

Турганбүбү Бообекова

*Дем алунун  
үстүндө иштөө*



УДК 797  
ББК 85.33  
Б 72

**Рецензенттер:**

«Компьютердик лингвистика жана маданий аралык байланыштар» кафедрасынын башчысы, филол. и. к., доцент **Жумалиева Г.Э.**

**Б. Бейшеналиева** атындагы Кыргыз Мамлекеттик маданият жана көркөм өнөрлөр университетинин Музыка жана ыр, Музыкалык-теориялык дисциплиналары кафедраларынын окутуучусу, педагогикалык и.к., профессор **К.Н. Абышев**

**Бообекова Турганбүбү.**

Б 72 Дем алуунун үстүндө иштөө. Окуу куралы. Б.: «Полиграфбумресурсы», 2017. – 192 б.

ISBN 978-9967-32-214-1

Берилген окуу куралы «Сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун «дем алуу» бөлүгү боюнча практикалык ыкмалардан маалымат берүү максатындагы алгачкы аракет болуп саналат. Окуу куралында – орфоэпия, дикция, үн сыяктуу «Сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун системалык каражаттарынын эң негизги таяныч базасы болгон «дем алуу» бөлүгүн өзүнчө алып кароо мүмкүнчүлүгү түзүлгөн.

Дем алуу аппараттарынын анатомиясы менен физиологиясынын иштөө өзгөчөлүктөрүн таанып-билүүгө жардам бере турган, кыргыз фольклорунун дээрлик бардык жанрларына катар машыгуу көнүгүүлөрдү ичине камтыйт.

Окуу курал – кыргыз тилдүү театралдык орто жана жогорку окуу жайларынын окутуучуларынын, студенттеринин, радио, телекөрсөтүү кызматкерлеринин «туура дем алуу» маданиятына ээ болуулары үчүн, практикалык колдонмо окуу куралы катары сунушталат.

Ошондой эле кыргызча туура, так сүйлөп, өз оюн толук жеткирүүгө далаат кылгандарга жана «Сахна кеби жана көркөм окуу» курсу боюнча окутуучулук кесибин аркалоону көздөгөн жаш адистер үчүн жолдомо куралы болуп саналат.

Кыргыз Республикасынын театр өнөрү боюнча орто жана жогорку окуу жайларынын студенттери, аспиранттар үчүн окуу куралы.

Б 4907000000–17

УДК 792  
ББК 85.33

ISBN 978-9967-32-214-7

© Бообекова Т., 2017

© КР Билим берүү жана илим министрлиги, 2017



---

## КИРИШ СӨЗ

Улуттук маданият, анын ичинде профессионалдуу театр өнөрүнүн бүгүнкү күндөгү абалы жана ага даярдалып чыгарылып жаткан кадрлар маселесине көңүл буруу – орчундуу иш чара. Театр – коомдун идеологиялык багытын көтөргөн негизги тармактардын бири. Анда эмгектенген кесипкөйлөр өздөрүнүн инсандык, профессионалдык деңгээлдеринин күчү менен калың журтка өз сөзү, дили жана тили аркылуу үлгү болуп, сүйлөө маданиятынын мектеби болуусу парз. Ошол катарда идеологиялык жүк көтөрүүчүлөрдөн болуп жалпы эле искусство менен маданият кызматкерлери да эсептелет.

Улуттук маданияттын традициялуу баалуулуктарын сактоодо эне тил, сөз жана ал тилди туура, таза, так сүйлөө менен угуучу, көрүүчүгө жеткирүү милдети – негизги иш-чара. «Театр – турмуштун күзгүсү» деген бүтүм бар. Театр өнөрканасындагы сахнада айтылчу сөз (*тил*) көрүүчүлөргө түздөн-түз актёрлор аркылуу жеткирилет. Чыгарма менен актёрдун – актёр менен көрүүчүнүн ортосунда тыгыз байланыш түзүлүп, сөз – үчөөнүн ортосунда жан дүйнөлөрүн бириктирүүчү көпүрө болуп кызмат өтөйт.

Сахна – дил менен тилдин жаңырыгы. Ал жаңырык актёрдун жан дүйнөсүнүн үнү менен берилет. Болочокто ошол кесиптин ээси болуучу студенттер муну терең түшүнүүсү зарыл. Актёрдук кесип – ар бир көрүүчүгө, угуучуга адамдык акыл-эс жана түшүнүгү, билим дарамети менен түздөн-түз таасир этүүчү кесип. Эң башкысы – өз эне тилин элге туура жеткирип, анын нукура улуттук колоритин жоготпой сактоо жоопкерчилигин көтөрчү кесип.

Улуттук тилди таза сактабаган эл, өз улутунун дилин да таза сактабайт. Эне тилдин бүгүнкү абалына маани берүү менен, келечек муундагы искусство жана маданият кесипкөйлөрүнө керектүү (*пайдалуу*) шарттарды түзүү милдети турат. Себеби эне тилдин (*сөздүн*) бүгүнү жана эртеңи ошол муундун колунда. Андыктан сөз (*тил*) жогорудагы кесипкөйлөр тарабынан дыкат иштелген профессионалдуу

жогорку деңгээлде айтылышы максатка ылайык. Анткени, учурдагы тил маселеси системага таасир этиши керек болсо, система тилге таасир этүүсү керек. Тил экологиясы – бул искусство менен маданияттын да экологиясы.

Ошол экологиянын тазалыгынын зарылчылыгы үчүн болгон аракеттердин негизинде орто жана жогорку окуу жайларынын «сахна кеби» сабагынын окуу программаларында эне тилдин, сөздүн тактыгы үчүн иштөөдөгү машыгуу көнүгүүлөрүнө алынуучу керектүү каражаттарынын деңгээлдерине, жанрдык өзгөчөлүктөрүнө, маани-маңызына, жазылуу көлөмүнө дыкат көңүл бурулат.

Окуу программаларына, негизинен, улуттук фольклордук чыгармалар алынып, андан тышкары классикалык жана учурдук чыгармалар алынабы же жокпу, кеп төркүнү чыгарманын адабияттык табитинде. Азыр коомдук өзгөрүштөргө байланыштуу адам мүнөзү, жашоонун мыйзам ченемдүүлүгү да өзгөрүүгө дуушар болгондон улам, учурдук чыгармалардагы ой жүгүртүү, табит таануу таза эне тилге таянуусу зарыл болууда. Антпегенде учурдук сөз жана тил тарыхы супсак, зериктирме болуп калып, улуттук классикалык сөз менен учурдук сөздөрдүн өз ара байланышы ажырымда болуп калуусу мүмкүн.

Ошондон улам атайын искусство жана маданият кесипкөйлөрүн даярдаган окуу жайлардагы студенттер кандай гана адабияттык тилди пайдаланбасын: «актёрдук чеберчилик», «сахна кеби» жана «көркөм окуу» сабактарынын мугалимдери менен студенттин ортосундагы байланыш өтө терең, максаттуу болушу керек. Тил, сөз – бул ар бир улуттун өзгөчөлүгүн аныктоочу жана ошол улутту сактап калуучу курал. Тил – ар бир улуттун тарыхын, салт-санаасын, өз менталитетин, карым-катнаш жана өнүгүп өсүү жолун даңазалаган куралы. Ушундай артыкчылык мүнөздөөлөрдү терең баамдоо менен өз улуттук тилинин кечээкисине таянуу менен бүгүнкүгө пайдаланып, эртеңкисине кам көрүү – ар бир чыгармачыл кесипкөйдүн милдети болуп эсептелет.

Окуу жайлардын мугалимдери өз спецификалык максаттарына керектүү анализдер менен гана чектелбестен, пайдаланып жаткан сөздөрдүн стилистикалык, лексикалык, фонетикалык анализдерин кошо жүргүзүп, тыныш белгилеринин маанисин да камтуусу зарыл. Студенттин же кесипкөйдүн өз эне тилиндеги кээ бир колдонулбай

келаткан нукура улуттук сөздөрдү туура айта албаса, же ага түшүнүгү жетпесе, демек ал айтылган сөз жана ошол чыгарманын негизги маани-максаты, идеясы, ал тургай темасы да көрүүчүгө, угуучуга жеткиликтүү болбой калат.

«Сахна кеби» сабагынын эң негизги максаты – чыгарманын (*сүйлөмбү, сөзбү*) өзөгүн, философиялык маани-маңызын жана сезим абалдарын туура талдай билүүгө, түшүнүктүү адабияттык тилде сүйлөөгө үйрөтөт. Ошону менен бирге эле дикциясы даана, жагымдуу, кең диапазондогу ийкемдүү үндүү, туура коюлган демди тыянактуу пайдалана билүү жөндөмдүүлүгү бар болуу менен бирге жанындагы шериктерин (*партнёрлорун*), көрүүчүлөр менен угуучулардын ички жан дүйнө сезимдери жана айтып жаткан сөзү менен таасирленткен актёрду, режиссёрду, көркөм окуучуну, б.а. жалпы эле искусство менен маданият кесипкөйлөрүн даярдоо болуп саналат.

«Сахна кеби» сабагын өздөштүрүүдө театралдык окуу жайларындагы узак жылдардан бери топтолуп, уламдан-улам байып, кеңейип келе жаткан окутуучулук тажрыйбалардын негизинде баардык бөлүмдөр: орфоэпия, дикция, дем алуу, сүйлөө үнүн коюу жана тексттер менен иш жүргүзүү, бири-бири менен тыгыз байланышта иштелээри тастыкталат. Бул көп жылдык жыйынтыктар – курч ойдун негизинде айтылуучу сөздүн ачык-айкын, табигый мүнөздүү жана кандай гана кырдаал болбосун жеткиликтүү болуусуна жасалган аракет экенин тастыктайт.

Мындай топтолгон маңыздуу жыйынтыкка жетүүгө эң башкысы – туура дем алып, алынган демди туура пайдалана билүү жөндөмдүүлүгү негизги орунду ээлейт. Мындай жөндөмдүүлүк актёрлордо, режиссёрлордо, көркөм окуучуларда гана болбостон; мугалимдерде, юристтерде, лекторлордо, журналисттерде, теле-радиодо иштеген дикторлордо, акындарда, манасчыларда, куудул, сөзгө чечендерде, саясий кызматкерлерде жана эл менен тыгыз байланышта кызмат кылган адамдарда да болуусу максатка ылайык болмок. Туура жана толук дем алууну өздөштүрүү үчүн ар кандай булчуң кысымдарын алып салуу ыкмалары колдонулат.

Дем алуу көнүгүүлөрү биринчи окуу семестринен баштап эле өздөштүрүлөт. Көнүгүүлөрдүн дээрлик баардыгы милдеттүү түрдө окутуучунун көзөмөлүндө болуп, негизинен группалык мүнөздө өтөт.

Бирок, сөзсүз түрдө студенттерге жекече мамиле жасалып, өтө дыкаттык менен тапшырмалар берилип, көнүгүүлөрдү студент өз сезими аркылуу өткөрүп кабылдаса, анын такшалуусу уламдан-улам өсүү, бышуу жолунда болоору шексиз. Көнүгүүлөр адегенде олдоксон, ийкемсиз, коомай, эпсиз болуп, кокусунан эле өзүнөн өзү туура эмес жасалган кыймылдар пайда болот. Бара-баар көнүгүүлөр үзгүлтүксүз машыгуулардын натыйжасында аң-сезимдүү түрдө аткарылып, ишенимдүү, ийкемдүү, эптүү, жарашыктуу болуу менен ар кандай ыкмалар бекип, баары көнүмүш адатка айланат.

Дем алууну коюуда денени түз кармоону (*осанка*) өздөштүрүү маанилүү. Мейли тынч тургандабы же кыймылдагандабы денени ыксыз энкейтүү пайдасыз. Туура дем алып – туура дем чыгарууну өздөштүрүү жолдорун тарбиялоодо, денени ар дайым түз кармап билүү зарылчылыгы абдан чоң мааниге ээ. Башкача айтканда – баштын түз турушу, жеңил ташталган жана артка багытталып буралган (далы тарапка) ийиндер, арканын (*омурткалардын*) түздүгү жана ошол абалда курсактын ылдыйкы булчунунун (*табарсыктын үстү*) тартылышы дененин түз кармалышын тастыктайт. Булчундук же психологиялык кысымдардан арылуу үчүн, көнүгүү жасалып жаткан мезгилде студентке окутуучунун ар кандай буйрук берүү ыкмалары зыяндуу болуп саналат.

Студент дем тартканда ийиндерин көтөрүп, дем алуу органдарын кыспоосу үчүн, эң алгач түз-тике, кысымсыз туруп, буттарын ийин аралыгынча ачып, колдор (*оң кол*) диафрагма менен ылдыйкы кабыргалар тушунда (*сол кол*) болуп, арканы түз кармоосу (*осанканы*) сунушталат. Ушундай абалда болуу менен бирге – өтө эркин, кыйналуусуз, тырышып-катыбай карманууга жетишүү керек. Ал эми дененин түздүгүн (*осанка*) кармап билбегендик – дем алуунун туура коюлуп жана туура пайдалануусуна залалын тийгизет. Туура эмес алынып, туура эмес пайдаланылган дем алуу кызматы – дененин түз болуусуна тоскоолдук туудурат. Ал гана эмес, түз тура албаган денедеги үн аппараттары тез чарчап, кесиптик үн ооруулары пайда болуу менен студенттин жалпы иштөө абалына терс таасир тийгизип, көңүл кош, кайдыгер, алсыздыкка түрткү берет.

Искусство менен маданият кызматкерлеринин, деги эле көркөм сөз өнөрпоздорунун кандай дем алып, аны кантип пайдаланып жат-



кандыктарын – үнүнүн кооздугу, күчү, элпектиги жана сүйлөгөндөрүнүн (*дикциясы*) уккулуктуулугу, так жеткиликтүүлүгүнөн улам баамдоого болот. Туура жүргүзүлгөн дем алуу машыгуулары организмдеги жашоо абалынын туура өтүүсүн камсыздандырып, үн жана сүйлөө аппараттарынын чарчоосуна жол бербей, тескерисинче алардын ишмердүүлүгүн арттырып, үндү байытат.

Дем алууну эби менен этият пайдаланбаса, сүйлөөнү (*тилди*) жеңилдиктен, ачыктыктан (*даана*), күчтөн калтырып, ал гана эмес үн оорусун пайда кылат.

«Театр», «сахна тили жана көркөм окуу» – боюнча белгилүү мугалим Е. Ф. Саричова: «Актёрго, көркөм өнөрпоздорго ж.б. дем алууну пайдаланууда билгичтикти жана эрежелерди эсепке алууну талап кылган шарттарга дуушар болууга туура келет. Узун фраза, өнүп-өөрчүү күчү боюнча чоң жана кыйын монологдо, ыр сабында, комедиядагы же водевилдеги тез-жеңил диалогдордо, кыймылдар учурундагы (*жүгүргөндө, секиргенде, күрөшкөндө*) фехтование кыймылы менен бийлеп сүйлөөдө – ушулардын баардыгында тең бышык иштелип чыккан жана туура коюлган дем алуу талап кылынат. Ансыз ырдын структурасы, фразадагы ойдун агымы, үндүн чыгышынын калыбы бузулат. Абаны ысырап пайдалануу, дем тартканда дем алуу аппараттарына күч келтирүү – көркөм сөз өнөрпозунун, актёрдун, студенттин абалына чыңалуу менен чарчоону пайда кылат»<sup>1</sup> – деп, кеңеш берет.

Деги эле кыймылдуу (*басуу, чуркоо, бийлөө, жумуш жасоо, сууда сүзүү*) учурларында дем алуу көнүгүүлөрүн жасоо татаалыраак. Ошондуктан, адегенде кыймылсыз – турган, отурган, жаткан абалдагы дем алуу көнүгүүлөрүнөн баштоо керек. Андан кийин гана кыймылдуу машыгууларга өтүү зарыл. Мындай системалуу машыгуулар керектүү, шарттуу рефлексстерди бекитет. Машыгуу мезгилинде дем алуу органдарынан барган сигналдар жогорку нерв иштемдерине, адамдын психикасына жагымдуу таасир этүү менен, анын маанайын, жасалып жаткан ишке карата мамилесин өзгөртөт. Дем алуу аппараттарынын анатомиясын, физиологиясын жана гигиенасын түшүнүп билүү – студенттер, өнөрпоздор үчүн өтө зарыл.

Дем алуу менен үндүн байланышы өтө терең, тыгыз мааниге ээ. Туура машыккан дем алуудан жаралган үн – шаңкылдаган, тунук,

<sup>1</sup> Саричева Е.Ф. Сценическая речь. – М: «Искусство», 1955. 87-88 б.

кооз, уккулуктуу, жанга жагымдуу үн болуп, андай үн – сүйлөгөн сөздөрдүн ачык-айкындыгын тастыктаган каражаты экени маалым.

Демек, студентпи же кесипкөйбү – дем алуу менен тыбыштардын, үн менен дикциянын, артикуляция менен орфоэпиянын өз аратыгыз байланыштары болуп, бирисиз экинчиси болбой тургандыгын билип-түшүнүүсү керек. Үзгүлтүксүз машыгуунун жардамы менен, дем алуу учуруна катышкан булчундарды (*курсак прессинин булчуңдары, диафрагма, кабырга аралык булчуңдары*) чыңдоо талап кылынат. Дем алуу көнүгүүлөрүнүн баардыгы сүйлөө үнүнүн катышуусу менен жасалат.

Турган, жаткан, отурган ж.б. кыймылдуу абалдагы машыгууларга алынган сөздөрдүн, сүйлөмдөрдүн кыска жана узун саптарына жараша тартылган демди туура бөлүштүрүп пайдалануу менен, узун фразанын айтылуу шарттарына карата кошумча (*атайы же табигый түрдө*) дем тартуу үчүн атайын иргелген көнүгүүлөр иштелип чыгат. Дем алууга ылайыктап дыкат тандалып алынган сөздөрдө, сүйлөмдөрдө – кыскача (*сандар, артикуляциялык тыбыштар, жеке сөздөр, макал-лакаптар, жаңылмачтар*), күлкүлүү аңгемелер (*калп-апыртмалар, Апендинин жоруктары*), – куюлуштурулуп айтылган (*санат, санжыра, акыя, кичине жана чоң эпостордон үзүндүлөр*), – ырлар (*поэзия, поэма жана уламыштардан үзүндүлөр*), – жомок, монолог, прозалардан алынган үзүндүлөрдүн жардамы менен машыгуулар жүргүзүлөт.

I-курстун студенттерине дем алуу менен үндүү жана үнсүз тыбыштарды бириктирип, жакындан таанып-билүүгө үйрөтүлүп, алардын айтылуу жана жазылуу эрежелери анализделет. Ошону менен бирге, алардын үстүнөн иштөө мезгилинде кездешүүчү сүйлөө аппараттарынын булчуңдарын керексиз, жасалма чыңалуулардан арылтуу, резонаторлорду, көкүрөк, ортоңку жана жогорку регистрлерди таза пайдалануу, угуу сезимдерин (*слух*) өстүрүү программалары өтүлөт. Тыбыштарды туура айтууда студенттер дененин, баштын, жаак, эрин, тил менен кекиртектин абалынын ыңгайлуу шарттарын өздөштүрүүсү керек.

Дем алуу көнүгүүлөрү менен үн көнүгүүлөрү I–III курска чейин үзгүлтүксүз иштелип келүүсү талапка ылайык. Машыгуунун убагында жасалып жаткан эки-үч көнүгүүдөн кийин булчундарды бошотуу

үчүн «эс алуу» позасын тартуулап, жыйрылган булчундарды бошотулган абал менен алмаштыруу, булчундардын кезектеги жыйрылуусуна зор өбөлгө түзөт. Бул абал дем алуу аппараттарынын чоюлгучтугун, кыймылдуулугун арттырып, дем алуу процессинин толук өнөкөттүү иштөөсүнө алып келет. Көнүгүүлөрдө: кыскача дем тартып-узакка дем чыгаруу (*добуш, сан, сөздөр, ар кандай үн коштогон материалдар менен*) – тыным.

Дем алууну туура коюуда, мурун менен дем алууну өздөштүрүү өтө маанилүү болуп саналат. Дем алуунун бул түрү артикуляциялык жана дем алуу органдарына түздөн-түз оң таасирин тийгизет. Алдын ала даярдоо иши болуп: бет, моюн, көкүрөк клеткалары, алдыңкы-арткы, ылдыйкы кабыргалар, бел, төмөнкү курсак булчундарына өздүк массаж жасалат. Өздүк массаж нерв рецепторлорунун ишин күчөтүп, үн жаратуучу процессине түздөн-түз катышуу менен үн аппараттарын жылытып, булчуң кысылуусунун алдын алат. Үндүн катуулашын же акырындашын, темптин өзгөрүшүн, демдин узакка чыгышын, деги эле баардык диапазондордун көлөмүн баамдай турган мазмуундагы сөздөр пайдаланылат.

Туура уюштурулган дем алуу машыгуулары, организмдеги турмуштук процесстердин туура өтүшүнө, ошону менен бирге – сүйлөө жана үн аппараттарынын эркин, табигый жол менен иштөөсүн өстүрүүгө жагымдуу шарт түзөт.

Театр өнөрүнүн реформатору К.С. Станиславскийдин системасында «актердук чеберчилик» курсу менен бир катар «сахна кеби жана көркөм окуу» курсу бирден бир орчундуу орунду ээлейт.

Курстун ичинен «дем алуу» бөлүгү – артикуляция жана үн бөлүктөрүнүн негизги таяныч-күчү болуп саналат. Берилген окуу куралы «сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун «дем алуу» бөлүгү боюнча толук маалымат берүү максатын көздөгөн практикалык алгачкы жолдомо болуп саналат.

## 1 ГЛАВА

### ДЕМ АЛУУ СИСТЕМАСЫ. МУРУН МЕНЕН, АРАЛАШ-ДИАФРАГМАЛЫК ДЕМ АЛУУ, ТОКТОП «ДЕМ КАРМОО» КӨНУГҮҮЛӨРҮ

#### § 1.1. Дем алуунун үстүндө иштөө

Дем алуу – сүйлөө (*дикция*) менен негизги үндүн (*сүйлөө үнүнүн*) физиологиялык негизи болуп эсептелет. Сүйлөө маданиятынын эң зарыл элементи да туура дем алууга байланыштуу.

Актёрдунбу, телерадио тармагында эмгектенген дикторлордунбу, акындар менен манасчыларбы, ырчылардынбы же мектептерде иштеген мугалимдердинби, дегеле көпчүлүк эл менен иш жүргүзгөн чөйрөлөрдөгү кесипкөйлөрдүн, б.а. журналисттер, депутаттар, сот тармагындагылар, жетекчилик кызматтагылар жана башка ушу сыяктуу көптөгөн адистердин тилинин тактыгы, үндөрүнүн жагымдуулугу, күчү (*диапазондук кооздугу*) жана эмоциялык жактан элпектиги түздөн-түз туура дем алууга байланыштуу болот. Ошондой эле алынган демдин туура пайдаланылышы, так-даана, чыйрак, ишенимдүү дикцияны жаратуунун негизинде айтылган сөз аркылуу ой-максат ташка тамга баскандай жеткиликтүү, түшүнүктүү деңгээлде угуучуга же көрүүчүгө жетет. Андыктан туура алынган демди туура пайдалана билүү өтө зарыл.

Айрыкча актёрлорго, көркөм окуу менен түйшүктөнгөндөргө тиешелүү болгон узун фразаны, психологиялык оор жүктөгү улам таадаланган эмоциялык өсүшү бар монологдорду, ангеме, романдардан же кичи жана чоң эпостордон үзүндүлөрдү, поэзиялык чыгармаларды, комедия же водевил жанрындагы диалогдорду айтууда дене кыймылдары катышкан учурларда (*басууда, жүгүрүүдө, секирүүдө, күрөшүүдө, чабышууда, бийлөөдө, сойлоп баратууда*), кесипкөйлөрдөн дыкат машыгып, тапталган, так жана туура коюлган дем алуу процесси талап кылынат.

Андай болбогон учурда узун фраза айтылып бүткөнгө чейин созулган ой жүгүртүүдөгү үндүн, сөздүн күчүнүн бир калыпта жеткиликтүү болуусу (*чыгуусу*), айрыкча поэзиялык чыгармалардын стилистик түзүлүшүнүн сакталышы бузулат. Кандай гана чыгармалар болбосун идеялык мазмуну, философиялык маани-маңызы толугу менен жеткиликтүү берилбей калуу коркунучу бар.



Алынган демди тура эмес бөлүштүрүп пайдаланган учурда, кесипкөйдүн жан дүйнөсүнө ашыкча кысылууну, жагымсыз бир чарчоону алып келет жана дикциясынын начарлоосуна түрткү берет. Ал эми тескерисинче, демди (*алынган абаны*) туура пайдалана билүү кандай гана кесипкөй болбосун, анын үнүн, тилин (*дикциясын*) байытып, эң негизгиси ден соолугуна да жагымдуу таасир берет. Туура дем алып, тура дем чыгарууну, башкача айтканда тартылган (*алынган*) абаны туура бөлүштүрүп пайдалана билүүнүн өтө зарылдыгын жогоруда атап өткөн кесипкөйлөр маани берип үйрөнүп, билип алышса зыяны тийбейт деп айтмакчыбыз.

### Дем алуу системасы

Дем алуунун мааниси жашоодо өтө кымбат.

Ошондуктан аларга карообуз парз эң кылдат.

Дем албаса бир мүнөт – көз жумулат ошол замат

Дем алуу мүчөлөрүн жабыркатпай,

Адамдар көп жашаса атаганат.

«Дем алуу бөлүгү жана жолу», –

– деп бөлүнөт дем алуу системасы.

– мурун көңдөй, колко, коко, көмөкөй

– ошентип бөлүнүшөт алар жөп-жөнөкөй.

Жаралыптыр бул мүчөлөр караганда –

Колко мүчө оң жана сол тарабында.

Дем алуу жолдорунун башталышы;

Мурун көңдөй аркылуу дем алабыз.

Мурун көңдөй аткарган кызматына

Окуп, көрүп өзүңүз таң калаарсыз.

Мурундун ичиндеги майда түктөр,

Тазалайт мурундагы абаларды.

Ал эми мурундун ичиндеги бир топ нервдер,

Бир паска аярлабай жытты сезет.

Нымдантып бөлүп турат суюктукту,

Мурундун ичиндеги майда бездер.

Орношкон үстүртөдөн өтө майда,

Жылыткан абаларды кан тамырлар,

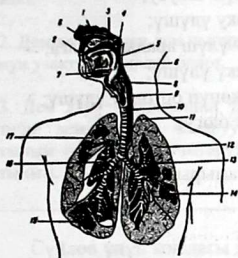
Мына ошентип татаал ишти аткарышат,

Адамды окуганда таң калтырат.

Мурунга кирген аба жылытылат,  
Мурунга кирген аба нымдалышат.  
Мурунга кирген аба тазаланып,  
Ушундай татаал кызматты кыла алышат.  
Ошентип нымдуу, таза, жылуу аба,  
Көмөкөй, коко, колко, өпкөлөрдү,  
Илдеттен мурун көңдөй коргоп калат.  
Андан соң адамдын жатат көмөкөйү ,  
Төрт – жетинчи моюн омурткалар тушунда,  
Көмөкөйдүн түзүлүшүнө карата,  
Ал мүчөнүн татаал иши ушунда.  
Кемирчектен жуп жалпы жаралыптыр көмөкөй .  
Аба өткөрүп, үн чыгып, сүйлөп турат көмөкөй,  
Өпкөгө тамак өткөзбөй, коргоп турат жөнөкөй.  
Аба жолу андан соң, коко делет андагы.  
Толук эмес шакекче, он алты – жыйырма сандагы.  
Кемирчектен жаралып, кызмат кылат а дагы.  
Узундугу коконун, сантиметр он эки,  
Өлчөм менен саналат.  
Көөдөндө колко мүчө жата алат.  
Он жана сол колколор,  
Көкүрөктүн төртүнчү омурткадан башталат.  
Дем албасак туура биз, өпкөлөр анда дарттанат.  
Дем алуу бөлүгүнө өпкө кирет,  
адамга өмүр бою жашоо берет.  
Өпкө жатат, көөдөн көндөйүндө,  
Көмүр кычкыл абаны сыртка сүрүп,  
Кычкылтекти денеге дайыма кийирип.  
Өпкөлөр жуп мүчөлөр деп аталат,  
Он өпкө, сол өпкө деп катар жатат.  
Өпкөдө тиричилик сыйымдуулук,  
3-5 миң куб сантиметр,  
Өпкөгө ошончолук аба батат.  
Боштукта эки өпкөнүн ортосунда,  
Кан тамыр кызыл өңгөч жана жүрөк,  
Көөдөндүн көндөйүндө алар жатат.  
Дем алып он алты жолу ар мүнөттө,  
Адамда өзгөрүлбөс ушул сапат.

## § 1.2. Дем алуу системасы

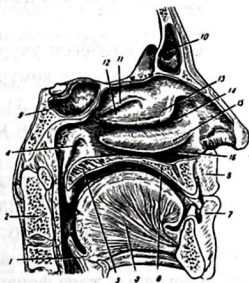
### 1. Дем алуу системасы



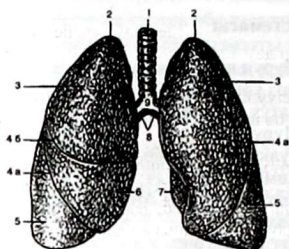
1. Мурун көндөйү;
2. Ооз көндөйү;
3. Катуу таңдай;
4. Мурун жуткуч;
5. Кулкундун ооз бөлүгү;
6. Көмөкөй жапкыч;
7. Тил алдындагы сөөк;
8. Көмөкөй;
9. Кызыл өңгөч;
10. Коко;
11. Сол өпкөнүн чокусу;
12. Сол өпкө;
13. Колко;
14. Өпкө исиректери;
15. Өпкө исиректери;
16. Оң колко;
17. Оң өпкө;

### 2. Мурун көндөйү

1. Көмөкөй жапкыч;
2. Экинчи моюн омуртка;
3. Тил;
4. Угуу түтүгүнүн жуткуч көзөнөгү;
5. Жумшак таңдай;
6. Катуу таңдай;
7. Төмөнкү эрин;
8. Жогорку эрин;
9. Негиз сөөгүнүн конулу;
10. Маңдай сөөгүнүн коңулу;
11. Жогорку мурун жолу;
12. Жогорку мурун кабырчагы;
13. Ортонку мурун кабырчагы;
14. Ортонку мурун жолу;
15. Төмөнкү кабырчак;
16. Төмөнкү мурун жолу.



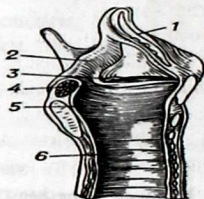
### 3. Өпкө



1. Коко;
2. Өпкөнүн чокусу;
3. Жогорку үлүшү;
4. а), б) – үлүш аралык жылга;
5. Төмөнкү үлүшү;
6. Оң өпкөнүн ортонку үлүшү;
7. Жүрөк оюгу;
8. Колко;
9. Коко тамыры;

### 4. Көмөкөй

1. Көмөкөй жаткыч;
2. Көмөкөйдүн кире бериши;
3. Көмөкөйдүн карынчасы;
4. Үн бугушу;
5. Үн көңдөй;
6. Үн астындагы көңдөй<sup>1</sup>.



Адам сүйлөбөгөн учурдагы дем алуу аппараты – дем чыгаруу мезгилинде өпкөдөгү көмүр кычкыл газын айлана чөйрөгө бөлүп чыгарып, өпкөнү бошотот да, кайра дем алганда кислород менен камсыздайт. Өпкөгө 3–5 миң куб сантиметр аба батат, бир мүнөттө он алты жолу дем алат.

Мындай дем алуу «физиологиялык» же «газ алмашуу функциясы» деп аталат. Ал эми сүйлөө учурунда ушул «Физиологиялык» дем алуу функциясына үн кошулат. Мындай дем алуу «Фонациялык» дем алуу деп аталып, башкача айтканда үн жаратуу функциясы катышат. Физиологиялык жана фонациялык дем алуу – бир нече маанилүү сапаттарына жараша бири-биринен төмөндөгүдөй айырмаланышат.

<sup>1</sup> Козлянинова И. П. и Промтова И. Ю. Сценическая речь. Учебник. 5-е изд., испр. и допол. – «ГИТИС», М., 2009. 384-386.

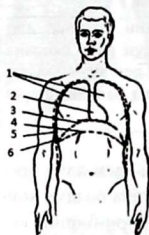
Физиологиялык дем алуу	Фонациялык дем алуу
1. Адам табигый эрксизден дем алат.	1. Адам өз эрки менен дем алуу процессин жетектеп дем алат.
2. Дем алуу менен дем чыгаруунун узактыгы бирдей болот.	2. Дем алуу кыска, тез, ал эми дем чыгаруу жай болот.
3. Дем алуу процессинин тартиби: дем алуу – чыгаруу – тыным = дем алуу –чыгаруу – тыным.	3. Дем алуу процессинин тартиби: дем алуу – чыгаруу – (сөздүн айтылышына байланыштуу) – токтоо, дем алуу – чыгаруу (сөздүн айтылышына байланыштуу) – токтоо.

Сүйлөө үнүн коюдагы дем алуу машыгууларында, дем алуу процесси – мурун көңдөйү, көмөкөй, коко, колко, өпкө жана ооздун көңдөйүнүн булчуңдары өз ара тыгыз байланышта жана бири-бирине көз карандылыкта иштешет. Бул системанын бир эле звеносунун (тайпасынын) өзгөрүү абалы, мисалы, дем алуу булчуңдарынын функциясынын бузулуусу – үн аппаратынын баардык ишмердигине тескери таасирин тийгизет. Ашыкча дем алуу – үн түйүндөрүнүн астына ашыкча чыңалууну пайда кылат да, үндүн өзүнө тиешелүү тембри жоголуп, жагымсыз болуп жана буулуп угулат. Ал эми тескерисинче, жеткиликсиз дем алуу үндүн күчүн, жагымдуулугун, уккулуктуушандуулугун жоготот.

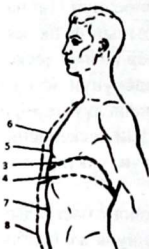
Негизинен эле, өпкөгө ашыкча дем алуу – колкодогу басымдын көбөйүшүнө жана өпкөнүн кан айлануусунун бузулушуна же болбосо өпкөгө суу толуу дартына алып келет. Туура дем алууну өздөштүрүүдө сүйлөө процесси менен үн чеберчилигин өстүрүү үчүн атайын бири-биринен бөлүнбөгөн магышуулар жасалышы зарыл. Тилдик машыгуулар сөзсүз эле үндү чыгарып машыгуу менен чектелбейт. Туура дем алуунун үстүндө иштөө – тынч эле туруп туруу абалында гана болбостон, кыймыл-аракеттин учурларында да өтө пайдалуу. Атайын жогорку жана орто окуу жайларындагы, ошондой эле турмуштук кесипкөйлүккө байланышкан жеке курстардагы окутуу программаларынын негизин **3 тип: көкүрөк, курсак жана аралаш-диафрагмалык** дем алуу тартиптери түзөт.



Бул үчөөнүн бири-биринен кескин ажырымда болуусу мүмкүн эмес. Туура дем алуу учурунда бул дем алуу бөлүктөрү аздыр-көптүр болсо да бири-биринин иштөө процессине катышышат. Бирок, бир типтеги дем алуу аппаратынын булчундарынын ишин, башка бир типтеги дем алуу аппаратынын булчундарынын иштөө артыкчылыгынан бөлүп көрсөтүүгө мүмкүн экендиги байкалат.



1 – Өпкө; 2 – жүрөк; 3 – дем чыгаруу абалындагы диафрагма; 4 – дем тартуу абалындагы диафрагма; 5 – дем чыгаруу абалындагы көкүрөк стенкасы; 6 – дем тартуу абалындагы көкүрөк стенкасы; 7 – дем тартуу абалындагы курсак стенкасы; 8 – дем чыгаруу абалындагы курсак стенкасы.



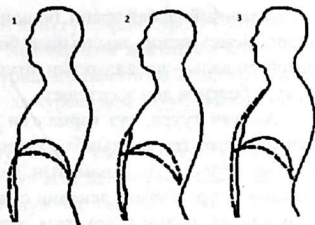
**1-ден:** Көкүрөк дем алуусунда дем алуу кыймылдары көкүрөк клеткасынын өйдөнкү жана ортоңку бөлүгүндө ишке ашат. Дем алуу чыңалып, диафрагманын катышуусу начар болот да, дем алууда ийиндер көтөрүлүп, дем чыгарууда да ийин булчундарына күч келет. Ал эми курсак прессинин булчундары менен диафрагманын толук кандуу катышпоосунун айынан абаны узак жана бир калыпта чыгарууга жолтоо болот. Көкүрөк дем алуусу абаны ашыкча жутууга, сүйлөө үнүнүн толук кандуу денгээлде жаралып чарчабай чыгуусуна тоскоолдук кылат. Ошондой эле сүйлөө аппараттарынын эркин, элпек иштешине чоң залалын тийгизет.

**Көкүрөк дем алуусу** – көкүрөк-аралаш диафрагмалык түрү. Жеке көкүрөктүн жардамы менен жасалчу дем алуу, дем алганда көкүрөк клеткалары кеңейип жана көтөрүлөт, диафрагма катышпайт, ичтин алдыңкы стенкасы тартылат.

**2-ден:** Курсак (ичке) дем алуусунда дем алуу кыймылдаткычтарынын иши көкүрөк клеткасынын төмөнкү бөлүгүндө ишке ашат. Дем алууда диафрагма аябай төмөн түшүп, дем чыгарууда ал өйдө көтөрүлөт. Курсак дем алуусунун бир эле жакшы жагы – тез жана жеңилдигинде. Ал эми бул дем алуу тибинин процессине көкүрөк клеткасынын жогорку жана ортоңку бөлүктөрүнүн начар катышышы

сүйлөө учурунда тыбыштардын начар айтылышына көмөк берип, алардын даана угулушуна залакасын тийгизет.

Дем алуунун бул эки тибинин тең турмуштагы сөздөрдү өз денгээлинде жеткирүү үчүн зарыл болгон сүйлөө үнүнүн өсүшүнө, диапазондорунун эркин ачылышына зыянын тийгизет. Демек, сүйлөө үнүнүн өстүрүлү-



1) Курсак дем алуусу

2) Диафрагмалык дем алуусу

3) Көкүрөк дем алуусу

шүнө мүмкүнчүлүк түзүлбөгөн шарттарда, айтылып жаткан тыбыштардын жана алардан куралган сөздөрдүн жетпей калуу абалына да шарт түзүүлөрү шексиз болот.

**Курсак дем алуусу** – курсак аралаш – дифрагмалык дем алуу түрү. Дем тартканда көкүрөк катышпайт, дифрагма ылдый түшүп, диафрагманын башкаруусунда курсак алдыга чыгат.

**3-дөн:** Аралашма-диафрагмалык (*толук*) дем алуу турмушта дени сак, сындуу адамдарда байкалат. Бул дем алуунун тибин башка дем алуу типтеринен- баардык дем алдыруучу булчуң эттеринин толук иштөөсү менен урунттуу айырмаланып, көкүрөк клеткасынын булчуңдары менен курсак прессинин бир мезгилде функцияланышын камсыздандырат. Толук туура дем алганда көкүрөк клеткасы узунуна, туурасына жана ошол эле мезгилде алды-артына карай кеңээт. Эң жакшысы, аралашма-диафрагмалык дем алуу тибин сүйлөө үнүнүн туура коюлушунун да бирден бир негизи болуп эсептелет.

**Аралаш-дифрагмалык дем алуусу** – ылдыйкы кабырга аралаш-диафрагмалык дем алуу түрү. Дем тартканда көкүрөк катышпайт. Ылдыйкы кабыргалар кеңейип, диафрагма алдыга чыга ылдый түшөт, курсак да аяр алдыга чоюлат.

Эң башкысы – бул дем алууну туура коюунун үстүндө иштөөдө эң оболу дененин түз-сындуулугун жөнгө салуудан баштоо керек. Сындуулук бул – баштын түз абалда болуусу, азыраак түшүрүлүп жайылган ийиндердин артка берилиши, далы менен арканын түздүгү, көкүрөктүн аз-маз алдыга жүткүнгөн абалы жана курсактын (*ичтин*) ылдый жагынын жеңил тартылышы болуп саналат. Бул учурда дене

кысынып-кыйналбай эркин, бошон абалда болуусу зарыл болуп эсептелет. Психологдор, шылкыйып бош ташталган баш жана бүкүрөйө эңкейген далы – чабалдыктын, өтүмсүздүктүн, өзүнө-өзү ишенбөөчүлүктүн белгиси деп эсептешет.

Ал эми туура, түз кармалган денелер бул – чыйрактыктын, ар кандай ишке тез, тартынбай киришип, андан жакшы тыянак чыгаруу мүмкүнчүлүгү бардыктын белгиси дешет. Туура кармалбаган (алынып жүрүлбөгөн) дененин сыны эң алды дем алуу процессинин бузулушуна, үндүн туура, таза, жеткиликтүү чыкпоосуна өбөлгө түзөт. Дененин түз, туура эмес кармалышындагы омурткалардын бузулушунун, ошону менен бирге эле жүлүндүн кысылуусунун залакасы бүткүл борбордук нерв системасына терс таасирин тийгизип, үн аппаратынын тез чарчашынан улам, адистик үн оорулары пайда болот. Бул оору үндүн тез чарчашын, дененин талыкшуусунан улам кош көңүлдүүлүктү жаратат. Ушундай абалдардан улам денени туура сындуулукка тарбиялоо бул – туура дем алуунун үстүндө иштөөнүн бирден бир негизги милдети экендигин айгинелеп турат.

Эми дем алуу учурундагы көмөкөй, алкым менен артикуляциялык аппараттардын ишине көз салып көрөлү. Сүйлөөдө же болбосо кеп салууда биз баамдагандай сөз дем алуу менен бирге үндүн жана артикуляциялык аппараттардын бирдиктүү тыгыз байланыштарынан улам даана айтылуусун билебиз. Бул процесс борбордук нерв системасы аркылуу башкарылып, камсыздандырылат.

Артикуляциялык аппараттар – алкым ичиндеги жана сырткы артикуляциялык органдар болуп экиге бөлүнөт. Сырткы артикуляциялык органдары (*жаак, эрин, тил*) менен көңдөйүнүн ичиндеги (*алкым, жумшак таңдай, катуу таңдай, тилдин түбү*) органдарынын туура, тыгыз байланышып иштөөсү дем алуу процессин жеңилдетет. Жумшак таңдайдын көтөрүлүүсү диафрагма менен курсак процессинин булчундарынын тонусун күчөтөт, ал эми жумшак таңдайдын өтө түшүүсү бул тонусту начарлатат. Ошондой эле туура эмес дем алып туруп, ички алкым артикуляциялары менен сырткы артикуляциялык байланышкан машыгуу алкымдын иштөөсүнө тескери таасирин тийгизет. Дем алуу процессин бир гана тынч туруп-туруу абалындагы эмес, ар кандай абалдык кыймылдардагы машыгуулардын таасири күчтүү болот. Бул учурда дем алуу аппараттары эң татаал иш атка-



рышат. Мисалы, чалкадан жаткан көнүгүүлөрдө курсак булчундарын кыскартуу үчүн күч жумшалат. Көмкөрөдөн жатып жасалган көнүгүүлөрдө кабыргалар жана көкүрөк клеткасынын иши кыйындайт. Отуруп жасалган көнүгүү учурунда курсак дем алуусу кыйындап, кабырга арасына дем алуу көбөйөт.

Алгачкы эң пайдалуу дем алуу көнүгүүлөрү болуп, түз туруу абалындагы көнүгүүлөр эсептелет. Бул абалда көкүрөк клеткалары менен кыр арка (позвоночник) сөөгүнүн бир тарапка эркин кыймылдай алышына ылайыкташкан абалдагы көнүгүүлөрдү жасоо туура болуп эсептелет. Ошондуктан, бир орунда туруп-туруу көнүгүүсүн иштеп чыгып, андан кийин туруп турган, отурган, жаткан абалдагы дем алуу көнүгүүлөрүнөн баштоо керек. Андан соң динамикалык дем алууга карата ар кандай кыймылдагы машыгууларга өтүүгө болот.

Эң маанилүү шарт – бул дем алуунун үстүндө иштөөдө кесипкөйдүн жалпы эмоциялык абалы чоң мааниге ээ. Машыгууну каалабоочулуктан же туура эмес түшүнүп машыгуунун негизинде тез чарчоодон улам, эпке-жөнгө келбестик абал, терс эмоциянын булагы болуп саналып, ошонун кесепетинен ал адисти ооруга дуушар кылышы мүмкүн. Тескерисинче, машыгуулар ырахаттанууну, жеңилдикти сезүүнү жаратып, ал адистин сүйлөгүсүн, ырдагысын, кайрадан да кайталагысын келтириши зарыл.

Ар бир адамдын организми бир бүтүмдүүлүктөн турат. Нерв системасынын таасирленүүсүнүн негизинде бардык органдар тыгыз байланышта иштейт. Машыгуу процессинде тиешелүү органдардын булчундарынан мээге сигналдар барат. Ал жерде ошол сигналдардын жардамы аркылуу жаңы шарттуу рефлекстер пайда болуп, барып-барып мурунку жана кийинки рефлекстер да бекемделет. Алгачкы машыгуудагы олдоксон, ишенимсиз, коомай эпсиз кыймылдар бара-бара иштелип чыгып – ишенимдүү, ийкемдүү эптүү көнүмүш кыймыл боло баштайт. Ошону менен бирге эле бара-бара дем алуу жана артикуляциялык абалдар дагы улам эпке келип, дээрлик дасыккан көнүмүш түрдө аткарылып калат.

Туура дем алгандан жаралган шарттуу рефлекстердеги сигналдар, жогорку нерв системасынын ишмердигине, кесипкөйдүн психикасына жагымдуу таасир этишип, анын маанайын, курчап турган дүйнөгө көз карашын, дегеле жашоого болгон мамилесин жана эң негизгиси

кесиптик деңгээлин кескин өзгөртүп өстүрөт. Мындай абалдардын жаралышы айрыкча, атайын кесиптик окуу жайларындагы окуп жаткан башталгыч курстардын студенттери үчүн эң керектүү болуп саналат.<sup>1</sup>

### **§ 1.3. Дем алуу процессине катышкан булчундарга жасалуучу өздүк массаж**

Өздүк массаж теринин үстүңкү катмарына сүйлөө аппаратынын былжыр чегине оң таасир берүү үчүн жасалат. Өздүк массаждын максаты – ушул органдардын иштөөсүн жакшыртып, булчундарынын кысылуусунан бошотуу болуп эсептелет. Сүйлөө аппараттарынын кыймылдаткыч татаал булчундары менен байланышкан көптөгөн нерв точкалары беттин, моюндун, көкүрөк клеткасынын, курсактын терисине жакын жайгашкандыктан бул массаж өтө керек. Өздүк массаждын бир нече түрлөрү бар. Алардын эң керектүүсү жана оңой жасалуучу эки түрүн пайдаланабыз. Булар: **гигиеналык-сылап жасалчу жана вибрациялык-каккылап жасалчу** массаждар.

**Сылап жасалчу гигиеналык** массажду териге жакын жайгашкан нерв точкалары жакшы иштей баштайт. Ал эми **вибрациялык – каккылап жасалчу** массажду теренирээк жайгашкан нерв точкалары даярдалып, кызытылат. Дагы да болсо өздүк массаждар нервдерди тынчытып, булчундардын чарчоосун алып салып, чыйралтат.

**Сылап жана каккылап жасалчу** массаждарын жасоодо «үн толкундарын» жаратуу үчүн жумшак-тешикчил, **ж, з, в** жана сонорлук, **м, н, р, л** үнсүз тыбыштары алынат. «Үн толкунунун» агымы үн аппаратынын ички бетин массаждоо менен кызыл өңгөчтүн, көмөкөйдүн, мурундун булчундарына таасир этет.

**Гигиеналык-сылап жасалуучу** массажду адегенде үн чыгарбай, андан кийин үнсүз иргелген тыбыштар аркылуу үн кошуп жасоо керек.

**Гигиеналык каккылап жасалчу** массажду адегенде эле үн менен жасоо талапка ылайык.

<sup>1</sup> Козлянинова И. П. Сценическая речь. Учеб. пособие. – «просвещение», М., 1976. 138б.

Массаж жасалып бүткөндөн кийин кысылган булчуңдардын бошошкон иш абалын текшерип көрүү керек. Ал үчүн кайсы бир тексттерди: сөз, макал-лакап, чакан фраза, бир куплет поэзиянын айтылышы менен текшерилет.

**Өздүк массаждын** машыгуусу атайын билими бар кесиптик даярдалган окутуучунун байкап көз салуусу менен башталып, бара-бара кесипкөйдүн, студенттин өз алдынча ар күнү эртең менен – үйдөбү, иштеби, сабактабы – жасоосу менен машыгуусу зарыл. Жогорку курстарда же кызмат үстүндө өздүк массаж – сабакабы, репетициягабы же иш баштоогобу, бир саат калганда жасоо пайдалуу болот. Эгерде иш же сабак мезгилинде булчуңдардын кысылуу же болбосо чыңалуу абалы сезилсе анда танапис, антракт учурунда өздүк массаждарды жасоо талапка ылайык болоору шексиз.

### Өздүк массаждын жалпы эрежелери

1. Өздүк массаж жасала турган жер жана жасай турган кол таза болуусу зарыл.

2. Массаждаган колдун кыймылдары лимфатикалык жана веналык тамырлардын багыты (*жүрүшү*) боюнча жасалат.

3. Массаждалчуу булчуңдар бош, жыйрылбаган абалда болуусу зарыл.

4. Массаж жай, үзүлбөй жасалат.

### Гигиеналык (сылап) жасалчу өздүк массаждар



**1. Чекеге массаж.** Чекенин ортосунан баштап кулакка чейин эки колдун манжаларынын учу (*жаздыкчалары*) менен сылоо аркылуу жасалат. Массаж 4–6 жолу кайталанат.

**2. Үстүнкү бетке массаж.** Эки колдун манжаларынын учу (*жаздыкчалары*) менен мурундун кырынан (*ортосунан*) кулактарга чейин сыланат. Массаж 4–6 жолу жасалат.





**3. Ортонку бетке массаж.** Эки колдун жаздыкчалары (учу) менен мурундун эки таноосунун түбүнөн кулакка чейин сыланат. Массаж 4–6 жолу жасалат.

**4. Үстүнкү жана алдыңкы эринге массаж.** Кезек менен бирде үстүнкү эриндин үстү жагын, бирде астыңкы эриндин астын жагын эки колдун (учу) жаздыкчалары менен эриндердин ортосунан ооздун кычыгына чейин массаждайбыз. 4–6 жолу кайталанат.



**5. Ылдыйкы жаакка массаж.**

Ээктин ортосунан кулакка чейин адегенде манжалардын үстү менен кайра алакан менен ээктин ортосун көздөй сылайбыз. 4–6 жолу.

**6. Ооз көндөйү жана тиштин этине массаж.**

Эрин кымтылган. Тилдин учу менен тиштин этин чыйрак басып, ондон солго, солдон оңго, үстүнкү жана астыңкы тиштин эттерин сырт жагынан жалоо керек. Массаж 4–6 жолу жасалат.

**7. Катуу таңдайга массаж.** Эриндер жарым ачык. Тилдин учу менен үстүнкү маңдай тиштен баштап катуу таңдай аркылуу алкымга чейин чыйрак сүртүп барып кайра ордуна келүү керек. Массаж 4–6 жолу кайталанат.



**8. Моюнга массаж.** а) алдыңкы моюнду (тамакты) бирде оң, бирде сол кол менен өйдөдөн ылдыйга сылайбыз да ээкти кошо камтып алуу менен ылдый түшөбүз. 4–6 ирээт жасайбыз. б) эки кол менен моюндун желке бөлүгүнүн ортосунан эки колтукка чейин сылайбыз. 4–6



жолу. в) моюндун каптал жагын башты бирде оңго, бирде солго буруп моюндун каптал жагын сылайбыз. 4–6 ирет жасалат.

**9. Курсака массаж.** Курсактын ылдыйкы бөлүгүнөн өйдө карай сааттын жебесинин багыты боюнча 4–6 жолу жасайбыз.

**10. Кабырга ортолук булчуңдарына массаж.** Көкүрөк клеткасын эки кол менен белден ылдый алдыны көздөй, андан кийин өйдө, артка, башкача айтканда айланта сылап массаждайбыз.



**11. Аркага массаж.** Эки кол менен (*кезек менен*) арка жакты сылайбыз. Белден өйдө далыга чейин, кайра тескерисинче, далыдан белге чейин массаж жасалат. 4–6 жолу кайталанат.

### **Вибрациялык (каккылап) үн менен жасалчу массаж**

1. Эки колдун манжаларынын жаздыкчалары менен чекенин ортосунан кулака чейин каккылап массагдайбыз. Бир эле мезгилде сонорлуу үнсүз **м** тыбышын үн менен үзгүлтүксүз созуп, алынган демди аягына чейин чыгарабыз. 4–6 жолу кайталайбыз.

2. Эки колдун манжаларынын жаздыкчалары менен беттин үстүңкү бөлүгүн мурундун кырынан (*ортосунан*) мурун көңдөйүнүн багыты менен кулакка чейин каккылап массагдайбыз. Бир эле мезгилде **м же н** сонорлуу үнсүз тыбыштарын үн менен үзгүлтүксүз созуп, оозду ачпай, мурун аркылуу дем чыгарабыз. Көнүгүүнү 4–6 жолу кайталайбыз. Ушул учурда мурунчул **м, н** үнсүздөрдү айтууда аба эркин, шыдыр чыгыш үчүн мурун көңдөйү ачык болот, ал эми у үндүү тыбышын айтууда аба кеңээт.

3. Оң колдун сөөмөйү менен оң таноону басып, сол таноо аркылуу дем алабыз да, ошол эле замат сол колдун сөөмөйү менен сол таноону басып туруп, **м** тыбышын созо үн чыгаруу менен бирге оң таноону оң колубузду сөөмөй жаздыкчасы менен каккылап аба агымын чыгарабыз. 4–6 жолу кайталайбыз.

4. Сол колдун сөөмөйү менен сол таноону басып, оң таноо аркылуу дем алабыз да, ошол эле замат оң колдун сөөмөйү менен оң таноону басып, **м** үнсүз тыбышын созо үн чыгарып, сол таноону сол колдун сөөмөй жаздыкчасынын жардамы менен каккылап аба чыгарабыз. 4–6 жолу.

5. Эки таноо менен тең дем алып, демди чыгарууда **м** үнсүз тыбышын үзгүлтүксүз созо үн чыгаруу менен эки колдун сөөмөйлөрүнүн жаздыкчалары менен эки таноону бир эле мезгилде каккылап массагдао менен абаны чыгарабыз. 4–6 ирээт кайталоо зарыл.

6. Бир колдун (*оң кол, сологой студент сол колу менен*) манжаларынын жаздыкчалары менен үстүңкү эриндин үстү жагын каккылап массагдаодо эки таноо менен тең эркин дем алып, демди чыгарууда тешикчил, эринчил **в** үнсүз тыбышын айтуу менен үндү үзгүлтүксүз

созуп жасайбыз. Эскертүү, в тыбышын айтууда аба агымы эркисизден алдыга үстүңкү тишке багытталат. Бул көнүгүү деле 4–6 жолу кайталанат.

7. Бул көнүгүүдө да бир колдун манжаларынын жаздыкчалары менен алдыңкы эриндин асты жагын каккылап массаждоодо, бир эле учурда алдыңкы тешикчил, тилчил 3 үнсүз тыбышын үндүн жардамы менен аба чыгарарбыз. Эскертүү, 3 үнсүз тыбышын айтууда аба агымы алдыны көздөй, астыңкы тишке багытталат. 4–6 жолу.

8. Кезек-кезеги менен, адегенде оң кол андан кийин сол колдордун манжаларынын жаздыкчаларынын жардамы менен көкүрөк клеткаларынын үстүңкү бөлүгүн каккылап массаждоодо, бир эле мезгилде алдыңкы тилчил, тешикчил ж, же сонорлуу м тыбышын үндүн жардамы менен созо аба чыгарылып жасалат.

9. Эки алакандын кырлары менен көкүрөк клеткаларынын ылдыйкы каптал бөлүгүн каккылап массаждоодо, бир эле учурда сонорлуу мурунчул м үнсүз тыбышын үндүн жардамы менен созуп, абаны чыгарарбыз. Көнүгүүнү 4–6 ирет үзбөй жасоо керек.

10. Оң колдун манжаларынын жаздыкчаларынын жардамы менен ылдыйкы курсак булчуңдарынын, ал эми сол колдун кыры менен (бармактын үстү жагы) сол жаккы арткы кабыргаларды каккылап массаждасак, кайра тескерисинче колдорду алмаштырып кайталоо менен, бир эле мезгилде эки жолу тең сонорлуу м тыбышын үндүн жардамы менен каккылап абаны чыгарарбыз. 4–6 жолу жасайбыз.

11. Бир эле мезгилде эки колдун тең алакандары менен далыны жана арткы кабыргалар аралык майда булчуңдарды уучтоо жолу аркылуу (колдордун канча жетишинче) массаждайбыз, ошол эле мезгилде сонорлуу м тыбышын үндүн жардамы менен созо абаны чыгарарбыз. Көнүгүү 4–6 жолу кайталанат.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Козлянинова И. П. Сценическая речь. Учеб. пособие. – «просвещение», М., 1976. 259-260 б.

## § 1.4. Мурун менен дем алууну өздөштүрүү үчүн машыгуулар

1. Ооз ачык. Мурун менен дем алып, кайра эле мурун аркылуу чыгаруу. Дем 10–12 санга чыгарылат.

2. Дем алууда эки таноо тең кеңээт. Дем чыгаруу учурунда таноолор алгачкы абалына келишет. Бул машыгуу 4–6 жолу кайталанат.

3. Оң таноону манжа менен жаап (басып), сол таноо менен дем тартылат да, сол таноону сол манжа менен басып, кайра оң таноодон дем чыгарылат. Андан соң сол таноону сол манжа менен жаап (*басып*), оң таноо менен дем тартылат да, кайра оң таноону оң манжа менен басып дем чыгарылат. Ушул эки абалды кайталаган көнүгүү кезек менен 4–6 жолу жасалат.

4. Дем алынганда тез, жеңил, добушсуз таноолор аяр, акырын кеңээт. А дем чыгарууда, дем алуудагыга салыштырмалуу дем жай жана узагыраак чыгып, таноолор акырындап алгачкы абалына келет. Бул көнүгүү дагы 4–6 жолу кайталанат.

### **Мурун менен дем алуу машыгууларында пайдаланылуучу ар кандай кыймылдардын жардамы менен жасалчу көнүгүүлөр**

1. Баш түз. Дене түз, эркин отурабыз. Башты солго буруп, мурун менен дем алабыз. Алынган демди жай чыгаруу мезгилинде башты акырын, жумшак кыймыл менен оңго баштапкы абалына алып келебиз. Ошону эле оң жака буруп, кайталайбыз. 10 жолу жасайбыз.

2. Мурун менен дем тартууда башты артка таштап, желкеге тийгизип өйдө жакты карайбыз. Кайра демди мурун аркылуу чыгарып, акырын алгачкы абалга келебиз. 10 жолу кайталайбыз.

3. Алгачкы абал – туруп турабыз. Колдор бош – түшүрүлгөн, ооз эркинче ачык. Мурун менен дем тарткан учурда эки кол эки капталга ачылат. Ал эми абаны жай темпте мурун менен чыгарууда – колдор алгачкы абалдарына келишет. 4–6 ирээт кайталанат.

4. Алгачкы абал – туруп турабыз. Колдор түшүрүлүү, ооз эркинче ачык. Мурун менен дем алып, кайра чыгарыбыз. Дем тартып жаткан

мезгилде бир бутту артка жылдырып буттун башына коёбуз да эки колду өйдө карай көтөрөбүз. Кайра дем чыгарууда бут да, кол да өз-өз орундарына келет. 4–6 жолу жасалат.

5. Алгачкы абал – түз турабыз. Тез, элпек гана кыймыл менен эки кол өйдө көтөрүлүп, манжалар кайчылаштырылып, алакандар өйдө бурулат. Эми мурун менен дем алган учурда дене эркин, элпек эки буттун учуна гана туруп, болушунча өйдө тартылат. Ал эми демди чыгарууда колдор капталга жай түшүрүлүп, буттар да өз орундарына келет. Көнүгүү 4–6 ирээт кайталанат.

6. Алгачкы абал – отурабыз. Эки кол белде. Мурун менен дем тартканда чыканактар артка тартылат. Демди чыгарууда алдыга эңкейип, колдор эки тизеге коюлат. Дем алуу менен дем чыгаруу мурун менен аткарылат. Көнүгүү 4–6 жолу кайталанат.

7. Алгачкы абал – туруп турабыз. Мурун менен чолок дем алууда колдор эки капталга жайылат. А дем ооз аркылуу кыска гана х тыбышын айтуу менен чыгат. Демди чыгарган учурда эки ийин колдор менен кучакталат. Көнүгүү 3–4 жолу жасалат.

8. Мурун менен дем алабыз. Демди мурун аркылуу чыгарып жатып башты солдон – оңго айландырабыз. Тескерисинче, башты оңдон солго айландырып көнүгүүнү кайталайбыз. Бул 4–6 жолу жасалат.

9. Мурун менен дем алабыз. Кайра демди мурундан чыгарып жаткан учурда ийиндерди 3–5 жолу көтөрүп жана түшүрөбүз. Көнүгүү 5 жолу кайталанат.

### **§ 1.5. Дем алуу аппараттарынын булчуңдарын машыктыруу. Аралаш – диафрагмалык дем алууну өздөштүрүү**

Машыгуунун бардык эле түрлөрүнө үзгүлтүксүз булчун чыңалуулары кандай керек болсо, толук дем алуу машыгууларында булчуңдардын чыңалуусу менен алардын бошонушунун кезектешип туруусу абдан зарыл болуп эсептелет. Мындай үзгүлтүксүз машыгуулар булчуңдарды чоюлгуч, ийилгич кылып ашыкча чыңалуудан бошотуп, жагымсыз чарчоолордун алдын алат. Мейли үйдөбү, иш орундарындабы, сабактык аудиториядабы, 2 же 4 көнүгүү жасап, булчуңдарды сөзсүз түрдө бошотуп алуу керек. «Эс алуу машыгууларын» туруп, отуруп жасоого болот. Бардык эле дем алуу көнүгүүлөрүн жа-



саардын алдында көнүгүү жасалчу жайды шамалдатып алуу зарыл болот. Антпесе, жабык жердеги абада газдалган заттар болгондуктан, алар адамдын организмине терс таасирин тийгизет. Бардык жасала турган көнүгүүлөрдү эртең менен же иш күнүнүн ортосунда жасоо талапка ылайык болот.

Кандай гана көнүгүүлөр болбосун жатып, туруп же отуруп жасай турган «эс алуу машыгуусуна» атайын бир бүтүн позаларды алуунун кереги жок. Аркага же көмкөрөдөн жаткан учурларда булчуңдардын боштугун жана жумшактыгын биз моюндун, ийиндин, колдун манжаларынын, тизе менен тамандын булчуңдарынын бош болуусунан улам аныктайбыз. Бул мезгилде айрыкча курсак (*ич*) булчуңдарына маани берүү зарыл. Алар диафрагманын күчтүү булчуңдарынын негиздеринен болуу менен, экөө биргелешип, үндүн чыгуусуна таяныч болуп беришет. Абаны үндүн жардамы менен чыгаруу мезгилинде булчуңдардын керектүү ченемин так билүү зарыл. Абаны катуу түртүп чыгаруу үн байланыштарын кысып, жагымсыз чолок үндү жаратат.

Машыгуу гимнастикаларынын баары, мейли дем алуунунбу, үндүнбү, жумшак, үзгүлтүксүз жасалышы керек. Ал эмес, тез жасалчу көнүгүү болсо да ушул эрежени сакташ керек. Курсак булчуңдарынын пресси, машыгып жаткан адамдын түзөлүүсүнө, б.а. туура осанканы сактоо менен бирге, үнгө зыяны тиер ашыкча дем алуусуна шарт түзбөйт. Андыктан ичтин ылдый жагын кантип жана качан тарта билүү өтө керектүү. Буга мисал кылып төмөнкү көнүгүүлөрдү келтиребиз.

а) Түз турабыз, буттар ийиндер аралыгынча ченемде ачылат. Ичтин ылдый жагы тартылып, жамбаш булчуңдары бекем кысылган. Эми мурун менен жеңил жана тез дем алабыз. Кымтылган эриндердин ортосунда жаралган ичке тешикче аркылуу абаны жай чыгарып, 1–10 чейин, 1–12 чейин, 1–15ге чейин үн чыгарбай санайбыз. Ар бир сандарга көнүгүүнү өз алдыларынын кайталайбыз. Бул көнүгүүдө атайын жасалган дем алуу процесси төмөндөгүдөй өтөт:

– Бир кол курсактын үстүндө, экинчи кол кабыргада болот. Колдордун жардамы менен дем алган учурда ылдыйкы жана ортонку көкүрөк клеткаларынын кеңейиши, ичтин алдыга аз-маз чыгышы байкалат. Бул абал аба чыккыча сакталат. Курсак пресси дем алган учурда, акырындык менен ылдый түшкөн диафрагманын куполун жумшак басып туруп анан өйдө түртөт – аба (*дем*) ооздун ичке тешикчеси аркылуу бирдей агым менен чыгат. Курсак жана көкүрөк клетка-

ры акырындык менен бошонот. Мунун баарын башкарган – ылдыйкы курсак (*ич*) булчундары болуп саналат. Башкача айтканда, атайын жасалчу дем алуу процессин кыскача айтсак:

– ичтин ылдый жагы тартылат, жамбаш булчундары кысылат да, мурундан кыска дем тартылат, аба жай үнсүз саноо менен чыгат. Булчундар бошонуп, эс алуу үчүн кыска тыным жасалат. Эстен чыгарбоочу нерсе – ылдыйкы курсак булчундары менен жамбаш булчундарынын жыйрылуулары адамды эрксизден түзөлүүгө, ийиндерди эркин, жеңил артка таштап, башты түз кармоого мажбур кылат. Бул көнүгүүнү бир нече ирээт кайталоо керек.

б) Стулда отурганда, жамбаш булчундарын бекем жыйрабыз: мурун менен дем тартабыз жана акырындык менен эрин аралык ичке тешикче аркылуу абаны чыгарып, 1–10, 1–12, 1–15, 1–20 сандарын үнсүз санайбыз. Ар бөлөк жасалган көнүгүүлөрдөгү ар бир сандардан кийин сөзсүз түрдө булчундарды бошотобуз. Негизги көңүлдү ичке агым менен чыгып жаткан абага бурабыз. Демдин чыгышы канчалык узак болсо, абанын ичке агымы ошончо курч болот. Бул көнүгүүнү 3–4 ирээт кайталагандан кийин, абаны эркин, жумшак өз убактысында чыгарып калгандан соң, санды үн менен санап жасоого болот. Бирок, санды жумшак, эркин, кыйкырбай саноо зарыл. Көнүгүүнү бир нече ирет дем чыгаруу тынымынан кийин кайталаш керек.

### **Ушул негизде дем алуу көнүгүүлөрү шарттуу түрдө төрт группага бөлүнөт:**

**1. Кыймылсыз дем алуу көнүгүүлөрү.** Бул көнүгүүлөр тынч абалда: жатып, отуруп же бир орунда туруп турганда жасалат. Бул көнүгүүлөрдүн максаты – курсак прессинин булчундарынын ишкердүүлүгүн арттырып аралаш – диафрагмалык дем алуунун техникасын туура өздөштүрүп, ошону менен бирге дем алуу жана дем чыгаруунун байланыш ритмин жөнгө салуу болуп эсептелет. Мындай дем алуу көнүгүүлөрүн күндө аудиторияда, ишканада гана эмес, үйдө да аткаруу керек. Жатып жасалчу көнүгүүлөрдү эртең менен тура электе, а кечкисин уктаар алдында жасоо сунушталат.

**2. Динамикалык дем алуу көнүгүүлөрү.** Булар атайын тандалып алынган кыймылдуу көнүгүүлөр болуп эсептелет. Динами-

калык көнүгүүлөрдүн максаты – толук, аралаш – диафрагмалык дем алуу менен курсак прессинин булчундарынын толук иштешинин дем алуу жана дем чыгаруу мезгилиндеги эрежелерин бекемдөө болуп саналат.

3. **Күнүмдүк турмушта машыгуу** – Басып баратканда, тепкич менен чыгууда жана кээ бир иш аткаруу учурларында жасалат. Мындай машыгуунун максаты – дем алуу үчүн атайын өтүлгөн сабактардагы үйрөтүлгөн нерселерди пайдалануу жана бекемдөө максатында болот.

4. **Тексттерди окуу жана сөздөрдү сүйлөөдөгү машыгуу** – алдыдагы келтирилген (*көрсөтүлгөн*) машыгуулар учурундагы дем алуунун баардык ыкмаларын пайдалануу максатында алынат. Бул маанилүү машыгуунун максаты – окула турган тексттин жана сүйлөнө турган сөздөрдүн мазмунуна, сүйлөм түзүлүшүнө, грамматикалык жана логикалык тынымына, эмоциялык деңгээлине карата алынган демди (абаны) бөлүштүрө билүү болуп эсептелет. Ошол себептүү колдун, буттун, баштын жана дененин кыймылдары катышкан – жатып, отуруп, туруп, басып жасалчу – көнүгүүлөр атайын алынган, берилген тапшырмаларга жараша түзүлөт.<sup>1</sup>

### Отуруп жасалчу көнүгүүлөр

1к. Алгачкы абал – буттар бирге коюлган, колдор стулдун эки жагынан кармалат. Дем алууда тизелер өйдө көтөрүлүп, дене өзгөрбөгөн абалда, түз. Дем чыгарууда – 1–2–3 сандарын үн чыгарбай саноо учурунда тизе ордуна келет. Буга удаа эле 4–12 с. чейин үн менен санап дем чыгарабыз. Ийин чегиндеги булчундар бош болуусу зарыл. Сан аяктап баратканда колдор бошоп ылдый түшөт. Көнүгүү эс алуу паузасы менен жыйынтыкталат.

1а. Алгачкы абал жогорудагыдай толук кайталанат. Бирок, дем чыгарууну сандардын жардамы менен эмес, с үнсүз тыбышынын сыбызгыган добушунун (*1–12 санга чейин*) чыгышы аркылуу аткарылат.

<sup>1</sup> Козлянинова И.П. и Промтова И. Ю. Сценическая речь. Учебник. 5-е изд, испр. и допол. – «ГИТИС», М., 2009. 391-б.

1б. Жогорку көнүгүүнү толук жасоо менен абанын чыгуусун зм үнсүз тыбыштарынын кошулмаларын пайдалануу аркылуу үндүн жардамы менен ишке ашырабыз. Булардын аткарылышы 4–6 жолдон жасалат.

2к. Алгачкы абал – эки бут бирге, колдор төмөн, бош турат. Дем алганда – эки кол белде, буттардын учуна таянып акырын эңкейбиз, бирок ошол эле маалда ийиндер түз, бел бүгүлбөйт. Ал эми дем чыгарууда – үнсүз 1–12ге чейин эс тутумда саноо менен баары алгачкы абалга келет. Эс алуу тынымдан кийин кайра 4–6 жолу кайталайбыз. Жогорку көнүгүүлөрдүн баарын тең 4–6 жолдон жасоо зарыл.

2а. Жогорудагы көнүгүүнү толук кайталоо менен, дем чыгарууну с үнсүз тыбышын пайдалануу жолу менен ишке ашырабыз.

2б. Ошол эле көнүгүү – дем чыгарууда – зм үнсүз тыбыштарынын кошулмасынын жардамы менен да жасалат. Үндүн жардамы менен.

3. Алгачкы абал – буттар алдыга сунулуп – бирге. Колдордун манжалары кайчылашып желкеге алынат. Эки чыканак алдыга сунулуп, бири-бирине тийишип турат. Дем алганда – колдор ордуна, чыканактар эки жака кенен ачылат, ийин – түз, көкүрөк – кең керилет. Дем чыгарганда – үнсүз, эс тутумда 1ден 12ге чейин саноо менен жай кыймылда эки колду буттун учуна жеткиче сунуу абзел. Булчундар бошотулуп, кайра алгачкы абалга келебиз. Эс алуу тынымы.

3а. Үчүнчү көнүгүүнүн аткаруу шарттарын толук кайталап, с тыбышынын жардамын пайдаланып дем чыгарабыз.

3б. Ошол эле көнүгүүдөгү дем чыгаруу процессине зм үнсүз тыбыштарынын кошулмасын үндүн жардамын пайдалануу менен аткарабыз.

4. Алгачкы абал – эки бут бирге, колдор белге алынган. Дем алганда – эки кол капталга сунулуп ачылат, буттар учуна коюлуп, тизе көтөрүлөт. Ал эми дем чыгарууда эки кол ийиндерди кучактап, булчундар толук бошогондон кийин алгачкы абалга келет. Дем чыгарууда үн чыгарбай, эс тутумдун жардамы менен 12 ге чейин саноо жана с, зм үнсүз тыбыштарын пайдалануу жолдору менен ар бир учурда тең 4–6 ирээттен жасалат.



## Туруп жасалчу көнүгүүлөр

1. Алгачкы абал – буттардын аралыгы аз-маз ачык, колдор бош ташталган. Дем алганда – колдор желкеге коюлуп, далылар түз кармалып, жеңил эңкейүү керек. Ал эми дем чыгарганда – колдор капталга түшүрүлүп, далылар түзөлүп, дене алгачкы абалга келет. Дем чыгарууда адегенде үн чыгарбай 15, 18, 20га чейин санап, кайра көнүгүүнү кайталаганда үндүн жардамы менен санап жасалат. Көнүгүүлөр 4–6 жолу кайталанат.

2. Эки кол белде, согончоктор бирге, буттун баштары бир аз ачык. Мурун менен дем алып, ал эми дем чыгарууда – согончокту ажыратпастан жай отуруп, 10го чейин саналат. Өйдө турганда мурун менен терең дем алынат. Көнүгүүнү 4–6 жолу кайталап, андан соң эс алуу тынымы жасалат.

3. Алгачкы абалда буттар бирге, колдор өйдө көтөрүлүп, манжалар кайчылаштырылган. Дем алууда – алакандарды өйдө карата бурултуп, буттун башына турабыз. Бул учурда колдор, дене өйдө тартылып, а ийиндер көтөрүлбөйт. Дем чыгарууда – үн чыгарбай, акыл менен 12,15,18ге чейин саноо менен колдор жай түшүрүлүп, буттар алгачкы абалга келет. 4–6 жолу кайталанып, эс алуу тынымы жасалат.

3а. Жогорку көнүгүүнү толук кайталап дем алуу менен, дем чыгаруу мезгилинде алынган сандардын ордуна дм үнсүз тыбыштарынын кошулмасы пайдаланылат. Бул да 4–6 жолу.

4. Алгачкы абал – буттар аз ачык коюлган, колдор капталга бош ташталат. Дем алганда – буттарга жарым отуруп, колдор алдыга сунулат. Бир эле учурда эриндердин кысылуусунан пайда болгон тешикчеден ачылып чыккан абанын жардамы менен 12,15,18ге чейин үн чыгарбай эс тутум аркылуу саналат. Денеге эс алуу тынымы берилип, кайра 4–6 ирээт кайталанат.

4а. Көнүгүүнүн толук аткарылышын кайталоо менен, дем чыгаруу учурунда сан ордуна дм үнсүз тыбыштарынын кошулмасы алынат.

46. Көнүгүү жогорку көрсөтүлгөн эреже менен жасалат. Дем чыгарууда сандарды үн менен, кайра үнсүз саноо аркылуу ишке ашат. Көнүгүүлөр үзгүлтүксүз 4–6 жолу жасалат.

5. Бул көнүгүү жогорку көнүгүүгө окшош, айырмасы, дем алуу мезгилиндеги колдор капталдарга сунулуп, дем чыгарууда да капталдарга түшүшү. Калган эрежелер толук ошол бойдон сакталат. 4–6 жолу кайталанат.

6. Алгачкы абал – буттар бирге, колдор капталда. Дем алганда – колдор өйдө көтөрүлүп, алактандар бири-бирине караган, оң бут учуна артка жылат. Дем чыгарууда – үн чыгарбай эс тутум менен 15, 20га чейин санап, колдор алактандары жогору караган абалда жай түшөт. Бут алгачкы абалына келет. Көнүгүүнү экинчи ирет кайталаганда оң буттун ордуна сол бут артка коюлат, калган эреже толук сакталат. Көнүгүү 4–6 жолу жасалат.

6а. Көнүгүү берилгендей толук жасалып, бир гана дем чыгарууда сан ордуна дм үнсүз тыбыштарынын кошулмасы пайдаланылат. Адаттагыдай эле 4–6 ирет кайталанат.

7. Басуу аркылуу жасалуучу көнүгүү: буттар бирге, колдор бош ташталган. Дем алууда – тизеден бүгүлгөн бир бут көтөрүлөт. А дем чыгарууда – мугалим берген ритмде (*ритм алакан чабуу менен берилет*) басылат. Дем чыгарууда – басуу үстүндө 15, 18, 20га чейин үнсүз саналат. Баса баштаганда буттар менен бирге колдор шилтенет. Дем чыгып бүткөндө кол, бут токтоп эс алуу тынымы жасалып, көнүгүү толук кайталанып, экинчи ирет дем чыгарууда 15, 18, 20 сандары үндүн жардамы менен саналат.

7а. Жогорку көнүгүү толук кайталанып, дем чыгаруу жаңылмач, чакан (*1–2 куплет*) поэзиянын жардамы менен ишке ашырылат. Эки көнүгүү тең 4–6 жолу жасалат.

8. **Чуркоонун жардамы менен көнүгүү жасоо.** Дем тартууда – тизеден бүгүлгөн бут көтөрүлүп, дем чыгарууда – мугалим берген ритмде бир орунда чуркоо:

а) үнсүз 20, 25, 30га чейин саноо;

б) 15, 20га чейин үнсүз санап – анан токтоп, сандардын уландыларынын үндүн жардамы менен калган абанын жетишинчелик санга чейин саналат;

в) жаңылмач жана төрт сап поэзия айтуу сунушталат. Көнүгүүлөр бир нече ирет кайталанат.

### Жатып жасалчу көнүгүүлөр

1. Алгачкы абал – чалкадан жатып (*килемченин үстүндө полдо, диванда жаздыксыз, түз*), колдор капталда жатат. Дем алууда – жамбаш менен ийиндерди жерден үзбөстөн, далы-кабыргалар жеңил ийилип көтөрүлөт. Дем чыгарууда – баары алгачкы абалга келет, аба эриндер аралыгынан сызылып чыгып 10го чейин саналат да, моюн, ийин, кол, бут булчуңдары бошотулган соң, кайта мурун менен дем тартып: гммм-гммм-гннн-гнн үнсүз тыбыштарынын кошулмаларын созуп үндүн жардамын пайдаланабыз. 4–6 жолу кайталанат.

2. Дем тартканда колдор чыканактан бүгүлөт. Чыканактар менен согончокторго таянып, арка ийилип, жамбаш жерден көтөрүлөт. Дем чыгарууда 10го чейин санап, баары алгачкы абалга келет; булчуңдар бошонот да, кайра мурун менен дем тартылып: гмм-гнн-змм-знн үнсүз тыбыштарынын кошулмаларын үн чыгарбай созуп айтабыз. Көнүгүү 4–6 жолу жасалат.

3. Алгачкы абал жогорудагыдай. Дем мурун аркылуу алынып, а дем чыгарууда буттар жай үзгүлтүксүз кыймыл менен өйдө көтөрүп, анан тизени ичке бекем кысып, бүгөбүз да, 10–12–15ке чейин саналат. Бул дем чыгаруу бүтөөр менен кайра дем тартылат да, тез бирок, үзгүлтүксүз кыймыл менен өйдө көтөрүп, кайра алгачкы абалга келет. Булчуңдар бошотулат. Көнүгүү 4–6 жолу кайталанат.

4. Алгачкы абал – көмкөрөдөн жатабыз, колдор баштан өйдө, буттар бирге. Дем алганда – колдор көтөрүлүп, баш жеңил гана артка тартылат, бел ийилип, буттар көтөрүлөт. Демди чыгарууда – колдор эркин, бош баштын жанына коюлат; моюндун, колдордун, ийин, бут,

белдин булчуңдары бошонгон абалда болуп; **б, д, г, ж, с, м, н** жана – **бмм, дмм** үнсүздөрүнүн кошулмаларын үндүн жардамы менен созуп айтылып, 4–6 ирет кайталанат.

Жатып жасалчу көнүгүүлөр курсак пресси менен бел булчуңдарын машыктырат, б.а. аралаш – диафрагмалык дем алууга толугу менен катышкан булчуңдарды машыктырат. Бул көнүгүүлөрдү үйдө – төшөктө, диванда же килемче төшөлгөн полдо, ал эми сабак убагындагы жекече машыгууну атайын төшөлгөн маттарда жасоо абзел. Колдун кыймылдары баштан бийик эмес болгон көнүгүүлөр, көкүрөк клеткаларынын төмөнкү бөлүгүнүн жана диафрагманын дем алуу функцияларынын иштешин жакшыртат. Ал эми колдор белге коюлган учурдагы көнүгүүлөр өпкөнүн жогорку бөлүгүнүн иштешин жөнгө салат. Колдор капталга созулуп, алакандар өйдө бурулуп жасалган көнүгүүлөр, дем алуу мезгилиндеги кабыргалар аралык булчуңдарды ирээттүү иштетип, демдин жай, үзгүлтүксүз чыгышына жардам берет. Отурган, жаткан, туруп турган абалдагы буттун кыймылдары болсо, курсактын, диафрагманын жана белдин булчуңдарын бекемдейт.

Ушундай эле максаттарды дененин ар түрдүү: эңкейген, чалкалаган, бүгүлүп-түзөлгөн жана эки капталдарга буралган көнүгүүлөрдөгү аткарылат. Курсак булчуңдарынын чыңалуусу курсак ичиндеги басымды күчөтүп түздөн-түз диафрагманы машыктырып, өзүнө жооп кайтарууга мажбурлайт. Ал эми баскан, бир орунда чуркаган жана отуруп-туруу учурундагы машыгуулар буттун кесек булчуңдарын катыштырышат. Ылдыйкы шыйрактардын кесек булчуңдарынын тынымсыз жыйрылуусу көп сандагы кандын жүрүшүн катыштырып, ошону менен бирге жогорку дем алуунун жолдору менен байланышкан жерлердеги топтолуп туруп калган кандардан бошотот. Мындай кыймылдар толук кандуу дем алууну жана мурун аркылуу эркин дем алууну бекемдейт. Ал эми баш менен моюнду айлантуу кыймылдары – үстүнкү дем алуу жолдоруна жакын жайгашкан булчуңдардын иштөөсүн жакшыртат. Ал көмөкөйдүн жанындагы булчуңдардын ашыкча чыңалуусун алып салып, өпкөнүн жогорку бөлүгүнүн кан айлануусун жөнгө салат.



## § 1.6. Аралаш – диафрагмалык жана мурун менен дем алуу көнүгүүлөрүн туура өздөштүрүү үчүн жасалчу машыгуу-көнүгүүлөрү

Эң оболу жөн эле табигый жол менен дем алууну бекемдөө абзел. Дем алуу жана дем чыгаруу механизми табиятыбызда автоматтык жол менен иштейт. Бирок аларды каалагандай кылып башкарса да болот. Дем алуу көнүгүүлөрүн системалык түрдө кайта-кайта кайталап жасоонун натыйжасында алар баш мээ тамырларын убактылуу кыжырланткандыктан дем алуунун мүнөзүн, ритмин, тереңдигин өзгөртүүгө шарт түзүлөт. Ан үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү пайдаланабыз:

**1. Көнүгүү: «Табигый дем алууну бекемдөө»** – дене түз, эркин, туура осанкада турабыз. Оң колду диафрагманын булчуңдарынын иштөө кыймылын көзөмөлдөө үчүн пайдалансак, сол колду ылдыйкы кабырга (*алдыңкы, арткы*) булчуңдарынын кыймылдарын көзөмөлдөөгө пайдаланабыз. Ал үчүн баш бармак алдыңкы кабыргалар булчуңуна коюлса, төрт манжалар арткы кабырга булчуңдарынын туура иштөөсүн текшерет. Оболу алынган аба калдыгынан үйлөө (*үшкүрүү*) жолу менен бошонуу да, мурун менен дем алабыз. Демди (*абаны*) диафрагмада отурукташтырып (*акыл сезими менен*) кармап туруп, акырын эриндердин жыйрылып үйлөөсүндө, угулаар-угулбас добуш менен чыгарабыз да, абанын калдыгынан тез бошонуу.

Бул процесс төмөнкү графикте көрсөтүлгөн.

Бошонуу	Аралаш-диафрагма дем алуу	Дем алуу таянычын кармоо	Дем чыгарууда	Бошонуу
1-дегенде калдык аба үшкүрүк мүнөзүндө денеден чыгарылат.	1-дегенде мурун менен дем алынат. Ооз жабык болот.	1-дегенде дем таянычы кармалат. Ылдыйкы курсак булчуңу тартылат.	Жай (от үйлөө имитациясы менен) аба чыгарылат. Эриндер чала кымтылып, тешикче пайда болот.	Ичте калган аба калдыгынан бошонуу. Дене толук бошонуу абалга келет.

Бул көнүгүү бир нече жолу кайталанып жасалат. Жай, эркин абалда.

## 2-көнүгүү: «Шам өчүрүү»

№	Бошонуу	Дем алуу	Дем кармоо	Дем чыгарууда	Бошонуу
1	1 санга	1 санга	1 санга	Шам алыс – чыканак сунулуп кармалат. Жай эрин тешикчеси аркылуу 1ден 8ге чейин созулуп абаны үйлөп шам өчүрүлөт.	1 санга калдык абадан бошонуу.
2	1 санга	1 санга	1 санга	Шам орто – аралыкта чыканак орточо бүгүлүп кармалат. Жай эрин тешикчеси аркылуу абаны 1ден 5ке чейин созулуп шам өчүрүлөт.	1 санга калдык абадан бошонуу.
3	1 санга	1 санга	1 санга	Шам жакындан – чыканак толук бүгүлүп, 1 санга абаны тез үйлөп шам өчүрүлөт.	1 санга калдык абадан бошонуу.

## 3-көнүгүү: «Гүл саткан дүкөн»

Өзүңдү гүл саткан дүкөндөмүн деп сез. Дүкөндүн ичи ар түрдүү гүлдөрдүн жытына толгон. Кайсы гүлдүн жыты өзгөчө – ашыкча жыттанып жатат? Ошол гүлдү тап! 1,2,3 жолу изде. Ушул учурда дем алуунду байка. Демди жай, тынч, терең алуу керек. Эч кандай добушсуз эле таноолордун кеңейиши менен абанын агымы тартылат. Эгер дем алганда добуш угулса, демек, аба тез тартылып жатат. Дем алып жаткан учурда керек жытты табууга аракеттенгиле. Колдорду ылдыйкы кабыргаларга (*белден өйдөрөөк*) коюп, ал эми бармактар арткы кабыргаларга коюлуп, дем алган учурда көкүрөк клеткаларынын кыймылын колдор сезиши керек. Ал клеткалар кеңейгенде, кол-

дор да алар менен бирге капталды көздөй кеңеет. Байкагыла: көкүрөк клеткалары өйдө көтөрүлбөстөн, капталга кеңейиши абзел.

Эгер ийиндер менен көкүрөк клеткалары өйдө көтөрүлүүсү байкалбаса, демек, туура, терең дем алуу диафрагманын жана кабырга аралык булчуңдарынын жардамы менен ишке ашканын билдирет. Терең дем алуу учурунда ушуларды сезгенден кийин гана көңүлүңөрдү бирдей, жай, узака «ах...» – деп, демди чыгарганга бөлгүлө. Көнүгүүнү бир нече ирет кайталап жасоо керек.

#### 4-көнүгүү: «Тешик топ»

Чыканактар бүгүлүп, көкүрөк тушта (*алдыда*) чоң резина тобун кармап турам деп сезгиле, б.а. актёрдук мастерстводогу «бюумсуз этюд» көнүгүүсүн чагылдырат. Топто тешик бар. Аны эки кол менен кыса баштаганда желдин чыгып жаткан добушу угулат. Бул демди чыгаруу мезгилиндеги көрүнүш болуп эсептелет. Ал эми дем алган мезгилинде мурун аркылуу дем тартылып, топко агылып кирип толо баштагандай сезим менен чыканактар жайылып, колдор капталдарга ачылганынан улам далылар бири-бирине тийишкен абалга келишип, топ толот. Эми кайрадан абаны чыгаруу процесси башталып, эриндер алдыга созулуп, эрин тешикчеси аркылуу абаны үйлөө менен бирге эле, бир кылка «сссссс...» үнсүз тыбышынын добушунун жардамы менен, топту эки алакандар абдан жай темпте кысып жүрүп отурушуп, кошулушуп калышат. Чыканактардын жай бүгүлүшүнөн топтон чыгып аткан абанын каршылыгы сезилип, эң акырында баардыгы баштапкы абалга келип, алынган аба да чыгып, диафрагма, кабырга аралык булчуңдар бошонгон абалда болушат. Көнүгүү учурунда кол булчуңдары чыңалуусуз, кысылбаган абалда болуп үн чыгаруунун жардамы менен жасалышы да мүмкүн. Көнүгүүнү шашпай бир нече жолу кайталап машыгуу зарыл.

#### 5-көнүгүү: «Насос»

Көнүгүүгө эки студент катышат. Бир студент «Чоң үйлөтүлүүчү топ», экинчи студент ошол топту үйлөй турган «Насос». «Топ» болгон студент денеси бош, бүрүшүп, тизеси жарым-жартылай бүгүлүп,

моюну, колу, башы бош салаңдаган абалда болот. Денеси алдыны көздөй ташталып, эңкейиңки. Экинчи студент (*насос*) эки колунун жардамы менен иштеп жаткан насосту чагылдырып иштете «с» үнсүз тыбышынын добушун чыгаруу аркылуу, биринчи студентке (*топко*) жел толтуруу үчүн үзгүлтүксүз үйлөнөт. «С» тыбышынын добушунун жардамы менен абанын берилүүсүнүн негизинде «топ» (*биринчи студент*) ал абаны мурдунун жардамы менен соруп алуу аркылуу чоюла (*үйлөнө*) баштайт, б.а. «топ» (*биринчи студент*) акырындап дене-башы түзөлүп (*семире баштагандай*) чыңала, **12–15** санга чейин саноонун негизинде толук үйлөнгөн топко айланат да калат. Башкача айтканда:

1) – **3 санга «с»** тыбышынын добушунан (*абанын үйлөнүүсүнөн*) улам тизеси түзөлүп буттун турушун ишке ашырса;

2) – **3 санга «с»** тыбышынын добушунан (*абанын үйлөнүүсүнөн*) улам дененин түзөлүүсү;

3) – **3 санга «с»** тыбышынын добушунан (*абанын үйлөнүүсүнөн*) улам моюн, баш түзөлсө;

4) – **3 санга «с»** тыбышынын добушунан (*абанын үйлөнүүсүнөн*) улам эки колдор кенен керилип капталдарга ачылат. Бул 4-процесс үзгүлтүксүз илээшип жасалат. Экинчи студент (*насос*) үйлөгөнүн токтотуп «топтон» (*биринчи студент*) күч менен «пшшшшшшшшшш...» үнсүз тыбыштарынын кошулма добушунун жардамы аркылуу абаны чыгарат да, кайрадан алгачкы абалына келип калат. Бул көнүгүүдөгү дем алуу жана дем чыгаруу процессине далы, жамбаш, шыйрак, таман булчундары катышат. Студенттер ролдорун алмашуу жолу менен көнүгүү бир нече жолу жасалат.

### **6-көнүгүү: «Тажаткан чиркей»**

Эки колдордун алакандары бир-бирине каратылып сунулуп көкүрөк алдында. «Бир» дегенде үн чыгарбай мурун аркылуу терең дем алынып бир эле мезгилде тез арада эки кол болушунча капталга жыйылат. Андан кийин жай аба чыгаруу менен колдорду бири-бирин көздөй жылдырып, алакандарды кезигиштиребиз. Эми көнүгүүнү «**ззз-з**» үнсүз тыбышынын добушун кошуу аркылуу ишке ашырабыз. «Бир» деген санга терең дем алып, колдор капталга сунулат (*жайы-*



лат). Аба чыгарууда ызылдап тажаткан чиркейди өлтүрүү үчүн «з» үнсүз тыбышын айтуу менен шашпастан (*алакандарды*) колдорду бириктиребиз. Себеби, чымын колдор тез кошулууга жумшалган аба кыймылын сезип калса – учуп кетет. Андыктан жай, өтө аяр, аны чоочутпастан кармап алуу зарыл. Мындай максат колдордун кыймылын жайлатат да, аргасыздан демди чыгаруу темпин жай агылтып азайтат. Ошол себептен табигый дем кармоо таянычы пайда болот. Чиркейди өлтүргөндөн кийин гана (*алакандар табышкандан соң*), дем алуу булчуңдарынын толук эркиндиги (*бошонуусу*) пайда болот. Көнүгүүнү адегенде жекече, андан кийин группа менен жасоо керек. Кайталап жасоо өтө пайдалуу.

### **7-көнүгүү: «Отун жаруу» (демди тез чыгаруу көнүгүүсү)**

Буттардын аралыгы ийиндердин аралыгынча ачык, колдор түшүрүлгөн. Балтаны эки кол менен кармап баштан жогору көтөрүп жатып, бир эле мезгилде жеңил жана терең дем алабыз да, ооз аркылуу тез, толук дем чыгаруу менен бирге ылдый көздөй тез эңкейип, колдорду түшүрөбүз, б.а. балта менен отун жарган сыяктуу. Кайра түзөлүп колду көтөрүүдө терең дем алабыз жана отунду «чабуу» менен бир» – деп, аба чыгарабыз. Көнүгүүнү адегенде ооз аркылуу үнсүз демди чыгаруу жолу менен жасасак, экинчи жолу «бир» деген санды (сөздү) үндүн жардамын пайдаланып жасалат. Андан соң эки түрдү кезек менен 4–6 жолу кайталоо зарыл.

### **8-көнүгүү: «Чарчоо» (дем кармоо үчүн көнүгүү)**

Буттардын арасы ийин аралыгындай ачык, колдор бош ташталган. Дем алууда буттардын башына туруп, колдор өйдө көтөрүлөт. Дем бир аз кармалат да, «ух!»- деп денени төмөн карай бош таштоо менен бир порция дем чыгат. Толук өйдө түзүлбөгөн абалда болуп, дагы мурунку порцияга кошумча үч жолу пружина сяктуу: «ух-ух-ух!» – деп, үч мертем эңкейип абанын калгандары чыгарылат. Дем чыгып бүткөндөн кийин кайра баары алгачкы абалга келет. Дем алуу жогорудагыдай эрежеде алынып, ал эми дем чыгаруудагы эреже улам өйдө болууга аракет берет. Ар бир бошошууда абанын порция менен

чыгуусу да байкалат, аба аяктаганда кайра баары биринчи көрүнүшкө келет. Бул көнүгүү курсак булчуңдарын, дене эркиндигин жана фонациялык дем алуу жолун машыктырат. Көнүгүүнү бир нече ирет кайталоо талапка ылайык.

### **9-көнүгүү: «Оорулуу» (моюн булчуңдарынын эркиндиги)**

Дем алабыз. Демди чыгарууда баш жай, жеңил, бош ылдый ийилет, б.а. көкүрөккө кулап калган сыяктуу, андан кийин оң жака, артка, солго, алдыга; дем алганда көтөрүлөт, а дем чыгарганда кайра алдыга ташталат да, жай, оңго, артка, солго жана алдыга айландырылат. Моюн абдан бош, башты кармап албайт. Көнүгүү эркин – ийиндин, моюндун бошонуу менен жасалып жатканын текшерип үчүн, дем чыгарууда «з, ж, н» үнсүз тыбыштарын айтуу сунушталат. Үндүн туура, эркин, үзгүлтүксүз чыгышы моюн, ийиндин бош экендигин далилдейт.

### **10-көнүгүү: «Алсыздык» (дененин айлануусу)**

Дем алабыз (*мурун менен*). Дем чыгарууда – дене алдыга, оңго, артка, солго, кайра алдыга ташталат. Дем тартканда – дене өйдө көтөрүлөт. Ушул абалдагы көнүгүүнүн демди чыгаруусунда: с, з, ш, ж, ф, н, м үнсүз тыбыштарынын жардамын пайдаланабыз. Ар бир кайталганда бир тыбышты айтуу менен дем чыгарып көнүгүүнү кайталайбыз. Дененин толук бош болуусунда – баштын, колдун эркин кошо айлануусу бирге болуусу зарыл.

Бирок, бут денени бекем кармап турат. Демек, дененин белден жогору жагы гана бош ташталып айлантылат. Бул көнүгүү каптал булчуңдарды, курсак булчуңун жана дененин, моюндун, кекиртект булчуңдарын машыктырып чыйралтат.

Көнүгүүнү кайталоолордо: **зым, жаш, сиз, шарф, мен** – деген сыяктуу кыска сөздөрдү пайдаланууга болот. Албетте булар дем чыгаруу процессинде пайдаланылат.

Жогоруда берилген көнүгүүлөрдү фонациялык дем алуусунун даярдануу же алгачкы этабы катары кабылдоо керек. Ал эми сүйлөө процессиндеги дем алуу жана дем чыгаруу татаал көрүнүш болот. Ал

ар кандай агымдарга баш ийип (*сөздөрдүн тобуна карата тынымдан – тынымга чейин*), сөздөрдүн маанисине, анын узундугу, кыскалыгы, же тездиги, жайлыгы жана татаалдыгы, жөнөкөйлүгүнө жараша болот.

Кээде үнү жакшы адамдардын деле сүйлөгөнүнөн интонациясы, тынымы, маани-маңызы, ритм-темпи жетишсиз болгондугунан угуучуларга эч кандай таасир бербегени байкалат. Көп учурларда үндүн угулуу ченеминен четтеген: күчсүз-алсыз, кырылдаган, кыйкырган, чыйылдаган, корулдаган, кышылдаган, үзүлүп-кесилип чыккан, муунган, какаган, титиреген, угулаар-угулбас, мыңкылдаган (*мурундан маңкаланган*), өтө жабык, бир тондо, чырылдаган үндөрдү угууга болот. Мунун эн негизги себеби: сүйлөө дем алуусун туура эмес пайдалануудан улам, үн жана сүйлөө аппаратынын булчуңдарынын ашыкча кысылуусу болуп саналат.

Адамдын бардык чыгармачылыгында, айрыкча сүйлөө мезгилинде дем алуу менен физикалык жана психологиялык процесстеринин тыгыз байланышта болоорлугу белгилүү. Дем алуу аппараты жана анын бардык булчуңдары адамдын өзү менен бирге «жашайт», адам менен бирге «угат», «көрөт», «кабылдайт», «баалайт», «ойлонот», «сезет» да, үндү жана сөздү «жаратат». Коңшу бөлмөдө эмне болуп атканын ынтаа коюп уккула. Угуп атам деп атайлап эле аракеттенбе. Дем алуу кандай болуп атканын байкагыла! Ал процесс дагы сага окшоп тыңшап, аңдып калат: дем алып, дем чыгаруу абдан аяр, тынч, тез-тез.

Эгерде абдан терең көңүл бөлүнсө, дем алуу да секундага токтоп калат, бирок ушул мезгилде абдан эркин отуруу керек. Кол, бут, ийиндер, бет, моюн бош. Уккула да дем алгыла! Организминер эмне болуп атканын байкагыла, дем алып, дем чыгаргандан башка дагы кандай учурду сездинер? Дем алган кезде өпкөгө аба киргенде көкүрөк клеткасы кеңее жеңил көтөрүлөт, заматта түшөт да, дем чыгып токтоп калып, кичине тыным болуп, кайра дем тартуу зарылчылыгы жаралат.

Ошентип бири-биринин артынан бирдей ритмде дем алуу процесси: дем алуу, дем чыгаруу, эс алуу (*токтоп калуу*) кайталанат. Дем чыгаргандан кийинки эс алуунун эсебинен улам дем чыгаруу узагыраак болот. Сүйлөө убагындагы дем алуу – тынч турган убактагы дем алуудан айырмаланат: дем алуу дем чыгаруудан кыска болуп, дем ал-

бай токтоп калуу эми дем чыгаргандан кийин болбой, дем алгандан кийин аткарылат. Мына мунун өзү фонациялык дем алуу болуп эсептелет, б.а. терең, кыска дем алып, узагыраак дем чыгарууну тарбиялаш керек. Фонациялык дем алуу – бул жагымдуу, уккулуктуу үндүн түзүлүшүнүн негизи болуп саналаары шексиз.<sup>1</sup>

### § 1.7. Токтоп «дем кармоо» үчүн машыгуу көнүгүүлөрү

Көркөм окугандар, актёрлор, лекция окуган кесипкөйлөр, журналистер, мугалимдер, дикторлор, дегеле эл алдына чыгып сөз сүйлөө менен алектенген адамдар – дем алуу аппараттарын бекемдеп күнүгө машыгып туруулары зарыл. Андан алар туура, так, маани-маңызы жеткиликтүү сүйлөй билүү учурундагы дем алууну өстүрөт, дем алуу рефлексин бекемдетип, чыгып жаткан үндүн сапатын узакка чейин сактоого жардам берет. Көнүгүүлөрдүн негизги максаты – бул ичтин түз булчуңдары менен диафрагма зонасында түйүлүүлөрдү болтурбай, ал булчуңдардын күчүн бекемдейт. Жай жана терең дем алуу туура, так сүйлөө үчүн өтө зарыл болуп эсептелет.

### Дем кармоо жана демди үн чыгарууга даярдоо

Бул процессти аткаруу үчүн төмөндөгүдөй абалдардагы көнүгүүлөр жасалса жакшы жыйынтык чыгарылат.

1. Дем чыгаруу: – демди чыгарууда мүмкүн болушунча диафрагманын дем алган учурундагы абалын узагыраак кармоо менен бирге ылдыйкы курсак булчуңдары жактан ичти жана өйдө көздөй жасалган жеңил басымды сезүү керек. Көнүгүү отуруп жасалат.

2. Биринчи көнүгүүдөгүдөй эле туруп турган абалда жасалат. Тулку-бой түз, көкүрөк – жайык, ич – тартылган, баш – бош эркин абалда болот. Жогорку көнүгүү толук кайталанат.

3. Жогорудагыдай эле, бирок стулга отуруп жасалат (*түз отуруп, көкүрөк – жайык, ич – тартылган абалда*).

4. Туруп турган абалдагы диафрагмалык дем алуу: демди тартуу менен бирге эле колдор көтөрүлөт, чыканак бүгүлүп, колдун манжалары ийиндерге тийип турат, дем чыгарууда колдор түшүрүлөт.

<sup>1</sup> Савкова З. Как сделать голос. – «искусство» М., 1960. 18-25 б.



5. Туруп турган абалдагы диафрагмалык дем алуу: демди тартуу менен бирге колдор ийиндердин бийиктик деңгээлине чейин көтөрүлүп, дем чыгаруу учурунда түшүрүлөт.

6. Туруп турган абалдагы диафрагмалык дем алуу: дем алуу мезгилинде – бир эле учурда колдор баштан өйдө көтөрүлөт; демди чыгарууда ылдый түшүрүлөт. Бул көнүгүүлөрдү кайталап жасоо пайдалуу болот.<sup>1</sup>

### 1-көнүгүү: «Дем кармоо»

Дем алуу	Токтоп дем кармоо	Дем алуу	Токтоп дем кармоо	Дем алуу	Дем чыгаруу
1-2-3 санга санап дем тартуу	1-2 санга кармап токтоп туруу	4-5-6 санга санап дем тартуу	1-2 санга токтоп, кармап туруу	7-8-9 санга санап дем тартуу	Алынган демди бош, эркин чыгарып салуу

Көнүгүүнү 5–6 жолу кайталоо талапка ылайык.

### 2-көнүгүү: Сандардын жардамы менен жасалчу «дем кармоо» көнүгүүлөрү

Дем алуу	Дем кармоо	Акырын дем чыгаруу	Бошонуу	Дем алуу	Дем кармоо	Шыбырап саноо	Толук үн менен саноо	Бошонуу
8 санга	4 санга	15 санап	Эркин	1 санга	1 санга	10 санга	25 санга	Эркин
6 санга	3 санга	18 санап	Эркин	1 санга	1 санга	15 санга	30 санга	Эркин
4 санга	2 санга	24 санап	Эркин	1 санга	1 санга	18 санга	35 санга	Эркин
2 санга	2 санга	28 санап	Эркин	1 санга	1 санга	20 санга	40 санга	Эркин
1 санга	1 санга	30 санап	Эркин	1 санга	1 санга	23 санга	40 санга	Эркин
1 санга	1 санга	35 санап	Эркин	1 санга	1 санга	25 санга	45 санга	Эркин
1 санга	1 санга	40 санап	Эркин	1 санга	1 санга	25 санга	45 санга	Эркин

<sup>1</sup> Саричева Е.Ф. Сценическая речь. М., 1955. 90 б.

### 3-көнүгүү

Дем алуу	Дем кармоо	Дем чыгаруу	Бошонуу
3 санга	2 санга	Артикуляция менен: 4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94.	Эркин, бош – абадан бошонуу.
2 санга	2 санга	Шыбырап: 104,114,124,134,144,154,164,174,184,194.	Эркин, бош –абадан бошонуу.
1санга	1санга	Акырын: 204,214,224,234,244,254,264,274,284,294.	Эркин, бош –абадан бошонуу.
1санга	1санга	Катуу: 304,314,324,334,344,354,364,374, 384,394.	Эркин, бош –абадан бошонуу.

### 4-көнүгүү: Сандын жардамы менен артикуляцияны пайдаланган «дем кармоо» көнүгүүсү

Дем алуу	Дем кармоо	Тыбыштар	Санга	Бошонуу	Дем алуу	Дем кармоо	Тыбыштын айтылышы	Санга	Бошонуу
1 санга	1 санга	БФ	10 с	Эркин	1 с	1 с	БФ-шыбырап	10 с	Эркин
1 санга	1 санга	МИ	12 с	Эркин	1 с	1 с	МИ-шыбыр үн менен	12 с	Эркин
1 санга	1 санга	ХИ	15 с	Эркин	1 с	1 с	ХИ-үн менен	15 с	Эркин
1 санга	1 санга	ТИ	18 с	Эркин	1 с	1 с	ТИ-шыбыр үн менен	18 с	Эркин
1 санга	1 санга	СИ	20 с	Эркин	1 с	1 с	СИ-шыбыр үн менен	20 с	Эркин
1 санга	1 санга	ЖНИ	22 с	Эркин	1 с	1 с	ЖНИ-үн менен	22 с	Эркин
1 санга	1 санга	ЛРИ	25 с	Эркин	1 с	1 с	ЛРИ-үн менен	25 с	Эркин
1 санга	1 санга	ШИ	30 с	Эркин	1 с	1 с	ШИ- үн менен	30 с	Эркин

**5-көнүгүү: Артикуляциянын жардамы менен  
дем алуу жана дем кармоо көнүгүүсү**

Дем алуу	Дем кармоо	<u>Шыбырап</u> үзбөй илээштирип айтуу	Бошонуу	Дем алуу	Дем кармоо	<u>Үн</u> менен айтуу	Бошонуу
1 с.	1 с.	Бабаба-Бебеп Бобобоп-Бөбөбөп Бубубуп-Бүбүбүп Быбыбып- Бибибип	Эркин бошонуу			Үзбөй илээш- тирип айтуу керек	Эркин бошонуу
				1 с.	1 с.	Дададат- дэдэдэт. Дододот- дөдөдөт. Дудудут- дүдүдүт. Дыдыдыт- дидидит.	Эркин бошонуу
1 с	1 с	Нананам- Нэнэнэм. Нононом- Нөнөнөм. Нунунум- Нүнүнүм. Ныныным- Нининим.	Эркин бошонуу			Үзбөй илээшти- рип айтуу керек.	
				1 с	1 с	Гагагак- Гэгэгэк. Гогогок- Гөгөгөк. Гугугук- Гүгүгүк. Гыгыгык- Гигигик.	Эркин бошонуу

l c	l c	Тататад- Тэтэгэд. Тототод- Төтөтөд. Тутугуд- Түтүгүд. Тытытыд- Тититид	Эркин бошо- нуу			Үзбөй илээшти- рип айтуу керек.	
				l c	l c	Зваз-зваз- зваз Звэз-звэз- звэз Звоз-звоз- звоз Звөз-звөз- звөз	Эркин бошо- нуу
		Звуз-звуз-звуз Звүз-звүз-звүз Звыз-звыз-звыз Звиз-звиз-звиз	Эркин бошо- нуу			Үзбөй илээшти- рип айтуу керек.	
				l c	l c	Змаж- змаж- змаж Змэж- змэж-змэж Змож- змож- змож Змөж- змөж- змөж	Эркин бошо- нуу
l c	l c	Змуж-змуж-змуж Змүж-змүж-змүж Змыж-змыж- змыж Змиж-змиж-змиж	Эркин бошо- нуу			Үзбөй илээшти- рип айтуу керек.	
				l c	l c	Злан-злан- злан Злэн-злэн- злэн Злон- злон-злон Злөн- злөн-злөн	Эркин бошо- нуу



1 с	1 с	Злун-злун-злун Злүн-злүн-злүн Злын-злын-злын Злин-злин-злин	Эркин бошо- нуу			Үзбөй илээшти- рип айтуу керек.	
				1 с	1 с	Знар- знар-знар Знэр- знэр-знэр Знор- знор-знор Знөр- знөр-знөр	Эркин бошо- нуу
1 с	1 с	Знур-знур-знур Знүр-знүр-знүр Зныр-зныр-зныр Знир-знир-знир	Эркин бошо- нуу				

**6-көнүгүү: Кыска дем алып, узакка чыгаруу үчүн сандын жардамы менен жасалчу «дем кармоо» көнүгүүсү**

Дем алуу	Дем кармоо	Дем чыгаруу – үзбөй айтуу керек	Бошо-нуу
1 с	1 с	-1,2,3,4,5,6 (үн менен үзбөй саналат)	Эркин
1 с	1 с	-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 (кезек менен:шыбыр,үн менен)	Эркин
1 с	1 с	-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 (кезек менен: артикуляция, шыбыр, үн менен)	Эркин
1 с	1 с	-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 (үн менен үзбөй)	Эркин
1 с	1 с	-1и 2и 3и 4и 5и 6и 7и (кезек менен: сан үн, тыбыш «и» шыбыр менен)	Эркин
1 с	1 с	-1и 2и 3и 4и 5и 6и 7и 8и 9иТОИ (жалаң үн менен)	Эркин
1 с	1 с	-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18, 19,20. (үзбөй үн менен айтылат)	Эркин

l c	l c	-1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21, 22, 23, 24,25 (үзбөстөн үн менен)	Эркин
l c	l c	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23, 24,25,26,27,28,29,30 (үзбөй үн менен)	Эркин
l c	l c	-пит-пэт-пат-пот-пөт-пут-пүт-пыт	Эркин
l c	l c	-тип-тэп-тап-топ-төп-туп-түп-тып	Эркин
l c	l c	-биб-бэб-баб-боб-бөб-буб-бүб-быб	Эркин
l c	l c	-пиб-пэб-паб-поб-пөб-пуб-пүб-пыб	Эркин
l c	l c	-бип-бэп-бап-поб-пөб-пуб-пүб-пыб	Эркин
l c	l c	-киг-кэг-каг-ког-көг-куг-күг-кыг	Эркин
l c	l c	-гих-гэх-гах-гох-гөх-гух-гүх-гых	Эркин
l c	l c	-хик-хэк-хак-хок-хөк-хук-хүк-хык	Эркин
l c	l c	-ких-кэх-ках-кох-көх-кух-күх-кых	Эркин
l c	l c	-дит-дэт-дат-дот-дөт-дут-дүт-дыт	Эркин
l c	l c	-фивв-фэвв-фавв-фовв-фөвв-фувв-фүвв-фывв	Эркин
l c	l c	-вифф-вэфф-вафф-вофф-вөфф-вуфф-вүфф-выфф	Эркин
l c	l c	-сизз-сэзз-сазз-созз-сөзз-сузз-сүзз-сызз	Эркин
l c	l c	-зисс-зэсс-засс-зосс-зөсс-зусс-зүсс-зысс	Эркин
l c	l c	-ждит-ждэт-ждат-ждот-ждөт-ждут-ждыт	Эркин
l c	l c	-штип-штэп-штап-штоп-штөп-штуп-штүп-штып	Эркин
l c	l c	-нмин-нмэн-нман-нмон-нмөн-нмун-нмүн-нмын	Эркин
l c	l c	-мним-мнэм-мнам-мном-мнөм-мнум-мнүм-мным	Эркин
l c	l c	-лрир-лрэр-лрар-лрор-лрөр-лрур-лрүр-лрыр	Эркин
l c	l c	-рлир-рлэр-рлар-рлор-рлөр-рлур-рлүр-рлыр	Эркин
l c	l c	-дрит-дрэт-драт-дрөт-друт-дрүт-дрыт	Эркин
l c	l c	-трид-трэд-трад-трод-трөд-труд-трүд-трыд	Эркин

## 1-главанын жыйынтыгы

Жогоруда келтирилген көнүгүүлөр үйдө жана аудиторияда, класста жасоого ылайык. Бул көнүгүүлөр орто жана жогорку атайын кесипчилик окуу жайларынын биринчи окуу жылында жасалат. Алар акырындык менен үн көнүгүүлөрүнө өтөт. Адегенде сызылып үнсүз тыбыштардын кошулмалары болуп эсептелсе, андан кийин сандар (адегенде үн чыгарбай, кийин үн менен) колдонулат. Андан кийин анча чоң эмес тексттер алынат.

«Дем кармоо» үчүн машыгуу көнүгүүлөрү жогортон айтып келаткан дем алуунун эң эффективдүү түрү болгон «аралаш – диафрагмалык» дем алуу жолу менен ишке ашырылат. Андыктан: дене түз табигый эркиндикте турат. Арткы жана алдыңкы кабыргалардын ылдыйкы жука булчуңдарынын туура, толук кандуу иштөөсүн көзөмөлдөө үчүн сол колдун баш бармагы алдыңкы кабыргаларды, ал эми манжалары биримдикте болуп, арткы кабыргаларды кармоо (уучтоо) жумушун аткарат. Оң колдун манжалары алакандын толук кандуу жардамы менен жайыла диафрагма зонасын көзөмөлдөшөт.

Жогорудагыдай машыгуулар маалындагы дем алуу учурундагы диафрагмалык күчтүү булчуңдарынын каршылашы болуп эсептелген курсак прессинин ишине бөтөнчө көңүл бөлсөк, ал экөөнүн биригүүсүнүн негизинде «**үн таянычы**» пайда болоору байкалат.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Дулатова Г. Кыргыз театрынын сахналык кеби. – «Шам», Б., 2004. 50-57 б.

## 2 - Г Л А В А

### ДЕМ ТАЯНЫЧЫ. АРТИКУЛЯЦИЯЛЫК ЖӨНӨКӨЙ ЖАНА ТАТААЛ КОШУЛМАЛАРДЫН ЖАНА МАКАЛ-ЛАКАПТАРДЫН ЖАРДАМЫ АРКЫЛУУ МАШЫГУУЛАР

#### § 2.1. Дем таянычы

Дем таянычы төмөндөгүдөй сезимдерге байланыштуу болот.

1. Дененин таянычын сезүү (*осанканын тууралыгы*).
2. Курсак прессинин булчуңдарынын жана ылдыйкы кабырга булчуңдарынын чыңалуусун сезүү.
3. Ооз менен кулкун көңдөйүнүн жана баш резонаторунун үн чыгаруу эркиндигин сезүү.
4. Көкүрөк клеткаларынын жана көкүрөк резонаторлорунун үн чыгаруу эркиндигин сезүү.

Үндүн жардамы менен аба чыгаруу учурунда булчуңдардын чыңалуу ченемин билүү (*байкоо*) өтө зарыл болуп саналат. Дем алуу жана үн машыгуу гимнастикалары учурундагы жасалуучу бардык кыймылдар тез темпте болсо дагы жумшак (*жулкулдабаган*) абалда жасалышы керек. Булчуңдардын булкуп, үздүк-кестик иштеши абаны үн складкаларына түртүп киргизип, үндүн түйүндөр алдындагы басымын күчөтүп, демдин кысылып-үзүлүп чыгышынан улам, үн да ачуу, үздүк-үздүк, жагымсыз болуп чыгат. Ичтин ылдый жагынын тартылышы (*курсак прессинин булчуңунун жыйрылышы*) эрксизден адамды түзөлүүгө мажбур кылат, ошону менен бирге осанканы туура кармоого шарт түзүп, үнгө залалын тийгизээр дем алууга жол бербейт. Ичтин ылдый жагын качан жана кантип тартууну билүү менен туура аткаруу өтө маанилүү. Булчуңдардын сезүүсүн так баалоосун жана анын туура аткарылуусун жөнгө салуу үчүн төмөндөгү көнүгүүлөр тартууланат.



## 1-көнүгүү: Дем таянычына

Түз тур. Эки бут ийин аралыгынча ачык турат. Жамбаш булчуңдарын бекем кысып, мурун менен тез жана жеңил дем алынат. Андан соң, бекем кысылган эриндердин ортосундагы тешикче аркылуу аба чыгаруу менен 10,12,15ке чейин үнсүз (*акыл менен*) саналат. Бул учурда бир кол курсак бөлүгүндө жатса, а экинчи кол кабыргага коюлган. Колдор дем алган мезгилде көкүрөк клеткаларынын ылдыйкы жана ортоңку бөлүгүнүн кеңейишин жана ичтин алдыга чыгуусун белгилейт. Бул абал алынган дем аягына чейин чыгып бүткүчө сакталат, ал эми курсак пресси дем алуу убагында ылдый түшкөн диафрагманы жумшак, жай басат, аны өйдө карай түртөт, а аба эриндер аралык тешикче аркылуу бирдей агым менен чыгат да, курсак жана көкүрөк клеткалары акырындык менен алгачкы абалдарына келет.

Башкача айтканда, дем алуу процесси төмөндөгүчө жүрөт: адегенде жамбаш булчуңдары кысылганда, ичтин ылдый жагы эрксизден тартылат, анан мурун менен кыска дем алып, ооз же мурун аркылуу аба жай, үнсүз саноо менен чыгат. Андан кийин кичине тыным болуп, бул учурда булчуңдар бошонуп, эс алат. Эскерте кетчү нерсе: жамбаш булчуңдары кысылганда адам эрксизден (*өзү эле*) түзөлөт да ийиндерин эркин жана жеңил артка таштайт, башы түз кармалат, ичтин ылдый жагы (*жыйрылат*). Мындай абалда демди ашыра алуу мүмкүн эмес. Фонациялык дем алуу менен иштөө убагында булчуңдардын чыңалуусу (*үн чыгарып*) орган – көмөкөйдөн алыс болуусу зарыл.

## 2-көнүгүү

Стулга отуруп, жамбаш булчуңдарын бекем кысып, мурун менен дем алып, акырындык менен (шашпай) кысылган эриндер ортосунда пайда болгон тешикче аркылуу үн чыгарбастан 10,12,15 сандарга чейин санап аба чыгарылат. Ар бир алынып саналган сан бөлүгүнөн кийин эс алып, булчуң бошотулуш керек. Негизги көңүл эриндер арасы аркылуу ичке агым болуп чыгып жаткан абага бурулушу зарыл. Аба канчалык узакка чейин чыкса, чыгып аткан абанын агымы да ошончолук ичке жана курч болот. Үнсүз (*үн чыгарбай*) 2–3 ирет санап кайталангандан кийин, дем алуу менен дем чыгаруу ээн-эркин

жасала баштагандан соң, сандарды үндү пайдаланып санай баштоо керек. Алынган абаны этият акырындап чыгаруу менен санды жай, кыйкырбай санап, аягында анча мынча абанын калдыгы калган болсо туура болот.

Бул көнүгүүнү жасоодо кабырга аралык булчуңдар, диафрагма жана курсак прессине алаксып, көкүрөк клеткасынын жогорку бөлүгүн өйдө көтөрүү, ичтин өйдө жагын тартуу кемчилик-жаңылыштыгы жасалышы мүмкүн. Мындай учурда төмөнкү ыкманы пайдаланып, кабыргалардын капталына, ашказандын ылдый жагына колдордун коюлуп турганын сезүү керек: алдын ала ичтеги абаны чыгарып, анан кымтылган эриндердин ортосунда пайда болгон кичинекей тешикче менен, б.а. ичке камыш аркылуу абаны соруп аткандай, жай дем алынат. Мындай дем тартууда ийиндер көтөрүлбөйт, аба өпкөнүн ортоңку жана ылдыйкы бөлүгүнө жайгашып, ийин ылдый жакты көздөй тартылып, ал эми өйдө жагы жеңил (*аз-маз*) алдыга чыгат.

Бирок, бул көрсөтмө-түшүндүрүү дем алууну туура жөнгө салуу үчүн гана керектелчү мисал, атайын машыгуу үчүн жасалчу көнүгүү болуп эсептелбейт. Ар дайым туура дем алуу үчүн көкүрөк клеткасын, диафрагманы, ылдыйкы курсак булчуңдарынын кыймылынын жайлатылган сѐмкадай карасак, улам кийинки машыгуунун кайталоосунда дем бат алып, бир эле мезгилде ылдыйкы курсак булчуңдарын да бат тартуу керек. Ооз ачык болсо да дем алуу ар дайым мурун менен гана алынат. Дем чыгаруу да дайым жай, үзгүлтүксүз, узакка чыккан агым аркылуу чыгарылат.

Дем чыгаруу техникасы үн менен сүйлөө мезгилинде эң жакшы сапатта ишке ашырылышы зарыл. Дем алуу кыймылынын ритмин, сөздөрдү айтуу үнүн бузбай, кыймылдаган (*баскан, чуркаган, ж.б.*) мезгилде күйүгүп калууга жол бербей өпкөгө абаны ашыкча топтогондон сактап, эң негизгиси сүйлөө үнүнүн таза, табигый жол менен жаралуусуна оң таасирин гана тийгизүүсү керек. Үн менен машыгуу да дем алуу булчуңдарын бекемдейт жана үн ооруларын болтурбоого шарт түзөт.

Кандай гана машыгууларда болбосун, ошондой эле группа менен өтүүчү сабактарда, бүт группага ылайыкташтырылган тапшырмалар берилип жана жасалып, ар бир студенттин туура дем алып жана дем чыгаруусунун тууралыгын жекече текшерүү талапка ылайык. Сүйлөө

учурунда логикалык паузаларды улам жаңылап, дем алуу үчүн пайдалана билүү керек.

Ушул жогоруда келтирилген эреже, талаптарды пайдаланып, туура дем алып жана дем чыгарууда «дем кармоо», «дем таянычы» сыяктуу сезимдерди бышырып, өнөкөткө айландыруу үчүн: ар түрдүү (жеңил жана татаал) артикуляциялык кошулмалардын, сөздөрдүн, макал-лакаптардын, жаңылмачтардын, санактын, санат, санжыра, поэзия, Манастын, бат айтма (күлүк сөз түзүү), ар түрдүү кыймыл-аракеттердин коштоосундагы, б.а. скакалка, обруч, жанглёр, топ ойнотуу, чалгы чабуу учурундагы атайын алынган «апыртмалар» (калт сөздөр) жана кара сөздөр (прозадан үзүндү), спектаклдерден алынган негизги образдардын монологдорунун жардамы менен машыгууларды жасоо талапка ылайык болуп саналат. Төмөндө ошол көнүгүүлөрдүн бир карталары тартууланат.

### **Артикуляциялык жеңил кошулмалардын жардамы менен жасалчу үндүү тыбыштардын көнүгүүлөрү**

Ар бир кошулма төрт жолудан бир демде кайталанат.

1. И-э-а-о-ө-у-ү-ы, -е-ё-ю-я (4 жолу) бир дем менен.

2. И-э

Э-а

А-о

О-ө

Ө-у

У-ү

Ү-ы (2 жолу)

3. И-э, и-э, и-э,и-э (бир демде)

Э-а, э-а, э-а, э-а (бир демде)

А-о, а-о, а-о, а-о (бир демде)

О-ө, о-ө, о-ө, о-ө (бир демде)

Ө-у, ө-у, ө-у, ө-у (бир демде)

У-ү, у-ү, у-ү, у-ү (бир демде)

Ү-ы, ү-ы, ү-ы, ү-ы (бир демде)

Ы-е, ы-е, ы-е, ы-е (бир демде)

Е-ё, е-ё, е-ё, е-ё (бир демде)

Ё-ю, ё-ю, ё-ю, ёю (бир демде)

Ю-я, ю-я, ю-я, ю-я (бир демде)

Я-и, я-и, я-и, я-и (бир демде)

4. Из эи аи ои өи уи үи би еи ёи юи яи

Иа за аз оз өз уэ үэ ыз ээ ёэ юэ яэ

Ио эо ао оа өа уа үа ыа еа ёа юа яа

Иө эө аө өө өо уо үо ыо еө ёо юо яо

Иу зу ау оу өу уө үө ыө еө ёө юө яө

Иү зү аү оү өү уү үү ыү еү ёү юү яү

Иы эы аы оы өы уы үы ыү еү ёү юү яү

Ие эе ае ое өе уе үе ые еы ёы юы яы

Иё эё аё оё өё уё үё ыё её ёё юё яё

Ию зю аю ою өю ую үю ыю ею ёю юё яё

Ия зя ая оя өя уя үя ыя ея ёя юя яя

## Үндүү тыбыштардын татаал кошулмаларынын жардамы аркылуу демди кармоо үчүн машыгуулар

### 1-Машыгуу

бир дем менен	бир дем менен	бир дем менен	бир дем менен	бир дем менен
иза	иза	зай	ози	оиз
зао	изо	зон	өзи	өиз
аөө	изө	эои	узи	уиз
өөү	изу	зуй	үзи	үиз
өүү	изү	зүй	ази	аиз
ууы	изы	зыи	ызи	ыиз
уые	изе	эеи	ези	еиз
ыеё	изё	эёи	ёзи	ёиз
еёю	изю	эюи	юзи	юиз
ёюя (бошон)	изя (бошон)	эяи (бошон)	язи (бошон)	яиз (бошон)



## 2-Машыгуу

Төртгөн саналат, экинчи тыбышка басым коюлат, бирок үзүлбөй, илээшип саноо керек.

бир дем менен
и́э-ао
э́а-оө
ао́-өу
оө́-уү
өу́-үы
уу́-ые
үы́-её
ые́-ёю
её-юя (бошон)

И-э| а-о, э-а|о-ө, а-о|ө-у, о-ө|у-ү, ө-у|ү-ы, у-ү|ы-е|ү-ы|е-ё, ы-е|ё-ю, е-ё|ю-я, е-ю|я-и, ю-я|и-э, я-и|э-а.

Бул көнүгүүдө башында бир ирет жана дал ортосунда дагы бир жолу дем алынып жасалат, б.а. у-ү|ы-е ден кийин токтоп, бошонуп (калдык абаны бош, эркин чыгарып ийип), кайра дем тартып демди кармоо менен экинчи бөлүгүн аягына чейин илээштире айтылат.

### Ар бир үндүү тыбыштан түзүлгөн 13–15 сөздү бир демде айтуу менен туура дем алып жана дем чыгарууда дем кармоону сактай билүү

**И** – илим, ийрим, иним, ишим, изим, ийик, тирилик, ичимдик, биримдик, кийик, иңир, ичирип, имидж, илбирс, ирик.

**Э** – эмерек, эртерээк, эпелек, ээр, эткээл, эрмектеп, энтелеп, ээлеген, эселек, эреже, эстеп, эрээркеп, эркек, мээр, ээк.

**А** – аппарат, алпарат, аманат, аталап, акаарат, азамат, талаалап, каалап, таңгалат, агарат, адамзат, атаганат, айталат, башаламан.

**О** – оролгон, ойлонгондон, отолгон, октолгондон, обон, озгон, ошондон, оңолгон, ормон, олондой, котормодон, толгон, ороо, ойноо, короо.

**Ө** – өлчөм, өрөөн, өткөндөн, өктөм, өжөр, өзгөчөлөнгөн, өчөшкөн, өңгөч, өбөлгөлөнгөн, көйнөкчөн, көрөгөч, көпкөк, көрмөксөн, көркөм, өйдөдөн, дөөпөрөс.

**У** – улук, унут, укурук, угут, учур, уктум, утуп, жутун, кургур, утурумдук, угулуптур, учуптур, укмуштуу, кубулуптур.

**Ү** – үшкүрүп, үнүлүп, үзүлтүп, үшүкчүл, үркүн, үлүл, үлгүлүү, үйлүү, мүйүздүү, үгүтчүл, үзүрлүү, күйгүзүү, дүбүрт, үнкүр, үйдүкү.

**Ы** – ышкырып, ыктытып, ыргытып, ыбырсытып, кыйынчылык, бытпылдык, тыгылып, кысылып, ыргылжың, сыбызгып, жырык, чынчыл, ыйык.

**Е** – сезгенген, секелек, керектеп, жетектеген, пенде, бербө, кетпе, сексенде, делдейген, терезе, теректер, дене, жердеш, берешен, керемет, ефрейтор.

**Ё** – ёжик, ёлка, боёк, баёо, мыёо, ноён, оён, соёт, тоёт, коёт, чоноёт, койкоёт, тойтоёт, актёр, коём, жоёт.

**Ю** – суюк, туюк, бюст, бюджет, куюн, юбилей, юмор, юбка, юрист, буюм, уюл, туюл, жоюл, буюр, коюп, уюп.

**Я** – кыял, аял, аяр, даяр, дарыя, карыя, аяп, таяк, аяк, саяк, баят, уят, жаят, туят, куят, туяк, бияк, баян, чаян, кыяк, жарыя, кыя, сыя, авария, куян.

**Үнсүз тыбыштардын жөнөкөй жана татаал кошулмаларын пайдалануу менен туура дем алуу жана демди чыгарууда «дем кармоону» отургузуу үчүн машыгуулар**

**Үнсүз тыбыштардын жөнөкөй кошулмаларынын жардамы менен жасалчу көнүгүүлөр**

Төмөнкү көнүгүүлөрдүн ар бири бир дем тартуу менен, алынган демди кармап туруп, кошулмаларды айтып бүткөндө жеңил, эркин калдык абаны чыгарып бошонуу керек да, кайра дем тартуу өз жолу менен кайталанат.

1. Пи-пэ-па-по-пө-пу-пү-пы-пе-пё-пю-пя (калдык демден бошонуу)

(дем тартып кармап) би-бэ-ба-бо-бө-бу-бү-бы-бе-бё-бю-бя (бошонуу)

2. (дем тартуу) бип-бэп-бап-боп-бөп-буп-бүп-бып-беп-бөп-бюп-бят (бошонуу)
3. (дем тартуу) ви-вэ-ва-во-вө-ву-вү-вы-ве-вё-вию-вя (бошонуу)  
(дем тартуу) фи-фэ-фа-фо-фө-фу-фү-фы-фе-фё-фию-фя (бошонуу)
4. (дем тартуу) виф-вэф-ваф-воф-вөф-вүф-вүф-выф-веп-вөф-вюф-вяф (бошонуу)
5. (дем тартуу) ти-тэ-та-то-тө-ту-тү-ты-те-тё-тю-тя (бошонуу)  
(дем тартуу) ди-дэ-да-до-дө-ду-дү-ды-де-дё-дю-дя (бошонуу)
6. (дем тартуу) тид-тэд-тад-тод-төд-туд-дүт-дыт-дет-дёт-дют-дят (бошонуу)
7. (дем тартуу) ки-кэ-ка-ко-кө-ку-кү-кы-ке-кё-кю-кя (бошонуу)  
(дем тартуу) ги-гэ-га-го-гө-гу-гү-гы-ге-кё-кю-кя (бошонуу)  
(дем тартуу) хи-хэ-ха-хо-хө-ху-хү-хы-хе-хё-хю-хя (бошонуу)
8. (дем тартуу) кигихи-кэгэхэ-кагаха-когохо-көгөхө-кугуху-күгүхү-кыгыхы- (бошонуу)
9. (дем тартуу) ли-лэ-ла-ло-лө-лу-лү-лы-ле-лё-лю-ля (бошонуу)  
(дем тартуу) ри-рэ-ра-ро-рө-ру-рү-ры-ре-рё-рю-ря (бошонуу)
10. (дем тартуу) лир-лэр-лар-лор-лөр-лур-лүр-лыр-лер-лёр-люр-ляр (бошонуу)
11. (дем тартуу) ми-мэ-ма-мо-мө-му-мү-мы-ме-мё-мю-мя (бошонуу)  
(дем тартуу) ни-нэ-на-но-нө-ну-нү-ны-не-нё-ню-ня (бошонуу)
12. (дем тартуу) мин-мэн-ман-мон-мөн-мун-мүн-мын-мен-мён-мюн-мян (бошонуу)
13. (дем тартуу) ци-цэ-ца-цо-цө-цу-цү-цы-це-цё-цю-ця (бошонуу)
14. (дем тартуу) са-сэ-со-сө-су-сү-сы-се-сё-сю-ся (бошонуу)  
(дем тартуу) за-зэ-зо-зө-зу-зү-зы-зе-зё-зю-зя (бошонуу)
15. (дем тартуу) саз-сэз-соз-сөз-суз-сүз-сыз-сиз-сез-сёз-сюз-сяз (бошонуу)
16. (дем тартуу) ши-шэ-ша-шо-шө-шу-шү-шы-ше-шё-шю-شيا (бошонуу)  
(дем тартуу) жи-жэ-жа-жо-жө-жу-жү-жы-же-жё-жю-жя (бошонуу)
17. (дем тартуу) жиш-жэш-жаш-жош-жөш-жуш-жүш-жыш-жеш-жёш-жюш-жяш (бошонуу)

18. (дем тартуу) чи-чэ-ча-чо-чө-чу-чү-чы-че-чё-чю-чя (бошонуу)

19. (дем тартуу) ши-шэ-ша-шо-щё-шу-шү-шы-ше-щё-щю-щя (бошонуу)

20. (дем тартуу) чиши-чэщэ-чаша-чошо-чөшө-чушу-чүшү-чышы (бошонуу)

### Үнсүз тыбыштардын татаал кошулмаларынын жардамы менен жасалчу «дем кармоо» көнүгүүлөрү

Төмөндө берилген ар бир столбиктерди бир демге үзбөй илээштирип машыгуу абзел:

А) дем тартып,

Б) бир демде айтып (*артикуляциялык кошулмаларды*),

В) калдык абаны чыгарып бошонуу.

Ушул абал кайталана берет.

(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)
П.ппи	б.бби	титит	дидид	фифт	вивиф	к.кки	гих
П.ппэ	б.ббэ	тэтэт	дэдэд	фэфт	вэвэф	к.ккэ	гэх
П.ппа	б.бба	татаг	дадад	фафт	ваваф	к.кка	гах
П.ппо	б.ббо	тотот	додод	фoфт	вовоф	к.кко	гох
П.ппө	б.ббө	төтөт	дөдөд	фөфт	вөвөф	к.ккө	гөх
П.ппу	б.ббу	тутут	дудуд	фүфт	вувүф	к.кку	гух
П.ппү	б.ббү	түтүт	дүдүд	фүфт	вүвүф	к.ккү	гүх
П.ппы	б.ббы	тытыт	дыдыд	фыфт	вывыф	к.ккы	гых
П.ппе	б.бби	титит	дидид	фифт	вивиф	к.кки	гих
(бо-шон)	(бо-шон)	тетет	(бо-шон)	(бо-шон)	(бошон)	(бошон)	(бо-шон)
		(бо-шон)					



(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)
Л.лирр	р.рилл	нми	мимн	иң-ни	с.сси	3.33и
Л.лэрр	р.рэлл	нмэ	мэмн	эн-нэ	с.ссэ	3.33э
Л.ларр	р.ралл	нма	мамн	аң-на	с.сса	3.33а
Л.лорр	р.ролл	нмо	момн	оң-но	с.ссо	3.33о
Л.лөрр	р.рөлл	нмө	мөмн	өң-нө	с.ссө	3.33ө
Л.лурр	р.рулл	нму	мумн	уң-ну	с.ссу	3.33у
Л.лүрр	р.рүлл	нмү	мүмн	үң-нү	с.ссү	3.33ү
Л.лырр	р.рылл	нмы	мымн	ың-ны	с.ссы	3.33ы
Л.лирр	р.рилл	нми	мимн	иң-ни	с.сси	3.33и
<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>
(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)
Ц.ци	си-ци	ж.жжиш	ш.шиш	жиш	ч.чичи	щ.щич
Ц.цэ	сэ-цэ	ж.жжэш	ш.шэш	жэш	ч.чэчэ	щ.щэч
Ц.ца	са-ца	ж.жжаш	ш.шаш	жаш	ч.чача	щ.щач
Ц.цо	со-цо	ж.жжош	ш.шош	жош	ч.чочо	щ.щоч
Ц.цө	сө-цө	ж.жжөш	ш.шөш	жөш	ч.чөчө	щ.щөч
Ц.цу	су-цу	ж.жжуш	ш.шуш	жуш	ч.чучу	щ.щуч
Ц.цү	сү-цү	ж.жжүш	ш.шүш	жүш	ч.чүчү	щ.щүч
Ц.цы	сы-цы	ж.жжыш	ш.шыш	жыш	ч.чычы	щ.щыч
Ц.ци	си-ци	ж.жжиш	ш.шиш	жиш	ч.чичи	щ.щич
<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>	<b>(бошон)</b>

Бир демге үзбөй илээштирип, «дем кармоо» менен айтылат. Кошулма татаал болгондуктан ар бир төрт саптан кийин жаңыртып дем алуу абзел. Дем алаар алдында мурункудан калган калдык аба чыгарылат.

(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)
Би-пи-пи-пибб	ти-ди-ди-ди-тидд	ки-ги-ги-ги-гигкк	фи-ви-ви-ви-ви-вифф
Бэ-пэ-пэ-пэ-пэбб	тэ-дэ-дэ-дэ-тэдд	кэ-гэ-гэ-гэ-гэгкк	фэ-вэ-вэ-вэ-вэ-вэфф
Ба-па-па-па-пабб	та-да-да-да-тадд	ка-га-га-га-га-гакк	фа-ва-ва-ва-ва-вафф
Бо-по-по-по-побб	то-до-до-до-тодд	ко-го-го-го-го-гокк	фо-во-во-во-во-вофф
<b>(дем тартып)</b>	<b>(дем тартып)</b>	<b>(дем тартып)</b>	<b>(дем тартып)</b>
Бө-пө-пө-пө-пөбб	тө-дө-дө-дө-төдд	кө-гө-гө-гө-гөгкк	фө-вө-вө-вө-вө-вөфф
Бу-пу-пу-пу-пубб	ту-ду-ду-ду-тудд	ку-гу-гу-гу-гукк	фу-ву-ву-ву-вувфф
Бү-пү-пү-пү-пүбб	тү-дү-дү-дү-түдд	кү-гү-гү-гү-гүкк	фү-вү-вү-вү-вү-вүфф
Бы-пы-пы-пы-пыбб	ты-ды-ды-ды-тыдд	кы-гы-гы-гы-гыгкк	фы-вы-вы-вы-вы-выфф
<b>(калдык абадан бошонуп)</b>	<b>(калдык абадан бошонуп)</b>	<b>(калдык абадан бошонуп)</b>	<b>(калдык абадан бошонуп)</b>
<b>(дем тарт)</b>	<b>(дем тарт)</b>	<b>(дем тарт)</b>	<b>(дем тарт)</b>
Рли-лри-лри-лри-лр	сас-са-са-са-сас	зас-за-за-за-зас	спа-са-са-са-спа
Рлэ-лрэ-лрэ-лрэ-лэр	сос-со-со-со-сос	зоз-зо-зо-зо-зоз	спо-со-со-со-спо
Рла-лра-лра-лра-лар	сөс-сө-сө-сө-сөс	зөз-зө-зө-зө-зөз	спө-сө-сө-сө-спө
Рло-лро-лро-лро-лор	сус-су-су-су-сус	зус-зу-зу-зу-зус	спу-су-су-су-спу
<b>(дем тартып)</b>	<b>(дем тартып)</b>	<b>(бошбнуу)</b>	<b>сүп-сү-сү-сү-сү</b>
Рлө-лрө-лрө-лрө-лөр	сис-си-си-си-сис	<b>(дем тартып)</b>	спы-сы-сы-сы-спы
Рлу-лру-лру-лру-лур	сэс-сэ-сэ-сэ-сэс	зиз-зи-зи-зи-зиз	<b>(бошонуу)</b>

Рлү-лрү-лрү-лрү-лүр	сус-сү-сү-сү-сүс	зэз-зэ-зэ-зэ-зэз	(дем тартып)
Рлы-лры-лры-лры-лыр	сыс-сы-сы-сы-сыс	зүз-зү-зү-зү-зүз	Зба-за-за-за-зба
(калдык абадан бошонуп)	(бошонуу)	зыз-зы-зы-зы-зыз	Збо-зо-зо-зо-збо
		(бошонуу)	Збө-зө-зө-зө-збө
			Збу-зу-зу-зу-збу
			Збү-зү-зү-зү-збү
			Збы-зы-зы-зы-збы
			(бошонуу)

(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)	(дем тарт)
Сва-са-са-са-сва	ца-ца-ца-ца-ца-ца	жа-ша-ша-ша-жа	ша-жа-жа-жа-ша
Ста-са-са-са-ста	цо-цо-цо-цо-цо-цо	жо-шо-шо-шо-жо	шо-жо-жо-жо-шо
Сна-са-са-са-сна	цө-цө-цө-цө-цө-цө	жө-шө-шө-шө-жө	шө-жө-жө-жө-шө
Ска-са-са-са-ска	цу-цу-цу-цу-цу-цу	жу-шу-шу-шу-жу	шу-жу-жу-жу-шу
Сфа-са-са-са-сфа	(дем тартып)	жү-шү-шү-шү-жү	шү-жү-жү-жү-шү
(бошонуу)	цү-цү-цү-цү-цү-цү	(дем тартып)	(дем тартып)
(дем тартып)	цы-цы-цы-цы-цы-цы	жи-ши-ши-ши-ши-жи	ши-жи-жи-жи-ши
Зва-за-за-за-зва	ци-ци-ци-ци-ци-ци	жэ-шэ-шэ-шэ-жэ	шэ-жэ-жэ-жэ-шэ
Зда-за-за-за-зда	цэ-цэ-цэ-цэ-цэ-цэ	жа-ша-ша-ша-жа	ша-жа-жа-жа-ша
Зма-за-за-за-зма	(бошонуу)	жы-шы-шы-шы-жы	шы-жы-жы-жы-шы
Зга-за-за-за-зга		жи-ши-ши-ши-жи	ши-жи-жи-жи-ши

Зла-за-за-за-зла		(бошонуу)	(бошонуу)
(бошонуу)			

<b>(дем тарт)</b>	<b>(дем тарт)</b>	<b>(дем тарт)</b>
чи-щи-чи-щи-шич	щи-чи-чи-чи-чищ	шка-шла-шма-шпа
чэ-щэ-чэ-щэ-щэч	щэ-чэ-чэ-чэ-чэш	шва-шра-шта-шна
ча-ща-ча-ща-щач	ща-ча-ча-ча-чаш	шко-шло-шмо-шпо
чо-що-чо-що-щоч	що-чо-чо-чо-чош	шво-шро-што-шпо
чө-щө-чө-щө-щөч	щө-чө-чө-чө-чөщ	шку-шлу-шму-шпу
<b>(бошонуу)</b>	<b>(бошонуу)</b>	шву-шру-шту-шпу
<b>(дем тартып)</b>	<b>(дем тартып)</b>	<b>(бошонуу)</b>
чу-шу-чу-шу-шуч	шу-чу-чу-чу-чуш	<b>(дем тартып)</b>
чү-шү-чү-шү-шүч	шү-чү-чү-чү-чүш	жба-жда-жму-жну
чы-щы-чы-щы-щыч	щы-чы-чы-чы-чыщ	жла-жра-жга-жва
чи-щи-чи-щи-шич	щи-чи-чи-чи-чищ	жбо-ждо-жмо-жно
чэ-щэ-чэ-щэ-щэч	щэ-чэ-чэ-чэ-чэш	жло-жро-жго-жно
<b>(бошонуу)</b>	<b>(бошонуу)</b>	жбу-жду-жму-жну
		жлу-жру-жгу-жву
		<b>(бошонуу)</b>

### Сандардын жардамы менен дем кармап машыгуу

Дем алып кармап туруу менен бирге, ар бир сапты бир демге үз-бөй саноо талапка ылайык.

1.	4-14-24-34-44-54-64-74-84-94-104	(бошонуу)
2.	104-114-124-134-144-154-164-174-184-194-204	(бошонуу)
3.	204-214-224-234-244-254-264-274-284-294-304	(бошонуу)
4.	304-314-324-334-344-354-364-374-384-394-404	(бошонуу)
5.	404-414-424-434-444-454-464-474-484-494-504	(бошонуу)
6.	504-514-524-534-544-554-564-574-584-594-604	(бошонуу)



7.	604-614-624-634-644-654-664-674-684-694-704	(бошонуу)
8.	704-694-684-674-664-654-644-634-624-614-604	(бошонуу)
9.	604-654-584-574-564-554-544-534-524-514-504	(бошонуу)
10.	504-494-484-474-464-454-444-434-424-414-404	(бошонуу)
11.	404-394-384-374-364-354-344-334-324-314-304	(бошонуу)
12.	304-294-284-274-264-254-244-234-224-214-204	(бошонуу)
13.	204-194-184-174-164-154-144-134-124-114-104	(бошонуу)
14.	104-94-84-74-64-54-44-34-24-14-4	(бошонуу)

дем тарт	дем тарт
$2 \times 1 = 2$	$2 \times 11 = 22$
$2 \times 2 = 4$	$2 \times 12 = 24$
$2 \times 3 = 6$	$2 \times 13 = 26$
$2 \times 4 = 8$	$2 \times 14 = 28$
$2 \times 5 = 10$	$2 \times 15 = 30$
$2 \times 6 = 12$	$2 \times 16 = 32$
$2 \times 7 = 14$	$2 \times 17 = 34$
$2 \times 8 = 16$	$2 \times 18 = 36$
$2 \times 9 = 18$	$2 \times 19 = 38$
$2 \times 10 = 20$	$2 \times 20 = 40$
<b>бошонуу</b>	<b>бошонуу</b>

1.	(дем тарт)	5-15-25-35-45-55-65-75-85-95-105	(бошонуу)
2.	(дем тарт)	115-125-135-145-155-165-175-185-195	(бошонуу)
3.	(дем тарт)	205-215-225-235-245-255-265-275	(бошонуу)
4.	(дем тарт)	285-295-305-315-325-335-345-355-365	(бошонуу)
5.	(дем тарт)	375-385-395-405-415-425-435-445-455	(бошонуу)
6.	(дем тарт)	465-475-485-495-505-515-525-535-545	(бошонуу)
7.	(дем тарт)	555-565-575-585-595-605-615-625-635	(бошонуу)
8.	(дем тарт)	645-655-665-675-685-695-705-715-725	(бошонуу)

9.	(дем тарт)	735-745-755-765-775-785-795-805-815	(бошонуу)
10.	(дем тарт)	825-835-845-855-865-875-885-895-905	(бошонуу)
11.	(дем тарт)	915-925-935-945-955-965-975-985-995-1000	(бошонуу)

дем тарт	дем тарт
$5 \times 1 = 5$	$5 \times 11 = 55$
$5 \times 2 = 10$	$5 \times 12 = 60$
$5 \times 3 = 15$	$5 \times 13 = 65$
$5 \times 4 = 20$	$5 \times 14 = 70$
$5 \times 5 = 25$	$5 \times 15 = 75$
$5 \times 6 = 30$	$5 \times 16 = 80$
$5 \times 7 = 35$	$5 \times 17 = 85$
$5 \times 8 = 40$	$5 \times 18 = 90$
$5 \times 9 = 45$	$5 \times 19 = 95$
$5 \times 10 = 50$	$5 \times 20 = 100$
<b>бошонуу</b>	<b>бошонуу</b>

**§ 2.2. Артикуляциялык машыгуулардагы  
айтылган тыбыштар аркылуу сөздөр түзүлгөндүктөн,  
сөздөрдүн жардамы менен дем алып жана  
дем кармап машыгуу**

1. (дем тартын) – баптис, шарф, дөбөт, каалга, көрөгөч, кароол, мейман, дөн, сансыз, цилиндр, жараш, чоочун, шука. (бошонуу)

2. (дем тартын) – Барпы, фитиль, доктор, көгүчкөн, карга, шахмат, аркарлар, мансап, тоң, сызгыч, шыраалжын, цех, чанач, щи. (бошонуу)

3. (дем тартын) – билип, фреска, дүбүрт, көгүлтүр, хирургия, лавр, намаз, көң, саз, жолдош, кычкач, шприц. (бошонуу)

4. (дем тартын) – балапан, февраль, тарсылдак, кечигүү, карагат, халат, бурул, манап, күң, сервис, жаратылыш, семичке, циркуль, щётка. (бошонуу)

5. (*дем тартып*) – баштап, фармацевт, тоодак, көк, коко, вахта, лагерь, момун, жең, сагызган, мотоцикл, жениш, чач тарач, щёлоч. (бошонуу)

6. (*дем тартып*) – бапылдап, физика, депутат, көгөөн, кыргоол, Хаят, лауреат, Манас, сабиз, дың, Жаныш, чычкан, церемония, ящерица. (бошонуу)

7. (*дем тартып*) – бапестеп, дарт, факель, көйнөк, коргоол, рулет, намыс, тың, сезим, цыган, жакшы, чач, шенок. (бошонуу)

8. (*дем тартып*) – бапылдап, фельдшер, тандыр, күйгүз, карагай, сахна, аралар, менсинген, шаң, саз, жашыл, церковь, чөмүч. (бошонуу)

9. (*дем тартып*) – бетпак, фарш, таңдан, көрөгөч, кыргыз, арал, мунар, сыбызгы, ажыраш, крахмал, цирк, чаян, шприц. (бошонуу)

10. (*дем тартып*) – бөлөп, Фрунзе, дат, күүгүм, кыраан, халва, саз, мончок, дүн, совхоз, центр, жөргөмүш, чайкоочу, Кошей. (бошонуу)

11. (*дем тартып*) – бопойуп, квалификация, драматург, келеке, каргыш, шахтёр, марал, наам, оң, семиз, редакция, жышаан, чынчыл, щит. (бошонуу)

12. (*дем тартып*) – борпон, вафли, даават, көгүчкөн, курут, халал, дарылар, мүнөз, таң, созул, циркуль, жарыш, чучук, щебель. (бошонуу)

13. (*дем тартып*) – бытпылдык, фаварит, тагдыр, көркөм, каган, хан, жаралар, ыйман, чоң, сазан, царь, жыламыш, чечек, щёлоч. (бошонуу)

14. (*дем тартып*) – байпак, дөөлөт, фосфор, кургур, көгүлтүр, каухар, лирика, Неман, миң, сегиз, Цезарь, жашоо, чөйчөк, шука. (бошонуу)

15. (*дем тартып*) – барпырап, фонарь, талдоо, күзгү, кыроо, хор, үрүл-бүрүл, мазмуун, үнүр, сөз, цепочка, жазмыш, чүчөк, щелоч. (бошонуу)

**Артикуляциялык өтө татаал кошулмалардагы дем алып жана демди кармоо эрежесинин үстүндө машыгуу үчүн көнүгүүлөр**

**1. Үндүү тыбыштарды төрттөн бир айтуу жолу.**

<b>(дем тарт)</b>	и-э а-о, э-а о-ө, а-о о-у, о-ө у-ү, ө-у ү-ы, у-ү ы-е,
<b>(дем тарт)</b>	ү-ы е-ё, ы-е ё-ю, е-ё ю-я, е-ю я-и, ю-я и-э, я-и э-а. <b>(бошонуу)</b>

**2.**

<b>(дем тарт)</b>	бупти-птупти-птупти-птупт, бүпти-птүпти-птүпти-птүпт.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	бопти-птопти-птопти-птопт, бөпти-птөпти-птөпти-птүпт.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	быпти-птыпти-птыпти-птыпт, бипти-птипти-птипти-птипт.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	бэпти-птэпти-птэпти-птэпт, бапти-птапти-птапти-птапт.	<b>(бошонуу)</b>

**3.**

<b>(дем тарт)</b>	нструм-мнустрими-мнустрими-нструм, нструм-мнустрими-мнустрими-нструм.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	нстром-мнострими-мнострими-нстром, нстрөм-мнострими-мнострими-нстрөм.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	нстрым-мныстрими-мныстрими-нстрым, нстрим-мнистрими-мнистрими-нстрим.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	нстрэм-мнэстрими-мнэстрими-нстрэм, нстрам-мнастрими-мнастрими-нстрам.	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	жушшэ-шужжүтэ-шужжүтэ-жушшэ, жүшшэ-шүжжүтэ-шүжжүтэ-жүшшэ	<b>(бошонуу)</b>
<b>(дем тарт)</b>	жошшэ-шожжотэ-шожжотэ-жошшэ, жөшшэ-шөжжөтэ-шөжжөтэ-жөшшэ	<b>(бошонуу)</b>



<b>(дем гарт)</b>	жышшэ-шыжжытэ-шыжжытэ-жышшэ, жишшэ-шижжитэ-шижжитэ-жишшэ	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	жэшшэ-шэжжэтэ-шэжжэтэ-жэшшэ, жашша-шажжатэ-шажжатэ-жашша	(бошонуу)

4.

<b>(дем гарт)</b>	уссузи-зуссуззис-зуссуззис-уссузи, үссүзи-зүссүззис-зүссүззис-үссүзи	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	оссози-зоссоззис-зоссоззис-оссози, өссөзи-зөссөззис-зөссөззис-өссөзи	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	ыссызи-зыссыззис-зыссыззис-ыссызи, иссизи-зиссиззис-зиссиззис-иссизи	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	эссэзи-зэссэззис-зэссэззис-эссэзи, ассаззи-зассаззис-зассаззис-ассаззи	(бошонуу)

5.

<b>(дем гарт)</b>	звз-звз-звз, змж-змж-змж, злн-злн-злн, звр-звр-звр	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	жвж-жвж-жвж, жмж-жмж-жмж, жлн-жлн- жлн, жнр-жнр-жнр	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	мвм-мвм-мвм, мжм-мжм-мжм, мнм-мнм- мнм, мрм-мрм-мрм	(бошонуу)

6.

<b>(дем гарт)</b>	лвл-лвл-лвл, лжл-лжл-лжл, лнл-лнл-лнл, лрл-лрл-лрл	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	рвр-рвр-рвр, ржр-ржр-ржр, рнр-рнр-рнр, рлр-рлр-рлр	(бошонуу)

7.

<b>(дем гарт)</b>	мммим, мммэм, мммом, мммөм, мммум, мммүм, мммам, мммым	(бошонуу)
<b>(дем гарт)</b>	нннин, нннэн, нннон, нннөн, нннун, нннүн, нннан, нннын	(бошонуу)

(дем тарт)	лллил, лллэл, лллол, лллөл, лллул, лллүл, лллал, лллыл	(бошонуу)
(дем тарт)	рррир, рррэр, рррор, рррөр, рррур, рррур, рррар, рррыр	(бошонуу)
(дем тарт)	зззиз, зззэз, зззоз, зззөз, зззуз, зззүз, зззаз, зззыз	(бошонуу)
(дем тарт)	вввив, вввэв, вввов, вввөв, вввув, вввүв, вввав, вввыв	(бошонуу)

## 8.

(дем тарт)	би-бэ ба-бы, бэ-ба бы-бе, ба-бы бе-бя, бы-бе бя-би, бе-бя би-бэ, бя-би бэ-ба	(бошонуу)
(дем тарт)	ти-тэ та-ты, тэ-та ты-те, та-ты те-тя, ты-те тя-ти, те-тя ти-тэ, тя-ти тэ-та	(бошонуу)
(дем тарт)	ки-кэ ка-кы, кэ-ка кы-ке, ка-кы ке-кя, кы-ке кя-ки, ке-кя ки-кэ, кя-ки кэ-ка	(бошонуу)
(дем тарт)	ли-лэ ла-лы, лэ-ла лы-ле, ла-лы ле-ля, лы-ле ля-ли, ле-ля ли-лэ, ля-ли лэ-ла	(бошонуу)
(дем тарт)	ри-рэ ра-ры, рэ-ра ры-ре, ра-ры ре-ря, ры-ре ря-ри, ре-ря ри-рэ, ря-ри рэ-ра	(бошонуу)
(дем тарт)	ми-мэ ма-мы, мэ-ма мы-ме, ма-мы ме-мя, мы-ме мя-ми, ме-мя ми-мэ, мя-ми мэ-ма	(бошонуу)
(дем тарт)	пи-пэ па-пы, пэ-па пы-пе, па-пы пе-пя, пы-пе пя-пи, пе-пя пи-пэ, пя-пи пэ-па	(бошонуу)
(дем тарт)	ди-дэ да-ды, дэ-да ды-де, да-ды де-дя, ды-де дя-ди, де-дя ди-дэ, дя-ди дэ-да	(бошонуу)
(дем тарт)	ги-гэ га-гы, гэ-га гы-ге, га-гы ге-гя, гы-ге гя-ги, ге-гя ги-гэ, гя-ги гэ-га	(бошонуу)
(дем тарт)	ни-нэ на-ны, нэ-на ны-не, на-ны не-ня, ны-не ня-ни, не-ня ни-нэ, ня-ни нэ-на	(бошонуу)

<b>(дем тарт)</b>	сас са-са-са-са сас сос со-со-со-со сос сөс сө-сө-сө-сө сөс сус су-су-су-су сус	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	сүс сү-сү-сү-сү сүс сыс сы-сы-сы-сы сыс сэс сэ-сэ-сэ-сэ сэс сас са-са-са-са сас	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	сес се-се-се-се сес сёс сё-сё-сё-сё сёс сюс сю-сю-сю-сю сюс сяс ся-ся-ся-ся сяс	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	зас за-за-за-за зас зос зо-зо-зо-зо зос зөс зө-зө-зө-зө зөс зус зу-зу-зу-зу зус	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	зүз зү-зү-зү-зү зүз зыз зы-зы-зы-зы зыз зээ зэ-зэ-зэ-зэ зээ зас за-за-за-за зас	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	зез зе-зе-зе-зе зез зёз зё-зё-зё-зё зёз зюз зю-зю-зю-зю зюз зяз зя-зя-зя-зя зяз	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	ша-жа-ша шо-жо-шо шө-жө-шө шу-жу-шу шү-жү-шү шы-жы-шы шэ-жэ-шэ ши-жи-ши	(бошонуу)
<b>(дем тарт)</b>	жа-ша-жа жо-шо-жо жө-шө-жө жу-шу-жу жү-шү-жү жы-шы-жы жэ-шэ-жэ жи-ши-жи	(бошонуу)

Дем алуунун туура уюштурулган машыгуулары организмдин жашоо процессинин туура өтүүсүн камсыз кылат. Жалпы организмдин жана сүйлөө аппараттарынын чарчоосуна жол бербейт, тескерисинче сүйлөө аппараттарын өстүрөт жана жашоо ишмердигине жардам берет.

Сүйлөп жаткан учурдагы чыгуучу аба – үн түйүндөрүн кыймылга келтирээр чөйрө гана болбостон, үн аппараттарынын перифериялык рецепторлорунун дүүлүктүргүчү болуп да эсептелет. Машыгып жаткан учурларда машыгуучудан туура дем алууну пайдалануудагы билимдүүлүк талап кылынат.

Артикуляциялык жеңил жана татаал кошулмалар, сөздөр, макал-лакаптар, жаңылмачтар, ыр саптары, узун фразалары, жеңил диалогдор, эпостук ооз-эки чыгармалар, кыймылдуу (*секирген, кувырок, фектование, топ, күрөшүүдөн*) ж.б. сөздөр – ушунун бардыгы бышкан, дыкат иштелген, туура коюлган дем алууну талап кылат. Ансыз поэзиянын түзүлүшү, фразалардагы ойлордун агымы жана үндүн чыгуу калыбы бузулат. Чыгып жаткан абаны ысырап пайдалануу, ал эми дем алууда денеге күч келтирүү студенттин, актёрдун, ж.б. абалдарына чыңалууну, чарчоону пайда кылат. Ал эми дем алууну орду, эби менен пайдаланганда, ал кесипкөйдүн үнүн байытып, ден соолугуна жагымдуу таасир берет, андай болбосо сүйлөө мезгилиндеги жеңил, элпек, даана жана күчтүү (таасирдүү) сапат жок болуп, үн оорусунун пайда болуусуна түрткү берет. Төмөндө сунуш кылынган макал-лакаптар туура дем алып жана дем чыгаруу үчүн машыктырылат.<sup>1</sup>

### § 2.3. Макал-лакаптардын жардамы аркылуу машыгуу

- (Дем гарт): Дарт кетсе дарыгер да эстен чыгат. (бошон)
- (Дем гарт): Казанга жакын жүрсө, көөсү жугат. (бошон)
- (Дем гарт): Черге кушун түшпөсүн, жаманга ишин түшпөсүн.

(бошон)

- (Дем гарт): Кесирлүү ооздон кесепетгүү сөз чыгат. (бошон)
- (Дем гарт): Эл жоосуз болбос, жер тоосуз болбос. (бошон)
- (Дем гарт): Балаң пайдалуу болсо, аштыгын айдалуу. (бошон)
- (Дем гарт): Бирдики – минге, көптүкү – түмөнгө. (бошон)

<sup>1</sup> Козлянинова И. П. и Промтова И. Ю. Сценическая речь. учебник. 5-е изд, испр. и допол. – «ГИТИС», М., 2009. 396-397 б.



- (Дем тарт): Кырсыкта калган кайрат, жарым жеңиш. (бошон)
- (Дем тарт): Ат эриндүү келет, эр мурундуу келет. (бошон)
- (Дем тарт): Майда саймак эрдиктен, ат жоорутмак тердиктен. (бошон)
- (Дем тарт): Айылыңды караарсың – алаканыңды жалаарсың. (бошон)
- (Дем тарт): Чыккан кыз чийден тышкары. (бошон)
- (Дем тарт): Байлык атасы– эмгек, энеси – жер. (бошон)
- (Дем тарт): Жердин көркү – э гин, эрдин көркү – эмгек. (бошон)
- (Дем тарт): Эмгек – дайра, билим– кеме. (бошон)
- (Дем тарт): Билим карыбайт, өнөр арыбайт. (бошон)
- (Дем тарт): Окусаң озоорсун, окубасаң – тозоорсун. (бошон)
- (Дем тарт): Билимди сатып албайт, аны казып алат. (бошон)
- (Дем тарт): Акыл – тозбос тон, билим – түгөнбөс кен. (бошон)
- (Дем тарт): Билими жок бирди жыгат, билими бар миңди жыгат. (бошон)
- (Дем тарт): Мээнетин катуу болсо, тапканың тагтуу болот. (бошон)
- (Дем тарт): Билим – турмуш чырагы, өнөр – эрдин куралы. (бошон)
- (Дем тарт): Билими бийик алдатпайт, кыялы күлүк карматпайт. (бошон)
- (Дем тарт): Акылдуу отко карайт, акылсыз казанга карайт. (бошон)
- (Дем тарт): Колуң менен бирди, акылың менен миңди жеңесиң. (бошон)
- (Дем тарт): Акылы бар билимди самайт, акылы жок кийимди самайт. (бошон)
- (Дем тарт): Билимдүү адам бийикке жетет, билимсиз жер менен кетет. (бошон)
- (Дем тарт): Сыймыкты эмгектен, сыйлыкты элден, билимди китептен изде. (бошон)
- (Дем тарт): Тилиңди таптап узартканча, билимиңди таптап узарт. (бошон)
- (Дем тарт): Карынын сөзүн капка сал, достун сөзүн угуп ал. (бошон)

– (Дем тарт): «Сиз» деген сылык сөз, «сен» деген сенек сөз. (бошон)

– (Дем тарт): Көрө-көрө көсөм болосун, сүйлөй-сүйлөй чечен болосун. (бошон)

– (Дем тарт): «Бар» – таттуу сөз, «жок» – ачуу сөз. (бошон)

– (Дем тарт): Өкүм болмок өзүндөн, сылык болмок сөзүндөн. (бошон)

– (Дем тарт): Сөздүн көркү макалда, эчкинин көркү сакалда. (бошон)

– (Дем тарт): Суу атасы – булак, сөз атасы – кулак, эчкинин баласы – улак. (бошон)

– (Дем тарт): Билимден артык сөз жок, өлүмдөн артык кас жок. (бошон)

– (Дем тарт): Билим албай «болдум дебе, эмгек кылбай толдум дебе. (бошон)

– (Дем тарт): Өнөр – агып жаткан булак, билим – күйүп турган чырак. (бошон)

– (Дем тарт): Жакшы эр элин өргө сүйрөйт, жаман эр элин көргө сүйрөйт. (бошон)

– (Дем тарт): Акыл – тозбос тон, билим – түгөнбөс кен; эмгек-дайра, билим – кеме. (бошон)

– (Дем тарт): Тилим бийикке тартса, акыл алыска үндөйт, эрк максатка жеткирет. (бошон)

– (Дем тарт): Жалгыз аттуу жарышчаак, жаман киши урушчаак. (бошон)

– (Дем тарт): Жөө жүрүп ырдаганың курусун, өгүз минип жыр-гаганың курусун. (бошон)

– (Дем тарт): Кең пейилдүү кемибейт, тар пейилдүү жарыбайт. (бошон)

– (Дем тарт): Ичкенде, жегенде сиздикинде бололу, ойногондо, күлгөндө биздикинде бололу. (бошон)

– (Дем тарт): Жакшы жаңылса өзүнөн көрөт, жаман жаңылса башкадан көрөт. (бошон)

– (Дем тарт): Эки жаман таарынса амандашпайт, эки жакшы таарынышса жамандашпайт. (бошон)

– (Дем тарт): Кийимдин калыңы – кир көтөрүмдүү, кишинин калыңы сөз көтөрүмдүү. (бошон)

- (Дем тарт): Жакшыдан жалынып кутул, жамандан жарынып кутул. (бошон)
- (Дем тарт): Итке набат таштасаң таттуулугун биле албайт, жаманга жардам кылсаң жакшылыгыңды биле албайт. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшыдан жаман туулса чыгаша, жамандан жакшы туулса киреше. (бошон)
- (Дем тарт): Келин жаманы – кетпес кесик, келин жакшысы – керемет. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы кыз – жакадагы кундуз, жакшы жигит – көктөгү жылдыз. (бошон)
- (Дем тарт): Карагай болбой чер болбойт, кайратсыз адам эр болбойт. (бошон)
- (Дем тарт): Күчтүү күчөнсө күчүнө келет, күчсүз күчөнсө беш мертинет. (бошон)
- (Дем тарт): Төшөктүн тардыгы – тардык, көңүлдүн тардыгы – кордук. (бошон)
- (Дем тарт): Байдын ниети кара, колу – ак, кедейдин колу кара ниети – ак. (бошон)
- (Дем тарт): Эмгек бар жерде жылыш бар, жылыш бар жерде ырыс бар. (бошон)
- (Дем тарт): Эки оору бир келсе – ажалыңдын жеткени, эки доочу бир келсе-амалыңдын кеткени. (бошон)
- (Дем тарт): Мээнетиң катуу болсо, татканың таттуу болот. (бошон)
- (Дем тарт): Кулактууга сөз айтса – кулагынын башында, кулаксызга сөз айтса – куба кыркын башында. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы уул элине баш, жаман уул элине кас. (бошон)
- (Дем тарт): Аңкоо адам азаптан кутулбайт, алаңгазар мазактан кутулбай. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы атты жакшы баксаң – тулпар, күйкөнүн табын тапсаң – шумкар. (бошон)
- (Дем тарт): Жаман аял терисин жуубай иттен көрөт, башын жуубай биттен көрөт. (бошон)
- (Дем тарт): Тай – кунанга жеткизет, кунан – атка жеткизет, ат – муратка жеткизет. (бошон)

- (Дем тарт): Билген миң балээден кутулат, билбеген миң балээге тутулат. (бошон)
- (Дем тарт): Болоор кулун желеде жулкунат, болоор бала бешиктен булкунат. (бошон)
- (Дем тарт): Жолоочу болсо жолго сал, жортуулчу болсо башын ал. (бошон)
- (Дем тарт): Күлүп сүйлөгөндөн түнүл, күн тийип жаагандан түнүл. (бошон)
- (Дем тарт): Аш кадырын ачыккан билет, жок кадырын тарыккан билет. (бошон)
- (Дем тарт): Баатырдын көркү – маңдайда, чечендин көркү – таңдайда. (бошон)
- (Дем тарт): Миң кишинин атын билгиче, бир кишинин сырын бил. (бошон)
- (Дем тарт): Айран ичкен кутулуптур, челек жалаган тутулуптур. (бошон)
- (Дем тарт): Бакылдаган текени суу кечкенде көрөөрмүн, такылдаган аялды үй чечкенде көрөөрмүн. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы абысыныңа барганча, жаман чамаданыңды антар. (бошон)
- (Дем тарт): Агайиндин кадырын жалаалуу болсоң билээрсин, ата-энендин кадырын балалуу болсоң билээрсин. (бошон)
- (Дем тарт): Жашыңда кылжын болсоң, карыганда мылжың болорсуң. (бошон)
- (Дем тарт): Эңкейгенге эңкейгин башың жерге тийгенче, чалкайганга чалкайгын төбөң көккө жеткенче. (бошон)
- (Дем тарт): Санаасы жок сары сууга семирет, катыны жок кыздуу үйгө теминет. (бошон)
- (Дем тарт): Күзгү муздун күзгүдөйүнөн качпа, жазгы муздун жабыктайынан кач. (бошон)
- (Дем тарт): Уй сыйпаганды билбейт, жаман сыйлаганды билбейт. (бошон)
- (Дем тарт): Адамга чычалак жарашпайт, атка жаталак жарашпайт. (бошон)
- (Дем тарт): Жорго минген жолдошунан айрылат, көп жашаган курдашынан айрылат. (бошон)



- (Дем тарт): Сыйлашпаган тууганы – сыр айтпаган душмандай. (бошон)
- (Дем тарт): Бирөө кечээрге кечүү таппай жүрсө, бирөө ичээрге суу таппай жүрөт. (бошон)
- (Дем тарт): Булаттан чыккан күн ачуу, жамандан чыккан сөз ачуу. (бошон)
- (Дем тарт): Жылкычынын ичкенин бирде ит ичпейт, бирде хан ичпейт. (бошон)
- (Дем тарт): Иттин ачуусу – куйругунда, аттын ачуусу – кулагында. (бошон)
- (Дем тарт): Калпты чындай айтса, чын чычайып чыга качат. (бошон)
- (Дем тарт): Болоор адам он жашында баш болот, болбос адам кырк жашында жаш болот. (бошон)
- (Дем тарт): Пулу бардын оозу чайнайт, пулу жоктун көзү жайнайт. (бошон)
- (Дем тарт): Киши акылын тандап ал, тандап – талгап, талдап ал. (бошон)
- (Дем тарт): Бутактуу жыгачка куш жыйылат, берекелүү үйгө киши жыйылат. (бошон)
- (Дем тарт): Темирди кызйтса сынаарын билбес, тентекти көкүтсө өлөөрүн билбес. (бошон)
- (Дем тарт): Билимден артык досун жок, өлүмдөн артык касын жок. (бошон)
- (Дем тарт): Казанга жакын жүрсө, көөсү жугат, ууруга жакын жүрсө, чуусу жугат. (бошон)
- (Дем тарт): Кеп жакшысын кулак билет, кыз жакшысын ынак билет. (бошон)
- (Дем тарт): Кылычынан кан тамган баатырды, тилинен бал тамган акын алат. (бошон)
- (Дем тарт): «Ме» дегенди билбесең, «бер» дегенди билбессең, «ме» дегенди албасаң, «бер» дегенди таппасың. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы – сөзүңдү сыйлаар, жамандан карыз алсан – тар жерде кыйнаар. (бошон)
- (Дем тарт): Жамгыр жааса – жер ырысы, жакшы туулса – эл ырысы. (бошон)

- (Дем тарт): Жакшы жашынан эл башкарат, жаман карыган сайын жашарат. (бошон)
- (Дем тарт): Жаш чыбыктын ийилгени – сынганы, жаш жигиттин уялганы – өлгөнү. (бошон)
- (Дем тарт): Шараптын баш оорусу кетет, байлыктын баш оорусу кетпейт. (бошон)
- (Дем тарт): Балээлүү жерди баспа, башыңа иш түшсө шашпа. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшынын жүргөн жери – базар, жамандын жүргөн жери – азар. (бошон)
- (Дем тарт): Жолу болоор жигитке, жолдон жолдош кошулат. (бошон)
- (Дем тарт): Жээн эл болоор – жайы болсо, желке тон болоормайы болсо. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшы иштесең – ашыңды жээрсин, жаман иштесең – башыңды жээрсин. (бошон)
- (Дем тарт): Жакшынын жаты болбос, жамандын уяты болбос. (бошон)
- (Дем тарт): Жорго жүрүшүнөн пул, жаман жүрүшүнөн кул. (бошон)
- (Дем тарт): Чапанчанга камчы чапса, көйнөкчөнгө доо кетет.<sup>1</sup> (бошон)

<sup>1</sup> Давлетбакова Д.Т. Кыргыз элинин бир миң макал-лакаптары. Академик К. Юдахиндин жыйнагынан. – Б., 2000. 1-114 б.

## 2-главанын жыйынтыгы

Улуттук элдик оозеки чыгармачылыгында макал-лакаптар канчалык көп болсо, кыргыз тили ошончолук бай тил экендигинин далили болуп эсептелинет. Турмуштук ар түрдүү шарттарга, окуяларга, себептерге карата өзгөчө маанидеги баа берилген макал-лакаптар арбын. «Эл оозунда элек жок» дегендей, иргелип, тандалып, андан кийин бир тартипке, атайын эрежеге баш ийдирип жаратуучу чыгармачылык багыт болуусу мүмкүн да эмес.

Өзүнүн курч маанилүү ритмикалуу айтылышынан, элдик оозеки чыгармалардын катарында болуп, «Манас» үчилтигинен баштап көзү ачык-көрөгөч улуу Калыгул атабыздан бери улана багылып, кийинки кыргыздын белгилүү жазуучуларынын чыгармаларынан да жолугуштуруп келебиз. Кыргыз тилин нукура таза билген жана сүйлөгөндөрдүн сөздөрүнөн өз орду, учуру менен, тиешелүү шарттарына ылайыктап туруп, өз бааларын, көз караштарын, мамилелерин, ой-толгоолорун акылман элдик макал-лакаптар аркылуу түшүндүрүп, билдирип, бекемдеп койгон чыгаан адамдар да арбын.

Демек, макал-лакаптар – дилдин, тилдин, улуттук өзгөчөлүктүн байлыгы болуп саналаары шексиз. Бекеринен: – «макал атасы – сөз», – деп айтылбагандыр. Андыктан, макалдарды айтып машыгууда туура дем алып, жана дем чыгарууну гана аткаруу менен чектелбестен, сөздөрдүн маани-маңызына, максатына, темалык көтөргөн жүгүнө маани берип, өз акыл-парасатты катыштыруу жоопкерчилигин унутпоо зарыл.

Атайын кесипкөй-фониаторлор түшүндүргөндөй, «**таяныч**» – бул, аба чыгаруучу булчуңдардын чыңалуусун жөнгө салууну, б.а. курсак прессинин жардамы менен дем чыгаруу фазасынын жайлатылышын даана түшүндүрө турган термин болуп эсептелет. Курсак прессинин катышуусун күчөтүү жана дем чыгаруу учурундагы дем кармоо процессин сактай билүүдө, б.а. бул экөөнүн байланышынын түзүлүүсү «дем таянычын» жаратып, үндүн бир калыпта чыгуусун жөнгө салат.

## ТУУРА ДЕМ АЛУУ ЖАНА ТУУРА ДЕМ ЧЫГАРУУ МАШЫГУУЛАРЫНА ЖАҢЫЛМАЧТЫ, АПЫРТМА-КАЛПТАРДЫ ЖАНА САНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУУ

### § 3.1. Туура дем алуу жана демди чыгаруу процессине «жаңылмачтарды» пайдалануу менен жасалчу машыгуулар

Жаңылмач менен иштөө – эң пайдалуу дикциялык көнүгүү болуу менен бирге эле, дем алуу көнүгүүлөрүнүн да маанилүү бөлүгүн түзөт. Бардык дикциялык, үндүк машыгуулар сыяктуу, туура дем алып, кайра ошол алынган демди жыйынтыктуу чыгарып, пайдалана билүүдөгү иш убактысында ар бир студентке (*кесипкөйгө*) өз алдынча мамиле жасоо – үзүрлүү жыйынтык берет.

Табиятынан жай сүйлөгөн студентке тез сүйлөөгө үйрөтүү, албетте акырындык, аярлык менен, ал эми табиятынан тез сүйлөгөн студентке өтө жай сүйлөө жолунда машыктыруу зарылдыгы – талапка ылайык болот. Кандай гана машыгуу көнүгүүлөрү пайдаланылбасын, жаңылмачтын маанисин абдан так талдап, ал сөздөр аркылуу эмне айтылып жатканын билүү зарыл.

Дем алуу машыгууларында жаңылмачты акырындык менен ылдамдатып: үч темпте айтып, бирок маанисин жоготпош керек. Жогоруда эскерткендей: тез сүйлөөгө мүнөздүүлөрдү – эки темп менен жай жана тезирээк; ал эми жай мүнөздө сүйлөгөндөрдү – үч темпте – жай, тезирээк жана тез айтуу менен машыктыруу абзел. Жаңылмачтар – жеңил (*кыска*) жана татаал (*узун*) түзүлүштө айтылуучу болуп бөлүнөт. Эң алгач дем алуу көнүгүүлөрүнө жеңил (*кыска*) жаңылмачтарды колдонуп, андан соң татаал (*узун*) жаңылмачтар менен машыгуулар жасалат.

### **Жөнөкөй, жеңил (кыска) жаңылмачтар менен машыгуулар**

Бир дем тартуу аркылуу алынган абаны кармоо менен жаңылмачты жай темпте, тыбыштарды так жана даана айтып, ошол эле мез-

гилде жаңылмачтын маанисин жеткирүү милдетин кошо аткаруу керек. Жаңылмачтын биринчи сөзүнөн баштап эң акыркы сөзүн айтып бүткөнгө чейин, алгачкы алынган абаны максатсыз чыгарбай да же жаңыдан дем тартпай да, демди (*алынган абаны*) кармап туруп жаңылмачты айтып бүтүрүп анан гана абанын калдыгынан бошонуп жеңилдөө процесси жасалат. Бул процесс бардык жасалуучу машыгууларда, мейли жеңил (кыска) же татаал (*узун*) жаңылмачтарды айтуу мезгилинде толук сакталып аткарылат.

### Жаңылмачтар

1. Табиятынан тез сүйлөөгө мүнөздүүлөр эки темпте: жай, тезирээк айтышат.

2. Табиятынан жай сүйлөөгө мүнөздүүлөр үч темпте: жай, тезирээк, тез айтышат.

– (дем тартып):

Ак мончок, көк мончок. Аябай көп мончок.

Көп мончок ичинде, көгүлтүр көз мончок.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Кырк кызыл куйрук, кырк кызыл куйрук.

Кырк кызыл куйрук ичинде, ылгый кызыл кыл куйрук.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Көп карышкыр – көп карышкырды талап,

Көп карышкыр – көп карышкырды кабат.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Көзү бүтүк үч күчүк үшүп,

Үч күчүк үшүп үнү бүтүп,

Энесин күтүп чүчкүрүшүп.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Эй, жигиттер эт ашатчы,

Эт ашатсаң бат ашатчы.

(бошонуу).



– (дем тартып):

Бактыяр бээсин алабатага алабаталатам деп барып,  
Алабатага өзү алабаталанды.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Бул кайсы арал? Каргалы арал,  
Камыш башын кайрып, карга уялаар.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Токон топту тогологту. Топ тоголокпу?  
Тоголонгон топту, Токон торомокпу?

(бошонуу).

– (дем тартып):

Көйкөлгөн көк чөп жакшы,  
Көктөмдүн көп-көк чачы.  
Көктөмдө Көчөр чапты,  
Көчөр чөптү көп чапты.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Көк чөп, көпкөк чөп.  
Көк чөптөн көп, көпкөк чөп.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Көп-көп көпөлөк, көп болуп көкөлөп.  
Көк-жашыл көйнөгүн көп кызга көрсөтө,  
Көңүлдү көтөрөт.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Беш кашка кой, бешөө беш башка кой.  
Беш кашка койду, беш башка койго кош.  
Беш башка койду, беш кашка койго кош.

(бошонуу).

– (дем тартып):

Эзелки досун кас болсо,  
Эзелки касың дос болсо,  
Эзели ишиң оңолбос.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Базарды араласаң карала чаң.

Калдарды кардалдар алдаса,

Кардалдарды Калдар алдайт.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Анжиандан келген Аккаңкы ээр

Ал Аккаңкы ээрди мен анжылабай,

Ал Аккаңкы ээрди ким анжылайт?

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Чоко чалгы чапканда,

Чокону чаян чакканда.

Чоко чоочуп, чокуга чыга качканда.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Бул кайсы оозу май тайлак?

Бул кайдагы сары май, бал каймак?

Бул оозанган – оозу май тайлак,

Бул сүр, сары май, бал каймак.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Кумда куралай таш аппак,

Курут, май кошкон аш аппак.

Сайда саралай таш аппак,

Сары май куйган аш аппак.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Тай-тай Тайкарбай,

Такыр жерге коюнду жай калтырбай.

Тоодогу тоодактай топтолушуп,

Кыздар, кайда барасыңар, кой кайтарбай.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Кудаяр деген кудаң бар эле.

Кудаярды мен кудалай албадым,  
Кудаяр мени кудалай албай,  
Куу жолдо калды кургурум.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Ал аралда да марал,  
Бул аралда да марал.  
От экен маралга да арал,  
Оттосун аралда да марал.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Араала балам араала.  
Атаңа бир аз карала.  
Сен каралабаганда ким каралайт,  
Сен араалабаганда ким араалайт?!

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Маң- маң, маң кашка кой.  
Маңы башка, беш кашка кой.  
Тиши ушак, ак кашка кой.  
Буту тушак, беш кашка кой.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Суу боюнда дарак өсөт,  
Сулуу чачын тарап өсөт.  
Сууну дайым карап өсөт,  
Суусуз калса араң өсөт.

**(бошонуу).**

**– (дем тартып):**

Элге тыбыт тыттырып,  
Эгер эл тыбыт тытпаса,  
Тыткандарга тыттырып.  
Тыттырчуулар көп чыкса,  
Тыбытчылар да кө чыгып.

**(бошонуу).**

## Татаал (узун) жаңылмачтар менен машыгуулар

Жогоруда берилген жеңил (*кыска*) жаңылмачтарды айтуудагыдай эле, бул татаал (*узун*) жаңылмачтарда да туура дем алып жана дем чыгаруу, эң негизгиси – алган демди (*абаны*) кармап туруу эрежесин сактап, ошол аркылуу дем алуу процессине толук кандуу катышчу булчуңдарды өнөкөттүү иштөөгө көндүрүү үчүн машыга билүү зарылдыгы талапка ылайык. Бул учурда деле жогорку эки талап коюлат:

1. Табиятынан тез сүйлөөгө мүнөздүүлөр: өтө жай, жай, тезирээк, тез.

2. Табиятынан жай сүйлөөгө мүнөздүүлөр: жай, тезирээк, тез, өтө тез.

### Жаңылмачтар

– (дем тартып):

Нарындан Нарман нар минип келет,

Нарындан Нурман нан алып келет.

(бошонбой туруп),

– (дем тартып):

Нарманга Нурман нанын берет,

Нурманга Нарман несин берет?

(бошонуу).

Бул абал; өтө жай, жай, тезирээк темптерде айтылган мезгилдерде сакталат. Ал эми – тез жана өтө тез айтылган учурда жаңылмач толугу менен бир гана дем тартуу менен аткарылат. Жакшылап көңүл коюуда татаал (*узун*) жаңылмачтарды айтуу эки тартипте болот.

1. Жаңылмачтын дал ортосунан токтоп, дем тартып (*дем алып*) алып, андан кийин экинчи жарымын айтып бүтүп, анан гана эркин, демдин калдыгынан бошонуу талапка ылайык деп эсептелинет.

2. Жогоруда айтылгандай эле жаңылмач кандай гана көлөмдө болбосун ар качан бир дем тартуу (*дем алуу*) менен дем кармалып, токтобостон толук (*тез же өтө тез темпте*) айтылат.

Төмөндөгү берилген жаңылмачтардын тизмегинде ушул эрежелерди толук сактап машыгуу талап кылынат. Машыгууларды мугалим өтө кылдаттык менен баамдап көз салышы зарыл болуп саналат.

– (дем тартып):

Нарындан Нарман нар минип келет

Нарындан Нурман нан алып келет

Нарманга Нурман нанын берет

Нурманга Нарман несин берет.

(бошонуу).

#### Биринчи тартип:

– (дем тартып):

Бек тоо, бекем тоо, бер жагы бермет зоо,

Бермет зоо берметтин, берээри бекер го.

(бошонбой туруп),

– (дем тартып):

Берет деп берметин,

Бекерге атын атып бергени бекер го.

(бошонуу).

#### Экинчи тартип:

– (дем тартып):

Бек тоо, бекем тоо бер жагы бермет зоо,

Бермет зоо берметин берээри бекер го,

Белгисиз бир бейбаш бейжайлуу бек зоого

Берет деп берметин, бекерге бек атын берген го.

(бошонуу).

#### Биринчи тартип:

– (дем тартып):

Тоодогу койлор ойго түштү,

Ойдогу койлор толо түштү.

Тоодогу койлор, ойдогу койлор топтолушуп,

(бошонбой туруп),

– (дем тартып):

Толгон кой толкуй түштү,

Толкуган кой жолго түштү.

(бошонуу)



### **Экинчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Тоодогу койлор ойго түштү,

Ойдогу койлор толо түштү.

Тоодогу койлор, ойдогу койлор топтолушуп

Толгон кой толкуй түштү,

Толкуган кой жолго түштү.

**(бошонуу).**

### **Биринчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Бал челекте аарылар,

Байкагыла баарыңар.

Байкабасаң баарыңар,

Балээ кылат аарылар.

**(бошонбостон),**

**– (дем тартып):**

Балээ кылса аарылар,

Бакыргыла баарыңар.

Бакырбасаң баарыңар,

Баарың чагат аарылар.

**(бошонуу).**

### **Экинчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Бал челекте аарылар байкагыла баарыңар

Байкабасаң баарыңар балээ кылат аарылар

Балээ кылса аарылар бакыргыла баарыңар,

Бакырбасаң баарыңар баарың чагат аарылар

**(бошонуу)**

### **Биринчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Бир түп тыт,

Бир түп тыттын түбүндө бир түп түрп.

**(бошонбой туруп),**

– (дем тартып):

Бир түп түрптүн тамырын

Бир түп тыттын тамыры

Түртүп турат,

Бир түп тыттын тамырын

Бир түп түрптүн тамыры

Түртүп турат.

(бошонуу).

### Экинчи тартип:

– (дем тартып):

Бир түп тыт, бир түп тыттын түбүндө бир түп түрп.

Бир түп түрптүн тамырын бир түп тыттын тамыры түртүп турат,

Бир түп тыттын тамырын бир түп түрптүн тамыры түртүп турат.

(бошонуу).

### Биринчи тартип:

– (дем тартып):

Бул – булбу, бул?

Бул деген булбул!

(бошонбой туруп),

– (дем тартып):

Бул – булбул тура – деп,

Булдуруктаптыр кургур.

Бул булбулбу? – деп,

Булдуруктаптыр чулдур.

(бошонуу)

### Экинчи тартип:

– (дем тартып):

Бул – булбу, бул? – бул деген булбул!

Бул – булбул тура – деп, – булдуруктаптыр кургур.

Бул булбул. бу – деп – булдуруктаптыр чулдур.

(бошонуу).

### **Биринчи тартып:**

– (дем тартып):

- Балдар, баарыңар,

Бул ырды

Башынан байкап,

Баарыңар «б» ны

Бат «б» лап

Бат окуп багыңар!

(токтобой),

– (дем тартып):

-Бабыр бабыраар,

«Ба-ба» лап балдыраар.

«Бай-бай», байбайлап

Баш чайкаар бабырлар.

(бошонуу)

### **Экинчи тартып:**

– (дем тартып):

Балдар баарыңар бул ырды башынан байкап

Баарыңар «б» ны бат «б» лап бат окуп багыңар.

Бабыр бабыраар «ба-ба» лап балдыраар.

«Бай-бай» байбайлап баш чайкаар бабырлар.

(бошонуу).

### **Биринчи тартып:**

– (дем тартып):

Чоң курсак Беке,

Узун бут Кеке,

Жана да Меке,

Үчөөнүн мингени,

мүйүздүү теке.

(токтобой),

– (дем тартып):

Мөңкүдү теке,

Жыгылды Беке,  
Жыгылды Кеке  
Жыгылды Меке  
Жөнөдү жеке  
Мүйүздүү теке.  
(бошонуу).

**Экинчи тартип:**

– (дем тартып):

Чоң курсак Беке, узун бут Кеке жана да Меке –  
Үчөөнүн мингени мүйүздүү теке.

Мөңкүдү теке, жыгылды Беке, жыгылды Кеке, жыгылды Меке,  
Жөнөдү жеке мүйүздүү теке.

(бошонуу).

**Биринчи тартип:**

– (дем тартып):

Алмабек апорт алманы алууну аңдады,  
Апорттун алабат кызылын абайлап кармады.

Апорттун алабет кызылы алдыра албады,

(токтобой),

– (дем тартып):

Апорттун алабет кызылын алам деп алалбай,  
Абалтан жактырат, Алмабек бул апорт алманы.

(бошонуу).

**Экинчи тартип:**

– (дем тартып):

Алмабек апорт алманы алууну аңдады,

Апорттун алабат кызылын абайлап кармады.

Апорттун алабет кызылын алдыра албады

Апорттун алабет кызылын алам деп алалбай,

Абалтан жактырат Алмабек бул апорт алманы.

(бошонуу).

### **Биринчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Атам баккан уйлардын,  
Көпчүлүгү сарала,  
Азчылыгы карала.  
Апам баккан уйлардын,  
Азчылыгы карала,  
Көпчүлүгү сарала.  
Ишенбесең экөөнүн,  
Бүт уйларын арала.  
**(бошонуу).**

### **Экинчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Атам баккан уйлардын көпчүлүгү сарала, азчылыгы карала,  
Апам баккан уйлардын азчылыгы карала, көпчүлүгү сарала.  
Ишенбесең экөөнүн бүт уйларын арала.  
**(бошонуу).**

### **Биринчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Аппак ак ыргай,  
Ак ыргай агын ай,  
Алсам дейм акыйкат,  
Асыл таш алдырбай,  
**(токтобой),**

**– (дем тартып):**

Асыл таш акыйкат,  
Атаны арман ай.  
Азабы аз эмес,  
Ар иштин ар кандай.  
**(бошонуу).**

### **Экинчи тартип:**

**– (дем тартып):**

Аппак ак ыргай ак ыргай агын ай



Алсам дейм акыйкат асыл таш алдырбай  
Асыл таш акыйкат атаны арман ай  
Азабы аз эмес ар иштин ар кандай.  
(бошонуу).

### Биринчи тартип:

– (дем тартып):

Асманда эки айры куйрук,  
Бирөө – ак кыска куйруктуу  
Айры куйрук.  
Бирөө – кара кыска куйруктуу  
Айры куйрук.

(токтобой),

– (дем тартып):

Ак кыска куйруктуу  
Айры куйруктун жолун  
Кара кыска куйруктуу  
Айры куйрук тосот.

(токтобой),

– (дем тартып):

Кара кыска куйруктуу  
Айры куйруктун жолун  
Ак кыска куйруктуу  
Айры куйрук тосот.

(бошонуу).

### Экинчи тартип:

– (дем тартып):

Асманда эки айры куйрук, бирөө – кыска куйруктуу айры куйрук,  
Бирөө – кара кыска куйруктуу айры куйрук.  
Ак кыска куйруктуу айры куйруктун жолун  
Кара кыска куйруктуу айры куйрук тосот.  
Кара кыска куйруктуу айры куйруктун жолун  
Ак кыска куйруктуу айры куйрук тосот.

(бошонуу)

### **Биринчи тартип:**

– (дем тартып):

Чал чалгы чапты,

Чалгы чапкан чалды чаян чакты.

Чал чаңырып,

Чайканага качты.

(токтобой),

– (дем тартып):

Чайканадагы чалдар,

Чалга чайдын чамасын,

Чайкап-чайкап чачты.

Чал чочуп

Чалдарды чөмүч менен

Чокуга чапты.

(бошонуу).

### **Экинчи тартип:**

– (дем тартып):

Чал чалгы чапты, чалгы чапкан чалды чаян чакты.

Чал чаңырып, чайканага качты, чайканадагы чалдар

Чалга чайдын чамасын чайкап-чайкап чачты.

Чал чочуп, чалдарды чөмүч менен чокуга чапты.

(бошонуу).

### **Биринчи тартип:**

– (дем тартып):

Жылгаларга шыралжын

Жыш өсүптүр.

Шалбааларга шыралжын

Жык өсүптүр.

(токтобой),

– (дем тартып):

Шыралжын чаап шалбаадан,

Шыралжын жыйнап жылгадан,

Шырмалчан

Жан өтүптүр.

(бошонуу).

## Экинчи тартип:

– (дем тартып):

Жылгаларга шыралжын жыш өсүптүр

Шалбааларга шыралжын жык өсүптүр.

Шыралжын чаап шалбаадан, шыралжын жыйнап жылгадан

Шырмалчан жан өтүптүр.<sup>1</sup>

(бошонуу).

Туура дем алуунун ыгын тарбиялоодо дененин түздүгү келбетке (*осанкага*) көз салып, бел, курсак, тизе, моюн булчуңдарын, далынын түздүгүн бекемдөөчү көнүгүүлөргө көбүрөөк көңүл коюу өтө пайдалуу болуп эсептелет. Туура эмес келбет (*осанка*) туура эмес дем алууга алып келсе, тескерисинче ошол туура эмес алынган дем тартуу өз жолунда туура эмес келбетке, б.а. дененин түздүгүнүн (*осанканын*) бузулушуна шарт түзөт. Демек, андай учурда үн аппараттары өз ара кысылууларынын натыйжасында тез чарчагандыктан адистик үн оорусу пайда болот. Мунун негизинде студенттин, кесипкөйлөрдүн жалпы табынын бузулуусуна түрткү берип, б.а. алардагы тез талыкшууну, кош көңүлдүүлүктү жаратып, эң зарыл болгон нерсе – «ишмердүүлүктү» жоготот.

### Туура келбетти тарбиялоо үчүн дем алуу көнүгүүлөрү

1. Баштапкы абал: буттар бирге болуп, колдор – белде. Дем тартуу менен бирге 2 далыны бириктирип, омуртка түз абалда болуп, алынган демди чыгаруу менен баштапкы абалга келебиз. Абаны ВВВ... үнсүз тыбышын созултуп үзбөй айтуунун жардамында чыгарабыз. Көнүгүүнү 4–6 жолу кайталоо керек.

2. Баштапкы абал: буттар бирге болуп, ал эми колдор – желкеде. Алдыга жеңил эңкейүү менен бирге дем тартабыз, далылар жана омуртка түз. Демди чыгарууда колдорду көкүрөкө кайчылаштырып, ЛЛЛ... үнсүз тыбышын созуп айтабыз. Көнүгүү 4–6 жолу кайталанат.

3. Баштапкы абал: буттар ийиндер аралык чегинде ачылып, колдор – желкеде.

<sup>1</sup> Акматалиев А. Балдар фольклору. Түз-н: Г. Орозова. К.У.И.А. ж.б. – Б., 1998. 71-76 б.

А) Ошол абалда, омуртка, далыларды түз кармоо менен дем тартып, он жака энкейүүдө демди чыгарабыз. ССС... үнсүз тыбышын созултуп айтабыз.

Б) Баштапкы абалда: дем тартып, сол жака энкейип демди ССС... тыбышынын жардамы менен чыгарабыз.

В) Баштапкы абалда: дем тартып, алдыга энкейип дем чыгарабыз. Дем тартууну жана чыгарууну оозду кымтыбаган абалда кармоо менен, мурун аркылуу жүргүзүү талапка ылайык. Көнүгүүнү 2 жолу кайталоого болот.

1. Чалкадан жатып демди тартуу. Колдордун жардамысыз, демди мурун аркылуу чыгарып – отуруу. Далылар, омуртка – түз. Кайра мурун аркылуу демди тартып баштапкы абалга келүү – демди чыгаруу баштапкыдагыдай. Көнүгүү 4 жолу кайталанат.

2. Түз туруу, колдорду аркага айкалыштыруу менен алдыга жарым энкейүү: ушул эле учурда эриндер кымтылбаган абалында мурун менен дем тартуу керек. Кайта баштапкы абалга келүүдө – демди чыгарууда ММ, ММ... үнсүзүн айкалыштырып созуу талапка ылайык. Көнүгүү 4–6 жолу кайталанат.

Бул көнүгүүлөр жасалып жаткан учурларда ар дайым далылар түз, омуртка бүгүлбөй, келбетти (*осанканы*) туура калыптандыруу максатын эстен чыгарбоо керек. Ошондой эле милдеттерден болуп – толук, уу-шуусуз дем алуу ыктарын өнүктүрүү, кекиртектин жанындагы жана артикуляциялык мускулатурадагы булчуң чыңалуусу арылуу, эң негизгиси, узартылган эркин дем чыгарууну машыктыруу саналат.

Кандай гана көнүгүүлөр жасалбасын дем алган кезде өпкөгө аба киргенде көкүрөк клеткасы кеңейе жеңил көтөрүлөт, бирок заматта түшө баштап дем чыгат да, кичине тыным болуп токтоп, кайра дем тартуу зарылчылыгы жаралат. Ошентип бири-биринин артынан бирдей ритмде дем алуу процесси: дем тартуу – дем чыгаруу – (тыным) эс алуу болуп турат. Дем тартуудан – дем чыгаруу ритми узагыраак болот. Сүйлөө убагындагы дем алуу ритми тынч туруп, дем алуудан айырмаланат: дем тартуу дем чыгаруудан кыска болуп, алынган демди кармап туруу абалы узагыраак болуу менен дем чыгаруу процесси созуңку өтөт. Мунун өзү фоноциялык дем алуу түрүнө кирип, б.а. тең-кыска дем алып, узагыраак дем чыгарууну тарбиялоо болуп сана-

лат. Фонациялык дем алуу – бул уккулуктуу, жагымдуу, мол диапазондуу үндүн жана так дикциянын түзүлүшүнүн негизи болуп саналат.

Дем алуулар дайым бир гана (туруп турган, отурган) абалдарда болуу менен эмес, ар кандай шарттагы кыймылдарды жасоо аркылуу да машыгуу өтө пайдалуу болоорун жакшы билебиз. Ал кыймыл-аракеттер туура дем алып, туура дем чыгаруу учурларына күчтүү таасирин тийгизет. Белгилүү болгондой, өзгөчө сахнадагы кездешүүчү кыймылдарга байланышкан сүйлөө мезгилдериндеги дем алдыргыч аппараттардын кызматы өтө татаал болоору анык. Мындай шарттарда дем алуунун үстүндө иштөөдө кесипкөйлөрдүн жалпы эмоциялык абалы чоң мааниге ээ.

Кыймыл-аракеттердин кайсы түрү алынбасын (*скакалка, обруч, оңко баш атмай, топ үйлөө, жанглёр, фехтование, улуттук мүнөздүү чабыштар ж.б.*) аткарылып жаткан машыгуунун оң жыйынтыктары кесипкөйгө канааттанууну жаратып, жагымдуу жаркын эмоциянын булагы болуу менен, андан ары улануучу иштин үзүрлүү болуусуна түрткү берет.

Ал эми тескерисинче, көнүгүүлөрдү жактырбай, каалабай жасоодо же аларды жеткиликтүү түшүнбөстөн туура эмес машыгуудан пайда болгон кополдуктардан улам, бат чарчоо менен терс эмоция жаралып, ошонун негизинде адистик оорулар да пайда болуу мүмкүндүгү бар. Кандай гана машыгуу болбосун кесипкөйгө жеңилдикти жана ырахаттануу сезимин жаратып кайра-кайра кайталоону эңсөтүүгө алып келип, ошол шарттуулукта анын сүйлөгүсүн, ырдагысын, иштегисин келтиргендей болушу керек.

Ар кандай машыгуулар мезгилинде адегенде организмден олдоксон, ийкемсиз, коомай, эпсиз, көнүмүш эмес коошпогон бир кыймылдар пайда болуп, бара-бара иштелип отуруп – ишенимдүү, ийкемдүү, эптүү оңой – көнүмүш нерседей боло баштайт. Ушундай ырааттуу машыгуу жолу менен иштөөдө фонациялык дем алууну туура пайдалануу ыкмалары өнүгө берет.

Мындай системалуу машыгуулар кесипкөйгө, студентке керектүү болгон шарттуу рефлекстерди бекитет. Андыктан ар кандай машыгуу көнүгүүлөрүн үзгүлтүксүз жүргүзүп, дем алуу мезгилине катышкан булчуңдарды массаждоону ар дайым жүргүзүү абзел. Машыгуу учурундагы сезе жана уга билүү да үндү өстүрүп, зарыл болгондой



калыпка салууга көмөк көрсөтөт. Айта кетчү нерсе: туура дем алып жана аны туура пайдалана билүүдөгү жасалган машыгуулар ар дайым окутуучу тарабынан көзөмөлгө алынуусу талапка ылайык болот.

Төмөндөгү үлгү катары берилген бир катар ар кандай кыймыл-аракеттүү көнүгүүлөрдү (*машыгууларды*) жасоо учурунда алынган абаны кармап туруп, ошол эле учурда айтылып жаткан сөз менен жасалып жаткан кыймылдарды айкалыштырып машыгуу максатка ылайык болот. Качан гана кармалып (чыгарбай) турган аба тиешелүү биринчи сөз бөлүгүн толук айтып бүтүүгө сарамжалдуу сарпталып бүткөндөн кийин, ичте калган абанын калдыгын чыгарып салуу (ооздон үшкүрүү) менен бошонууз. Кайта эле мурун аркылуу тез дем тартып жана алынган демди кармап туруп (чыгарбай сактап), кийинки (экинчи) сөз бөлүгүн кыймыл-аракет менен айкалыштырып айтып, биринчи абалдагыдай эле калдык абадан бошонуп, 3-чү, 4-чү сөз бөлүктөрүн дагы 1-чи, 2-чи абалдагыдай кылып аткаруу керек.

Бардык сөз бөлүктөрүн айтуудагы жасалып (*аткарылып*) жаткан кыймыл-аракеттердин сөз менен айкалышууларындагы эң керектүү болгон «дем кармоо» эрежеси өтө так сакталышы керек. Мындай туура дем алып аны кармоо жана ошол алынган демди максаттуу сарптап чыгаруу эрежелери бардык көнүгүүлөрдүн түрлөрүндө тең; скалка, обруч, оңко баш атмай, топ ийлөө, жанглёрлук, фехтование, ар кандай улуттук мүнөздөгү чабышуу ж.б. ыкмаларында бирдей тартипте аткарылат.

Бул кыймыл-аракеттердин жардамы менен машыгуучу көнүгүүлөрдү ишке ашыруу үчүн элдик оозеки чыгармачылыктардын түр-мөгүнө кирген «калптар» же «апыртмаларды» жана «сандарды» алуу эң ыңгайлуу болуп саналат.

### § 3.2. Сандар менен жасалчу көнүгүүлөрдүн таблицалары

Машыгууларды жасоо үчүн бир нече «сандар» үлгү катары сунуш кылынат. Көнүгүүнү аткаруу талапка ылайыктуу деңгээлде болуусу үчүн төмөнкү таблицалар тартууланат.

1-таблица

Дем тартуу	Тартылган демди кармап туруп, сандардын 3 бөлүгүн тең кыймыл-аракеттер менен айкалаштырып айтуу.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл-аракет токтобойт.
1-дем тартуу	Сандын 1-чи бөлүгү айтылат 3 миң, 13 миң, 23 миң, 33 миң, 43 миң, 53 миң, 63 миң, 73 миң, 83 миң, 93 миң,	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл-аракет токтобойт.
2-дем тартуу	Сандын 2-чи бөлүгү айтылат 103 миң, 113 миң, 123 миң, 143 миң, 153 миң, 163 миң, 173 миң, 183 миң, 193 миң, 203 миң.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл-аракет токтобойт.
3-Дем тартуу	Сандын 3-чү бөлүгү айтылат 213 млн, 223 млн, 233 млн, 243 млн, 253 млн, 263 млн, 273 млн, 283 млн, 293 млн, 303 млн.	Калдык абадан бошонуу	Сан айтылып бүткөндө кыймыл да токтойт

2-таблица

Дем тартып	Тартылган демди кармап, сандардын үч бөлүгүн тең кыймыл-аракеттер менен айкалыштырып айтуу.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
1-дем тартуу	1-бөлүгү 1 млн, 11 млн, 21 млн, 31 млн, 41 млн, 51 млн, 61 млн, 61 млн, 71 млн, 81 млн, 91 млн, 101 млн.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.

2-дем тартуу	2-бөлүгү 111 млн, 121 млн, 131 млн, 141 млн, 151 млн, 161 млн, 171 млн, 181 млн, 191 млн, 201 млн.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	3-бөлүгү 211 млн, 221 млн, 231 млн, 241 млн, 251 млн, 261 млн, 271 млн, 281 млн, 291 млн, 301 млн.	Сандардын айтылып бүтүшүндө кыймыл да токтойт.	

3-таблица

1-дем тартуу	5 миң, 15 миң, 25 миң, 35 миң, 45 миң, 55 миң, 65 миң, 75 миң, 85 миң, 95 миң, 105 миң.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
2-дем тартуу	155 миң, 165 миң, 175 миң, 185 миң, 195 миң, 205 миң, 215 миң, 225 миң, 235 миң, 245 миң, 255 миң.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	15 миң, 155 миң, 255 миң, 355 миң, 455 миң, 555 миң, 655 миң, 755 миң, 755 миң, 855 миң, 955 миң.	Сандардын айтылып бүтүшүндө кыймыл да токтойт.	

4-таблица

1-дем тартуу	18, 118, 128, 138 148, 158, 168, 178, 188, 198, 208, 218, 228.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
2-дем тартуу	238, 248, 258, 268, 278, 288, 298, 308, 318, 328, 338, 348, 358.	Калдык абадан бошонуу	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	808, 818, 828, 838, 848, 858, 868, 878, 888, 898, 908.	Сан айтылып бүткөндө кыймыл токтойт.	

5-таблица

1-дем тартуу	1 млрд, 2 млрд, 3 млрд, 4 млрд, 5 млрд, 6 млрд, 7 млрд, 8 млрд, 9 млрд, 10 млрд.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
2-дем тартуу	11 млрд, 12 млрд, 13 млрд, 14 млрд, 15 млрд, 16 млрд, 17 млрд, 18 млрд, 19 млрд, 20 млрд.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	21 млрд, 22 млрд, 23 млрд, 24 млрд, 25 млрд, 26 млрд, 27 млрд, 28 млрд, 29 млрд, 30 млрд.	Сан айтылып бүткөндө кыймыл токтойт.	

6-таблица

1-дем тартуу	1 млрд, 2 млн, 3 миң, 4 жүз, 5 млрд, 6 млн, 7 миң, 8 жүз.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
2-дем тартуу	8 млрд, 7 млн, 6 миң, 5 жүз, 4 млрд, 3 млн, 2 миң, 1 жүз.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	2 млрд, 4 млн, 6 миң, 8 жүз, 8 млрд, 6 млн, 4 миң, 2 жүз.	Сан айтылып бүткөндө кыймыл токтойт.	

7-таблица

1-дем тартуу	7, 77, 107, 117, 127, 137, 147, 157, 167, 177, 77, 7.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
2-дем тартуу	707, 717, 727, 737, 747, 757, 767, 777, 787, 797, 717, 707.	Калдык абадан бошонуу.	Санга тыным. Кыймыл токтобойт.
3-дем тартуу	7, 77, 177, 277, 377, 477, 577, 677, 707, 777, 77, 7.	Сан айтылып бүткөндө, кыймыл токтойт.	

### § 3.3. Туура келбетти тарбиялоо үчүн «апыртмалар» же «калптардын» жардамы менен жасалчу машыгуулар

Машыгуунун мындай түрүн студенттердин, мугалимдердин чыгармачылык фантазиясынын жардамы менен каалагандай кеңейтип, ар кандай мүнөздөгү тексттерди, аралашма сандарды, ж.б. дагы түрдүү ыкмаларды пайдаланууга болот. Үлгү катары төмөнкү «апыртма», «калптар», тартууланат.

Дем тартуу	Тартылган демди кармап туруп сөздүн 3-бөлүгүн кыймыл-аракет менен айкалыштырып айтуу учуру	Калдык абадан бошонуу	Сөзгө тыным. Кыймыл-аракет токтобой улана берет.
1 дем алып.	Сөздүн 1-чи бөлүгү айтылат: Бир жылы аштык бакканда, чөптү калың чапканда, чымын менен чымчыштым, көөгөн менен күрөштүм.	Калдык абадан бошонуу	Сөзгө тыным. Кыймыл-аракет токтобой улана берет.
2 дем алып:	Сөздүн 2-чи бөлүгү айтылат. Чиркей менен чиркештим, Аары менен арбаштым. Аары чакты мойнумду, Аарыга салган ойнумду.	Калдык абадан бошонуу Сөзгө тыным. Кыймыл-аракет токтобой улана берет.	
3 дем алып:	Сөздүн 3-чү бөлүгү айтылат. Аары кууп берди такымдан, Качып бердим жакындап. Жакындап кирип келгенде, Качайын десем дарак жок, Колумда чолок камчымдан башка жарак жок.	Калдык абадан бошонуу	Сөз айтылып буткөндө, кыймыл да токтойт.

#### № 1-көнүгүү

**Дем тартып:** Жылдыз курт минип коён куудум,  
Ал коёнумду эки күнү коно куудум.  
Эки күнү коно кууп,  
Ал коёнго жетип алдым.

**(бошонуу, бирок кыймыл токтобойт).**



**Дем тартып:** Ал коёnumдун семиздиги  
Жылдыз курттун үстүнө,  
Коёnumду көтөрүп,  
Арта сала албадым.

**(бошонуу, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Коёnumду союп алдым,  
Жылдыз курт артып салдым.  
Үстүнө баса минип,  
Көз ачып жумгуча үйүмө жетип бардым.

**(бошонуу менен бирге кыймыл токтойт).**

### № 2-көнүгүү

**Дем тартып:** Кумурсканы кой кылып кумга жайдым.  
Чегирткени ат кылып черге миндим.  
Көпөлөктү куш кылып көл кыдырдым.

**(бошонуу, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Чылым чектим чычкандын куу башынан,  
Чылбыр эштим торгойдун чуудасынан.  
Айыл кечпеген дайрадан кечип чыктым,

Минип алып чегирткени туурасынан.

**(бошонуу, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Бир торгойдон бир табак сөөк алдым,  
Сөөгү менен көккө көпүрө салдым.

Ал көпүрө менен күнгө бардым,

Күн нурунан көйнөк тигип кийип алдым.

Башкасы калп болсо да ушунум чын.

**(бошонуу менен бирге кыймыл токтойт).**

### № 3-көнүгүү

**Дем тартып:** Ок салдым мылтыгымдын ичин сылап,  
Атканымда, чымыным тоодой болуп  
кетти кулап.

Териси чымынымдын анда калды,

Беш жигит он өгүзгө чана салды.

**(бошонуу, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Токсон көөкөр, 40 сабаа бычып алды,  
Ошондо да 4 бучкагы артып калды.  
Чымынымды чымын баатыр тууган экен,  
Томугу алты карыш казандан чоң,  
Чымынымдын нык семирген убагы экен,

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт),**

**Дем тартып:** Ойлонуп чымынымдын ичегисин,  
Кышкыга казы-карта, чучук жасап алдым.  
Ал эми шыйрак, башын казанга асып,  
Үч айылды чогултуп, коноктоп

тынчып калдым.

**(бошонуп, бошонуп кыймыл да токтойт).**

#### № 4-көнүгүү

**Дем тартып:** Өз атам туула электе ,  
Чон атамдын жылкысын кайтардым.  
Тууй элек бээни саап,  
Тигиле элек сабага куюп,  
Ичпей мас болдум.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Чыга элек талдын чырпыгынан  
Укурук кыйып,  
Эшиле элек жиптен боо тагып,  
Бара жатсам,

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Чыга элек табылгынын түбүндө,  
Туула элек коён жатыптыр.  
Жасала элек таяк менен урдум эле,  
Казыла элек ийинге кирип кетти.

**(бошонуп, кыймыл да токтойт).**

#### № 5-көнүгүү

**Дем тартып:** Бир үч арык туруптур,  
Экөө – кургак, бирөөсүнүн – суусу жок.  
Үч арыкта үч балык бар экен,  
Экөө – өлүк, бирөөнүн – жаны жок.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Анда бир үч киши туруптур,  
Экөө – жылаңач, бирөөнүн – кийими жок.  
Жылаңачтын этегине,  
Жаны жок балыкты салып бердим.  
**(бошонуп, кыймыл токтойт).**

#### № 6-көнүгүү

**Дем тартып:** Келе жатсам үч там туруптур,  
Экөөнүн төбөсү жок,  
Бирөөнүн төбөсү тешик.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт)**

**Дем тартып:** Баягы үч тамга кирсем,  
Үч казан туруптур.  
Анда экөөнүн түбү тешик,  
Бирөөнүн түбү жок.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт)**

**Дем тартып:** Түбү жок казанга,  
Жаны жок балыкты салып,  
От жакпай бышырып, жебей койдум.

**(бошонуп кыймыл токтойт).**

#### № 7-көнүгүү

**Дем тартып:** Жайлоодон чыгарымда,  
Жалгыз атым бар эле,  
Минбей туруп – жоор болду

**(бошонуп, кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Былтыркы коон айдаган жер бекен,  
Кандай экен?...  
Биле албадым, ошол жерден  
Балчыкты атымдын жооруна жаптым.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Анан салкын жайлоого  
Оттотууга коё бердим эле,  
Эки жарым айдан кийин барсам,  
Эки жагына эки коон бышып калыптыр.  
Көргөн сонунум ушул.

**(бошонуп, кыймыл токтойт).**

### № 8-көнүгүү

**Дем тартып:** Бир жылы аштык бакканда,  
Чөптү калың чапканда.  
Чымын менен чымчыштым,  
Көөгөн менен күрөштүм.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Чиркей менен чиркештим,  
Аары менен арбаштым.  
Аары чакты мойнумду,  
Аарыга салган ойнумду.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Аары кууп берди такымдап,  
Качып бердим жакындап.  
Жакындап кирип келгенде,  
Качайын десем дарак жок,  
чолок камчымдан  
башка жарак жок.

**(бошонуп, кыймыл токтойт).**

### № 9-көнүгүү

**Дем тартып:** Кичинемде турна бактым,  
Арка жагына жабуу жаптым.  
Өз энемдин ичинде экенимде,  
Чоң атамдын жылкысын бактым.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Чоң атамдын  
Баскан изине көл токтоттум,  
Көл токтотуп,  
Кырк кулач балык алдым.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт)**

**Дем тартып:** Балыгымдын жоон терисин  
тилип алдым.  
Ал териден алты тумак  
Алтымыш тон тигип  
кийип алдым.

**(бошонуп, кыймыл токтойт).**

## № 10-көнүгүү

**Дем тартып:** Урандынын баштары урап кетти,  
Кырк карагай, он арча кулап кетти.  
Барсам, чымындын чоңу эмес,  
улагы экен,  
Куп семирген убагы экен.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Отуз уурум кырк өгүз айдап алды,  
Терисин союп, эки өгүзгө арта салды.  
Отуз сабаа, кырк көнөк кесип,  
Отуз уурум чокойго ултан алды.

**(бошонуп, бирок кыймыл токтобойт).**

**Дем тартып:** Үйгө барганда карый элек кемпир,  
Маида-чүйдө майын жыйып,  
Алты каптын оозун бууп алды.

**(бошонуп, кыймыл токтойт).**

## 11. Улак чымын

**– (дем тартып, кармап):**

Бир адам бир ак барак сатып алып,  
Бир жайлоонун башына чыккан экен.  
Бир топ чымын уктап жаткан экен,  
Бириндетип жүрүп бирин аткан экен. **(табигый тез бошон).**

**(Табигый тез дем тартып):**

Урап кетти, урандынын башынан  
Кырк карагай, он арча кулап кетти.  
Барса, чымындын үлкөнү эмес, улагы экен,  
Куп семирген убагы экен. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып):**

Отуз уулу кырк өгүз айдап алды,  
Терисин сыйрып, эки өгүзгө арта салды.  
Отуз сегиз өгүзгө этин артты, үйгө барды,  
Отуз саба, кырк конок кесип алды,  
Отуз уул чокойго ултан алды. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып):**



Жана ошондон ашканы –

Бир түндүк, бир жабуудай артып калды.

Жана бир кемпир убап-чубап майын жыйып

Алты каптын оозун бууп алды. **(артык демден бошонуу).**

## 12. Кашка чымын.

**(Дем тартып кармап):**

-Бир күнү айлыбыз ууга чыкты.

Айлыбыз чыккан соң мен да чыктым

Бир жерде калың карагай турган экен,

Калың карагайды аралап бара жатсам

Бир кашка чымын жаткан экен. **(демден бошонуу).**

**(Табигый дем тартып):**

Ушу чымындын колунда

Отун алуучу балтасы бар экен.

Ошол жерде келберсинип,

Эки бутун эки карагайга арта салып,

Башын бир карагайга жөлөй салып жаткан экен. **(демден бошонуу).**

## 13. Кайсынысы чын

**(Дем тартып, кармап):** – Мурунку, мурунку өткөн бир заманда ага-инилүү үч бир тууган бала бар экен. Үчөөнүн ортосунда жападан жалгыз бир өгүзү болуптур. Ошол өгүздү үчөө тең багышчу экен. Өгүздүн узундугу үч күнчүлүк жол болгондуктан, кичүүсү жем-чөп берип, суусаганда сугарып дайыма баш жагында туруучу экен. Ортончусу-ортодо, улуусу соору жагын тейлөөчү экен.

**(Калдык демден бошонуп, кайра дем тартып, кармап):** – Күндөрдүн биринде өгүз жампа таштабай калып, улуусу ортончуга келсе, ал да ичи катып калганын айтып, кичүүсүнө барса, чүкө ойноп кетип, өгүздү сугарбаганын айтат. Алар өгүздү чоң көлгө сугарганга барышат. Суусап калган өгүз бир шимируу менен алиги көлдү бүт жутуп коюптур. Ошондо түбүнөн бир чоң балык чыга калып, өгүздү жутуп жибериптир.

**(Калдык демден бошонуп, кайра дем тартып, кармап):** – Ошол маалда бир бүркүт асманда учуп келе жаткан. Балыкты көрө

салып илип алып жөнөп отуруп, конорго эч ээн жер таба албай, беш эчкинин арасында турган жалгыз текенин мүйүзүнө конот. Эчкилерди кайтарып жүргөн абышка алиги бүркүттөн коркуп, текенин сакалына жашына калат. Бүркүт балыкты жеп, ичиндеги өгүздү кошо бүтүрүп, андан ары учуп кете берет.

**(Калдык демден бошонуп, кайра дем тартып, кармап):** – Өгүздүн бир далысы текенин сакалынын арасында отурган абышканын көзүнө түшүп, убараланган абышка үйүндө кемпирине айтат. Кемпир ала бакан менен ары-бери копшоп таба албай коюп, айлынан бирөө аты-тону менен кирип барып, чапкылап жүрүп далыны таап чыгат. Аны этибарга албай, талаага ыргытып жиберешкен экен.<sup>1</sup> **(калдык демден бошонуу).**

### 3-главанын жыйынтыгы

Айтылып жаткан сүйлөмдөрдүн маани-маңызында терең психологиялык, оор эмоциялдык жактан көтөргөн жүгү жок болуп, жөнөкөй алакачып апыртылган мүнөздүү болгондуктан, эң негизги көңүл очогу жасала турган кыймыл-аракеттерге жумшалып, алардын так аткарылышына жана туура алынган демдин талапка ылайык пайдаланышына басым жасалуу абзел.

**Калп** – кара сөз жана ыр түрүндө айтылат. Калп – айтылып жаткан окуяны кыялдуу ойлоп табуучулук түрдө сүрөттөп, болуп жаткан окуяны болуп көрбөгөндөй кылып баяндалып берилиши менен айырмаланат. Калп – күлкүлүү, көңүл ачуучу жанр. Калптын мазмуну анын жыйынтыгына карама-каршы. Калпты ачуу же айтуу менен бала (чоң киши) анын туура эмес, б.а. чындыкка жакындыгы такыр эле коошпостугун түшүнөт да, негизи калпычылыктын, алабарман-мактанчаактыктын зыяндуулугун ажырата билүүгө үйрөнөт.

<sup>1</sup> Акматалиев А. Балдар фольклору. Түз-н: Г. Орозова. К.У.И.А. ж.б. – Б., 1998. 47-52 б.

### ТУУРА ДЕМ АЛУУ ЖАНА КАРМАЛГАН ДЕМДИ МАКСАТТУУ ПАЙДАЛАНУУ ҮЧҮН, «САНАТ», «САНЖЫРА», «ПОЭЗИЯ», «МАНАС» ЭПОСУНАН ҮЗҮНДҮ АЙТУУ АРКЫЛУУ ЖАСАЛЧУ МАШЫГУУЛАР

#### § 4.1. «Санат» айтуу аркылуу жасалчу машыгуулар

**САНАТ** – кыргыздардын сүйлөө тилинде сакталган туруктуу учкул сөздөрүнүн, акылман сөз айкалыштарынын, элдик кулк-мүнөздүн, турмуштук философиясынын адабий тибине айланган түрү. Санат-насыяттардын арасында гумандуулуктун эң негизги идеялары болгон – жашоонун максатын, багытын жаратуу, алдына карай умтулуу, улууларды урматтап, кичүүлөрдү сыйлаган ыймандуулук; терс мүнөздөрдү ашкерелеп, оң сапаттарды ардактап-даназалоо терең орун алган. Ошону менен бирге эле достук, сүйүү сезими, адамгерчилик, теңдик, сараңдык, марттык, жолдошчулук, бирбоордук, аё, коргоо, жоопкерчилик, мекенчилдик милдеттерине калыс, так мамиле болуусу керектигине үндөйт, үйрөтөт.

Кимдер жана эмнелердин жакшы же жаман экенин, үй- бүлө куруп балдарды туура тарбиялоо, аял менен эркектин бирге өмүр сүрүүдөгү эмнеге милдеттүүлүктөрү, турмушта туш келе турган жакшылыктар менен жаманчылыктарга биргелешип туруштук берүүгө моралдык туруктуулугу; жаман аял, кыз, жигит, эркек, ата-эненин терс сапаттардан качып оң сапаттарга умтулуусуна, эмгекчилдике, билимге, элди-жерди сүйүүгө болгон мүнөздөрүн даңктоо насаатталат.

#### 1-санат: «Эмгек темасына»

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Талаадагы эгин шак.

Тазалап тегиз, арык чап.

Татынакай кыз-келин,

Таалайлуу жанды барыктап.

**(жаңы дем тартып):**

– Эзил өмүр өткөрбөй,

Эмгек менен элге жак!

Эринбестен көп иштеп,

Эркечтей баштап элди бак. **(калдык дем чыгарып бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-чи темп – орточо):**

– Кара жанды көздөбөй,

Калктын камын жесекчи.

Убагында бүтүрүп,

Өткөрбөгүн кезекти.

Керектүү ишин чектелди,

Жеткире айтып баяндайм,

Жерге данды сепкенди. **(калдык дем чыгарып бошонуу).**

**(Дем тартуу, 3-чү регистрден, 3-чү темп – тез):**

– Кара суусун кандырбай,

Кайра жыга тартпагын.

Ала койбой кандырып,

Адистик менен сарптагын.

Жалпы сугат кезинде,

Жамбаштап куру жатпагын.

Көпсүнбөстөн суунду,

Көзүндүн карегиндей сактагын. **(калдык абадан бошонуу).**

## 2-санат: «Оп майда»

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай)**

– Майда, майда, мапмайда,

Майдалансын, атты айда

Кызыл толгон кырманды,

Сусалы биз, кап кайда?

**(Жаңы дем тартып):**

– Бекер жүрсөң жан багып,

Таба албайсың эч пайда.

Орой-орой оп майда,

Ороо толсун оп майда!: **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Кырча-кырча басканың,  
Кырман толсун оп майда.  
Майда-майда, мапмайда  
Майдалансын атгы айда.  
Майда бассаң – жаныбызга пайда.  
Талкандары бизге пайда,  
Топондору сизге пайда.  
Орой-орой оп майда,  
Орто толсун оп майда. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**  
– Шакылдата баспасак,  
Оп майда бизге дан кайда?  
Кар алдында калбасын,  
Эртелеп баарын майдала.  
Кырча-кырча басканда,  
Кырман толсун оп майда,  
Даны – бизге пайда,  
Топону – сизге пайда,  
Тилек кылдык Кудайга  
Майда-майда, оп майда! **(калдык демден бошонуу).**

### **3-санат: «Шырылдан»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Конок тоого бүткөндө,  
Кошо бүткөн шырылдан.  
Таруу ташка бүткөндө,  
Талаша чыккан шырылдан,-  
**(Жаңы дем тартып):**  
-Жылкычы менен коюндаш,  
Жанаша чыккан шырылдан.  
Шырылдан биздин шыйкыбыз,  
Түндө келбейт уйкубуз. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**  
– Шырылдан айтып жүргөндө,  
Конок менен тарууну,



Жеп кетпесин жылкыбыз.  
Шып-шырылдан, шырылдан,  
Жылкычынын ыры экен.  
Карылардын кайтты экен,  
Жигиттердин айты экен.  
Бай-бай терек, бай терек,  
Ашык кесмек не керек.  
Шырылданчы шыйкыбыз,  
Түндө келбейт уйкубуз. (калдык демден бошонуу).

#### 4-санат: «Бекбекей»

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Бүгүн бир айдын он беши,  
Сары башыл улак жол башы.  
Аркадай жылдыз алтымыш,  
Кайтарган коюм алты жүз.

**(Жаңы дем тартып)**

-Бекбекей качты, бел ашты,  
Белине белбоо жарашты.  
Укурук учун майтардым,  
Бүгүн короо кайтардым. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Короондун чети таман жол,  
Кайтарган короом аман бол.  
Короомдун жолу көсөм жол,  
Кайтарган коюм эсен бол.  
Койдун сүтү коргошун,  
Кой уурдаган – оңбосун.  
Эчкинин сүтү эрменде,  
Эчки уурдаган – шерменде.  
Жылкынын жүнү жылтырак,  
Жылкы уурдаган куу туяк. (калдык демден бошонуу).

**(дем тартып, 3чү регистрдан, 3-темп-тез):**

– Жылганын ичи жык текей,  
Шыңгыроолуу Бекбекей,

Колоттун ичи кой текей,  
Конгуроолуу Бекбекей.  
Жылганын башы жык текей,  
Жылаажындуу Бекбекей.  
Укуругум долоно,  
Ууру-бөрү жолбо!  
Камчымдын сабы долоно,  
Каапыр ууру жолобо! (калдык демден бошонуу).

### **5-санат: «Жаман-жакшы аялдар жөнүндө»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Келиниң жаман болгон соң,  
Келте ооруган дарт өйдө.  
Алтымыш атан төөдөн,  
Жалгыз өркөч пил өйдө.

**(Жаңы дем тартып):**

– Жер үстүндө жандардан,  
Баарысынан киши өйдө.  
Жакшы жаман катындын,  
Тарыхын айтам билгенден. (артык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто)**

-Жигитти мээнет чырмаса,  
Алганы жаман бир болот.  
Келинди мээнет чырмаса,  
Кайненеси кас болот.  
Катының жаман болгон соң,  
Керексиз жаткан ташмен тең. (артык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 3-чү регистрдан, 3-темп – тез):**

– Жакшы катын жоодурап,  
Жарык болот кабагы.  
Эл турганда чыр салып,  
Эзелде урбайт баланы.  
Айнектей кылып таптаза,  
Агартып турат караны.  
Ойлоп көрсөң бул аял,  
Үйүңдүн куттуу чырагы. (артык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Жакшы болсо ургаачы,

Жатыктыгын ылгачы.

Жакшылардын мүнөзүн,

Жар бурадар сындачы.

**(Жаңы дем тартып):**

– Сылык болсо ургаачы,

Сыпаалыгын ылгачы.

Тапмайынча бир жакшы,

Таалайлуу жигит тынбачы. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

-Табылбаса жакшы ургаачы,

Жакшы болсо дүйнөдө,

Табылбай турган урматы.

Беш күндүк жалган дүйнөнү,

Бедөөлөт кылат жашыңды.

Жалган эмес анык сөз,

Жаннат кылат жаныңды.

Кыйын аял экен деп,

Кызыктырат кыйланы. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– алла Таала буюрсун,

Азамат эрдин башына,

Акылга дыйкан асылды.

Шыпырып турат тамыңды,

Санап турат малыңды.

Жакшылап жууруп бышырып,

Таттуу кылат наныңды.

Кызматыңдан чыгарып,

Эшик ачып киргизип,

Эсине алат затыңды. **(калдык демден бошонуу).**

## 7-санат:

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Жаман болсо алганың,  
Отко жанды салганың.  
Ол дүйнөгө барганча,  
Оозундан кетпес арманың.

Анча-мынча мал тапсаң,

**(Жаңы дем тартып):**

– Алдырып коёт айыпка,  
Акмак болсо алганың.  
Барымтага бир кетет,

Пайдасы жок бар малың. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Жаман болсо катының,

Айылга барат жалжактап.

Табагы турат шалтактап,

Талаада жүрөт талтактап.

Этек-жеңи салбырап,

Ушак айтып сүйрөндөп,

Урушчаак оозу шок болот.

Күндө үч убак урушуп,

Күйгөндөн ичин чок болот. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрдан, 3-темп – тез):**

-Акмак болсо катының,

Сенде калбайт акылың.

Эл өлтүргөн душмандай,

Кас болот сенин жакының.

Катының жаман болгон соң,

Айыкпаган дарт менен тең.

Акмак болсо катының,

Айтып тетир акылдын,

Суук тилди жиберип,

Ыраак кылат жакындан. **(калдык демден бошонуу).**

## 8-санат:

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Ырдаса десен ырдайын,

Ырым жок деп турбайын.

Жакшы менен жаманды,

Салыштырып ырдайын.

Жаман катын алгыча,

**(жаңы дем тартып):**

– Жанды азапка салгыча,

Мойнунду толгоп бойдок жүр.

Катын алсаң кайдан ал?

Теги нарктуу жайдан ал. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Кудай алсын жаманды,

Курбаны болсун жакшынын,

Адамдын көөнүн кош кылат.

Курбаны болуп жакшынын,

Булгаары кылат терини,-

Мырза кылат эрини. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – орто):**

– Катындын кал-кал жакшысы –

Жаман кыял пейли жок.

Жаман айтпай эриге,

Жакшы болот элиге.

Аялдардын жакшысы –

Андай-мындай дебестен,

Алганы менен тең келет.

Анын тууган балдары,

Азамат болуп эр жетет. **(калдык демден бошонуу).**

## 9-санат: Билим темасына

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Билим, өнөр билгиле.

Билим, өнөр адамдык,



Өнөр менен асманга,  
Куштай болуп учканы.  
Кеме жасап суу менен, –  
**(жаңы дем тартып):**  
Балыктай болуп сызганы,  
Өнөрдүн баары окууда.  
Илим билсең өзүңө,  
Жарды-байлык билинбей,  
Урмат кылаар жүзүңө. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Эчен сөз жазган тарыхта,  
Жаш кезде оку, зарыкпа.  
Чырак алган немедей,  
Шооланды чачып калыкка.  
Эриккенди коёсуң,  
Эки көздүү болосуң,  
Макал китеп сен окуп,  
Капалыгың жоёсуң.  
Бары-жогу илимден,  
Байка жаштар дилиңден. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– Жок болсо колдо илимиң,  
Кара күчүң аманат.  
Неге десен: көзү жок,  
Табып сүйлөөр сөзү жок,  
Жазайын десең кат билбейт,  
Байкап көрсөң кол чолок.  
Жол табаарга акыл жок.  
Караңгы заман кайда бар,  
Илим билсең – айла бар,  
Илимден башка жакын жок. **(калдык демден бошонуу).**

### **10-санат: «Жигиттердин мүнөзү»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**  
– Жигиттердин жакшысы,  
Айылы мактап, «жакшы» дейт.

Көгала сакал адамдар:

«Менин көңүлүмө жакты» дейт.

**(жаңы дем тартып):**

– Анда-санда бир сүйлөйт,

Мыктап туруп кепти дейт

«Айылдагы балдардын,

Ошол жигит асты» дейт. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Жигиттердин кээ бирин,

Айылы такыр мактабайт.

Көрүнгөн менен мушташып,

Абийрин бир да сактабайт.

Папиросту булатып,

Башканы такыр андабайт.

Насаат айтсаң андайга,

Кайтара сага тап коёт. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– Жигиттердин мыктысы –

Аялы менен ынтымак.

Качан да көрсөң экөөнүн,

Кабагы ачык жаркырап.

«Сиз – биз», дешип сыйлашып,

Оозунан ширин сөз чыгат.

Урматтап, сыйлап суктанып,

«Азамат» деген кеп угат. **(калдык демден бошонуу).**

### **11-санат: «Жаман кызга»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – тез):**

– Жыйыштырып уятты,

Сүйлөйт сөздүн жалганын.

Сезилбейт экен өзүнүн,

Абийри кетип калганы.

Ойсондоп турат көздөрү,

**(жаңы дем тартып):**

– Суктанып тиктейт өзгөнү.

Аялы жок бойдокко,  
Жагымдуу келет көздөрү.  
Жүрсөң дагы тынч эле,  
Имерет сөзгө өздөрү. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Бети ачылса кыз бала,  
Наамын булгайт атанын.  
Унутуп такыр коюшат,  
Келечек кантип жашаарын.  
Кызарып кызыл гүлдөрүн,  
Суусуз жаштан соолушат.  
Аягы суюк жүргөн кыз,  
Убактылуу гүлдөрүн,  
Көрүнгөнгө тоорутат. **(калдык демден бошонуу).**  
**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– Жаман кыздын белгиси –  
Биринчи жолу көргөнгө,  
Бой көтөрүп керилет.  
Бул кыздардын кылыгы.  
Пасыраак кылат бийикти,  
Түшүнбөй кыздын ар жагын,  
Чукурга түшүп албагын  
Эсиңе алгын кичине,  
Эртеңки күндүн нар жагын. **(калдык демден бошонуу).**

## 12-санат: «Дүнүйө»

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Келеринде дүнүйө  
Булуттан тийген күндөйсүн.  
Кетеринде дүнүйө  
Карангы түшкөн түндөйсүн.  
Сен дүнүйө жетесиң,  
**(жаңы дем тартып):**  
– Талаага таштап кетесиң.  
Сен дүнүйө армансың

Аңтарылган жалгансың.

Ишенбеймин дүнүйө,

Ата-энени алгансың. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Келеринде дүнүйө

Агып турган булаксың.

Кетеринде дүнүйө

Бит баскан жаман улаксың.

Келеринде дүнүйө

Жабык бою жардайсың.

Кетеринде дүнүйө

Жете албаган зардайсың.

Келеринде дүнүйө

Адам жетпес зардайсың. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– Келеринде дүнүйө,

Казандагы майдайсың.

Кетеринде дүнүйө

Какшып калган сайдайсың!

Келеринде дүнүйө

Кысыр эмди тайдайсың.

Кетеринде дүнүйө

Ала курт жеген тайдайсың.

Келеринде дүнүйө

Булуттан тийген күндөйсүң.

Кетеринде дүнүйө

Карангы түшкөн түндөйсүң. **(калдык демден бошонуу).**

### **13-санат: «Белгисиз – терме»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1-темп – жай):**

– Орду менен сөз айтыш –

Чечендиктин белгиси.

Убада сөзүн унутуу –

Эсерликтин белгиси.

Айылды андып кыдыруу –

**(жаңы дем тартып)**

- Бекерликтин белгиси.
- Айтылган сырды жашыруу –
- Бекемдиктин белгиси.
- Сөз сүйлөсө адашпай –
- Таасындыктын белгиси. **(калдык демден бошонуу).**
- (Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**
- Кадырлуу болсо айлына –
- Асылдыктын белгиси.
- Душманын жеңсе талкалап –
- Баатырлыктын белгиси.
- Бет алган адам жыгылса –
- Балбандыктын белгиси.
- Эңкейтип аттан оодарса,
- Алгандыктын белгиси.
- Кылган ишке карганса,
- Тангандыктын белгиси. **(калдык демден бошонуу).**
- (Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**
- Жармачтарга карашуу –
- Бергендиктин белгиси.
- Элин жоодон сактаган –
- Баатырлыктын белгиси.
- Ата-энесин бакпаган –
- Акмакчылык белгиси.
- Калдалаңдап шашпаган –
- Кашандыктын белгиси.
- Камчыланса баспаган –
- Кайраттуунун белгиси. **(калдык демден бошонуу).**

#### **14-санат: «Эң жаман»**

**(Дем тартып, 1-чи регистрден, 1 темп – жай):**

– Калкым, ойлоп карасаң?

Кана элде ким жаман?

Калкка болуп шерменде,

Калп сүйлөгөн эң жаман!

Кайсалактап жумуштан,

**(жаңы дем тартып):**



– Качып жүргөн эң жаман!

Чарылдаган урушчаак,

Чалпоолугун эң жаман!

Айткан сөздү унуткан,

Аңкоолугун эң жаман! **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-чи регистрден, 2-темп – орто):**

– Ачууланып ар кимге,

Сурданганың эң жаман!

Ар көчөдө мас болуп,

Ыргалганың эң жаман!

Элиң алган эмгектен,

Куру калганың эң жаман!

Тескери үмүт жүргүзүп,

Күнт алганың эң жаман!

Сапатсыз иштеп күн таап,

Олжо алганың эң жаман. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-чү регистрден, 3-темп – тез):**

– Кошомат кылып ар кимге,

Шыйпактаган эң жаман!

Бирди бирге жамандап,

Ушактаган эң жаман!

Жыйынтыксыз иш иштеп,

Амалданган эң жаман!

Көп суранып кишиден,

Жалаңдаган эң жаман!

Карайлап калк мүлкүнө,

Кол салганың эң жаман!<sup>1</sup> **(калдык демден бошонуу).**

Дем алуу, сүйлөө (дикция) менен негизги үндүн (сүйлөө үнүнүн) физиологиялык негизи болуп эсептелип, сүйлөө маданиятынын эң зарыл элементи экендигин жогоруда түшүндүрүп кеткенбиз. Кандай гана багыттагы чыгармалар болбосун угуучуга жеткиликтүү сапатта кабылданышына – туура дем алып, ошол алынган демди зарыл бол-

<sup>1</sup> *Акматалиев А. Санат, насыят жана эмгек ырлары. Түз-р: Р. З. Кыдырбаева, Н. О. Нарынбаева, С. Егимбаева. К.У.И.А. – «Шам», Б., 2003. 19-б.*

гон убакытка чейин кармай билүүнүн негизинде гана сөздөр так, даана айтылат.

Алынган материалдын маани-маңызын жанрдык өзгөчөлүгүн, аткаруучунун эмоциялык абалын бышыктап жеткирүүчү куралдардын бири болгон негизги үндүн (сүйлөө үнүнүн) регистрлеринин тунук, уккулуктуу болушунун бирден бир себепкери, таянычы, эң негизги базасы да – туура дем алуу жана ошол алынган демди кармоо менен натыйжалуу пайдалануу болуп саналат.

#### § 4.2. «Санжыра» айтуу менен машыгуулар

Санжыраны айтууда 8-9-10-12 саптардан бир демге айтууга болот. Демди мурун менен жумшак тартып, 1-чи темп, 1-чи регистрден алынган үн аркылуу жай салмак менен бир тондо, сөздөр (тыбыштарды) даана, так айтылат. Экинчи темп, 2-чи регистрден алынган үн аркылуу (чыккыйдан) – орточо түшүндүрмө максатта, бирок бул саптарда бир тондо баяндалат (монотонно). Ал 3-чү темп, 3-чү регистрден (эң жогорку) – тез жана өтө даана, бир тондо айтуу менен аткарылат. Ар бир бөлүктөр жогоруда берилген 8-12 саптардан болушу талапка ылайык болот.

«Кыргызым, кайдан чыктың, кайдан келдин,  
Тукуму сен болсоң кайсыл элдин?  
Өткөрүп өз башыңдан кылымдарды,  
Баа жеткис мурас-кенчин кимге бердиң?» –  
Кыргызым, тукумусуң албан элдин! – деп, Санжыраны баштайт, –  
– Экономика илимдеринин доктору, профессор М. Иманалиев.

#### 1-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистр менен):**

– Баштаймын узак термеден,  
Дайыма ойго келбеген,  
Термемди кыргыз укса деп,  
Санаага тынчтык бербеген.

**(Жаңы дем тартып):**

– Термемдин өзү аралаш,  
Чыгышы кыргыз эл менен.  
Миндеген жылдар жай кылып,  
Азия жагын жердеген. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-темп орточо, 2-регистр менен):**

– Термемдин аты – санжыра,

Айтылып жүрүп бүтпөгөн.

Бир менен айтып берүүнү,

Ойлонуп эч ким күтпөгөн.

Башынан мени заманам,

Санжыра менен жүктөгөн.

Пай дубалын санжыра,

Дайыма элим түптөгөн. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-темп – тез, 3-регистрден):**

– Учү-түбү кыйырсыз,

Аалам болгон көрүнөт.

Аны менен канатташ,

Жер жаралган көрүнөт.

Ээн койбой жер бетин,

Эл жаралган көрүнөт.

Адам-Ата, Ава-Эне –

Тең жаралган көрүнөт.

Адам менен Авадан,

Эл тарала баштаган.

Жан сактаган биригип,

Өлбөс үчүн ачкадан. **(калдык демден бошонуу).**

## 2-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистрден):**

– Аравия тоосунда,

Жанын багып, күн көрүп.

Булар дагы өтүптүр.

Тукум чачуу жагынан,

Зор мөрөйгө жетиптир.

**(Жаңы дем тартып):**

– Алп денелүү Ава-Эне,  
Көп баланы төрөптүр.

Ава-Энеден туулган,

Шис пайгамбар болуптур. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-темп – орточо, 2-регистрден):**

– Шис пайгамбардан кийин,

Эки миң ата өткөн дейт.

Жетимиш миң жыл болуп,

Идриске жеткен дейт.

Ал Идрис да Кудaanын

Пайгамбары болгон дейт.

Жер бетине адамзат,

Батыша албай толгон дейт. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-темп – тез, 3-регистрден):**

– Ошол кезде жер бетин,

Суу басмакчы болгон дейт.

Бул ааламат бүлгүндү

Идристин улуу уулу,

Нух пайгамбар билген дейт.

Кеме жасап жарым жыл,

Карагайды тилген дейт.

Кеме бүтүп ичине,

Сексен киши кирген дейт. **(калдык демден бошонуу).**

### 3-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистрден):**

– Көп узабай арадан,

Тереңдиги сексен кез,

Топон суусу баскан дейт.

Мына ошол топон суу,

Алты ай бою жаткан дейт.

**(Жаны дем тартып):**

– Андан кийин тартылып,

Жай-жайына аккан дейт.

Кемедеги сексенди,

Кара тумоо баскан дейт. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-темп – орточо, 2- регистрден):**

– Ошолордун ичинен,

Үч келини, үч уулу.

Нух пайгамбар жетинчи,

Кайра жерди тапкан дейт.

Ушулардын тукуму,

Кайра жерге толуптур.

Нух пайгамбар улукту,

Экинчи Адам-Ата дейт,

Айтпай койсо ката дейт.

Буга, периште берген бата дейт. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-темп – тез, 3-регистрден):**

– Азыркы ушул адамзат,

Нухтан келип тараптыр.

Мына эми, адамзат

Нух атасын тааныбай,

Кесирленип турганы.

Тобо кылып Кудайга,

Жайбаракат турбады,

Өтө чапкан кээ бирин

Чоң Кудай өзү урганы. **(калдык демден бошонуу).**

#### 4-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистрден):**

– Түп атабыз Жаппастын,

Түрк улуусу болуптур.

Ал он уулдун атасы.

Түрктүн Түтөк улуусу,

Түтөктөн чыккан Карахан,

**(жаңы дем тартып)**

– Карахандан тараган,

Болгон экен Угузхан,

Угузхандан Тагынхан,

Тагынхандын баласы



Болгон экен Кыргызхан. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 2-темп – орто, 2-регистрден)**

– Түп атабыз Кыргыздын,

Өз атасы – Тагынхан,

Чоң атасы – Угузхан,

Бабасы анын – Карахан,

Жотосу болсо – Магулхан,

Эленчихан – Кубары

Кыйлыгы болсо – Кийикхан,

Кыштыгы экен – Бакыхан,

Же, ал – жетинчи атасы,

Бул жерде жоктур катасы. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 3чү темп – тез, 3-регистрден):**

– Акал-теке аргымак,

Мингени болгон Кыргыздын.

Айланасы кырк жигит,

Күлгөнү болгон Кыргыздын.

Учу-кыйыры көрүнбөс,

Талаасы болгон Кыргыздын.

Жаагын жанып ырдаган

Акыны болгон Кыргыздын.

Кызмат кылган элине,

Мээнети болгон Кыргыздын. (калдык демден бошонуу).

## 5-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистрден):**

– Калгандарын таштайлы,

Тагай бийден баштайлы.

Он бешинчи кылым дейт,

Тагай бийдин болгону.

**(Жаңы дем тартып):**

– Баргандардын Соң-Көлгө,

Келген экен болжолу.

Көчкөндүгүн Тагайдын,

Эли журту колдоду. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, 2-темп – орто, 2-регистрден):**

– Күтүрөгөн төрт түлүк,

Мал айдаган Тагай бий.

Өрөөнүнө жер чийип,

Дан айдаган Тагай бий.

Чүйгүн болуп турмушу,

Сөөлөт күткөн Тагай бий.

Бийлик кылып элине,

Дөөлөт күткөн Тагай бий.

Калыс болуп дайыма,

Элин күткөн Тагай бий. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-темп – тез, 3-регистрден):**

– Өрөөн толо жайылган,

Малдуу болгон Тагай бий.

Уулдары тың чыгып,

Жандуу болгон Тагай бий.

Богорстон, Койлон,

Сарбагыш (Кылжыр),

Балдары болгон Тагайдын.

Эл коргоого жараган

Колдору болгон Тагайдын.

Кол баштаган эрлери

Оң колу болгон Тагайдын. **(калдык демден бошонуу).**

## 6-бөлүк

**(Дем тартып, 1-темп – жай, 1-регистрден):**

– Жылдар өтүп арадан,

Үчүнчү зайып алыптыр.

Алсеиттин үйүнө,

«Бугу» кызы келиптир.

Нике кайып сулууга,

Ушул жалган дүйнөнүн,

Кызыл гүлүн териптир.

**(Жаңы дем тартып):**

– Толгон айдай Бугудан,

Жаманкул, Бапа туулган.

Ушулардын тукуму,

Бугу болуп аталган. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 2-темп – орточо, 2-регистрден):**

– Бугу эненин улуусу,

Бапасынан баштайлы.

Үч ата Бапа эл экен,

Бапанын ата конушу,

Көл калаасын ээлеген.

Барскоон деген жер экен.

Жаманкулдан беш берен,

Бугуну уруу кылууга,

Тийген экен кереги.

Буларда Тоңду жердеген,

Бардыгы Кыдык эл деген. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, 3-темп – тез, 3-регистрден):**

– Кыдык уулун бүтөлү,

Белекти көздөй өтөлү.

Мындай белек, чоң Белек,

Ынтымактуу эл дешет.

Негизинен белегин,

Түп чөлкөмүн жердешет,

Жалпысынан алганда,

Бардык бугу биригип

Түп чөлкөмүн бүт жердейт.

Тоң чөлкөмүн кошо ээлейт.<sup>1</sup> **(калдык демден бошонуу).**

Жогоруда алынган саналуу гана бөлүгүнөн тышкары бир катар санжыра тизмесинен алып машыгууга болот.

<sup>1</sup> *Иманалиев М.* Кыргыз санжырасы. – «Шам», Б., 1995.

### § 4.3. Поэзияны пайдаланып машыгуу

Сөздөрдүн өзүнчө бир ирети, катары менен жайгаштырылып, кандайдыр бир ыргакка баш ийип, үн кубултуп окууга ылайыкталып түзүлгөнү менен ыр түрүндөгү сөз тизмектери кара сөздөн айырмаланып турат. Ыргак кандайдыр бир окшош кыймыл-аракеттин, кубулуштун бир калыпта, бирдей чен-өлчөмдө кайталанып турушунан түзүлөт. Ырда сөздөр ойду туюндуруучу ирети менен жайгаштырылып, 4- 6- 8 саптарды түзүп турат. Кара сөздө сүйлөм катарга жайгаштырылбай, бири-бирине улай жазылат, үн ыргагы болбойт. Поэзияда жогорку 1-чи, 2-чи сабы канча муундан башталса, калган 2 саптары да ошончо муундан түзүлөт. Кара сөздө башкача. Ырдын кара сөздөн айырмачылыгы «уйкаш» деген өзгөчөлүктүн боло тургандыгында. Ал айрым дабыштардын бирдей кайталанышынан, же эки, же андан көп ыр саптарынын аягындагы (кээде башындагы) сөздөрдүн бирдей дабышта, үндөштүктө кайталанып турушунан түзүлөт. Ыр эч качан жалгыз саптан түзүлбөйт, ыр болуш үчүн, саптар эки же андан көп өз ара ыргак жана уйкаштык жагынан уюшулуп турушу зарыл.

**(дем тартып):** Мезгил кетет каркырадай тизилип,

Күн, ай өтөт көзүн жуумп сүзүлүп. – **(табигый бошонуп):**

**(дем тартып):** Ызгардуу суук калчылдатып денесин,

Жалбырагы калбай барат үзүлүп.

Жалбырагы калбай барат үзүлүп... **(бошонуу)**

Ж. Абдыкалыков.

### Кыргызстан

**(Дем тартып, 1-чи-ритм – акырын-жай):**

– Кыргызстан – жашыл жери,

Жашыл бакча жергеси,

Жайыт төрү, дан талаасы,

Сан байлыктын энеси. **(демден бошонуп)**

**(Кайра дем тартып, орточо, 2-ритм):**

– Кен казнасы, көл сулуусу,

Тунук суунун атасы,

Ак пейилдин, мартчылыктын,  
Ырыскынын кемеси **(демден бошонуп)**  
**(Дем тартып, тезирээк, 3-чү ритм):**

– Кыргызстан – соолук айылы,  
Таланттардын эшиги,  
Тунук акыл, чебер колдун  
Түгөнбөгөн кесиби...

Кыргызстан – ыр калаасы,  
Ыракаттын бешиги. **(демден бошонуу)**  
**(Дем тартып, тез, 4чү ритм):**

– Кыргызстан – соолук айылы,  
Таланттардын эшиги,  
Тунук акыл, чебер колдун  
Түгөнбөгөн кесиби...

Заманына, өз калкына  
Ой-пикири санаалаш,  
Кыргызстан ыр калаасы,  
Ыракаттын бешиги.<sup>1</sup> – **(калдык демден бошонуу).**

А. Осмонов 3/1-1946 Койсары

### «Сүйөмүн туулган жеримди»

**(Дем тартып, 1-ритм):**

– Тууган жерге сүйүүм кантип катайын,  
Мен оорусам эшикти ачкын атайын. **(табигый бошонуп).**

**(Дем тартып 1-ритм)**

– Аптабыбы, шыбырттаган жааныбы-  
Тууган жердин демин тыңдап жатайын. **(калдык демден бошо-  
нуп).**

**(Дем тартып, 2-ритм)**

– Алыс кетсем башканы кой кат жибер,  
Кучактайын, колума алып жыттайын,  
Жерден үзүп гүл оронгон катты бер. **(калдык демден бошонуп).**

**(Дем тартып, 3-ритм):**

– Алыс жакта көзүм жумсам жарабай,

<sup>1</sup> Осмонов А. Түзгөн: Т.Кожомбердиев.Көл толкуну. Б, 2010. 142-б.



Өксүбөйүн сагынычым тарабай.  
Тууган жердин турпагына бөлөп кой,  
Алып келип алысына карабай,  
Алып келип алысына карабай!<sup>1</sup> **(калдык демден бошон).**

Ж.Абдыкалыков «Түнкү серенада» китебинен.

### «Ала-Тоо – оту өчпөс коломтобуз»

#### **(Дем тартып):**

– Ала-Тоо берекелүү кутман жерим,  
Ардактап калкым ыйык туткан жерим.

#### **(Табигый дем тартылып):**

– Абалтан жат душмандан сактап, коргоп,  
Алп койнун мекендеген кыргыз элим. **(табигый бошонуу).**

#### **(Дем тартып):**

Ар улут кучагынан эркин өскөн,  
Азаттык нурун чачкан тоолуу өлкөм.

#### **(Табигый дем тартып):**

Арзытып дүйнө элин суктандырган,  
Аймагы кандай сулуу, кандай көркөм. **(табигый бошонуу)**

#### **(Дем тартып):**

Ордолуу нарын, Талас, кенен Чүйүң,  
Ош, Баткен, Жалал-Абад, Ыссык-Көлүң.

#### **(Табигый дем тартып):**

Эх, чиркин, Ала-Тоо бир бейиш экен,  
Оболоп чокусуна аппак мөңгүң. **(табигый бошонуу)**

#### **(Дем тартып):**

Ала-Тоо оту өчпөс коломтобуз,  
Ар конуш колдон чыкса орду толгус.

#### **(Табигый дем тартып):**

Аярлап урунбасак сактап аны,  
Ажарын, байлык көркүн жоготобуз. **(бошонуу)**

Шабданбек Кулиев.

<sup>1</sup> Абдыкалыков Ж. Тандалмалар. Ырлар, поэмалар. «Кыргызстан», Фрунзе, 1978. 53-б.

## Турсун сакчы

### (Дем тартып):

–Турсун апа – бай колхоздун сакчысы.  
Сан байлыктын ушунда алтын ачкычы;  
Кампа ичинде чычкан изи шырп этсе,

### (Табигый дем тартып):

– Бул уурунун колу,  
Бул чычкандын жолу,  
Ой бул шырп эткизген ким болду? (табигый бошонуп)

### (Табигый дем тартып):

– Дөп, кыраакы айла тапкычы. (табигый бошон)

### (Табигый дем тартып):

– Турсун сакчы, колхозчу элдин сакчысы,  
Калктын данын өз данындай бакчусу.  
Түн жармында күбүр-шыбыр үн чыкса,

### (Табигый дем тартып):

– Я, койдогу бала,  
Я, уйдагы бала,  
Я, жылкыдагы уул! (табигый бошон)

### (Табигый дем тартып):

Дөп, мында да амал тапчусу! (табигый бошон)

### (Табигый дем тартып):

– Турсун апа – бай колхоздун сакчысы,  
Он сегиз жыл колунда алтын ачкычы.  
Миң центнерден бир кадагы кемисе,  
Ууруну көзүнөн таанып,  
Алганды жүзүнөн таанып,  
Жаздым кылбай тапчусу.<sup>1</sup> (табигый бошон)

А. Осмонов

<sup>1</sup> Осмонов А. Түзгөн: Т.Кожомбердиев.Көл толкуну. Б., 2010. 241-б.

«Саякбай» (поэмадан үзүндү)

**(Дем тартып):**

– Эскерүү ачылбаган алтын сандык,  
Ал байыт мезгилдерден улам арбып. **(табигый бошонуу)**

**(Табигый дем тартып):**

– Аларды катып жатпай көрсөткөн оң,  
Анткени эл буюму элге таандык **(бошонуу).**

**(Дем тартып):**

Бир жылы сегиз акын буйрук алдык,  
Алдык да биргелешип Көлгө бардык. **(бошонуу).**

**(Табигый дем тартып):**

– Ыр окуп, элдер менен жолугушуп,  
Көп күнгө Көлдү айлана жүрүп калдык. **(бошонуу)**

**(Дем тартып):**

– Кыдырып жазуучулар жүргөн тобу,  
Бир күнү Ак-Өлөңгө келдик чогуу. **(бошонуу)**

**(Табигый дем тартып):**

Саякбай: «Айдай түш» – дей автобусту  
Токтотбой токтоор жерге ошол жолу. **(бошонуу)**

**(Дем тартып):**

– Шафёрге сөз укпаска айла барбы?  
Айдады, айткан жерге токтоп калды. **(бошонуу)**

**(Табигый дем тартып):**

А Сакем автобустан түшөөр менен,  
Айылга чуу түшүрүп айгай салды:

**(Дем тартып):**

Көзүңдөн секет кетип калайыным!  
Көзүңө кара жанды чабайыным!**(табигый бошонуу)**

**(Дем тартып):**

Сезди окшойт, ормоң карап албадыбы,  
Айтсаңар, кантип чыдайм, агайыным! **(табигый бошонуу)**

**(Дем тартып):**

– Караанын! Как жүрөгүм! Кара жаным!  
Көрсөнөр мойнун буруп караганын.  
Кечиргин, кечирип кой күнөө менде,  
Үч айда бир келгенге жарабадым... **(табигый бошонуу)**

**(Дем тартып):**

Бүркүт да Саякбайдын өзү сымак,  
Үн салып шаңшып алды: «Кылляк, кылляк!»  
Сыягы, жазбай таанып турса керек,  
Аралык болгон менен бир топ ыраак. **(демден бошонуу)**  
**(Дем тартып):**

А Сакен мүдүрүлө шаша басып,  
Жалына, көрүшчүдөй кучак жазып,  
Барды да томогосун сууруп алды,  
Бүркүттүн балбылдаган көзүн ачып. **(демден бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
– Ошондо бүркүт кайра карап алып,  
Талпына кош канатын кага калып,  
Бүрүшүп кучагына ыктаганда,  
Сакемден жаш куюлду салааланып. **(демден бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
– Салаалап жаш куюлуп ыйлап жатып,  
Бүркүттүн көздөн өбөт чопулдатып...  
Аргасыз карап туруп сөөгүм жашып,  
Ойлондум мына мындай ойго батып: **(табигый бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
«Турмушта бул да чыгаан, ал да чыгаан.  
Экөө тең бап келишкен эки кыраан.  
Саякбай жоо сыйдырса...

Бүркүт алса...  
Көргөндө экөөнө тең канмак кыбааң!» **(бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
– Салаалайт аккан жаштар көзүндөгү,  
А балким, өткөн жашка өкүнгөнү...  
«Айтпачы, билип турам» – деп айткансыйт,  
Бүркүтү кыналышкан төшүндөгү. **(бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
– «Карылык бутту тушап байлап алды,  
Каякта, ошол күндөр кайда калды?  
Жазмышты өзгөртүүгө болбойт тура:  
Өкүндүң, өкүнбөдүң айла барбы?...» **(бошонуу)**

**(Дем тартып):**  
– Жүрсө да ооруп-сыркап андан мурун  
Билдирбейт ал оорусун...

Карыгандыгын...

– Көргөндөр: «Дары ичкенден танса дагы,  
Көрбөптүр алп Манастан тангандыгын».

**(Дем тартып):**

Тоо турат булуттарды бөктөрүнүп,

Күн турат мурдагыдай көктө күлүп.

Бир гана кең Ыссык-Көл Сакем жоктоп,

Калыптыр калыбынан бөксөрүлүп.<sup>1</sup> **(бошонуу)**

Кыргыз эл жазуучусу,

драматург Ж. Садыков.

#### **§ 4.4. Дем алуу көнүгүүлөрүнө балдар фольклорун пайдалануу ыкмасы**

Балдар фольклору – үйдөбү, бала бакчадабы, мектептеби, ал гана эмес атайын кесиптик орто окуу жайлардабы же жогорку окуу жайдабы, тарбия берүүнүн негизги каражаттарынын бири болуп эсептелет. Балдар фольклору – балдардын көркөм ой жүгүртүүсүнүн өсүшүнө түрткү берет.

Ал чыгармалар адам, анын жашоо-тиричилиги, жаратылыш, коом, эмгек, кулк-мүнөз жөнүндөгү түшүнүктөрүн өстүрүп, калыптануудагы тарбиянын бардык элементтерин үйрөтөт. Биз жогору жактагы сөз башындагы кайрылып кеткен элдик ооз эки чыгармачылыктардын катарындагыдай эле балдар фольклорунун баскычтарынын тизмеги болуп:

1. Балдар ырлары;
2. Жаңылмачтар;
3. Табышмактар;
4. Балдар оюндары;
5. Калптар;
6. Макал-лакаптар;
7. Жомоктор- эсептелет.

Булардын тизмегинен жогорку жакта алынбаган, ошондой эле дем алуу көнүгүүлөрүнө ылайыкташтырылган чыгармалардын бир катарына кайрылабыз.

<sup>1</sup> Садыков Ж. Саякбай. Даярдаган: С. Чыпаева. «Турар», Б., 2014. 32-б.



## 1. БАЛДАР ЫРЛАРЫНАН

### 1. «Айланайын ай сарым»

**(Дем тартып):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Айланайын ай сарым,  
Түлкү ичиктин сүлөөсү,  
Сулуу кыздын күйөөсү? **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап)**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Кандын кызы – кайнысы,  
Бектин кызы – жеңеси,  
Туруп салам бергенде,  
Сарымдын шылдыр теңгеси. **(демден бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап)**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Куштун жүнү – калпагын,  
Эл сүйбөсө, сүйбөсүн,  
Өзүм сүйгөн аппагым.  
Ыйлаба, бала ыйлаба,  
Апакеңди кыйнаба  
Алдей, алдей бөбөгүм. **(калдык демден бошонуу).**

### 2. Уул баланы терметкенде

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Алдей, алдей бөбөгүм!  
Бабаң айкөл Манастай,  
Баатыр болгун, эр болгун,  
Кабылан болгун, шер болгун! **(демден бошонуп).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Ата салтын уланткан,  
Ардактап элин кубанткан,  
Семетей, Сейтек бабандай,  
Кызыл жалын чок болгун,  
Атылып турган ок болгун! (демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Алдей, алдей бөбөгүм!  
Акылы терең дениздей,  
Кеменгер болгун, кең болгун,  
Баардык элге тең болгун,  
Эрдиги элде сакталган,  
Эне сүтүн актаган,  
Элин сүйгөн эр болгун! (калдык демден бошонуу).

### 3. Кыз баланы терметкенде

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Алдей, алдей бөбөгүм!  
Акылы мол айлакер,  
Алган жары кеменгер,  
Аялдан чыккан уз болгону,  
Айчүрөктөй кыз болгун! (демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,  
Эрендер менен аттанган,  
Элин жоодон сактаган,  
Элинде даңкы сакталган,  
Кыраан Манас кымбаты,  
Карача кандын кыз Сайкал,  
Кыз Сайкалдай баатыр бол! (демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Алдей, алдей бөбөгүм,

Алдей, алдей бөбөгүм!  
Кыраандар менен аттанган,  
Кыргыздап ураан чакырган,  
Кылымга даңкы сакталган,  
Касташкан жоосун пас кылган,  
Жаңыл Мырза эжеңдей,  
Жалпы элин сүйгөн баатыр бол! **(калдык демден бошонуу).**

**Бешик ырлары** – баланын жаш өзгөчөлүгүнө карата түзүлгөн балдар фольклорунун алгачкы формасы болуп эсептелет. Бешик ырлары баланын музыкага болгон кабыл алуусун ойготуп, көркөм табитин өстүрөт. Фольклордогу бул жанр бала төрөлгөндө эле аны менен бирге жашап, дүйнө таануусундагы эң алгачкы көркөм азык болуп, балдарда бийик жан дүйнө азыктануусунун болушуна салым кошот.

#### **4. «Торпогум»**

**(Дем тартып, кармап):**

– Кыдың-кыдың торпогум,

Анжияндын камышын,

Аралаган торпогум.

Артка саман салганда,

Сагаалаган торпогум.

Бурган сууга барганда,

Буркулдаган торпогум.

Ийри сууга барганда,

Илкилдеген торпогум. **(демден бошонуп).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Тескейдеги бедени,

Терип жеген торпогум.

Күнгөйдөгү бедени,

Күбүп жеген торпогум.

Өлүп калар бекен деп,

Торпогумдан коркомун.

Өлөң түбү көк дүмүр,

Өлө көрбө торпогум.

Бетеге түбү көк дүмүр,

Жүдөй көрбө торпогум. (калдык демден бошонуп).

**(Дем тартып, кармап):**

– Ашка барган катындар!

Алчандабай басыңар.

Жолдо торпок көрүнсө

Бир кабарын айтыңар,

Тойго барган катындар!

Тойтоңдобой басыңар.

Жолдо торпок көрүнсө

Бир кабарын айтыңар

Торпогумдун –

Талпагы ташка жайылды.

Куйругу кумга малынды. (калдык демден бошонуу).

### Акый айтуу

Акыйнек айтышуу – баладан уйкаштырып сөз тапкычтыкты, күлкүлүү, тамашалуу жагдайды орду менен баяндап, ыр аркылуу бере билүүгө, чыгармачылык фантазиясын, эске тутуусун өстүрүүгө, өз ара жарыштан ыр түрүндөгү куплеттерди түзүп кетүүсүнө өбөлгө түзүп берет. Акыйнек – ыр түрүндө болуп, көбүнчө кыз балдардын ортосунда айтышуу формасында өтөт. Ошондой балдар-кыздардын жаман-жакшы жоруктарын салыштырып, өзүн-өзү туура жолго салат.

### Акыйнек

**1-кыз:**

**(дем тартып, кармап):**

– Менин энем сураһан,

Сыр аякка бал куйган,

Сенин энең сураһам,

Ит аяка кан куйган,

Илме тиккен мен энем,

Илеелеген сен энең,

Күрмө тиккен мен энем,

Карын жыйган сен энең. (демден бошонуу).

**2-кыз:**

**(дем тартып, кармап):**

Сайма сайган мен энем,

Самсалааган сен энең,

Илме тиккен мен энем,

Илеелеген сен энең,

Менин энем сурасаң,

Арчалыга жайлаган,

Сенин энең сурасам,

Арпа ташып куураган. **(демден бошонуп).**

**1-кыз:**

**(дем тартып, кармап):**

Улуу тоонун боорунан,

Улар аткан мен атам,

Улуу кызын ыйлатып,

Үйдө жаткан сен атаң,

Кичи тоонун боорунан,

Кийик аткан мен атам,

Кичүү кызын ыйлатып,

Үйдө жаткан сен атаң,

Менин атам сурасаң,

Жабыгынан ай чыккан,

Жалпы атасы бай чыккан. **(калдык демден бошонуу).**

**2-кыз:**

**(дем тартып, кармап):**

Менин атам сурасаң,

Башайы менен бел бууган,

Манас менен тең тууган,

Менин атам сурасаң,

Ала кийиз жазданган,

Сенин атаң сурасам,

Өлгөн бука баштанган,

Укурук алып жылкы айдайт,

Куургуч алып уй айдайт. **(калдык демден бошонуу).**

**1-кыз:**

**(дем тартып, кармап):**



Сени болсо топ кыздар,  
Киймин чактап кие албас,  
Кийсе да тыкан жүрө албас,  
Бээ сааганда этегин,  
Чырпый баса отурган,  
«Чалма этек кыз» деп жүрөт.  
Ийри колго иш албас,  
«Жалкоо кыз экен» деп жүрөт.  
Келечек жолун байкабас,  
«Аңкоо кыз экен» деп жүрөт. **(калдык демден бошонуу).**

## **2-кыз:**

### **(дем тартып кармап):**

– Сени болсо женелер,  
Кийимин таза кие албас,  
Дак болсо да көйнөгү,  
Тазалап, жууп албаган,  
«Балит кыз экен» деп жүрөт,  
Женени сыйлап жүрө албас,  
Жененин сыйын биле албас,  
Көзүңчө мактап бийкеч деп,  
Женелерин артындан,  
Биздин кыз жеңил ойлуу деп күлөт. **(артык демден бошонуу).**

## **Экөө:**

### **(дем тартышып, кармап):**

– Акыйнек ырын ырдашуу,  
Абалтан кыргыз салты экен,  
Акыйнек ырын улантуу,  
Атабыз кыргыз наркы экен,  
Ыр ырдашып, сырдашуу,  
Ыр жандуу кыргыз салты экен.  
Сынга-сындай жооп айтуу,  
Атабыз кыргыз наркы экен,  
Акыя, акыя, атаны гана кокуй, а?

§ 4.5. Дем алуу булчуңдарын машыктырууга  
«Манас» эпосунан үзүндү айтуу аркылуу машыгуу

**Каныкейдин Тайторуну чапканы (үзүндү)**

**(Дем тартып кармап):**

– Кайран энең Каныкей

Чиймек болду сызыкты,

Кылмак болду кызыкты.

Каралуу жүрүп атын чаап,

Букарга баштамак болду бузукту. (демден табигый бошонуп,

**б.а. ылдам).**

**(Дем тартып кармап):**

– Күн мезгили келгиче

Күрүчтөн күрмөк жем берип,

Күндө терин алды эми.

Арпадан аса жем берип ,

Асыл жеңең Каныкей,

Тайторудай буудандын

Айда терин алды эми. (табигый бошонуп, б.а. ылдам).

**(Дем тартып кармап):**

– Күүгүм кире күн бата,

Элдин асты дым жата,

Жалгыз жанга көрүнбөй,

Тайторуну токунуп,

Ай талаага салууга

Асыл буудан күлүктүн

Ачуу жерин алууга. (табигый бошонуп, б.а.ылдам).

**(Дем тартып, кармап):**

– Кыябына келтирип,

Андан кийин бууданды

Сегиз кан элге чабууга

Тайторудай буудандын

Арышын байкап көрүүгө,

Ай талаага салууга,

Сөөктөгү сасык терин алууга. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып кармап):**

– Капкалуу Букар шаардын  
Далы жакы бетине,  
Кең Букардын Сары-Талаа  
Чоң Ак-Чийдин четине  
Ойрон энең Каныкей  
Олбуй-солбуй камчы уруп,  
Оң-тетири теминип, **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Учкан куш менен жарышып,  
Арам өлгөн буудандын  
Оозу менен алышып,  
Окторо түйгөн ак тизгин  
Каадалуу жеңең долунун  
Алаканда карышып, **(табигый бошонуу).**

**(Табигый тез дем тартып):**

– Орногон кумга салды эми,  
Оргуй-оргуй чуркатып  
Ачуу жерин алды эми. **(калдык демден бошонуу).**

## 2-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Оңгойгон тоонун урчугун,  
Женекең он айланып алды эле,  
Оргуп-оргуп түйүлүп,  
Астындагы бууданы  
Башын жерге салды эле.  
Таманы жерге тарсылдап,  
Кара болот ооздук  
Көмөкөйдө карсылдап, **(табигый бошонуу)**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Учкан куш менен жарышып,  
Анык кайып буудандын  
Оозу менен алышып,  
Эңкейиштеп жүгүрсө,

Эликтей колу сайылып.

Өр таяна бергенде

Жал, куйругу жайылып. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Табына келген Тайтору,

Учуучудай күрүлдөп.

Сөөгүнөн чыккан тер.

Туягы ылдый бириндеп.

Сасык тери төгүлүп,

Кабырганын баарысы

Камчы саптай бөлүнүп. **(табигый бошонуу)**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Кайра тартып келгенде

Каадалуу жеңе долунун

Каныкейдин ак сарай,

Каалга темир сом калай.

Канчалык качкын болсо да

Каадасын жеңе таштабайт,

Сөөлөтү бар бир далай. **(табигый бошонуу)**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Үй алдында чынарга

Эсил катын Каныкей

Тайторудай буудандын

Ээрин алып жайдактап,

Алып келип бууданды

Аса байлап салды эми

Таң ашырып калды эми. **(калдык демден бошонуу).**

### 3-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Таң кашкая сүргөндө,

Жерге жарык тийгенде,

Асмандан жылдыз зирилдеп,

Кыбыла көздөп бириндеп,

Төбөдөн жылдыз чачылып,

Төрөнүн зайбы Каныкей ,  
Чынарга басып барды эми. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып кармап):**

– Аз жетелеп олтуруп,  
Чөйчөгүн чөпкө толтуруп.

Он бетеге, сексен чөп,

Оро-оро чалдырып.

Оргуп жаткан кара суу,

Суусунун кандырып.

Кайгыланып кудайлап,

Кайра ооздугун салды эми. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Шашке убак, мезгил кез,

Сарайда жез мамыга

Аса байлап салды эми.

Абай түрдүү жабууну,

Аста жеңен алды эми. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

-Тайторудай бууданды

Кыргы менен кырылап,

Ургу менен ургулап,

Жабуусун кайра тартты эми,

Тазалап терин артты эми. **(калдык демден бошонуу).**

#### 4-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Терин аарчып болгон соң,

Тайторуга көз салса

Учкан куш менен жарышып,

Казы алуучу боор эт,

Калган экен Тайтору

Төмөнкү кабыргага жабышып. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Чолпондой көзү чачырап,

Түктөбөй жүнү бириндеп,



Эки жакты каранып.

Эрди, мурдун жаланып.

Кара болот ооздук

Көмөкөйгө каккылап, **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Тал жибектей куйругун

Чаткаякка чапкылап,

Калган экен Тайтору

Азууну кайрап кемирип,

Баскан жерин жемирип. **(калдык демден бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

Оңбогон бирөө оңбойбу,

Качып жүргөн баягы

Качкындын аты экен деп,

Атымдын жолун торгойбу. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Тайторудай бууданды

Астыга келсе кокустан,

Жолунан кармап алабы?

Жол үстүнө чыгарып,

Көмө тээп салабы? **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Оңбогон бирөө оңбосо,

Атымдын жолун торгосо

Кааласа кармап алайын,

Тийген жандын баарысын

Курмандыкка чалайын.

Эчак өлгөн жан элем,

Арада зордук кылдырып,

Кантип тирүү калайын! **(калдык демден бошонуу).**

## 5-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Кайран энең Каныкей,

Олоңдой болгон кара чач,

Төбөгө кынап түйдү эми,  
Семетейим киет деп,  
Жасап жүргөн суусар бөрк,  
Башка баса кийди эми. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Манастан калган Зулпукар,  
Асыл жеңең Каныкей

Айдалыга илди эми

Төрөсү Манастан калган Бозкисе

Кынап белге чалды эми

Катындыгын билгизбей,

Кайран энең Каныкей

Эркек болуп алды эми. **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Алмамбеттин Сырбаран

Айдалыга илди эми.

Шири куржун ичинде,

Бөксөрбөгөн ок-дары

Акборчукка салды эми.

Кыпкызыл болот Сырнайза

Кыя тартып алды эми, **(табигый бошонуу).**

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Көк темирден туулга

Көтөрүп башка кийди эми

Тайторудай буудандын

Көкүлүн көк жибек менен түйдү эми,

Куйругун куу шайы менен шүйдү эми.

Жанагы эр мүчөлүү жеңекен,

Тайторуга чак нокто,

Бышыгын мыктап катты эми. **(табигый бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Астыдагы Акборчук

Койчо чурап минди эми.

Өйдө-төмөн карабай,

Жеңекен, өлөмүн деп санабай,

Тегерегин карабай,

Жеңекең, тегеле жанын аябай.  
Баштамак болду бузукту,  
Атына бирөө катылса,  
Жеңекең кылмак болду кызыкты. (калдык демден бошону).

### 6-машыгуу

#### **(Дем тартып, кармап):**

– Токсон беште карыям  
Султанды тапкан олуям.  
Айдыңы көлдөй дарыям,  
Ай далыма мингизип,  
Таластан ала келген олуям.  
Ак байбиче карыя,  
Энекеме барайын  
Энемден бата алайын.  
Энем бата бербесе,  
Тайтору чаап нетейин,  
Мен, Букарга кантип кетейин. (калдык демден бошону).

#### **(Дем тартып, кармап):**

– Чондугу тоодой карыям,  
Кадырман кыргыз элимден,  
Ала келген олуям.  
Көрүп койсом көөнүм ток,  
Өзүндөн башка Мекем жок!  
Берен-эне кулак сал,  
Бел байлаган белим жок,  
Белекке чапсам Тайтору  
Белсенип сүрөп алуучу,  
Белгилүү кыргыз элим жок! (калдык демден бошону).

#### **(Дем тартып, кармап):**

– Кимдер каалап койчу экен  
Мендей жесир катынды,  
Төлгөгө чаап көрөйүн  
Энеке, Тайтору тулпар атымды.  
Эгерде чыгып келсе Тайтору

Бир жакшылык көрөмүн.  
Букардагы сан байге  
Энеке, камчыга ченеп бөлөмүн.  
Уулундан калган жалгызды,  
Эне, көзүм менен көрөмүн. (калдык демден бошонуу).

### 7-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Эгерде артта калса Тайтору,  
Кыйын күн түшөт башыма,  
Кыйналып санаа бөлөмүн,  
Канымды өзүм төгөмүн.  
Эне, бүгүн кыямат жүзүн көрөмүн.  
Батаңды бергин, алайын,  
Бадыша атам алдына  
Эркекче болуп барайын. (табигый бошонуу).

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Чыгып келсе Тайтору  
Чын кудурет колдосо,  
Ушу турган Букарга  
Бир тамаша салайын.  
Пайгамбар чалыш энекем  
Батаңды менден аяба.  
Дубаңды менден аяба?! (табигый бошонуу).

**(Дем тартып, кармап)**

– Балам, Каныкей ишин оңдой көр!  
Алмамбет, Чубак эгизим,  
Жесириме көзүң сал  
Сыргак, Серек – теңизим  
Бу жеңенди сүрөп ал!  
Ишинди Кудай оңдочу!  
Жесиримди колдочу! (табигый бошонуу).

**(Табигый дем тартып, кармап):**

– Жесир байкуш: «Баламды,  
Жан деп Кудай жаратсаң,

Жер каратып койбочу,  
О, Каныкей кулунум,  
Тилегиң Кудай берсинчи,  
Ушу турган Тайторун  
Букарга чыгып келсинчи! (демден бошонуу).

### 8-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Сегиз кан журту таң калып,  
Баары карап жарданып,  
Эркектин киймин кийинип.  
Карыганда бир атын  
Чабамын деп жетелеп,  
Будурмак талын кыйсачы,  
Букардын каны Темиркан  
Бузулган кызын тыйсачы! (табигый бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Адырмак тагын кыйсачы,  
Букардын каны Темиркан  
Ары жок кызын тыйсачы!  
Тыйылбаса бу кызы  
Сегиз кан элин жыйсачы,  
Же бирөөгө нике кыйсачы.  
Шылдың кылып жети кан:  
«Баягынын, ары жок  
Жесир кызы» дебейби?  
Бу көп дүйнө, көп алтын,  
Чачкан кызы дебейби? (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып-кармап):**

– Жесир жүрүп капырдын  
Жээликкенин карачы,  
Ат чабам деп Букарга,  
Ээликенин карачы.  
Эркек киймин бу катын  
Кийингенин карачы,



Эри өлгөнгө кубанып,  
Сүйүнгөнүн карачы,  
Таксыр, жаман көрсөң, жаман көр,  
Будурмак талың кыйып ал,  
Бузулган кызың тыйып ал! (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Кызынды Кудай уруптур!

Элигип кызың туруптур,

Эсепсиз Кудай уруптур!

Темиркандын тентиген кызы дебейби?

Ушинтип бизди жебейби?

Уят кылып койбойбу?

Ушинтип бизди сойбойбу?

Калктын баарын жыйыңыз

Бу кызыңызды тыйыңыз!-

Деп ошентип калың журт,

Темиркандын алдына

Кирип келди жүгүрүп. (калдык демден бошонуу).

### 9-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Минтип жургу айткан соң,

Букардын каны Темиркан,

Кароолго чыгып караса,

Баягы, кайран бала Каныкей,

Олондой чачты бек курчап,

Төбөсүнө түйүптүр,

Ок өтпөгөн жоо жарак

Баарын катар кийиптир.

Сегиз кан журтун тебелеп,

Баягы, Каныкей бала жүрүптүр. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Каныкейди көргөндө,

Кан эмеспи Темиркан,

Колун булгап сабалап,

Каныкейге таарынып:  
– Эй, Каныкей кулунум,  
Атыңдын оозун бура тур,  
Абийирим кетти Каныкей,  
Алдыңкы жерге тура тур.  
Өткөрө башың барында  
Кулунум, өзөнгө бойлой конбочу. **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Өлөрман катын дедиртип,  
О, Каныкей кулунум  
Калкка шылдың болбочу.  
Бел байлаган бегин жок,  
Берен балам Каныкей  
Бегирээк атың чабуучу  
Белесте турчу кыйкырып,  
Белгилүү Манас шерин жок.  
Жесир жүрүп кулунум,  
Жээликпегин жөнү жок. **(калдык демден бошонуу).**

## 10-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Атасы жесир деген соң,  
Ардуу жеңең Каныкей  
Сайсөөгү бөлүнүп,  
Көзүнүн жашы төгүлүп,  
Каныкей туруп муну айтат:  
– Кагылайын атаке,  
Сан жыйылган топ беле?  
Самаркан, Букар бул шаарда,  
Элинен чогуу айрылган  
Менчелик жесир жок беле?! **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Госпо, ата жолумду,  
Коё бер ата колумду,  
Таалайга бүткөн мал эле

Ушул жүргөн Букарга  
Тайторум чаап кетейин.  
Белекке чапчуу Тайтору  
Белгилүү күлүк мал эле.  
Астыга келсе Торумдун  
Баш байгесин бөлөмүн,  
Артта калса Тайтору  
Сизге жесир дегизбей,  
Ажалдан мурун өлөмүн! (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Аргымак атым барында  
Атымды чаппай жатпаймын.  
Сегиз кан журтуң жыйып кой!  
Оңбогон бироо оңбосо,  
Атымдын жолун торгосо,  
Аябаймын жанымды  
Бүгүн төгөм канымды!  
Атыма бирөө катылса,  
Жолунан кармап аламын,  
Жол үстүнө сүйрөтүп,  
Курмандыкка чаламын. (калдык демден бошонуу).

## 11-машыгуу

**(Дем тартып, кармап):**

– Дем ошондо муну айтып,  
Асыл жеңең Каныкей,  
Чубап жаткан тулпарга  
Байкап турду көз салып.  
Бир Кудайга жалынып,  
«Бере көр» деп сөз салып,  
Тайторуга көз салса:  
Оң кулагын жапырып,  
Кара жердин кыртышын  
Төбөсүнө сапырып,  
Калган экен Тайтору. (калдык демден бошонуу).

**(Дем тартып, кармап):**

– Кара болот ооздук  
Көмөкөйгө каккылап,  
Тал жибектей куйругун  
Чаткаякка чапкылап,  
Сайсайлап жүнү бөлүнүп,  
Аркардай көзү көрүнүп.  
Башын шилтейт жаныбар  
Көкүлдү көккө зыргытып,  
Туягын жерге мылтыгып,  
– Тайторум  
башын жерге салат ко,  
Ушу турган Букардын  
А, Кудай, баш байгесин алат ко! **(калдык демден бошонуу).**

**(Дем тартып, кармап):**

– Артта калса Тайтору,  
Айлымдан азган мен байкуш.  
Белгилүүм жок, бегим жок,  
Бекем сени сүрөөчү  
Белгилүү кыргыз элим жок.  
Кагылайын Тайторум,  
Арбытып арыш сала көр!  
Жериңди тактап баса көр!  
Теги курган башымды  
Телик кушка жегизбе,  
Артта калып Тайтору  
Ушу турган Букарга  
А, Кудай тентиген катын дегизбе!<sup>1</sup> **(калдык демден бошонуу).**

---

<sup>1</sup> Каралаев С. Каныкейдин Тайторуну чапканы: «Манас» эпосунан. – Ф., 1986. 76-б.

#### 4-главанын жыйынтыгы

Туура дем алып жана алынган демди тиешелүү убакытка чейин пайдалануу үчүн «кармай» билүүгө карата алынуучу машыгуулар үчүн фольклордук чыгармалар эң ыңгайлуу болуп саналаарын жогортон бери кайталап келатабыз. Тээ байыркы замандан бери эле оозеки түрдө төгүп айтылган, ошол эле учурда обондотуп сүйлөмө түрүндөгү сабатмалуу үндөрдүн коштоосунда аткарылуучу чыгармаларды колдонуу – талапка ылайыктуу.

Мындай машыгуулар бир эле учурда дем алуу, үн, артикуляция менен иштөө жүгүн өзүнө камтыгандыгы абзел. Дастан айтуучулук өнөр – дүйнө жүзүндөгү ар бир улуттун фольклорундагы орчундуу орунду ээлеген жанр. Кыргыз элинин дастан айтуучулук өнөрүнүн дүйнөдөгү башка элдерге салыштырмалуу айырмаланган «касиеттүү» өзгөчүлүгү бар. Бул өнөр – табиятынан Манас айтуучулуктун сырларын өзүнө камтыган касиет даарыган өнөр.

Манас дүйнөсү – өзгөчө бир сырдуу керемет дүйнө. Бөтөнчө С. Каралаевдин айтуусунда улуу дастан болобу же кенже дастанбы, алардагы ар бир окуянын мүнөздөрүн толук чагылдырылып берилиши, көркөмдүүлүгү, бай мазмуундулугу, айтуулуктун салттуулугу жана аткаруучулук чеберчилиги менен бирге аткаруучулук чеберчилигинин бийиктиги аркылуу өзгөчөлөнөт. Саякбай ким? Аны кезинде Гомерге теңешти. Гомер ким? Ал байыркы гректин «Илиада», «Одиссей» дастандарын жазган, чебер айтуучу – акын. Саякбай жазып айткан эмес. Экөөнүн дастан айтуучулугун салыштыра турган болсок, айырмачылыктары абдан чоң. Гомердин «Илиада» 15693 ыр сап, «Одиссей» 12110 ыр сап болсо, Саякбайдын айткан «Манас» эпосу 500.558 ыр сап болуп, б.а. Гомердин дастанынан 20 эсеге көлөмдүү. Бул улуу манасчынын жазылып алынган чыгармалары гана, ал эми, жазылып алынбай, ооз эки айтылган ыр саптары канча?

Манасчы эпостун мазмунун кеңейтип, көркөмдүгүн арттырып элге жеткирип, чыгармадагы кандай гана эпизод болбосун, аларды



өзүнө гана мүнөздүү обон ыргактары менен таамай чагылдырылып айтып, андагы каармандарды (баатырларды, чоролорду, айымдарды, көпчүлүк элди, аргымак-тулпарларды, окуяларды, көрүнүштөрдү, жан-дүйнө абалдарын ж.б.) таасын сүрөттөп, бекеринен «бир актёр-дун театры» деген баага татыбаган.

Эпостун поэтикалык сөздөрү башынан эле обон менен жаралып, андагы сөз менен обондун ажырымсыздыгын айгинелеп турат. Манас эпосундагы «Каныкейдин Тайторуну чабышы» үзүндүсүн айтканда С. Каралаев эң жогорку деңгээлдеги музыка аткаруучуларына мүнөздүү болгон берилгендикте, улуттук ат чабыштын салтанатын кереметтүү эпикалык каражаттар менен тартуулайт.

«Тайторунун» чабылышындагы Каныкейдин, калың элдин сезим-туюмдарынын драматизмге жык толгон чыңалуу абалдарын чагылдыруудагы музыкалык аткаруу – залкар манасчылыктын жараткан симфониясы – Саякбайдын касиеттүү өзгөчө бир көркөм жаратуучулук феномен экенин жана анын аткаруучулук «өзүмдүк стилин» далилдейт. Анын өнөрү – калемден жаралган адабият, шык-жөндөмдөн жаралган көркөм өнөр, же изилдөөдөн жаралган илим эмес. Ал – улуу Саякбайдын өзүнө гана тиешелүү дүйнөдө жок касиет даарыган өзгөчө өнөрү.<sup>1</sup>

Туура дем алуу, аны туура, натыйжалуу пайдалана билүүдө «Санат» айтууну окуу программасына киргизүү өтө пайдалуу болуп эсептелет. Машыгуунун бул түрүнүн пайдалуулугу төмөнкүчө: искусство, маданият жана маалымат. (ырчы, актер, режиссёр, диктор, журналист ж.б.) кызматкерлеринин калың катмарларынын элдик окутуучулуктун гумандуу идеяларынын сакталышынын жана аткарылышынын көмөктөшүүчүлөрүнөн болуп тарбияланышына түрткү берет.

Ал эми элдик окутуучулар болуп: насаатчылар, чечендер, акындар, дастанчылар, манасчылар, жомокчулар, улуу муундагы аксакал аталар менен кемеңгер байбичелер жана кереметтүү акылман адамдар эсептелет.

Дем алуу машыгууларын өздөштүрүүдө санжыра өтө ылайыктуу болуп эсептелет. Санжыранын негизги маани-максаты, тарбиялык

<sup>1</sup> Корпобаева М. К., Алсаитова Д. А. XX кылымдын Гомери – улуу манасчы Саякбай Каралаев. – Б., 2014. 91-б., 105-б.

мааниси зор. Ошондой эле ыр түрүндө айтылып кыска жана нуска-луулугу угуучуга да, айтычууга да таасирдүү келет. Санжыра айты-лып жатканда фольклордук бир белгилүү ыргак менен ойдун тема-тикалык маанидеги өнүгүүсүн жагымдуу – кооз интонация коштоп отурат да, төгүп айтылат.

Санжырачы, экономика илимдердин доктору, профессор Мусалы Иманалиев «Кыргыз санжырасы» китебинде кыргыздын түпкү-тегин, тарыхын иликтеп, көркөмдөп берген.

– Түрк эли – тектүү калктын бири эмеспи,

Кыргызым, тукумусуң албан элдин.

Ошону көп изилдеп, кылдат тактап,

Окурман, тегин бил деп саган бердим. –

– деп, 35тен ашык уруунун тарыхын бизге тартуулады. Машыгуу мез-гилинде студенттин өз санжырасын алып көнүгүү жасоосу – өтө пай-далуу тыянака жеткирээри бышык.

Ушул максатта «алынган демди туура пайдалануу» үчүн бол-гон машыгууларда негизинен кыргыз улуттук, фольклордук чы-гармаларына басым жасалып: макал-лакаптар, жаңылмачтар, апыртма-калптар, акыйнектер, жомок, уламыш, поэма, санат, санжыра, кичи эпостордон жана «Манас», «Семетей», «Сейтек» үчилтигинен алынган үзүндүлөр алынат.

«Манас» үчилтиги – муундан-муунга таалим-тарбия берүүчү элдик мектептиги менен баалуу. Болочокто кесипкөй болчу сту-денттерди «Манас» дүйнөсү менен тарбиялоо өтө пайдалуу. Эпос-то нукура элдик тил, макал-лакаптар, учкул-сөздөр жана сөздөр-дүн берметин чачкан көркөм сөз каражаттары жык колдонулган. Ошону менен бирге, эң маанилүү болгон-адамзаттын улуулугу бааланып, айкөлдүк, кечиримдүүлүк, гумандуулук, сабырдуулук, ыймандуулук, намыскөйлүк, мекенчилдик, кыраакылык, акыл-мандык, мээрмандык, чыныгы достук жана сулуулукту баалай билгендик сыяктуу асыл сапаттар камтылып, кыргыз улутунун то-лук кандуу энциклопедиясы деп даңкталат. Турмуштагы жакшы-лык-жамандык, ак-кара айкын белгиленип, адамзатты жана боло-чок муундарды эң жакшы сапаттарга үндөгөн улуу мурас.

Эпос менен окутуу-иштөө – мугалимдин жана окурмандын жеке чыгармачылык билим жана ишмердүүлүк деңгээлине жараша аткары-

лат. Окутуунун максаты – студенттин, кесипкөйдүн жөндөм шыгына, суроо-талаптарына негизделип, билим берүүнүн ага карата болгон жыйынтыктуу пайдасын арттыруу үчүн, анын профессионалдуулугун өркүндөтүүгө жана жаңылоолорду киргизүүнү пайдаланып, окутуу иш-аракеттеринин системалык жолу болуп саналат.

Мугалим менен окуучунун бир пикирлешүүдөгү иш-аракеттери: суроолор, талкуулар, биргеликтеги изденүүлөр ж.б. жагдайларды пайдалануу жакшы тыянака жеткирет. Окутуучунун жеке чыгармачылык мүмкүнчүлүгү, билим дареги, окутуучулук жаңычыл билимдүүлүктү туура пайдалана билүүсү – келечек кесипкөйлөрдү тарбиялоодо, улуттук фольклордук чыгармаларды, анын ичинде кичи жана чоң эпосторду даназалоолору өтө маанилүү иш чара.

Эпостор менен иштөө – болочоктогу искусство жана маданият кесипкөйлөрүнүн дээрлик баардыгына зарыл болгон актёрдук чеберчиликтериндеги өтө керектүү импровизациялык жөндөмдүүлүктөрүнө, тилдердин так, элпек ийкемдигине шыкак болуп, сабатмалуу добуштар менен обондотуп төгүп айтып, жан-дүйнө сезимдерин ачууда, үн диапазондорун өстүрүүдө абдан натыйжалуулукту берет. Ошол эле мезгилде кыймыл-аракетти жараткан окуяларды көрүү, билүү, сезүү, угуу жана аларга аралаша катышып, ошол шарттуулук – азыр, ушул жерде өзү менен бирге болуп жаткандай, окуянын чыңалуу күчүн сактай билүү сезимине абдан чоң көмөк көрсөтүлөт.

Ушундай сүңгүп кирүүнүн өзү «Бир актёрдун театрын» жаратат. Бир дем тартуу менен, алынган демди тиешелүү зарылчылыка, б.а. кайсыл бир убакытка чейин, алынган бөлүктөгү камтылган бир окуя же кандайдыр бир абал айтылып бүткөнчө кармай билип, жогоруда көрсөтүлгөн максаттарды ишке ашыруу зарылчылыгы үчүн жасалчу машыгуулар – дем алуу органдарынын булчундарынын тапталуусуна оң жыйынтыгын берээри бышык. Бул машыгуулар ар бир кесипкөйлөрдүн же студенттердин жеке мүмкүнчүлүгүнө жараша аткарылып, сөзсүз мугалимдин кеңеши, көзөмөлү менен болуусу талапка ылайык.

Туура өздөштүрүлгөн «дем алуу – дем кармоо» этабы калыптануудан кийин, үндүү жана үнсүз тыбыштарды так, даана айтуу максатында артикуляциялык аппараттардын талапка ылайык иштөөсүн туура коюуга, сүйлөө үнүнүн иштелишине өтүүгө киришүүгө болот.

### ТУУРА ДЕМ АЛУУ ПРОЦЕССИН, ТАБИГЫЙ ДЕМ АЛУУ ЖОЛУ МЕНЕН АЙКАЛЫШТЫРУУГА КАРАТА «ЖОМОК» ЖАНА ПОЭМА, КАРА СӨЗ МЕНЕН ЖАЗЫЛГАН ЧЫГАРМАЛАРДЫН ҮЗҮНДҮЛӨРҮН ПАЙДАЛАНУУ

#### § 5.1. Жомоктор менен иштөө

Элдик оозеки чыгармалардын башка жанрлары сыяктуу эле жомоктордун баардык түрлөрү: айбанаттар жомогу, кереметтүү жомоктор, турмуштук жомоктор, Апендинин жоруктары, – калктын каада-салтын, салт-санаасын, кыял-эңсөөсүн ар түрдүү окуялардын мүнөздөрдүн түрмөгүндө чагылдырган улуттук оозеки прозанын негизги бир жанры. Жомоктордо адамдардан тартып баардык айбанаттар, жан-жаныбарлар, ал эмес жансыз буюм-терим, тоо-таштар каарман болот. Алардын баардыгы адамча сүйлөйт, акыл кошот, алдайт, алданат. Жомокторду «бул балдардыкы», а «бул чондор үчүн» деп бөлүүгө болбойт.

#### АЙБАНАТТАР ЖОМОГУ

##### 1. Мышык, түлкү, аюу, карышкыр

Мышыкты бир күнү ит кубалап, иттен качып баратса, алдынан түлкү чыгат. «Ой сен кимсиң?» – деп түлкү мышыктан сурайт. Мышык: «Мен азуулуу айбандардын падышасымын, сенин үйүң кайда? Мен сага коноко келдим», – дейт. «Менин үйүм мына» – деп, түлкү ар жагына бир чыгып, бер жагына бир чыгып, жылмандап, бир ийинге ээрчитип барат.» Сен азуулуу айбандарга кабар кылгын, мени жакшылап конок кылышсын» – дейт мышык. Түлкү жасоол болуп азуулуу айбандарга баратса, алдынан карышкыр чыгат. «Сен кайда баратасың? – деп сурайт Карышкыр. Түлкү: «Биздин үйгө азуулуулардын падышасы келип калды эле, мени тамак камдагын, деп жиберди», – дейт, карышкыр тартууга бир кой жетелеп алат.



Түлкү андан ары жүгүрүп баратса алдынан аюу чыгат. «Түлкү, сен кайда шашып баратасың?» – деп сураган аюуга: «Биздин үйгө азуулулардын падышасы мейманга келди. Тамак камдабасаң болбойт», – дейт Түлкү. Аюу бир торпок жетелеп жөнөйт.

Аюу, карышкыр, түлкү үчөө мышыктын үстүнө келишкенде: «Падышага үйүр алган өзүң тамак бергин», – дешип, торпогун, коюн өлтүрүп, Түлкүгө беришет. «Падышаны ыраактан эле көрөйүн», – деген Аюу карагайдын башына чыгып кетет. «Мен бул эле жерден көрөмүн», – деп карышкыр ийиндин оозундагы чөпкө жашынып калат. «Падыша аке, тышка чыгып тамак жеңиз», – деп мышыка түлкү кабар бергенде, ал ийинден чыгып кырылдап жей баштайт.

Аюу карагайдын башында турса да коркуп олтурат. «Падышаны көрөйүн деген карышкыр чөптү кыймылдатып койду эле, мышык чөптүн арасындагы чычканды аңдып калат. А карышкыр болсо: «Мени көрүп калган экен», – деп былк этпей калат.

Бир кезде чыдай албай дагы чөптү кыймылдатканда, мышык секирип барып баса калды эле, карышкыр ордуна тура качат. Карышкырды баягы «мени кууган ит экен» деп мышык карагайга чыга качат. Карагай башынан: – «Мени көрүп калган экен» – деген аюу кулап түшүп жан берет. Тамактарга ээ болгон түлкү баарын жеп, жыргап жатып калат.<sup>1</sup>

## 2. Акылдуу улак

Илгери бир байлыгы ашкан бай болуптур. Ал ар дайым жаз болор менен жайлоого көчүп чыгат экен. Ал жердин оту түгөнгөндө андан ары көчүп жөнөйт. Ошондо анын эски конушунда бир козу менен бир улак адашып калат. Улак козуну жетелеп, башы оогон жакка кетип баратса, жолунан дагы бир адашып калган музоого кезигишет. Анан козуга музоону жетелетип, өзү айдап алат да андан ары жол тартышат. Жолдо баратып жолборстун терисин таап алышат. Аны музоонун үстүнө жаап коюшат да, андан ары жолун улап, ээн талаада кыламык жааган кар менен келатышса, жолунан бир кепе көрүнөт.

<sup>1</sup> Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997. 13-б.



Кепенин сыртына музоону байлап, козу менен улак ичкери кирип барышса, ичкилик ичип жыргап отурган жолборс, арстан, аюу, карышкыр, түлкү жана башка айбанаттардын үстүнөн чыгышат.

– Атссалоому алейкум, мырзалар! – деп улак мен козу салам беришет.

– Алейкума атссалоом, келгиле, меймандар! – дешип жырткычтар, «бизге өзүнөн өзү эт келди, ысылыкка» дешип сүйүнүшүп, тигилерди жылуу кабыл алышат.

– Төргө өткүлө! Мындай, жогору чыксаңар? – дешет.

Улак дароо түлкүнүн жанына барып олтурат, козу болсо төргө өтөт. Анан тигилер меймандарга ичкиликтен куюшуп, бир-экиден тартып жиберип, ырдап жыргап отурушуп, бир кезде түлкү:

– Улак балбан бир күндүк, козу балбан – бир түндүк, – деп ырдайт. Алар сыртта жолборстун терисин жамынып байланып турган музоону байкашпайт. Анда түлкүнүн ырын жулуп алган улак:

– Түлкү балбан – биздин талпагыбыз, аюу балбан – биздин тамагыбыз, жолборс балбан – биздин жамынчыбыз! – деп ырдап калат.

Түлкү коркуп кетип эшикке чыкса, үстүнө жолборстун терисин жамынып музоо турат. Ал кайрылып кепеге кирбей качып жөнөйт. Анан, билинбей бирден чыгып, бардыгы качып кетишет. Эң артында жолборс да качып жөнөйт. Улак, козу, музоо калган бозону ичишип, андан ары жүрүп кетишет. Алар жол жүрүп келе жатышса, жолдорунан бир чоң терек көрүнөт. Ошол жерге түнөп кетиш үчүн улак теректин башына чыгат, козу ортороок жерине чыгат. Музоо бир жагына зорго илинип турат.

Эмки сөз баягы качып кеткен жырткычтардан болсун. Алар качып отуруп бир жерге келишет. Анан чогуу отурушуп: «Кой, качпайлы, уят,» – дешип кеңешишет. Бирок, аларга ишене бербеген жолборс бардык жырткычтарды куйругуна байлап алып, кайра жөнөшөт. Алар из кубалап жүрүп отурушуп, баягы козу, улак, музоо илинген терекке жетип, асманды карабастан, теректи айлана беришет. Бир кезде музоонун колу талып кетип: «Мөө», – деп өкүргөн бойдон жерге кулап түшөт. Ошондо терекке чыгып отурган улак менен козу: – «Чонун карма, чоңун карма!» – деп, кыйкырып жиберешет. Мурда коркуп калган жырткычтар алды-артын карабай качып жөнөшөт. Жолборс-

тун куйругуна байланган беркилер сүйрөлүп жүрүп өлүшөт, ал эми жолборс өзү араң качып кутулат.

Ошентип, козу, улак, музоо аман-эсен кутулуп кетишкен экен.<sup>1</sup>

### 3. Күкүк менен Зейнеп

Илгери бир куш жыгачтын башына уя салып, эки балапан басып чыгарат. Балапандардын биринин аты Күкүк, экинчисиники – Зейнеп экен. Алар чоңоюп, уядан учууга жакындайт, алар канаттарын күүлөп, машыга башташат.

Бир күнү Зейнеп канаттарын күүлөп келип ордуна жаткан соң, Күкүк уянын кырына чыгып талпына баштап, бир кезде кулап кетет да, аңкилдек атып отуруп жердин жаракасына кирип кетет экен. Уяда калган Зейнеп бир тууганына кантип жардам берерин билбей чыйпылдап-чыркырап кала берет. Күкүк ошол бойдон дайынсыз жоголот.

Кечинде алардын ата-энеси келип, Күкүктүн уядан кулап кеткенин угуп, артынан издеп жөнөшөт. Алар да жердин жаракасына кирген боюнча дайынсыз жоголот. Зейнеп болсо бир нече күн уяда жалгыз «Күкүк» деп сайрап отуруп, акыры уядан учуп кетет. Ошол күндөн ушул күнгө чейин Зейнеп бир тууганын чакырып «Күкүк» деген боюнча жүрөт экен.

Ал эми Күкү болсо жер алдында жашап, жер алдында калган бир тууганы Зейнепти сагынганынан «Зейнеп» дей берет экен. Алар бири-бирин издеп, үн алышып сайрап, жолугушарына жакын калганда таң атып кетет экен да, жер алдындагысы «эртең издейинчи» деп жалкоолоно түшөт. Ал эми жер үстүндөгүсү болсо «эми таң атсынчы» дейт экен. Ошентип ушу кезге чейин экөө табышалбай жүрүшөт имиш.<sup>2</sup>

Мына ушулар сыяктуу дүйнө элдеринин ар кандай мазмуундагы айбанаттар жөнүндөгү жомокторун пайдаланууга болот.

<sup>1</sup> Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997. 45-б.

<sup>2</sup> Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997. 11-б.

## ТУРМУШТУК ЖОМОКТОР

Адамдар катышкан турмуштук, көлөмдүү жомокторду иштөөдө да демди туура алуунун эрежелерин көңүл чордонунан чыгарбоо суушталат.

### Акылдуу кыз

Бир заманда Сарыбай деген киши кырк жыл хан болуптур. Күндөрдүн биринде элин чогултуп: «Кырк жыл хан болдум, көрөр күнүмдү көрдүм, ичээр суумду ичтим, өсөрүм калган жок, өлөөрүм калды. Менде аласаңар болсо айткыла, көзүмдүн тирүүсүндө берип кутулайын. Көзүм өткөндө, чогулуп туруп ичинерден бирөөнү хан шайлап алгыла!» – дейт. Эл: «Жок, сиз өзүңүз коюп кетиңиз, сиздин сөзүңүздөн танбайбыз, эки кылбайбыз!» – дешет. Хан: «Жок, өлүктүн сөзүн тирүү сыйлабайт, мен өлгөндөн кийин сөзүм да өлөт», – десе эли болбой, «өзүңүз эле шайлап кетиңиз» деп туруп алышат.

Ошондо Сарыбай хан: «Менин он бир жыл жолдош болгон ак шумкарым бар, мен өлгөндөн кийин үч күнгө чейин тамак жебейт, канатын какпай жатат. Төртүнчү күнү элди жыйып, шумкарга жем берип, учурсаңар, ал бирөөнүн төбөсүнө конот, ошону хан көтөрүп, ак шумкарды ханга бергиле. Менин арманым – артымда бала калган жок. Болбосо ак шумкар элди айланып учат беле, бирөөнүн колуна өтөт беле?» – деген хандын каңыры түтөйт.

Көп өтпөй кан каза болот. Ак шумкар айткандай эле үч күн тамак жебей, канат серппей калат. Төртүнчү күнү эл чогулуп ак шумкарга жем берип учурушат. Шумкар элди айланып көпкө учуп жүрүп, акыры бир койчунун төбөсүнө келип конот. Элдин ичинен айрым адамдар «Койчуну кан көтөрбөйбүз» деп чырдашууга чейин барышат. Бирок айыл ак сакалдары: «Сарыбай кандын тирүүсүндө өзүбүз убада берип суранган элек, айтканыңызды орундатабыз деп, ишендиргенбиз. Ошол сөз боюнча ак шумкарды учурдук, ад койчуга конду, демек койчуну хандыкка көтөрөбүз» – дешет.

Аксакалдардын сөзүн эл да жактап, койчуну хан көтөрүшүп, ак шумкарды ага беришет. Койчу адилдик менен эл башкарып түзүк кан болот. Колунда жок кембагалдарга мал бөлүп берип, казынадан дүнүйө таратып берип турат.

Бирок хан ар жума сайын казынага кирип, кайра ыйлап чыкчу болот. Эл мунун себебин түшүнө албай бир күнү: «Ханым, эмне үчүн казынага кирип, кайра ыйлап чыгасыз?» – деп сурап калышат. Ошондо хан: Казынада көп дүнүйө бар, суйсалган сүлөөсүн ичиктер, жайкалган атлес, шайы бар, алтын-күмүш да бар. Ошонун ичинде менин койчу кезимде кийген жыртык жамачылуу эски кийимдерим да бар. Мен ошону көрүп ыйлап чыгамын! – дейт. «Балли ханым, али ошонунузду унутпай жүргөнүңүзгө ыракмат!» – дешет, аны уккан адамдар.

Ошентип, бир топ жыл хан элин сурап турду. Бирок аял алган жок. Байлардын, коңшу хандардын кыздарын көңүлүнө жактырбады. Бир күнү эли ханга келип: «Сиздин бойдок жүргөнүңүз жакшы эмес, артыңызда ордунузду баса турган тукум калсын. Бала калбаган Сарыбай ханды көрбөдүкпү?» – деп кайрылышат. Хан бул сөзгө көнгөн жок, эли да хандын оюна койбоду. Ошондо хан элиндеги кыздарды чогултуп, үч ооз табышмак айтты:

– Күн чыгыш менен күн батыштын ортосу нече күндүк жол, асман менен жердин ортосу нече күндүк жол, калп менен чындын ортосу нече күндүк жол!? Мына ушул табышмактардын жообун тапсаңар да, таппасаңар да күнүгө үч маал мага келип, жооп айтып турасыңар, мөөнөтү үч күндөн ашпайт, – деп хан кыздарды таратып жиберет.

Үч күндүн ичинде кыздар табышмактын жандырмагын таба алышпай, бирок күнүнө үч маал келишип, кайра кетип жатышты. Бир күнү талаадан тезек терип жүргөн чортаман кедейдин чолок этек кызы: «Эжелер, күндө үч маал чубайсыңар, кайда барып жүрөсүңөр?» – деп сурап калат. Анда бир кыз: – «Сага эмне жок, андан көрө тезек тергенди билсеңчи» – дейт. Экинчи бир кыз: «Койчу, бул байкуш деле угуп калсын», – деп хандын табышмагын айтып берет.

– Үч күн мөөнөт берди эле, мына үчүнчү күнү бүтүп баратат, – дейт.

– Эжелер, мен дагы силер менен барайын? – деп сурайт кыз.

– Барсаң бар, – деп баягы айтып берген кыз кошуп алат.

Кыздардын баары чогулган кезде хан:

– Кана табышмактын жандырмагын ким тапты? – дейт.

Мен таптым деп чыккан кыз болбоду. Ошондо баягы кедейдин кызы:

– Ханым, табышмагыңыздын мен жандырдым, – деп бери чыгат.



– Кана, айт! – деп хан кулак салып калат. Эл жымжырт болот.

– Күн чыгыш менен күн батыштын ортосу күн үчүн бир күндүк жол, анткени күн эртең менен чыгып, кечинде батат, жолдо конуп-түнөп жүргөн күндү көрбөдүм. Асман менен жердин ортосу каш менен кабактын ортосундай, анткени кашыңызды көтөрүп өйдө карасаңыз асман, кабагыңызды түшүрүп ылдый карасаңыз жер көрүнөт. Калп менен чындын ортосу төрт эли, кулак менен укса калп, көзү менен көрсө чын, анткени кулак менен көздүн ортосу төрт эли аралык болот, – деп кыз сөзүн аяктады. Хан эми бир табышмак берип, эгер ошону таап келген кыз болсо аялдыкка алам, деп жар чакыртып, табышмагын айтты.

– Кордук деген эмне? Муңдук деген эмне? Зардык деген эмне? Буга да үч күн мөөнөт берди. Кыздар мурдагыдай эле, күнүнө үч маал келип, кайра кетип убара болушту. Үчүнчү күнү хан кыздардан табышмактын жандырмагын сурап, эч ким таппагандыгы үчүн баштарын алмак болгондо, мурдагы табышмакты тапкан кедейдин чолок этек кызы келип:

– Ханым, сөзүңүзгө кулдук, табышмагыңызды таба албай калгандыгы үчүн кыздарда эч айып жок. Баарыбыздын башыбызды алганы жатасыз, бирөө таап кетсе, баардык кыздар аман калганы турат. Бирок ошол табышмакты тапкан кызды сиз чанганы турасыз! – деди

– Жок, хандын сөзү эки болбойт. Табышмакты туура тапкан кызды алам! – деди хан.

– Эмесе угуп туруңуз, ханым, – деп сөз баштады: – Кордук деген – ооруу болот, муңдук деген – өлүм болот, зардык деген – жокчулук деген болот! – деп чечип берет.

Хан кызга ыраазы болуп, ал кызды жанына алып калып, калгандарын үйлөрүнө жиберет. Кыздар ажалдан аман калгандарына сүйүнүп тарап кетишет. Хан кедейдин кызын жакшылап кийиндирип, нике кыйдырып: – Эми ургаачы болсоң да акылдуу экенсиң, башка бирөөгө акыл үйрөтпө. Эгер акыл үйрөтүп жойсоң, анда экөөбүз эрдикатын болбой калабыз, – дейт хан.

Бир күнү хандын бир жигити күнөөкөр болуп айласы кетти. Кимдир бирөөлөр «хандын аялына барып айтсаң, акыл таап куткарып чыгат» дешти. Жигит хандын аялына муңканып келип акыл сурайт. Аялдын боору ооруп жигитке акыл үйрөтүп: «Кимден үйрөндүң десе,



мен экенимди айтпа» – деди. Жигит ал акыл менен кутулуп кетти. Аны хан билип калып: «Бул акылды ким үйрөттү, айтпасаң өлтүргө-мүн!» – дегенде ал коркконунан «сиздин аялыңыз үйрөттү эле» деп айтып койду. Хан аялына келип:

– Убадаңыз бар эле, мен ыраазы болоюн, сен да мага ыраазы бол, аздыр-көптүр бирге жашадык, эми менин тактымды, таажымды кой, андан башка сүйгөнүңдү алып кет! – деди.

– Жакшы болот, ханым, бул сөзүңүзгө ыраакмат. Мен бир тамак жасайын, бирге отуруп тамактаналы, андан кийин кетейин? – деп сурайт аялы. Хан макул болот. Аялы тамак жасап, экөө бирге тамактанып, аялы шарап берип ханды мас кылып уктатып, тактысын, таажысын калтырып, эки аргымакты арабага коштуруп, ханды арабага салдырып даңгыр жол менен чаң ызгытып, конгуроону шыңгыратып алып жөнөйт.

Башка бир шаарга барганда хан көзүн ачса, аялы жанында, өзү бир шаарда экен.

– Ой, бул эмне кылганың? – деп сурайт хан.

– Ханым, сөзүңүз эки болбосун тактымды кой, таажымды кой, башка сүйгөнүңдү ал дедиңиз эле, аны так аткардым. Тактыңызды, таажыңызды калтырдым, андан башка сүйгөнүм сиз экенсиз, мына сизди алып келдим. Башка эч нерсе алганым жок, – дейт аялы.

Ошондо хан өз сөзүнө өзү жыгылыштуу болуп, аялы менен бирге туруп калыптыр.<sup>1</sup>

## СЫЙКЫРДУУ ЖОМОКТОР

### 3. Кемпирдин жети баласы

Өткөн замандын биринде бечара кемпирдин жети баласы бар экен. Жети баласы жети түрдүү өнөр билиптир. Энеси эң мыкты жаа жасатып, аны кимисине берээрин билбейт: «Балдарым, баарың өнөрүнөрдү айткыла, кимиңдин өнөрүң артык болсо, ошонуңа берейин!» – дейт. Балдары өз билген өнөрлөрүн айта баштады.

<sup>1</sup> Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997. 114-б.

– Энеке, – дейт улуу баласы, – алп кара куш асманда торгойдой болуп көрүнгөн кезде да ыргыта атамын! – дейт.

– Энеке, мен жети жыл мурун кеткен кумурсканын изин билемин, – дейт экинчи баласы.

– Мен эки дүйнөнү алаканга салып койгондой көрүп турам, ар жерде эмне болуп жатканын жаңылбай айтам – дейт үчүнчү баласы.

– Мен ачка болгон жерде бардан жок кылып, жоктон бар кылып, канча адам болсо да тойгузууга жараймын – деп калды төртүнчүсү.

– Мен кандай чоң дарыя болобу, деңиз болобу, ташкын суубу, көз ачып жумганча кеме жасап өтөмүн, – деди бешинчиси.

– Мен жеке эле кара жер менен эмес, дарыя-деңиздин үстүнөн чуркасам да таманыман чаң чыгат, – дейт алтынчысы.

– Жоо жакындан кирип келгенде, кара жер жарыл десем жарылып, түбүнө түшүп, өзүм каалаган жерден кайра чыгып душмандан кутулуп кетемин, – деди жетинчи кенже баласы.

Энеси балдарынын өнөрлөрүн угуп кимисинин өнөрү артык экенин биле албады. Ошондо өзү жасаткан жаасын берип: «Балдарым, мына бул жааны алып барып, Болбос канга өзүнөрдүн өнөрүнөрдү айткыла, кимиңердин өнөрүнөр артык болсо, ошонуңарга берсин!» – деп балдарын Болбос ханга жиберди. Кемпирдин жети баласы Болбос хандын шаарына келсе, шаардын ичи чаң-тополоң, кыйкырык-чуу болуп дүрбөл жатыптыр.

Балдар таң калышып: «Эмне болду, шаарыңарга жоо тийдиби?» – деп, бир абышкадан сурашат. «Ботом, түндө эле жатаарда хандын жалгыз кызы жок, кайда кеткени белгисиз. Хан кызымды тапкыла, же болбосо баарыңардын башыңарды алам деп, чаң салып жатат, балдарым», – дейт. Жети баатыр кеңешип туруп, хандын кызын таап беришмек болушат. Алар хандын сарайына бара жатышып: «Ой биз олуя болбосок, аны кайдан табабыз», – деди бирөө. «Жинди го, кечээ энем өнөр сураганда, жети жыл мурун кеткен кумурсканын изин айтып берем дебедиң беле, кана изи, кайда кетиптир?» – деп сурап калды экинчиси. Жети жыл мурун кеткен кумурсканын изин тапчу баатыр ары-бери карап: «Бул жер менен эмес, асмандан учуптур», – деди. Анда эки дүйнөнү алакандай билем деген жигит, алаканын ачып жумуп туруп: «Тойбос хан деген хандын алп кара кушу алып учуп баратат», – деди. Алар кызды куткарып алыш үчүн артынан кууп жөнөштү.

Бара жатышып чоң дарыяга капталып калышты. Бир жагынан курсактары да ачып, капа болуп турушту. «Эми дарыядан кантип өтөбүз, анын үстүнө курсагыбыз да ачты» – деп калды бирөө. «Ой, жиндилер, энем өнөр сураганда бардан жокту табам, канча адам болсо да тойгузам дебедиң беле?» – деп төртүнчү бир тууганына карды. Ошондо ал асманды карап, алаканын жайып койду эле, эки кой маарап түшүп калды. Анын артынан нан, жемиш, башка тамактар да түштү. Алар кубанып тамак жеп, кой союп жатканда, дарыя деңизден кеме жасап өтүп кетем деген баатыр, эт бышканча эле кеме даярдап коюптур. Балдар кубанып тамакка тоюп, кемеге отуруп дарыядан сүзүп өтүштү. Алар күнү-түнү жол жүрүп Тойбос хандын шаарына келишти. Көрсө Тойбос хан Болбос хандын кызын түшүндө көрүп, ага ашык болуп, Алп кара кушка алдырткан экен.

Жети баатыр жеткен кезде Болбос хандын кызы кырк кыз менен сууга түшкөнү келе жаткан. Баягы балдардын «дарыянын үстүнөн чуркасам, таманымдан чаң чыгат» дегени көл үстү менен барып Болбос хандын кызына кошуп Тойбос хандын да кызын көтөрүп келип, балдар менен кайра жол тартышат. Болбос хандын кызына кошуп өзүнүн кызын да алып кеткенин Тойбос хан угуп, алп кара кушун жиберет. Алп кара куш асманда торгойдой болуп көрүнгөндө, аны атып түшүрөм деген баатыр, мээлеп туруп атып жибергенде, алп кара куштун канаты сынып, Тойбос хандын эшигинин алдына барып түшөт. Тойбос хан муну көрөөр менен кемеге салып көп аскерин жиберет.

Бул убакта, баягы кара жер жарыл десем, жарылып кетет деген бала, тебетейин жерге бир уруп, «кара жер жарыл» дегенде жер жарылып кетет. Балдар жердин түбүнө түшүп кетишет. Арт жагынан кууп жетип калган боз атчан аскер башчысы балдар менен кошо түшөт. Аскерлер кайсалап калып, кайра тартып, Тойбос ханга көргөндөрүн айтат.

Булар адам эмес, жин-шайтандар болсо керек дешет. Алар менен кошо аскер башчысынын да жерге түшүп кеткенин айтышат. Тойбос хан «Кудайдын каарына калган экемин» деп ойлоп, экинчи бирөөнүн кызына ач көздүк кылбаска ант берип, өзүнүн кызынын үчүлүк, жетилик, ашын берип, кудайга тобо кылып жатып калат.

Жети баатыр Болбос хандын коломтосунан чыгып келе жатса, шаар эли коркуп: «Бая күнү Болбос хандын кызын жутуп кеткен эле,

эми хандын өзүн жутканы келе жаткан экен. Ушинтип баарыбыз жерге жутулат экенбиз,» – дешип, бүт бойдон тоого качып чыгышат. Жети баатыр шаарга келсе адамдардын бири да жок. Артынан кошо кууп келген Тойбос хандын аскер башчысын кандын босогосуна байлап, эки кызды окшоштуруп төргө отургузуп, кой союп, этин казанга салып, от жагып атканда, үйүнөн чыгып жаткан түтүндү көрүп: – «Ким барып көрүп келет?» – деп хан тоодогу качып кеткен элине жар салат. Адам чыкпаган соң: «Өлсө кунсуз, сатса пулсуз» – деп ата-энеси жок жетим баланы жиберет.

Бала коркконунан макул болуп хандын үйүнө келип караса, кемпирдин жети баласы казанды асып салып, жыргап отурушат. Төрдө эки кыз өзүнчө ойноп отурат, улагада бир жигит байланып турат. Буларды көрөөрү менен кубанып, Болбос ханга келип сүйүнчүлөйт. Хан балага ишене бербей: – «Дагы ким барып көрүп, билишип келет?» – деп элине кайрылат.

– «Мага уруксат бериңиз, барып көрүп келейин», – деп бирөө чыгат. Ал хандын үйүнө барып, жетим баланын көргөндөрү чындык экенин ханына сүйүнчүлөп келет. Бир кызыңыз эки кыз болуп келиптир дейт. Хан эли менен тоодон түшүп келишет. Хандын кызы аны куткарып келген жети баатыр экендигин айтып берет.

Жети баатыр ханга кайрылып, энесинин айткандарын жана өзүлөрүнүн өнөрлөрүн толук айтышканда Болбос хан жетөөнүн өнөрү бирдей экендигин айтып, өзүнүн хандык тактысын балдарга берип, өз кызын улуусуна алып берет. Тойбос хандын кызын экинчи баатырга алып берип, ал эми калган инилерине шаарынан кыз тандатып алып берип, баарына бир чоң той кылат. Балдар үйлүү-жайлуу болуп, карыган энесин алдырып келип, очор-бачар жыргалда жашап калышат.

Бирок «Бул бир туугандардын кимисинин өнөрү күчтү?» – деп, ошол убактан ушул убакка чейин Болбос хандын башы катып жүрөт дейт.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997. 247-б.



## § 5.2. Поэмадан алынган үзүндү

Бир түрүндө жазылган чыгармалардагы поэтикалык тилди өздөштүрүү – «сахна кеби жана көркөм окуу» сабагынын негизги бөлүгүнүн бири. Эпикалык же лирикалык ыр түрүндөгү чыгармаларды өздөштүрүү – театрлардын репертуарындагы ыр менен жазылган драматургияда актёрлордун ойноо даярдыгын арттырат. Атайын театралдык орто жана жогорку окуу жайларында окуган студенттер поэзия менен иштөөдө – ыр окуганда же кара сөз айткандай, же болбосо уйкаштыкты ашыра – кооз сөз кылып айтып, ырдоо мүнөзүндө көркөмдөп жиберешет да, чыгарманын негизги оюу түшүнүксүз, көмүскөдө калат. Студенттин эмоциясын, тилдик техникасын ритмдин, рифманын азгырыгы тартып кетет.

Рифма – эки же андан ашык саптарды байланыштырып, куплеттин аягына чейин үзбөй алып баруучу добуштардын кайталанышы же алардын биримдиги.

Поэзиянын кара сөздөн айырмасы – ритмдүүлүгүндө.

Ритм – (гректин «такт», «бирдей өлчөмдүүлүк») – тигил же бул окшош такталган көрүнүштөрдүн ченемдүү аралыкта кайталануусу. Ритм поэзиянын негизги энергиясы – жаны. Поэзиянын рифмасыз болуусу мүмкүн, ал эми ритм жок болсо – поэзия жок.

Кыргыз ырларынын ритмдик жүрүшүн уюштурууда 3 элемент катышат.

1) ыр жолдору, 2) муундарды ритмдик топторго бөлүштүрүү, 3) белгилүү тартипте цезуралардын арасына түшүүчү ритмдик басым. Цезура – ырдын ичиндеги ритмдик тынуу.

Булар бирин-бири толуктап, куюлушуп кошулуп, кыргыз ырларынын ритмин жаратат. Студент (актёр) ырдын теориясын билүү менен бирге, өзүнүн туура дем алуусун, артикуляциясын, сүйлөө үнүнүн куюлушун өстүрүү керек. Окуучу-айтуучу, поэзиядагы ойдун таасирдүүлүгүн жоготпош үчүн фразаларды туура бириктирип, сөздүн ритмин, логикалык ой жүгүртүүнүн борборун табуусу зарыл. Жогору жактагы машыгуу иштеринде айтылгандай, студент, ж.б. кесипкөйлөр, кара сөз менен жазылган чыгармаларды кандай жолдор менен өздөштүрсө, поэманы дагы дал ошондой жолдор менен өздөштүрөт.



## А. ӨМҮРКАНОВ

### «Ак мактым» (поэмадан үзүндү)

Калмактын жигиттери кыргыздардын  
Акылын ай-асманга чыгара чаап,  
Атасын башы жаздык, бели оттукта  
Барар, басар тоосу жок сыяктуу  
Баш, көзүн канжалатып балжа-балжа,  
Уйпалап уул-кызды жетим кыздай  
Канына ушул гана туура,  
Апкелген. Апкелген Мактым муңдуу  
Жесирин жерге салып кыл да кыркпай,  
Томсоруп мүнөт сайын муздайт муздай.  
Контаажы баягыдан бери башка  
Келгени бала болуп ушул жашка  
Ал мындай болгон эмес. Өзү да аң-таң,  
Ак Мактым көз алдында басса-турса.  
Гаремде толуп жаткан кыз-келинге  
Ошондон бир барбады. Бул эмине?!  
Сустайып сурап кетет Ак-Мактымдын  
Абалын Ай нур төккөн ар бир кечте.  
Көп элге кылыч шилтеп, камчы ойноттум.  
Алтынды самансынтып сапырдым да  
Калмактын кадырына кадыр коштум.  
Теңирсип, текөөр жандым,  
Мыкчыйган мыкчыгерин корголоттум.  
Суйкайган сулуу өптүм, бирок,  
Мактымымды тиктегендей болгон жокмун...  
Жайыкта камыштай эл баары уу-дуу,  
Аарынын уюгундай кымкууттуу.  
«Кол берет Контаажыга Мактым сулуу, –  
Кыргыздан келген кыз – дейт, бир укмуштуу».  
Ит ээсин тааныбаган, кыз жоголгон  
Укмуш той! Ушундай той кайдан болгон?!  
Кемшендеп кемпир жүрөт, ычкырына  
Чалынып чалдар күлүп турат кайра,

Жаштары мурут коюп тууган айдай,  
Атгарын алжактатып көңүлү жай,  
Добулбас, керней үнү кошул-ташыл  
Кыз-келин кылакташат, кызыл-тазыл.  
«Сен үчүн мунун баары» – деген ойду  
Ак Мактым илгиртпестен сезип койду.  
Таажыга баардык кыз тең – Мактым бир тең.  
Жар чыкты: – Жамбыны атып алалбадык  
Ким атат, ата турган чыксын эми!  
Айлана дем чыгарбай, тыноо какпай  
Тунжурайт чымын учса угулчудай.  
«Мен!» – деди, эл үн чыккан жакты карап  
Куюлуп тосмодон суу кеткен сымак  
Дуулдайт: – Бул ким экен, кайсыл тарап?...  
Ак Мактым шашылган жок, сынын бузбай  
Мис бакпай мисирейип уу-дууну укпай,  
Башына ала койсо шөкүлөөсүн  
Кырк кулач капкара чач, кырк бир өрүм  
Жалтылдап нурдай жайнап тиет жерге.  
Ак Мактым жааны керип тартаарында  
Карады каар чачып Контаажыга.  
Баягы заардуу караш, эстей коюп  
Дүр этти тула бою: «Жааны кайра  
Шарт буруп кадабасын так маңдайга».  
Калдастап шаша түштү. А дегенче  
Болгон жок шуулдаган, жаанын огу  
Жипти үзүп токтолбостон беттеп тоону  
Жоголду. Кайнагандай кызганак эл  
Кайыптай Ак Мактымды жатты мактап...  
Ойношту. Той болбостур ушул тойдой  
Эликте ал, күч барбы? Барбы арга?  
Каяша кыла турган арыстанга  
Уншуду ууз Мактым ууну жутуп  
Узаарып атпай турган ушул таңда...  
Корулдап кокту жарат чыккан үнү,  
Контаажы күткөн, күткөн бүгүн күнү.  
Көз жарды Мактым сулуу уул төрөп,

Той болду кылымдарга жетээр дүнү.  
Элди чаап ымыркайдын урматына  
Кул кылып апкелгенди жаңы гана,  
Жүгүнтүп, ал бешикте жаткан кезде:  
«Өмүрү узун болсун бала хандын,  
Күч эмес, керек десе тартуу жаным...»  
Дегизип жүзүн жууйт топуракка.  
Ак Мактым көрүп калды ушул чакта  
Баягы өзү сүйгөн жылкычыны. Өзү, өзү,  
күйүтгөн онтоп ийди көлөкөсү  
Түтүндүн арасынан жылт-жулт эткен  
Жалындай шоолаланып намыс күйдү...  
Контаажы минтип эч бир сүйүнбөгөн  
Калтылдап калбаат дене, кол, бут, ийин,  
Контаажы бийлеп кирди аскер бийин.  
Эл тарап, үй таппаган мастар үнү,  
Ар жерден авалаган ит үргүздү.  
Ай гана көз алайган улуу тоодо,  
Азыткы уйкуга эл магдыроодо.  
«Ойлогон максатымдын келди өңүтү,  
Качамын, качам, качам бүгүн түнү.  
Билген соң Контаажынын мас экенин,  
Койнуна кирейин деп Ак Мактымдын  
Түн катып аскер башчы ачса эшикти  
Эч ким жок! Контаажынын колунда өпкө  
Белинде бээ куйругу. Турбай көпкө  
кыйкырды: – Качты, качты! Мактым качты!  
Жеткиле! Кармагыла! Мингиле атты!...  
Чоң дайра толкуп агат тоону чапчып,  
Өйүзгө жан өткөрбөй албууттанат  
Сүрүнөн жан титиреп, баш айланат.  
Жаа кармап аркы өйүздө Мактым сулуу,  
Куугунду кубарып жүз карап турду.  
Контаажы муруттарын шалбыратып  
Жээкке аттан түшүп келди басып.  
*Контаажы:* – Ыңырчаак ханга барган үч күн туйлайт –  
– Дегенинби бул кылганың?  
*Ак Мактым:* – Жаным кыйнайт  
Сүйбөгөн киши менен жашаганым.

*Контаажы:* – Мен сүйөм! Сени ушунча сүйгөн үчүн  
Алдында алтын шейшеп, күмүш жаздык.

*Ак Мактым:* – Сүйүүнү дүйнө менен эсептебейт,  
Сүйүүгө алтын, күмүш аздык кылат  
Жылдызды карап жүрдүм сагынганда,  
Менин да сүйгөнүм бар.

Сүйгөнүм – элим менин! Ал ыйласа  
мен күлүп жүрө албаймын!

*Контаажы:* – А бу бала?

*Ак Мактым:* – Акыл бар алмустактан бизге келген:

Аялдын жаманынын эң жаманы  
Сүйбөгөн кишисинен төрөп берген!

Контаажы бул күнөөмдү кечиргин сен.

*Контаажы:* – Түкүрдүм бүт баарына!  
Кайткын кайра! Кайт мага?

Караарыма бу дүйнөнү-керексиң!?

*Ак Мактым:* – Сүйгөнүмө барам сөзсүз  
Барамын өмүрдөгү кубанчыма.

*Контаажы:* – Кайтпасан бул балаңды таштайм сууга!...

Контаажы Ак Мактымдын карегинен  
Баягы заарды көрдү. Кетти өңдөн...

Аңгыча Мактым жааны тартып ийди,  
Жаа огу наристеге келип тийди.

Бала үнү тып басылды, оозуна эмчекти  
сала койгон шекилденди.

Шарт минди тыбырчылап турган атка:  
– Ким бактылуу болбосун сүйүүн тапса!

Ак Мактым төрөй турган бала башка...  
Капастан койбергендей кыраан кушту,

Жебедей атырылып аргымагы,  
Жел менен тең жарышып кыргызга учту.

Баратып бактылуу кыз жерге батпай,  
Тамчылайт ат даңканы көз жашындай<sup>1</sup>...

*Кыргыз эл акыны А. Өмүрканов*  
*«Арашан» чыгармачылык үйү. Февраль, 1991-ж.*

<sup>1</sup> *Өмүрканов А.* Тандалма. 2-том. Ырлар жана поэмалар. – «Бийиктик», Б., 2005.  
114-127 б.

### § 5.3. Кара сөз менен жазылган чыгармалардын үзүндүлөрү

Рухий маданиятыбыздан башка жанрларындай эле көркөм сөздүн тарбиялык жана эмоциялык күчү зор. Профессионалдык жана өздүк көркөм чыгармачылык чөйрөсүндө түйшүктөнгөндөр аркылуу, угуучулардын көркөм табитин өстүрүүчү, касиеттеринин бири – өз эне тилин терең билүүсүнө жардам берет. Көркөм окуучу (кара сөз, поэма) угуучуну терең толкундата турган, турмуштук өтө маанилүү учурларды, маселелерди ичине камтыган чыгармаларды тандап алуусу абзел. Аткаруучу бул же тигил чыгарманы тандап алууда, аны эмне үчүн алгандыгы жана ушул чыгарма аркылуу угуучуга эмне айткысы келгенин түшүнө билүүсү зарыл. Ошондо ал, автордун көздөгөн максатын, философиялык ой-мүдөөсүн, сезимдерин, образдардын чагылдырылышын түшүнүп, сезип, ал кандай гана жанрда жазылбасын, угуучуга түшүнүктүү адабий тилде толук кандуу жеткире алат.

Көркөм окууда айтылып жаткан тексти «көрө билүү» менен, ал тексти жөн эле айтпастан, өз мамилеси менен коштолгон көрүнүштөрдү жана образдарды сөз менен сүрөттөйт. Бул мамиле – көркөм чыгарманы баяндоо чеберчилигинин негизи болуп эсептелет. «Көрө билүүнү» алынган үзүндү боюнча топтоп, автордун көрүп турган сүрөттөөлөрүн, эмне айткысы келгенин, «өзүмдүк» кылып ээлеп алуу менен айтуу – актёрдук чеберчиликти талап кылат.

Бул максатта «сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун «туура дем алуу» боюнча иштелген техникасынын өнөкөттүү болуусу – айтуучуга абадай керек болот. Ал техника, табигый дем алуу процессин жөнгө салып, жетектөөчү ролду ээлеп калат. Ошонун негизинде, аткаруучунун – дикциясы жагымдуу кең диапазондогу ийкемдүү үнү бар техникалык жактан жөндөмдүү, б.а. профессионалдуу кызматкер экендиги тастыкталат.

Мындай жөндөмдүүлүк, маданият жана искусство багыттарында эмгектенген баардык кесипкөйлөрдө, көркөм сөз өнөрүн аркалагандарда, дегеле көпчүлүк эл менен тыгыз байланышта кызмат кылган адамдарда болушу зарыл.

Кара сөз (проза), ыр (поэма) түрүндө жазылган чыгармалардын үстүндө иштөө процессинин эң негизги өзгөчөлүгү – чыгармадагы болуп өткөн окуя угуучунун көз алдында болуп аткандай кылып, ал



эми айтуучу өз башынан өткөндөй, өзүнүн атынан айтышы талапка ылайык. Айтуучунун (студент ж.б.) башкы максаты – театр актёрундай ойноп бербей (роль кылып) чыгармадагы адамдардын мүнөздөрүн, кылгын иштерин, окуяларды баяндап-айтып берүүсү абзел.

К.С. Станиславский: «Чыгарманы кооздоп, дикламация кылып «айтып берүү» – актёрго, студентке өтө зыян болот. Ан үчүн атайын «айтуучулук» билим, «мектеп» керек. «Актёрдук чеберчилик» менен «Сахна кеби жана көркөм окуу» техникасынын биримдигинде иштелиши жакшы тыянак берет. Сырткы сүйлөө техникалары – дем алуу, дикция, үндү башкара билүү, ыр айтуу, тилин билүү, көркөм окуунун үстүндө иштөөнүн негиздерин түзөт»<sup>1</sup> – дейт.

<sup>1</sup> К.С. Станиславский. Собр. сочинений в 8ми томах. – «Искусство», М., 1954. 61-б.

## ТӨЛӨГӨН КАСЫМБЕКОВДУН

### «Сынган кылыч» (романынан үзүндү)

...Нүзүп Аксы багытына келээри менен, уруктардын билермандарын тез чогултуп:

– Шералини – силерге твпшырдым, силерди – ыйманыңарга тапшырдым. Аллаху акбар! Мен Коконго жүрөмүн – деди.

Токтоосуз шашылыш бир ыйык иштин белгиси кылып, ак боз аттардын жал куйругун кызыл канча боётуп, ага жарчыларды мингизип, элеттин кыйрын кыдыратып чаптырды.

Туш-туштан кошундар куралып, жер түтөтүп келе башташты.

Өзөн боюнда анча алыс эмес, тоголок дөбөдө, башка чатырлардан чоң, сүрдүү болуп бир ак чатыр тигилген! Ал чатырдын төбөсүндө, ай тамгалуу кырмызы туу желге желбиреп турду.

Ал чатырдан чыккан Нүзүп, – томсоргон жүзүн былк эттирбей азырынча бейпил жаткан көп кошунду башынан аягына кыдырата тиктеп турду.

– Кернай! – деди Нүзүп – акырын.

Бир паста тынч тоолордун арасы кернейлердин айкырган үнүнө толуп кетти. Суу боюндагы топтон бир жигит тизгин учу менен катуу келди.

– Ал жак даярбы?

Кедейбай атынан ыргып түшүп:

– Баары даяр, Нүзүкө!

– Анда алып чыккыла тигини!

– Курал! Туу! Болгула!

Кубанычын жашыра албай ылжайган Шералини, бир чыканагынан – Кедейбай, а бир жагынан – кыпчак уруусунун беги Мусулманкул – аста сүйөп алып чыгышты. Алдыда туу көтөргөн эки жоокер, туунун артында Нүзүп баратты. Жашыл майданда, көп элдин ортосунда, кардай ак кийиз жайылып жатты. Туу желбиреп, кийиз жайылган жашыл майданга келип токтоду. Нүзүптүн курч бычактын учундай тик көзү, бийлердин арасында турган он беш жаш чамасындагы балага келип токтоду.

– Баштагыла! – деди акырын.

Кернайлар – тып басылды. Түнөргөн кишилер – баланы колтугунан сүйөп; – Коркпо, коркпо! – деп жооткотуп, ак кийиздин четине жакындатышты.

Ушул учурда арттан:

– О, садагам, садагам, ай! Жалгыз элең! – деп эчкирип бирөө келатты.

Нүзүптүн заары бетине чыгып, көздөрү чакчайып, бурулуп каранды. Кылкылдаган көп элди аралап, узун көк көйнөкчөн зайып жүгүрүп келатты.

– Ырайым кыл, айланайын эл! Атадан жалгыз эле, жарым жан эле шоордуум!

Эл – анын алдына тура алышпай, – тең жарыла жол беришти...

– Токто!!! – Нүзүптүн заардуу көздөрү канталап, курбандыктын милдетин алган ак сакалдууларды жекире тиктеди. Анан ал:

– Байбиче, бул сенин балаңбы? Бердим балаңды – алып кет, байбиче! – деди акырын.

Кемпир нес боло түштү. Ал оозун жарым ачкан бойдон – Нүзүптүн жүзүнө аңкайып тиктеди.

– Миң жаша... миң жаша... – деп, топтон тез чыгып кетүүгө шашылды.

Бийлер селейди,.. Шерали селейди... Нүзүп кимгедир жини келип, катуу кумсарды.

Бийлердин катарында турган Абил:

– Ашыр! – деди артына карап.

Башын кызыл жоолук менен таңган, жылдыздуу жигит жүгүрүп келди. Абил аны колу менен көрсөтө:

– Чалгыла! – деди.

Жигит нес боло түштү, – кыпкызыл ирени заматта купкуу болуп кетти... Эмнегедир эки көзү Абилден өттү. Абил аны тиктебеди.

Түнөргөн эки киши – аны акырын түртүп, – ак кийиздин четине жакындатышты. Жигит күчтүү колдор кайда түртсө, ошол жакка майышып, чөк түшүп баратты. Аны менен тең катар – жигиттер ак боз бээни дароо тушоолоп жыгышты, – а өлүм сезген жаныбар бир чаңырып кишенеп, көз ирмемде мууздалды. Кардай ак кийиздин бетине армандуу кан – ар түрдүү көчөт болуп жайылды.

Нүзүп бир колтугунан, Мусулманкул бир колтугунан алып, – акырын коштоп келип, Шералини канжалап жаткан адам башынан аттагып өткөрүштү.

– Бактыңыз кут болсун! – деди Нүзүп – эрkelете күлүмсүрөп.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Касымбеков Т. Сынган кылыч. Тарыхый роман. – «Кыргызстан», Б., 1998. 387-391 б.

## ЧЫҢГЫЗ АЙТМАТОВ

### «Бетме бет»

(повестинен үзүндү)

Кечинде, бутун араң сүйрөп, Сейде айылга кайтканда, Тотойдун сарайынын эшиги баягы эртең мененкидей эле аңырайып, керээ ачылган бойдон туруптур.

Үйдө болсо, өпкө өпкөсүнө батпай күнү бою ыйлаган баласы, көзү агына айланып, ыктыгып жатыптыр. Сейденин тирсийип чыңалган эмчектеринен сүт чыкпай койдү. Көңүлү эчтекеге келбей от жагылбаган, кандайдыр берекеси кеткен үйдүн бир бурчунда өзү баласы менен, экинчи бурчунда кемпир... Баланы бешикке таңды да, чечинүүгө алы келбей, Сейде бүкүлү бойдон жерге жыгылды.

Түн ичинде терезе чертилди. «Сен кимсиң?» – деп кыйкырып жибере жаздап, анан Ысмайылдын келип калганын билип: «Кокуй, айыл дүрбөп жатканда, аны кайсы кудай кашайтып айдап келди?! Кармалат экен!» Сейде ордунан тура жүгүрүп, шашылып эшикти ачты да, батбат шыбырады:

– Бол эртерээк, айыл жаман!

Эшикти кайра иле коюп, караңгыда Ысмайылды ички үйгө жетеледи. Терезелерди туюктап, билик күйгүзгөнгө болбой эле, Ысмайыл колуна кармап турган бир нерсесин былк эттире жерге таштаганда, чочуп кеткен Сейденин жүрөгү да болк этип, кошо үзүлүп түшкөндөй болду. Ал эңкейе калып, жерде жаткан баштыкты сыйпалады. Колго жумшак бир нерсе урунду. Баштыктагы эт экен.

– Сен белең? – деди заматта тамагы кургап, буула калган Сейде.

– Чш! Унчукпа! – Ысмайылдын көзү караңгыда жашыл от чалып, ал жакындап келип, бетке энтигип оор дем алды. – Унчукпа, ишин болбосун!

Өзүн кимдир бирөө көкүрөктөн алып, тээ тигиндей түртүп жиберген өңдүү, жыгыла жаздай, отурган ордунда жер таянды. Азыр, ушул кезде, турмушундагы бардык ишенген, сүйгөнүнөн ажырап, азап, кордук тартып сактаган кишиси, анын бардык жакшы тилек, үмүттөрүн жерге тебелеп жексен кылганда, ал ордунан тура жүгүрүп, бет алган жагына, талаа, түз, кыр дебей, чыңырып кыйкырган бойдон

дүйнөдөн безип, алда кайда качып кеткиси келди. Бирок өйдө турууга чамасы жетпейт.

– Ой, эмне отурасың? Күйгүз дейм биликти! – Эңкейип турган Ысмайыл жанына тизелеп жылып келген Сейдени көрдү.

– Ушул жетимдердин кешигине кол салгандан көрө; өзүбүздүн кунаажынды союп алсаң болбойт беле!?

– Былжыраба! Заманан бөрү болсо – бөрү бол! Ушул кезде ар ким өзүм гана тойсом дейт! Башкалар менен ишиң эмне экен, сен ачтан өлүп бара атсаң да, бирөө келип казаныңа аш салып бербейт... Алган алып, жулган жулат!.. Акмак болбо!..

Сейде сүйлөбөй, жоопсуз отурганына Ысмайылдын жини келип:

– Эмне унчукпайсың, ыя! Эмне унчукпайсың дейм?!.. Мен өзүбүздүн кунаажынды союп алсам – балабызга сүт кана?! Элдин балдары өзүндүкүнөн артык болуп кеттиби, ыя? Же башкалар сага менден артыкпы?.. Жетишет, кышы менен калчылдап, тишимдин кирип соруп отурдум... Мен уурдайм, мен жейм! Аскерден качып келип, ачтан өлөйүн деген эмесмин! Өлсө башкалар өлсүн, бирок мен жөн эле өлө калбайм!

Ысмайылдын кетер маалы болуп калып, ордуна турду да:

– Көп сүйлөбөй этти салып жегиле, сөөгүн көрсөтпөй жерге көмгүлө, уктунбу! – деп, тамекини аптыга соруп-соруп алып, таманына өчүрүп, чыгып кетти.

Ирең-бараң таң сүрүп, үй ичи бозоруп келе жатат. Терезе улам жарык болгон сайын, нары печтин түбүндө, бешикти кучактап отурган чачы ак-бозала аял, терезени кадала карап, бир эле жерге тигилет.

Кичинекей терезенин нары жагында айыл жатат, эл жатат. Анда почточу Курман бар. Тотой балдары менен, Мырзакул бар... Ысмайыл да бар... Өз элин ушундай жоо сайганда таштап коргологон, акыр түбү өз элине душман болгон... Сени сактайм деп жүргөн экем...

Сейде чапанын кийип, баласынын ороолорун жоолугуна түйүп алып.

– Төркүнүңө кетесинби? – деди бурчта отурган кемпир.

– Кетем! – деди Сейде.

Баласын көтөргөн Сейде эшиктин жанына барганда алда эмнени кыялбагандай имерилип токтой калды. Көзүнөн шоргологон жаш баласынын бетине тамчылады эле, бала кың этип, эриндерин чопулда-



тып козголо түштү. Бирок ошол замат эчтекеден капары жок болтоюп уктап калды. Жерде жаткан баштыкты колтугуна кысып, баласын көтөргөн Сейде босогодон аттап, эшикке чыгып кетти.

Чийлүү коктуларды аралап, баласын көтөргөн Сейде, анын артынан ат минген Мырзакул, мылтыкчан эки солдатты эрчитип келе жатышты.

Алар камыштуу коктуга келгенде, Сейде бурулушка токтой калды.

– Тээтиги жерде, камыштын арасында! – деп, колу менен көрсөтү. Анан өзү купкуу болуп, отура калып, эмне кыларын билбегендей, баласын эмизе кетти.

Мырзакулду ээрчиген солдаттар ошол тарапты көздөй акырын басышты. Азыраак өтүп, Мырзакул аттан түшмөкчү болду эле, нары жактан Ысмайылдын кыйкырган дабышы чыкты:

– Ой, Мырзакул! Кайт артыңа! Мен акыры өлгөн кишимин, сени да ала жатам!

Мырзакул үзөнгүнү темине калып, ошол үн чыккан жакка кыйкырды:

– Көтөр колунду, жүзү кара!

«Тарс» этип камыштын арасынан беш атар атылганда, ордуна секирип тура калган Сейде, Мырзакулдун ат мойнуна жыгылып, жалгыз колу менен жалды тутамдай кармалап, майып колу беркинисине жардамдашайын дегендей мултун-мултун этип жатып, анан акыры аттан ооп түшкөнүн көрдү. Аңгыча, таштарга бекине калган эки солдат камышты аралата ок атып калышты. Нары жактан Ысмайылдын аткан октору ташка тийип, «чу-ии, чу-ии», – этип четке кайып, кулак түбүнөн учкансып жатты. Тынч жаткан тоо арасы беш атарлардын үндөрүнө толуп, чуулдап кетти.

Бир убакытта солдаттын бири эси чыккандай кыйкырды:

– Эй, маржа, куда?! Назад! назад! Убьет!

Баласын колуна көтөргөн бойдон, Сейде туура Ысмайылды көздөй кетип бара жатты. Ал эчтекеден сестенбегендей, бет алдын тайманбай түз тиктейт.

Анын каар менен муң-заарга толгон көзү Ысмайылды: «Чык бери! Кел алдыма!» – дегенсийт.

-Эй, назад! Вернись сейчас! Вернись!

Бирок, Сейде кылчайып койбостон, камышта жаткан Ысмайылга салмактуу басык менен жакындай берди.

Оозун басып, таштарга селейе жармашкан солдаттар үн чыгарбай, ок качан атылар экен, бала көтөргөн аял качан жалп этер экен дегендей, коркунучту күтүүдө. Камыштарды шуудурата келип, Сейдени: «Кайт, артыңа кайт!» – дегендей бет алдынан шамал уруп, жоолугун учурду. Аял аны билген жок. Ал азыр өлүмдү көздөй эмес, адамдын бийик касиети, адилеттиги үчүн баласын керилген көкүрөгүнө кысып, башын өйдө көтөрүп, кетип бара жатты.

Аңгыча болбой, нары камыштын арасынан боз шинели алама-жулама, бети-башын сакал баскан киши секирип чыгып, мылтыгын кош колдоп өйдө көтөрүп, аялга калчылдап жүткүндү. Бетинен киргилт тер куюлган, капкара болуп түнөргөн Ысмайыл Сейдеге жакындап, бетме-бет келгенде, көзү алачакмактанып, мурунку Сейде эмес, кандайдыр башка, кандайдыр өзүнүн укмуштуу күчүн, өз артыкчылыгын, адалдыгын билип жалтанып койбостон, баласын көтөрүп, чачы боз-ала, жылаңбаш аялдын маңкайып турганын көрдү. Сейде анын көзүнө бийик жерде тургандай көрүнүп, өзүнүн бети, өңү анын жанында кирбийгенсип, башын ийнине катып, бир нерсе айтайын деп, оозун чала ачкан бойдон, Сейденин жаш аралашкан көзүн бир карап, мылтыгын тээ тигиндей ташка жанча ыргытты да, колун көтөрүп, мылтыгын сундуруп келе жаткан солдаттарга корголоду...

Балдар фольклорунун баардык жанры анын ичинде жомоктор да тарбиялоонун көркөм каражаты. Көркөм сөздүн жардамы аркылуу эл өзүнүн көп кылымдык жашоо тажрыйбасын, эңсөөсүн, ой-максатын, тилек-мүдөөсүн, салт-санаасын кийинки муундарга жеткирет. Туура дем алып, алынган демди туура пайдаланууда – кара сөздүн жардамы менен жазылган ар кандай чыгармаларды пайдалануу талапка ылайыктуу.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Айтматов Ч. Гүлсарат. – «Кыргызстан», 1978. 142-147 б.*

## 5-главанын жыйынтыгы

Жогорку жактагы берилген техникалык (*атайын*) машыгуулардын жардамы менен сүйлөөдөгү дем алууну машыктыруу мезгилинде тиешелүү органдардын булчундарынан мээге сигналдар барат да, ал жакта жаңы шарттуу рефлексстер пайда болуп мурда түзүлгөндөрү андан да бекемделет.

Организмдеги алгачкы машыгууларды ийкемсиз, коомай, олдоксон, чоочун абалдар, бара-бара ишенимдүү, ийкемдүү, эптүү, көнүмүш боло баштайт. Кесипкөйгө, студентке бул системалуу машыгуулар керектүү, шарттуу рефлексстерди бекитип, табигый дем алуу жана алынган демди зарылчылык убакытка чейин колдоно билүү жол-жобосу өнөкөт шарттуулукка айланат. Дем алуу органдарынан барган оң сигналдар жогорку нерв системасында студенттин, кесипкөйдүн жан дүйнөсүнө жагымдуу таасир берип, маанайын жазып, ой жүгүртүүсүн, үн чыгаруусун чыналуусуз иштетип, табигый дем алуу шартына окшош процессти жаратат. Бул шарттуулук кара сөз менен жазылган чыгармалардан алып иштөөгө мүмкүнчүлүк берет. Алар, мейли жомок, монолог, чыгармадан үзүндүлөр (*аңгеме, повесть, роман*) болуп эсептелсе да. Ошондой эле поэзия багытындагы көлөмдүү поэмалар, уламыштар жана драмалык чыгармалардан алынган үзүндүлөрдөн абдан натыйжалуу жыйынтык чыгат.

«Сахна кеби жана көркөм окуу» боюнча үзүндүлөрдүн үстүндө иштөөдө студентке (аткаруучуга) автордун сөзү аркылуу угуучуга өз оюн, сезимин, мамилесин жеткирүү максаты коюлат.

Айтылып жаткан текстин тиешелүү деңгээлдеги таасиринин негизинде угуучуга, партнёрго сөздүн ордун, күчүн терең түшүнүп жана баалоого түрткү берет. Студенттен (*аткаруучудан*) сөздөр так, даана (*дикция, орфоэпия*) айтылышы, үндүн жагымдуу, жеткиликтүүлүгү (*дем алуунун, үн коюлуш тууралыгы*) ар бир фразанын жана жалпы контекстин (сүйлөө логикасы) маанисин туура чагылдыруусу талап кылынат.

Алынган үзүндүнүн үстүндө иштөөдө аткаруучу чыгарманын идеялык мазмунун ачуу үчүн, автордун чыгармачылык өмүр баянын, заманын (*эпохасын*), окуя өткөн орду менен толук таанышып (*окуп*) билүүсү зарыл. Иштөө программасына: роман, аңгеме, повесть, поэмалар, уламыш, жомок, чоң жана кичи эпостор алынат. Булардан алынган үзүндүлөр идеялык, көркөм чыгармачылык жактан татыктуу деңгээлде болуусу парз.

Үзүндүлөрдүн: 1) башталышы – 2) чыңалып бышып жетилген (*окуянын*) учуру – 3) бүтүшү боюнча, деңгээлдик түзүмү болушу абзел. Алынчу үзүндүлөрдүн жанры, мазмуну боюнча ар түрдүү болуп, көлөмү өтө эле чоң болбоосу талапка ылайык. Улуу театр искусствосунун реформатору К.С. Станиславский сахна чеберчилиги (*театр актёру*) менен сөз чеберчилигин (*көркөм окуу*) бөлүп караган эмес.

«Бул да, тигил да – актёрлор, экөө тең – драмалык актёрлор» – дейт реформатор. Үзүндүнүн чындыгын, үзгүлтүксүз ички сызыгын (*жибин*), тилин, жанрын, мазмунун, философиялык ой-мүдөөсүн жоготпой жашай билүү керек. Ал үчүн окуяны «көрө билүү» (*эстеттүү*) жөндөмдүүлүгү, чыгармадагы жашоону «өзүмдүк» («если б я») кылып алуу, К.С. Станиславскийдин сөзү менен айтканда, «өзүнүн жеке эскерүүлөрү катары сезип сүрөттөө» абалына жетүү зарыл.

«Көркөм окуу сабагы аркылуу келечектеги тилди үйрөнүшүнөр керек. Окуу учурундагы чакан аңгеме, монологдор менен машыгуудан топтолгон эмгек жыйынтыктарыңарды кийин сахнада пайдаланып, көрүүчүлөрдү, партнёрлорду рольдун сөзү менен таасирлентүүнү үйрөнөсүнөр»<sup>1</sup> – дейт К.С. Станиславский.

Үзүндүлөр менен иштөөдө дагы да көптөгөн иш процесстери талап кылынат. Алар сөзсүз түрдө окутуучунун түздөн-түз студенттер менен тыгыз иштешүүсүнүн негизинде өтөт. Чыныгы профессионалдуулукка жетүүдө жогорку жактарда берилген туура дем алуу техникаларынын чеберчилиги эң негизги орунду ээлейт жана сүйлөө техникалары – дикция, үн башкаруу менен эриш аркак иштеши талапка ылайык болот.

<sup>1</sup> К.С.Станиславский. Работа актёра над собой. Собр.сочинений. – М., 1955. 67-б.



## КОРУТУНДУ

Жогоруда тартууланган чыгармалар менен иштөө мезгилинде, «туура дем алуу» жана «алынган демди туура кармап пайдалана билүү» процессинде ар кыл машыгуулардын жардамынын негизинде өнөкөт шарттуулукка айланган «атайын дем алуу менен табигый дем алуу» экөөнүн шайкеш келиши талапка ылайык болот. Мындай шартта дем качан-кантип алынып, кайра качан, кантип жана кандай деңгээлде иш жүзүндө пайдаланылып жатканын – студенттин, кесипкөйлөрдүн дасыккан техникалык жеке жөндөмдүүлүгү гана максаттуу ишке ашыраарын унутпоо абзел. Алынган чыгармалардагы ар кандай окуялар жана ошол окуялардын негизинде андагы каармандардын күтүүсүз ар түрдүү кыйчалыш учурларга кабылууларына байланыштуу – студенттин, кесипкөйдүн жан дүйнөлөрүнүн эмоциялык абалдарынын тез-тез өзгөрүүлөрү, ошондой эле чыгармадагы оң, терс каармандардын өз ара мамилелеринин чиеленишкен шарттуулуктарынын негизинде, алар туура дем алуу эрежелерин сактоо жана так аткаруудан алагды болуулары ыктымал.

Андыктан кайсыл гана чыгармачылыктын үстүндө иш жүргүзгөн адам болбосун, атайын машыгуулардын негизиндеги «дем алууну», «табигый дем алуу» жолу менен ажырагыс байланыштырып, экөөнү айкалыштырып пайдалануусу эң жакшы жыйынтык берип, ийгиликке жеткирээри бышык. Дем алуу процессинде адамдын (студенттин, кесипкөйдүн) өздүк, эркин эмоциялык абалда болуусу абдан чоң мааниге ээ. Машыгуулардын жакшы жыйынтыгы – ар дайым чыгармачылыкка ыраазы болууну жаратып, жагымдуу оң эмоциянын булагы болуп, жасалып жаткан эмгектин ийгилигинин себепкери болуп саналат.

Негизинен алынган чыгармадагы эмоциялык жүктү толук кандуу тартуу менен бирге, туура (профессионалдуу) дем алуу процессин жүргүзүп турууда дем алуу аппараттарын толук кандуу башкаруу – татаал нерсе. Бирок, үзгүлтүксүз машыгуулардын жардамынын негизинде дем алуу, артикуляция, сүйлөө үнүнүн аппараттары (алар-



дын кыймылдары) акырындык менен бирдикте болушуп (макулдашуу менен), автоматтык түрдө иштей башташат.

Системалык машыгуулар керектүү шарттуу рефлекссти бекемдейт. Дем алуу органына келип түшкөн сигналдар нерв системасынын эң жогорку ишмердүүлүгүнө түрткү берип, студенттин, кесипкөйдүн маанайын өзгөртүп, психикасына таасирин тийгизип, айлана-чөйрөгө болгон мамилесин жакшыртат.

Туура дем алып аны туура пайдаланууда поэзия менен иштөө жакшы тыянакка жеткирет. Алынган чыгармалардын маани-мазмуну татаал эмес, ой толгоосу жөнөкөй болуп, сөздөрдүн таасирдүүлүгүн сактоо менен негизги максатка баш ийдирип, айтылып жаткан окуя эмнеге алып келээрин так билүү максатка ылайыкталат. Ал үчүн атайын ылайыкташтырылган чыгармалардын тандалып алынуусу туура болот.

Дал ушундай максатта прозалык (кара сөз түрүндө) чыгармалар дагы алынат. Мындай материалдардын үстүндө иштөөдө эң алгач мугалимдин катышуусу (кеңеши) талапка ылайык болуп, пайдалуу тыянакка жеткирет. Сүйлөө мезгилиндеги туура, так бөлүштүрүлгөн дем алуу, организмдин жашоо процессинин туура аткарылышына түрткү берип, студенттин, кесипкөйдүн сүйлөө, үн аппараттарынын чарчоосун алып салып, алардын иштөө деңгээлин өстүрөт. Көпчүлүк учурларда көркөм өнөрдү аркалаган кесипкөйлөргө (студент, актёр, көркөм окуучу ж.б.), алынган демди бөлүштүрүп пайдалануунун шарттары туура келет.

Сөздөр эркин, жеңил сүйлөнүш үчүн дем алуу техникасын толук, туура колдонуу керек. Сөз менен иш жүргүзгөн кесипкөйлөр профессионалдык деңгээлин сактоо үчүн, дем алуу аппараттарынын ооруларына каршы жүргүзгөн профилактика катары тынымсыз машыгуу жасап туруулары талап кылынат.

«Узун фраза, чоң жана татаал өсүштөгү монолог, поэзиялык саптар, тез-жеңил мүнөздөгү комедиялык же водевилдик диалогдо, кыймылдуу сөздөрдө (чуркоо, секирүү, чабыш-фехтование, бий, ж.б.) – ушунун баары тапталган, иштелип чыккан жана туура коюлган дем алууну талап кылат. Андай болбогондо поэзиянын түзүлүшү, фразадагы ойдун жүрүшүнүн күчү, бир калыптуулугу, үндүн уккулуктуулугу бузулат.» – дейт, Е. Ф. Саричева.

Адам баласы өзүнүн дем алуусун белгилүү чекте башкарып – дем алуу жана дем чыгаруусун узартып же кыскартып, алардын ортосунда тыным жасоо менен дем алуу кыймылынын мүнөзүн өзгөртө алат. Демек, жогору жакта тартууланган бир катар машыгуу көнүгүүлөрү жеке эле туура дем алууну өздөштүрүү үчүн гана чектелбестен, адамдын жалпы ден соолугун бекемдеп, анын иш жөндөмдүүлүгүн өстүрөт. Мейли артикуляциянын мейли үндүн жана актёрдук чеберчиликтердин жогорку деңгээлинин чечүүчү таянычы, күчү, негизги булагы – туура дем алуу менен аны туура пайдалана билүү экендигинин талапсыздыгы театр искусствосунун негиз салуучусу К.С.Станиславскийдин усулдук эмгектеринде далилделген.

Кыргыз тилдүү театрларда бардык адистерди даярдаган театралдык орто жана жогорку окуу жайларда биринчи сабактан баштап дем алуу процессин туура пайдалануу кандай талап кылынса, көнүгүүлөрдүн жардамы менен, сөз жана сөздөрдөн куралган сүйлөмдөрдүн туура, так айтылышы ошол талапка жараша бекемделет. Эң жөнөкөй көнүгүүдөн акырындык менен татаал көнүгүүлөргө өтүү максаттуу. «Сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун программаларындагы «дем алуу» бөлүгүнүн орду чыгармачылыктагы адистер үчүн эң зарыл жана республикадагы театралдык окуу жайларынын окутуу программалары үчүн эң керектүү ыкма болуп эсептелет.

«Сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун негизги милдети – актёрдун чыгармачылык жекече дареметин ачып-өстүрүп, айтып жаткан сөздүн жардамы аркылуу көрүүчүнү жана угуучуну өзүнө тартып таасирлентүү болуп саналат. Театралдык окуу жайлардагы окуган студенттердин сүйлөөсүн, үн мүмкүнчүлүгүн, орфоэпиялык маданиятын, тилдик сезиминин туура тарбияланып өсүшүн жана автордун сөзүн өз сөзүнө айлантып – ээлик кылып алуу мүмкүнчүлүгүнүн деңгээлин жогорулатуу – актёрдук чеберчилик менен тыгыз байланышта болуп, милдеттүү түрдө курстун көркөм жетекчисинин көзөмөлүнүн алдында ишке ашуусу абзел.

Республикабызда «Сахна кеби жана көркөм окуу» курсу боюнча атайын окутуучуларды даярдай турган окуу жайлары болбогондуктан, негизинен союз мезгилиндеги Москвадагы, Ташкенттеги театралдык жогорку окуу жайлардын «театр жана кино актёру»

факультетин бүтүргөн иш тажрыйбасы чоң, мыкты сахна чебери болуу менен бирге, табиятынан окутуучулук дараметтүү актрисалар сабак беришет. Ошону менен бирге студенттер өз алдынча иштеши үчүн, бул сабак тууралуу окуу куралынын жетишсиздиги, студенттерге эле эмес, бүткүл искусство менен маданият адистерине да көп кыйынчылыктар жаралат.

Айта кетчү нерсе окуу куралда көрсөтүлгөн машыгуу көнүгүүлөр, курстун көркөм жетекчисинин, «сахна кеби жана көркөм окуу» боюнча мугалимдин ар бир студент менен жекече иштөө көзөмөлүндө болуусу керек. Кесипкөйлөрдүн, студенттин өзүнүн «табигый дем алуу» процесси менен, атайын коюлган «дем алуу» эрежелери чиеленише эриш-аркак болуп, анын жыйынтыгында мыкты, эркин «табигый» дем алуу абалы жаралып, жакшы тыянак берээри окуу куралда баса көрсөтүлгөн.

Бул окуу куралында «сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун «дем алуу» бөлүгү гана камтылды. Сүйлөө техникасынын дагы бир эң көлөмдүү, сүйлөө маданиятын өстүрүү үчүн зарыл болгон «сахна кеби жана көркөм окуу» курсунун экинчи бөлүгү – «дикция, орфоэпия жана орфографиянын үстүндө иштөө» окуу куралынын даярдалышы иш үстүндө.

Кыргыз Республикасындагы жалпы эле маданият жана искусство кесипкөйлөрүнө «сахна кеби жана көркөм окуу» курсу боюнча дагы бир практикалык окуу куралын тартуулоого максат коюлган.

## СУНУШТАЛГАН АДАБИЯТТАР:

Айтматов Ч. Гүлсарат. – «Кыргызстан», 1978.

Акматалиев А. Санат, насыят жана эмгек ырлары. жалпы ред. астында. Түз-р: Р. З. Кыдырбаева, Н. О. Нарынбаева, С. Егимбаева. К.У.И.А. – «Шам», Б., 2003.

Акматалиев А. Балдар фольклору. жалпы ред. астында. Түз-н: Г. Орозова. К.У.И.А. ж.б. – «Шам», Б., 1998.

Болчуров Т. Кыргыз эл жомоктору. – «Шам», Б., 1997.

Давлетбакова Д.Т. Кыргыз элинин бир миң макал-лакаптары. Академик К. Юдахиндин жыйнагынан. – Б., 2000.

Дулатова Г. Кыргыз театрынын сахналык кеби – «Шам», Б., 2004.

Иманалиев М. Кыргыз санжырасы. – «Шам», Б., 1995.

Исабеков А.Ж. Көркөм окуу. Усулдук окуу куралы. – Б., 1992.

Каралаев С. Каныкейдин Тайторуну чапканы: «Манас» эпосунан. – Ф., 1986.

Касымбеков Т. Сынган кылыч. Тарыхый роман. – «Кыргызстан», Б., 1998.

Козлянинова И. П. Сценическая речь. Учеб. пособие. – «Просвещение», М., 1976.

Козлянинова И. П. и Промтова И. Ю. Сценическая речь. Учебник. 5-е изд., испр. и допол. – «ГИТИС», М., 2009.

Корпобаева М. К., Алсаитова Д. А. XX кылымдын Гомери – улуу манасчы Саякбай Каралаев – Б., 2014.

Осмонов А. Түзгөн: Т.Кожомбердиев. Көл толкуну. – Б., 2010.

Өмүрканов А. Тандалма. 2-том. Ырлар жана поэмалар. – «Бийиктик», Б., 2005.

Петрова А.Н. Сценическая речь. – «Искусство», М., 1981.

- Савкова З. Как сделать голос. – «Искусство», М., 1960.
- Садыков Ж. Саякбай. Даярдаган: С. Чыпаева. – «Турар», Б., 2014.
- Саричева Е.Ф. Сценическая речь. – «Искусство», М., 1955.
- Саричева Е.Ф. Сценическое слово. – «Искусство», М., 1963.
- Станиславский К.С. Собр. сочинений в 8ми томах. – «Искусство», М., 1954.



## МАЗМУНУ

Кириш сөз .....	3
-----------------	---

### 1-глава

Дем алуу системасы. Мурун менен, аралаш-диафрагмалык дем алуу, токтоп «дем кармоо» көнүгүүлөрү

§ 1.1. Дем алуунун үстүндө иштөө .....	10
§ 1.2. Дем алуу системасы .....	13
§ 1.3. Дем алуу процессине катышкан булчундарга жасалуучу өздүк массаж .....	20
§ 1.4. Мурун менен дем алууну өздөштүрүү үчүн машыгуулар .....	25
§ 1.5. Дем алуу аппараттарынын булчуңдарын машыктыруу. Аралаш – диафрагмалык дем алууну өздөштүрүү .....	26
§ 1.6. Аралаш – диафрагмалык жана мурун менен дем алуу көнүгүүлөрүн туура өздөштүрүү үчүн жасалчу машыгуу-көнүгүүлөрү .....	35
§ 1.7. Токтоп «дем кармоо» үчүн машыгуу көнүгүүлөрү .....	42

### 2-глава

Дем таянычы. Артикуляциялык жөнөкөй жана татаал кошулмалардын жана макал-лакаптардын жардамы аркылуу машыгуулар

§ 2.1. Дем таянычы .....	50
§ 2.2. Артикуляциялык машыгуулардагы айтылган тыбыштар аркылуу сөздөр түзүлгөндүктөн, сөздөрдүн жардамы менен дем алып жана дем кармап машыгуу .....	64
§ 2.3. Макал-лакаптардын жардамы аркылуу машыгуу .....	70

### 3-глава

Туура дем алуу жана туура дем чыгаруу машыгууларына жаңылмачты, апыртма-калптарды жана сандарды пайдалануу

§ 3.1. Туура дем алуу жана демди чыгаруу процессине «жаңылмачтарды» пайдалануу менен жасалчу машыгуулар .....	78
§ 3.2. Сандар менен жасалчу көнүгүүлөрдүн таблицалары .....	96
§ 3.3. Туура келбетти тарбиялоо үчүн «апыртмалар» же «калптардын» жардамы менен жасалчу машыгуулар .....	99

### 4-глава

Туура дем алуу жана кармалган демди максаттуу пайдалануу үчүн, «Санат», «Санжыра», «Поэзия», «Манас» эпосунан үзүндү айтуу аркылуу жасалчу машыгуулар

§ 4.1. «Санат» айтуу аркылуу жасалчу машыгуулар .....	107
§ 4.2. «Санжыра» айтуу менен машыгуулар .....	121
§ 4.3. Поэзияны пайдаланып машыгуу .....	128

§ 4.4. Дем алуу көнүгүүлөрүнө балдар фольклорун пайдалануу ыкмасы .....	134
§ 4.5. Дем алуу булчуңдарын машыктырууга «Манас» эпосунан үзүндү айтуу аркылуу машыгуу .....	141

## **5-глава**

Туура дем алуу процессин, табигый дем алуу жолу менен айкалыштырууга карата «Жомок» жана поэма, кара сөз менен жазылган чыгармалардын үзүндүлөрүн пайдалануу	
§ 5.1. Жомоктор менен иштөө.....	158
§ 5.2. Поэмадан алынган үзүндү.....	169
§ 5.3. Кара сөз менен жазылган чыгармалардын үзүндүлөрү.....	174
Корутунду .....	184
Сунушталган адабияттар:.....	188

