

**ESTRADA XONANDASINING OVOZ SALOMATLIGINI SAQLASH
USULLARI**

O‘zDK huzuridagi B.Zokirov

Milliy estrada san’ati instituti

Estrada ijrochiligi pedagoglari tayyorlash kafedrası

O‘qituvchisi Abdulhalilov Jamshid Xurramovich

Annotatsiya: *Ushbu maqolada estrada xonandasi uchun ovoz salomatligini saqlashning ilmiy asoslangan va amaliyotda sinab ko‘rilgan usullari yoritilgan. Ovoz boylamlarining anatomik xususiyatlari, fonotravma va ovoz tugunchalarining yuzaga kelish sabablari tahlil qilingan. Maqolada konsertdan oldin ovozni isitish (warm-up) va undan keyin sovutish (cool-down) bosqichlarining ahamiyati, to‘g‘ri gidratatsiya rejimi, nafas texnikasi va rezonansdan foydalanish, ovozni majburlamaslik prinsiplari batafsil bayon etilgan. Shuningdek, ovqatlanish madaniyati, atsidoz refluks va boshqa salbiy omillarning ovozga ta’siri, ovoz tezligi va dam olishni rejalashtirish, stress boshqaruvi hamda fonopediya va otolaringologiya mutaxassislariga o‘z vaqtida murojaat qilish masalalari ko‘rib chiqilgan. Maqola estrada xonandalari, vokal o‘qituvchilari, talabalar va professional ovoz bilan ishlovchi barcha shaxslar uchun amaliy qo‘llanma sifatida foydalidir.*

Kalit so‘zlar: *estrada xonandasi, ovoz salomatligi, ovoz boylamlari, vokal gigiena, ovozni isitish, fonotravma, ovoz tugunchalari, nafas texnikasi, rezonans, gidratatsiya, fonopediya, vokal texnika, sahna ijrochiligi, ovoz dam olishi, professional ovoz, otolaringologiya.*

Estrada xonandasi uchun ovoz - bu nafaqat iste’dod, balki kasbiy "asbob" hamdir. Sahnada uzoq muddat barqaror, kuchli va ifodali ijro etish faqat tabiiy qobiliyatga emas, balki har kuni ovoz salomatligi ustida ishlashga bog‘liq. Tadqiqotlarga ko‘ra, xonandalarning qariyb 65 foizi o‘z faoliyati davomida u yoki bu ovoz buzilishiga duch keladi, ammo bu muammolarning 95 foizini to‘g‘ri tayyorgarlik va parvarish bilan oldini olish yoki davolash mumkin.

Ovoz boylamlari - bu hiqildoqdagi nozik, yumshoq to‘qima burmalaridir. Ular havo o‘tishi natijasida tebranib tovush hosil qiladi. Bu nozik mexanizmga noto‘g‘ri munosabat tezda jiddiy oqibatlariga olib keladi: ovoz bo‘g‘ilishi, xirillash, ovoz diapazonining torayishi, hatto ovoz tugunchalari (vocal nodules) paydo bo‘lishi mumkin. Ovoz tugunchalari - ovoz boylamlari chetida hosil bo‘ladigan, doimiy fonotravma (ovozni noto‘g‘ri yoki haddan tashqari ishlatish) natijasida yuzaga keladigan yaxshi sifatli ikki tomonlama shishlardir, va ular xonandalar orasida eng ko‘p uchraydigan kasallikdir.

Sportchi mashg‘ulot oldidan tanasini isitganidek, xonanda ham ovozini avval tayyorlashi shart. Isitish jarayoni 10–20 daqiqa davom etishi kerak: yuz mushaklarini

20-May, 2026-yil

bo'shashtirishdan boshlanadi - lablar bilan puflash, til mashqlari, yuzni uqalash, musiqali xo'rsinish. Keyin gumming (yumshoq tovushda kuylash), lab trillari yoki til trillari bajariladi. Faqat yuz, og'iz va ovoz bo'shashganidan keyingina haqiqiy notalarni kuylashga o'tish lozim.

Isitish nafaqat sifatni oshiradi, balki shikastlanishdan ham himoya qiladi. Maqsadli mashqlar nafas olish, tovush hosil qilish, artikulyatsiya va diapazonni qamrab oladi - bu xonandaning ovoz imkoniyatlarini ochishga, nazoratni kuchaytirishga va zo'riqish hamda shikastlanishlarning oldini olishga yordam beradi.

Konsertdan keyin ovozni "sovutish" ham xuddi isitish kabi muhim. Pasayuvchi notada xo'rsinish, og'iz kerib esnash (yumshoq tanglayni ko'tarib, to'plangan zo'riqishni chiqarish), yumshoq lab trillari bilan ovozni asta-sekin tushirish - bularning barchasi ovozni odatdagi gaplashish diapazoniga qaytarishga yordam beradi va 5–10 daqiqa vaqt oladi.

Ovoz boylamlari yaxshi ishlashi uchun ular doimo namlangan bo'lishi kerak. Tomoqni etarli darajada namlash ovoz boylamlarini moylash uchun zarur - bu silliq va kuch sarflamasdan kuylash imkonini beradi. Kuniga kamida sakkiz stakan suv ichish tavsiya etiladi.

Estrada xonandasi ko'pincha kuchli, baland va emotsional ijro qilishga majbur. Lekin balandlikni "kuch" bilan emas, balki rezonans, nafas va to'g'ri qomat orqali olish kerak. Tomoqdan kuch berib baqirish ovoz boylamlariga ortiqcha bosim tushiradi va jiddiy muammolarga olib keladi.

Shu bilan birga, noto'g'ri "belting" (kuchli yuqori notalarni ko'krak ovozini cho'zish bilan olish) va haddan tashqari "havodor" tonda kuylash ham zararli. Noto'g'ri belting tomoqda og'riq beradi va qiyin bajariladi. Havodor ovozda esa ovoz boylamlari to'liq yopilmaydi — natijada ular qo'shimcha to'qima hosil qilish bilan kompensatsiya qiladi, bu esa tugunchalar paydo bo'lishiga olib keladi.

Professional xonandalarning siri - ovozini tejashda. Tajribali xonandalar ovozini saqlash uchun kun davomida dam beradi va repetitsiyalarda har doim ham "to'liq kuch" bilan kuylamaydi (marking texnikasi). Uzoq telefon suhbatlaridan saqlanish, ovoz tanaffuslari qilish - bularning hammasi ovoz ortiqcha yuklamasining oldini oladi.

Ovoz - bu butun tananing aksi. Yaxshi uyqu, jismoniy mashqlar va sog'lom ovqatlanish bilan tanani sog'lom saqlash zarur. Hidratatsiya, havo namlatgich ishlatish, sho'r iliq suv bilan tomoqni chayish, qulay tabletkalarni yonida saqlash - bularning hammasi kompleks parvarish qismidir.

Jismoniy mashqlar haqida: yengil kardio foydali, lekin qattiq jismoniy faollik konsertdan oldin emas, balki uzoq vaqt oldin qilinishi kerak - chunki u xonandani charchatib qo'yishi mumkin. Qaddi-qomatga e'tibor berish va stretching mushak taranglashuvini kamaytiradi.

Ko'pchilik bilmaydi, lekin stress to'g'ridan-to'g'ri tomoq mushaklariga ta'sir qiladi. Stressni kamaytirish texnikalari, kognitiv terapiya yoki yoga mushak taranglashuvini

20-May, 2026-yil

kamaytirishga yordam beradi. Sahnaga chiqishdan oldin nafas mashqlari va meditatsiya ovozni erkin chiqarishga yordam beradi.

Estrada xonandasining ovozi - bu uning kasbi, sahnasi va kelajagidir. Ovoz salomatligi bir martalik ish emas, balki har kunlik intizomdir: to'g'ri isitish va sovitish, etarli suv, ovozni majburlamaslik, sog'lom turmush tarzi va mutaxassis bilan ishlash. Bu oddiy ko'rinadigan qoidalar yillar davomida barqaror, kuchli va jozibali ovoz bilan sahnaga chiqish imkonini beradi.

Eng muhimi shuni unutmash kerak: ovoz boylamlari - bu yangidan o'sib chiqmaydigan to'qima. Ularga bugun ko'rsatilgan g'amxo'rlik - ertangi konsertning muvaffaqiyati demakdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Саталов Р.Т. Профессиональный голос: наука и искусство клинической помощи. 4-нашр. Plural Publishing, 2017. 1800 б.
2. Титце И.Р. Овоз hosil qilish prinsiplari. National Center for Voice and Speech, 2000. 410 б.
3. Дмитриев Л.Б. Вокал методикасининг asoslari. М.: Музыка, 2007. 368 с.
4. Морозов В.П. Резонансли kuylash san'ati. Резонанс nazariyasi va texnikasining asoslari. М.: ИП РАН, МГК им. П.И. Чайковского, 2008. 592 с.
5. Юшманов В.И. Vokal texnikasi va uning paradokslari. СПб.: ДЕАН, 2007. 128 с.
6. Yusupov R. O'zbek vokal san'ati nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: O'zbekiston davlat konservatoriyasi nashriyoti, 2018.
7. Karomatov F. O'zbek musiqa madaniyati tarixi. Toshkent: O'qituvchi, 2015. 280 b.
8. Matyoqubov O. Maqomot. Toshkent: Musiqa, 2004. 400 b.