

Date: 15th November-2025

OVOZ GIGIYENASI VA XONANDALAR UCHUN SOG'LOM TURMUSH TARSI

Davlatova Shahlohon Abduvohid qizi

Namangan davlat universiteti

San'atshunoslik kafedrası O'qituvchisi

davlatovasahlohon@gmail.com

Talaba; **Nabiyev Maqsudhon Murotjon ógli**

Annotatsiya: Ushbu maqolada ovoz gigiyenasi tushunchasi, xonandalar uchun tovush apparatini asrash ahamiyati, sog'lom turmush tarzi qoidalari va ovozni to'g'ri parvarish qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar yoritilgan. Maqola professional va havaskor ijrochilar uchun samarali mashqlar, parhez, kun tartibi hamda ovozning barqarorligini saqlash yo'llariga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar:

Ovoz gigiyenasi, xonanda salomatligi, vokal texnikasi, tovush apparati, sog'lom turmush tarzi, profilaktika.

Kirish

Ovoz — xonanda uchun eng muhim ijodiy vosita va kasbiy kapital hisoblanadi. Tovush apparati nozik fiziologik tizimdan iborat bo'lib, unga noto'g'ri munosabat yoki gigiyenaga rioya qilinmasligi ovozning tez charchashi, shikastlanishi yoki kasbiy faoliyatning cheklanishiga olib kelishi mumkin. Shu bois xonandalar uchun ovoz gigiyenasi, muntazam mashq va sog'lom turmush tarzi kasbiy muvaffaqiyatning asosiy mezonlaridan biridir.

Asosiy qism: Ovoz gigiyenasining mohiyati:

Ovoz gigiyenasi — bu tovush paylari, nafas olish tizimi va butun vokal apparatini sog'lom holatda saqlashga qaratilgan qoidalar majmui. Ovozning sifatli bo'lishi quyidagi omillarga bog'liq: to'g'ri nafas olish; vokal texnikasining to'g'ri shakllanishi; gigiyenik sharoitlar; umumiy sog'liq holati². Ushbu omillar uyg'unligi xonandaning barqaror ijrosi va kuchli, toza tembrga ega bo'lishiga yordam beradi.

Nafas olish va vokal apparatini tayyorlash: Xonandaning asosiy kuchi — diafragma va nafas boshqaruvi. Nafasning yetarli emasligi kuch bilan "siqilgan" ovozga olib keladi, bu esa vokal paylariga zarar etkazishi mumkin.

Tavsiya etiladigan mashqlar: diafragma bilan chuqur nafas olish; havo oqimini tekis taqsimlash mashqlari; qisqa va uzun vibratsiya mashqlari; ovoz paylarini bosimdan himoya qiluvchi yengil isinma mashqlari (lip trill, hum, sirena mashqlari).

Xonandalar uchun sog'lom turmush tarsi: Sog'lom turmush tarzi nafaqat umumiy salomatlikni, balki tovush sifatini ham belgilaydi.

² Karimova, N. *Vokal san'atida ovoz gigiyenasi asoslari*. Toshkent: San'at, 2019.

Rasulov, O. *Xonandalik mahorati va vokal texnikasi*. – T.: O'qituvchi, 2020



Date: 15th November-2025

Uyqu va dam olish; Ovoz paylari tiklanishi uchun sutkada kamida 7–8 soat uyqu zarur. Yetarli dam olmaslik ovoznining qo‘pollashuviga, tez charchashiga olib keladi³.

To‘g‘ri ovqatlanish, Ovoz paylariga salbiy ta‘sir qiluvchi mahsulotlardan saqlanish lozim: juda sovuq yoki issiq ichimliklar; gazli ichimliklar; achchiq va yog‘li ovqatlar; kofeinni me‘yor bilan iste‘mol qilish.

Foydali mahsulotlar: iliq suv, asal qo‘shilgan choy; meva-sabzavot; yengil oqsillar (baliq, tovuq go‘shti); vitamin A, E, C ga boy mahsulotlar.

Namlash va iqlim sharoiti. Quruq havo ovoz paylarini tez charchatadi, shu bois: xona namligini mo‘tadil saqlash; kun davomida ko‘p miqdorda suv ichish;

changli joylarda ovozni zo‘riqtirmaslik.

Ovozga zarar yetkazuvchi omillar: Xonandalar quyidagi holatlardan ehtiyot bo‘lishlari kerak: qichqirish, baland gapirish; shamollashda kuylash; stress, asabiy zo‘riqish; chekish va spirtli ichimliklar; reanimatsiyasiz uzoq davom etadigan konsertlar.

Ovoz paylari bir marta jiddiy zararlansa, tiklanish uzoq vaqt talab etadi. Shu sababli profilaktika har doim muhim ahamiyatga ega.

Ovoz gigiyenasida psixologik omil: Xonandaning hissiy holati tovush sifati bilan bevosita bog‘liq. Ruhiy zo‘riqish, asabiylik yoki qo‘rquv nafas ritmini buzadi, ovoz tembrini o‘zgartiradi. Shuning uchun: meditatsiya, nafas mashqlari;

psixologik muvozanatni saqlash; sahna oldidan yengil relaksatsiya mashqlari muhim.

Ovoz gigiyenasi xonandalar uchun nima uchun muhim?

Ovoz paylari juda nozik va tez jarohatlanadi

Ovoz paylari nozik to‘qimalardan iborat. Zo‘riqish, qichqirish, sovuq ichimliklar yoki noto‘g‘ri kuylash ular shishishiga, yirtilishiga yoki xirillashga olib keladi.

Yaxshi ovoz – professional muvaffaqiyat kaliti: Barqaror, toza, kuchli tembrga ega ovoz xonandaning sahnadagi ishonchini oshiradi, ijro sifatini yaxshilaydi va davomli ijod qilishga yordam beradi. Ovoz buzilsa – tiklanishi uzoq vaqt talab etadi. Ovoz paylaridagi jarohatlar sekin bitadi. Xonanda bir kunlik ehtiyotsizlik sabab haftalab kuylay olmasligi mumkin⁴.

Ovoz doimo yaxshi, soz holatda bo‘lishi uchun nimalar qilish kerak?

Quyidagi tavsiyalar xonandalarning kundalik odatlariga aylanishi lozim bo‘lgan eng muhim qoidalaridir: To‘g‘ri nafas olishni mashq qilish, Diafragma bilan chuqur nafas oling. Nafasni boshqarish bo‘yicha mashqlar (havo oqimini tekis chiqarish) har kuni bajarilishi kerak.

Katta kuch bilan kuylashdan oldin yumshoq isinma mashqlari (hum, lip trill, sirena) qiling.

³ Shomurodova, D. “Ovozni asrashning fiziologik omillari” // Musiqa ta‘limi jurnali, 2021. Xorovoy va vokal ensiklopediyasi. – Moskva: Muzyka, 2018

⁴ Xorovoy va vokal ensiklopediyasi. – Moskva: Muzyka, 2018.

Vokal gigiyenasi bo‘yicha xalqaro tavsiyalar: *National Association of Teachers of Singing (NATS) Guidelines*, 2020.



Date: 15th November-2025

Ovozning haddan tashqari zo'riqlashidan saqlanish.,Baland ovozda baqirmang, baland gapirmang.

Shovqinli joylarda baland gapirishga majbur bo'lmang — bu eng zararli holatlar sirasidan.

Uzoq mashg'ulotlardan so'ng ovozga dam bering. Sovuq, juda issiq ichimliklardan uzoq turish,Qaynoq choy, sovuq suv ovoz paylarini keskin toraytiradi.Iliq suv eng yaxshi variant.4. Yetarli uyqu va dam olish,7–8 soat uyqu — ovoz paylarining tiklanishi uchun juda zarur.

Charchagan organizmda ovoz ham charchaydi.

5. Namlash — ovozning eng katta do'sti

Kun davomida ko'p suv iching.

Xona havosi juda quruq bo'lsa, namlagich ishlatilg. Sovuq havoda og'izdan emas, burundan nafas olayotgan bo'ling. Oziqlanishga e'tibor berish

Tavsiya etiladiganlar: asal qo'shilgan iliq ichimliklar, limonli suv; sabzavot, meva; yengil, yog'siz ovqatlar. Ehtiyot bo'lish kerak: kofein (ko'p ichilsa quruqlik keltiradi); gazli ichimliklar; juda sho'r yoki achchiq ovqatlar; sutli mahsulotlar (mukus ko'paytirishi mumkin). Shamollash va allergiya vaqtida kuylamaslik

Shamollagan paytda kuylash ovozga eng ko'p zarar yetkazadi. Bu davrda ovozni maksimal darajada asrash kerak. Stressni kamaytirish, Stress nafas ritmini buzadi, ovozni qisadi. Meditatsiya, yengil stretching, chuqur nafas olish mashqlari yordam beradi. Isinish va sovish rejimini buzmaslik.

Kuylashdan oldin ovoz apparatini albatta isitish kerak. Mashg'ulotdan keyin birdaniga sovuq joyga chiqish zararli. Mutaxassis bilan muntazam vokal mashg'ulotlari

To'g'ri vokal texnikasini o'rganish ovozni himoya qiladi. Noto'g'ri qo'llanilgan texnika ovozga eng katta xavf tug'diradi.

Xulosa:

Ovoz gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi xonandalar uchun professional faoliyatning ajralmas qismi hisoblanadi. O'z sog'lig'iga, nafas olish madaniyatiga va ovoz apparatiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lgan ijrochi barqaror, toza va kuchli ovozga ega bo'ladi. Bu esa uning ijodiy rivoji, sahnadagi muvaffaqiyati va uzoq davom etadigan professional faoliyati uchun mustahkam asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (ILOVALAR):

1. Karimova, N. *Vokal san'atida ovoz gigiyenasi asoslari*. Toshkent: San'at, 2019.
2. Rasulov, O. *Xonandalik mahorati va vokal texnikasi*. – T.: O'qituvchi, 2020.
3. Shomurodova, D. "Ovozni asrashning fiziologik omillari" // Musiqa ta'limi jurnali, 2021.
4. Xorovoy va vokal ensiklopediyasi. – Moskva: Muzyka, 2018.
5. Vokal gigiyenasi bo'yicha xalqaro tavsiyalar: *National Association of Teachers of Singing (NATS) Guidelines*, 2020.
6. Ovoz apparati anatomiyasi bo'yicha o'quv qo'llanma. Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti, 2017.



Date: 15th November-2025

7. Yusupova, M. *Sahna nutqi va nafas madaniyati*. Toshkent, 2019.
8. Ovoz va nafas mashqlari bo'yicha metodik qo'llanma. O'zbekiston Davlat Konservatoriyasi, 2022.
9. Jenkins, L. *Vocal Health for Singers*. London, 2015.
10. Professional xonandalar uchun amaliy ovoz mashqlari to'plami. — "Musiqqa" nashriyoti, 2021.

