

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ

ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ САНЪАТ ВА МАДАНИЯТ ИНСТИТУТИ

“Саҳна нутқи” кафедраси

Адиба Носирова

“Нафас ва овоз устида ишлашнинг айрим услублари”

мавзuidaги

маъруза матни

Тошкент – 2014

Режа:

1. Нафас
2. Овоз устида ишлаш

Товуш билан боғлиқ бўлган нафас фонацион нафас (грекча «пхоне» - **товуш** сўзидан) деб аталади. У характери бўйича осойишталик (сукут) давридаги нафасдан фарқ қилади. Физиологик нафас - узоқлиги бўйича тенг бўлган, бир маромда алмашинадиган нафас олиш ва нафас чиқаришдан иборат. Фонацион нафасда эса нафас олиш нафас чиқаришдан калтарьокдир. Шу билан бирга нутқ пайтида нафас олиш нутқимиз товушларини шакллантирадиган артикуляцион аппарат ва ҳикилдоқ (бўғиз) талабларига бўйсунди. Қайси товуш пайдо бўлишига (ясалиши, тузилишига), қандай куч билан талаффуз қилиниши кераклигига қараб ҳавонинг миқдори ва керакли босими аниқланади.

Демак, нафас товушнинг тўғри чиқиши ва нутқнинг аниқ-равшан бўлиши, ҳамда яхши дикциянинг шаклланиши учун муҳимдир.

Нафас бир вақтнинг ўзида овозга қувват беради ҳамда нутқимизда барча товушларнинг эшитиш кучини автоматик равишда тўғрилайдиган, бошқарадиган (тартибга соладиган) механизм ролини бажаради. Масалан, **А** ва **И** унлиларини навбатма-навбат талаффуз қилиб текшириб кўриш мумкин: **И** унлисини талаффуз қилиш даврида диафрагма кучланиши қаттиқроқ, **А** унлисида эса нисбатан кучсизроқ.

Нафас устида иш олиб боришдан мақсад диафрагма, томоқ ва артикуляцион аппарат ишини ривожлантиришдан иборатдир.

Фонацион нафаснинг тўрт хусусияти мавжуд:

Фонацион нафасни кўп олиш ва чиқаришда мушаклар иштирок этади. Нафас олишнинг асосий мушаклари диафрагма (кўкрак ва қорин бўшлиғини ажратадиган аъзо) ва кўкрак қафаси қовурғаларини кўтариб икки томонга сурадиган мушаклардир. Нафас олишда асосий бошқарув ролини бронхиал системанинг мушаклари ҳам ўйнайди.

Одатда одамлар **аралаш нафас** оладилар, яъни бунда кўкрак қафаси ҳам, диафрагма ҳам иштирок этади. Лекин нафас олиш асосан қайси мушаклар ёрдамида амалга оширишига қараб у бир неча турга бўлинади: тепа (ўмров), **кўкрак** нафаси. Қорин, пастки қовурға - **диафрагма** нафаси. **Диафрагмал-аралаш** нафас. Охирги нафас олиш тури оғзаки нутқ учун қулай. У фонацион нафаснинг тезроқ машқини олишга ва нафаснинг чуқурлик, теранлик, баландлик, яқинлик, тез-тез такрорланиши каби сифатларини онгли бошқариш имконини беради.

Маълумки, ҳиқилдоқда жойлашган товуш пайлари товуш манбаидир. Бўғизда ҳосил бўладиган товуш тўлқинлари бўғиз атрофидаги ҳаво олиб борадиган йўллар орқали тепа ва пастга тарқалади ва фақат товуш (овоз) қувватининг озгина қисми оғиз орқали ташқарига чиқади. Овоз қувватининг асосий қисми организмнинг ичига сингиб кетади. Бу сўзловчига таниш бўлган бош, кўкрак, бўйин тўқималарининг тебранишини ҳосил қилади.

Овозни йўлга қўйиш «овоз аппаратининг фойдали иш коэффициенти»ни кўтаришдан иборат. Овоз аппаратининг фойдали иш коэффициенти кўтаришда фонацион нафаснинг юқорида айтилган хислатлари асосий рол ўйнайди.

Чуқур нафас олиш бу - пастки қовурға (диафрагма) нафас туридир. У чуқур ва тўлиқ нафас олишга имкон беради. Бундан ташқари, нафас олишнинг бу ҳолати нутқ пайтида ҳам ёрдам беради. Пастки қовурға - диафрагматик нафасда олинадиган ҳавонинг етарли миқдори диафрагманинг фаол ишлаши учун қулай шароитдир ва чуқур нафас нутқ учун энг маъқулдир.

Бўғизда тўғри ҳосил бўлган товуш овоз резонаторининг тепа бўшлиқларида акс-садо олгандан кейин бойийди, жарангли, равшан бўлади.

Бош резонаторининг тўғри нуқталарида тебранишни ҳис қилиш овоз функцияси учун катта омилдир. Баланд нафас олишни билиш дегани - ҳаво оқимини вертикал бўйича - тепага (бошга) юборишни ҳис қила билишни шакллантиришдир.

Тез-тез нафас олиш - нутқ жараёнида ҳавони енгил, тез, билинмайдиган тарзда нафас олишдир. Нафас устида иш олиб боришда бир нафасда кўпроқ сўз, ибора айта олиш малакасини такомиллаштириш кўзда тутилади. Лекин буни суиистеъмол қилиш ҳам бўлмайди. Чунки овоз хиралашади, нотекис бўлади, турли модуляцияга (тусланиш)га қодир бўлмай қолади.

Тез-тез нафас нутқнинг ифодали (жонли) воситаларини (интонацион-оҳанг, темпоритм, пауза) енгил бошқаришга имкон беради, айтилган сўзни янада таъсирчан қилади ва қанчалик кўпроқ (тез-тез) ҳаво тўлдирилса, шунчалик нафас олиш калтарёқ, билинмайдиган бўлади, одам бир нафасда гапираётгандай туюлади. Тез-тез нафас олиш (билинтирмасдан моҳирона ҳаво олиш) ижрочилик санъатида муҳим ҳисобланади.

Яқин нафас - бу бўғизда туғилган овозни нутқ товушларига (унли ва ундош) айлантирадиган омил демакдир. Артикуляция аппарати қисмларининг бирон бир ҳаракати (лаблар, тил, танглай, ҳалқум, томоқ, пастки жағ мушаклари) у ёки бу нутқ товушини шакллантириш учун керак бўлган нафасда албатта акс этади. Демак, дикцияни машқ қила туриб, нафасни эсдан чиқариш мумкин эмас. Фақат шу шароитда артикуляциянинг аниқлиги томоқ ва диафрагма ҳаракатларининг органик бирлиги шаклланади.

Агар нутқ тўғри бошланса (чуқур нафасда), резонанс билан бойиса (баланд нафас ёрдамида) ифодали овоз тусини олади ва тез-тез нафас олиш ҳисобига аниқ-равшан бўлади.

Овоз устида иш олиб боришдан аввал нафас мушакларини нафас машқлари ёрдамида «қизитиш, тайёрлаш» фойдалидир.

Нафас машқлари

Нафас машқи яхши физик ва психологик кайфият яратиш учун жуда муҳимдир. У нафас мушакларини, айниқса диафрагмани мустаҳкамлайди.

«Шам ўчириш»

1) Қўлимизга бўйи етти-ўн, эни 2 сантиметр қоғоз қирқимини олиб, гўёки шамни ўчирмоқчи бўлиб, аста пуфлаймиз ва бир йўла нафасни, яъни

чиқаётган ҳавонинг тўғрилигини кузатамиз. Агар кўлимизда турган қоғоз титраб турса, ўз-ўзидан аёнки, бу-нутқни ташкил қилувчи аппаратнинг сиқиклигидан далолатдир. Машқ бажараётганда диафрагма атрофи ва қовурғалар аро бўшлиқларда бўлаётган табиий сиқикликка эътиборни қаратиш орқали ҳақиқий нафас базасини яратишга имкон яратилганлиги кузатилади.

«Гул ҳидлаш»

2) Икки қўлимизни икки ёнга очиб, гўёки чиройли гулзордан гул ҳидламоқчи бўлиб аста эгилиб нафас оламиз. Қўллар икки ёнга тушгач нафас чиқарилади. Шу тариқа бу машқни ҳам 10 мартагача такрорлаш мумкин. «Шам ўчириш» машқининг давоми бўлган «гул ҳидлаш» машқини талабалар билан яқка ва гуруҳий дарсларда турли матнлар билан ишлатиш фойдалидир.

Овоз ўхшатишлар машқи

(Аста нафасга)

3) Шамолнинг шувиллашини: ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш;

ЧИВИНЛАРНИ: ВЗ-ВЗ-ВЗ-ВЗ-ВЗ-ВЗ-ВЗ;

ариларнинг: жз-жз-жз-жз-жз-жзлаши ва ҳоказога ўхшатиб машқ қилиш мумкин.

Юқоридаги машқлардан келиб чиқиб нафас мушакларини, айниқса, диафрагмани мустаҳкамлайдиган, жадаллаштирувчи нафас машқлар мажмуига Ўзбекистон халқ шоири Анварь Обиджоннинг «Сиз эшитмаган қўшиқлар» номли туркум шеърларидан танлаб олинган матнларни тавсия этиш мумкин.

Саратонқўнғиз қўшиғи

4) Шапкўрроқман, бор ҳассам

Вис-с,

Турғизиб кўй ағанасам

Вис-с

Мен кетаяпман меҳмонга

Вис-с

Айтиб қўйма илонга

Тис-с ...

Ҳар мисра охирида келган Вис-с ... ёки Тис-с ларга мос **сўз хатти-ҳаракатини** топиб чўзиш ва 3 ё 4 мартадан қайтариш мумкин. Шунингдек, кушлар, асбоб, буюм ва ҳайвонлар қўшиқларини ишлаб чиқиб якка ва гуруҳий дарсларда фойдаланилса бўлади. Масалан, «Коптоқлар қўшиғи»:

5) Сакроғичмиз чаққонмиз,
 Тўп-тўп-тўп!
 Бир заводдан чиққанмиз,
 Ранжимаймиз тепсангиз
 Тўп-тўп-тўп.
 Бир зум жим тур дасангиз,
 Хўп-хўп-хўп.

Ёхуд «Чирманда қўшиғи»:

 Юм-юмалоқ қосқоним,
 Бак-бака-бум,
 Бўйнимда мис маржоним
 Бак-бака-бум.
 Менга тушар шапалоқ
 Бак-бака-бум,
 Сиз отасиз шаталоқ
 Бак-бака-бум.

«Болта қўшиғи»:

 Тик қўйсангчи ғўлани,
 Гуп, қарс!
 Калла солай бир, қани,
 Гуп, қарс!
 Четда ёқинг ўтинни
 Гуп, қарс!
 Мен кўрмайин тутунни

Гуп, қарс!

«Карнай қўшиғи»:

Томга чиқиб бақираман

Ва ҳаҳ-ха,

Сени тўйга чақираман,

Ва ҳаҳ-ха.

Эшитган пайт товушимни

Ва ҳаҳ-ха,

Дарров кийгин ковушингни,

Ва ҳаҳ-ха.

Овозни чиниқтириш деганда уни кучайтириш, дағаллаштиришни тушунмаслик керак. Аксинча, овозни чиниқтириш - унинг ифода имкониятларини ошириш, яъни юмшатиш, ёқимли обертонларини топиш, эгилувчанлигини такомиллаштириш демакдир. Овознинг бундай сифатларини қўлга киритиш учун овоз пайлари, асаб, овоз йўллари ва у билан алоқадор бўлган барча органлар сиҳат-саломат бўлиши керак.

Қуйида овоз имкониятларини такомиллаштирувчи ва уни чиниқтиришга хизмат қилувчи бир неча машқлар намунасини тавсия этамиз:

1. Мақсад- нафасни маълум миқдордаги нутқий материалга бўйсундириш малакасини эгаллашни ўргатиш.

(Нафас олиб ўқилади:)

Севаман олтин куз, севаман жондан,

(Яна нафас олиб:)

Атлас табиатли гўзал тоғингни.

Дарахтлар либоси ранго-ранг, гулгун,

Кўзни эркалаган чаман боғингни.

Севаман, олтин куз, севаман жондан!

Товусдай безанган дарахт, боғларни!

Ёмғирли оқшоминг, қуёшли тонгинг,

Хаёлга чўмганим гўзал онларни!

Зулфия «Олтин куз»

2. Мақсад - овоз резонаторларидан (оғиз бўшлиғи, бурун ва томоқ йўллари, кўкрак қайтарғич манбалари) унумли фойдаланишни ўргатиш: М-м-м-им, м-м-м-эм, м-м-м-ам, м-м-м-ум, м-м-м-ўм, м-м-м-им.

Р-р-р-ир, р-р-р-эр, р-р-р-ар, р-р-р-ор, р-р-р-ўр, р-р-р-ур, р-р-р-ир.

Қуйида тавсия этилаётган овоз машқларини такрор-такрор қайтаришдан мақсад - овознинг баланд ноталарини мустаҳкамлаш ва диапазонини кенгайтиришдир. Бу машқ фортепиано жўрлигида бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади.

ДО Қирқ йил,

Бир хил

Ингранади кўнғироқ,

Бир хил Динг-донг, динг-донг.

РЕ Хиросима, Хиросима...

Ўлим - ҳаёт орасими?»

Қирқ йил,

Бир хил

Нола чекар кўнғироқ,

Бир хил Динг-донг, динг-донг.

Қирқ йил... Динг-донг, динг-донг

МИ Хиросима, Хиросима...

Заминнинг дод, наърасими?»

Қирқ йил Динг-донг, динг-донг

Оҳ тортади кўнғироқ,

Бир хил,

Қирқ йил... Динг-донг, динг-донг

ФА Хиросима, Хиросима...

Осиёнинг ярасими?»

Қирқ йил,

Бир хил

Сўрайверар қўнғирок

Бир хил

Қирқ йил... Динг-донг, динг-донг.

СОЛ Хиросима, Хиросима,

Яшаш нима? Нима... Нима?»

Бир хил,

Қирқ йил... Динг-донг, динг-донг.

Жабҳалардан, уммонлардан

Қирқ йил тинмас нидоси.

СОЛ Хиросима қўнғироғи

Ошиб ўтар садоси:

Бўйи - бадга, қабоҳатга

Тўлмай туриб одамлар,

Хиросима ярасини

Боғлаб қўйинг, одамлар.

ФА Кўз тикмасин қора диллар

Заминнинг роҳатига

Айланмасин машъум яра

Жаҳон жароҳатига...»

МИ Коинотни тутар саси,

Жаранги, янгроғи.

Жарангига жўр, бўлади.

Қалбимнинг қўнғироғи:

РЕ Хиросима, Хиросима,

Яшаш нима? Нима... Нима?».

Бир хил... Динг-донг, динг-донг.

ДО Динг-донг, динг-донг,

Динг-донг, динг-донг.

(Муҳаммад Али «Хиросима»)

Бундай машқлар чолғу асбоби ёрдамсиз ҳам бажарилиши мумкин.

Масалан:

Бошланғич тон Бойчечагим бойланди,
Қозон тўла айронди.

Баландроқ Айронидан бермасанг,
Қозонларинг вайронди.

Ундан баландроқ Қаттиқ ердан
Қазилиб чиққан бойчечак.

Яна баландроқ Юмшоқ ердан
Югуриб чиққан бойчечак.

Орқага қайтиб Бойчечакни тутдилар
Тут ёғочга осдилар.

Бошланғич тон Қилич минан чопдилар
Бахмал минан ёпдилар.

Овоз баландлиги, кучи, эгилувчанлигини қўлга киритгач нутқ темпини эгаллаш устида ҳам машқ қилиш керак. Албатта машқларни секин темпда бошлаб, аста-секин тезлаштира бориш лозим. Масалан:

Шошилмай - Парвариш топдим етилдим нурли

бўстонингдаман

Сал тезроқ - Доимо парвона янглиғ чарх урай

ёнингдаман.

Ундан тезроқ- Булбулингман, сайрайин тинмай

гулистонингдаман.

Яна тезроқ - Мен сенинг жонингдаман, қонингдаман, шонингдаман

Жуда тез - Эй улуғ халқим, сафарбар айла,

фармонингдаман.

(Уйғун)

Кейин қайта бошдан такрор қилиниб, темп тобора тушириб борилади ва ҳоказо.

Юқорида зикр этилган машқлар бир неча мартадан қайтарилади.

Хуллас, сўз санъатини мустаҳкам эгаллашни хоҳлаган ҳар бир талаба ё ижрочи ўз ижодий имкониятларини такомиллаштириш устида мунтазам иш олиб бориши керак.

Таянч сўзлар:

Саҳна нутқи, нутқ, саҳна, нутқ техникаси, орфоэпия, нафас, овоз, артикуляция, дикция, унли товушлар, ундош товушлар, кам воқеали парча, кўп воқеали парча, турли жанрга оид парчалар, сўз, матн.

Саволлар:

1. Нафас ва унинг турлари ҳақида тушунча беринг?
2. Овоз машқларининг аҳамияти?
3. Саҳна нутқи техникаси деганда нимани тушунамиз?
4. Орфоэпия нима?

5. Сўз устида ишлаш жараёни нима?

Адабиётлар:

1. И.А.Каримов “Ўзбекистон мустақилликка эришиш оstonасида”. Т.: “Ўзбекистон”. 2011.
2. И.А.Каримов. “Адабиётга эътибор – маънавиятга, келажакка эътибор”. Т.: “Ўзбекистон”. 2009.
3. И.А.Каримов. “Юксак маънавият – енгилмас куч”. Т.: “Маънавият”. 2008.
4. А.Тўлаганов. “Саҳна нутқи”. ТДСИ босмахонаси. Т.: 2008.
5. Ў.Нурмухаммедова. “Саҳна нутқи”. Т.: ЎДСИ босмахонаси. 2008.
6. Аъзам А. “Аруз”. Т. 2006
7. Алимжонова З.Саҳна нутқи. Т.Фан. 2005.
8. Жуманиёзов Р. Нутқий маҳорат. Т. 2005.
9. Носирова А. Жонли сўз санъати асослари Т. 2003.
- 10.Алиев С. “Аруз илми”. Т.1995