

QOSIQSHINIŇ NÁPES ALIW JOLLARINDA SILEKEY PERDELERDİŇ RÓLI

Altınay Bekpolatova

Ózbekistan Mámleketlik kókem-óner hám mádeniyat institutı Nókis filyalı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13986804>

Anotatsiya. *Bul maqalada qosiqshiniŇ nápes alıw jollarında silekey perdelerdiŇ róli, dawıs apparatınıŇ salamatlıǵı, nápes alıwdı qalay shınıqtırıw kerekligi haqqında sóz etilgen.*

Gilt sózler: *dawıs apparatı, qosiqshi, nápes alıw, traxeya, bronxi.*

THE ROLE OF THE LEFT DIAPHRAGM IN THE RESPIRATORY TRACT OF THE SINGER

Abstract. *This article discusses the role of the left eardrums in the singer's breathing, the weight of the sound apparatus, and how to practice breathing.*

Key words: *vocal apparatus, larynx, breathing, trachea, bronchus.*

РОЛЬ ЛЕВОЙ ДИАФРАГМЫ В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ ПЕВЦА

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль левой барабанной перепонки в дыхании певца, вес звукового аппарата и способы тренировки дыхания.*

Ключевые слова: *голосовой аппарат, гортань, дыхание, трахея, бронхи.*

Dawıs apparatınıŇ salamatlıǵı ushın, insannıŇ barlıq nápes alıw jolında turatugın silekey perdelerdi kútiw úlken áhmiyetke iye. DawıstıŇ turaqlı, jaqsı dawıstıŇ shıǵarıwı dawıs apparatında, silekey perdeler normada hóllengende júz beredi. Qurǵaqlıq, sonıŇ menen birge, silekey qabattıŇ hádden zıyat ajıralıwı, ádetde dawısqa unamsız tásir etedi.

Geyde oqıwshı murınıŇ tınımsız aǵıwı - murın jutqınshaǵı, erin yamasa jutqınshaq, traxeya yamasa bronxinıŇ tırnaw ayırıqshalıǵı menen baylanıslı. Sonı da aytıw kerek, bunday múnásábet nátiyjesinde dawıs apparatı álbette zıyanlanadı hám dawıstıŇ rawajlanıwı júdá qıyın boladı. Silekey perdelerdiŇ awhalı, dawıstıŇ qalıplesiwin baqlawda paydalanatugın ishki qosıq sezimlerine kúshli tásir etedi. SilekeydiŇ uzak waqt ajıralıp júriwi oqıwshınıŇ keypiyatına kerı tásirin tiygizedi hám oqıwshıǵa kúshli tásir etedi. Bul, kúilmegende, grip infekciyasın yamasa tımawdan keyin, nápes alıw jollarınıŇ silekey qabatınıŇ isiwı 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, dawıstıŇ texnikalıq tárepten jaqsı rawajlanbaǵan, kem rawajlangan qosıqshılar ushın shınıǵıwları dawam ettiriwden aldın, dawıs apparatınıŇ sawlıǵın tolıq qayta tiklewdi kútiw jaqsılaw bolıp tabıladı.

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

Joqarı nápes alıw jollarınıŇ silekey perdelerinde olardıŇ maydanında mikroskopik siliya bolıp, olar jimbırlap, bóz tárepinen shıǵarılatugın silekey qabattı jutqınshaq limfa sheńberiniŇ qaptal tárepine aydap shıǵaradı. Bul jerde ol jutıladı yamasa alıp taslanadı. Tap sol bronxlardan silekey perdeni traxeyaǵa júrgizetugın jerge jayadı, jóteledi, bul ásirese azanda bilinedi. Ízǵar (normal) isleytugın (murınıŇ silekey qabatı hawanı 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 qurıyadı, 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 isiwi yamasa olardıń qaldıq tásiiri bolsa, yaǵnıy bul membranalar normal qarsılıqqa iye bolmasa, ol hawa arqalı tarqalatuǵın hár qıylı juqpalı keselliklerge ánsat ǵana beyim boladı. Bunday oqıwshılarda grip yamasa gúzli báhár tımaw sıyaqlı kesellikler ánsat 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 oqıwshı 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 alıwıńız kerek. Ápiwayı nápes alıw nápes alıw jolların shań hám murıńǵa túsetuǵın infekciyalardan qorǵaydı. Murınnan alınǵan dem penen hawa ısınadı 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 waqt ishinde siz kóp hawa alıwıńız shárt.

Eger qosıqshı ilajı bolsa, qurǵaq hám shańlı xanada kemirek bolıwı kerek, bul silekey qabatlardı quritadı hám isiwdi keltirip shıǵarıwı múmkin. Bul kóbinese saxnada qosıq aytqanda gúzatiledi, 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 zıyat 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 baylanısıwıńız shárt. Qalqansıman bezdiń kóleminiń úlkenligi onı alıp taslawdı zárúr ekenligin kórsetpeydi. Tek pútkil isiwdi keltirip shıǵaratuǵın qalqansıman bezdi pútkil denege tásir etetuǵın hám hátte terapev emleniwdiń barlıq qurallarınan paydalanǵanda alıp taslaw kerek. Mudamı kúsheyip baratuǵın tonzillit (qalqansıman bezdiń isiwi) oqıwshınıń dıqqatın tartadı. Bunday oqıwshı isiw procesin saplastırıw ushın emleniwge májbúr bolıwı kerek.

Tonzillit dawısı aparatına kúshli tásir etedi, qosıq aytıw qábiletiniń normal rawajlanıwına irkinish beredi. Tonzillitti alıp taslaw tek kerekli kórsetpeler menen, eger qosıqshıda bolsa júdá tájiriýbeli xirurgtıń qolı menen ámelge asırılıwı kerek.

Qalqansıman bezdi alıp taslaw texnikalıq tárepten tuwrı islewi, misalı, jumsaq tańlay bulshıq etlerine tásir etpese, hám awırıw operaciýadan 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 tájiriýbeli "foniatr" vrach sheshiwi kerek.

Nápes alıwdı qalay shınıqtırıw kerek.

Basqa proceslneer sıyaqlı nápes alıw aktoiv arnawlı shınıǵıwlar menen shınıqtırıladı.

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 tabıladı. Tereń dem alǵanda júrekke jumsaq massaj islegendeı boladı. Bul onıń jumısına jaqsı tásir etedi.

Nápes alıwdıń ustaları. Qosıqshılar, úrlewshi muzikalıq instrumentlerdi shertetuǵın sázendeler, 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 muzikadan pútkilley waz keshiwińiz kerek. Tabılǵan zat joǵaladı dep oylawdıń hájeti joq, eger ol úyrenilgen bolsa, umıtwı 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. N. I. Qoziyev "Xor dirijyorligi xrestomatiyası" III qism, T.: "ó'qituvchi", 1977.
2. ÓRXTVRTM "Ó'zbekiston-Vatanim Manim", 2-kitob T.: "Mehnat", 1997.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. "Xalq so'zi", 1997, 30 sentabr.
4. R. G'. Qodirov. "Boshlang'ich maktabdako'p ovozli kuylash". T.: "ó'qituvchi", 1997.

5. 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.
6. Turumbetova Z. PROBLEM OF PERIODIZATION IN DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 323-330.
7. Turumbetova Z., Dauletmuratova K. PEDAGOGIKAL PSYCHOLOGIKAL FEATURES OF THE INFLUENCE ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 848-854.
8. Dinara A., Zamira T. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING XULQ ATVORIGA IJTIMOIIY MUXITNING TASIRI. – 2024.