

## ӘН САЛУ ӨНЕРІН ИГЕРУДЕГІ ТЫНЫС АЛУДЫҢ ТҰРАҚТЫ МОДЕЛІ

Нурлыбаева Олболсун Хамзаевна

«Оқушы орталығы» КММ, Маңғыстау облысы Ақтау қаласы

E-mail: [olya.01.08@mail.ru](mailto:olya.01.08@mail.ru)

---

### Түйін сөздер

*Дауысты жаттықтыру, тыныс алу техникасы, фонация, диафрагма қызметі, кинестикалық оқыту, вокалды оқыту*

---

### Аңдатпа

Вокалдық практикада аралас тыныс алудың да ролі өте зор: диафрагма төмен түседі, жан – жаққа барлық айналымда созылады, қорытындысында әнші кеудесі бел аймағында өзінің көлемін ұлғайтады; бел бұлшықеттерінің сезінуі арқылы ауа өкпенің төменгі жағын толады. Мұнда, бұлшықеттері екі жаққа иіріліп қозғалады, ал іш алдыға қарай үрленіп қозғалады; Диафрагма болса одан сайын нығыздала түседі. Әншінің фонациялық тыныс шығару кезінде ән айтқанда тыныс алу қалпын сақтап қалуға тырысса, дыбыс тіреуішін сезіне білуге деген икемділігіде жоғары болады. Әншілік хордың негізгі талабы ән айтқанда тыныс алған соң сәл кідірісте ұстап үйрену қажет. Бұл тынысты пайдалану кезінде дыбыстың интонациялық тұрғыда жақсы естілуіне, орындалуына әкеледі. Шығарма жылдамдығы тез болған сайын, тыныс алудағы кідірісте тым қысқа болады. Дауысты жаттықтырып дұрыс ән салу үшін берілген жаттығуларды пианиномен сүйемелдеу немесе әнді үн таспадан тыңдаттыру арқылы ұйымдастыру оны ұсақ моторикалық қимыл қозғалыспен ұштастыру бұл ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға перцептивтік түрде ерекшеленуіне әкеледі. Осы әрекет оқушының ырғақты сезіне білуін, көру, аудио пайдалану және кинестикалық жүйеде қабылдауымен білімінің сапасының өсуіне және практикалық білігін ұштауға оңтайлы әсер етеді.

---

## Кіріспе

«Ән салу» мектебінің негізгі жұмысы тыныс алу болғандықтан үннің пайда болуы ол тыныс алу, артикуляция, резонатор функцияларымен байланысты болғандықтан тыныс бұлшық еттері үнемі дайындықты қажет етеді. Алдымен өмірдегі қалыпты, күнделікті тыныс пен әншілік тынысты жаттықтыру арқылы айрып үйрену керек. Ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға ауыз қуыс аппараты арқылы тыныстауға болмайтынын ескерту қажет, себебі тамақ жолының салқындап қалуы мен өкпеге тікелей шаң тозаң түсуі мүмкіндігінің жоғары болатынын және бұның тіке ағзаның тез салқындап немесе құлақ қуысының асқыну аурушандығына әкелетінін түсіндіру. Әншінің дауыс ырғағының тұрақты түрде болуы бұл ауыз қуыс аппаратының бұлшық еттерін жаттықтырумен және тіл аппараттарының жұмысынан тұрады. Ән салу кезінде тыныс легін асықпай еркін түрде жәйлап диафрагмаға (ішке) алып асықпай тысқа шығарып отыру қажет және тыныс алу барысында кеуде тұсы мен иықтың көтерілмеуіне бақылау жасаймыз. Егер білім алушы түсінбей жатқан жағдайда, ішке тыныс алу бағытындағы сергіту әрекеттерін дағдылайтын жаттығуларын жасатқан жөн. Осы талаптарды ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға түсіндіру қажет және олардың зейінін тұрақтандыру мақсатында күнделікті жаттығуларды жасап тұру ұсынылады. Сонымен қатар оларға бір орнында ұзақ отырып жұмыс жасау қиындық әкелетіндіктен ән салудың алғы шарттарын, жалпы сабақ барысында ойын қимылдары, ырғақты игеру сәттерімен өткізу әлдеқайда түсінікті әрі қабылдауға жеңіл жылдам әсер беріп қызғылықты қабылдай алады. Тыныс алу әрекеттерін үнемі жасау арқылы біртіндеп ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға дұрыс тыныс алу жолдарын және тынысты меңгеру іс-әрекетіне машықтану әдетін қалыптастырамыз. Сондықтанда ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға берілетін тыныс алу әрекеттері жеңіл әрі олардың мүмкіндігіне сай болуы шарт. Дауыстың нотадан кетпей әдемі естілуімен жүйелі жаттығуларды жасау арқылы нәтижеге жету үшін әншіге қажет төмендегі ережеге бағынамыз.

- ыссы әрі шаң бөлмеде сабақ өткізуге болмайтынын ескеру;
- тамақтан соң және аш құрсаққа ән салуды шектеу;
- денені қысып тұратын киім киюден аулақ болу;
- кеуде бөлігімен иықты көтермеу;
- әншінің тұру қалпын сақтау;
- үзіліс жасап жұмыс жасау;

Сонымен қатар төменде көрсетілетін тыныс алу жаттығулары да өзімнің ән салуға үйрету сабақ тәжірибемде қолданып жүрген, ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға түсінікті және жасалу жолдары орындауға өте оңай жаттығулар легі көрсетілген.

Тыныс алу әрекеттері.

а) «Итше тыныс» жаттығуы.

Бастапқы ұстаным: дене қалыпты жағдайда тік тұрыңыз. Арқаны, басты түзу ұстау. Қол төмен түсірілген қалыпты жағдайда. Итше тыныстау жаттығуларын меңгеру үшін ерекше білімді қажет ететін білім алушылар ауызды кең ашып тілді алға ұмсындыра сыртқа шығара отырып тынысты ауыз қуысы арқылы ішке алып, тынысты да сол күйі ауыз қуысы арқылы тысқа шығарып ит сияқты тынысты тез-тез алып тынысты сыртқа шығару қажет. (5 реттен тыныстаған соң 15 минут үзіліс жасап 3 рет қайталау жүреді)

б) «Алақан» жаттығуы.

Бастапқы ұстаным: дене қалыпты жағдайда тік тұрыңыз. Арқаны, басты түзу ұстау. Алақаныңызды «көрерменге» көрсетіп шынтағыңызды төмен түсіріңіз, қолыңызды денеден алыс жылжытпаңыз. Мұрын арқылы қысқа, шулы, белсенді тыныс алыңыз және бір уақытта алақанды жұдырық етіп түйіңіз (ұстау қозғалысы). Қол қимылсыз, тек алақан түйілген. Сонымен қатар, барлық саусақтар бір уақытта және бір күшпен қысылады. Белсенді тыныстан кейін бірден дем шығару еркін және оңай шығады мұрын арқылы немесе ауыз арқылы. Бұл кезде тыныс камералары өздігінен ашылады алақанды жұдырық түйгендей қалыпта ұстап тынысты ішке алып, кейін алақан ашылағанда демді үрлеп сыртқа шығару керек. (үзіліс 3-5 секунд демалыңыз. Жалпы қажеттілігіне қарай 4 қысқа шулы тыныспен қозғалысты 24 рет орындаңыз). «Алақан» жаттығу жүйкедегі күзелістен пайда болатын қорқу, ашудан пайда болатын фрустрациялық миға шабуылдарды жоюға жақсы көмектеседі.

«Алақан» жаттығуын күніне екі рет

жасау керек: таңертең және кешке.

г) «Құшақ» жаттығуы

Бастапқы ұстаным: Тік тұру. Қолдар шынтақтан бүгіліп, жоғары көтеріледі қолды бір-біріне қаратып иық деңгейінде ұстау. Мұрын арқылы қысқа шулы тыныс кезінде иығымызды құшақтап, қолымызды бір-біріне қарай айқастыру. Ең бастысы, бүкіл жаттығу кезінде қолдарыңыздың орнын өзгертпеу керек екенін есте сақтаңыз. Жүрек ағзасына жақсы әсерін тигізеді. (жаттығуды 10-15 қайталауға болады)

Әнші тынысының техникасы орындалып жатқан шығарма мінезіне сай болу керек. Тыныс алуда әрбір музыкалық фразаның және әуеннің мінезімен үйлесуі тиіс.

Дыбысты алудың алдындағы тыныс кідірісі шығарманың мінезіне қарай болады. Шығарманың темпі неғұрлым жылдам болған сайын алатын тыныста, тыныс легіде сондай жылдамдықта болуы керек. Әншінің тыныс алуымен вокал техникасының элементтерінің өзара байланысы.

Әншілік тыныс вокал техникасының әр түрлі элементтерімен тығыз байланысты; дыбыс шабуылы, дикция, динамика, дауыс регистры, интонация т.б.

- Тыныс жинау дауыстық аппараттағы артық бұлшық еттік бір ыңғай және тағы артикуляциялық органның қосылуы, дикцияның жинақталмауы, детонация, дауыс дыбыстануының еркін болмауы.

- Дыбысты алу кезіндегі бір мезгілдік тыныс кідірісінің болмауынан, дыбыс интонациялық тұрғада да дұрыс болмай «подъездбен» алынады. Ереже бойынша белгілі жоғарлықты төменен алуы мүмкін.

- Алынған ауа көлемі дыбыс динамикасына пропорционал болады.

- Төменгі байланыстағы ауа қысымының күші дауыс астарының жиілігіне әсер етіп тембр түрін анықтайды.

- Дауыс астарындағы шағын қысым әсерінен дыбыс тембрі жағынан жәй естілетін болады. Фальцеттік мінезде төменгі байланыс қысымының күштілігі керісінше әсер етеді, яғни дыбысталу күшейіп, тембрі едәуір бай, кеуделік типке жақын болады.

Балалардың тыныс алу техникасымен жұмыс істеуінің кейбір әдістері.

Үздіксіз тыныс (цепное).

Үздіксіз тыныс бұл – ұжымдық дағды.

Үздіксіз тыныстың негізгі ережесі:

- Көрші отырған адаммен бір уақытта

тыныс алмау.

- Музыкалық фраза ішінде таныс алмау керек, мүмкіндігінше ұзын ноталардың ішінде тыныс алу.

- Тынысты ішке дыбыссыз, шусыз және тез алу.

- Ансамбльде жұмсақ дыбыстық атакамен, интонациялық тұрығыда нақты, яғни «подъездсіз» партитура нюансын сақтай отырып айту.

- Көршінің айтқан әнін тыңдап, жалпы ансамбль дыбысталуына қосылу.

Қорытындылай келе, жаһанданумен және елдер арасындағы шекара сызып бара жатқан заманауи әлем вокалдық дағдыларды оқытатын мұғалімдерден ұлттық салт-дәстүрлер мен мәдениетке, сондай-ақ озық әлемдік тәжірибеге негізделген тыныс алу жаттығуын игеруге көп еңбекті қажет ететінін айтқым келеді. Тыныс алу жаттығуларының барлығы оқушылардың тынысын қалыптастырып дауысы мен шығармашылық қабілеттерін дамытуға бағытталған. Тыныс алу әдістемесімен танысу «Ән салу» үйірмесінің қосымша білім педагогтерінің құзіреттілігін кеңейтуге, оқытуға жаңа әдістер мен әдістерді енгізуге, вокалист педагог пен білім алушының тұлғааралық қарым-қатынас мәдениетін дамытуға мүмкіндік береді

Вокал техникасының негізі болып, әншінің дұрыс тыныс ала білу дағдысы болып табылады. Ән салуда дыбыстың сапасы осыған байланысты.

Әншілік тыныстың физиологиялық тыныстан айырмашылығы:

- Тыныс алу кезінде фонация пайда болады, біршама ұзаққа созылады, ал тыныс шығару қысқарады.

- Тыныс алу кезеңі автоматты түрден, мүмкіндігіне қарай, басқарушылыққа өтеді.

- Тыныс шығару бұлшықетінің одан сайын күшіне енуі әнші тынысының негізгі талабы фонация кезінде тынысты үнемді пайдалану.

- Тынысты әрқашан мұрын қуыс аппараты арқылы алып ауыз қуыс аппараты арқылы тысқа шығару қажет. Бұл, қызметті шартты және міндетті түрде қатаң ұстану талап етіледі.

Тыныс алу ережесі:

1. Әр дайым тек, мұрын қуыс аппаратымен тыныс алуды есте сақтау. Мұрын қуысымен тыныс алу жаттығуларын қалыптастыру. Ішке алатын тыныс өте қысқа түрде алынып

шулы, шапшаң әрі тез болу қажет;

2. Әрбір ішке алынған тыныстан соң ол тыныстың ауыз қуыс арқылы сыртқа шығуын қадағалау шарт. Ішке алынған тынысты кідіртпей және сыртқа итермей шығару ұсынады. Тысқа тыныс еркін дыбыссыз шығуы қажет;

3. Ішке алынатын тынысты қозғалыспен бірге бір мезетте жасауға тырысу талап етіледі;

4. Тысқа шыққан тынысты іштей санау арқылы шығарып үйрену керек;

5. Тыныс жаттығуын орында тұрып, жүріп немесе отырып жасауға болады;

Әншінің тыныс алуының түрлері:

- Бұғаналық, жоғарғы кеуделік немесе өкпемен тыныс алу т.б., мұнда белгілі бұлшықеттер қатты жұмыс істейді, ал нәтижесінде екі иық көтеріледі, тыныс алудың бұл түрі қабылданбай-ды.

- Кеуделік, костальный (сүйектік) ары қарай сыртқы тыныстың қозғалыстары кеуделік жасу-шаның қарқынды қозғалысымен байланысады, диафрагма тыныс алғанда көтеріледі де, ал іш тартылады.

- Құрсақтық, көкіректік, абдаменальный және т.б – тыныс алу диафрагманың қарқынды-лығымен және іш бұлшықетімен қызметімен се-зіледі.

- Аралас, кеуде құрсақтық, кеуде көкіректік, сүйекті абдаменальный және т.б – тыныс кеуде-лік сияқты бұлшықеттердің қарқынды жұмысы арқылы сезінеді сонымен бірге құрсақтың ай-мақта және белдің төменгі жағы арқылы да се-зінеді.

Вокалдық практикада аралас тыныс алудың да ролі өте зор: диафрагма төмен түседі, жан – жаққа барлық айналымда созылады, қорытындысында әнші кеудесі бел аймағында өзінің көлемін ұлғайтады; бел бұлшықеттерінің сезінуі арқылы ауа өкпенің төменгі жағын толады. Мұнда, бұлшықеттері екі жаққа иіріліп қозғалады, ал іш алдыға қарай үрленіп қозғалады; Диафрагма болса одан сайын нығыздала түседі.

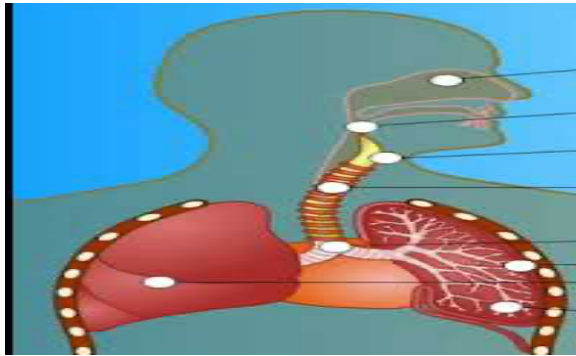
Әншінің фонациялық тыныс шығару кезінде ән айтқанда тыныс алу қалпын сақтап қалуға тырысса, дыбыс тіреуішін сезіне білуге деген икемділігіде жоғары болады. Әншілік хордың негізгі талабы ән айтқанда тыныс алған соң сәл кідірісте ұстап үйрену қажет. Бұл тынысты пайдалану кезінде дыбыстың интонациялық тұрғыда жақсы естілуіне,

орындалуына әкеледі. Шығарма жылдамдығы тез болған сайын, тыныс алудағы кідірісте тым қысқа болады. Дауысты жаттықтырып дұрыс ән салу үшін берілген жаттығуларды пианиномен сүйемелдеу немесе әнді үн таспадан тыңдаттыру арқылы ұйымдастыру оны ұсақ моторикалық қимыл қозғалыспен ұштастыру бұл ерекше білімді қажет ететін білім алушыларға перцептивтік түрде ерекшеленуіне әкеледі. Осы әрекет оқушының ырғақты сезіне білуін, көру, аудио пайдалану және кинестикалық жүйеде қабылдауымен білімінің сапасының өсуіне және практикалық білігін ұштауға оңтайлы әсер етеді.

### Әдебиеттер тізімі

1. К.Стрелников. 1000 дыхание. Москва – 2005ж;
2. О.Далецкий. Ән салуды үйрету. Москва – 2003ж;
3. Т. М. Орлов. Балаларды ән салуға баулу. Москва «Просвещение», 1986ж;
4. Секрет целителей Востока. В.Востоков. Москва – 1999ж

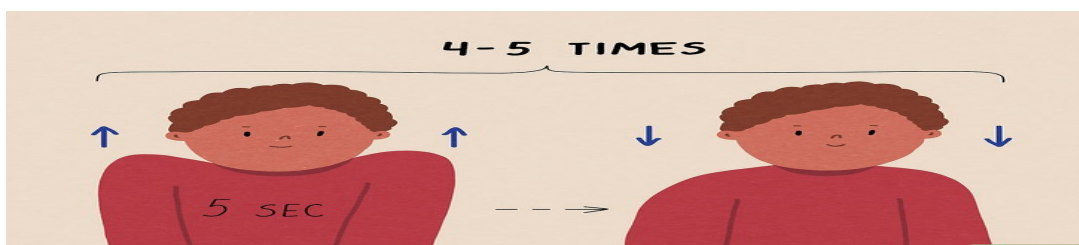
Тыныс алу жүйесі



Тыныс алу жүйесі



Әншінің тыныс алу жүйесі.



Тыныс алу жаттығулары

