

QOSIQ AYTIWDA NÁPES ALIW USHIN SHINIǒIWLAR**Kalliev Abatbay Nagmetullaevich**

Ózbekstan mámleketlik konservatoriyası Nókis filiali, Ulıwma kásiplik hám social-gumanitar pánler kafedrası professor

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12762872>

***Anotatsiya.** Bul maqlada muzika táliminde qosiq aytıwda nápesti tuwrı alıw usılları teoriyalıq boyınsha izetlew nátiyjeler, pedagogikalıq teoriyalıq usınıslar haqqında sóz etilgen.*

***Gilt sózlar:** Nápes alıw, vokal, teoriya, muzika, oqıtıwshı.*

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕНИЯ

***Аннотация.** В данной статье обсуждаются результаты исследования теории правильных способов дыхания при пении ложек в музыкальном образовании, педагогических теоретических методов.*

***Ключевые слова:** дыхание, вокал, теория, музыка, выдох.*

BREATHING EXERCISES FOR SINGING

***Abstract.** In this article, the results of the research on the theory of the correct breathing methods in singing spoons in music education, pedagogical theoretical methods are discussed.*

***Key words:** breathing, vocal, theory, music, exhalation.*

Nápes alıw tuwrısında aytqanıwızda, dawıssız demti rawajlandırıwdıń da shınıǒıwları maqsetke muwapıqlıǵın bahalaw múmkin. Dawıssız nápes alıw shınıǒıwlarınıń hesh qanday sisteması, qosıqqa nápes alıwdıń rawajlanıwına alıp kelmeydi, dep atap ótiw múmkin. Qosıqqa nápes alıw - bul qosıq waqtıda dawıs apparatınıń basqa barlıq aǵzaları menen muwapıqlastırılǵan nápes alıw bolıp tabıladı. Jaqsı qosıqshınıń demi, dawısı tuwrı shıǵatuǵın qosıqshı menen, hám áste dem alatuǵın, yamasa uzaq waqt dem alalmaytuǵın adam menen emes.

Hár bir oqıtıwshı tuwrı qosıq dawısınıń nápes alıw processı toqtap, "ustap turıwın" da, uzaq muzikalı sóz dizbegi ushın jeterli ekenligin bildi. Sonday etip, bul jerde toplanǵan hawa muǵdarın, ókpede uzaq waqt ustap turıw emes, bálki qosıq aytıw ushın yaǵnıy qosıq waqtında dawıs apparatınıń basqa aǵzaları menen nápes alıwdıń muwapıqlastırılǵanı, tuwrısında, bul barlıq aǵzalar islep atırǵanda, yaǵnıy qosıq aytıw processinde adam nápes alıwdı rawajlandırıwı múmkin.

Eger dawıssız nápes alıw shınıǒıwları qosıq nápes alıwdıń rawajlanıwına alıp kelmese, bul barlıq jaǵdaylarda ulıwma mánisiz degenimi? Joq. Hár qanday gimnastika sıyaqlı, hár qanday bulshıq et shınıǒıwları sıyaqlı, dawıssız nápes alıw shınıǒıwları bulshıq etlerdiń rawajlanıwına

hám olardıń jumısın jaqsılaw hám qadaǵalawǵa, bulshıq etlerdiń biziń qálewimizge kóbirek baǵımwına alıp keledi. Sonday etip, nápes alıw shınıǵıwları pútkil vokal apparatı isine unamlı tásir kórsetiwi, sonıń menen birge dawıstı qalıplestiriwde qatnasatuǵın hár qanday bulshıq etlerdiń shınıǵıwı múmkin.

Dawıstan ajratılǵan nápes alıw shınıǵıwların nápes alıw bulshıq etleriniń gimnastikası dep esaplaw kerek hám bunnan basqa hesh nárese bolmaydı. Nápes alıw bulshıq etleriniń bul gimnastikasını jetiliskeń dárejede ózlestira alasız, biraq qosıq aytıwda yaǵnıy tómenge nápes alıw menen “qısqa” dem alasız. Hám kerisinshe, kóplegen professional qosıqshılar dawıssız nápes alıwda arnawlı shınıǵıwlırsız ğayrı ápiwayı dawam etiw waqtı hám quwat demin rawajlandırıw múmkin. Tınısh nápes alıw shınıǵıwları, nápes alıw bulshıq etlerin kúsheytıw ushın jaqsı járdem bolıp tabıladı. Ásirese, bul bulshıq etler tábiyatan kem rawajlangan yamasa awır sharayatlar sebepli ázzilengen adamlar ushın kórsetiledi. Eger qandayda bir waqt dawamında qosıq aytıwdıń ilajı bolmasa, bulshıq etlerdiń kerekli sesler uyǵınlıǵın saqlap qalıw ushın nápes alıw shınıǵıwları menen paydalı bolıp tabıladı. Dawıssız nápes alıw shınıǵıwları, qosıq dawısın oqıtıw sistemasında óz ornın iyelewi múmkin. Siz olarǵa jaysha óz-ózinen jeterli mániske iye bolmaytuǵınıńız, hám qosıq dawısınan ajratılǵan shınıǵıw nátiyjesinde uzaq hám kúshli qosıq demi payda boladı dep oylawıńız kerek.

Ataqlı pedagog I.P.Pryanichkov: ókpege hawa jıynawdı úyreniw haqqında másláhátine kore, nápes alıw apparatın bekkemlewshi hám sazlaytuǵın nápes alıw shınıǵıwları járdeminde úyreniwdi baslaymız:

1-shınıǵıw. Kol alaqańlardı kókiregimizge qoyamız. Alaqań arqalı kókirek orayına hám shuqır kindikke shekem dem alıń. Jelkelerdi kótermeń. Siziń kollarıńız hawanı kókirekke, ókpege tezlik penen kiriw ornınıń tarqalıwın sezedi. Bul sizdi tuwrı hawa kólemin alǵanıńızdı bildiredi. Nápes alıwdı taslap dem shıǵarıń. Qollarıńız qabırǵalardı qanday túskenligin seziwi kerek.

2-shınıǵıw. Aldın tilińizdi aldınǵı ústki tislereńiz túbinen ótkiziń. Tislerden (qattı tańlay) arqaǵa keledi. Bul jerdi seziń. Aldınǵı swyloq tislere túbi qattı tańlay. Endi nápes alıwda qollar menen qabırǵalardı baqlap, kirip atırǵan hawa muǵdarın sezemiz. Dem shıǵarıp atırǵanıwızda anıq bálent dawıs penen sanaymız: 1-2-3-4 h.t.b. Bul arqalı tilimiz benen tiygen swyloq tislere túbin seziwge háreket qılamız. Bul sheńberge biz dem shıǵarıw aǵımın jóneltiremiz hám bul jerde biziń gápimiz esitiledi. Bunda siziń oylap seziwińiz járdem beriwı kerek. Qattı tańlay – júdá joqarı gúmbezdey, tap sayaban yamasa parashyut tóbesindey. Bunday gápler baqlawdaǵı dem shıǵarıw hám nápes alıwdaǵı qoyılǵan talaplar delinedi. Ólshew menen hawa sarıplanganda qabırǵalardı hesh qanday silkimesten áste-aqırın tamalanıp atırǵanın gúzetiń. Bul hawanıń ókpeden áste shıǵıwı bolıp tabıladı. Ullı pedagog M.Garsia aytqanıday, kókirek hawazdı hawa menen toltırıwdan

basqa hesh náirse qılmaydı.

Eslep kóriń qanday qılıp jas balalar turmısta birinshi qádemdi dadil baslaydı, bir waqıtları jerden úzilgen, jerde shaqkan embeklegen halda olardı júriwge úyretiw ushın qansha sabır hám waqıt kerek. Insan bul shınıǵıwlarda hesh qanday jańa sezimlerdi tappaydı. Bunnan kórinip turıptı, insannıń tábiyatı buǵan maslasqan. Bul basqısha toqtap qalmaq jáne aldında júriw múmkin. Ayırım hallarda tábiyat insanlarǵa nápes alıw, dawıstı tuwrı shıǵarıwdı beredi, biraq bunday procesler kemnen-kem ushıraydı. Eger shınıǵıwlar dawamında sezimleriniz jańa bolsa, olardı ápiwayılıǵınan dep oylamań, olar biz qurıp atırǵan úy bolıp esaplanadı. Men sizlerge shınıǵıwlar dawamında nápes alıwdı baqlawdı hám keyin atqarıwda qollarımızdı pás qabırǵalarda uslawınızdı másláhát beremen. Tuwrı dem alǵanda tómengi qabırǵalar tek aldınnan emes, bálkim qáwmetimizdiń arqasınan da ashılıwı tuwrı alıwdı kórsetedi.

3-shınıǵıw. Júdá tez murın arqalı tereń dem alıń (páski qabırǵalardan) bunda jelkeler koterilmewine itibar beriń. Tezlikte aktiv awızdan dem shıǵarıń. Bul nápes alıw aparatın júdá aktiv qıladı. Pedagog Lukanin onı til hám halqumning tuwrı jaǵdayın (belgilew) ornatiw ushın másláhát beredi. Bul aktiv hawa aǵımın jaqsı baylanıslıǵınan derek beredi. Student sabaqqa baratırǵanında bul shınıǵıwlardı bir neshe ret tákirarlap kóriw kerek, sonda student shınıǵıwǵa kúshli tayarlıq kórgendey boladı, yaǵnıy bul shınıǵıwlar tek dawıs aparatı ǵana aktivlestiredi.

4-shınıǵıw. Awızdan aktiv dem alınadı, dem shıǵarıwda DA-DE-DO buwının ayıladı, (aldıńǵı tıslar túbin sezgen halda eki aldıńǵı tıslar arasın shertiwdey dawıs arqalı ayıladı). Til joqarı swylaq tis túbin janındaǵı qattı tańlayǵa tiyedi, tómengi jaq erkin háreketlenedi, biraq túspeydi. Kóz aldırınızǵa keltiriń: Siziń qattı tańlayınız tap gumbezdey. Sonıń ushın «A» dawısı (DA-buwında) keń xanada sóylep atırǵan insan dawısınday júdá keń, shiraylı shıǵadı. Nápes alıwdı tegis, hesh qanday silkiniwsiz bolıwın gúzetin.

5-shınıǵıw. Ózińizge qolay qádingizni tiklep arqaǵa jatıń bir qoldı qabırǵalar ústine, ekinshisin qarın ústine qoyıń, tereń dem alıń. Qollar qabırǵalardıń ashılıwın seziwi kerek. Ókpeler hawa menen toltırılǵan, qarın tegislenedi ókpe diafragmanı iyteredi. Ol bolsa qarındı sezedi. Dem shıǵarıwda 1-2-3-4 h.b sanaq sanlardı dawam ettiriledi. Hawanı aqrına shekem qısıp taslaw kerek emes. Dawıs bir ólshemde hám jaǵımlı, bul shınıǵıwda eń tiyqarǵısı – nápes alıw (pútkilley nápes alıw hám bir tegis dawamlı dem shıǵarıw). Dawıslardı tap tórtinshi shınıǵıwdaǵıday seziń.

6-shınıǵıw. Shınıǵıwlardı azıraq quramalaştıramız (hammesi besinshi shınıǵıwdaǵıday). Qaddin tiklep nápes alıwdı hám dem shıǵarıwdı baqlań, bir ólshemli dawısta sanań. Sanaqtı eki belgili sanlar menen alıp barıń: 21-22-23-24 h.t.b. Tiyqarǵısı sanaqtıń dawamıylıǵı emes bálkim nápes alıw sıpatı hám dem shıǵarıwdıń bir tegisliginde.

7-shınıǵıw. Awız benen shuqır dem alıp, demdi murınnan dawıs shıǵarıp alıń, yaǵnıy tez

hám shaqqan kókirekke hawa keńligi tússin. Bul dawıs shıǵarıw «axlew» dem shıǵarǵanda úlken haywannıń dalada nápes alıwına meǵzetiw múmkin bolsın. Kókirek bul úlken ıdı bolıp, oǵan siziń úplewińiz kiredi. Úplew dawısın ústki (joqarı) tislerge súyeń, bunda erinlerińizde qıdıqlaw sezimi payda bolıwı kerek.

Bul shınıǵıwda siziń úplew dawısıńız ózińiz ushın qolay, qay jerdedur registrdiń páski bóliminde baslanıwı kerek.

8-shınıǵıw. Awız benen tereń dem alıp, dem shıǵarıwda uzın sozıp «M» buwının aytıń. Erinlerdiń júzi jumılǵan, qısılmaǵın bolıwı kerek. Qollar nápes alıwdı gúzetedi. Dawıs kókirekte esitiliwi kerek. «M» dawısın «I», «V», «Z»ǵa almastırıń. Sharayatlar hám talaplar tap «M» dawısı sıyaqlı bolıwı kerek.

9-shınıǵıw. Toǵızınshı shınıǵıwdı quramalaştıramız. Eki buwındı aytamız. Ekinshisine itibar beremiz, yaǵnıy ekinshi buwın únlisin sozamız, esitemiz. «MA», «ME» har waqt seziwdiń tuwrılıǵın tekseremiz nápes alıwdı baqlaymız. Ózińizdiń dawısıńızdıń dawamlılıǵın esitiń, ol siziń qáwmetińizdegi keńlikti toltıradı, qattı tańlay (bastan) páski qabırǵalarǵa shekem úlken keń ashılǵan tamaqtan ótip atırıp (tap gúzeden suw aqqanday).

Vocals

Ма-ма, На -на, Ва -ва, За-за Ма-ма, На -на, Ва -ва, За -за.

7

Ма-мо,на-но,ва-во,за-зо. Ма-мо,на-но,ва-во,за-зо. Ма-мо,на-но,ва-во,за-зо.

13

Ма-ми, на-ни, ва-ви, за-зи. Ма-ми, На-ни, Ва-ви, За-зи. Ма-ми, На-ни, Ва-ви, За-зи.

19

Ма-му,На-ну, Ва-ву, За-зу. Ма-му, На-ну, Ва-ву, За-зу. Ма-му, На-ну, Ва-ву, За-зу.

25

Ма - мэ, На --- нэ, Ва ---- вэ, За -----зэ.

Buwınlardı asıqpastan aytıń. Buwınlar arasında toqtap qalmaw, demdi ol tamamlanǵannan keyin alıw, buwınlar almasıwı, únlilerdiń almasıwı, dawıs, ráńbáreńligi onıń kólemi hám kúshin ózgerpesligin baqlaw kerek.

Bul shınıǵıw nápes alıw dawamlılıǵın rawajlandırıw, hárekettegi dawıstı esitiw imkaniyatın beredi, bul shınıǵıwdı túrli únli seslerdi bir túrinde tegis esitiliwi ushın orınlaw shárt. Shınıǵıw joqarı hám tómengi dawıs súyenishin seziwge, onıń ústin (gúmbezin) onıń tiykarı -kókirek diafragmanı seziwge járdemlesedi.

10-shınıǵıw. Kıyaldan shamdı óshiriw kerek. Qol alaqlarınızdı kókirek alaqlarınızǵa qoyıń. Dem alıp «shamdı úplewdi baslań». Itibar berıń qanday qılıp tábiyat sizdiń háreketinińizdi gúzetip tuwrılamaqta. Hawa ókpeden áste aqırın hám bir tegiste shıǵadı, qabırǵalar kóz ashıp jumǵansha páske túspeydi, páseyiwi bolsa áste aqırın ólshem boyınsha. Tap sonday dem shıǵarıwdaǵı tábiyilik atqarıwda bolıp, alınǵan hawa pútkil jumla boyınsha jaylasıwı kerek. Bul shınıǵıw atqarıwdaǵı nápes alıw procesinde júdá paydalı. Bunı kóp márte asıqpastan dıqqat penen qısılmastan orınlań. Bir waqıtta onı atqarıwda óz sezim tuyǵısın durıslawdı tekseriw ushın qılıw múmkin. **Tiykarǵı wazıypa:** Siz shamdı úplewdi baslaǵanıńızda soǵan itibar berıń, yaǵnıy nápes alıw hám dem shıǵarıw waqtında (úplewdi baslaǵanda) sekunda toqtaw payda boladı – nápes alıwdan dem shıǵarıwǵa ótıledi. Azǵana toqtalıw pútkilley toqtaw hám kısılıw emes. Mine usı kishkene ǵana toqtalıw júdá áhmiyetli. Tiykarǵısı bul bir sekundlıq hám tábiyiy qılıwı sizdiń nápes alıwıńızda, dem shıǵarıwıńızda hám atqarıwda da tap sonday anıq bolıwı kerek.

Endi erinlerińizge dıqqat qılıp, aynaǵa qarań. Siz shamǵa úplep atırsız sizdiń erinlerińiz tap sonday, aktivlesiwi kerek, yaǵnıy hawanı ótkiziwde hám aǵımdı jóneldiriwde ásirese joqarı háreketi payda qılıwı shárt: shamdı úplep óshiriwde júzdegi háreketler bunda ózgermesligi, buzılmaslıǵı, tábiyilikti joǵaltıwı kerek. Erinler tiykarǵı tábiyilikte hám hesh qanday jabıqsız bolıwı kerek. Ayna bunda úlken járdemshi. Atqarıwda bunday mayda proceslerdi saqlaw júdá áhmiyetli. Tájiriyege erisiw nápes alıwda erkinlikke erisiw ushın kóbirek usı shınıǵıwları tákirarlap turıń.

Aldın aytılganıday: «**Atqarıw óneri - bul dem shıǵarıw óneridur**» - biz bunı áste aqırın iyelewimiz kerek. Barlıq usı ápiwayı shınıǵıwlar kókirek (qabırǵa) nápes alıwdı rawajlandıradı. Bul shınıǵıwlardan alınǵan kónlikpeler ápiwayı vokal shınıǵıwlar bekkemlenedi, anıqraqı vokal shınıǵıwlarına ótedi. Siz qabırǵanıń nápes alıwında teń sezimlerde erisseńiz, sonda ǵana diafragmalı nápes alıw hám onıń ámeliyatı haqqında sóz júritiwińiz múmkin.

Qosıqshınıń nápes alıw jollarında silekey perdelerdiń róli. Dawıs aparatınıń salamatlıǵı ushın, insanniń barlıq nápes alıw jolında turatuǵın silekey perdelerdi kútiw úlken áhmiyetke iye. Dawıstıń turaqlı, jaqsı dawıstıń shıǵarıwı dawıs aparatında, silekey perdeler normada hóllengende júz beredi. Qurǵaqlıq, sonıń menen birge, silekey qabattıń hádden zıyat ajıralıwı, ádette dawısqa unamsız tásir etedi. Geyde oqıwshı murınıń tınımsız aǵıwı - murın jutqınshaǵı, erin yamasa jutqınshaq, traxeya yamasa bronxınıń tırnaw ayrıqshalıǵı menen

baylanıslı. Sonı da aytıw kerek, bunday múnásábet nátiyjesinde dawıs apparatı álbette zıyanlanadı hám dawıstıń rawajlanıwı júdá qıyın boladı. Silekey perdelerdiń awhalı, dawıstıń qalıplesiwin baqlawda paydalanatuǵın ishki qosıq sezimlerine kúshli tásir etedi. Silekeydiń uzak waqt ajralıp júriwi oqıwshınıń keypiyatına kerı tásirin tiygizedi hám oqıwshıǵa kúshli tásir etedi. Bul, kútilmegende, grip infekciyasın yamasa tımawdan keyin, nápes alıw jollarınıń silekey qabatınıń isiw menen birge, oqıwshı kóbinese tuwrı qosıq aytıw sezimlerin joǵaltadı, hám olardı tez arada tikley almaydı. Qadaǵalamay isiw procesi menen qosıq aytıwdan baslap, ol saw jaǵdayda bolǵan sezimlerdi tabıwǵa umtıladı. Sol sebepli, dawıstıń texnikalıq tárepten jaqsı rawajlanbaǵan, kem rawajlangan qosıqshılar ushın shınıǵıwları dawam ettiriwden aldın, dawıs apparatınıń sawlıǵın tolıq qayta tiklewdi kútiw jaqsılaw bolıp tabıladı.

Murınıń tınımsız aǵıwı murın jutqınshaǵı hám jutqınshaqtı mudamı tırnaw arqalı keltirip shıǵaradı, bul jerde suyıqlıq aǵadı. Bul silekey qabattı hár qanday temperatura hám basqa tásirshenlerdi sezgish etedi.

Joqarı nápes alıw jollarınıń silekey perdelerinde olardıń maydanında mikroskopik siliya bolıp, olar jimbırlap, bóz tárepinen shıǵarılatuǵın silekey qabattı jutqınshaq limfa sheńberiniń qaptal tárepine aydap shıǵaradı. Bul jerde ol jutıladı yamasa alıp taslanadı. Tap sol bronxlardan silekey perdeni traxeyaǵa júrgizetuǵın jerge jayadı, jóteledi, bul ásirese azanda bilinedi. Ízǵar (normal) isleytuǵın (murınıń silekey qabatı hawamı pataslamaydı hám námleydi, onı shań hám mikro organizmlerden tazalaydı).

Isiw menen, silekey perdelerdiń iskerligi buzıladı. Silekey perdeler qızaradı, isedi hám dáslep taza shılımslıqtı ajratıp turadı, sonnan keyin olar qalıń, irińli xarakterge iye boladı. Isiw joǵalǵanda, bólinip shıqqan suyıqlıqtıń quyılıwı kemirek boladı hám kóbinese qurıydı, qabıq payda etedi. Isiwden keyin qurǵaqlıq mudamı bilinedi, sebebi silekey bezdiń jumısı toqtay baslaydı. Tek áste-ásten olar normal islewdi baslaydı.

Eger oqıwshıda silekey perdelerdiń isiw yamasa olardıń qaldıq táhiri bolsa, yaǵnıy bul membranalar normal qarsılıqqa iye bolmasa, ol hawa arqalı tarqalatuǵın hár qıylı juqpalı keselliklerge ańsat ǵana beyim boladı. Bunday oqıwshılarda grip yamasa gúzli báhár tımaw sıyaqlı kesellikler ańsat ǵana ushıraydı. Bunday kesellikler qosıqshını ádettegi jumıs jaǵdayınan shıǵarıp jiberedi. Silekey qabatlardaǵı, dawıs apparatındaǵı isiw sharayatların demde saplastırıw, olardıń tákirarlanıwınıń aldın alıw kerek. Ápiwayı isleytuǵın silekey perdeler tımaw hám gripp infekciyasına qarsı turıwǵa járdem beredi. Sol sebepli oqıtıwshı silekey kesellikleri bolǵan studentlerdi tezlik penen shıpakerge jiberip, oqıwshınıń dawıs apparatın normal tártipte bolıwın támiyinlewi kerek.

Silekey perdeler hár qıylı unamsız faktorlarǵa salıstırǵanda kóbirek shıdamlı bolıwı ushın

arnawlı bir gigiena qaǵıydalarına ámel qılıw kerek. Birinshiden, awız arqalı nápes alıwdan saqlanıw, mudamı murın arqalı múmkinshiligi barınsha nápes alıwınız kerek. Ápiwayı nápes alıw nápes alıw jolların shań hám murınǵa túsetuǵın infekciyalardan qorǵaydı. Murınnan alınǵan dem penen hawa ısnadı hám námlenedi. Biz joqarıda aytıp ótkenimizdey, eger muzıka fazanıń dúzilisi pauza hám tınısh nápes alıwdıń basqa múmkinshiliklerinen paydalansa, qosıq aytqanda murın arqalı nápes alıwǵa háreket etiwimiz. Biraq, siz tez-tez murın hám awız arqalı dem alamız, sebebi qısqa waqıt ishinde siz kóp hawa alıwınız shárt.

Eger qosıqshı ilajı bolsa, qurǵaq hám shańlı xanada kemirek bolıwı kerek, bul silekey qabatlardı qurıtadı hám isiwdi keltirip shıǵarıwı múmkin. Bul kóbinese saxnada qosıq aytqanda gúzetiledi, ol jerde hawa shań hám tush penen bezetilgen boyawlar menen pataslanıwı múmkin. Bunday jaǵdaylarda, ásirese, murınıń nápes alıwına itibar beriw kerek. Kóbinese qosıqshınıń qurǵaq silekey perdeleri puw menen ısılatuǵın jańa xanaǵa ótiw waqtında payda boladı. Hádden ziyat hawa qurǵaqlıǵı dawısqa zıyan jetkiziwi múmkin. Bunday jaǵdaylarda hawa ıǵallıǵın arnawlı túrde uslap turatuǵın qurılımalardan, áspablardan yamasa suw menen ısıtatuǵın radiatorlardan paydalansa boladı.

Borjomi túrindegi gidroksidi suwı menen awız, murın jutqınshaǵın úzliksiz túrde juwıp turıw paydalı boladı. Bul suw silekey qabattı jaqsı juwadı, hám silekey perdelerdiń normal islewine úles qosadı.

Dawıs apparatınıń normal islewi ushın, tańlayda jaylasqan qalqansıman bez úlken áhmiyetke iye. Eger qalqansıman bezde irińli náycheler bolsa, yamasa isik bolsa, tezlik penen foniatr vrach penen baylanısıwınız shárt. Qalqansıman bezdiń kóleminiń úlkenligi onı alıp taslawdı zárúr ekenligin kórsetpeydi. Tek pútkil isiwdi keltirip shıǵaratuǵın qalqansıman bezdi pútkil denegge tásir etetuǵın hám hátte terapev emleniwdiń barlıq qurallarınan paydalanǵanda alıp taslaw kerek. Mudamı kúsheyip baratuǵın tonzillit (qalqansıman bezdiń isiwı) oqıtıwshınıń dıqqatın tartadı. Bunday oqıwshı isiw procesin saplastırıw ushın emleniwge májbúr bolıwı kerek. Tonzillit dawıs apparatına kúshli tásir etedi, qosıq aytıw qábiletiniń normal rawajlanıwına irkinish beredi. Tonzillitti alıp taslaw tek kerekli kórsetpeler menen, eger qosıqshıda bolsa júdá tájiriyebeli xirurgtıń qolı menen ámelge asırılıwı kerek. Qalqansıman bezdi alıp taslaw texnikalıq tárepten tuwrı islewi, misalı, jumsaq tańlay bulshıq etlerine tásir etpese, hám awırıw operaciyadan keyin úshinshi yamasa tórtinshi kúnnen baslap jumsaq tańlaydı qısıp shıǵaratuǵın ses shıǵarmaǵan halda sóylew hám qosıq aytıwdı baslasa, kórip shıǵılıwı múmkin. Bunday halda, dawıstıń funkciyası hesh qashan qıynalmaydı. Qosıqshıdaǵı qalqansıman bezdi alıp taslaw máselesin tek tájiriyebeli "foniatr" vrach sheshiwi kerek.

Nápes alıwdı qalay shınıqtırıw kerek.

Basqa proceslneer sıyaqlı nápes alıw aktoiv arawlı shınıǵıwlar menen shınıqtırıladi. Olardı tórt gruppaga bóliw kerek.

- kókirek hám kursaq nápes alıwı menen birgeliktegi tereń nápes alıw;
- irkilip-irkilip hám tezletilgen ritmli nápes alıw;
- demdi iyterip shıǵarıw túrindegi kúshli nápes alıw («ha!» sestı menen)
- bir tanaw arkalı nápes alıw.

Ayırım jaǵdaylarda tereń nápes alıwdıń sońında qısqa waqıtqa nápes alıwdı irkip turıw maqsetke muwapıq boladı. Nápes alıw gimnastikası kópshilik keselliklerdiń, ásirese ókpe hám júrek keselliklerin emlewdiń kúshli quralı bolıp tabıladi. Tereń dem alǵanda júrekke jumsaq massaj islegendeı boladı. Bull onıń jumısına jaqsı tásir etedi.

Nápes alıwdıń ustaları. qosıqshılar, úrlewshi muzikalıq instrumentlerdi shertetuǵın sazendeler, sportshılar hám yoglar nápes alıwdıń jolların jaqsı bileıdi. Nápes alıwdı jaqsı biliw kókirek kletkasınıń nápes alıw bulshıq etleriniń hám diagframmanıń múmkinshiliklerinen tolıq paydalanıwdan ibarat. qosıqshınıń densawlıǵı hám ómiriniń uzaqlılıǵı durıs nápes alıwǵa baylanıslı. Nápes alıwdı shınıqtırıwdıń kóplegen usılları bar. Ásirese nápes alıwdı shınıqtırıw ushın kóplegen ámeliy keńeslerdi yoglar islep shıqtı.

Nápes alıw waqtın shólkemlestiriw. Jıl dawamında jaqsı kórsetkishlerdi saqlawda studentler arasında jazǵı dem alıs hám qısqı dem alıs waqıtları zárúrli rol oynaydı. Bul waqıtta siz qosıq hám muzıkadan pútkilley waz keshiwıńiz kerek. Tabılǵan zat joǵaladı dep oylawdıń hájeti joq, eger ol úyrenilgen bolsa, umıtıwı múmkin. Bulardıń barlıǵı dem alıstan keyin sistemalı jumıs baslanǵanında háptede kóp bolmaǵan halda demde tiklenedi. Biraq qanday ishki energiya menen, jańa dóretiwshilik jobalar menen, jaqsı dem alǵan student oqıwǵa kirisedi. Dem alıstan keyin, qosıq aytpastan, qosıqshınıń dawısı mudamı ájayıp bolıp shıǵadı. Eger jumısqa ótiw áste-aqırınlıq penen bolsa, hám student birinshi yamasa ekinshi kúni tapsırmanı hádden zıyat kóp islemese, bul áwmetti ańsat ǵana student iyelegen boladı.

REFERENCES

1. Өзбекстан Руспубликасы Президентиниң “Олий малумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда ихтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари туғрисида”ги ПҚ-3151 санлы карары.
2. Г.Қалбаева. Яккахон қўшиқчилик асослари. Ўзқўшқўлланма.-Ташкент.2011 й. 107 б.

3. А.Е.Варламов «Полная школа пения» Москва: Издательство Лань, Планета музыки, 2012 г. 120 с.
4. И.К.Назаренко «Искусства пения» Москва: Музыка, 1968 г. – 624 с.
5. В.П.Морозов «Вокальный слух и голос» Москва: Музыка, 1965 г. – 88 с.
6. Kalliev A. N. USE OF INTERACTIVE METHODS IN TEACHING THE SCIENCE OF MUSIC CULTURE //Art and Design: Social Science. – 2023. – Т. 3. – №. 04. – С. 1-4.
7. Kalliev A. THE IMPORTANCE OF DEVELOPING VOCAL AND CHORAL SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 79-82.