

ATQARIWSHILIQTÁ NÁPES ALIW USHIN SHINIǒIWLAR

Azima Usenova

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq Mámleketlik Universiteti oqıtıwshısı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13911212>

Annotatsiya. Bul maqlada atqarıwshılıqtá nápes alıw ushın shınıǵıwları hám olardıń túrleri belgili pedagoglardıń bul tarawdaǵı másláhátleri haqqında sóz etilgen.

Gilt sózler: nápes alıw, atqarıwshılıq, muzika, vokal.

BREATHING EXERCISES IN PERFORMANCE

Abstract. This article talks about breathing exercises in performance and their types, as well as the advice of well-known pedagogues in this field.

Key words: breathing, performance, music, vocals.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ИСПОЛНЕНИИ

Аннотация. В данной статье рассказывается о дыхательных упражнениях в исполнении и их видах, а также советы известных педагогов в этой области.

Ключевые слова: дыхание, исполнение, музыка, вокал.

Nápes alıw tuwrısında aytqanıımızda, dawıssız demti rawajlandırıwdıń da shınıǵıwları maqsetke muwapıqlıǵın bahalaw múmkin. Dawıssız nápes alıw shınıǵıwlarınıń 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 muzıkalı 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 shınıǵıwları qosıq nápes alıwdıń rawajlanıwına alıp kelmese, bul barlıq jaǵdaylarda ulıwma mánisiz degenimi? Joq. Hár qanday gimnastika sıyaqlı, hár qanday bulshıq et shınıǵıwları sıyaqlı, dawıssız nápes alıw shınıǵıwları bulshıq etlerdiń rawajlanıwına hám olardıń jumısın jaqsılaw hám qadaǵalawǵa, bulshıq etlerdiń biziń qálewimizge kóbirek baǵınırıwına 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 jetilisken dárejede ózlestira alasız, biraq qosıq aytıwda yaǵnıy tómenge nápes alıw menen "qısqa" dem alasız.

Hám kerisinshe, kóplegen professional qosıqshılar dawıssız nápes alıwda arnawlı shınıǵıwlırsız gayrı 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 waqıt 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 alaqlardı kókiregimizge qoyamız. Alaqlar 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 tislerińız túbinen ótkiziń. Tislerden (qattı tańlay) arqaǵa keledi. Bul jerdi seziń. Aldınǵı swyloq tisler 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 tisler túbin seziwge háreket qılamız. Bul sheńberge biz dem shıǵarıw aǵımın jóneltiremiz hám bul jerde biziń gápimiz esitiledi.

Bunda siziń oylap seziwińız járdem beriwi kerek. Qattı tańlay – júdá joqarı gúmbezdey, tap sayaban yamasa parashyut tóbesindey. Bunday gáppler baqlawdaǵı dem shıǵarıw hám nápes alıwdaǵı qoyılǵan talaplar delinedi. Ólshew menen hawa sarıplanǵanda 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 nárse 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. İnsan bul shınıǵıwlarda hesh qanday jańa sezimlerdi tappaydı. Bunnan kórinip turıptı, insannıń tábiyatı buǵan maslasqan. Bul basqıshta toqtap qalmaq jáne aldınǵa júriw múmkin.

Ayırım hallarda tábiyat insanlarǵa nápes alıw, dawıstı tuwrı shıǵarıwdı beredi, biraq bunday procesler kemnen-kem ushıraydı. Eger shınıǵıwlar dawamında sezimlerińız jańa bolsa, olardı ápiwayılıǵınan dep oylamań, olar biz qurıp atırǵan úy bolıp esaplanadı.

Men sizlerge shınıǵıwlar dawamında nápes alıwdı baqlawdı hám keyin atqarıwda qollarıwızdı pás qabırǵalarda uslawıńızdı 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 apparatın júdá aktiv qıladı. Pedagog Lukanin onı til hám halqumning tuwrı jaǵdayın (belgilew) ornatıw ushın másláhát beredi. Bul aktiv hawa aǵımın jaqsı baylanıslıǵınan derek beredi.

Student sabaqqa baratirganında bul shınıǵıwları 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 tisler túbin sezgen halda eki aldıńǵı tisler arasın shertiwdey dawıs arqalı ayıladı). Til joqarı swylaq tis túbin janındaǵı qattı tańlayǵa tiyedi, tómengi jaq erkin háreketlenedi, biraq túspeydi.

Kóz aldırınıǵa keltiriń: Siziń qattı tańlayınız tap gumbezdey. Sonıń ushın «A» dawısı (DA-buwınında) keń xanada sóylep atırǵan insan dawısında júdá keń, shıraylı shıǵadı. Nápes alıwdı tegis, hesh qanday silkiniwsiz bolıwın gúzetıń.

5-shınıǵıw. Ózińizge qolay qáddingizni tiklep arqaǵa jatırn 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 aqırına 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. Shınıǵıwları azıraq quramalashtıramız (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 megzetiw múmkin bolsın.

Kókirek bul úlken ıdıs 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 almasıń. Sharayatlar hám talaplar tap «M» dawısı sıyaqlı bolıwı kerek.

9-shınıǵıw. Toǵızınshi shınıǵıwdı quramalashtıramız. 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

Ma-ма, Ha -на, Ba -ва, Za-за Ma-ма, Ha -на, Ba -ва, Za-за.

7 Ma-мо,на-но,ва-во,за-зо. Ma-мо,на-но,ва-во,за-зо. Ma-мо,на-но,ва-во,за-зо.

13 Ma-ми, на-ни, ва-ви, за-зи. Ma-ми, Ha-ни, Ba-ви, Za-зи. Ma-ми, Ha-ни, Ba-ви, Za-зи.

19 Ma-му,Ha-ну, Ba-ву, Za-зу. Ma-му, Ha-ну, Ba-ву, Za-зу. Ma-му, Ha-ну, Ba-ву, Za-зу.

25 Ma - мэ, Ha --- нэ, Ba ---- вэ, Za -----зэ.

Buwinlardı asıqpastan aytnı. Buwinlar arasında toqtap qalmaw, demdi ol tamamlanğannan keyin alıw, buwinlar almasıwı, únlilerdiń almasıwı, dawıs, ráńbárenligi onıń kólemi hám kúshin ózgerpesligin baqlaw gerek.

Bul shınıǵıw nápes alıw dawamlılıǵın rawajlandırıp, 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. Qıyaldan shamdı óshiriw gerek. Qol alaqlarınıızdı kókirek alaqlarınıızǵa 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 tábiyiylik atqarıwda bolıp, alınǵan hawa pútkil jumla boyınsha jaylasıwı gerek. Bul shınıǵıw atqarıwdaǵı nápes alıw procesinde júdá paydalı. Bunı kóp márte asıqpastan dıqqat penen qısılmastan orınláń. Bir waqıtta onı atqarıwda óz sezim tuyǵısın durıslawdı tekseriw ushın qılıw múmkın. **Tiykargı 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 gana toqtaliw juda ahmiyetli. Tiycargisi bul bir sekundliq ham tabiiy qiliniwi siziñ napes aliwınızda, dem shıgarıwınızda ham atqarıwda da tap sonday anıq bolıwı kerek.

Endi erinlerinizge diqqat qılıp, aynağa qarañ. Siz shamğa úlep atırsız siziñ erinleriniz tap sonday, aktivlesiwi kerek, yağniy hawanı ótkiziwde ham ağımdı jóneldiriwde ásirese joqarı háreketti payda qılıwı shárt: shamdı úlep óshiriwde júzdegi háreketter bunda ózgermesligi, buzılmaslıgı, tabiiylikti joğaltıwı kerek. Erinler tiycargı tabiiylikte ham hesh qanday jabıqsız bolıwı kerek. Ayna bunda úlken járdemshi. Atqarıwda bunday mayda proceslerdi saqlaw juda ahmiyetli. Tájiyibege erisiw napes alıwda erkinlikke erisiw ushın kóbirek usı shınıgıwları tákirarlap turıñ.

Aldın ayılğanınday: «**Atqarıw óneri - bul dem shıgarıw óneridur**» - biz bunı áste aqırın iyelewimiz kerek. Barlıq usı ápiwayı shınıgıwlar kókirek (qabırğa) napes alıwdı rawajlandıradı.

Bul shınıgıwlardan alınğan kónlikpeler ápiwayı vokal shınıgıwlar bekkemlenedi, anıqraqı vokal shınıgıwlarına ótedi. Siz qabırğanıñ napes alıwında teñ sezimlerde erisseñiz, sonda gana diafragmalı napes alıw ham onıñ ámeliyatı haqqında sóz júritiwiñiz múmkin.

REFERENCES

1. Абдулин, Э.Б., Николаева Е.В. Теория музыкального образования: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.:Академия, 2004.
2. Avlaev O.U., Jo'raeva S.N., Mirzaeva S.R. Ta'lim metodlari. Toshkent. Navro'z nashriyoti. 2017.
3. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педогогическое мастерство. Тошент. Чулпан, 2005.
4. Yusupbaevna Z. T. Integrative approach to the system of higher education of foreign countries, economically developed in the Republic of Uzbekistan //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2021. – T. 1. – №. 1. – C. 82-87.
5. Turumbetova Z. PROBLEM OF PERIODIZATION IN DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 323-330.
6. Yusupbayevna T. Z. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF AN INTEGRATED APPROACH TO ADVANCED FOREIGN EXPERIENCE IN EDUCATION //EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR). – 2022. – T. 8. – №. 6. – C. 26-29. 12. Yusupbaevna Z. T. Integrative approach to the system of higher education of foreign countries, economically developed in the Republic of Uzbekistan //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2021. – T. 1. – №. 1. – C. 82-87.
7. 13. Turumbetova Z. Y., Srimbetova S. E. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMPACT ON CHILDREN'S BEHAVIOR //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 942-945.
8. Turumbetova Z. Y., Tolibayeva Z. B. PROBLEMS OF CHOOSING A PROFESSION IN ADOLESCENCE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 938-941.

9. Turumbetova, Z. & Srimbetova, S. (2023). PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMPACT ON CHILDREN'S BEHAVIOR. Modern Science and Research, 2(10), 942–945.
10. Turumbetova Z. Y., Ismailova X. X. AGGRESSIVE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 934-937