

## IFODALI O`QISHDA NAFAS, OVOZ VA TALAFFUZNING O`RNI

Qobilova Madina Sobir qizi

Termiz davlat pedagogika institute Boshlang`ich ta`lim fakulteti

Boshlang`ich ta`lim yo`nalishi 21-04-guruh talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ifodali o`qishda nafas, ovoz va talaffuzning o`rni, ahamiyati haqida ma`lumot kiritilgan.

**Kalit so`zlar:** Nafas, ovoz, talaffuz, ifodali o`qish, pauza, nutq, kontrol mashq, qaytarg`ichlar, qorin tortish mashqi, tembr, modulyatsiya.

### Nafas

•Nutq jarayonida so`zlar orasidagi nafas rostdashlar havoning yangi zahirasini olish va kuchsizlanib borayotgan nafasni tiklash zarurat bilan paydo bo`ladi. Nafas ifodali o`qishning muhim vositalaridan biri bo`lib, u ovoz va nutqni tinglovchiga yetkazishda asosiy o`rin tutadi. To`g`ri nafas olish inson hayoti uchun ham, ifodali o`qish uchun ham juda katta ahamiyat kasb etadi. Nutq jarayonida nafas olish me`yori buzilib, o`rinsiz pauzalar qilinsa, o`qilayotgan matn mazmuni mantiqan o`zgarib, muallif maqsadi tinglovchiga tushunarsiz bo`lib qoladi.

Bu haqda prof. N.Mahmudov

•shunday yozadi: "O`quvchi nutqida kuzatiladigan kamchiliklardan biri fonatsiya jarayonida, ya`ni nutq hosil bo`lish paytida nafas olishdagi tartibsizliklar bilan bog`liq. Fonatsiya jarayonida nafas olish va nafas chiqarish fazalari shunday yo`lga qo`yilishi kerakki, nafas olish zo`riqishsiz, bir qadar jadalroq, nafas chiqarish esa tekis, bir me`yorda va davomliroq kechishi lozim. Nafas chiqarish qanchalik davomli, uzun bo`lsa, shunchalik yaxshi. Zotan, tovush, nutq ayni shu nafas chiqarish jarayonida hosil bo`ladi". Nutq so`zlash jarayoni, xususan, ifodali o`qish san`ati nafas negizi bilan chambarchas bog`liqdir. Ijrochi - o`quvchining nafas olishi qanchalik to`g`ri bo`lsa, ovozi va nutqi shu qadar jarangdor va kuchli bo`ladi.

Tibbiyotga doir adabiyotlarda nafas olishning quyidagi turlari alohida ajratib ko`rsatilgan bo`lib, ular bir-biridan farq qiladi.

•1. Kiftdan nafas olish. Nafas ko`krakning yuqori qismida olinib, kiftdan ko`tariladi.

•Bunday nafas olish zararli. U kishini tez charchatadi. Me`yorda so`zlashga imkon bermaydi.

•2. Ko`krak-qorin orqali nafas olish. Bunday nafas olganda o`rta qovurg`alar, biqin harakatga keladi, ya`ni ular kengayadi.

•3. Aralash nafas olish, ya`ni pastki qovurg`alar, diafiragma ishtirokida nafas olish. Bunda ko`krak qafasi va kiftdan ko`tarilmaydi. So`zlaganda ravon, hovliqmasdan tabiiy nafas olish, uni kerakli ohang talabiga ko`ra sarflash zarur.

S.Inomxo'jayev, A.Zunnunovlar tomonidan yaratilgan "Ifodali o'qish asoslari" o'quv qo'llanmasida nafas faoliyatini yaxshilash uchun quyidagi besh xil nafas mashqi tavsiya qilinadi:

•1. Kontrol mashq. Bu nafasning diafragmal-aralash usulda to'g'ri olinishini nazorat qilish maqsadida o'tkaziladigan mashqdir.

•Uni o'tkazishda tik va erkin turib, ikki qo'l bilan ikki (oxirgi) qovurg'ani bosib, ohista, chuqur nafas olinadi va yana asta-sekin nafas chiqariladi. Bunda ko'krak qafasi va yelka ko'tarilmaydi. Chuqur nafas yetimcha qovurg'a ustiga qo'yilgan qo'lni ikki yonga ko'taradi. Mashq yaxshi o'zlashtirilgunga qadar muntazam davom ettiriladi.

2. Qorinni tortish mashqi.

•Bu mashq chuqur nafas olib, o'pka havo bilan to'ldirilgach, nafasni chiqarmay, "ushlab" turgan holda, qorinni yuqoriga tortish mashqidir. Mashq qorinni tortib turish ko'nikmasi hosil bo'lgunga qadar davom ettiriladi.

3. Sanash mashqi.

•Bu diafragmal usulda nafas olib, erkin turgan holda, erkin ovoz bilan birdan beshgacha (1, 2, 3, 4, 5 deb) sanash mashqidir. Birdan beshgacha sanalgach, nafas olinadi va mashq yana davom ettiriladi. Keyin sanoq 10 gacha, 15, 20, 25 largacha oshirib boriladi. Mashq davomida ovoz va gavda erkinligi saqlanadi.

4. Musajja' mashqi.

•Bu mashq doston va ertaklardan olingan ravon, sodda va tasviriy xarakterdagi saj' tekstlari asosida o'tkaziladigan mashqdir. Bunda matn erkin talaffuz etilgan holda, ikki-uch o'rinda nafas olib, keyin cho'ziq nafas olinadi. Masalan: "Hasan shunday yigitdi: V husni to'lgan oydayin, ming qo'y sotgan boydayin, V qoshu ko'zi yoydayin, qomatlari kelishgan, kiygan to'ni yarashgan, qaragan ko'z qamashgan, yigitlari so'rashgan. V Tomoshaga kelganlar, ancha qi zu o'g'lonlar, Hasanxunday lochinni, qizlar to'nab sochini, gul ochilgan bahorda keldi bizning diyorga" ("Hasanxon" dostonidan) Bu parchani o'qishda "V" belgisi qo'yilgan o'rinda nafas olinib, keyin talaffuz qilish tempi tezlashtirilib, matn bir yoki ikki nafasda o'qiladi. Mashq paytida, erkin o'qishdan tashqari, talaffuzning aniqligiga va matnning mantiqiy izchilligiga e'tibor beriladi.

5. She'r o'qish mashqi.

•Bu mashqda g'oyaviy-badiiy jihatdan yuksak bo'lgan uzun misrali she'rning oldin bir misrasi bir nafasda, keyin ikki misrasi bir nafasda va hokazo tarzda o'qiladi.

OVOZ

•Ifodali o'qish san'atida ovozning ahamiyati beqiyosdir. Ovoz ham, nutq ham insonga Yaratguvchi Zot tomonidan berilgan ilohiy ne'mat hisoblanadi. Shunday ekan, ovozning yoqimli yoki yoqimsizligi bizning ixtiyorimizda bo'lmagan hodisadir. Lekin ovozni o'rniga qo'yish, shakllantirish va uning sohibi bo'lish - inson ixtiyoridadir. Ovozni shakllantirish deganda maxsus mashqlar orqali muntazam shug'ullanib, ovozni chiniqtirib borish tushuniladi.

•Ovoz inson oliy asab tizimining mahsuli bo'lib, uning manbai tomoqda joylashgan tovush paychalaridir. Bu paychalar juda *harakatchan, sezgir shilliq pardalardan* iborat. Ovoz paychalari inson gavdasiga nisbatan gorizontol holda joylashgan bo'lib, ikkita yarim shardan iboratdir. Bu yarim sharlarning yoy qismi hiqildoq devorlariga yopishgan o'rtasi esa

uzunasiga ochiq bo'ladi. Oliy asab tizimining muayyan signali bilan tovush paychalari titraydi, cho'ziladi, qisqaradi, g'oyat nafis harakatlar kompleksini bajaradi, natijada ovoz paydo bo'ladi. Tashqariga chiqqunga qadar turli qaytargichlarga urilib chiqqan tovush ovoz deyiladi.

Ovoz yo'li

•Paychalardan iborat bo'lgan tovush chiqadigan bo'shliq ovoz yo'li deyiladi. Ovoz yo'li tomoqning tovush paychalaridan yuqori qismi, og'iz bo'shlig'i va burun bo'shlig'idan iborat. Ovoz yo'lining toza, sog'lom bo'lishi ovozning ohangdor, jarangli va ta'sirchan bo'lishini ta'minlaydi.

Qaytarg'ichlar

•Qaytarg'ichlar inson organizmidagi qattiq qismlardan iborat bo'lib, ular rezonatorlar deb ham yuritiladi. Inson vujudidagi qaytarg'ichlar jumlasiga tish, jag', tog'ayning kemirchaklari, burun tog'aylari, bosh suyagi, ko'krak qafasi suyaklari va yelka kuraklari kiradi. Paychalarda bo'lgan tovush ovoz yo'li orqali o'tadi, o'tish paytida ana shu qattiq jismlarga urilishi natijasida jarangdorlik va turli rang-baranglik kasb etadi.

Ovoz turlari va tembr

•Inson ovozi baland-pastligi, yo'g'on-ingichkaligiga qarab bir necha turga bo'linadi. Masalan, turlanish jihatidan *erkaklar ovozi* tenor (baland va ingichka), baraton (o'rtacha) va bas (past va yo'g'on) ovozlarga, *ayollar ovozi* esa, soprano (o'rtacha) va alt (past va yo'g'on) ovozlarga bo'linadi. Ovozning "tembri chiroyli", "tembri xunuk" degan iboralar aslida muayyan shaxsning ovozi sifatiga berilgan bahodir.

Modulyatsiya

•Nutq so'zlash jarayonida ovozning balandlashib va pasayib turishi *modulyatsiya* deb yuritiladi. So'z ijrochiligi san'atida ovoz modulyatsiyasining ahamiyati juda katta. Chunki bir xil ohangdagi - monoton ovoz zerikarli bo'lsa, modulyatsiyaga boy ovoz o'zining ohangdorligi bilan tinglovchiga xush yoqadi. Ifodali o'qish san'atini egallashga kirishgan kishining ovozi tabiatan jarangdor, yoqimli va sog'lom bo'lishi lozim. Insonda quvonch yoki g'amginlik tuyg'ularini uyg'otishda, qalbini to'lqinlantirib, junbushga keltirishda hech narsa ovozchalik ta'sirchanlik xususiyatiga ega emasdir, ehtimol.

•So'z ustasi tomonidan ovoz tovlanishlari orqali o'qilayotgan mazmundor she'r beixtiyor inson qalb torlarini chertib hayajonga soladi yoki maftunkor ovozda ijro etilayotgan qo'shiq tinglovchida yoqimli hissiyotlar uyg'otadi. Xalq orasida yoqimli ovozning faqat inson hissiyotigagina emas, balki boshqa jonzotlarga ham ta'sir qilish xususiyati haqida afsona va rivoyatlar yaratilgan. Qadim rivoyatlarda aytilishicha, Dovud payg'ambar dunyoda eng jozibador ovoz sohibi bo'lgan ekan. U kishi Zabur oyatlarini tilovat qilganlarida hatto osmondagi qushlar ham payg'ambar boshi uzra gir-gir aylanib, ovozlardan sarxush bo'lib uchib ketolmay qolar ekan.

"Qissai Rabg'uziy"da

•esa shunday hikoya uchraydi: "Rum viloyatining odati bor, tevalari chaliqliq (sho'x) burunduqlatmasalar yangi tushgan kelinlarni kelturub un tuzub yirlayturlar. Tevalar ularning ovozlari xushlanib o'zlarindin kecharlar - ilikka ilinurlar". Darhaqiqat, inson ziynati

hisoblangan yoqimli ovozda sehru joziba bor. So'z ijrochiligi bilan shug'ullanuvchi kishilar, xususan, o'qituvchilarning ovozida ham mana shunday joziba bo'lishi zarur. Jarangdorlik, keng diapazonlik, chidamlilik, o'zgaruvchanlik, tashqi shovqinlarga nisbatan barqarorlik kabi belgilar ovozning jozibadorligi va ta'sirchanligini ta'minlovchi xususiyatlardir.

Qadimgi dunyoning mashhur notiqalaridan bo'lgan Mark Tulliy Sitseron ovoz tovlanishlari va uning inson hissiyotlariga ta'siri haqida shunday deydi:

- «...agar kimda-kim suxandonlikda birinchi bo'lishni xohlasa, g'azabli joylarda tarang, keskin, sokin joylarda muloyim ovozda gapirsin; past ovoz unga salmoqdorlik, titroq ovoz ko'ngilni yumshatuvchi kuch baxsh etadi.

- Faqat uchtagina: past, yuqori va o'zgaruvchan ohanglar yordamida taronalarda shunchalik rangin va shunchalik lazmatli barkamollikka erishadigan ovoz tabiati haqiqatan ham, g'aroyibdir».

Boshqa-bir o'rinda esa, Sitseron inson ovozini musiqa asbobining torlariga o'xshatadi:

- «...inson ovozi har bir tegib ketishiga, baland yoki past, tez yoki asta, qattiq yoki sekin javob beradigan (tovush beradigan) torlarga o'xshab sozlangan, har bir turning oraliq tovushlari haqida gapirma ham bo'ladi; har bir tur o'z navbatida tovushning rangin xillariga ega - mayin yoki qo'pol, ezilgan yo to'la, cho'zilgan yoki uziq-uziq, bo'g'iq yoki keskin, uchib borayotgan yoki kuchayib borayotgan tovushlar. Va ushbu tuslardan hech birini bilim va me'yor tuyg'usiz boshqarib bo'lmaydi»

- Vaholanki, inson ovozi musiqa torlariga o'xshar ekan, torlarni harakatga keltirish, undan mazmunli ohang taratish yo'llarini o'rganish uchun bilim va to'xtovsiz mashq talab qilinadi.

- Darhaqiqat, ovozni, nafasni, gavda harakatlarini va nihoyat tilni rivojlantiruvchi mashqlar har bir kishining ovoz imkoniyatlarini chiniqtirishga katta yordam beradi. Buning uchun esa ko'proq badiiy asarlarni ovoz chiqarib o'qish, nafaqat o'qish, balki qayta-qayta mutolaa qilish lozim. Ayniqsa, nasriy yoki she'riy asarlardagi ovoz o'zgarishi bilan bog'liq o'rinlarga, asar qahramonlarining ruhiy holati bilan bog'liq bo'lgan dramatik lavhalarga alohida e'tibor qaratish va ovoz chiqarib o'qish zarur. Masalan: Asarda qahramonning keskin tug'yoni, g'azabi ehtirosli, shiddatli, ba'zan uzuq-yuluq ovoz bilan ifodalanadi (o'qiladi).

Masalan, Odil Yoqubovning "Ulug'bek xazinasini" romanidan olingan quyidagi parcha asarni o'qib ko'raylik:

- O'z qiblagohiga qilich ko'targan senday razil xunrezni nechun yer yutmaydi? Nechun osmon og'darilib boshingga tushmaydi? - Abdulaziz, taqir boshini sarak-sarak qilib, ko'zlari sovuq chaqnaq yaqinlashib kelardi. Abdullatif devorga suyangancha qilichini ko'tardi, lekin Abdulaziz to'xtamadi, u hamon iyagi qaltirab, tishlari shaqillab yaqinlashib kelardi, -mehribon, buzrukvorim!... Ne qilding, mal'un padarkush?... - Abdulazizning ko'zlaridan tirqirab oqqan yosh tomchilari qorayib ketgan so'lg'in yuzini selday yuvib taralmay patak bo'lib ketgan soqoliga quyilardi. Qo'rqinch esa, ezilgan dovdiragan va g'amgin ovoz bilan ifodalanadi. Salohiddin zargar yuragi uvishib: - Pirim, - dedi ovozi qaltirab. - Shu kecha Ko'ksaroydin sipohlar kelib, yolg'iz farzandim...

mavlono Muhiddinni olib ketgan edilar. Qaytib kelmadi, pirim... Hazratning lablariga bilinar-bilinmas kulgi yugurdi. - Qaytmasa... zurriyotingiz mavlono Muhiddin shahzodaga yoqib qolgandur?... - Pirim... - Beayb parvardigor... osiy banda... gunohini afv etgaysiz, pirim!

•Dadillik - tarang, qat'iy, jadallik va shafqatsizlikni bildiruvchi g'azabnok ovozda ijro etiladi. Ali Qushchi omburday metin panjalari bilan uni bilaklaridan ushlab qattiq siqdi.

•- Tort qo'lingni, shahzoda! - dedi hansirab. - Tilasang shamshiringni olib chopib tashlarsen, tilasang, zindoningda chiritarsen! Ammo qo'lingni tort yoqamdin! U shahzodaning qo'llarini yoqasidan uzib, ko'kragidan itarib yubordi. Mirzo Abdullatif gandaraklab borib taxt oldiga, zinaga qoqilib ketdi-yu, oltin kursini ushlab qoldi. U nima bo'lganini tushunolmay, bir zum talmovsirab turdi, keyin ovozining boricha: - Saroybon! Amir Jondor! Kim bor?! - deb baqirdi. Asardagi quvonch tuyg'usini ifodalagan o'rinlar ochiq, yumshoq, nozik, shodon va yengil ovoz bilan o'qiladi. Qalandar ko'zlarini ochishga majoli yo'q, o'zicha jilmaydi:

•Aytmishlarkim, ravzai rizvonda husnda tengsiz hurliqolar bo'lar emish. Bo'lsa bordur. Va lekin faqirga o'shal tengsiz jannatingni ato qilsang, husnda benazir hurliqolaringga qaramas edim. - Nechun? - kuldi Bonu.

•- So'rab ne qilasiz? Faqir barcha hurliqoyu farishtalarni tark etib, Ollodan yolg'iz sizni tilab olar edim. Tushkunlik esa, bosiq, bo'g'iq va noxush, qattiq ovoz bilan ijro etiladi. Mirzo Ulug'bek ko'zlarini yumgancha sekin uf tortdi, peshonasidagi ajinlari quyushlab, so'lg'in chehrasida bo'lakcha bir g'amginlik aks etdi.

•- Yo'q! - Mirzo Ulug'bek sekin bosh chayqadi. - Ali Qushchi yashirinmog'i lozim. Uni qidirmishlar. Va lekin... kitoblar qayda? Men buni bilmog'im darkor. Toki... musofir yurtga ketmoqdamen. O'z elimga qaytmoq nasib bo'lurmu, yo'qmu - buni faqat Haq taolo biladur, darvesh...

Demak, ovoz o'zgarishi asar voqealarining kechishi bilan, qahramonlar xarakteri va ruhiy holati bilan chambarchas bog'liqdir. Ifodali o'qish jarayonida ovoz asta-sekin ko'tarilsa maqsadga muvofiqdir, chunki dabdurustdan baqirib o'qishdan boshlash - qo'pollikdir. Ijroda ovozni asta-sekin ko'tarish foydali, chunki ovoz bundan kuchayadi. Ammo ovozni ko'tarishda chinqirib baqirishgacha yetib bormaydigan chegara bo'lishi lozim.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kaykovus. Qobusnoma. -Toshkent: O'qituvchi, 1986.
2. N .Mahmudov. O'qituvchi nutqi madaniyati. -Toshkent: Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashri-yoti. 2007.
3. Z.Masharipova. Ifodali o'qish praktikumi. Darslik. - Toshkent: Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashri-yoti. 2007.
4. S.Inomxo'jayev, A.Zunnimov. Ifodali o'qish asoslari. - Toshkent: O'qituvchi, 1978.