaviylik vositasi ekanligini ham unutmaslik kerak: a) quvnoq musiqa – yengil, tez nafas; b) diafragma musiqa – og'ir, asta-sekin nafas; v) azobni ifodalovchi hissiy musiqa – uzun-yuluq, shovqinli nafas. Ammo qanday holatda bo'lishidan qat'iy nazar ijrochi nafas – bu qo'shiq asosi ekanligini unutmasligi va qo'shiq nafasiga zarar yetkazib sahnaviy tasvirga berilib ketmasligi kerak.

15. Nafas mashqlarida charchashga yo'l qo'ymaslik kerak, negaki, nafas charchashi tovushni titratadi.

16. Har qanday tanaffusdan dam olish, charchoqni chiqarish, to'laqonli nafasni tiklab olish uchun foydalanish lozim.

O'zining tanasi tuzilishi ustida, tovush hosil qilishidagi ko'plab mushak va ruhiy jarayonlarni murakkab muvofiqlashuvi ustida sabr-toqat, chidam bilan ishlagan qo'shiqchi o'ziga ham, tomoshabinlarga ham quvonch ulasha oladigan bo'ladi.

Endi «ovozni yo'lga qo'yish» masalasiga o'tishdan avval artikulyatsiya a'zolarini chuqurroq ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Diksiya

Arikulyatsiya a'zolari ishining jadalligi va uyushqoqligi nutq tovushlari talaffuz sifati, so'zlarning aniqligini belgilaydi. Aksincha, talaffuz a'zolari ishidagi sustlik yomon diksiya sababchisi bo'ladi.

Qo'shiqchining og'zi estetik, chiroyli bo'lishi lozim, bu jag'lar, til, lablarga bog'liq. Qo'shiq aytish chog'ida og'izni chiroyli

ochish til, hiqildoq va butun ovoz a'zolarini to'g'ri joylashtirilishga imkon beradi. Pastki jag'ning siqqligi og'izni ochishga xalaqit beradi va bu hiqildoqni yuqoriga tortib qo'yadi hamda bo'g'izda qo'shiq aytishga olib keladi. Jag'ning siqqligi tilni ortiqcha ishlashga majbur qiladi, negaki, u unlilar talaffuzida bosh rolni o'ynaydi. Pastki jag' erkin, siqilmagan passiv bo'lishi, lekin osilib turmasligi kerak. Chakka mushaklari va undoshlarni talaffuz qilayotgan lablar bilan tutib turadi.

Lablar unlilar hosil bo'lishida ishtirok etadi va lablangan undoshlarni hosil qiluvchi hisoblanadi. Lablar holati qo'shiqchi tovushi tembriga ta'sir qiladi. Tabassum tembrni yoritib yuboradi.

Yumshoq tanglay ovoz hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Uning holati og'iz-bo'g'iz kanalining tebranish xususiyatiga va shakliga jiddiy ta'sir qiladi. Tadqiqotchilar uni halqum va dimog' bilan bog'liqligini ta'kidlaydilar, bu tovushning bo'yog'iga ta'sir qiladi. Shu sababli qo'shiq aytishda yumshoq tanglay faol bo'lish shart. Bizning ongimizga bog'liq bo'lgan arikulyatsiya a'zolariga tegishli yo'nalishda ta'sir qilib, butun ovoz a'zolarini boshqarashimiz mumkin.

Erkinlik, tabiiylik, mutanosiblik, e'tibor bilan maqsad sari intilish kabilar haqiqiy ijodga yo'l ochadi. Qo'shiq aytuvchining yuzi erkin bo'lib, «Texnik vokalni» aks ettirmasligi kerak.

Jag'larning o'ta harakatchanligi hiqildoqni siqib qo'yadi va ovoz tebranishini yo'qqa chiqaradi. Agar tishlar bir-biriga kirishib tursa, ovoz hiqildoqdan chiqadi. Agar lablar karnay singari cho'ziladigan bo'lsa, og'ir va vovullashga o'xshash tovushlar paydo bo'ladi. Agar og'iz baliqning og'ziga o'xshab ochiladigan bo'lsa, ovozni o'chiradi, unlilar talaffuzi buziladi va yuz xunuk ko'rinish oladi. Og'izni «O» shaklida ochish kerak, shunda pastki jag' og'irligi pastga tushadi.

Qo'shiqchining e'tibori unlilar oqimi va bog'lanishiga qaratilishi zarur. Shu bilan undoshlar oqimi to'g'ri tashkil etiladi. Ularning talaffuzi unlilarga xalaqit bermasligi kerak.

«Yuluq» diksiya nafaqat vokal, balki badiiy jihatdan ham zararlidir. Yaxshi qo'shiqchining diksiyasi yaxshi, yomonniki yomon bo'ladi. Bu diksiyaning to'g'ri ovoz hosil qilish bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi.

Artikulyatsiya a'zolari

Nutq so'zlayotganda yoki qo'shiq aytayotganda tinglovchiga qaratilgan so'zimizning talaffuzi aniq, ifodali va tomosha zalining oxirgi qatordagilarga ham eshitaladigan bo'lishi zarur.

Yaxshi diksiya hosil qilish, ya'ni so'zlarni aniq, tiniq talaffuz qilish kerak. Yaxshi natijalarga erishish uchun artikulyatsiya a'zolarini takomillashtirish ustida ishlash, uning texnik imkoniyatlarini ishlab chiqish zarur.

Artikulyatsiya a'zolari nutq tovushlarini hosil qiluvchi ovoz a'zolaridir. Bu organlarning nutq tovushlarini yaratishga qaratilgan vazifasi **artikulyatsiya** deb nomlanadi.

Artikulyatsiya a'zolariga og'iz bo'shlig'i (lunj, lablar, tishlar, til, jag'lar, tanglay), halqum, bo'g'iz kabilar kiradi. Og'iz bo'shlig'i muhim tebratgich hisoblanadi, tovush sifati uning «tuzilishiga» bog'liq.

Tabiiylik va faollik artikulyatsiya a'zosi ishining birinchi sharti hisoblanadi. Turli siqqlikni bartaraf etish va turli mushaklar hamda organlarning aniq ishini ta'minlash orqali tabiiylikka erishish mumkin. Albatta «bartaraf etish» deyish oson, eng avvalo, kamchilik aniqlanadi va uzoq muddat oyna oldida mashq qilish orqaligina bunday kamchiliklarni yo'qotish mumkin. Buning uchun oddiy mashqlarni bajarish kifoya.

Faol tabiiylik yoki faol erkinlik – bu me'yordagi tovushni talaffuz qilishning hayotiy tarzidir, faqat bunda unga faollik bilan ishlov beriladi. Faollashtirish natijasida yana bir siqqlikni vujudga keltirib qo'ymaslik kerak. U, shuningdek, qulaylik, tabiiylik va erkinlik tufayli vujudga kelishi mumkin. Siqilgan jag' bilan qo'shiq aytgan qo'shiqchi yomon qo'shiqchi hisoblanadi. Ijod chog'ida uyg'unlik va tabiiylik ta'minlanishi zarur. Ularni ta'minlashda oyna juda katta yordamchi bo'ladi. Negaki, siqqlik faqat tovushga emas, balki gapiruvchi va qo'shiq aytuvchining yuzida ham aks etishi mumkin. Ularni bartaraf etish uchun bir qator mashqlar tavsiya qilinadi.

1. Og'zingizning anatomiyasini kuzating. Oynaga qarang, yuz osoyishta bo'lsin. Lablarning tabiiy shakliga e'tibor bering. Endi ularni faollashtiring; lablarni chapillating, dumaloqlang, yuqori labni ko'tarib, tishlarni oching. Og'izni oching. Uning

shakli qanday to'kis tuzilganligiga e'tibor bering, pastki jag'da til osoyishta yotibdi. Til orqasida kichik til ko'rinadi. Esnab ko'ring, yumshoq tanglayni his qiling, negaki, tishlardan qattiq tanglay boshlanib, yumshoq tanglay davom etib ketadi, so'ngra harakatchan tanglay va kichik til keladi.

2. Tilni faollashtirish uchun uni yonga, oldinga, orqaga, aylanma harakat qildiring. Til uchuni u yoq, bu yoqqa o'tkazing.

3. Til uchini his qiling, u bolg'aga o'xshaydi. Til uchi bilan tishlarga ichki tomondan turting, unsiz «da-da-da» deng. Og'zingizni «baland osmon» deb o'ylang, tez «T-D, T-D, T-D» tovushlarini talaffuz qiling.

4. Og'zingizni ichidan kuzating, til pastki jag'da osoyishta yotibdi, uning uchi tishlarga tegib turibdi. Yuqorida «baland osmon». Til osoyishta, shuning uchun halqum ham osoyishta. Bu holatni eslab qoling. Agar eslab qolishning iloji bo'lmasa, oynani oling va yana og'zingizni ochib kuzating, so'ngra uning tuzilishini tasavvur qiling. Vokalchi-pedagoglar til o'rkach bo'lib yotsa, halqumga kuch kelishi va qo'shiq aytishga xalaqit berishini yaxshi biladi. Tilni majburlab tekis yotqizib bo'lmaydi, oyna yordamida uni tekislashga harakat qilish kerak. Bunga ko'zlar va e'tibor yaxshi yordam beradi.

5. Til va halqumni erkin qilish uchun quyidagi topshiriqni bajaring: burundan tez, qisqa va chuqur nafas oling, so'ngra og'izdan to'la chiqaring. Nafas keskin chiqariladi, «fu» tovushi bilan butun nafas a'zolari bo'shatiladi. Halqum mushaklarini mustahkamlash uchun «k-t, k-t, k-t» tovushlarini keskin talaffuz qiling.

6. Lablar mushaklarini faollashtirish uchun yonoqlaringizni shishiring, siqilgan lablar orasidan havoni keskin chiqarib yuboring. Birdaniga «p-b, p-b, p-b» tovushlarini talaffuz qiling.

7. Bu mashqlar pastki jag'ni erkinlashtirish uchun. Og'izni ochib, jag'ni u yoq, bu yoqqa siljiting, erkin harakat qiling. Mashqni oyna oldida bajaring, yengil charchash hosil bo'lguncha davom ettiring. Pastki jag' erkin bo'lsin, lekin ochilib qolmasin. Og'ir, osilib turadigan jag' halqumni bosadi, tovushni shaksiz qilib qo'yadi.

8. Jag'lar siqilib qolmasin. Old tishlar bilan shaqqillating. Yana siqqlik hosil bo'lib qolmasligi uchun oynaga qarab bajaring. Yuz ifodangiz osoyishta bo'lsin. Yuzingizni kuzatishga

o'rganing. Yuqoridagi topshiriqlarning qaysi biri sizga qiyinchilik tug'dirayotganini kuzatib boring. Sizga noqulay bo'lgan mashqlarni ko'proq takrorlang. Nafas ustida ishlaganda charchamaslik, artikulyatsiya a'zolari ustida ishlaganda yengil charchash asosiysi hisoblanadi. Bu yengil mashqlar sizning artikulyatsiya a'zolaringizni takomillashtiradi. Mashq jarayonlarini oynada kuzatish xotira va tafakkur uchun axborot beradi. Ko'pincha kishi «mashq» so'zini eshitgach, harakatlari tabiiyligini yo'qotadi, ayniqsa, boshlovchilarda asabiylashish, siqilish hosil bo'ladi. Talabani tavsiya etilayotgan vaziyatga (masalan, «shamni o'chirishga») tabiiy ravishda, tez kira olishga o'rgatish zarur. Gap shundaki, agar «mashq qilamiz» deyilsa, boshlovchi tajribasiz talaba darhol tabiiyligini yo'qotib, o'zini tarang, asabiy tuta boshlaydi. Ularni ishchi vaziyatga darhol kira olishga yo'naltirish maqsadga muvofiq.

9. Yod biladigan she'r yoki matndan parchani oling. Oyna oldida uni o'qing. O'qish paytida tashqi qiyofangizni kuzating. Ovozingizga e'tibor bering. Estetik idrok, tabiiylik, har tomonlama mutanosiblik, jismoniy va ruhiy erkinlik baholash mezonini bo'lib qoladi. Ko'pincha boshlovchilar uchun oyna oldida ishlash haqiqiy sinov bo'lib qoladi. Oyna oldidagi ishingiz o'zingizga yoqishi zarur. Har qanday jumlaning talaffuz qilishdan avval nafas oling va uni tanglayga qaratib yo'naltiring. Ovozni yo'lga qo'yish bilan shug'ullanishni boshlaganingizda barcha tovushlar nafas bilan uyg'unlashuvi zarur, buni oddiy nutqda ham qo'llash mumkin.

10. Har bir yangi jumla oldidan nafas olishga o'rganing. She'r yoki matndan parcha o'qiyotganda har bir jumlada nafas oling. Nafasni o'zingizga ma'qul bo'lgan darajada, ongli ravishda oling, negaki, nafas ovoz jarangdorligi, ifodaligi uchun ham zarurdir. Demak nafasni nafaqat jumladan oldin, balki tinish belgilarida ham olish zarur. Nafas olish shovqinsiz bo'lishiga e'tibor bering, negaki, har qanday ortiqcha tovush matnni idrok etishga xalaqit beradi.

11. Yuqori yoki past tovushlarning qaysi biri uchun ko'proq nafas zarurligini kuzating. Baland tovush uchun ko'proq nafas zarurligini darhol tushunib yetasiz, past ovoz kamroq nafas olishni, lekin nafas chiqarishni yaxshiroq nazorat qilishni talab qiladi. Past nutq ham tinglovchilarga yetib borishi zarur.

12. She'r yoki matnni baland ovozda o'qishga harakat qiling. Bu ovoz a'zolari uchun yaxshi mashq bo'ladi. Baland ovozdagi talaffuz yaxshi jaranglaydi, lekin bunday talaffuz jag'lar, tomoq, til, lablarni siqishtirib qo'ymasligi kerak. Undoshlar keskin, aniq va yengil talaffuz qilinishiga e'tibor berish zarur. Ular unlilar oqimiga xalaqit bermasligi kerak. Undoshlar ketma-ketligi ovoz a'zosining siqilishiga olib keladi.

13. Unlilarni tekis oqimda, undoshlarni aniq, keskin talaffuz qilish uchun bir unlidan tashkil topuvchi she'r o'qish tavsiya qilinadi. Bunda unlilarning tekis oqimi seziladi. Endi unlilar orasiga aniq va yengil undoshlarni qo'ying, unlilar tekisligi va go'zalligiga xalaqit bermang. Bunda so'z yaqin joyda (tishda) qolsin, halqum erkin, nafas – faol. Bu mashq qo'shiq aytishdan avval adabiy matnda, so'ngra musiqada bajariladi. Bir unlili asar asosidagi qo'shiq yaxshi kantilena beradi.

14. Tez aytishlar mashq uchun juda ma'quldir. Tez aytish avval asta o'qiladi, so'ngra ovoz a'zolarini o'rgatish asnosida tezlashtirib boriladi. Talaffuz ritmikligi, temp, diksiya saqlanadi.

15. So'zlardagi qo'shimchalarni aniq talaffuz qilish zarur, bu diksiyani yaxshilaydi, ammo undoshlarni yiriklashtirmay, og'irlashtirmay, balki faol talaffuz qilish bilan bog'liq qoidani unutmaslik kerak.

16. Maromni cho'zib yuborish ayniqsa qo'shiq aytishda zararli.

17. Qaysidir tovushni talaffuz qilishda qiynalayotgan bo'lsangiz lug'atdan ana shu tovush bilan boshlanadigan so'zlar berilgan sahifani oching va talaffuzida qiynalayotgan tovushingizga e'tibor berib, so'zlarni o'qing. Buni ko'p bora takrorlash talaffuzingizni yaxshilaydi. Buning uchun magnitafondan foydalanish ham yaxshi natija beradi. Lug'at esa sizga kerakli bo'lgan so'zlarni o'ylab topishdan qutqaradi.

18. Ovozingizni akustik va tembr xususiyatini yaxshilash uchun halqum, til mushaklarini rivojlantirish zarur. Ovozsiz «A-E-O» tovushlarini og'izni katta ochmay talaffuz qiling. 10 marta takrorlang. Bu barcha maslahatlar va mashqlardan keyin quyidagi xulosalarga kelish mumkin bo'ladi:

1) Artikulyatsiya a'zolari bilan ishlashda mashq, ongli nazorat, e'tibor lozim bo'ladi;

2) Oyna bilan ishlash nihoyatda muhim;

3) «Faol erkinlik» ustida ishlayotganda o'z-o'ziga nisbatan o'ta talabchan bo'lish zarur, hech qanday siqqlikka yo'l qo'ymaslik kerak;

4) Artikulyatsiya a'zolarini mashq qildirishda juda ko'p takrorlashga to'g'ri keladi. Mushaklar charchashidan qo'rqmang, faqat yangi siqqlik paydo bo'lmasin;

5) Yaxshi ijrochilar yozuvini eshitish muhim, negaki, eshitish mushaklar hissini yaxshilaydi.

Yuqoridagilar amaliy tavsiyalardan so'ng nazariy ma'lumotlar zarurdir.

Qo'shiq aytishda ovozning barcha diapazonidan foydalaniladi, nutqda uning faqat bir qismi yetarli bo'ladi. Ovoz turidan (tenor, bas, bariton, soprano, metstso) qat'iy nazar, gapirayotgan odam o'z ovozinig o'rtacha imkoniyatidan foydalanadi, negaki, bu daraja ovoz uchun ma'qul bo'ladi, u charchab qolmaydi.

Qo'shiq ovozi so'zlashuv ovozidan nafaqat diapazon va kuchi bilan, balki tembri va rangbarangligi bilan ham farqlanadi. Qo'shiqchi diksiyasi unilarning shakllanishiga bog'liq, odatdagi nutqda esa unli va undoshlar teng vaqt oralig'ida talaffuz qilinadi va nutq diksiyasi to'laligicha undoshlarning aniq talaffuz qilinishiga bog'liq.

Qo'shiq ovozini hosil qilishda artikulyatsiya a'zosi ishi bir necha marta ortadi. Qo'shiq aytganda va nutqda undoshlar deyarli bir xilda shakllanadi, lekin qo'shiqda ular aniq va yengil talaffuz qilinadi. Qo'shiqdagi unilar talaffuzi nutqdagidan farqlanadi. Qo'shiq aytganda og'iz bo'shlig'i o'ta osoyishta holatda erkin, halqumda unilarni hosil qiladi, bu og'iz bo'shlig'ining aniq ishlashi va uning vokal diksiyasini kuchaytiradi. Nutqda unilar almashinuvi bilan halqum o'z hajmi va shaklini keskin o'zgartiradi.

Vokal o'qituvchilari shunga e'tibor qaratganlarki, vokal tovushi bo'lgan unilar talaffuz qilinayotgan tovushning butun davomiyligini qamrab oladi. Undoshlar maksimal qisqaradi, o'ta aniq va tiniq talaffuz qilinadi. Kontilen xususiyatlaridan biri aynan shunda. Unilar qo'shiq tovushini o'rab olgan qobiqqa o'xshaydi, shuning uchun qo'shiq ovozi tarbiyasi vokal unilarni shakllantirishdan boshlanadi. Aynan unli tovushlarda ovozning asosiy vokal sifatleri shakllantiriladi. Qo'shiq ovozning badiiy qimmati vokal unilarining to'g'ri shakllanishiga bog'liq.

Ovoz a'zolari organlari

1. Qo'shiq aytishga jismonan va ruhan tayyorgarlik.
2. Nafas.
3. Vokal «niqobi» va asosiy rezonator.
4. «Tovush hujumi» nima?
5. Ko'krak rezonatori – tovushning quyi tayanchi.
6. Vokal esnog'i va halqum holati.

Avvalgi boblarda (nafas, sahna vazifalari, anatomiya, artikulyatsiya) biz ishlayotgan butun a'zoning «faol erkinligi va abadiyligi, nafas jarayonlari, ovoz va artikulyatsiya a'zolari haqida gapirgan edik. Shuning uchun endi ovoz hosil bo'lish holatlarini vokal «niqob»idan boshlaymiz».

Vokal atamalari lug'atida bu haqda quyidagicha izoh beriladi: «Niqob» – italyancha so'z bo'lib, m'aschera[m'askera] maska demakdir. Bu qo'shiqchi ovozinı burun va unga tutash bo'shliqlarda, ya'ni odatda maskaradlarda yopiladigan yuzning yuqori qismida tebranish bilan bog'liq.

Buni «mushaklarda tushunish», «niqob», «vokal esnoq»ni his qilish va qo'shiq aytish jarayonida ro'y berayotgan jarayonlar haqida tasavvur hosil qilish uchun oddiy mashqlarni bajaramiz.

1. Og'iz ochiq, shu holatda saqlash, og'iz, til, tomoq tabiiyligi, erkinligini his qilish. «Ichki nazar» bilan barcha a'zolarga qarash. Lablarni asta yaqinlashtirib, yuqori lab va tishlarda yengil tebranish chiqarish. Agar tebranish bo'lmasa, halqum siqiladi, uni ozod qilish zarur. Yaxshi nafas olib, tovush chiqarishingizni yuqori tishlarga yo'naltiring. Qayerda tebranish sezilsa, aynan o'sha yer «niqob», vaziyat hisoblanadi. Shu yerdan tovushni oldinga qarab cho'zing. Bunda gudok ovozinı eslang.

2. Oldingizda yoqimli gul, uni hidlang. Gulning yoqimli bo'yini his qiling. Hid qayerga, qaysi a'zoga yetib borayotganligini his qilish va eslab qolish zarur. «Ichki yangi hajmni vujudga kelayotganligini» eslab qoling.

Bu «vokal esnog'i», «yuqori qo'shiq gumbazi», yuqori qo'shiq vaziyati haqidagi tasavvurnı tushunib, eslab qolishga harakat qiling. Bunday holat tovush boshlanishi oldidagi lahzadagi nafas bilan bir paytda vujudga kelishi zarur. Nafas – pastki tayanch, tanglay – yuqori tayanch, ana shu yoqqa tovush, nafas yuboriladi.

3. Oldingizda hozir tishlashingiz lozim bo'lgan juda chiroyli olma. Uni tishlash oldidan yuqori jag' va tanglay olmadan kattaroq bo'lak tishlash maqsadida ko'tarilayotganini his qiling. Bu hisni, erkin, tabiiy harakatni toping. Yuqoriga ko'tarilgan tanglay – qo'shiq gumbazidir.

4. Og'zingizda qaynoq ovqat, u tanglayni kuydiryapti, siz uni sovutishga intilasiz. Bu harakatni eslab qoling.

5. Sovuqqotgandek tishingizni shaqqillating. Old tishlarga, jag'ning erkinligiga e'tibor bering. Bu mashq ilgari jag'lar erkinligi haqidagi qismda tavsiya etilgan edi. Endi old yuqori tishlar, tanglay yoki «gumbaz»ni tasavvur qiling. So'ngra yana tishlarni taqillatib, hislaringizga quloq soling.

6. Lablar birlashgan. Og'iz erkin. Ichki tuyg'u bilan tilni, tishlarni his qiling. Halqum erkin, ko'za og'zidek keng. Xuddi shu holatda tanglayga «E»ni talaffuz qiling. Bunda halqum osoyishta, kengligicha turadi. Harakatdagi bo'shliqlarni, ko'tarilayotgan tanglay, keng halqumni his qiling.

7. Og'iz, halqum erkin. «Esnash»ni xohlaysiz, lekin jamoa ichida bo'lganingiz uchun yopiq og'iz bilan esnang.

Tasavvuringiz bunday esnashga yordam berishi kerak. E'tiboringiz yuqoriga-tanglayga qaratiladi. Esnaganda yuqori qubba ko'tariladi, halqum bo'shab, pastga tushadi. Bunday esnash ko'zdan yosh chiqquncha bajariladi.

Yumshoq tanglay faolligiga e'tibor bering.

Bu mashqlardan birortasi sizga esnash, gumbazning vokal hissini, nafas olish bilan ularning qurilmasini topishga yordam beradi, so'ngra «nafas bilan hujum» va ajoyib tovush hosil bo'ladi (havo tovushga aylanadi).

Tana va organlarimiz bunday murakkab mayda mushaklar harakatini darhol idrok eta olmaydi, shuning uchun yordam, e'tibor, sabr, tafakkur va sodda mashqlar zarur bo'ladi.

«Niqobda qo'shiq aytish» tushunchasi

Bu tushuncha yuqori titragichlardan to'la foydalanib qo'shiq aytishni nazarda tutadi, ular tovushning yuqori tayanchi hisoblanadi, nafas esa tovushning pastki tayanchidir.

Bizning sodda mashqlarimiz bu bo'shliqlarni, ularga qanday qilib yetib borishni his qilishga yordam beradi.

Ovozni yo'lga qo'yishning mohiyati tovushni «niqobga» yuborish va u yerda yuqori tishlarga tayab turishdan iboratdir. «Niqobdagi» tovush shunday yorqin ifodalanishi kerakki, uning yuqori tishlar ildiziga urayotganligi bilinib tursin. Tayanch nuqtasi tanglayga tayanib borgani sayin ovoz to'ntoqlashib boraveradi.

Bu hujum nuqtasini yuqori tishlar ildiziga qaratib siljitish uchun oddiy topshiriq-mashqlarni bajarish lozim bo'ladi.

Og'zingizni oching, unga ko'rsatkich barmog'ingizni chuqur tiqing. Qo'l kafti pastga qaragan. Barmoq tanglayga tayangan. Nafas oling va bir oqimga aylangan nafasni asta chiqaring.

Tanglayga yopishgan ko'rsatkich barmoq chiqarayotgan havo issiqligini sezadi. Panjadagi eng issiq joy – bu chiqarilayotgan nafasning «hujum nuqtasidir, qo'shiq aytayotganda aynan shu joyga tovush to'liqlari oqimi kelib uriladi.

Bu nuqta asta yuqori tishlar ildiziga kelib yetishiga harakat qilish kerak. Shundan keyin bu hislarni tovush bilan tekshirib ko'rish zarur. O'z ovozingizni izlang, o'z hislaringizni yodda saqlang.

Ta'kidlash lozimki, uchlama asab tolalari va ovoz mushaklari o'rtasida reflektor aloqa bor. Bu ovozning to'g'ri oqimi yuz asab tolalarini, tanglayni qo'zg'atadi, bu ovoz mushaklari tonusini oshiradi, tovushning aniq, tiniqligini ta'minlaydi. «Niqobni» his qilish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi: «m», «n», «v» tovushlarini qulay tonda kuylang, lab, yuqori tishlarda titrashni, keng halqumni his qiling. Agar til tomiri tarang, ko'tarilgan bo'lsa, bunday his bo'lmaydi.

Dastlab bu mashq og'izni ochib, so'ngra yopib, «g'o'ldirash» amalga oshiriladi.

Bu mashqlar halqum ovozidan qutqaradi, shuning uchun «g'o'ldirash» deyiladi.

Tovushni to'g'ri yo'lga qo'yishda *ma, mi, mo, mu* singari bo'g'inlarni g'o'ldirash foydali, «m» tovushi niqobda to'planadi. Tomoqda hech qanday taranglik bo'lmasligi kerak. Ish talaffuzi qulay bo'lgan unli tovushdan boshlanadi.

Ko'pchilik boshlovchi qo'shiqchilar halqum siqiqligidan qutulolmaydi, yelkalarini ko'tarib oladi. «G'o'ldirash» mashqlari ana shu nuqsonlarni kuchaytirib yubormasligiga e'tibor berish zarur. «G'o'ldirash» usulidan ham me'yorida foydalangan

ma'qul, aks holda, u yumshoq tanglayni yetarli ko'tarilmasligiga va bu ming'irlashga olib keladi.

«Niqob», bosh tebratkichlari, ya'ni havo, tovush oqimi yuboriladigan joy haqida gapirilgan edi. Tovush «hujumi» – bu tovush boshlanishidagi nafas asosidir. Nafas ingichka oqim bilan yuqori tishlar tomiriga yuboriladi. Fiziologlar ta'kidlashicha, tovush hujumi – bu usul va tezlikdir, bunda nafas ovoz paydo bo'lishi paytida katta ta'sir ko'rsatadi.

Boshlovchilarga quyidagi mashqlar yordam beradi:

1. Yuqori tishlar ildiziga *a, a, a, a*, yoki *u, u, u, u* tarzida «o'tkir» talaffuz qilinadi. Ular qulay notada gapiriladi. Bu tovushda ninadek sanchilayotganlik hissi paydo bo'lishi lozim.

2. «Yuqori gumbaz»ga, tishlarga *da, da, da* yoki *du, du, du* sanchiladi. Bu gumbazni his qilish uchun «gul hidi», «issiq ovqat» yodga tushiriladi (bu mashqlar ilgari uchragan edi). Og'iz chiroyli hajmli bo'lib qoladi. Tovush yuqori vaziyatdan tushib ketmasligiga e'tibor beriladi. Halqum keng va past bo'ladi.

3. Kakku ovozig a o'xshating. «Ku-ku»ni yuqori notada, qo'shiq qilib ayting. His qilish avvalgi mashqlardagidek.

4. Bu hislarni qo'shiqda sinab ko'ring, dastlab o'zingizga qulay bo'lgan unlida bir notada boshlang.

5. Tersiyada kuylang. Birinchi nota legatoda, ikkinchisi stakattoda bo'lsin, lekin ajralib qolmasin. Dastlab har bir tersiyadan keyin sekin sur'atda nafas oling.

Vokal-pedagogik amaliyotda qattiq va yumshoq hujumdan foydalaniladi. Bu o'quvchining shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Agar tovush yuborish sust bo'lsa, unda bir necha vaqt ovoz a'zolarini faollashtirish uchun qattiq hujumdan foydalanish maqsadga muvofiq. Aksincha, agar tovush qattiq yuborilayotgan bo'lsa, yumshoq hujumdan foydalangan ma'qul. Ammo bunda tovush yuborishda boshqa «yo'llar» paydo bo'lib qolmasligiga e'tibor berish zarur.

Biz «hujum», «sanchish» deb nomlagan nafasni aniq yuborish asosiy tebratkichlar orqali bajariladi. Ovoz a'zolari tebratkichlarsiz jaranglayotgan kamertonga o'xshaydi. Kamerton juda past ovoz chiqaradi, lekin uni shisha bankaga o'xshash tebratkichga qo'yilsa, kamerton chiqarayotgan tovush kuchayadi.

Ovoz bilan ham shunday ahvol ro'y beradi. Bunda ovoz a'zolari kamerton, bosh va ko'krak tebratkichlar vazifasini bajaradi. Faqat ularni «ishga tushira olish» kerak.

Ko'krak tebratkich – tovushning pastki tayanchi. Qo'shiq tovushi o'pkadan chiqayotgan havo ovoz tuynuklari orqali o'tish paytidagi tebranish bilan hosil bo'ladi. Tovush to'lqinlarini hosil qiluvchi bu tebranishlar bo'g'izdan tashqariga esnoq, og'iz, burun orqali chiqadi va bu yerda sayqallanadi.

Ammo qo'shiq tovushi halqumda his qilinmasligi kerak, aks holda u bo'g'iz tovushi bo'lib qoladi. Qo'shiq tovushi ko'krakda hosil bo'lib, tanglayga tayanayotgandek his qilsin.

Qo'shiq ovozi hosil bo'lishining boshqa holatlarini hisobga olmagan holda, bosh yoki ko'krak tebranishlari kuchaytirilganda ovoz buzilishi mumkinligiga, tovushning tabiiyligi yo'qolishiga olib keladi. Bunda qo'shiqchi «faqat yuqorida kuylaydi» deyiladi.

Ortiqcha ko'krak tebranishiga tayanish ovozni og'irlashtirib qo'yadi, registr o'tish joylarini, ovozning yuqoriga harakatini qiyinlashtiradi. Ovoz o'zining yig'inchoqligi, harakatchanligini yo'qotadi.

Qo'shiq aytish chog'ida tovush tayanchini ko'krakdan izlash kerak, bu paytda qorin mushaklari «niqob» sohasiga tomon lahzalik qo'llanishi zarur bo'ladi.

Ko'krak qafasining va nafas chiqarish jarayonining mushak faolligi kuchini ko'krak osti tebratkichi, deb noto'g'ri tushundilar. Mushaklar emas, balki traxeya, bronxlarga siqilgan havo ko'krak tebratkichi hisoblanadi.

Shuning uchun qo'shiq aytayotganda ko'krak tebratkichi hajmi o'zgarib ketmasligi uchun nafas olishda ko'krak qafasi hajmini tashlab yubormaslik kerak. Ko'krak qafasi va qorin mushaklarini ortiqcha taranglikka olib kelish ko'krak tebranishiga xalaqit beribgina qolmay, havoni nafas a'zolariga me'yorda taqsimlanishini qiyinlashtiradi. Tebratkichlar tovushni kuchaytiradi, uning sifatli jaranglashiga yo'l ochadi. Shuning uchun o'qitilayotganda niqobda qo'shiq aytish tavsiya etiladi, ya'ni bosh tebratkichlari, nafas tayanchi, ko'krak tebratkichlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yaxshi tayanch bo'lsa, qo'shiqchi tebratkichlar ishini ancha faollashtira oladi, bu kuchli tebranishda o'z aksini topadi, tayanchsiz esa tebratkichlar faolligini yo'qotadi.

Ko‘rinadiki, qo‘shiq tebratkichlari faolligi darajasi – bu qo‘shiqchining muhim vokal- texnik ko‘rsatkichi bo‘lib qoladi.

Qo‘shiqchilikdagi ovozda tebratkich imkoniyatlaridan boshqa hech qanday sir yo‘q. Tebratkich yo‘q bo‘lsa, qo‘shiqchi ham yo‘q bo‘ladi, tebratkich ovozning yorqinligi, charchoq bilmasligi va hamisha navqironligini ta‘minlaydi.

Tarixda nihoyatda kuchli ovozlari ma‘lum bo‘lgan. Ular qudratli yo‘naltirilgan ovozi bilan, hatto oynani sindirib yuborganlar. Shu ma‘noda shovqin kuchi detsibel bilan o‘lchanadi. Otboy bolg‘asi 100 detsibel shovqin bilan ishlaydi. Yaxshi yo‘lga qo‘yilgan ovoz qudrati 110 detsibelni tashkil etadi. Shuning uchun operadagi kontsertmeyster ishini zararliligiga ko‘ra temirchilik sexidagi ishga o‘xshatish mumkin.

Eng avvalo, ko‘krak tebratkichlari havo bilan to‘latilgan (traxeya, bronx, o‘pka) tovushga quvvat baxsh etadi.

Bosh tebratkichlari ovozga tembr va tovushga bo‘yoq beradi.

Halqum ko‘proq tovushning balandligini ta‘minlaydi.

Ko‘pincha «tebratkichlarni ishga tushirish» tushunchasi ishlatiladi. Albatta, tebratkichlarni shunchaki «o‘chirib, yondirib» bo‘lmaydi. Ammo inson o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ysa, qo‘shiq jarayoni haqida aniq tasavvur hosil qilsa, o‘z maqsad va vazifalarini yaxshi anglasa, bunday «O‘chirib-yondirish» bizning «ichki kompyuterimiz» orqali o‘z-o‘zidan amalga oshiriladi.

Shunday qilib, yaxshi yo‘lga qo‘yilgan ovoz yuqori tayanch (tanglay, niqob, pozitsiya) va pastki tayanchga (diafragma, ko‘krak) ega ekanligi haqida tasavvurimiz hosil bo‘ladi. Ularning orasidagi havo oqimi esa tarang tortilgan torga o‘xshaydi. Qo‘shiq jarayonida qo‘shiqchi bu hissiyotlarni saqlab qolishi tinglovchida «yo‘lga qo‘yilgan ovoz» haqidagi tasavvurini hosil qiladi. Ovozning texnik takomili va qo‘shiq aytayotgan kishining musiqaviyligi ijrodagi tasavvurni boyitadi.

Vokal esnog‘i

Yuqori vaziyat, erkin keng halqum, tovushning faol hujumida yumshoq tanglay ko‘tarilgan bo‘lishi lozim yoki yoyilgan yelkan ko‘rinishini olishi kerak.

Ba‘zan panja bilan kichik tilga tegilib, yumshoq tanglay va kichik til ko‘tarilayotganini sezish mumkin. Bu vokal adabiyotida «qo‘shiq esnog‘i», «vokal esnog‘i», «yarim esnoq» deb

nomlanadi, bunda halqum, yumshoq tanglay faollashadi, jag'lar yaqinlashadi, til bo'shaydi, halqum tushadi.

Tomoqni ochishda oyna oldida mashq qilish foyda beradi va tanglayni xuddi tomoqni shifokorga ko'rsatayotgandek qilib ko'rishga intilish kerak.

Qo'shiq tovush to'g'ri hosil qilinganda, yumshoq tanglay dimog'ni halqumdan to'la ajratib qo'yadi. Esnoq nafas olinganda tayyorgarlik holatiga kiradi va qo'shiq tovushini hosil qilishga ta'sir ko'rsatadi. Unda halqum bo'shlig'i kengayadi, uning tebranish qobiliyati kengayadi. Bu holatda baland ko'tarilgan yumshoq tanglay qo'shiq tovushini to'g'ri shakllantirishi sharoit yaratadi. Esnoqda halqum osilgan til osti suyak va til tomiri tushadi. Shuning uchun esnoq halqumni o'z-o'zidan tushib ketishi usuli hisoblanadi. Asablar aloqasi orqali esnoqdagi yumshoq tanglay tarangligi diafragmaning zaruriy tonusini hosil qiladi, ovoz a'zolari tarangligiga ham ta'sir etadi, bu aralash registirni tashkil etish uchun muhimdir.

Vokal amaliyotida yarim esnoq haqida gapiriladi, negaki, qo'shiq esnog'i odatiydagidan kichikroq bo'ladi. Ta'limning boshidanoq nafas olish «og'iz-halqumni yarim esnoqqa moslash» bilan o'zaro muvofiqlashuviga e'tibor berish zarur.

Agar qattiq tanglayga yuqoridan tayanch bo'lmasa, tovush qisqa, siyqa, keskin bo'lib qoladi. Bunday tovushdan xalq qo'shiqlarida foydalaniladi. Agar tovush yumshoq tanglaydan chiqsa, ming'illab, rangsiz holatda chiqadi.

Tovushni burunga yo'naltirib bo'lmaydi, burundan u ming'irlab chiqadi. Agar boshlovchi qo'shiqchida burun tovushi bo'lsa, u aytayotganda burnini berkitishga majbur qilinadi, shu bilan u o'z kamchiligini tushunadi.

Nafas chiqarayotganda buning ta'siri bo'lmaydi, negaki, qo'shiq aytayotganda nafas doim burundan chiqariladi.

Qo'shiq aytayotganda halqumning o'rni

Halqumning qo'shiq holati past ham, yuqori ham bo'lmisligi kerak, u har bir qo'shiqchi uchun o'ziga xosdir va ovoz a'zolarinig tuzilishiga bog'liq. Qo'shiqchi dastlab oson talaffuz qilinuvchi tovushlardan boshlashi kerak, aynan shu tovushlar halqumning o'rtacha vaziyatini belgilab beradi.

Ovozning qulay va chiroyli jarangida halqum holatiga e'tibor bering. Qo'shiq aytayotganda halqum o'z holatini deyarli o'zgartirmaydi. Ovozi yaxshi yo'lga qo'yilgan qo'shiqchilarda halqumning mustahkamligi kuzatiladi. Agar halqum harakatchan bo'lsa, tovush yaxshi sifatga ega bo'lmaydi.

Halqumning nutq yoki tabiiy holati qo'shiqda to'g'ri kelmaydi. Uning bu holatida tovush siyqa bo'ladi. Qo'shiq aytishdan avval halqum past holatga o'tadi.

Halqumning bunday holati to'g'ri texnika va to'g'ri tonning mezoni bo'lib qoladi.

Halqumning past holatida tebratgich va bo'g'iz bo'shlig'i kengayadi, u bilan ovoz kuchi va hajmi ham ortadi.

Agar halqum baland bo'lsa, til va og'iz tubi ham ko'tarilgan bo'ladi, agar past bo'lsa, til va og'iz tubi bo'shlig'i tushgan bo'ladi, bu tilning yassi turishini yengillatadi. Ammo halqumni majburan harakatsiz holatda tutish zararli va mumkin emas, u ovozni buzadi.

Albatta, qo'shiq aytishni o'rganayotgan ovoz a'zolari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak, ammo amaliy mashg'ulotlarda asosiy e'tibor eshitishga va mushak hislariga, bo'layotgan jarayonlarning tabiiyligi va faolligiga qaratiladi. Musiqiy va jismoniy mashqlar orqali natijalarga erishish mumkin, tana va ovoz a'zolarining zo'riqishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Bunday ishda oyna bebaho yordamchi bo'ladi va bu jarayonda e'tibor, sabr, ishonch kabi xislatlar tarbiyalanadi.

Ovoz pardalari haqida bir necha so'z

Aynan bir mexanizm harakati bilan hosil qilinayotgan ketma-ket va bir xildagi tovushlar qatori **parda** deb yuritiladi.

Ko'krak va baland ovozda ovoz hosil qilishning ikki xil usuli mavjud. Ko'krak usulida ovoz tuynuklari to'la berkiladi, ovoz paychalarigina to'la titraydi, halqum nisbatan pastda joylashadi. Akustik tomondan tovushlar nihoyatda boy bo'ladi. Baland ovozda ovoz tuynuklari qisman berkiladi, paychalarning faqat cheti titraydi. Akustik jihatdan tovushlar boy bo'lmaydi. Operadagi baland ovoz pardasi bundan mustasno.

Ko'krak pardasi ko'krak, mikst, yuqori singari turlarga bo'linadi. Erkaklarda ko'krak, yuqori turlari bo'ladi. Ayollarda yuqoridagi

har uchala tur mavjud. Mikst – bu ko'krak jarangidan yuqori va baland ovozga asta o'tishdir, ya'ni oraliq tur deyish mumkin.

Mikstda ham ko'krak, ham yuqori tebratkichlar ishlaydi. Uning ustida ishlashda tinglash orqali nazorat qilish va his qilishda qulaylikni izlash zarur bo'ladi. Qo'shiqchi keskin notalardan saqlanishi kerak, yaxshi nazorat qilinadigan nafas bilan ovozni yo'lga solishi kerak. Aks holda, unli tovushlarni sezilarli o'zgarishiga olib keladi, shuning uchun «ochiq» va «yopiq» terminlari qo'llanadi.

Yopiq tovush – bu yuqori va pastki tebratkichlardan keng ma'noda qo'llash tembri bo'yicha an'anaviy dumaloqlangan hamda tayanch hissi saqlangan tovushdir.

Agar halqum yetarli kengaysa, bo'g'iz esa uning me'yoridagi holatidan pasaysa, yopiq tovushlar oson talaffuz qilinadi. Tovushlar avvaldan yuqori yoki past notalarda tekislanadi. Ta'limning dastlabki davrlarida tovushlarning noto'g'ri shakllanishi natijasida ochiq tembrdan ortiqcha foydalanish ko'pgina ovozlarning tez yo'qolishiga olib keladi. Ayniqsa, erkaklarning baland ovozi uchun tembrda qo'shiq aytishi zararlidir. Ochiq tovushdan ortiqcha foydalangan ayol qo'shiqchilar ham tovush va ovozning tez siyqalanishiga uchraydi, ovoz a'zolariga putur yetkazadi.

Bunday nuqsonlardan qutulish uchun bir qator vazifalarni bajarish lozim:

Ovoz tembri o'rtacha tovushda boshlanadi. Uning bo'yog'i ravon, yopiq, yoqimli bo'lishi lozim.

O'rta darajadagi o'tkinchi tovushlarning to'g'riligi, tekisligiga e'tibor berish, o'z ovozining bukilishi, o'zgarishiga yo'l qo'ymaslikka yuqori va ko'krak jarangini uyg'unlashtirish bilan erishiladi.

Tovush bo'yog'i yorqin va jarangdor bo'lishi darkor. Rangsiz ovoz tovushni bo'g'iq va siyqa qilib qo'yadi. To'g'ri tovushda halqum past, til qoshsimon, yumshoq tanglay baland bo'lishi lozim.

Vokal mashqli mashg'ulotlarni boshlash uchun bir necha maslahatlar.

Dastlabki mashqlarni to'la ovoz bilan, tabiiy, unlilarni o'zgartirmay va maromidagi qo'shiq bilan bajarish lozim.

Boshlovchi qo'shiqchilar uchun mashqlar sodda ohangli, qisqa va kvinta atrofida bo'lishi zarur. Shunda uning e'tibori

vokal jarayonining muvofiqlashuvidan chalg'imagaydi, nafas legatosi va tovush sifatini kuzata oladi. Avvalgi o'qituvchilar dastlab «a» tovushidan foydalanishni tavsiya etganlar, negaki, bu unida halqum erkin tushgan, bo'g'iz ochiq, keng va yumshoq tanglay ko'tarilgan bo'ladi.

Lekin har bir boshlovchi o'ziga xos bo'ladi, ba'zilar uchun «a» tovushidan ko'ra «o» yoki «u» tovushini aytish osonroq bo'ladi. Bunda aytish uchun qulay bo'lgan, oson shakllanadigan va yaxshi jaranglaydigan unlini topib olgan ma'qul.

Albatta, keyinchalik barcha unilardan foydalanish kerak, shunda matndagi unli va undoshlarni o'zaro uyg'unlashtirish mumkin bo'ladi.

Tovushning ravonligi musiqa oralig'ini yengib o'tish, unli va undoshlarning o'zgarishiga bog'liq bo'lib qolmasligi kerak. Barcha unililar vokal shakliga ega bo'lishi lozim. Undosh tovushlar unililarni ularning vokal uyachasidan yulib olmasin, ularni talaffuz qilganda yengil va aniq bo'lsin va unililar oqimini uzib qo'ymasın.

Aynan mashqlar orqali qo'shiqdagi tovushlarning kuchi, sifati va tembrining chiroyli va tekis bo'lishiga erishish mumkin.

Ovozining uzluksiz va ravonligi – qo'shiqning badiiy qimmatı asosidir. Bunday ravonlikka nafas va tovush hujumi jarayonlarining muvofiqligi va mutanosıbligi yordamida erishiladi.

Nafas tovushlarini bir butun qilib bog'lovchi murvat hisoblanadi.

Barcha mashqlarni eng katta legatoda aytish kerak.

Kantilenta – bir notadan ikkinchisiga silliq o'ta olishi ko'nikmasidir. Buni ipga terilgan marjonga o'xshatish mumkin.

Legatoda va kantilen ustidagi daslabki ishlar uchun sodda mashqlar va asarlar, bir tekisdagi maromni olgan ma'qul.

Bir bo'g'indan ikkinchisiga, bir notadan boshqasiga butun matndagi tovushlar yaxlit qurılma tasavvurini bergan holda o'tish tavsiya etiladi. Barcha notalarda bir xildagi ton, shuningdek, tovushning bir xildagi kuchi va sifatini saqlash lozim.

Qo'shiq aytishga o'rganayotganlar ovoz kuchi uni erkin boshqarishdan ilgarilab ketishini unutmashlik lozim.

Ovozi yaxshi jaranglashiga sharoit yaratib, qo'shiqchi o'z ovozini majburan emas, balki erkin «o'stirishga» harakat qiladi.

Yaxshi vokal «maktabi» natijasi – bu qo‘shiq aytish chog‘ida mushaklar ishi eshitish «nazoratidan» o‘tishida namoyon bo‘ladi. Dastlabki mashqlardan o‘z ovozi eshita olish, uni tanqidiy idrok etish, yosh nihol kabi asrab-avaylash zarur, shunda u jarangli, ma’nodor bo‘ladi.

Ishni bir notadan boshlash kerak, ammo u vokalning barcha talablariga javob berishi lozim.

Bir nechta boshlovchi vokal mashqlar

1. Mashg‘ulotlarga jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni tekshirish. «Va», «ma» yoki «da» bo‘g‘inlari aytiladi. Biror tovushni nafasni chiqarib bo‘lguncha aytish. Tovush pasayishi bilan nafas chiqarishni kuchaytirish. Tovushning go‘zalligi va ravonligini kuzatish. Nafas uzluksiz bo‘lsin, aks holda, ovoz titrab qoladi. Bu mashq qo‘shiq nafasini his qilishga yordam beradi, tovushning ravonligi, go‘zalligini ta’minlaydi. Vokalni muqobilashning barcha jarayonlari sinab ko‘riladi.

2. Bir notada bir unlini dastlab *forte*, so‘ngra *pianoda* kuylanadi. Tovushning ravonligi va sifatiga, nafas nazoratiga e’tibor beriladi. Uzluksiz, ravon nafas olinadi. Qo‘shiq aytganda tananing to‘g‘ri holati, ko‘krak kengligi, halqum erkinligi nazorat qilinadi.

3. Barcha unilarni bir notada (a, o, i, e, u, o‘), shoshmay, bir nafasda kuylash. Tovush sifati, ravonligi nazorat qilinadi. Unilarni tartibiga ko‘ra talaffuz qilish qulaylik, ravonlikni ta’minlaydi.

4. «M» tovushini xirgoyi qilish til tomirini to‘g‘ri holatda bo‘lishini ta’minlaydi. Og‘izni oching, so‘ngra lablarni yaqinlashtirib, «m» tovushini cho‘zib talaffuz qiling. Lab yuzasi yengil titrashi zarur. Agar til tomiri ko‘tarilgan bo‘lsa, bunday his sezilmaydi.

5. «Ma, mo, mi, me, mu, mo‘» bo‘g‘inlari bir maromda xirgoyi qilinadi, unililar esa ulab yuboriladi. Og‘izning tabiiyligi, halqum erkinligi, nafasning uzviyligiga e’tibor beriladi. Mashq tayanchni his qilishga, tovushni «oldinga surishga» yordam beradi.

6. «M» tovushi ko‘p qo‘llanadigan so‘zlarni xirgoyi qiling.

7. Boshlovchi qo‘shiqchilar uchun «I» undoshi talaffuzi yaxshi yordam beradi. Bir notada yoki yaqin intervalda *la, lo, li, le, lu, lo‘* bo‘g‘inlarini talaffuz qiling.

8. Qulay bo'g'inda sodda, nim parda mashqlarda xirgoyi qiling. Dastlab har bir notada bo'g'inni talaffuz qiling, aniq va tiniqligi ustida ishlang, so'ngra birinchi notada bo'g'in, keyingisida unlini talaffuz qiling.

Ovoz ustida ishlashning keyingi bosqichlari

Ovozning harakatchanligi va ravonligi ustida ishlash uchun dastlab sodda mashqlar olinadi, halqumni charchatib qo'ymaslik uchun osoyishta va cheklangan miqdorda kuylanadi. Bu printsipning asosiy maqsadi maromning ohangdorligi, aniqligi kabilardan iborat.

Qo'shiqchilikda tushunarsiz intonatsiya yo muvofiqlikning mavjud emasligi, yoki yaxshi eshitmaslikdan dalolat beradi. Har ikkalasi ham nazorat va o'z-o'zini nazorat yo'qligidan vujudga keladi. Sof intonatsiya uzoq vaqt, sabr bilan ishlash asosida vujudga keltiriladi.

Har bir qiyin vokal intervali yoki asar bo'lagi musiqadan «chiqarib olinadi» va qulay unlida kuylanadi. Musiqada alohida tovushlar mavjud emas, har bir aytilgan tovush keyingisini tayyorlaydi.

Ayrim notalarni «chiroyli joylashtirish – bu hali qo'shiq emas. Qo'shiq – bu musiqa asarining mohiyati va mantiqiy harakatidir».

Takomilga erishgan va texnik jihatdan tayyor ovozga quyidagi talablar qo'yiladi:

1. Qo'shiq ayta olish va tovushni takomilga erishtirish.
2. Tovushning turli ohang bo'yoqlarini egallash.
3. Birlik va ikkilik pardalarida kuylay olish.
4. Harakatchanlikka ega bo'lish.
5. Turli usullar bilan notalarni birlashtira olish.
6. Texnik usul sifatidagi ovoz tovlanishiga ega bo'lish.
7. Har qanday murakkablikdagi vazn va maromni tushunish va amal qilish.

Ovozni takomillashtirish ustida ishlayotib biz vokal texnikasini takomillashtiramiz. Qo'shiqchilikning ovoz hosil qiluvchi a'zolarining har bir qismi va qo'shiq aytish paytida ularning o'zaro aloqasi «vokal texnikasi» deb yuritiladi.

Ovozlar erkaklarda tenor, bariton, bas, ayollarda soprano, metstso-soprano, kontralto singari turlarga bo'linadi. Ayollar ovozi erkaklarnikidan bir oktava baland jaranglaydi.

Barcha ovozlarning turli ranglarda jaranglaydigan ovoz bo'laklari bo'ladi, ular parda deb yuritiladi. Ayollarda ko'krak, markaziy, yuqori, erkaklarda ko'krak, baland ovoz pardalari farqlanadi.

To'g'ri vokal ishi ovozni ravon qiladi, tovush pardalarini silliqlaydi. Bu, eng avvalo, pedagog va talabaning yaxshi eshita olish qobiliyati, yaxshi nafas olishi va mushaklari xotirasiga bog'liq.

Ko'pgina pedagoglar ovoz turini aniqlashda o'tish notalarining joylashuviga e'tibor beradilar, ba'zan esa halqum, ovoz a'zolari va tebratkichlar tuzilishi bo'yicha ovoz xususiyatini belgilovchi foniator shifokorga ham murojaat qiladilar.

Tembr mezoni ham ko'pincha to'g'ri kelmaydi.

Ovozga darhol baho berish yaramaydi, ovoz o'zining tabiiy yo'nalishi bilan qanday xususiyatga ega ekanligini kuzatish zarur.

Qo'shiq aytishdan tashqari talabani o'z ijodiy niyatlarini amalga oshirishga o'rgatish pedagogning vazifasi hisoblanadi. Boshlovchiga asar ustida ishlash, o'z vokal musiqiy obrazini izlash va yaratish ustida ishlash ko'nikmasini berish muhim hisoblanadi. Qo'shiqchi ayni paytda o'z umummadaniy va musiqiy darajasini oshirib borishi kerak, negaki, u umumrivojlangan zakovatsiz katta badiiy muvaffaqiyatga erisha olmaydi.

Ovozni yo'lga qo'yish

Soglom Ovozni yo'lga qo'yish – bu to'g'ri qo'shiqchilik malakalarini ishlab chiqish, ya'ni haqiqiy kasbni egallash uchun o'sib borish va mashq qilish ishidir.

Yo'lga qo'yilgan ovoz o'zining jarangliligi, boy ohangi, qamrovi kengligi, talaffuzning aniqligi, sof intonatsiya kabilar bilan ajralib turadi. Ovozni yo'lga qo'yishning fiziologik tomoni ham muhimdir.

Ovozni yo'lga qo'yishda mushaklar ishi tabaqalanib qoladi. Kerakli harakatlar rivojlantiriladi, keraksizlari bartaraf etiladi, haqiqiy vokal ko'nikmalar hosil qilinadi, natijada ovoz jarangdor, sof, erkin bo'lib qoladi. Ovozni yo'lga qo'yish ustida ishlayotgan qo'shiqchi o'zining mushaklari sezgisiga e'tiborli bo'lishi, qaysi mushaklar guruhiga e'tibor qaratishi lozimligini bilishi kerak.

Ovozni yo'lga qo'yish metodlari turlicha bo'lishi mumkin. Ammo ularning barchasi nafasni rivojlantirish va takomillash-

tirish, tebratkichlardan foydalanish tushuncha, usullarini egallashi, talaffuz a'zolari ustida ishlash singari umumiy tamoyillarga tayanadi.

Qo'shiqchi boshqa a'zolariga xalaqit bermagan holda, o'z tanasidagi har bir a'zoni ishlashga majburlay olsa, ovoz ham ijroning barcha qismlarini ta'minlaydi. Agar, aksincha, ko'krak nafasni turtib yoki itqitayotgan bo'lsa, ovoz tirqishi yaxshi ishlamasa, umuman biror a'zo o'z vazifasini me'yorda bajarmasa, ovoz uziladi va har bir bo'g'indan keyin sustlashadi. Ovozni yo'lga qo'yishda barcha murakkab jarayonlarni mushak, tebratkich va eshitish hislari nazorat qiladi. Shuning uchun mashg'ulotlar chog'ida e'tiborli bo'lish lozim. O'z-o'zini butun tanasi, qulog'i bilan eshitish zarur.

Ta'limning boshida shoshilish va hovliqish yaramaydi. Barcha jarayonlarni faqat ong, idrok bilangina emas, balki butun borliq bilan qabul qilish, tushunishga intilish lozim.

Inson ovozi – jonli musiqa asbobi, u skripka yoki fortepianodan ko'ra murakkabroqdir, nihoyatda nozik, mo'rt bo'ladi va nafaqat musiqiy, balki fiziologik qonunlarga bo'ysunadi. Tananing turli a'zolari (eshitish, mushaklar hissi, tebranish hissi, ko'rish va boshqalar) o'zaro aloqasi vokal eshitishning fiziologik asosi hisoblanadi. Vokal eshitish – bu oddiy eshitish emas.

Qo'shiqchi o'z-o'zini eshitmaydi, ya'ni o'zini atrofdagilardak eshita olmaydi. Shaxsiy ovoz tovushi qulog'imizga faqat tashqaridan emas, balki eshitish organiga ichkaridan ham ta'sir qiladi. Shuning uchun inson o'z ovozi tembrini atrofdagilardan boshqacharoq idrok etadi. Aynan shu narsa bilan qo'shiqchini boshqa ijrochilardan (skripkachi, pianinochi kabilardan) ajratib turadi, negaki ular o'z asbobi ovozi boshqa tinglovchilar singari eshitadi. Qo'shiqchining asab tizimi o'z ovozi tovushlari bilan birga, turli hissiyot organlarining juda ko'plab signallarini ham qabul qiladi.

Bu hissiyotlar majmui katta ahamiyatga ega, negaki, turli hissiy organlar signallari idrok etilgandagina shartli reflekslar orqali qo'shiqchi o'z ovozigacha egalik qila oladi. «Tashqi quloqni» nazorat qilish vokal o'qituvchisi vazifasi hisoblanadi. Magnitafondan o'z ovozi eshitish ham «tashqi» nazoratning

bir imkoniyati hisoblanadi, bu eshitish va «ichki» hislarini muvofiqlashga yordam beradi. Magnitafon bilan ishlashning yana bir afzalligi shundaki, qo'shiqchi o'z ovozi tovushiga o'rganib qolib, ovoz yozish va omma oldida chiqish paytlarida kamroq hayajonlanadi.

Vokal eshitish – bu eshitish idroki asosida qo'shiqchining ovoz hosil qilish organlari ishini talqin etish qobiliyatidir. Har qanday tinglovchi bunday qobiliyatga ma'lum darajada ega bo'ladi.

Bunga qo'shiq tovushining nuqsoni yoki uning afzalligini ifodalovchi og'ir, yengil, tomoq, ko'krak, yuqori, qorin, chuqur, yaqin, yorqin, uchuvchan singari terminlar isbot bo'ladi.

Ba'zi fikrlarga ko'ra, tovushlar yorug'likda qorong'ulikdagiga qaraganda kuchliroq bo'lar ekan. Shunday qilib, eshitish va ko'rishning o'zaro aloqasi isbotlandi. Shuning uchun filarmoniya zallari konsert paytida yaxshi yoritilgan bo'lishi lozim. Ovoz sifati yorqin, kuchli, bo'g'iq, xirqiroq singari sifatlar bilan belgilanadi.

Odatda ko'zi ojiz qo'shiqchilarning ovozi bo'g'iqroq, ifodasizroq bo'ladi, shuning uchun adabiyotda ularning «qayg'uli kuychi» deb yuritiladi. Ko'rish tasavvurlari eshitish tasavvurlarini yaxshilaydi.

Vokal eshitish – bu nafaqat eshitish qobiliyati, balki ovoz hosil qilish a'zolarining ishini ko'rish orqali tasavvur qilish hamdir. Bunda albatta kishi o'ziga «ichdan» nazar solishi, o'z hislarini eshita olish qobiliyati yordam beradi. O'z tanasini oyna yordamida nazorat qila olish katta yordam beradi.

Vokal san'atiga o'rgatish – bu nihoyatda uzoq, og'ir jarayondir, unda tizimlilik bo'lishi zarur.

Hozirgi qo'shiq aytishga o'rgatish maktablarida u ikki yo'nalishda olib boriladi. Birinchi yo'nalish, bu mashqlar va vokalizmlar yordamida qo'shiq ovozini hosil qilish va ovozshunoslik malakalarini egallashdir. Ikkinchi yo'nalish, asarlarning badiiy mohiyatini u yoki bu darajada o'rganishni nazarda tutadi, shuningdek, talabani vokal adabiyotining boyligi bilan tanishtiradi. Birinchi yo'nalish ishning ikkinchi bosqichiga asoslanadi.

Yaxshi poydevorsiz yaxshi bino bo'lmaganidek, yaxshi vokal maktabisiz yaxshi qo'shiqchi ham bo'lmaydi, u qanchalik iqtidorli bo'lmasin, bari bir yuksak niyatiga erisha olmaydi.

Ammo bu ikki yo'nalishni uyg'unlashtirish boshlovchi qo'shiqchi vokal malakalari va mashqlardagi tasavvurlarni o'zlashtirishga ulgurmay qolishdek xavf tug'iladi, asar ustida murakkab ish boshlanganda esa, talaba o'zini yo'qotib qo'yadi. Ba'zan faqat mashqlar va vokalizmlar bilan kifoyalangan ma'qul, bu bilan talabaga egallangan malakalarini mustahkamlash imkonini beradi va shundan so'ng eng sodda asarlarga o'tish mumkin.

Boshlovchi qo'shiqchilar bilan faqat mashqlar va vokalizmlar ustida ishlash anchayin qiyin bo'ladi, negaki, ularda bu ish bosqichining ahamiyati va muhimligi haqida ham yetarlicha tasavvur bo'lmaydi. U darhol asarni qo'shiq qilib aytishga intilib, mashqlarda zerikib qoladi. Pedagogning vazifasi talabani qiziqtirish, bu ish maqsadini uning ongiga yetkazish, bizning musiqa asbobimiz bo'lgan ovoz a'zosining muhimligi va zarurligini tushuntirish lozim bo'ladi. Boshlovchi qo'shiqchilarning shaxsiy imkoniyalari va ehtiyojlarini hisobga olib, repertuar tanlashga e'tibor berish nihoyatda muhimdir.

Ovoz ustida ishlashda ovoz a'zolari, umuman tanasining jismoniy holati va mashg'ulotlarining doimiyliigi muhimdir. Talabani o'z tana a'zolarini «tinglashga» o'rgatish, uni sog'lomlashtirish uchun zarur bo'lgan tadbirlarni qo'llashga o'rgatish ko'nikmasini hosil qilish zarur.

Ovoz a'zolaridan kasbiy foydalanish gigiyenasi va madaniyati bo'yicha ma'lumotlar

Ovoz a'zolari surunkali kasal bo'lgan kishilar qo'shiqchi, pedagog, yurist singari ovoz bilan bog'liq kasblarni egallamagani ma'qul. Negaki, aynan shu holat ularni yaxshi kasb egasi bo'lishlariga to'sqinlik qiladi. Negaki, ovoz a'zolarining tez-tez kasal bo'lib turishi ularning, ayniqsa, yosh pedagoglar va qo'shiqchilar imkoniyatini cheklab qo'yadi. Ammo ovozning kasbiy yaroqliligi nafaqat ovoz a'zolarining yaxshi holatiga, balki yurak-qon tomir, asab, mushak, nafas tizimi, qorin, eshitish va ko'rish, xotira kabilarining holatiga ham bog'liq bo'ladi.

Ba'zan ovoz a'zolari me'yorda, ovozning o'zida esa muammo bo'lishi mumkin. Bunda ovoz a'zolari vazifasining buzilishi sabablarini qidirish kerak bo'ladi, sabab esa ko'p bo'lishi mumkin. Negaki, yuqorida sanab o'tilgan tizimlar kishi-

lar oldida chiqish qilayotgan odam tanasi ishida ishtirok etadi. Shuning uchun ovoz bilan bog'liq kasbga tayyorlovchi o'quv yurtlariga talabalar qabul qilishda ularning tibbiy ko'rsatkichlariga jiddiy e'tibor berish zarur bo'ladi.

Ovozni me'yorda rivojlanishi va undan foydalanishga to'sqinlik qiluvchi patologik o'zgarishlarga yo'l qo'ymaslik uchun foniator abituriyentlarning tomoq a'zolariga e'tibor berishi lozim bo'ladi.

Bodomsimon bez. Katta bodomsimon bezlar yumshoq tebratkichlarning ayrim qismlari harakatini qiyinlashtiradi, bu to'g'ri talaffuzga xalaqit beradi. Kasallangan bodomsimon bez tomoq, traxeyani tez-tez og'rib qolishiga olib keladi.

Adenoid o'simtalar. Dimog'dagi adenoid o'simtalar burunni doimiy bitib qolishiga olib keladi, shuningdek, suyuqlik ajratib, pastki nafas yo'llarining kasallanishiga olib keladi, ovoz esa ping'illab qoladi.

Tishlar. Kasal tishlar bodomsimon bezlarni ham kasallantiradi, halqum shilliq pardasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu ovozning buzilishiga olib keladi.

Eshitish a'zolari. Yaxshi eshitish, sog'lom ovoz a'zolari bu ovoz bilan ish ko'ruvchi kasblar uchun eng muhim jihat hisoblanadi.

Ichki sekretiya bezlari. Ulardan chiqadigan gormonlar tananing shakllanishi, o'sishi va rivojlanishiga katta ta'sir qiladi.

Yuqoridagilarning barchasi, ayniqsa, o'sayotgan yosh tana uchun muhimdir. Biror bez ishi buzilsa, ovoz a'zolarining anatomik rivojiga ta'sir qiladi, shuning uchun o'sib kelayotgan yoshlarni doimiy kuzatish zarur bo'ladi. Ko'pincha ovoz bilan bog'liq kasb egalari sog'lom, yaxshi ovozga ega bo'ladi, ammo ovoz gigiyenasiga rioya qilmay, u o'z ovozineng eng yaxshi xislatlarini yo'qotadi va haqiqiy mahoratni egallay olmaydi.

Har bir ovoz bilan ish ko'ruvchi shaxs ovoz gigiyenasi bo'yicha eng oddiy bilimga ega bo'lishi kerak va kasb, kun tartibiga rioya qilishi zarur. Aynan shu narsa kasb madaniyatining jihatlaridan biridir, bunga oddiy tibbiy bilimlar ham kiradi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish va boshqalarni ham bu sohada madaniyatli bo'lishga o'rgatish lozim. Yuqoridagi ma'lumotlarni ovoz hosil qilish va uning gigiyenasi sohasidagi nuqsonlarni bartaraf etish va uning anatomiyasi haqida

ma'lumotlar berish uchun ovoz bilan bog'liq mutaxassislar tayyorlaydigan o'quv yurtlari dasturlariga kiritish zarur.

Gigiyenik talablar kasb mahorati darslarida va mehnat faoliyatida albatta e'tiborga olinishi zarur, shunda ovoz a'zolari yuzasidan tibbiy yordamga muhtojlik sezilmaydi.

Ish chog'ida tashqi va ichki ta'sir etuvchilar bo'ladi:

Ichki ta'sirlar:

1. Mushaklar faoliyati.
2. Asab tizimi faoliyati.
3. Nafas a'zolari, yurak ishi.
4. Eshitish, ko'rish a'zolari ishi.
5. Hissiy ta'sirlar.

Tashqi ta'sirlar:

1. Ishchi vaziyat.
2. Yorug'lik.
3. Boshqa shovqinlar, tovushlar.
4. Darsga kirgan begona shaxslar.
5. Pedagog gaplari.

Faqat qo'zg'atuvchilarning salbiy ta'sirini bartaraf etib, mashg'ulot yoki ish uchun maqbul sharoit yaratib, biz har qanday ijodiy faoliyat uchun kutilgan natijani olishimiz mumkin. Nihoyat, kasb kasalligining oldini olishga yordam beruvchi gigiyenik qoida va usullari, so'ngra ko'p tarqalgan kasalliklar va oddiy tibbiy ma'lumotlar haqida so'z yuritish zarurati vujudga kelganligi sezilib qoldi.

Haqiqiy kasbiy ovoz hosil qilish uchun zaruriy sharoitlar

1. Ruhiy va axloqiy sharoit. Sog'lom, me'yordagi ijodiy ish bilan shug'ullanish uchun, eng avvalo, me'yordagi osoyishta ruhiy muhit zarur bo'ladi, bu asabbuzarlikning oldini oladi. Negaki, asabbuzarlik holatida, eng avvalo, ovozga putur yetadi. Muloqot madaniyati – bu sog'liqni asrashning bosh shartidir. O'qish va ish paytida majburiy sun'iy usullarni qo'llab bo'lmaydi, tajovuz va adovatga umuman yo'l qo'ymaslik kerak. Muloqot chog'ida tabiiylik va xayrixohlik zarur bo'ladi. Har bir kishiga uning xususiy jihatlarini hisobga olgan holda yondashish lozim.

2. Ustozlarning fiziologiya va gigiyena sohalarida yetarli bilimga egaligi. Vokal-musiqa sohasida yetarli mehnat qiladigan har bir shaxs har qanday ovozning tabiati va xususiyati, uning fiziologik imkoniyatlarini bilishga jiddiy e'tibor berishi kerak.

Bu pedagoglar, dirijyorlar, kontsermeysterlar, xormeysterlar va ayniqsa, kompozitorlarga tegishli, negaki, ko'pincha asarlar ovozning tabiiy imkoniyatlarini hisobga olmay yaratiladi.

3. Mashg'ulot va repetitsiyalardagi tizim. Bu nihoyatda muhim holatdir, negaki, asab tizimi faoliyatining asosiy mexanizmlarining ishi aynan shu tizimga bog'liqdir. Tizim va mashg'ulot jismoniy yetuklikni ta'minlaydi va ko'nikmalarni hosil qiladi. Mashg'ulotlar tizimining mukammalligi ham ijodiy, ham jismoniy natijalar beradi, kasb kasalliklarini kamaytiradi, kasb mahoratini mukammallashtiradi. Notekis, yetarlicha bo'lmagan mashq ovoz a'zolarining charchashi, chidamsiz bo'lib qolishiga olib keladi.

Ovozdan samarasiz foydalanish ovoz hosil qilish a'zolari-ning kasallanishiga olib keladi. Talabalarning o'z tanasiga quloq solishiga, uning imkoniyatlarini bilishga o'rgatish lozim. Bu o'quv jarayonini jadallashtirishga, ovoz bilan bog'liq a'zolari asrashga o'rgatadi. Maxsus o'quv yurtining dasturi to'laqonli kasb mahoratiga ega bo'lgan mutaxassisni tayyorlashdek vazifaga yo'naltiradi. Buning uchun ishlab chiqilgan amaliy mashqlardan iborat doimiy ravishdagi mashg'ulotlar uchun tegishli miqdorda dars soatlari ajratish lozim bo'ladi.

4. Kasal bo'lganda nafaqat qo'shiq aytish, balki repetitsiyada bo'lish ham tavsiya etilmaydi. Kasallik paytida tanani va umuman ovoz a'zolarini zo'riqishdan asrash kerak. Aks holda, ularni ishdan chiqarib qo'yish mumkin. Ovoz a'zolarida ro'y bera-yotgan o'zgarishlarni darhol o'rganish lozim.

5. Ovozni charchashdan asrash lozim. Agar ovoz a'zolariga ortiqcha yuk tushgan bo'lsa, ovoz chiqarmaslikka intilib, ularga dam bergan ma'qul. Bugungi kun ijodiy ishning keyingi kunlari uchun ham zarur ekanligini unutmaslik kerak.

Charchash ovozni yo'qotib qo'yguncha davom etishi mumkin. Ovoz a'zolariga ortiqcha yuk tushganda ovoz jarangdorligini yo'qotib, og'irlashib qoladi. Ovoz a'zolariga dam berish – eng yaxshi davo hisoblanadi. Yosh ovozlarni tarbiyalash va ulardan foydalanishga ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur bo'ladi. Kasbiy faoliyatda sog'liqni saqlash me'yori belgilanadi.

Pedagog, ma'ruzachi, ekskursiyachi kabilarga uzluksiz ravishda orada 15 min. tanaffus bilan bir kunda to'rt akademik

soat ishlash me'yor qilib belgilangan. Tana a'zolaridan to'g'ri foydalanish ularni kasallanishdan asraydi.

6. Ruhiy va jismoniy charchashning zarari. Tanlovlarga shoshilinch tayyorlanish chog'ida ko'pincha kasbiy kasallik paydo bo'ladi. Bu ortiqcha jismoniy zo'riqish, asab tizimiga yuk tushganda ham ro'y beradi.

Kasb gigiyenasi ko'rsatadiki, ba'zi aqliy faoliyat turlarida ham ko'plab jismoniy kuch sarflanadi. Masalan, bir soat fortepiano chalish, bir soat toqqa chiqqandek bo'lar ekan.

7. Tovushni hech qachon kuchaytirmang. Ovoz boricha qo'shiq aytib birovni hayratga solish shart emas.

8. Qiyin asarlar va yuqori notalarda qayta-qayta qo'shiq aytish yaramaydi. Bu foyda keltirmaydi, faqat ovozni charchatib, xirqiratib qo'yadi. O'ziga xos bo'lmagan ovozda qo'shiq aytish ovoz hosil qilish tizimining buzilishiga olib keladi, zararli shartli refleksni hosil qiladi. Ortiqcha baland ovozda kuylash ovozni ko'proq qaritadi.

9. O'quv yurtlarida mashg'ulotlar jadvali. Jadvalda ovozli va ovoz kerak bo'lmaydigan mashg'ulotlarni o'zaro almashtirib joylashtirilish zarur. Konsertlar, imtihonlar bo'lib o'tayotgan kunlarda talabaga o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan o'nglab olishi uchun ba'zi darslarga qisman qatnashmasligiga ruxsat berish mumkin.

10. To'g'ri vokal ko'nikmalari yetarli bo'lmasa, xorda ishlash nihoyatda zararli. Ko'pgina tajribali bo'lmagan vokalchilarni xorda ishtirok etishiga qarshi bo'lishadi.

11. Har qanday vokal ishidan avval xirgoyi (ovoz qizdirish) mashqi bo'ladi. Bu shunday e'tiborliki, xirgoyi nafaqat ovoz a'zolarini qizdiradi, balki butun tanani qo'shiq aytishga ruhan tayyorlaydi:

- hissiy o'tlarni uyg'otadi;
- ijodiy fantaziyani qizdiradi;
- tovush hosil qilishdek murakkab jarayonni yo'lga qo'yadi (a'zolar mushaklari ishini muvofiqlashtiradi);
- doimiy mashg'ulotlarda ishlab chiqilgan shartli reflekslarni mustahkamlaydi;
- ijodiy e'tiborni jamlaydi. Bu murakkab jarayonlarni egallash kasbiy faoliyatdagi turli qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi, xususan, qo'shiq aytish paytidagi hayajonni bosishga yordam beradi.

12. Xarakter sifatlari. Har bir kasb kishisida intizom, iroda, muqim kayfiyat, e'tibor, o'ziga ishonch singari xislatlarni tarbiyalash lozim. Ular yordamida keyinchalik fojeaga aylanishi mumkin bo'lgan turli sabablarni bartaraf etishga yordam beradi. Yaxshi kasbiy tayyorgarlik, ijodiy jarayon haqida yaxshi tasavvur hosil bo'lgandan keyingina o'ziga va o'z kuchiga kasb jihatdan ishonch hosil bo'ladi.

13. Doimiy ovoz sifatini saqlash. Bu ham eng muhim talablardan biridir. Anchayin tajribali va iqtidorli qo'shiqchilar ham o'z ovozi jarangini tekshirib turishi kerak bo'ladi. Har bir qo'shiqchi o'z shartli refleksi, ovoz hosil bo'lishiga asoslanadigan qo'shiqchilik malakalarini tiklab, doimiy nazorat qilib borish foydalidir. Qo'shiqchi o'z ovozigacha o'rganib qoladi, o'zining ba'zi yo'qotishlarini sezmaydi. Buning uchun «begona quloq» eshitib, baho bersa, ma'qul bo'ladi.

Eng ma'quli bunday «eshitish» ishlari qo'shiqchiga avval dars bergan o'qituvchi bilan o'tkazilsa, ma'qul bo'ladi. Bu oldinlari yaxshi natija bergan qo'shiqchilik malakalarini tez tiklash imkonini beradi. Pedagogni faqat ta'lim boshida almashtirish tavsiya etiladi. U pedagogdan bunisiga o'tib yurish yaramaydi. Har qanday pedagogning talablari, metodlari, terminologiyasi bir-biridan farq qiladi, bu yosh qo'shiqchida ikkilanishlarni vujudga keltirish mumkin.

14. Chiqish qilayotganda o'z kuch va vaqtini jamlay bilishi lozim bo'ladi. Ma'lumki, omma oldida chiqish qilish juda katta jismoniy va ruhiy kuchni talab qiladi. Har bir qo'shiqchi o'z imkoniyatlarini, tanasini bilishi, chiqish kuni ijod uchun o'z kuchi va tetikligini saqlab qola olishi lozim. Ortiqcha tashvishlarni boshqa kunga qoldirishni ham bilish kerak.

Chiqish oldidan uxlash mumkin yoki mumkin emasligini ham bilishi kerak bo'ladi. Negaki, uyqu ba'zilarga jismoniy va ijodiy faollikni bersa, ba'zilarni bo'shashtirib, ovozigacha ham ta'sir etadi. Har kim o'z chiqishi kuni o'ziga ma'qul sharoitni yaratishi lozim. Bu kunda ortiqcha jismoniy ish bilan shug'ullanish tavsiya etilmaydi.

Faollashtiruvchi va tinchlantiruvchi turli vositalarni iste'mol qilish qat'iyman etiladi, ular tana faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

15. Hayot maromini bilish tavsiya etiladi. U ish yoki o'qish jadvaliga qarab ishlab chiqiladi. Bu sog'liq va uyquga putur yetkazmaslik, tanani charchatib qo'ymaslik uchun zarur bo'ladi.

Dam olishning vazifasi – charchoqni olish, ish qobiliyatini tiklashdan iborat. Inson o'z hayoti davomida mehnatni dam olish bilan almashtirib boradi. Mehnat faoliyati va dam olishi yaxshi tashkil etilgan kishining yurak faoliyati yaxshi bo'ladi. Uyqu asab to'qimalari quvvatini tiklashi va asrashini yodda tutish zarur. Yoshi kattalar osoyishta va tinch holatda 7-8 soat uxlashlari lozim.

O'zining mehnat va hayot tarzini tashkil etish nafaqat insonning hayot sharoiti, balki uning ruhiy holati, irodasi, o'z hayotining asosiy vazifasini hal etishga qarata olishiga bog'liq.

16. Qo'shiqchi uchun ovqatlanish muammosi ham muhimdir. Shu o'rinda hamma uchun umumiy bo'lgan o'ta issiq, o'ta sovuq, o'ta achchiq taomni yoqtirish bilan bog'liq bo'lgan muammo bor, ular tomoq qismidagi shilliq pardalarga salbiy ta'sir etadi. Har qanday oziqqa har bir kishi o'z imkoniyati darajasida yondashishi lozim bo'ladi, negaki, har bir kishining mijosi turlicha bo'ladi. Eng muhimi, ovqat qurilish materiali ekanligini yodda tutish zarur, u ham tana uchun, ham ovoz uchun quvvat beradi. Negaki, ovoz ham ko'p kuch, yaxshi ovqatlanishni talab qiluvchi jismoniy jarayon hisoblanadi. Ovqatlanish tartibiga e'tibor bermaslik turli kasalliklarga olib kelishi sir emas.

Qo'shiq aytishdan avval yong'oq, pista, pechene, o'simlik yog'i, shokolod, uzum yemagan ma'qul, negaki, bu mahsulotlarning mayda bo'laklari shilliq pardalarda tutilib qolib, ovoz a'zolarini aniq ishlashiga xalaqit beradi. Bu oziqlarning mayda bo'laklari tomoqni qichitishi, yo'taltirishi mumkin, bu esa ishga xalaqit beradi.

Ovozga bog'liq faoliyat bilan shug'ullanuvchi insonning hayoti va kasb faoliyatiga bog'liq bo'lgan yuqoridagi zaruriy shart va talablarni o'zlashtirib olish va o'z faoliyatiga jiddiy e'tiborli bo'lish zarur. Ovozga ongli munosabatda bo'lingandagina uni bir umrga saqlab qolish mumkin.

Yuqoridagilardan tashqari yana bir qator foydali tavsiyalarni berish mumkin:

– Hech qachon qo'shiq aytiboq tashqariga chiqmang, ayniqsa bu sovuq kunlarda zararli. Sovuq paytida ko'chaga chiqishdan avval xona haroratidagi suvdan ichib olishni odat qiling. Bu halqum devorlarini sovutib turadi. Tez o'zgaruvchan

haroratdan saqlaning. Issiq ovqat yegandan keyin 15–30 daqiqa xonada bo‘lib, keyin tashqariga chiqing.

- Sovuq havoda gaplashmang, tez-tez nafas olmaslik uchun tez yurmang va yugurmang. Sovuqotishdan o‘zingizni asrang. Muzqaymoq yeyish, yelvizakda o‘tirish shamollash uchun eng oson imkoniyatdir.

- Namgarchilik va sovuq paytida poyafzalingizga alohida e‘tibor bering. Nam poyafzal darhol shamollatadi. Agar shamollash belgilari paydo bo‘lsa, oyog‘ingizni issiq vanna qiling, spirt bilan ishqang, issiq paypoq kiying, issiq-issiq choy iching.

- Har bir libos ob-havoga mos bo‘lsin. Kiyim, poyafzaldan tashqari, bosh kiyimi ham yengil va issiq bo‘lishi lozim. Noqulay bosh kiyimi tufayli nevrologiya kasalligi kelib chiqishi ko‘p kuzatilgan. O‘ta og‘ir va issiq bosh kiyim samaralirog‘iga almashtirilsa, nevrologiya tezroq tuzaladi. Boshni ortiqcha isitib yuborish boshga qon oqimini kuchaytirib yuboradi, bosh og‘rib qoladi, u sovuqqa chidamsiz bo‘lib, kasallanishga moyil bo‘lib qoladi.

- Hayot va faoliyat davomida imkon qadar burun bilan nafas olish tavsiya etiladi. Bu nafas yo‘lini chang va infeksiyadan asraydi, shuningdek, halqum, bo‘g‘izni ma‘danli suv bilan chayib yurish foydali, u shilliq pardalarni yaxshi tozalaydi.

- Repetitsiya qilinadigan xona o‘ta quruq, changli, sovuq bo‘lmasligi kerak (me‘yor +15° darajadan yuqoriroq bo‘lsin).

- Chekilgan xonada qo‘shiq aytish yaramaydi. Qo‘shiqchi ham chekmagani ma‘qul. Alkogol va nikotin tana holatini yaxshilamaydi, asab tizimini ham ishdan chiqaradi.

- To‘q qoringa nutq so‘zlash va qo‘shiq aytish qiyin bo‘ladi, negaki, to‘la oshqozonning mexanik ta‘siridan tashqari, ovqat hazm qilish a‘zolari qon oqib kelishini talab qiladi. Bu halqumning erkin mushaklar faoliyatini siqib qo‘yadi. Ovqat iste‘mol qilgandan so‘ng kamida bir soatdan so‘ng ovoz faoliyati bilan shug‘ullanish mumkin.

- Ayollar uchun maslahatlar. Tomoq va boshqa a‘zolar og‘rig‘i paytida indamaslik va uni zo‘riqtirmaslik lozim. Bunga amal qilmaslik ovoz faoliyatining buzilishiga va boshqa salbiy oqibatlariga olib keladi. Bunday paytda qon-tomir tarmoqlari nihoyatda nozik bo‘lib qoladi va qon quyilishiga olib keladi.

- O‘ta noziklik va chiniqmaganlik tomoq og‘rig‘ini chaqiruvchi omillar hisoblanadi. Ovoz bilan ish ko‘radigan

kishilar ko'proq shamollashga moyil bo'ladi. Yuqori nafas yo'llari ko'proq shamollaydi. Tomoq og'rig'i sovqotish, ish sharoiti, asabiylashish va ehtiyotsizlik oqibatida vujudga kelishi mumkin. Tomoq og'rig'ining dastlabki belgilaridanoq o'z-o'ziga birinchi yordam ko'rsatishni bilish lozim. San'at sohasida a'zolari chiniqtirish bo'yicha bilimga ega bo'lish talab qilinadi, bu kasallikni ancha kamaytirishga imkon beradi. Quyida aynan shu masala ko'rib chiqiladi.

Tanani chiniqtirish

Chiniqtirish masalasi hammaga tanish. Barcha kishilar chiniqish yaxshi usul ekanligini yaxshi biladi, ayniqsa bu bizning sharoitimizda juda zarurdir. Ammo kishilar hayotidagi yetishmovchilik va tashvishlar, eng muhimi, ovqatlanishi, o'z tanasiga e'tibor qilish madaniyatining shakllanmaganligi kabilar chiniqishga e'tibor berilmayotganligi sabablaridandir.

Chiniqish doimiy bo'lishi kerak. Agar tana a'zolari sovuqqa o'rgatib borilsa, keyinchalik shamollashga chidamli bo'lib boraveradi.

Sahna faoliyati juda murakkab. Sahnada chiqish qilayotgan kishi tanasiga undagi chiroqlar, yelvizak kabilardan juda katta asabiy-ruhiy va jismoniy, nafas-ovoz og'irligi tushadi. Shuni yodda tutish kerakki, qorin och paytida chiniqish yaramaydi va ovqatlangandan so'ng bir soat keyingina chiniqishga kirishish mumkin bo'ladi.

Keyinchalik havo vannasi, jismoniy tarbiya, sovuq suvda yuvinish, artinish, uqalash singari chiniqish turlarini muvofiqlashtirib borish mumkin.

Shamollab qolgan kishilarga uxlashga yotishdan avval doimiy ravishda oyoqni yuvish, sochiq bilan artish va qizarguncha uqalash tavsiya etiladi.

Dastlab yuvinishga kirishgan paytda suv harakati etni junjuktirmaydigan (tahminan $+18^{\circ}$ daraja) bo'lishi zarur, so'ngra suv haroratini asta-sekin tushirib boraverish mumkin. Bunday chiniqishni faqat sog'lom holatdagina boshlash mumkin.

Tomoqni chayish va undan keyin uqalash uning faoliyatini mustahkamlashga imkon beruvchi profilaktik-gigiyenik tadbirlardan hisoblanadi. Buni ovoz a'zolaridan ko'p foydalanadigan kishilarga tavsiya qilish mumkin. Bu

usul a'zolarining charchashini bartaraf etadi, ularga qon quyilishini kamaytiradi.

Tomoqni yurak tomonga qaratib silash eng sodda uqalash turi hisoblanadi. Uqalash yengil bosim bilan bajarilishi zarur. Tomoq charchog'ini olish, ovoz kuchini qaytarish uchun besh minutlik uqalash yetarli bo'ladi. Bo'g'izni chiniqtirish uchun har kuni burunga $+18^{\circ}$, $+20^{\circ}$ daraja iliqlikdagi suv tortib turish foyda beradi, suv asta-sekin sovutib boriladi.

Burun ertalab chayqalgani ma'qul, u yoglar chiniqishiga o'xshaydi. Burunning bir teshigi berkitiladi, boshqasi bilan kaftdagi suv tortiladi, suv shilliq bo'g'izni yuvib, og'izga tushadi. So'ngra xuddi shu harakat burunning boshqa teshigi bilan bajariladi.

Suvni shoshmay tortish zarur, aks holda, keskin og'riq sezish mumkin. Dastlab suv og'izga o'tmaydi, buning uchun ko'plab mashq qilish zarur bo'ladi.

Bunday muolajaning natijasi kishining aql bilan ishlashiga bog'liq. Burunga tortish uchun har qanday toza suv yarayvermaydi. Faqat natijaga shoshilish kerak emas, hatto suv og'izga tushmagan chog'da ham u shilliq pardani tozalaydi, uqalaydi, chiniqtiradi.

Yurak-qon tomir va nafas tizimini mustahkamlaydigan gimnastik mashqlari ham juda foyda.

Tana holatini mo'tadillashtirishga qaratilgan sharqona davolash mashqlarining barcha turlari ham foyda beradi. Ko'pchilik lo'killab chopishni yoqtiradi. Eng muhimi, har bir inson o'ziga ma'qul chiniqish turini topib olishi zarur.

Chiniqish har bir kishi uchun o'ta xususiydir, sizning tanangiz holatini yaxshi biluvchi shifokor bilan maslahatlashib olish ham, foydadan xoli emas. Ovoz a'zolari unchalik chidamli bo'lmagan, nutq va qo'shiq aytayotganda tez charchaydiganlar uchun ovoz a'zolarini mustahkamlashga qaratilgan nafas mashqlari tavsiya etiladi.

Bu mashqlarni, hatto jarrohlik amaliyotidan keyingi davrlarda ovoz a'zolarini qayta tiklashda davolash gimnastikasi sifatida foydalansa ham bo'ladi, ular juda samaralidir. Albatta, bu mashqlarni surunkali, doimiy ravishda bajarish lozim. Mashqlar osoyishta va e'tibor bilan bajariladi, bunda e'tibor mashq paytida ishlayotgan mushaklarga qaratiladi.

Mashqlarni bajarishdan avval xona shamollatiladi, so'ngra stulga o'tirib, yelkalar tekislanadi, hech narsaga chalg'imasdan mashqlarni bajarishga kirishiladi.

Nafas mashqlari

1. Burun orqali tez nafas olish va chiqarish (6 marta).

2. Burun bilan tez nafas olib, og'izdan chiqarish (6 marta).

Bu ovoz a'zolarini o'ziga xos «uqalash» bo'ladi.

3. Og'iz bilan nafas olib, burundan chiqarish (6 marta).

4. Panja bilan burunning bir teshigini berkitib, sekin nafas olib, ikkinchisidan chiqarish (6+6 marta).

5. Burundan nafas olib lablar orasidan chiqarish. Nafas chiqarilganda havo lablar orasidan turtib chiqariladi. Bu mashq lablar mushagini va nafas jadalligini ta'minlaydi.

6. Lunjlar shar singari ishshiriladi. Havo «lablarni cho'chchaytirib» keskin chiqariladi. Bu mashq jag'lar va lab mushaklarini faollashtiradi va artikulyatsiyaga katta yordam beradi.

7. Ovozsiz «e» tovushini talaffuz qiling. Bu tovushning yuzaroq va yuqori tishlar ildizida talaffuz qiling (esnagandek). Mashq qattiq va yumshoq tanglaylar mushaklarini faollashtiradi.

8. Boshni o'ng va chap elkaga qo'llar qarishligini yengib egiladi. Kaftlar jag'larga qo'yiladi va harakat qiyinlashtiriladi. Nafas erkin.

9. Lablar orasida havo simiraladi. Havo o'pkaga to'lgunga qadar nasos bilan simirilgandek olinadi, so'ngra lablar orasidan butun havo qaytarib chiqariladi. Bosh aylanishidan qo'rqmaslik kerak. Dastlab mashq 15 sekund bajariladi, so'ngra mashq davomiyligi uzaytirilaveriladi: 15, 30, 60 sekund va hokazo.

10. Qulay vaziyatda «xirgoyi» qiling (30 sekund). Lablardagi tebranishni his qilish uchun tishlarga yaqinlashtirib xirgoyi qiling. Lablar siqiladi, tishlar esa ochiq bo'ladi. «Xirgoyidan» avval og'iz ochiladi, so'ngra faqat lablar yumiladi, chuqur nafas olib, xirgoyi qilinadi.

11. Xirgoyidan keyin bo'sh tomoq orqali tovush cho'zib talaffuz qilinadi. Lablar va tishlarga yaqinlashtiriladi. Tovush chuqurlashtirilmaydi:

M _ _ _ _ _
N _ _ _ _ _

Z _ _ _ _ _
V _ _ _ _ _

Ikkinchi bo'g'izga urg'u qo'yib, xuddi shunday tovush cho'ziladi. Ikkinchi bo'g'in aniqroq talaffuz qilinadi:

ma – ma',	na – na',	va – va'
ma – mo',	na – no',	va – vo'
ma – mu',	na – nu',	va – vu'
ma – me',	na – ne',	va – ve'
ma – mi',	na – ni',	va – vi'

Erkin va qulay talaffuz qilishga intiling. Har bir juftlikdan avval nafas oling.

12. O'tiring va bir paytda keskin nafas olib, «ox, ax» deng. Shoshilmang, asta ayting. Osoyishta nafas oling. O'tirganda nafasni chiqaring, turganda nafas oling.

13. Yuzingizni yengil uqalang. Panjalar bilan yuqori tishlar ildizini va yonoqlarni bosib chiqing. Burunni pastdan yuqoriga va yon tomonlarga qarab uqalab chiqing. Uqalashdan keyin esnoq bo'lsa, bu yaxshi. Tomoq to'qimalari kislorod bilan yaxshi ta'minlanayotgan bo'lsa, u sog'lomdir, mushaklar faolligi esa kislorod yetkazish berishga xizmat qiladi.

Tomoqni mustahkamlash va sog'lomlashtirish uchun mashqlar

1. «Ot». Tilingiz bilan 10–30 soniya baland va tez taqillating.

2. «Qarg'a». «Qa – a – ag'» deng. Oynaga qarab mashq qiling. Yumshoq tanglay va kichik tilni balandroq ko'tarishga harakat qiling. 6-8 marta takrorlang. Buni tovushsiz bajaring.

3. «Uzuk». Tilingiz uchini tanglay orqali kichik tilga tekkizing. Buni yopiq og'izda bir necha marotaba takrorlang.

4. «Sher». Tishingizni iyagingizgacha yetkazing. Buni bir necha marta takrorlang.

5. «Esnoq». Sun'iy ravishda esnash mumkin. Tomoq mashqi sifatida bir necha marta qaytaring. Esnoqni atrofdagilardan yashirganday og'izni ochmay esnang.

6. «Naycha». Lablaringizni naycha shaklida cho'chchay-tiring. Uni soat millari bo'ylab va unga qarshi aylantiring. Lablarni burungacha, so'ngra iyakkacha yetkazishga harakat qiling. 6-8 marta takrorlang.

7. «Kulgi». Kulayotganda kaftingizni tomog'ingizga qo'ying, mushaklar qanchalik taranglashganini his qiling. Bundan avvalgi mashqlarni bajarishda ham xuddi shunday taranglik

seziladi. Sun'iy kulgi bo'lishi mumkin. Mushaklar ishi nuqtayi nazaridan kulsangiz ham yoki oddiy «xa-xa-xa» desangiz ham farqi yo'q. Sun'iy kulgi ham kayfiyatni ko'taradi, tabiiy xursandchilikka olib keladi.

Barcha shilliq pardalar nam bo'lsa, bu ovoz a'zolarining me'yoridagi holati hisoblanadi. Tumov, shilliq pardalarning qurishi, bo'g'izning qizarishi ko'pincha bizni me'yordagi ish vaziyatidan chiqarib qo'yadi, ichki hissiyotga ta'sir qiladi va o'zgartirib yuboradi.

Bunday paytda ovoz bilan ishlash mumkin emas. Boshlanayotgan kasallikni qaytarish uchun samarali tadbirlar qo'llay olish kerak. Eng muhimi, ro'y berishi mumkin bo'lgan kasallikning oldini olish lozim.

Endi dastlabki tibbiy yordam haqida gapirsa bo'ladi.

Albatta, shifokor nazorati ostida davolangan ma'qul, lekin ba'zan kishi shifokorga uchrashgunga qadar o'zi ham ayrim tadbirlarni qo'llay olishi lozim bo'ladi.

Ko'pincha yallig'lanish holati haqida gapiriladi. Yallig'lanish nima o'zi?

Tibbiyotda bu holat **katarr** deb nomlanadi. Katarr – bu shilliq pardalarning yallig'lanishidir, bunda ular qizaradi, shishadi, turli suyuqliklar (yiring) ajratadi. Shamollashdan, infeksiyadan kelib chiqadi.

Yallig'lanish quyidagicha bo'ladi:

1. Yuqori nafas yo'llari yallig'lanishi (rinit, faringit, laringit, angina, traxeit);

2. Bronxlar yallig'lanishi (bronxit).

Rinit – burun shilliq pardalari yallig'lanishi keng tarqalgan, uni xalq **tumov** deb ataydi. Burun, tanani chiniqtirish kuchli yallig'lanishdan asrashning eng yaxshi vositasi hisoblanadi. Tumov odatda shamollash, sovuqda qolishdan kelib chiqadi. Bu tananing infeksiyaga qarshiligini susaytirib qo'yadi.

Ba'zan kuchli tumov burunning oraliq bo'shlaridagi shilliq pardalarga o'tishi mumkin, bu **sinuit** deb yuritiladi. Goymar bo'shlig'ini yallig'lanishi – goymarit va peshona bo'shlig'ining yallig'lanishi – **frantit** sinuitga misol bo'ladi.

Tez-tez takrorlanadigan tumov doimiy, surunkali bo'lib qoladi.

Bu kishi boshqa kasalliklar bilan og'rib (masalan, gripp), tanasi infeksiyaga nisbatan qarshilik qo'rsata olmay qolganda, inson sovuq va issiq singari tez o'zgaruvchan sharoitda bo'lganda, chang, gaz bilan ifloslangan havodan nafas olganda ro'y berishi mumkin.

Atrofik tumov ko'p uchraydi, bunda burun va bo'g'iz quruqlashadi va hid bilish sezgisi yo'qolib qoladi. Bu vegetativ asab tizimining noto'g'ri ishlashi tufayli burun to'qimalarida qon aylanishining buzulishi bilan bog'liq.

Gipertrofik tumov ham ana shunday kasalliklardan biri, bunda burun bo'shlig'i o'sib, nafas yo'lini berkitib qo'yadi.

Tumovni shifokor davolashi kerak, negaki, nafas yo'lini tumov boshqa kasalliklarning (qizamiq, gripp va boshqalar) dastlabki ko'rinishi bo'lishi mumkin.

Tumovda birinchi yordam: burun shilliq pardalari yallig'langanda mentol qalami yaxshi yordam beradi. Burun bitib qolganda, quyidagi muolajalar qo'llansa, foydasi tegadi:

1. Oyoqni issiq suv bilan vanna qilish;
2. Oyoq kaftiga xantal (gorchichnik) qo'yish;
3. 1–2% efedrin eritmasidan har 2–3 soatda burunga quyib turish;
4. 1 % mentol moyini 5 tomchidan kuniga 3 marta tomizish;
5. Streptotsid kukunini burun bilan hidlash.

Burunga tomchi quyganda bosh yelka tomonga qiyshaytirib turiladi.

Kuchli tumovdan burun to'lib, bitib qolsa, burunni qoqib bo'lmaydi. Bu paytda burun yoki bo'g'izda juda ko'p kasallik chaqiruvchi mikroblar bo'ladi. Burun qoqilganda shilimshiq (evstaxiyev naychasi orqali) o'rta quloqqa tushib, otit kasalligini keltirib chiqaradi. Agar burun to'la bitib qolmagan bo'lsa, uning teshiklaridan navbatma-navbat shilimshiq chiqarib yuboriladi.

Agar sog'lom odamda burun qoqish zarurati paydo bo'lganda, og'iz yarim ochiq bo'ladi va dastlab burunning bir teshigi, keyin boshqasi tozalanadi.

Faringit – halqum shilliq pardasining yallig'lanishi. Bu kasallik-da halqum tiralgandek, achishayotgandek bo'ladi, quruq yo'tal yuzaga keladi. Deyarli har doim yallig'lanish u yoki bu darajada halqumni chetlab o'tmaydi. Halqumning shilliq pardasining zararlanishi tez-tez takrorlanib turishi bilan faringit

yuzaga keladi. Shilliq pardaning zararlanishiga chekish, spirtlik ichimlik ichish, o'ta issiq va achchiq ovqat, juda sovuq ovqat va ichimliklar, harakatni keskin o'zgartirish, chang sabab bo'ladi.

Faringitda dastlabki yordam:

1. Tomoqni ma'danli aralashmalar bilan doimiy chayib turish (1 stakan qaynagan suvga 1 choy qoshiq ichimlik sodasi va 1 choy qoshiq glitserin).

2. Iliq ma'danli-moyli ingalyatsiya (qaynoq suyuqlik faringitga faqat zarar keltiradi).

3. Yo'talganda libeksin, glauvent singari yo'talga qarshi dorilar ichish mumkin.

Angina – bodomsimon bezlar yallig'lanishi.

Bu kasallik nam, sovuq havoda vujudga keladi va infeksiya singari bemordan sog'lom odamga muloqot paytida yuqushi mumkin. Angina paytida odamning boshi og'riydi, butun tanasi zirqiraydi, harorati ko'tariladi. Bunda albatta shifokor nazoratida davolanish kerak, aks holda, bu kasallik asoratlar qoldiradi (o'rta quloq yallig'lanishi, revmatizm, yurakning o'rta pardasining zararlanishi – endokardit).

Anginaga birinchi yordam:

1. Harakat me'yorida tiklanguniga qadar o'rinda yotish.

2. Yallig'langan halqumni yaralamaslik uchun iliq, suyuq ovqat, ko'proq suyuqlik (limonli iliq choy, ma'danli suv) ichish.

3. Tomoqni kompress qilish.

4. Tomoqni borat kislotasi (1 stakan suvga 1 choy qoshiq), rivanol (0.1% aralashma), gramitsidin (1 stakan qaynagan suvga 1 ampula), osh tuzi va yod (1 stakan suvga 1 choy qoshiq soda +2-3 tomchi yod), evkalipt yoki moychechak damlamasi (iliq), qaynoq qizilpoycha (1 stakan suvda 1 osh qoshiqni qaynatib, tindirib quyiladi. Shilliq pardaga mos keladigan haroratda ichiladi) kabilardan tayyorlangan aralashmalar bilan chayish.

5. Ichak faoliyatida dam bo'lmasligiga e'tibor beriladi. Bunda lavlagi, olxo'ri kabilardan iste'mol qilish.

6. Shifokor kelguncha harorat ko'tarilib ketsa, kuniga 4 mahal 0.5gr streptotsid, antibiotiklar (oletitrin, tetratsiklin, tetramitsin, biseptol) qabul qilinadi.

Tomoqni zo'riqtirmasdan chayish zarur. Bu paytda ohangli unli tovushlarni (a, o, i, e, u, o',) talaffuz qilish ham mumkin. Turli unli tovushlarda og'iz va halqum shakli o'zgaradi. Bu bilan

bir unlini aytganda ochilmagan shilliq parda buklamlari boshqasini aytganda ochiladi va yuviladi. Shunday fikr borki, unga ko'ra agar, og'izga dezinfeksiya qiluvchi suyuqliklardan (ma'danli tuzlar aralashmasi, rivanol yoki borat kislotasining kuchsiz aralashmasi) og'izga olib, biroz orqaga tashlangan holatda osoyishta bir muddat ushlab turilsa, har qanday chayishdan ko'ra ham yaxshiroq ta'sir qiladi.

Anginani davolash uchun yana bir necha tavsiyalar. Chayish:

- moychechak, evkalipt va kalendula teng miqdorda(1:1:1) 1 osh qoshiqdan olinadi, 1,5 stakan suvda qaynatiladi va 30 minut tindirilib, suzib olinadi. Damlamani teng bo'lib, kuniga 2 marta (ertalab va kechqurun) ichiladi. Damlama harorati 20 darajadan boshlanadi, 1 darajadan pasaytirib borib, 16 darajagacha tushiriladi. So'ngra 16 darajali damlama bilan bir oy chayiladi.

- Har kuni 5–6 marta igir ildizining kichiqroq bo'lagi chaylanadi. Ildiz og'izda 15–20 minut ushlab turiladi. Har yarim, bir yilda shu muolaja takrorlansa, anginadan butunlay forig' bo'lishi mumkin.

- angina boshlanishida limon bo'lagi chaylanadi. Shundan so'ng efir moyi va kislotani yuvib yubormaslik uchun 1 soat davomida hech narsa eyilmaydi. Har 3 soatda takrorlanadi.

Surunkali tonzilit – doimiy angina natijasida vujudga keladigan tanglay bodomsimon bezlarining surunkali yallig'lanishi.

Surunkali yallig'lanish kuchayganda, bemorning harorati ko'tarilishi, tomoqning xirqirab qolishi, bosh og'rig'i, lohaslik, mehnat qobilyatining susayishi singari umumiy holatlarning o'zgarishi kuzatiladi.

Kasallik kuchaymagan paytda bodomsimon bezlarni moylash (lyugol bilan), tiqinlarni bartaraf etish, chayish, fizioterapiya yaxshi foyda beradi. Agar an'anaviy usullar foyda bermasa, operativ yo'l tutiladi, bu ovoz sifatiga ta'sir qilmaydi.

Laringit – halqumning shilliq qoplamasi va ovoz a'zolari-ning yallig'lanishi. Kasallik sovuq, infeksiya, shuningdek, ovoz a'zolarini ortiqcha ishlashi natijasida vujudga keladi. Yallig'lanish jarayoni burun va halqum shilliq pardasiga o'tishi mumkin. Ba'zi hollarda aksincha bo'ladi.

Kasallik ko‘rinishlari tomoqning qichishi, xirqirash, ovozning yo‘qolishi, yo‘tal (dastlab quruq, so‘ngra balg‘am bilan) holsizlanish, bosh og‘rig‘i, ba‘zan haroratning ko‘tarilishi kabi holatlarda namoyon bo‘ladi.

Kasallik uzoq davom etsa, ovoz ham uzoq vaqt o‘z holiga qaytmaydi. Doim shifokor nazorati ostida davolanish lozim. Dastlabki yordam:

1. Laringit qo‘zg‘atuvchi barcha tashqi sabablarni (sovuq ovqat, ichimlik, nam, sovuq, chang havo, chekish, alkogol) bartaraf etish.

2. Ovoz faoliyatini qisman yoki to‘la to‘xtatish – sukunat.

3. Kuniga bir necha marta ma‘danli iliq ingalyatsiya.

4. Bo‘yin, yelka, oyoqlarga gorchichnik qo‘ish.

5. Bo‘yinga isituvchi kompresslar.

6. Chayish, moylash, issiq glintveyn.

7. Harorat ko‘tarilib ketsa, yotish, shifokor chaqirish.

Traxeit – traxeya shilliq pardalari yallig‘lanishi.

Bu kasallik ovoz bilan ishlaydiganlarda ko‘p uchraydi. Negaki, ovoz bilan me‘oridan ko‘p ishlash shilliq pardani qo‘zg‘atadi, bu uni infeksiya, shamollash, harorat o‘zg‘arishi, yelvizak kabilarga chidamsiz qilib qo‘yadi.

Traxeya shilliq pardasi shishadi, ovoz a‘zolari o‘zgarmasada, ovoz buzilib qoladi. Balg‘amli yo‘tal, charchash, xirqirash, noaniq talaffuz, quruqshash, tirnalar kabi holatlar kasallik belgisi hisoblanadi.

Traxeyaning qaysi qismining yallig‘langanligi ahamiyatli. Bunda ayniqsa, ovoz a‘zolariga zarar yetadi. Dastlabki yordam laringitdagi kabi.

Kasallik cho‘zilib ketsa, shifokor kvarts, sollyuz, UVTs, elektrofarez (tomoqqa yod kaliysi) tavsiya etiladi. Ayrim shifokorlar ta‘kidlashicha, infeksiyali traxeitdan tashqari, qichqirish, nafas siqilish, noto‘g‘ri qo‘shiq aytish natijasida bronxeal bosimning ortib ketishi kuzatiladi va bu traxeitga olib keladi.

Bronxit – bronxlar shilliq pardasining yallig‘lanishi kasallik chog‘ida yuqori nafas yo‘llari (burun, halqum, bo‘g‘iz, traxeya) shilliq pardalari yallig‘lanishi kuzatiladi. Bronxit infeksiya shamollash, noqulay ekologik holat (gaz-chang) singari sabablar tufayli vujudga keladi. Kasallanish tufayli tananing noziklashib qolishi, nosoz maishiy va mehnat sharoiti va yomon

odatlar (alkogolizm, chekish) kabilar bronxit bilan kasallanishga sabab bo'ladi.

Tumov, xirqirash, tomoq qichishi, quruq va balg'amli yo'tal kabilar bronxit boshlanishidan darak beradi. Qattiq yo'tal paytida ko'krak sanchig'i paydo bo'ladi.

Bir necha kundan keyin yo'tal ancha yengillashadi. Birinchi yordam laringit va traxeitdagi kabi. Kasallik surunkali bo'lib, o'pkani zararlamasligi uchun shifokor nazorati ostida davolan-gan ma'qul.

Gripp. Bu kasallik, eng avvalo, yuqori nafas yo'llarini zararlaydi va ovoz a'zolariga ta'sir qiladi. Ayniqsa, gripp epidemiyasi paytida undan saqlanish tadbirlarini qo'llash zarur.

1. Birinchi navbatda imkon qadar kasallar bilan muloqot qilmaslik. Umumiy ovqatlanish joylaridan foydalanmaslik.

2. Og'iz bo'shlig'i va halqumni kuniga 3-4 marta margansovka eritmasi (1 stakan qaynagan suvga birgina qism) yoki rivanol eritmasi (1:4000) yoxud borat kislotasi va osh tuzi eritmasi (1 stakan qaynagan suvga bir choy qoshiq) kabilar bilan chayib turish foyda beradi.

3. Grippga qarshi maxsus dorilar va emlashlar kasallikdan saqlanish imkonini beradi. Burun bilan hidlanadigan kukun ko'rinishidagi grippga qarshi dori ham yaxshi yordam beradi.

Maslahatlar: gripp bilan og'rikan kishining dastro'molini qaynatib, so'ngra yuviladi. Eng ma'quli salfetaklardan foydalanish va ularni tashlab yuborish. Bu infeksiya yuqishi yo'lini to'sadi. Doka niqob tutish yoki bemor bilan muloqot qilmaslik nihoyatda yaxshi samara beradi.

Ovozning kasallanishi

Yuqorida aytilganidek, «ovoz» xastaliklari turlicha bo'ladi. Ular shifokor kuzatuv va yordamida bartaraf etiladi. Ammo eng muhimi bemorning «ovoz» muammolariga aqlli va jiddiy munosabatda bo'lishidir. Shifokor davolash yo'lini ko'rsatadi, bemor uni bajaradi va davolashning muvaffaqiyati bemorning uni vijdonan bajarishiga bog'liq. Dastlab davolashning terapevtik medikamentos, fizioterapevtik usullari, so'ngra ovoz reduksiyasi qo'llaniladi.

Ovoz reduksiyasi – bu nutq, ovoz kasallanganda davolash usuli.

Fonopediya – ovozni asrash usuli, qiziqtirish terapiyasi. Bunday davolash faqat shifokor nazorati ostida olib boriladi, ammo ovozi kasallangan kishilar bunday davolash usuli bor ekanligini bilishlari zarur.

Nafas, talaffuz va ovoz tizimi uchun ketma-ket murakkablashib boradigan qator mashqlardan iborat mashg'ulotlar reduksiya asosi hisoblanadi.

Fonopedik mashg'ulotlar maqsadi, to'g'ri ovoz – nutq ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlash hamda ovozning ayrim bo'limlari o'rtasida buzilgan mutanosiblikni tiklashdan iborat. 3-4 oy davom etgan mashg'ulotdan so'ng ovoz yaxshilana boshlaydi. Qo'llanilayotgan mashqlar tizimi ovozning erkin jarangini, aniqligini ta'minlashi maqsad qilib qo'yadi.

Tishlar.

Yomon tishlar – bu umuman xunuk, ayniqsa, ko'z oldida chiqish qiladigan odam uchun bu umuman noxush holatdir.

Yomon tishlar – bu turli salbiy psixologik jihatlarni yuqtirib olish imkoniyatidir, bu yomon diksiya.

Yomon tishlar – bu ovqatni yomon hazm qilishdir, negaki, bunda oshqozonga yaxshi chaynalmagan ovqat kelib tushadi.

Yomon, chirigan tishlar – bu og'iz bo'shlig'i va yuqori nafas yo'llari shilliq pardalariga tushadigan infeksiya manbayidir.

Tishlar doimiy shifokor nazoratida bo'lishi va o'z vaqtida davanishi kerak.

Quloqlar.

Ovoz bilan ishlaydigan kishilarda paydo bo'ladigan har qanday quloq kasalliklari faniatorlar e'tiborini ovoz a'zolarini davolash kabi tortishi lozim. Bunda albatta shifokorga murojaat qilish zarur, negaki, har qanday otit (o'rta quloqning yallig'lanishi) surunkali kasallikka aylanishi mumkin. Otit boshqa kasalliklar asorati bo'lishi ham mumkin.

O'rta quloq kasallanganda birinchi yordam:

1. Quloqqa borat spirtiga ho'llangan paxta tiqiladi. (Buning uchun oddiy spirt, aroq, odekalon ham bo'laveradi). Paxta juda ho'l bo'lmasin, quloq terisini kuydirishi mumkin.

2. Tunda og'riqni kamaytirish uchun ko'k chiroq, grelka qo'yish mumkin, ertalab esa albatta shifokorga uchrashish lozim.

3. Ayni paytda yuqori nafas yo'llarini ham davolash kerak, negaki, ular ham quloq bilan bog'liqdir. Quloqqa kirib qolgan ba'zi narsalarni faqat shifokor olib tashlaydi. Uni o'zboshimchalik bilan kovlash jiddiy zararlanish, eshitmay qolishga olib kelishi mumkin.

Quloq og'riganda kechasiga 2–3 tomchi iliq kofur moyi va piyoz suvi tomizish tavsiya etiladi. Og'riq qattiq bo'lsa, quloqqa sham mumi yaxshi yordam beradi. 40 sm uzunlikdagi va eni 4 sm bo'lgan matoga eritilgan sham shimdiriladi va tayoqchaga o'raladi, sal qotgach, tayoqcha sug'urib olinadi, hosil bo'lgan naychani quloqqa qo'yilib, ikkinchi uchi yondiriladi. U quloqning ichini qizdirib, oq tutun chiqaradi, demak bu quloq ichidan quloq kiri va yiring chiqayotganligidan darak beradi. Tutun chiqmay qolsa, naycha tagini tozalang. Bunday muolajadan so'ng quloqni kamfor spirti bilan tozalang. So'ngra paxtani spirtida namlab, uch tomchi piyoz suvi tomizib, quloqqa tiqib qo'ying. Bu og'riqni kamaytirib, eshitishni yaxshilaydi.

Ko'zlar.

Adabiy va nota materiallari, sahnadagi kuchli yoritgichlar, bezaklar va kulislarda chang to'planib qoladigan doimiy sharoit ko'zlar uchun anchagina jiddiy noqulayliklarni tug'diradi. Bularning barchasi ko'rish qobiliyatini tez-tez shifokor nazoratidan o'tkazib turish zaruratini vujudga keltiradi. Mutaxassislar ko'z charchog'ini olish uchun bir qator tavsiyalar beradilar:

1. Ko'zni ko'proq kumush qoshiq bilan silang. Charchagan ko'zga qo'rg'oshin qog'oz bo'lagi qo'yish mumkin

2. Kechki payt ko'zga zaytun moyi tomizing.

3. Ko'z charchaganda quloqlar solinchagini uqalang.

Endi ko'zni harakatga keltiruvchi mushaklar uchun bir necha mashqlarni tavsiya etamiz.

1. Keskin yuqoriga, pastga, o'ngga va chapga qarang. Xayolingizda olam kengligi, bepoyonligi, go'zalligi, to'kisligini tasavvur qiling.

2. Ko'zingizni yuming, so'ngra e'tiborni burunga qaratib, nigohingizni ham unga yo'naltiring, beshgacha sanang, so'ngra qulog'ingiz tomonga qaytaring. To'qqiz marta takrorlang.

3. Ko'zingizni yuming. Yumuq qovog'ingizga ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar bilan asta bosang. Nihoyatda ehtiyotkorlik bilan ko'z soqqalarini aylanma harakat bilan uqalang. Uqalash ijobiy foyda berayotganini tasavvur qiling. Uqalashdan avval qovoqlarni zaytun moyi bilan moylab olgan ma'qul. So'ngida qovoqlarni salfetka bilan namlang. Buni uxlashdan avval bajaring.

4. Barmoqlarni yuqoridagi mashqdagi singari joylashtiring. Barmoqlar qarshiligini yengib, ko'z soqqalari bilan aylana harakat qiling. To'qqiz marta bir tomonlama, yana to'qqiz marta boshqa tomonga aylantiring.

5. Chakkalarni uqalang va qoshlarni silang. Panjalarni chakkalarga qo'ying. Yengil bosib, aylanma harakat bilan bir necha daqiqa davomida uqalang. So'ngra to'rt panjani yonoqlarga qo'yib, suyaklarni bosib chiqing, uni tekislashga harakat qiling. Peshona suyagini ham silang. Butun yuzdagi, quloq orti suyaklarini ham uqalab chiqing, buni bir necha marta takrorlang.

6. Ko'rsatkich barmoqni yopiq ko'zlarning yosh suyaklariga quying. Xuddi yuqgandek uqalang, so'ngra ko'zlar chetini xuddi shunday «yuving».

7. Ko'zlarni tez, juda tez ochib yuming. Shu paytda panjalarni ham yumib oching, tilingizni taqillating.

8. 7- mashqdan so'ng dam oling. Ko'zlaringizni yumib osoyishta oqayotgan suvni tasavvur qiling. E'tiboringizni qattiq jamlang. Osoyishta bo'lishga harakat qiling. Ko'zlaringiz suvga tikilib, orom olsin.

Bosh og'rig'idan tavsiyalar. Migrenni uy sharoitida davolash usullari.

1. Ba'zilarga oyoq vannasi, boshga qaynoq kompress, uni tang'ib bog'lab olish, issiq narsa ichish foyda beradi. Ichakni tozalash ham foydali.

2. Peshonadan boshlab, chakkaga qadar uqalash.

3. Kofur va nashtar spirtlarini teng qismda aralashtirib, hidlash.

4. Qizil lavlagi yoki piyoz suviga botirilgan lattani quloqqa qo'yish.

5. Quloq orqasi va chakkagacha lattaga o'ralgan karam bargini qo'yish, boshni sochiq bilan bog'lash.

6. Turli barglar bilan to'latilgan yostiq tayyorlab qo'yish. Har xil bargdan teng qismda to'la qilib solish va yaxshilab tikib qo'yish. Bosh og'riganda shu yostiqqa 2-3 soat yotish. Bu juda yaxshi foyda beradi.

Asablarni bo'shashtirish uchun maslahatlar.

1. Jismoniy bo'shashishdan avval ruhan bo'shashish lozim, negaki, tanamiz miyamizning holatini aks ettiradi. Agar miya tarang bo'lsa, tana ham tarang holatda bo'ladi, demak avval miya, so'ngra tana bo'shashtirilishi lozim. O'ringa yotgach, faqat yam-yashil maysazor, sharqirab oqayotgan suvni tasavvur qiling, kapalakdek parvoz qiling. Sizga hech narsa kerak emas, faqat orom oling – mana shu bo'shashishdir.

2. Uyqu tabiiy bo'shashish bo'ladi. Yaxshi bo'shashgan odam yaxshi uxlaydi. Dastlab och qoringa uxlashga harakat qiling, bu qiyin, lekin samarali. Juda bo'lmasa, bir stakan sut yoki sharbat iching, olma eng. Me'yoridan ko'proq ovqat yeb qo'ygan bo'lsangiz u diafragmani bosadi, nafas olish qiyinlashadi, shu bilan birga, ishlayotgan oshqozon dam olishga xalaqit beradi. Juda qorin och bo'lsa, yotishdan avval ishqorli biror narsa yeb oling.

3. Oqqarag'ay moyi uyqusizlikka yaxshi davo bo'ladi. Har gal yotishdan avval bu moy bilan boldir va tizzani moylang va paxta paypoq kiyib yoting. Yostiq baland va o'ta yumshoq bo'lmasin. Yotoq joyi ham juda yumshoq bo'lmasin, unda bo'shashish qiyin bo'ladi. Lavanda moyi bilan peshonani uqalang, u uyquni keltiradi.

4. Agar uyquga yotganda bo'shasha olmasangiz, unda ko'zingizni yuming, oyog'ingizga tomon nigohingizni yo'naltiring. O'tgan kun haqida o'ylamang, uni qaytarib bo'lmaydi, oldinga qarab sayohatda davom eting. Boshingizga yana hal qilinmagan muammolar kelaversa, o'z «sayohatingizga» qaytib, oldinga intilishda davom eting. Ikkinchi tomondan, yoglarning «o'lik holati» bilan bog'liq eng sodda

variantini qo'llang. Uni egallaguncha albatta uxlab qolasiz. Eng muhimi, mashqqa to'la berilish, boshqa fikrlarni miyangizdan quvish. Qo'llaringizning kaftini yuqoriga qilib, yoningizga cho'zing. Panjalar yarim egilgan, oyoqlar biroz ochiq. Yarim egilgan panjalar qo'l mushaklarini bo'shashtiradi. Oyoqning har bir qismini ham bo'shashtirishga harakat qiling. Tashqi a'zolar bo'shashgan holatga kelgach, ichki a'zolariga e'tibor qarating. Barcha holatlarni bajargach, yuqorida moviy osmonni tasavvur qiling. Uni uzoqroq tasavvur qilib turish sizning vazifangizdir. Bu paytda butun a'zolaringizda bo'shashish holati ro'y berib, vaznsizlik holatiga o'tib qolasiz, yoglarning moviy rangi bejizga tanlanmadi, u ruhni ko'proq yengillashtiradi.

5. Uxlash uchun chalqancha yotgan ma'qul, shunda barcha a'zolar dam oladi. Qorinda yotish tavsiya etilmaydi, diafragma bosilib nafas olish qiyinlashadi. Xonada havo issiq bo'lsa, o'ng yon bilan, sovuq bo'lsa chap yon bilan yotgan ma'qul.

Qo'shiqchilik madaniyati tarixidan

Musiqiy asarlarning g'oyaviy-obrazli mazmunini qo'shiq ovozi vositalari bilan berish musiqiy ijrochilikning eng qadimgi turlaridan hisoblanadi.

Qo'shiq matnli, so'zsiz, yakkaxon, ansambl, xor shakllarida aytilishi mumkin.

Odatda qo'shiq musiqa jo'rligida kuylanadi, ammo musiqasiz bo'lishi ham mumkin.

Opera qo'shig'i teatr tomoshasi, dramatik harakat bilan bog'liq bo'ladi. Yakkaxon yoki vokal ansambllari ijro etadigan qo'shiqlar cholg'u asboblari jo'rligida yoki ularsiz ijro qilinadi.

Operetta yoki estrada qo'shiqlari yengil musiqaga mansub, ularga katta g'oyaviy va ruhiy ma'no yuklatilmaydi va dam olishga xizmat qiladi.

Qo'shiq – inson tabiatining eng muhim ko'rinishidir, negaki, u insonning anatomik va ruhiy tuzilishi bilan bog'liq hissiyotlar, intilishlar, tafakkur kabilarning ifodasi hisoblanadi. Ammo artistik qo'shiq faqat ta'lim yordamida vujudga keladigan texnik bilimlar, mashqlar, usul va uslublarni talab qiladi. Shunchaki qo'shiq aytish – bu san'at emas, san'atga xizmat qilish va

ovozni saqlab qolish uchun qo'shiq ayta olish malakasiga ega bo'lishi zarur. Qo'shiq, musiqa haqida gap ketganda *maktab* so'zi ko'proq tilga olinadi. Maktab nima o'zi? U musiqa asbobini yaratadi, halqum, nafas tizimlari va tebratkichlarini mutanosib butunlikka aylantiradi, u estetik va akustik qonunlarga mos keluvchi musiqiy tovushni yaratadi. Akustika qonunlari hamma maktablar uchun ham ma'qul bo'lavermaydi, negaki, ular ko'proq tovushni faqat fizik jihatdan ifodalaydi. Maktab faqat nuqson va yetishmovchiliklarni to'g'irlamaydi. Ammo metodlar doimiy o'zgarib turadi va afsuski, har bir maktab, har bir o'qituvchi o'z metodiga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

В.Багабуров. «Очерки по истории вокальной методологии». «Музгиз», М., 1967.

Н.П.Вербовская, О.М.Головина, В.В.Урнова. «Искусство речи». «Советская Россия». М., 1964.

Ф.Витт. «Практические советы обучающемуся пению». «Музыка». Л., 1963.

Кн.С. Волконский. «Выразительный человек». «Аполлон». М., 1912.

Дж.Лаури Вольпи. «Вокальные параллели». «Музыка», Л., 1972.

Вопросы вокальной педагогики. №5, №8. М., 1976.

Вопросы вокальной педагогики. №7, №9. М., 1984.

Вопросы методики воспитания слуха. «Музыка», М., 1967.

Л.Дмитриев. «В классе профессора М.Э.Донец-Тессейр». «Музыка», М., 1974.

Л.Дмитриев. «Основы вокальной методики». «Музыка», М., 1968.

Ж.Дюпре. «Искусство пения». «Музгиз», М., 1955.

А.М.Егоров. «Гигиена голоса и его физиологические основы». «Медгиз», Л., 1970.

В.Г.Ермолаев, Н.Ф.Лебедев, В.П.Морозов. «Руководство по фониатрии». «Медицина», Л., 1970.

Ф.Ф.Заседателев. «Научные основы постановки голоса». «Муз гос. изд-во М., 1929.

В.С.Кантарович. «Гигиена голоса». М., 1955.

И.Кочнева, А.Яковлева. «Вокальный словарь». Л., 1986.

И. Левидов. «Певческий голос в здоровом и больном состоянии». «Искусство», Л., 1939.

И. Левидов. «Певческий голос». Л., 1941.

М. Л. Львов. «Русские певцы». М., 1965.

Н. М. Малышева. «О пении». «Советский Композитор», М., 1988.

А. Г. Менабени. «Методика обучения сольному пению». М., 1987.

Методика обучения сольному пению. «Просвещение», М., 1987.

В. П. Морозов. «Биофизические основы вокальной речи». Л., 1977.

В. П. Морозов. «Вокальный слух и голос». «Музыка», М., 1965.

В. П. Морозов. «Тайны вокальной речи». М., 1967.

Музыкальная энциклопедия. «Советская Энциклопедия». М., 1973–1982.

И. К. Назаренко. «Искусство пения». (Хрестоматия). «Музыка», М., 1968.

М. И. Переверзева. «Творческая и педагогическая деятельность Е. Ф. Петренко». «Музыка», М., 1970.

И. Прянишников. «Советы обучающимся пению». «Музгиз», М., 1958.

К. С. Станиславский. «Работа актера над собой». Письма. Л. 1980.

М. Чехов. «О технике актера». М., 1986.

О. Чишко. «Певческий голос и его свойства». М., 1966.

С. П. Юдин. «Формирование голоса певца». «Музгиз», М., 1962.

Р. Юссон. «Певческий голос». «Музыка». М., 1974.

Л. К. Ярославцева. «Зарубежные вокальные школы». М., 1981.

MUNDARIJA

Kirish	3
Tomoshabinlar ko‘z o‘ngida hal qilish zarur bo‘lgan vazifalar	6
Ovoz a‘zolari haqida qisqacha ma’lumot	11
Foydalanilgan adabiyotlar	75

SHERZOD PIRMATOV

VOKAL TEXNIKASI ASOSLARI

O'quv-uslubiy qo'llanma

Muharrir *H.Yusupova*
Texnik muharrir *M.Toshpo'latov*
Badiiy muharrir *S.Mirvosilov*
Komyuterda tayyorlovchi *B.Ashurov*

Bosishga ruxsat etildi 1.12.2011. Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$.
Pragmatica Uzbek garniturası. Ofset bosma.
Shartli b.t. 5,0. Jami 300 nusxa.