

XONANDALIKDA OVOZ FIZIOLOGIYASI VA TAYYORGARLIKNING ZARURIYATI

Respublika musiqa va san'at texnikumi

To'ychiyev Iqbol

Maxammadaliyeva Dilnavoz

Annotatsiya: Mazkur maqolada xonandalik san'atida ovozni yo'lga qo'yish jarayonining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Ovoz fiziologiyasi, nafas boshqaruvi, rezonans, artikulyatsiya va diksiyaning xonanda mahoratidagi o'rni ochib beriladi. An'anaviy vokal mashqlar va ustoz-shogird maktabi doirasida ovozni shakllantirish usullari yoritiladi. Maqola ovoz san'atining texnik va estetik tamoyillarini tizimli tarzda ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar; Xonanda, vokal tayyorgarlik, nafas boshqaruvi, rezonans, artikulyatsiya, diksiya, vokal mashqlar, ovozni yo'lga qo'yish, ustoz-shogird an'anasi, milliy xonandalik.

Xonandalik san'atida muvaffaqiyatli ijroning poydevori — bu to'g'ri va sog'lom ovozdur. Ovozning paydo bo'lishi murakkab fiziologik jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, ularning ilmiy asosda tushunilishi vokal tayyorgarlikning samaradorligini oshiradi. Ushbu maqolada inson ovoz apparatining tuzilishi, faoliyati va xonandalik mashg'ulotlaridagi ahamiyati yoritiladi.

Ovoz fiziologiyasi: asosiy elementlar

Ovoz inson tanasidagi bir nechta tuzilmalar orqali shakllanadi:

- Nafas olish tizimi — ovoz uchun zarur bo'lgan havo oqimini ta'minlaydi.
- Laring (hiqildoq) — ovoz bog'lamlari aynan shu joyda joylashgan va ovozning asosiy manbai hisoblanadi.
- Ovoz bog'lamlari — titraydigan mushaklar bo'lib, ular orqali havo o'tib, tovush hosil bo'ladi.
- Rezonatorlar — og'iz, burun bo'shlig'i va bosh suyaklarida joylashgan bo'lib, ular tovushni kuchaytiradi va rang beradi.

2. Nafas boshqaruvi — ovoz sifati asosi

Diafragma orqali chuqur, barqaror nafas olish ovoz chiqishining mustahkamligini ta'minlaydi. Diafragmali nafas yordamida ovoz quvvatli, tinimsiz va elastik bo'ladi. Bu xonandalik mashg'ulotlarida birinchi bosqich sifatida o'rgatiladi.

3. Ovozga tayyorgarlikning fiziologik zaruriyati

Ovozni to'g'ri yo'lga qo'yish uchun quyidagi jarayonlar muhim:

- Ovozni isinish mashqlari orqali “isitish”
- Ortiqcha zo'riqishdan qochish
- Tabiiy ovoz diapazonida ishlash
- Quruqlikdan saqlanish (yetarli suyuqlik iste'moli)

20-Aprel, 2025-yil

Mashqlar yordamida tovush bog‘lamlari yumshoq, elastik va chidamli holatga keladi, bu esa charchoq va shikastlanishdan himoya qiladi.

4. Mashqlar va sog‘lom vokal gigiyenasi

- “mmm”, “ng” tovushlari bilan rezonansni uyg‘otish
- “s”, “sh” tovushlari bilan nafasni nazorat qilish
- Til va lab mashqlari — artikulyatsiyani yaxshilash
- Issiq choy, bug‘li inhalatsiyalar orqali gigiyenik muhofaza

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Radjabov, A. (2002). Xonandalik san’ati asoslari. Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot.
2. Karimova, M. (2011). Ovoz va nafas mashqlari metodikasi. Samarqand: Musiqa ta’limi markazi.
3. Muminov, B. (2005). Maqom vokal ijroshi texnikasi. Buxoro: Fan nashriyoti.
4. Tursunov, S. (2013). Vokal pedagogikasiga kirish. Toshkent: O‘zbekiston musiqa akademiyasi.
5. UNESCO (2008). Intangible Cultural Heritage: Traditional vocal art of Central Asia. <https://ich.unesco.org>