

## OVOZNI PARVARISH QILISH VA OVOZ APPARATI

Mamadjonov Samandar Sobirjon o'g'li

Estrada xonandaligi yo'nalishi 2-bosqich talabasi

**Annotatsiya:** Ovoz xonandaning eng asosiy va qimmatli qurolidir. U nafaqat san'atkorlik mahoratini, balki ijodkorning ichki dunyosini ham ochib beradi. Ammo ovoznining salomatligi va sifatini saqlash, uni rivojlantirish o'z-o'zidan yuzaga kelmaydi. Ovoz, tabiatning insonga bergan noyob sovg'asi bo'lib, uni parvarish qilish va rivojlantirish xonandaning asosiy vazifalaridan biridir. Ushbu maqolada ovoz apparati, uni parvarish qilish usullari va ovozga zarar yetkazuvchi omillar haqida batafsil yoritiladi.

**Kalit so'zlar:** Ovoz, xonandalik, ovoz apparati, ovozni parvarish qilish, ovoz bog'lamlari, rezonator, diafragma, nafas olish, nutq mashqlari, ovoz sog'lig'i, musiqa, ijro, jonli ijro, texnologiyalar, ovoz texnikasi, ovozni rivojlantirish.

**Аннотация:** Голос — это главный и самый ценный инструмент певца. Он не только раскрывает мастерство артиста, но и отражает внутренний мир творца. Однако сохранение здоровья и качества голоса, его развитие не происходят сами по себе. Голос — это уникальный дар природы, и его уход и развитие являются важнейшей задачей для певца. В данной статье подробно освещаются голосовой аппарат, методы ухода за ним и факторы, негативно влияющие на голос.

**Ключевые слова:** Голос, вокал, голосовой аппарат, уход за голосом, голосовые связки, резонатор, диафрагма, дыхание, упражнения для голоса, здоровье голоса, музыка, исполнение, живое выступление, технологии, вокальная техника, развитие голоса.

**Annotation:** The voice is the primary and most valuable tool of a singer. It not only reveals the artist's skill but also reflects the inner world of the creator. However, maintaining the health and quality of the voice and its development does not happen automatically. The voice is a unique gift of nature, and its care and improvement are among the singer's main responsibilities. This article explores the vocal apparatus, methods for caring for it, and factors that can negatively affect the voice in detail.

**Keyword:** Voice, singing, vocal apparatus, voice care, vocal cords, resonator, diaphragm, breathing, vocal exercises, voice health, music, performance, live performance, technologies, vocal technique, voice development.

Har bir insonning ovoz apparati murakkab tuzilishga ega. Shu bilan birgalikda ovoz apparati bir nechta tizimning birgalikdagi ishi orqali ovoz hosil bo'ladi:

**1. Ovoz bog'lamlari:** Ovoz bog'lamlari nafas olish paytida havo oqimining ularning orasidan o'tib, titrash hosil qilishidan ovoz yuzaga keladi. Ularning sog'lomligi ovoznining kuchi va barqarorligida muhim rol o'ynaydi.

**2. Rezonatorlar:** Og'iz bo'shlig'i, burun va ko'krak qafasi rezonatorlar sifatida ishlaydi. Bu organlar ovoznining balandligi va tembrini belgilaydi.

**3. Diafragma va nafas olish tizimi:** Nafas olish ovoz hosil qilishning asosi hisoblanadi. To'g'ri nafas olish ovoznining barqaror va uzoq davom etishini ta'minlaydi.

**Ilmiy fakt:** Har bir insonning ovoz apparati o'ziga xosdir, shuning uchun ovoznining tembrini va balandligini har xil. Shu sababli, har bir xonanda o'z ovozinini chuqur o'rganishi va parvarish qilishi zarur.

Ovozni parvarish qilishning asosiy 3 usuli haqida gapiramiz

### **1. Sogʻlom turmush tarzi**

Albatta ovoz bogʻlamlari sogʻlom turmush tarzini talab qiladi. Quyida biz ovozga zarar yetkazishi mumkin boʻlgan holatlarni koʻrib chiqamiz:

- Chekish va spirtli ichimliklar: Bu vositalar ovoz bogʻlamlarini quruq va zaif holatga keltiradi.
- Haddan tashqari sovuq yoki issiq ichimliklar: Ovoz bogʻlamlarining sezgirligini oshiradi va kasallikka olib kelishi mumkin
- Uyqusizlik va stress: Bu holatlar ovozning charchashiga sabab boʻladi.

### **2. Ovozni saqlash uchun toʻgʻri ovqatlanish**

Quyida biz ovoz uchun foydali boʻlgan oziq-ovqatlar haqida gapiramiz:

- Asal va zanjabil: Ovoz bogʻlamlarini yumshatadi va ularga foydali taʼsir koʻrsatadi.
- Issiq, lekin qaynoq boʻlmagan choy: Tomoqni iliq ushlab turadi.
- Vitaminlarga boy meva va sabzavotlar: Immunitetni kuchaytiradi va ovoz sogʻligini taʼminlaydi.

### **3. Ovozni zoʻriqishiga qarshi himoya qilish**

Ovoz apparatini haddan tashqari zoʻriqishdan saqlash muhimdir. Xonandalar uzoq vaqtlarda mashq qilganda yoki baland notalarni ijro etganda ovoz bogʻlamlarini ortiqcha zoʻriqtirmasliklari kerak. Va albatta yaxshi uyqu ovoz bogʻlanmalarini dam olishiga olib keladi

Shu bilan birga ovozni chiroyli, shirali va kuchli boʻlishi uchun oʻz navbatida kitoblarda yozilgan mashqlardan foydalanishimiz mumkin. Keling birgalikda bu mashqlarga yuzlansak:

Nutq va ovoz mashqlari

#### **1. Diafragma bilan nafas olish mashqlari**

Toʻgʻri nafas olish ovozning kuchli va barqaror boʻlishini taʼminlaydi. Diafragma mashqlari ovozni uzoq davom ettirishga yordam beradi.

Misol mashq: Nafasni chuqur qoringga olib, asta-sekin chiqarish jarayonida uzun “a” tovushini chiqarish.

#### **2. Ovozli harflarni takrorlash**

Ovoz aniqligini oshirish uchun “a-e-i-o-u” tovushlarini turli tembr va balandlikda qayta-qayta takrorlash foydali.

#### **3. Tomoqni “qizdirish”**

Ijrodan oldin tomoqni yumshatish mashqlari ovozning tiniqligini saqlashda muhimdir. Masalan, yengil va past tovushli “humming” mashqlari.

Hozirda XXI asrda yashayotganimiz uchun bizda har sohada rivojlanish bor. Va shunday mexanizmlar bizning Oʻzbekistonimizda ham borligi bizni quvontiradi. Yoshlar uchun va albatta sanʼat ahli uchun shunday imkoniyatlar yaratib berayotgani uchun hurmatli Prizidentimiz Shavkat Mirziyoyev ga chuqur minnatdorchiligimizni izhor etamiz. Sanʼat sohadagi zamonaviy texnologiyalar ovozga qanday taʼsir qiladi? Shu haqida gaplashamiz.

Texnologiyalar xonandalarning ovozini rivojlantirish va uni yangi darajaga olib chiqishda muhim rol o'ynaydi.

- **Studiya yozuvlari:** Ovoz sifati studiyada qayta ishlanib, xatolar to'g'rilanadi.
- **Avtotune:** Bu vosita noto'g'ri notalarni to'g'rilashda yordam beradi, lekin u xonandaning tabiiy ovozini kamaytirishi mumkin.
- **Jonli ijro:** Texnologiyalar jonli ijroda ovoz effektlari va qo'shimcha imkoniyatlarni qo'shadi. Ammo haqiqiy san'at ovozning tabiiyligini saqlashda namoyon bo'ladi.

Va biz olam tanigan mashhur honandalar borligi haqida bilamiz ulardan Adel, Freddi Merkyuri yoki Beyonse. Ularda bizga nisbatan ovoz bo'yicha bilimlari mukammalroq hisoblanadi. Aynan shu mashhur xonandalarning ovozni saqlash bo'yicha tajribalarini sizlar bilan bo'lishmoqchiman

Ko'plab mashhur xonandalar ovozlarini parvarish qilish bo'yicha o'z tajribalari bilan bo'lishgan:

- **Adel:** Ovozni haddan tashqari charchatmaslik uchun tez-tez dam olishni tavsiya qiladi.
- **Freddi Merkyuri:** Ovozni jonli ijro oldidan albatta qizdirish muhimligini ta'kidlagan.
- **Beyonse:** Namlikni saqlash uchun ko'p suv ichishni tavsiya qiladi.

Ovoz – bu insonning eng qimmatli tabiiy sovg'asi. Uni saqlash va rivojlantirish xonanda mahoratining muhim qismidir. Ovoz apparatini tushunish, to'g'ri parvarish qilish va muntazam mashqlar orqali har bir xonanda o'z ijodiy imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarishi mumkin. Haqiqiy san'at faqat kuchli va tiniq ovozda emas, balki qalbdan chiqqan ovozda namoyon bo'ladi.

#### Foydalanilgan adaiyotlar:

1. "O'zbek mumtoz musiqa san'ati" – Komiljon Otaniyozov.
2. "Ovoz va nutq san'ati" – Sharofiddin Xasanov.
3. "Xonandalik mahorati asoslari" – Oydin Qodirova.
4. Internet manbalari:
  - Ovoz apparati va uning ishlash mexanizmi haqida ilmiy maqolalar.
  - Xonandalik san'ati bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar.