

Pedagog-rahbar professional nutqida nafas olishning ahamiyati

Go'zal Erkinovna Xalikulova
O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

Annotatsiya: Maqolada inson har doim nafas oladi: uxlayotganda, ovqatlanayotganda, jismoniy va aqliy mehnat qilish jarayonida va so'zlash paytida. Nafas olish murakkab va hayotiy jarayon. Uni ikki yo'l bilan ongsiz ravishda hamda ongli ravishda tartibga solish mumkin. Ixtiyorsiz ko'krak qafasini harakatga keltiruvchi vegetativ nerv sistemasi ongli ravishda o'pkani shamollatishi mumkin. Asosiy nafas olish jarayoni ovozning faol bog'liqligidadir. Nafas olish nutqining asosiy fiziologik qismi uning jarangli ovozini tashkil qiladi. To'g'ri nafas olish tanani har xil kasalliklardan saqlashga yordam beradi. Shuning uchun asta-sekinlik va sabr-bardosh bilan nafas olishni o'rganish, nafasni "nafas alifbosi" orqali har xil mashqlar yordamida to'g'rilash kerak.

Kalit so'zlar: huquqiy demokratik davlat, fuqarolik jamiyati, siyosiy va iqtisodiy hayot, oliy ta'lim, pedagog-rahbarlar, kompetentlikning metodologik asoslari

The meaning of breathing in professional speech teacher-leader

Gozal Erkinovna Khalikulova
Uzbekistan State Institute of Arts and Culture

Abstract: In the article, a person breathes all the time: during sleep, food, during physical and mental work, during conversation. Breathing is a complex and vital process. It can be regulated in two ways, unconsciously and consciously. The autonomic nervous system, which involuntarily moves the chest, can consciously ventilate the lungs. The main process of breathing is the active connection of the voice. The main physiological part of respiratory speech is its voiced sound. Proper breathing helps protect the body from various diseases. Therefore, it is necessary to learn how to breathe slowly and patiently, to correct breathing through the "ABC of breathing" with the help of various exercises.

Keywords: legal democratic state, civil society, political and economic life, higher education, leader teachers, methodological foundations of competence

Nafas eng muhim narsa. Masalan, inson har doim nafas oladi: uxlayotganda, ovqatlanayotganda, jismoniy va aqliy mehnat qilish jarayonida va soʻzlash paytida. Nafas olish murakkab va hayotiy jarayon. Uni ikki yoʻl bilan ongsiz ravishda hamda ongli ravishda tartibga solish mumkin. Ixtiyorsiz koʻkrak qafasini harakatga keltiruvchi vegetativ nerv sistemasi ongli ravishda oʻpkani shamollatishi mumkin. Nafasni ixtiyoriy boshqaruv yoʻli bilan sogʻliqni mustahkamlashda qadim zamonlardan (Hindiston, Tibet) foydalanib kelishgan. Bu tungi nafas olish va nafas chiqarishning sogʻlomlashtirishga qaratilgan davolash usulidan biridir. Nafas olish mashqlari immunitetni koʻtarishi, organizmni mustahkamlashi va uning kuchini tiklashi mumkin.

Asosiy nafas olish jarayoni ovozning faol bogʻliqligidadir. Nafas olish nutqining asosiy fiziologik qismi uning jarangli ovozini tashkil qiladi. Toʻgʻri nafas olish tanani har xil kasalliklardan saqlashga yordam beradi. Shuning uchun asta-sekinlik va sabr-bardosh bilan nafas olishni oʻrganish, nafasni "nafas alifbosi" orqali har xil mashqlar yordamida toʻgʻrilash kerak. Bunday mashqlar turi talaygina. Hiqildoq kasalliklari vrachi burunni "oʻpkaning darvozasi" (burundan nafas olish mashqi oʻpkani chang va sovib ketishdan himoyalaydi) deydi. Shunday nafasga ega boʻlganlar barcha oʻpka boʻlimlarini shamollatish va ulardagi havo almashinuvini tiklashlariga imkon beradi. Bunday belgilar pedagog, rahbar ovozini har xil keng tarqalgan kasalliklardan ham saqlaydi. Burundan nafas olishni yaxshilash, quloq chanogʻining faol nuqtasini uqalashga ham bogʻliq. Bu nuqtalar burun boʻshligʻi bilan bogʻliq boʻlgani uchun quloqlarni qattiq bosmasdan yengillik bilan 1-2 daqiqa davomida uqalash kerak.

Gimnastika va mashqlar nafas olish apparatini, nafasni tarbiyalovchi asosiy vositalardan biri ekanligi hozirgi pandemiya sharoitida ham oʻz isbotini koʻrsatmoqda. Bu mashqlarni uncha katta boʻlmagan matnlarni ovoz chiqarib oʻqish orqali amalga oshirish mumkin. Oʻqish vaqtida asosiy eʼtiborni artikulyatsiya apparatlarining holatiga, tovushlarning taʼsir qilishiga qaratish kerak. Keyinchalik fikr bilan ovoz chiqarib oʻqish jarayoni ishlab chiqilgach, nafas olish apparatlarining erkin holatlarini kuzatish mumkin.

"Har bir soʻzni tinglovchiga kuchli va toʻliq ovozda yetkaza olish, rolni ijro etishdek muhimdir", deb yozgan edi V.I.Nemirovich-Danchenko.

K.S.Stanislavskiy esa "Yosh oʻtgan sayin nutq texnikasining nozik tomonlarini, uning oʻzgarib borishini anglayverasan, shunday ekan, tadqiqotlar ustida muntazam ishlab borish zarur", degan fikrlarni bildiradi.

Darhaqiqat, shunday. Nutq jarayonida lab, jagʻ, til (talaffuz organlari)ning turlicha shakllanuviga artikulyatsiya, tovush va soʻzlarning talaffuz etilishiga diksiya deyiladi. Har ikkala qism aniq va ravshan talaffuzga xizmat qiladi.

Avvalo artikulyatsion va ogʻiz boʻshligʻi organlariga boʻgʻiz boʻshligʻi va yumshoq tanglay - artikulyatsiyaning ichki boʻgʻiz zonalari, lab, til, pastki jagʻ tashqi

artikulyatsiya zonalari kiradi. Aks sado deb yuqori konsentratli tovush to'liqiniga aytiladi, oddiyroq tovush tebranishini og'iz bo'shlig'ida bosh suyaklarida va ko'krak qafasida sezish mumkin. Nutq jarayoni artikulyatsion-sado apparatining qismlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, kerakli tovushni qaytadan zabt etish kerak.

Ichki bo'g'iz artikulyatsiyasining faol harakatga kelishida bo'g'iz, yumshoq tanglay muskullarining to'g'ri harakati, til, pastki jag', lablar, tovush mushaklarini siqilqikdan bo'shatish lozim. Shu tariqa shug'ullanuvchining e'tibori esnash mashqiga qaratilishi zarur. Fiziologlar ta'kidlaganidek, esnash bosh miya faoliyatini qo'zg'atadi, siqilqikdan qutulish imkonini beradi, nafas olishning ijobiy jarayonini yaxshilaydi.

Ovozni rivojlantirishda ishni to'g'ri amalga oshirishga va ovozning jaranglash paytida yumshoq tanglay muskullari harakatiga alohida ahamiyat beriladi. Yumshoq tanglay muskullari talaffuzni to'g'rilashda asosiy halqa bo'lib, ovozda kamchilikni to'g'rilaydi.

Rezonatsiya haqida to'xtaladigan bo'lsak, rezonatsiyaning asoslaridan biri tovushni his qilish va ovozni tarbiyalashdir. Ovoz va ko'krak rezonatsiyasining faolligida artikulyatsiya apparati va nafas olish organlari hamda ovoz kuch-quvvatga va chiroyga ega bo'ladi. Bular professional ish faoliyatida muhimdir. Pozitsion rezonator tovushni his qilishda kuzatiladigan sonar undoshlar M va N tovushlaridir. Ular boshqa undoshlarga qaraganda ko'proq o'ziga xoslik talab qiladi. M va N ni talaffuz qilish paytida muskullar harakati kamayadi. Faqat ovozning ish tartibida bir qancha burmalar yaratiladi, tebranish hissi kuchayadi. Tebranishni keltirib chiqaradigan undosh tovushlarning nervlarga ta'siri beixtiyor nafas olish, qon aylanish va ovozning harakatlantiruvchi funksiyalariga ta'sir etadi. M va N ni talaffuz qilish paytida nafaqat yuz suyaklarining, balki ko'krak qafasining ham rezonatsiyasi kuchayadi. Bunda og'iz bo'shlig'i chiroyli va jarangli kuchayishi mumkin. M-N tovush birikmasini rezonatsiyasini his qilish hamda unlilar orqali I-E-A-O-O'-U fonemalaridan foydalanish yaxshi. Bu unlilarni to'g'ri talaffuz qilish nutqning go'zallashishiga ta'sir qiladi.

Pedagog-rahbar mashqlarni amalga oshirishda mutaxassis ko'rsatmasini olishi va muntazam shug'ullanib turishni odat qilishi kerak. Nutq ustida ishlashda ko'r-ko'rona ishlab bo'lmaydi. Ko'pincha noto'g'ri ishlash oqibatida ovoz paychalariga zarar yetkazib qo'yish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Г.Е. Халикулова. Сценическая речь. Ташкент-2007
2. Г.Е. Халикулова. Народный поэт Узбекистана Мухаммад Юсуф-певец родного края и любви. Международная конференция, стр. 154-159

3. Г.Е. Халикулова. Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных научных и научно-педагогических кадров в институте. Театр// – Ташкент: 2014, стр. 9-10.

4. Г.Е. Халикулова. Проблемы создания персонажей в театральных постановках. Роль искусства и культуры в формировании духовности человека / Республика...

5. Г.Е. Халикулова. Проблемы гармонии речи и движения в создании пьесы. Творчество Мукарамы Тургунбаевой и развитие ее узбекской сценической хореографии...

6. Г.Е. Халикулова. Формирование сценической речи в профессиональных спектаклях и роль системы Станиславского в развитии театрального искусства. Университет культуры и искусств в мировом образовательном пространстве: Российский...

7. Г.Е. Халикулова. Новые стилистические исследования, совершенствующие дыхание в овладении навыками сценической речи актера. Сохранение национальности в области хореографии в условиях глобализации...

8. Г.Е. Халикулова. Современный руководитель озабочен повышением профессиональной речи женщины. "Женщина - расцвет духовности" ЖизПи., 4-я Республиканская научно-практическая конференция...

9. Г.Е. Халикулова. Роль искусства в развитии страны, процветании народа и воспитании зрелого поколения. «Подготовка образованного и интеллигентного зрелого поколения» прошла в Ташкенте

10. Г.Е. Халикулова, Шодиев Х.Х. Повышение качества подготовки кадров и развитие отрасли в Государственном художественном институте Узбекистана. Проблемы создания образа героя времени в искусстве и культуре Узбекистана...

11. Г.Е. Халикулова. Духовная зрелость является обязательным требованием. ЖизПИ, сборник, стр. 363

12. Г.Е. Халикулова. Мастер деликатных слов. Статья к монографии «Мухсин Гамидов (Мастер художественного слова)» УзГСИ, стр. 8

13. Г.Е. Халикулова. Искусство на пути к развитию. Калдиргоч, Ташкент

14. Г.Е. Халикулова. Вопросы повышения активности молодежи в музыкальном исполнительстве и ее развития. Ташкентский ТДМИ, (Топлам)

15. Г.Е. Халикулова. Личные комментарии о современном театре. Калдиргоч, г. Ташкент, стр. 2

16. Г.Е. Халикулова. Сцена - историческая сцена. Театр, Ташкент, стр. 20-21

17. Г.Е. Халикулова. Поэзия Навои в речи актеров. Театральная, 10-11

18. Г.Е. Халикулова. Маннон Уйгур – выдающийся режиссер узбекского театра и мастер сценической речи. Институт литературы и искусства, Алматы, 59-60
19. Г.Е. Халикулова. Сценическая речь и язык. Мулагот, Ташкент, 35
20. Г.Е. Халикулова. Сцена актера пуста. Театр, Ташкент, стр. 22-23
21. Г.Е. Халикулова. Преподавание воспитательного процесса по укреплению не сильных педагогов студентов - будущих педагогов. наука и образование 3 (4), 484-491
22. Г.Е. Халикулова. Спецновелла Ойбекнинга "Навои". наука и образование 3 (4), 300-307
23. Г.Е. Халикулова. Особенность поздравительной речи. наука и образование 3 (4), 769-776
24. Г.Е. Халикулова. Язык и стиль оммабопа. наука и образование 3 (4), 759-765
25. Г.Е. Халикулова. Речь Мирзо Улугбека в спектакле. наука и образование 3 (4), 353-358
26. Г.Е. Халикулова. Улучшить разговорные навыки женщин-ученых и руководителей. наука и образование 3 (4), 343-353
27. Г.Е. Халикулова. Алишер Навои драмаси олтин мерос. наука и образование 3 (4), 334-343
28. Г.Е. Халикулова. Ёш навкирон Навои сиймоси актерлар назарида. наука и образование 3 (4), 328-334
29. Г.Е. Халикулова. Интерпретация образа Мирзо Улугбеком - сцена школьной речи. наука и образование 3 (4), 317-328
30. Г.Е. Халикулова. Описание Алишером Навои тона и речи образа. наука и образование 3 (4), 307-312