SAXNA SÓZI PÁNINE MEDICINALÍQ KÓZQARAS

Mexriban Dosniyazova

Ózbekstan mámleketlik kórkem-óner hám mádeniyat institutı Nókis filialı "Aktyor sheberligi" kafedrasi magistrı

Annotatsiya: *Maqalada saxna sózi pánine medicinalıq qatnastıń zárúrligi tiykarlap berilgen. Sóylew apparatınıń anatomiyası, fonataciya fiziologiyası, dawıs gigienası, fonataciyalıq mashqalalar hám olardıń aldın alıwda foniatriyalıq qatnaslardıń ornı jarıtılǵan. Aktyorlar, baslawshılar, oqıtıwshılar sıyaqlı dawıs penen isleytuǵın kásip iyeleri ushın saxna sózi tek ǵana kórkem óner emes, al medicinalıq jaǵday - salamat dawıs apparatına súyenedi. Sonıń ushın saxna sózi tálimi medicinalıq teoriyalar hám ámeliyatlar menen bayıtılıwı zárúr.*

Gilt sózler: *Saxna sózi, dawıs salamatlıǵı, fonaciya, dawıs gigienası, foniatriya, sóylew fiziologiyası.*

Saxna sózi - bul aktyordiń túsindirme quralı, saxnadaǵı tásirsheńligi hám obrazga jan beriwdegi tiykarǵı quralı esaplanadı. Biraq, saxna sózin jaratıwda tek ǵana kórkem óner yáki til ilimi emes, al insan organizminiń fiziologiyası, ásirese, dem aliw, ses payda etiw hám rezonans beriw processleriniń medicinalıq tárepleri áhmiyetli orin tutadi.[1]

Sóylew apparati tómendegi buwınlardan ibarat:

- Energiya deregi - ókpe hám diafragma, hawa aǵımın támiyinleydi;
- Fonasiyalıq sistema - jutqınshaq hám ondaǵı dawıs baylamları;
- Artikulyaciyalıq organlar - til, tis, tańlay, erinler;
- Rezonator sistema - awız boslıǵı, murin jolları hám bas boslıqları.

Fonaciya, yagniy ses payda boliwı, dawis baylanıslarınıń terbeliwi arqalı júz beredi. Bul process bulshıq etler, nervler hám hawa basımı arqalı basqarıladı.[2]

Saxna sózinde eń kóp ushırasatuǵın medicinalıq mashqalalar: disfoniya - dawıstıń gúńgirt shıǵıwı, afoniy - dawistiń tolıq joǵalıwı, fonasteniya - dawıs sharshawı, kúshsiz ses, laringit - jutqınshaq isiniwi, dawıs baylamı túyinsheleri - nadurıs júkleniw aqıbetinde payda boladı.[3]

Saxna sózi menen shuǵıllanıwshılar ushın dawıs salamatlıǵı birinshi orında turadı. Tómendegi gigienalıq qaǵıydalarǵa ámel qılıw júdá zárúr esaplanadı:[4]

Hár kúni dawıs hám dem aliw shinigiwları (máselen diafragmal dem aliw);

Shınıǵıwdan aldın tayarlıq shınıǵıwları - artikulyaciyalıq shınıǵıwlar;

Suwiq, shańlı, qurǵaq orınlardan saqlanıw;

Kóp suw ishiw - dawis baylamların igallap turadi;

Dawıs bálentligin normada saqlaw.

---

[1] Orlova, G. N. (2007). Foniatriya dlya aktyorov i prepodavateley. Sankt-Peterburg: Piter.
[2] Yudina, I. A. (1999). Gigiena golosa u pedagogov i artistov. Moskva: Meditsina.
[3] Komissarjevsky, V. (1983). Osnovy scenicheskoy rechi. Moskva: Iskusstvo.
[4] Jamolova, Z. (2023). Sahna nutqida ovoz salomatligi muammolari va yechimlari. Ilm va Amaliyot.

Fonaciya menen baylanıslı kásip iyeleri (aktyor, baslawshı, pedagog, qosıqshı) jılına keminde bir márte fonetikalıq kórikten ótiwi zárúr. Hár qanday ersi dawıs ózgerisi biypárwa qaldırılmawı kerek.

Saxnada sóylew tek fiziologiyalıq emes, al psixologiyalıq process. Stress, saxna qorqiwi, auditoriya aldındaǵı qáweter: dem alıwdı qısqartadı, diafragmanı qısadı, dawıs shırayın tómenletedi.

Psixologiyalıq teńsalmaqlılıqtı saqlaw - meditaciya, vizualizaciya, tayarlıq texnikaları arqalı saxna aldında trevoǵanı azaytıw paydalı.[5]

Zamanagóy saxna sózi tárbiyasında tómendegi járdemler keń qollanılıwı kerek:

Sóylew anatomiyası hám fiziologiyası tiykarların úyretiw;

Fonaciya hám diafragmal dem aliw texnikaları menen tanıstırıw;

Foniatorlar menen birge islesiw - ámeliy seminarlar shólkemlestiriw;

Dawıs gigienası boyınsha óz aldına shınıǵıwlar ótkeriw;

Hár bir student hám aktyordıń dawıs analizi tiykarında individual dawıs rejimin dúziw.

Bunday integraciya tek ǵana kásiplik salamatlıqtı saqlap qalmay, al aktyordıń kásiplik ómirin uzaytadı.

Aktyor saxnalıq shıǵarmada avtordıń sózin janlandırıwı, kórkemlik jaqtan jetilisken formada analiz etiwi kerek. Atqarıwshılıq ónerin dóretiw waqtında, sóylew organları, yaǵnıy dem hám dawıstıń xizmeti kúshli.[6]

Seslerdiń tuwrı aytılıwı tiykarında sóylew organlarınıń norması bilinedi. Eger sóylew organlarınıń birewinde kemshilik bolsa, onda ol joqarı dárejedegi kórkem-óner shıǵarmasın jaratıwǵa tosqınlıq etedi. Sonlıqtan da, atqarıwshılıq ónerin iyelemekshi bolǵan hárbir adam óziniń sóylew organları, olardıń dúzilisi, belsendiligi hám bolıwı múmkin kemshiliklerdi biliwi kerek.

Adam sóylegende sóylew organlarınıń háreketi eki jaǵdayda, belgilengen sesti aytıwı artikulyaciya, ses aytılıp bolǵannan keyin sóylew aǵzalarınıń ornına qaytıwı rekursiya menen baylanıslı. Ásirese óziniń iskerliginde janlı sóz benen baylanıslı adamlar buǵan ayrıqsha itibar beriwi zárúr. Sonıń ushın sóylew organlarınıń anatomiyasın úyrengen durıs boladı.

Saxna sóylewi tek sóz óneri emes, al insan fiziologiyası hám salamatlıǵı menen tıǵız baylanıslı ilim tarawı bolıp esaplanadı. Fonacion mexanizmlerdi tereń túsiniw, medicinalıq gigiena qaǵıydalarına ámel etiw, ruwxıy hám fizikalıq salamatlıqtı qorǵaw arqalı aktyordıń dawıs potencialı uzaq múddetke saqlanıwı múmkin.

Sonıń ushın saxna sózi úyretiletuǵın hár bir oqıw ornında medicinalıq-foniatriyalıq bilimlerdi engiziw, dawıs salamatlıǵın saqlawdı úyretiw – júdá áhmietli esaplanadı.

[5] Orlova, G. N. (2007). Foniatriya dlya aktyorov i prepodavateley. Sankt-Peterburg: Piter.
[6] "Saxna sózi" Maryash Ismailova Xojambergenovna – Toshkent "Noshir"nashriyoti, 2018. 18 b.

PAYDALANILǴAN ÁDEBIYATLAR:

1. Jamolova, Z. (2023). Sahna nutqida ovoz salomatligi muammolari va yechimlari. Ilm va Amaliyot.
2. Komissarjevsky, V. (1983). Osnovy scenicheskoy rechi. Moskva: Iskusstvo.
3. Orlova, G. N. (2007). Foniatriya dlya aktyorov i prepodavateley. Sankt-Peterburg: Piter.
4. Yudina, I. A. (1999). Gigiena golosa u pedagogov i artistov. Moskva: Meditsina.
5. “Saxna sózi” Maryash Ismailova Xojambergenovna – Toshkent “Noshir”nashriyoti, 2018. 18 b.
6. O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti (2022). Sahna nutqi va ovoz gigiyenasi kurs materiallari. Toshkent.