

**SETH RIGGS «SPEECH LEVEL SINGING» METODIKASINI O'ZBEK
ESTRADA XONANDALIGIGA TADBIQ ETISH: NAZARIY ASOSLAR VA
PEDAGOGIK TAJRIBA**

Tadjiyev Elmurod Bekchanovich

*O'zbekiston Davlat Konservatoriyasi huzuridagi
Botir Zokirov nomidagi Milliy Estrada San'ati instituti,
«Estrada xonandaligi» kafedrası, o'qituvchisi
elmurodtojiyev@gmail.com tel.977714471.*

Annotatsiya.

Ushbu maqolada Seth Riggs tomonidan ishlab chiqilgan «Speech Level Singing» (SLS) — «Nutq pozitsiyasida kuylash» metodikasining nazariy asoslari hamda mazkur metodikaning o'zbek estrada xonandaligiga tadbiiq etilishi ko'rib chiqiladi. Ovoz apparatining fiziologiyasi, nafas boshqaruviga oid pedagogik stereotiplar, hiqildoqning barqarorligi, fal'set registri, ovoz registrlarini uzluksiz bog'lash (passajio) va vokal salomatligini saqlash masalalari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil etiladi. Turli tayyorgarlik darajasidagi besh xonanda bilan olib borilgan 6 oylik pedagogik tajriba asosida metodikaning o'zbek milliy musiqa an'analari — xususan, melizmatika va nag'ma — bilan uyg'unligi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari o'zbek estrada vokal pedagogikasi mutaxassislari va talabalari uchun amaliy tavsiyalar sifatida taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: *Seth Riggs, Speech Level Singing, estrada xonandaligi, fal'set, passajio, nutq pozitsiyasi, nafas boshqaruvi, vokal pedagogikasi, hiqildoq barqarorligi, nag'ma, vokal salomatligi.*

Аннотация. *В данной статье исследуются теоретические основы методики «Speech Level Singing» (SLS) Сета Риггса и её применение в узбекской эстрадной вокальной педагогике. В работе анализируются физиология голоса, распространённые педагогические стереотипы в области певческой опоры, стабильность гортани, фальцетный регистр, сглаживание регистровых переходов (пассажио) и сохранение вокального здоровья. Шестимесячный педагогический эксперимент с пятью вокалистами различного уровня подготовки подтверждает эффективность методики в устранении регистровых срывов и совершенствовании управления дыханием, а также её совместимость с узбекскими национальными музыкальными традициями — мелизматикой и нагмой.*

Ключевые слова: *Seth Riggs, Speech Level Singing, эстрадное пение, пассажио, речевая позиция, управление дыханием, вокальная педагогика, стабильность гортани, вокальное здоровье, нагма.*

Abstract. *This article examines the theoretical foundations of Seth Riggs' Speech Level Singing (SLS) methodology and its application to Uzbek pop (estrada) vocal pedagogy. The study analyzes vocal physiology, widely held pedagogical misconceptions regarding breath support, laryngeal stability, register bridging (passaggio), and vocal health maintenance. A six-month pedagogical experiment conducted with five singers of varying skill levels demonstrates the methodology's effectiveness in eliminating register breaks and improving breath management. The findings further reveal the compatibility of SLS principles with Uzbek national musical traditions, particularly melismatic ornamentation (nag'ma). Based on the results, practical recommendations are proposed for estrada vocal educators.*

Keywords: *Seth Riggs, Speech Level Singing, estrada singing, passaggio, speech position, breath management, vocal pedagogy, laryngeal stability, vocal health, nag'ma.*

KIRISH. XXI asrda o'zbek estrada xonandaligi jadal rivojlanib, ijrochilardan keng diapazon, yuqori vokal chidamlilik va mikrofon texnikasini erkin egallashni talab qilmoqda. Milliy musiqa an'analari bilan zamonaviy sahna talablarini uyg'unlashtirish esa vokal o'qituvchilari oldidagi dolzarb vazifaga aylanib bormoqda.

Biroq pedagogika amaliyotida hamon ilmiy asosi yo'q, lekin avlodan-avlodga o'tib kelayotgan **ilmiy asosi yo'q, lekin ko'pchilik qo'llaydigan ko'rsatmalar** keng tarqalgan: «Qorindan kuyla!», «Diafragma bilan itar!», «Og'zingni imkon qadar keng och!», «Ovozni oldinga chiqar!», «Ko'proq havo ber!». Ko'p yillik pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, bunday noto'g'ri ko'rsatmalar yosh ijrochilarning ovoz apparati zo'riqib shikastlanishiga - ovoz paychalarida patologik tugunlar (nodules) paydo bo'lishiga, professional faoliyatning uzoq muddatga to'xtatilishiga va hatto ovoznining «yo'qotilishiga» olib kelishi mumkin.

Bunday holatlarda Seth Riggs «Speech Level Singing» (SLS) metodikasi muhim pedagogik alternativa sifatida maydonga chiqadi. Maykl Jekson, Stivi Uander, Natali Koul, Anita Beyker kabi jahon yulduzlarining ovoz murabbiyi bo'lgan Riggs bu metodikani o'nlab yillik amaliyot asosida mukammallashtirgan.

Mahalliy tadqiqotlarda SLS metodikasi o'zbek kontekstida maxsus o'rganilmagan. Ushbu maqolaning maqsadi — metodikaning nazariy asoslarini tahlil etish, o'zbek estrada xonandaligining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash va pedagogik tajriba orqali metodikaning samaradorligini baholashdan iborat.

SLS METODIKASINING NAZARIY ASOSLARI

Nutq pozitsiyasi va gorizontal yondashuv

SLS metodikasining markaziy g'oyasi: kuylash — bu cho'zilgan nutqdir. Hiqildoq (larynx) xuddi odatdagi nutq paytidagidek xotirjam, barqaror holatda bo'lishi shart. Riggs bu haqda shunday yozadi:

«Agar siz ovoz apparatingizni qulay, tabiiy holatda ushlab, ovozingizni hech qanday qo'shimcha kuch sarflamasdan chiqara olsangiz — siz nutq pozitsiyasida kuylaysiz».

Agar hiqildoq yuqoriga ko'tarilsa, «yutish mushaklari» (tashqi mushaklar) ishga tushadi, ovoz paylarining erkin tebranishini bo'g'adi va rezonans bo'shliqlari shakli buziladi. Metodikaning psixologik tamoyili: xonanda yuqori notani «tepadan olishga» emas, paychalarning o'zi kerakli chastotani hosil qilishiga ishonishi kerak.

Ovoz hosil bo'lish mexanizmi

Vibratsiya: o'pkadan chiqayotgan havo yopiq vokal paylariga bosim o'tkazadi va ularni tebranishga majbur qiladi. Tebranish chastotasi ovoz balandligini, amplitudasi esa kuchini belgilaydi.

Rezonans: hiqildoq ustidagi bo'shliqlar (og'iz, burun, halqum) ovozni kuchaytiradi va unga o'ziga xos tembr beradi. Har bir insonning rezonans tizimi noyob — pedagogning vazifasi o'quvchiga bu tizimga «aralashmaslikni» o'rgatish.

Nafas boshqaruvi: stereotip va haqiqat

Vokal olamidagi eng keng tarqalgan xato — ko'p havo bilan «itarish». Riggs bu stereotipga aniq javob beradi:

«Yaxshi ovoz uchun ko'p havo kerak emas. Hatto baland kuylashda ham paychalar tebranishi uchun yetarli miqdor — na ortiq, na kam».

SLS metodikasida to'g'ri nafas mexanizmi: ko'krak qafasi qulay ko'tarilgan holatda turadi; qorin mushaklari bo'shashib, diafragma erkin harakatlanish imkonini beradi; nafas asta-sekin va me'yorida paychalarga yo'naltiriladi. Muhim tamoyil: nafas boshqaruvi bu yerda harakatning sababi emas, to'g'ri koordinatsiyaning natijasi.

Passajio: ovoz sinishi va yorilishi

Passajio — italyancha «passaggio», ya'ni «o'tish» yoki «ko'prik». Xonanda pastdan yuqoriga kuylayotganda ma'lum notalarda ovoz paychalarining ishlash usuli o'zgaradi. Aynan shu o'zgarish nuqtasida ovoz «sinishi» (ing. break, rus. излом голоса) yoki «yorilishi» (ing. crack, rus. срыв голоса) sodir bo'lishi mumkin.

Riggs passajio yechimini paychalarning ikki bosqichli o'zgarishida ko'radi: ingichkalashuv (thinning) — paychalar zo'riqishsiz nozikroq tebranishga o'tadi; qisqaruv (shortening) — tebranuvchi qism qisqarib, chastota ortadi va ovoz balandlashadi. Bu jarayon nutq pozitsiyasida tashqi muskullar aralashuvsiz o'z-o'zidan ro'y beradi.

«Qancha baland kuylasangiz, shuncha kam havo kerak. Havo miqdorini kamaytirganingizda, hiqildoq ichidagi mushaklar paychalarni mustaqil boshqara oladi — tashqi mushaklar aralashuvga hojat sezmaydi».

Ko'plab xonandalar passajio nuqtasida ikki xato yo'ldan birini tanlaydi: ko'krak registrini zo'riqib yuqoriga tortish — bu paychalarni shikastlaydi; yoki to'satdan fal'setga o'tib ketish — bu ijro sifatini pasaytiradi. SLS metodikasi uchinchi yo'lni — registrnlarni uzluksiz bog'lashni — o'rgatadi.

Fal'set haqida: italyancha «falsetto» — paychalar to'liq yopilmaydi, havo sizib o'tadi, ovoz zaif va havo aralash eshitaladi. Bosh ovozi (head voice) esa farqli — paychalar to'liq yopiladi, lekin ingichka tebranadi; ovoz kuchli va to'la. SLS maqsadi — xonandani fal'setdan emas, bosh ovozidan foydalanishga o'rgatish.

Amaliy mashqlar tizimi

SLS mashqlar ikki bosqichdan iborat: avval koordinatsiya rivojlantiriladi, so'ng ovoz kuchi oshiriladi. Riggs ogohlantiradi: «Koordinatsiya rivojlanguniga qadar kuchni oshirishga urinmang» [1].

- **Lip trill (lablar treli):** lablarni bo'shashtirgan holda bajariluvchi glissando. Ortiqcha havo bosimini chiqarib, paychalarga erkin tebranish imkonini beradi.

- **Tongue trill (til treli):** tilni bo'shashtirish va yuqori registrnlarga o'tishda hiqildoqni barqaror saqlash.

- **«ng» glide va «mum» arpejjo:** hiqildoq barqaror ushlanib, havo tobora kamaytirib boriladi — passajio orqali o'tish mashq qilinadi.

- **Straw phonation (naycha fonatsiyasi):** nafas bosimini muvozanatlash va diafragmani faollashtirish.

O'ZBEK ESTRADA XONANDALIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

O'zbek estrada xonandaligi milliy maqom an'analari, xalq qo'shiqchiligi hamda zamonaviy pop uslublarining o'ziga xos qorishmasidan tashkil topgan. Bu sintez xonandalarga to'rtta asosiy vokal-texnik vazifani yuklaydi.

Birinchi — keng melizmatika (nag'ma). O'zbek milliy musiqa an'anasida nag'ma faqat bezak emas, musiqiy matnning ma'no va his-tuyg'usini ifodalashning asosiy vositalaridan biridir. Nag'ma bir notadan ikkinchisiga silliq sirpanish, nozik melodik o'ramlardan iborat bo'lib, xonandadan uchta ko'nikmani bir vaqtda talab etadi: nafasni mayda dozalarda boshqarish, hiqildoqni barqaror ushlab turish, paychalarni zo'riqishsiz tez harakatga keltirish. Hiqildoq tarang tursa yoki nafas zo'riqsa — nag'ma sun'iy eshitaladi. SLS «nutq pozitsiyasi» tamoyili aynan mana shu uchta ko'nikmani tabiiy rivojlantirishga sharoit yaratadi.

Ikkinchi — keng diapazonli repertuar. Zamonaviy o'zbek estrada qo'shiqlari quyi va o'rta registrdan boshlanib, kulminatsiyada yuqori registrga — erkaklar uchun ikkinchi

oktavaning yuqori qismi, ayollar uchun uchinchi oktava — chiqishni talab etadi. Bu xonandani muqarrar ravishda passajio bilan yuzma-yuz qo'yadi. Tayyorlanmagan xonanda yo paychalarni zo'riqtiradi, yo fal'setga o'tib ketadi — ikkalasi ham ijro sifatini pasaytiradi. SLS metodikasi ushbu ikki xato o'rtasidagi uchinchi yo'lni o'rgatadi.

Uchinchi — mikrofon texnikasi. Akademik xonanda ovozini katta zalga yetkazish uchun rezonans va proyeksiya texnikasini qo'llaydi, bu ovoz apparatiga qo'shimcha zo'riqish keltiradi. Estrada xonandasi esa mikrofondan foydalanganda bunday zo'riqishning hojati yo'q — mikrofon ovozning eng mayda tebranishlarini ham ushlab kuchaytiradi. Bundan tashqari, zo'riqishdan hosil bo'lgan sun'iy tovush mikrofondan yanada yaqqolroq seziladi. Shuning uchun SLS «nutq pozitsiyasi» tamoyili estrada mikrofon texnikasi bilan organik uyg'unlashadi.

To'rtinchi — sahna harakatlari. O'zbek estrada sahnasida xonanda qo'shiq kuylash bilan bir vaqtda xoreografiya va sahna plastikasini bajarishi kerak. Jadal harakatlar diafragma va qorin mushaklarini ritmik qisqartiradi, bu nafas barqarorligini buzadi. SLS metodikasida hiqildoq barqaror va nafas tabiiy ishlayotgan xonanda sahna harakatlarida ham ovoz sifatini saqlay oladi.

PEDAGOGIK TAJRIBA

Ishtirokchilar va metodologiya

Tadqiqot doirasida SLS metodikasi 18–32 yoshdagi va turli tayyorgarlik darajasidagi 5 nafar xonanda bilan qo'llanildi: 3 nafari dastlabki vokal bilimiga ega bo'lmagan yangi o'quvchilar, 2 nafari esa ilgari boshqa metodika bo'yicha tahsil olganlar. Har bir xonanda bilan 24 ta mashg'ulot (6 oy, haftada bir marta, 60 daqiq) o'tkazildi. Har mashg'ulot boshi va oxirida ovoz holati baholanib, kuzatuv daftariga qayd etildi.

Nafas boshqaruvi

Barcha 5 xonandada ko'krak va yelkalar yordamida nafas olish odati kuzatildi — bu paychalarda ortiqcha bosim hosil qilib, nag'ma ijrosini qiyinlashtirardi. «Lip trill» va «straw phonation» mashqlaridan boshlangan 6 haftalik darslardan so'ng barcha xonandalarda yelkalar ko'tarilmaydigan bo'ldi, nafas chuqurroq va tinchoq bo'ldi. Ayniqsa nag'ma ijrosida yorqin natija kuzatildi — melodik bezaklar erkin va tabiiy eshila boshladi.

Passajio

Ishtirokchilarning 4 nafarida registrlar orasidagi keskin «sindirish» aniq sezildi. «ng» konsonanti va «mum» tovushi yordamidagi glide va arpejgio mashqlari qo'llanildi: avval pianissimo dinamikasida past tempda, keyin to'liq kuy bilan birga. O'tish nuqtasiga yaqinlashganda havo miqdori ataylab kamaytirildi. 3 oy o'tgach, 4 xonandaning 3 tasida passajioda uzluksizlik sezilarli yaxshilandi. 1 xonandada ijobiy o'zgarish kuzatildi, ammo to'liq natija uchun qo'shimcha mashg'ulotlar zarur bo'ldi.

SLS va nag'ma: kutilmagan uyg'unlik

Tadqiqot jarayonida muhim kuzatuv qilindi: SLS mashqlari o'zbek melizmatika an'anasi bilan ziddiyatga kelmadi. Aksincha, erkin hiqildoq paychalarning tez va nozik harakatiga sharoit yaratdi — bu nag'maning asosini tashkil etuvchi aynan shu ko'nikmaga to'g'ri keladi. Mashg'ulotlar boshlanganidan 2 oy o'tgach, xonandalarning nag'ma sifati sezilarli yaxshilandi.

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba natijalari quyidagi jadvalda jamlangan:

Ko'rsatkich	Natija	Izoh
Nafas texnikasi	5/5 yaxshilandi	Yelkalar ko'tarilishi to'xtadi
Passajio	3/5 bartaraf etildi	1/5 qo'shimcha mashq kerak
Nag'ma sifati	5/5 yaxshilandi	2 oydan so'ng sezildi
Milliy an'ana bilan uyg'unlik	Ziddiyat kuzatilmadi	Aksincha, o'zaro boyitildi

SLS metodikasining «nutq pozitsiyasi» tamoyili o'zbek estrada xonandaligiga xos barcha talablar — keng diapazon, mikrofon, sahna harakatlari — bilan organik mos keladi. Metodikaning universalligi Maykl Jekson bilan 32 yillik hamkorlikda o'zini isbotlagan.

Tadqiqot bir qator cheklovlarni ham ko'rsatdi: ishtirokchilar soni (5 nafar) umumlashtirilgan xulosalar uchun kichik; kuzatuv muddati (6 oy) uzoq muddatli natijalarni aks ettirmaydi. Kelajakda ko'proq ishtirokchilar bilan kengaytirilgan tadqiqot zarur.

VOKAL SALOMATLIGI

Ovozni noto'g'ri ishlatish — ovoz paychalarida patologik tugunlar (nodules) paydo bo'lishining asosiy sababidir. Bu holat ko'pincha ko'krak registrini o'tish nuqtasidan yuqoriga zo'riqib tortish oqibatida kelib chiqadi va professional faoliyatni uzoq muddatga to'xtatib qo'yishi mumkin.

Asosiy tavsiyalar: chekish (shilliq qavatni quritadi) va alkogoldan (paychalar shishiga olib keladi) tiyilish; kasal yoki charchagan holda kuylamaslik. Muhim tamoyil: xonanda avval «qanday kuylash» (texnika)ni o'rganishi, so'ngra «nima kuylash» (repertuar) haqida o'ylashi kerak.

XULOSA

Ushbu tadqiqot Seth Riggs SLS metodikasini o'zbek estrada xonandaligiga tabiiy etishning nazariy va amaliy asoslarini ochib berdi. Metodikaning beshta tamoyili — hiqildoqning nutq pozitsiyasida barqarorligi, gorizontaal ovoz tasavvuri, muvozanatli nafas, passajioning tabiiy mexanizmi va ikki bosqichli mashqlar tizimi — o'zbek estrada vokalining o'ziga xos talablariga to'liq javob beradi.

Vokal o'qituvchilari uchun tavsiyalar:

- Nafas mashqlar dasturini har bir xonandaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzish; «lip trill» va «straw phonation»ni boshlang'ich vosita sifatida qo'llash.
- Passajio mashqlarini o'zbek milliy repertuarining melodiyalariga moslashtirib o'tkazish.
- SLS tizimini o'zbek nag'ma texnikasi bilan taqqoslab o'rganish bo'yicha kengaytirilgan tadqiqot olib borish.
- Vokal salomatligi bo'yicha bilimlarni pedagogika dasturiga majburiy komponent sifatida kiritish.

SLS metodikasi shuni o'rgatadi: kuylash qiyin mehnat emas, balki to'g'ri koordinatsiyaning zavqli natijasidir. Har bir xonanda o'zining tabiiy rezonansini topishi va uni zo'riqishsiz saqlashi — vokal san'atining eng yuksak cho'qqisi.

ADABIYOTLAR

1. Riggs S. Singing for the Stars: A Complete Program for Training Your Voice. — Alfred Publishing, 1992. — 176 p.
2. Pavarotti L., Mayer W. Pavarotti: My Own Story. — Doubleday, 1981. — 319 p.
3. Titze I.R. Principles of Voice Production. — National Center for Voice and Speech, 2000. — 354 p.
4. Sundberg J. The Science of the Singing Voice. — Northern Illinois University Press, 1987. — 216 p.
5. LoVetri J. Contemporary Commercial Music (CCM) Survey: Who's Teaching What in Non-Classical Music // Journal of Voice. — 2008. — Vol. 22, No. 3. — P. 300–305.
6. Edwin R. The Bach to Rock Connection // Journal of Singing. — 2002. — Vol. 58, No. 3. — P. 233–236.
7. Rahimov A. O'zbek estrada xonandaligining rivojlanish bosqichlari // San'atshunoslik masalalari. — Toshkent, 2019. — № 2. — B. 45–52.
8. Yusupova M. Milliy musiqa an'analari va zamonaviy vokal pedagogikasi // O'zbek musiqa san'ati. — Toshkent, 2021. — № 1. — B. 18–24.