

Nafasni boshqarishning badiiy va texnik jihatdan uyg'unlashuvi

Zokirjon Aripjonovich Xodjiev
Buxoro Xalqaro universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada vokal ijrochiligining eng muhim omillaridan biri - nafasni boshqarish masalasi badiiy va texnik jihatdan tahlil etiladi. Nafasning fiziologik asoslari, uni ijro jarayonida boshqarish mexanizmlari hamda musiqiy ifoda bilan uyg'unlikda ishlash uslublari yoritilgan. Shuningdek, vokal texnikasining rivojlanishida diafragmatik nafas, rezonans va emotsional holatning o'zaro ta'siri o'rganiladi. Tadqiqot xonandalarning texnik mahoratini oshirish, ijodiy ifoda imkoniyatlarini kengaytirish va vokal pedagogikasini takomillashtirishga qaratilgan. Vokal san'atida tovush sifati, barqarorlik, musiqiy ifoda va emotsional ta'sirchanlikning asosi nafasni to'g'ri boshqarish bilan chambarchas bog'liqligi ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: vokal ijrochilik, nafasni boshqarish, diafragmatik nafas, badiiy ifoda, texnik mahorat, fonatsiya, rezonans, musiqiy nafas, emotsional uyg'unlik, vokal texnika

Artistic and technical harmony of breath control

Zokirjon Aripjonovich Khodzhiyev
Bukhara International University

Abstract: This article analyzes one of the most important factors of vocal performance - breath control - from an artistic and technical perspective. The physiological foundations of breath, mechanisms for controlling it during performance, and methods of working in harmony with musical expression are covered. The interaction of diaphragmatic breathing, resonance, and emotional state in the development of vocal technique is also studied. The research is aimed at improving the technical skills of singers, expanding the possibilities of creative expression, and improving vocal pedagogy. It has been shown that the basis of sound quality, stability, musical expression, and emotional responsiveness in vocal art is closely related to proper breath control.

Keywords: vocal performance, breath control, diaphragmatic breathing, artistic expression, technical skill, phonation, resonance, musical breathing, emotional harmony, vocal technique

Kirish. Vokal san'atida tovush sifati, barqarorlik, musiqiy ifoda va emotsional ta'sirchanlikning asosi nafasni to'g'ri boshqarish bilan chambarchas bog'liqdir. Nafas - bu inson hayotining zaruriy fiziologik jarayoni bo'lishi bilan bir qatorda, xonanda uchun badiiy vosita, ijodiy energiya manbai hisoblanadi. Shuning uchun vokal pedagogikasi tarixida "to'g'ri nafas olgan xonanda - ijrochilikning yarmini egallagan" degan tamoyil keng tarqalgan.

Nafasni boshqarish masalasi ikki qirrali: bir tomondan u fiziologik jarayon sifatida o'pka, diafragma va mushaklar faoliyatiga tayanadi; ikkinchi tomondan esa u badiiy jarayon bo'lib, musiqaning mazmuni, kayfiyati va obraziga xizmat qiladi.

Demak, nafasni boshqarishning badiiy va texnik jihatdan uyg'unlashuvi vokal ijrochiligining mukammal darajasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu maqolada ana shu uyg'unlikning nazariy, fiziologik va pedagogik asoslari ilmiy tahlil qilinadi.

Nafasning fiziologik mohiyati va vokal texnikadagi o'rni

Ovoz hosil bo'lish jarayoni (fonatsiya) uch bosqichga tayanadi: nafas, tovush hosil qilish va rezonans. Ularning ichida birinchi bosqich - nafas vokal jarayonning tayanchidir.

Fiziologik jihatdan nafas olish jarayoni diafragmaning pastga tushishi, qovurg'alar kengayishi va o'pkaning havo bilan to'lishi orqali amalga oshadi. Nafas chiqarish (ekspiratsiya) esa tovush hosil bo'lishi uchun zarur havo oqimini yaratadi.

Vokal ijrochiligida nafas quyidagi talablarga javob berishi kerak:

Barqaror havo oqimi - ovoz bog'lamlari ustida doimiy bosim hosil qiladi;

Tejamkorlik - ortiqcha havo sarflanmasligi kerak;

Nafas zanjirining uyg'unligi - inspiratsiya va ekspiratsiya o'rtasida muvozanat bo'lishi zarur;

Ongli nazorat - xonanda nafasini his etib, boshqarishni o'rganadi.

Diafragmatik nafas (yoki "past nafas") vokal texnikaning markaziy komponenti hisoblanadi. Bu usulda nafas olish paytida qorin devori tashqariga siljiydi, qovurg'alar kengayadi va diafragma faol ishlaydi. Shu tarzda olingan nafas ovoz bog'lamlariga barqaror havo bosimini ta'minlaydi.

Nafasni boshqarishning texnik mexanizmlari

Nafasni texnik jihatdan boshqarish deganda, xonandaning o'z nafas apparatini (diafragma, interkostal mushaklar, qorin devori) muvofiq ishlatishi tushuniladi. Buning uchun maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilgan.

Nafas olish mashqlari

"Hiss" mashqi - havo oqimini nazorat qilish uchun "sss" tovushida nafas chiqarish;

"Kandelyabr" mashqi - qo'lni qovurg'alar ustiga qo'yib, ularning kengayishini sezish;

“To‘lqinli nafas” mashqi - havoni to‘lqin kabi ichkariga olish va bosqichma-bosqich chiqarish.

Nafas chiqarish mashqlari

“Messa di voce” - tovushni asta-sekin kuchaytirish va pasaytirish;

“Sirena mashqi” - pastdan yuqoriga o‘tuvchi tovushda havo oqimini bir xil saqlash;

“Staccato nafas” - qisqa, ritmik havo zarbalari bilan tovush chiqarish.

Bu mashqlar nafas mushaklarini mustahkamlaydi, havo oqimini barqaror qiladi va xonandaga ovoz ustidan to‘liq texnik nazorat beradi.

Badiiy nafas: musiqiy ifodaning psixologik va estetik jihatlar

Vokal ijrochiligidagi nafas faqat mexanik jarayon emas - u musiqiy tafakkurning bir qismidir. Xonanda nafas orqali musiqaning ritmik va semantik strukturasi his qiladi. Shu sababli badiiy nafasni “musiqiy fikrning fiziologik ko‘rinishi” deb atash mumkin.

Badiiy nafas quyidagi xususiyatlarga ega:

Fraza bilan uyg‘unlik - nafas olish va chiqarish musiqa frazalariga mos bo‘lishi kerak;

Emotsional ekspressiya - nafas musiqaning hissiy yo‘nalishini ifodalaydi;

Dinamika - nafas orqali tovushning kuchi, intensivligi va dramatikligi boshqariladi.

Masalan, lirika janrida nafas sokin va chuqur bo‘ladi, dramatik ariyalarda esa keskin, kuchli havo bosimi talab qilinadi. Shu sababli xonanda har bir asar xarakteriga mos ravishda nafas turini tanlashi lozim.

Nafas va rezonans tizimining badiiy uyg‘unligi

Rezonans - tovushni kuchaytiruvchi va boyituvchi fiziologik tizim. U nafas bilan uzviy bog‘liq, chunki rezonansning samarali ishlashi uchun to‘g‘ri havo oqimi zarur.

Nafasni noto‘g‘ri boshqarish rezonansni buzadi: tovush yoki burun orqali chiqadi, yoki bo‘g‘iq eshitiladi. Aksincha, diafragmatik nafas rezonans tizimini to‘liq ishga soladi, natijada ovoz “uchuvchi”, jarangdor va erkin bo‘ladi.

Rezonansning badiiy tomoni shundan iboratki, xonanda havo oqimini musiqiy ma’noga mos yo‘naltiradi. Masalan, yengil nafas oqimi - lirik obraz uchun, kuchli nafas oqimi esa dramatik holatni ifodalash uchun ishlatiladi.

Shu tarzda nafas, rezonans va badiiy ma’no o‘rtasida mukammal uyg‘unlik paydo bo‘ladi.

Nafasning psixofiziologik nazorati

Nafasni boshqarish faqat mushak faoliyati bilan emas, balki ruhiy holat bilan ham bog‘liq. Xonandaning emotsional tarangligi yoki hayajoni nafas ritmini buzishi mumkin. Shu sababli vokal mashg‘ulotlarda psixofiziologik nazorat muhim o‘rin tutadi.

Nafasni boshqarishning psixologik uslublariga quyidagilar kiradi:

Diqqatni diafragmaga jamlash - bu mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi;

Ritmik vizualizatsiya - havo oqimini musiqiy frazaga mos ravishda "ko'z oldiga keltirish";

Autotrening - asab tizimini tinchlantirib, nafasni tabiiylashtiradi.

Bu uslublar nafasni ixtiyoriy nazorat ostiga olishga, shuningdek, stress holatlarida ham barqaror ijro etishga yordam beradi.

Nafasni boshqarishning pedagogik yondashuvlari

Vokal o'qituvchilari uchun nafasni boshqarish jarayonini o'rgatish eng muhim pedagogik vazifalardan biridir. Bunda uch bosqichli tizim samarali hisoblanadi:

1. Fiziologik tayyorgarlik - o'pka sig'imini oshirish, mushaklarni mustahkamlash;

2. Texnik o'rgatish - havo oqimini nazorat qilish mashqlari;

3. Badiiy qo'llash - nafasni musiqiy mazmunga mos ravishda ishlatish.

Pedagogik tajribalar ko'rsatadiki, nafasni badiiy va texnik jihatdan uyg'un boshqarish 3-6 oy davomida muntazam mashq qilish orqali shakllanadi. O'qituvchi jarayonni kuzatib, har bir o'quvchining fiziologik xususiyatlariga qarab individual yondashuvni tanlashi lozim.

Nafasning badiiy funksiyasi: musiqiy obrazni yaratishdagi roli

Nafas - musiqiy ifodaning yashirin "energiya oqimi"dir. Har bir nafas olish yoki chiqarish orqali xonanda musiqiy obrazni "hayotga keltiradi". Masalan:

Chuqur va sekin nafas - tinchlik, osoyishtalikni ifodalaydi;

Qisqa va keskin nafas - hayajon yoki dramatik kechinma yaratadi;

Uzun nafas chiqarish - his-tuyg'ularning davomiyligini bildiradi.

Mashhur vokalistlar (Kallas, Shalyapin, Domingo va boshqalar) ijrosini tahlil qilsak, ularning nafasni badiiy ishlatishdagi ustunligi ovoz texnikasidan ham muhimroq bo'lgani ko'rinadi.

Demak, nafas san'atining badiiy qiymati - musiqiy fikrni tabiiy, hayotiy va hissiy yo'sinda yetkazish imkoniyatidadir.

Nafasni boshqarish va musiqiy ritm uyg'unligi

Vokal ijroda nafas musiqaning ritmik tuzilishiga hamohang bo'lishi zarur. Nafasning musiqiy ritm bilan uyg'unlashuvi quyidagilarni ta'minlaydi:

frazalar orasida tabiiy "pauza" yaratadi;

havo oqimi ritmik zarb bilan moslashadi;

musiqaning dramatik tuzilishi kuchayadi.

Masalan, barokko davri ariyalarida nafas ritmning ichki "pulsatsiyasi" bilan uyg'un bo'lgan, romantik davr musiqasida esa u his-tuyg'u to'lqinlarini aks ettirgan. Shu sababli nafas ritmi har davr uslubiga ko'ra o'zgarib turadi.

Nafasni boshqarishda zamonaviy texnologiyalar

So'nggi yillarda vokal fiziologiyasini o'rganishda akustik analizatorlar, biofeedback va audiovizual monitoring tizimlari keng qo'llanmoqda. Ular yordamida nafas ritmi, havo bosimi, tovush amplitudasi o'lchanadi.

Masalan:

VoceVista dasturi - rezonans spektrini tahlil qiladi;

Respiration Sensor - nafas bosimini grafik ko'rinishda aks ettiradi;

Voice Analyzer - fonatsion jarayonni real vaqt rejimida kuzatadi.

Bu texnologiyalar pedagoglarga nafaqat eshituv, balki ko'rish orqali ham nafasni nazorat qilish imkonini beradi, bu esa o'quvchilarda badiiy va texnik uyg'unlikni tezroq shakllantiradi.

Xonandaning badiiy-texnik integratsiyasi sifatida nafas

Nafasni boshqarishning badiiy va texnik uyg'unligi xonandaning umumiy ijodiy madaniyatini belgilaydi. Bu integratsiya quyidagi mezonlarda namoyon bo'ladi:

1. Fiziologik barqarorlik - mushaklarning to'g'ri ishlashi, nafasning iqtisodiyliigi.
2. Estetik ifoda - musiqiy obrazni nafas orqali yetkazish.
3. Psixologik uyg'unlik - xonandaning emotsional holati bilan nafas ritmining mosligi.
4. Ijrochilik erkinligi - havo oqimi ustidan to'liq nazorat va badiiy improvizatsiya imkoniyati.

Shunday qilib, nafas texnikasi - bu nafaqat fiziologik mahorat, balki badiiy tafakkurning fiziologik shakli hamdir.

Xulosa. Nafasni boshqarishning badiiy va texnik jihatdan uyg'unlashuvi vokal ijrochiligining yuksak bosqichidir. Fiziologik jihatdan to'g'ri nafas olish xonandaga havo oqimini barqaror nazorat qilish imkonini beradi, badiiy jihatdan esa nafas musiqiy mazmunni jonlantiradi.

Nafas - vokal ijrochilikning texnik poydevori va badiiy ifodaning vositasidir;

Diafragmatik nafas havo oqimini nazorat qilishda eng samarali usuldir;

Nafasni boshqarish mashqlari vokal madaniyatini rivojlantiradi;

Badiiy nafas musiqiy fikr, his-tuyg'u va ifodaning fiziologik shaklidir;

Texnik va badiiy uyg'unlik xonandaga ovoz erkinligini, ijodiy mustaqillikni ta'minlaydi.

Shunday qilib, vokal pedagogikasi uchun nafasni boshqarishning ilmiy, texnik va badiiy asoslarini bir butun tizim sifatida o'rganish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. КБ Холиков. Время поэтапного развития нотации. Scientific progress 2 (4), 452-458
2. КБ Холиков. Анализа музыкальных произведений и управления многоголосных произведений. Scientific progress 2 (2), 280-284

3. КБ Холиков. Важнейшие общие основы музыкальной формы. *Scientific progress* 2 (2), 568-571
4. КБ Холиков. Подбор аккордов в композиции и стремлении к более точной и однозначной фиксации в музыке. *Scientific progress* 2 (4), 545-549
5. КБ Холиков. Неизбежность новой методологии музыкальной педагогике. *Science and Education* 4 (1), 529-535
6. КБ Холиков. Роль педагогических принципов метода моделирования, синтеза знаний при моделировании музыкальных систем. *Science and Education* 3 (3), 1032-1037
7. КБ Холиков. Некоторые аспекты повышения саморегуляции педагогов на фоне музыкального обучения многоголосных произведений. *Scientific progress* 2 (2), 426-432.
8. КБ Холиков. О соответствующих последовательности трех аккордов тоники, субдоминанты и доминанты. *Scientific progress* 2 (3), 1068-1073
9. КБ Холиков. Краткая характеристика месторождения хора. *Scientific progress* 2 (3), 1074-1079.
10. КБ Холиков. Особенность взаимосвязанности между преподавателем и учащимся ракурса музыки в различных образовательных учреждениях: детском саду, школе, вузе. *Science and Education* 4 (2), 1055-1062
11. КБ Холиков. Характер музыки и результат смысловое содержание произведения. *Scientific progress* 2 (4), 563-569
12. КБ Холиков. Передовые формы организации педагогического процесса обучения по специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 519-524
13. КБ Холиков. Эстетическое воспитание молодёжи школьного возраста в сфере музыки. *Science and Education* 3 (5), 1542-1548
14. КБ Холиков. Эволюция эстетики в условиях прогрессивный модели музыкальной культуры, из опыта работы КБ Холикова 30 школы г. Бухары Республики Узбекистан. *Science and Education* 4 (3), 491-496
15. КБ Холиков. Краткая характеристика хорового коллектива. *Scientific progress* 2 (3), 710-714
16. КБ Холиков. Область применения фугированных форм. Тройные и четверные фуги. Фугетта и Фугато. *Scientific progress* 2 (1), 1052-1059
17. КБ Холиков. Нарастание педагогического процесса посредством тестирования на материале предмета в рамках специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 505-511
18. КБ Холиков. Образовательное учреждение высшего профессионального образования в музыкальной отрасли Узбекистана. *Scientific progress* 2 (6), 946-951

19. КБ Холиков. Задачи хора для вырождающегося нагруженного управления косвенного, противоположного и параллельно-двигающегося голоса. *Scientific progress* 2 (3), 690-696

20. КБ Холиков. Роль теоретичности и применения информационных систем в области теории, гармонии и полифонии музыки. *Scientific progress* 2 (3), 1044-1051

21. КБ Холиков. Вокальная культура как психологический феномен. Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии 2 (11), 118-121

22. КБ Холиков. Свободой выбора исполнительского состава в эпоху ренессанса. *Scientific progress* 2 (4), 440-445

23. КБ Холиков. Теоретические основы определения механических свойств музыкальных и шумовых звуков при динамических воздействиях. *Science and Education* 3 (4), 453-458

24. КБ Холиков. Магнитные свойства тяготение к человеку многоголосного произведения музыке. *Scientific progress* 2 (3), 728-733.

25. КБ Холиков. Звуковысотная организация и последовательность частей формы музыки. *Scientific progress* 2 (4), 557-562

26. КБ Холиков. Содержание урока музыки в общеобразовательном школе. *Scientific progress* 2 (3), 1052-1059

27. КБ Холиков. Дифференцированное обучение студентов на занятиях гармонии и анализа музыкальных произведений. *Scientific progress* 2 (3), 1038-1043

28. КБ Холиков. Этапы формирования и перспективы развития инфраструктуры хорового коллектива. *Scientific progress* 2 (3), 1019-1024

29. КБ Холиков. Полуимпровизационные формы профессиональной музыки. *Scientific progress* 2 (4), 446-451

30. КБ Холиков. Гармония к упражнению голоса их роль в регуляции мышечной деятельности при вокальной музыке. *Scientific progress* 2 (3), 705-709