

O`QUVCHILAR OVOZINI RIVOJLANTIRISH BO`YICHA NATIJALARINI ANIQLASH

G. Munteeva¹

Abstract: Ushbu maqolada qo'shiq aytish paytida nafas olish apparati qanday ishlashi tasvirlangan. To'g'ridan-to'g'ri nafas olish tovush hosil qilishda vokal kordlarining tebranishida ishtirok etadi. Xonandalar va o'qituvchilar bir narsaga rozi bo'lishadi - to'g'ri yumshoq va muntazam nafas olishni tanlash, qo'shiqchini uzoq ovoqli signal bilan ta'minlash.

Keywords: Xonanda, musiqiy tovush, nafas olish, texnika, tomoq tovushi, tebranish.

Maktab o'quvchilarida vokal ijrochiligi, ya'ni qo'shiq kuylash malakalari, asosan musiqa madaniyati darslarida, hamda vokal va xor to'garaklarida

shakllanadi. Musiqa madaniyati darslarida vokal san'atini o'rgatishning sifat va samaradorligini oshirish uchun eng avvalo har bir o'quvchi o'zining mehnat quroli bo'lgan ovoz apparatini yaxshi bilishi va har zumda uni his qilib turishi muhimdir.

Vokal malakalarini o'quvchiga singdirish shu jihati bilan ham murakkabdirki, uni faqat ko'rsatib berishning o'zi kifoya qilmaydi. Bunda o'quvchi aytilayotgan fikrlarni faqat tinglab yoki ko'rib emas, balki jismonan o'z tanasi, sezgi organlari, biologik tuzilishi va fiziologik jihatdan sezib idrok qilishi lozimdir. Shuning uchun ham o'quvchiga ovoz hosil qilishning fiziologik va akustik asoslarini singdirishga alohida e'tibor berish lozimdir. Shuni hisobga olgan holda biz quyida bu borada o'quvchilar bilan olib boriladigan dastlabki ishlar haqida to'xtalamiz.[1.B.90]

O'pka va nafas yo'llari. Inson o'pkasi ko'krak qafasining ichki tomonida joylashgan bo'lib, u yaproq shklidagi ikki qanotdan iborat. Bu yaproqlarga burundan olingan nafas tarqalib, undagi pufaklar shaklidagi kataklarga kirib turadi va undan o'tadigan qon tomirchalarini yangi kislorod ozuqasi bilan yangilab "ta'minlab" turadi. Bunda har kunlik hayotimiz jarayonida olinadigan nafas bilan kuylash uchun olinadigan nafasni farqlay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Odatdagi nafas olganda uch muhim holatni kuzatish mumkin. Nafas olish, nafasni chiqarish va nafas olishdan oldin to'xtalish, ya'ni nafas olishga tayyorgarlik ko'rishdan iboratdir.

Kuylash uchun nafas olganda havo ko'proq olinadi. Shundan bir qismi o'pkaning faoliyatini ta'minlash uchun sarf qilinsa, qolgan qismi asosan qorin bo'shlig'iga to'planadi. Nafas to'plangandan keyin, uni saqlab turishga alohida e'tibor berish talab etiladi. Uni sarflashni, undan foydalanishni boshlashdan oldin, nafasni to'xtatib, tayanch nuqtasini hosil qilish zarur bo'ladi. Tayanch nuqtasi birorsekund davomidagi to'xtalishga asoslanadi va shundan so'nggina nafasdan foydalanish boshlanadi. O'quvchi aynan shu tayanch nuqtasini his qilmas ekan va nafas zahirasini his qilmas ekan, bu jarayonga ko'nikma hosil qilishi qiyin. Buni his etganda esa, kuylash anchagina oson ko'chadi.

Italiya maktabining asoschilaridan biri bo'lgan F.Lampertining ta'kidlashicha, "Kuylash san'ati bu – nafas olish san'atidir".

Zero har qanday kuylash asosini nafas tashkil qiladi. Demak, uni ashulachilikning poydevori deyish va balki ashulachilik imoratining devori deyish

¹ O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Nukus filiali



ham xato bol`maydi. Ashulachilik ahamiyatida nafasning xilma – xil turlari mavjud ekanligini vocal mutaxassisleri aniqlab berganlar. Ulardan qaysi biri to`g`ri ekanligini aniqlab olish o`quvchining samarali kuylashining ta`minlovchi faktorlardan biri hisoblanadi. Quyida nafas olish turlari haqida qisqacha to`xtalib o`tish zarur deb hisoblaymiz. Ko`krak qafasidan nafas olish. Bunda nafas asosan ko`krak qafasidan olinadi.

“O`quvchi nafas olish turlaridan biriga tayanmas ekan, u hech qachon to`g`ri kuylay olmaydi”. Shuning uchun o`quvchiga birinchi navbatda o`rgatiladigan narsa kuylash uchun olinadigan nafas zahirasini to`play olish va uni sarflashdan oldin olinadigan to`xtalishni saqlay olishga o`rgatishdan iborat bo`ladi.[2.B.216]

Nafas zahirasini to`plash holatini aniq tasavvur qilish uchun bosh barmoqlarni belga qo`yib, kaftlarni qorin ustiga qo`yish lozim bo`ladi. Nafas to`plash holatining mustahkamlash uchun bir necha bor nafas olib zahiraning saqlanish holatini his qilib olish lozim bo`ladi. Nafasning to`planishi uni kiftlar orqali sezib, uning qay darajada mukammalligini kuzatib, uni sezib borish mumkin bo`ladi. Bundan keyingi muhim jarayon nafasni bir me`yorda sarflashdan iborat bo`ladi. Buni ham aynan shu yo`l bilan mashq qildirish lozim. Nafasni imkoniboricha uzoqroq saqlab turishga va buning uchun uni tejamli sarf qilishga odatlanish lozim bo`ladi.

Talabalar nafas olish, uni to`xtatish va undan foydalanish malakalarini qayta takrorlab nafas olayotganda yelkaning ko`tarilish holatini kuzatib boradilar.

Bunday nafas olish xonandalarni tezda charchatadi va u tomoshabin uchun hamog`ir tuyuladi. Shuning uchun ko`krak tepasiga, to`g`rirog`i yelkani ko`tarib nafas olishga o`quvchilarni odatlantirmaslik lozim. [3.B.52-53]

Ko`krak nafasi – bunda nafas asosan o`pkaning yuqori va o`rta qismiga olinadi. Nafas olish jarayonida ko`krak nafasi tez-tez ko`tarilib, tushadi va shuning uchun ham bu xonandaning tezda charchab qolishiga olib keladi. Bunda o`pkaning pastki keng qismi deyarli ishlatilmaydi va bu ijrochilik imkoniyatining ma`lum darajada chegaralab qo`yadi. Bunday nafas olishni o`quvchilarga ko`rsatib, bu haqda ma`lumot berish bilan bir qatorda ulardan amaliyotda foydalanish ijrochilikka to`la imkon bermasligini ham tushuntirib berish lozim. Bu nafas ko`proq qizlarga va bolalarga xosdir.

Qovurg`a osti nafasi – asosan erkaklar uchun harakterli bo`lib, bu o`z navbatida yuqoridagi nafasning ikki turiga qaraganda anchagina kengroq imkoniyatga ega bo`ladi. Bu nafas turining ham kengroq imkoniyatga ega ekanligi, ham qo`llanilishi haqida o`quvchilarga ma`lumot berib borish zarur bo`ladi.

Diafragmatik nafas – bunda nafas olish ko`lami o`pkani to`liq ishga solgan holda kindik atrofida olinadigan nafas hisoblanadi. Bunday nafas olish mahoratli ashulachilarning nafas olish holatiga to`g`ri keladi. Bunda nafas olish imkoni anchagina kengayadi va nafasning zahirasini qorin bo`shlig`iga to`plash imkoniyati ham kengayadi. [4.B.89]

Bunday olingan nafas puxta va salmoqli bo`lib, katta-katta frazali asarlarni ham kuylashga imkon tug`iladi. Kostoobdominal nafas- ya`ni Costa-qovurg`a va afdomen – qoringa nafas olib kuylash uslubi eng to`g`ri uslub. Bunda pastki qovurg`ani his qilgan holda qorin bo`shlig`iga to`liq nafas olish asosiy rol o`ynaydi. Bu o`ziga xos “qo`shma” nafas hisoblansada, bunda qorin bo`shlig`iga erkin nafas olib kuylash asosiy o`rin tutadi.

Kosto obdominal nafas ashulachilik uchun eng qulay bo`lib, unda qorin bo`shlig`iga juda katta nafas zahirasini to`plash imkonini beradi. Bunda barcha nafas organlarining erkin ishtirok etishiga imkon tug`iladi. Kostoobdominal nafas olish holatining to`g`ri ekanligini aniqlashda yuqorida ta`kidlaganimizdek bosh barmoqni bellarga qo`ygan holda kaftlar bilan qorinni ushlab turish va olinayotgannafasni sezib borish orqali kuzatilib boriladi. Bunday nafas olishda diafragmani ishga solish muhim rol o`ynaydi.



Diafragma – bu pastki qovurg`a oralig`ida hosil bo`ladigan yumaloq joy hisoblanadi. Diafragma o`z ichiga qorin bo`shlig`ida joylashgan jigar, bo`yrak, qorin, ichaklar, qizil o`ngach kabi organlarni oladi. Nafas olish jarayonida o`quvchilarning e`tiborinin bir nafasga qaratish va ularni shunga ko`niktirib borish lozimki nafasni ortiqcha olib tiqilib qolish holatiga ham yo`l qo`ymaslik lozim. Nafasni shunday olish lozimki, bunda nafasni rostlab, uni ishga solish imkoniga ega bo`lish lozim. Bu aynan ortiqcha ovqat yeb qo`yib, uni hazm qila olmay bo`kib qolgan kishini eslatadi, har ikki holatda ham nafasni boshqarib bera olish imkonini yo`qotmaslik talab etiladi. [5.B.312]

Yaxshi nafas olingaidan so`ng ikkinchi muhim vazifani bajarishga kirishiladi, ya`ni nafasning bronxlar, nafas yo`llari orqali inson tomog`ida joylashgan tovush hosil qilish apparatiga yo`naltirib, ovoz hosil qilish jarayoni bopshlanadi. Bu jarayonda tomoqdagi tovush hosil qilish apparati asosiy rol o`ynaydi. Unda ovoz paylari mavjud bo`lib, oddiy nafas olish holatida bu paylar ishlatilmaydi. Ovoz hosil qilish uchun esa, bu ovoz pardalari tarang tortilib, uni nafas yo`llari orqali kelayotgan havo tebratadi va natijada tarang tortilgan ovoz paylarida ovoz hosil bo`ladi.

O`quvchilarga bu haqda ma`lumot berish bilan bir qatorda bu ovoz paylarining nihoyatda nafis ekanligi va uning nozik pardalari kuchliroq zo`riqish orqasida dars ketishi mumkinliginin uqtirib borish zarur bo`ladi. Shuningdek, ovozning erkin hosil qilinishi uchun tomoqdagi muskullarni zo`riqtirmasdan mayin harakatlanishini ta`minlashga alohida e`tibor berish lozim. Ovozning tomoqda g`irillab hosil bo`lishi, yoki ovoz paylariga kuch berib kuylash xonandani tezda charchatib qo`yishi va bora-bora bu tomoqning ovoz hosil qilish

faoliyatini mushkul ahvolga olib kelishi mumkinligini o`quvchilarga har doim uqtirib borish lozim. [6.B.65]

Ovoz hosil qilishning muhim jihatidan uchinchi hosil qilingan tovushning tanglayda jaranglab chiqishiga erishishdan iborat bo`lib, nafas orqali ovoz paylarida hosil qilingan tovushning tepa tanglayiga urilib, ovozning jaranglab chiqishiga erishishdan iborat bo`ladi. Ovozning hosil bo`lishida vafas olinib, tayanch nuqtasi hosil qilingandan so`ng, nafasning ovoz paylariga urilib tanglayni jaranglashi bir-biriga bo`g`lanib keladigan uzviy bir jarayon ekanligini ham o`quvchilarga uqtirib borish bilan birga ularning bir-birladiga bog`liq holda uzviy bog`lanib ishlatilishi bo`yicha ham o`quvchilarning malaka hosil qilishlariga alohida e`tibor berish va muntazam ravishda ish olib borishni ta`minlab borishga fikr qaratiladi.

Adabiyotlar ruyxati.

1. Мирзиёев Ш. Адабиёт ва санъат, маданиятини ривожлантириш - халқимиз маънавиятини юксалтиришнинг мустаҳкам пойдеворидир. //”Халқ сўзи” газетаси 2017 йил 4 август сони
2. Аспелунд Д. Развитие певца и его голоса. -М.: МУЗ.ГИЗ, 1952.
3. Брызгалов И.О. Школа пения для баритона и баса. - .: Г.Гулям, 1987.
4. Буриева К. Анъанавий хонандалик (аёллар овозлари учун). - Т., 2008
5. Муллаханов Д.Х. Некоторые вопросы узбекского вокального образования. - Т.: Ф.Фулом, 1954.
6. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. - М.: Музыка

