

NAFAS VA UNING AHAMIYATI

Olimjonova Zarnigor O'zbekiston Davlat San'at va Madaniyat Institutining Farg'ona Mintaqaviy filialining Qo'girchoq teatr aktyorligi 2-kurs talabasi
zulfizarshakirjanovna@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada, to'g'ri nafas olish, ijro ettilayotgan matn uchun nafasni to'g'ri taqsimlash va nafas haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Nafas, Orfoepiya, urg'u, matn, adabiyot, teatr, nutq

Har qanday san'at sohasining vakiliga nafas muhim ahamiyat kasb ettadi. Agar nafas to'g'ri olinsa ijro ettilayotgan har qanday matn mazmunli chiqadi. Shuningdek, nafas bilan birgalikda urg'u, pauzalar ham muhim o'ringa ega.

Professional va havaskorlik teatr san'ati hamda ommaviy teatr-lashgan tadbirlardagi so'z san'ati uchun ham aralash diafragmal nafas bazasini mukammal egallash juda muhim amaliy ahamiyatga ega. Nafas mashqlarini o'zlashtirishda eng oddiy sanoq mashqlaridan boshlab, keyinchalik manli harakatli mashqlarga (she'riy matnlar, maqol va sajlardan foydalangan holda) o'tib boriladi.

Orfoepiya - ozbek adabiy talaffuzi meyorlarini belgilab beruchi fandır. Bu fanni ommaviy bayramlar rejissorigina emas, balki barcha san'at va madaniyat sohasi xodimlari bilishlari shartdir.¹

Sahna nutqi mahoratini egallashda bir-biri bilan uzviy alogador, lekin bir-biriga o'shamagan, ayni chog da, bir-birini to'ldiruvchi nutq texnikasi komponentlarini mukammal bilib olish, unga doimo amal qilish lozim bo'ladi. Bular: 1) artikulyatsiya; 2) diksiya; 3) nafas; 4) ovoz; 5) orfoepiya. Jonli so'z san'atini, angrog'i, oddiy so'zni yuksak baiiyat, nafis san'at darajasiga ko'taruvchi vositalar ovoz, nafas, talaffuz manbalari bo'lgan og'iz bo'shlig'i, lablar, tishlar, til, burun yo'laklari, gaytargichlar (rezonatorlar), tomoq, ovoz paychalari, o'pka havo bo'shliqlari, diafragma pardasi kabi gator tana a'zolaridan iborat. Haqiqiy sahna nutqi san'atini namoyon etuvchi jrochining har bir a'zosi, xususan, nutq organlari ongli ravishda uning o'ziga bo'ysunadi va zarur bolganda, kerakli ton va zaruriy notaga sozlanadi. Bunday

¹ A.Nosirov. Sahna nutqi. Toshkent-2013 17-bet



mukammallikka erishish uchun esa insoniyat o'zining tarixiy taraqqiyoti va xususan, san'atning tadrijiy rivoji jarayonida ishlab chiqilgan, amalda sinovlardan o'rgangan va butun dunyo miqyosida tan olingan jismoniy psixologiki mashqlar tizimi mavjudki, ular san'at tilida, yuqorida aytib o't-ganimiz «nutq yuritiladi»²

Nafas mashqlari.

Nafas olish va chiqarish mashqi. Og'irlikni ikkala oyoqga berib tik turish kerak. Ko'krak gafasi salgina oldinga ko'tarilib, yelkalar erkin holda kengaytiriladi. Bosh va bo'yin ham erkin holatda g'oz tutiladi; umurtga suyakning bel qismi qomatniko'tarib turganligi sezilarli holatda bo'ladi. Texnik mashqlar paytida gomatni tik tutishga alohida e'tibor berish va buni odat tusiga kiritishga harakat qilish kerak, chunki busiz mashqlar kutilgan natijani bermaydi va ba'zan noto'g'ri natijalarga ham olib kelishi mumkin. Yashi tutilgan gomat ijrochilik san'atining tarkibiy gismi ekanligi haqida eslatib o'tishning o'zi kifoya.

Diafragmal nafas mashqi. Birinchi mashqdagi kabi holatda turiladi. Qo'llar bo'shashtiriladi, keyin bukiladi va kerishganga o'xshab (kerishish emas!) nafas olinadi. Nafas Olish jarayonida qo'l bukilganicha ko'tarilib, barmoglar yugoridan yelkalariga tegib turadi. Shundan keyin nafas chiqariladi va o'sha jarayonning o'zida qo'l ham bo'shashtirilganicha tushiriladi. Mashq muttasil qaytarib turiladi. Shu mashqning o'zini yana bir necha variantlarda takrorlash mumkin. Jumladan: ikkala qo'l parallel holda tik ko'tarib nafas olish va tushirayotib chiqarish; ikki yondan qo'llarni tik ko'tarayotib nafas olish va tushirayotib chiqarish va h.k.

Ortiqcha nafas olishdan saqlanish mashqi. Butun a'zolarini bo'shashtirib, egilish kerak. Qo'l, bosh va yelka nihoyatda bo'shashtirilib, shalvirab yotadi. Shu holatda nafas olib, keyin turiladi va nafas chiqariladi.

Ko'krakka nafas olishdan saqlanish mashqi. Birinchi mashqdagi asosiy holatda turiladi. Qo'llar ko'krak osha qarama-qarshi yelkalarni ushlaydi. Shu holda nafas olinadi va qo'llar yozilib, erkin holda nafas chiqariladi.

² A. Nosirov. Sahna nutqi. Toshkent-2013. 28-bet

Diafragmani qisqartirib nafas olish. Stulga o'tir-gan holatda oyoq bukiladi va ko'krakka bosilgan holda tizzalar qattiq quchoqlab olinadi. Shu holatda nafas olinib, keyin erkin holatga qaytiladi va nafas chiqariladi. Mazkur mashq har bir mashg'ulotda bir necha marta qaytariladi.

To'liq va diafragmani qisqartirib nafas olish mashqi. Tik turgan holda nafas olinadi. Keyin tizzalar bukilib o'tiriladi (jag" tizzalar ustida) va nafas chiqariladi. Shu holda nafas olinadi va turgach chiqariladi. Shu tartibda mashq navbatma-navbat bir necha marta qaytariladi.

Agar san'at oliygohida tahsil olayotgan talabalar ushbu mashqni darslardan tashqari ham mustaqil ishlasa o'ylagan maqsadlariga yetadi. To'g'ri nafas olinsa, har qanday matn maqsadga muvofiq ijro etiladi.

Xulosa qilib aytganda, nafas bu aktyorning ovozi va tallafuzi demakdir. Har qanday so'z bilan bog'liq asar uchun nafas bazasi mavjud bo'lmasa ijodkor erkin ijro eta olmaydi. Shuningdek, ko'plab mutaxassislarning ilm manbayi bugungi kun yoshlari uchun chinakam maktab bo'lib hizmat qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. Nosirov. Sahna nutqi. Toshkent-2013
2. Karimov I.A. Adabiyoga e tibor - ma'naviyatga, kelajakka
3. e'tibor. - T., «O'zbekiston», 2009.
4. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, O'zbekiston
5. sharoitida uni bartaraf etishning yollari va choralari. - I., «O'zbekiston», 2009.
6. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch. - T.,
7. «Ma'naviyat», 2008.
8. Karimov I.A. O'zbekiston demokratik tarag'giyotining yangi bosqichida. - T., «O'zbekiston», 2005.
9. Karimov I.A. Erishgan marralarimizni mustahkamlab is-lohotlar yo lida izchil borish - asosiy vazifamizdir. - T.,
- 10.«O'zbekiston», 2004.
- 11.Karimov I.A. Milliy teatrimiz - iftixorimiz. Toshkent shah-rida Akademik Drama teatri yangi binosining ochilish marosimida so zlagan nutqi. 2001-yil 30-avgust.
- 12.Azam A. Aruz. - T., 2006.
- 13.Alimonova Z. Sahna nutqi. - T., «Fan», 2005.
- 14.Jumaniyozov R. Nutqiy mahorat. - T., 2005.
- 15.Nosirova A. Jonli so z san'ati asoslari. - T., 2003.



16. Aliyev S. Aruz ilmi. - T., 1995.

17. Hojiahmedov A. Maktabda aruz vaznini o'rganish. - T., 1995.

18. Po latov I. Sahna nutqi. - T., 1994.

19. Inomxo 'jayev S. Notiqlik san'ati asoslari. - T., 1982.

