

ბ. ნიკოლაიშვილი

ქართული სასცენო მეტყველება

საქართველოს ხსრ უმაღლესი და საშუალო სპე-
ციალური განათლების სამინისტრომ დაამტკიცა
სახელმძღვანელოდ თეატრალური ინსტიტუტის
სამსახიობო და მარეჟისორ ა ფაკულტეტის სტუ-
დენტებისათვის

გამომცემლობა „განათლება“
თბილისი — 1979

წინამდებარე სახელმძღვანელო, რომელშიც მოცემულია ქართული სასცენო მეტყველების ძირითადი საკითხები, განკუთვნილია თეატრალური ინსტიტუტის სტუდენტებისათვის. იგი ეყრდნობა სწავლების ახალ მეთოდს, რომელშიც გამოყენებულია ინდოელი იოგების სუნთქვის სავარჯიშოებიც. მეტყველების კომპლექსური სავარჯიშოები დაკავშირებულია მსახიობის ოსტატობის სწავლებასთან, კ. ს. სტანისლავსკის მეთოდთან, სახელდობრ, „ქმედითი სიტყვის“ გამომუშავებასთან.

Настоящий учебник посвящен основным вопросам грузинской сценической речи. Он составлен с учетом новых методов обучения, включающих дыхательные упражнения индийских Йогов. Комплексные речевые упражнения связаны с обучением актерскому мастерству, с методом К. С. Станиславского, в частности, с выработкой «действенного слова». Книга предназначена для студентов театрального института.

The present volume, a text-book for the students of the Theatrical Schools deals with the essentials of Georgian Stage Speech. It introduces new methods of teaching speech based on the breathing exercises of Hindu Yogs. Complex speech exercises are connected with the teaching of the art of acting, with K. S. Stanislavsky Method, namely, with working out, the work so called "active word".

წი ნ ა ს ი ტ ყ ვ ა ო ბ ა

თუ წინათ სასცენო მეტყველების სწავლების ამოცანა სტუდენტისათვის მეტყველების ტექნოლოგიური საფუძვლების გამომუშავება და მხატვრულ კითხვაში მათი გამოყენება იყო, ამასთან სპექტაკლში მონაწილეობის დროს მეტყველება მხოლოდ სტუდენტის ინტუიცი აზრით იყო დამოკიდებული (და ხშირად იგი სულაც ვერ ახერხებდა სცენაზე მეტყველების კულტურის ჩეროვან გამოყენებას), ამჟამად მსახიობის აღზრდისათვის უკვე საჭირო გახდა სწავლების კომპლექსური მეთოდის გამოყენება. ამგვარი მეთოდი გულისხმობს მსახიობის ოსტატობისა და სასცენო მეტყველების სწავლების პროცესის ისეთ დაახლოებას, რომ სტუდენტმა თამამად შეძლოს სასცენო მეტყველების სწავლების შედეგად მიღებული ახალი ჩვევების სცენურ მოქმედებაში გადმოტანა-გამოყენება იმგვარად, რომ სიტყვა ორგანულად შეერწყას მოქმედებას, კონკრეტულ აზროვნებასა და ემოციურ გამომსახველობას — ისე, რომ სიტყვა, სტანისლავსკისებურად რომ ვთქვათ, „ქმედითი“ გახდეს სცენაზე.

„ქმედითი“ სიტყვის გამომუშავების პრობლემა აქტუალურია დღევანდელ თეატრალურ პედაგოგიაში. ამ პრობლემის დამუშავებას შეუდგა რუსთაველის სახელობის საქართველოს სახელმწიფო თეატრალური ინსტიტუტის სასცენო მეტყველების კათედრა, რომელმაც 1971 წლიდან დღემდე ჩაატარა სპეციალური ექსპერიმენტები; ამან შესაძლებელი გახადა სახელმძღვანელოს შედგენა-შექმნა. ამ სახელმძღვანელოში ვეცადეთ, გარდა ჩვენი დარგის სპეციალური საკითხებისა, სტუდენტისათვის მიგვეწოდებინა სათანადო განმარტებები თანამედროვე დონეზე არსებულ მოშიგნავე მეცნიერებათა სფეროდან, იმ მიზნით, რომ შევაძლებინოთ მათ, ღრმად ჩაიხედონ, კარგად ჩასწვდნენ მეტყველების რთულ ფსიქოფიზიკურ თუ ფსიქოლოგიურ-ფიზიოლოგიურ პროცესში.

სახელმძღვანელოში წამოკრილი ამჟამად იმ საკითხის დამუშავებაში დიდად დაგვეხმარა ყველა ის კონსულტაცია, რაც მივიღეთ სათანადო დარგების სპეციალისტებისგან — აკად. ნ. ჭავჭავაძისგან, აკად. ს. ზეჩინაშვილისგან, პროფ. ალ. სიხარულიძისგან, ფილოლოგიურ მეცნ. კანდ. ი. ქობალავასგან, ფილოლ. მეცნ. კანდ. ნ. კიზირიასგან,

ლოგოპედ თ. ფერაძე-აბაშიძისაგან. მადლობას მოვახსენებ საქართველოს სსრ მეცნიერებათა აკადემიის ენათმეცნიერების ინსტიტუტის ექსპერიმენტული ფონეტიკის ლაბორატორიასა და თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ექსპერიმენტული ფონეტიკის ლაბორატორიას, რომელთა მეშვეობით გამოვიყენეთ ქართული ენის ხმოვანთა და თანხმოვანთა რენტგენოგრაფები. გულისხმიერი რჩევა-დარიგებისა და მეტად საჭირო შენიშვნებზე გამო მადლობის გრძნობით უნდა მოვიხსენიოთ განსვენებული აკადემიკოსები გ. ახვლედიანი და ვ. თოფურია.

განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ის ამაგი, რაც ამ შრომას დასალო რედაქტორმა პროფ. ევგ. ჭეიჩანიშვილმა.

მეტყველების პროცესი თავისთავად რთული ფსიქოფიზიკური აქტია; ეს სირთულე კიდევ უფრო ღრმავდება, როდესაც მეტყველება ხელოვნების სამსახურში დგება და, მათსადაამე, ესთეტიკური ფუნქცია ენიჭება. ქართული სასცენო მეტყველების გამომუშავება-დახვეწისათვის კომპლექსური საგარჯიშოების საფუძველზე ჭერხებისა თუ მეთოდების გამოჩახვა-ჩამოყალიბება სიახლეა ქართულ თეატრალურ პედაგოგიკაში და, როგორც ახალდაწყებული საქმე, არ იქნება უნაკლო და (თუნდაც) უშეცდომო. ავტორი ყველა შენიშვნას მადლობით მიიღებს და გაითვალისწინებს.

შ ე ს ა ვ ა ლ ი

სპექტაკლში მსახიობის მიერ მხატვრული სახის შესაქმნელად საჭირო მეტყველებას სასცენო მეტყველება ეწოდება. მსახიობის სასცენო მეტყველება ორგანოა: სასპექტაკლო მეტყველება და მხატვრული კითხვა. სასცენო მეტყველება საშემსრულებლო ხელოვნებაა და მას ესთეტიკური ღირებულება აქვს.

სპექტაკლში მსახიობის მეტყველება მხატვრული კითხვისაგან რამდენიმე სპეციფიკური ჩიზნით განსხვავდება. მსახიობი სპექტაკლში რომელიმე კონკრეტულ სახეს ქმნის, ამიტომ მისი მეტყველება როლის ზასიათის შესაბამისად იცვლება. მსახიობი სცენაზე იყენებს როგორც მეტყველებას, ისე სხეულის მოძრაობას, თუმცა დრამატულ თეატრში მისთვის გამოსახვის ძირითადი საშუალება მაინც მეტყველებაა. ამასთან დრამატულ თეატრში მსახიობის ამა თუ იმ მხატვრულ სახეში გარდასახვა მეტყველებისა და მოძრაობის ურთიერთ შერწყმით ხდება.

მხატვრული ნაწარმოების წაკითხვა და სპექტაკლში როლის თამაში ერთმანეთისაგან განსხვავდება საშემსრულებლო ხერხებით. კერძოდ, მხატვრული კითხვის თავისებურება (სასპექტაკლო მეტყველებისაგან მისი ძირითადი განსხვავება) ის არის, რომ მკითხველი, რომელსაც ძველად დეკლამატორი ეწოდებოდა, ურთიერთობას უშუალოდ აუდიტორიასთან, მსმენელ-მყურებელთან ამყარებს და არა პარტნიორთან, როგორც ეს სპექტაკლის დროს ხდება. მაშასადამე, მკითხველი სხვაგვარ მიმართებაშია შესასრულებელ ნაწარმოებთან. იგი სცენიდან მოგვეთხოვს ამბავს, თავისებურად აფასებს მოვლენებს, არ იყენებს-რა სასცენო „ფიზიკურ მოქმედებასა“ და გარდასახვის ხერხებს. ისე, რომ მხატვრული კითხვის ძირითადი გამომსახველი საშუალებაა მხოლოდ მეტყველება და ექსტ-მიმიკა—მამინ, როდესაც სპექტაკლში მსახიობის მოქმედებას, მეტყველებისა და ექსტ-მიმიკის გარდა, ახლავს სხეულის მრავალნაირი სასცენო მიმოხერვა, მოძრაობა, გრიმი, კოსტუმი, დეკორაცია, მუსიკა, ხმაურის ეფექტი და სხვ. მხატვრული კითხვის გამომსახველ საშუალებათა სიმრავლისა და ერთგვარი „ცალმხრივობის“ გამო წამკითხველს ესაქიროება დამატებითი ფსი-

ქოლოგიური ხერხები, რომ უფრო ცხოველი, აქტიური გახდეს და სათანადო ეფექტის მომცემი იყოს მეტყველება..

მაგრამ თეატრალური ზელოვნების ამ ორ სახეობას მინც ბევრი რამ აქვს საერთო: სიტყვისა და ქცევის შესაბამისობა, ლიტერატურულ-დრამატურგიული ტექსტის დაუფლების შემოქმედებითი პროცესის ერთგვარობა, შემოქმედებითი განწყობის ერთგვარობა, და ფსიქოტექნიკის გამოყენების ერთიანი პრინციპი. ამიტომ, სასცენო მეტყველება ფართო გაგებით მოიცავს ორ რასმე: სპექტაკლში მსახიობის მეტყველებასა და მხატვრული კითხვის ზელოვნებას.

სასცენო მეტყველება საერთო-სახალხო ენის ერთ-ერთი სახეობაა, რომელიც დრამატურგიულ-ლიტერატურული ნაწარმოების სცენაზე განხორციელების გზით ყალიბდება და საშემსრულებლო ზელოვნებას განეკუთვნება.

სასცენო მეტყველება ემსახურება სალიტერატურო ენისა თუ საერთოდ მეტყველების კულტურის დანერგვასა და განვითარებას; იგი მოწოდებულია, მოხდენილად გამოიყენოს სალიტერატურო ენის (ზოგჯერ სულაც კუთხური მეტყველების) ყველა შესაძლებლობა და, გახდეს რა მისაბამ ნიმუშად, ხელი შეუწყოს ეროვნული კულტურის წინსვლასა და ამაღლებას. ამიტომაც კარგად უნდა გავერკვეთ ქართული ენის ბუნებაში, ჯეროვნად გავიგოთ მისი ყველა კანონზომიერება და ამ კანონზომიერებაში არსებულ გამოწვევასთან ხასიათი; გამოვიყენოთ ყოველივე ეს სასცენო ზელოვნებაში.

ქართულ სასცენო მეტყველებასთან დაკავშირებულ საკითხთა დასმა-გარკვევაში დიდი დახმარების გაწევა შეუძლია ენათმეცნიერებას, ფსიქოლოგიას, ზელოვნებათმცოდნეობას...

ქართული სასცენო მეტყველება ეყრდნობა ქართულ სალიტერატურო, resp. საერთო-სახალხო ენას, რასაც განვითარების ხანგრძლივი ისტორია აქვს.

„ახალი ქართული სალიტერატურო ენა ისახება მეთორმეტე საუკუნიდან. ახალ სალიტერატურო ქართულს აღმოსავლეთ საქართველოს ბარის ცოცხალი მეტყველება — ქართლური და კახური — ასაზრდოებს. ახალ სალიტერატურო ქართულს საბირკველი ეყრება თბილისში: დავით აღმაშენებლის მიერ თბილისის განთავსუფლება თურქთაგან 1122 წ. და პოლიტიკური და კულტურული ცენტრის ქუთაისიდან თბილისში გადმონაცვლება (აქედან გამომდინარე ყველა შედეგით), ის დიდმნიშვნელოვანი საზოგადოებრივ-პოლიტიკური მოვლენაა, რომელმაც ახალი ქართული სალიტერატურო ენის წარმოქმნა შეაპირობა. სახელმწიფო კანცელარია და საამართლო, ისტორიული თხზულებანი, მხატვრული ლიტერატურა ამ ახალი ენის სარბიელს წარმოადგენდა, ახალი ქართული სალიტერატურო ენის ჩამოყალიბე-

ბას ხელს უწყობდა. მეთვრამეტე საუკუნისათვის ახალი ქართული სალიტერატურო ენის ჩამოყალიბება უკვე დამთავრებულია" (არნ. ჩიქობავა — ქართული ენის ზოგადი დანახიათება. ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონი, ტ. I, თბილისი, 1950, გვ. 018, 019).

სულხან-საბა ორბელიანის პროზა და დავით გურამიშვილის პოეზია არის ნიმუში ახალი ქართული სალიტერატურო ენისა. შემდეგ კი „ქართული სალიტერატურო ენის ბუნებრივი განვითარების ხაზი მეთვრამეტე საუკუნის მესამეოცე წლებში გაწყდა. ეს დაკავშირებული ანტონ კათალიკოსისა (ანტონ პირველისა) და მისი სკოლის მოღვაწეობასთან. ამ სკოლის ხელში იყო ქართული სალიტერატურო ენის განვითარება მთელი საუკუნის განმავლობაში — მეთვრამეტე საუკუნის სამოციანი წლებიდან მეცხრამეტე საუკუნის სამოციან წლებამდე.

ანტონ პირველმა დაწერა და გააბატონა სამი სტილის თეორია. ეს თეორია ქმნიდა რიტორიკის ქვაკუთხედს. ამ თეორიის თანახმად ყველა საგანზე მსჯელობა ერთი და იმავე ენით დაუშვებლად იყო მიჩნეული: „მაღალ მატერიას“ (მაგ., ღვთისმეტყველებას) აღზევებული ენა — „მაღალი სტილი“ — შეეფერებოდა; ისტორიული თბრობა, მაგალითად, საშუალო სტილს მოითხოვდა; ყოველდღიური ამბები, საყოფაცხოვრებო მოვლენები „უბრალოდ“ ითქმოდა, მას ჩვეულებრივი სასაუბრო ენა გამოადგებოდა, — ეს იყო „დაბალი სტილის“ სამყარო...

ამგვარად, ანტონ პირველმა რიტორიკის ჩაბატონა ქართული სალიტერატურო ენის ბედი. რიტორიკის ნორმები — ხამი სტილის თეორია — პრინციპში უარყოფდა ერთი სალიტერატურო ენის საკმარისობას: ერთი სალიტერატურო ქართულის ნაცვლად უნდა შეექმნათ სამი სახის წიგნური მეტყველება — სამი სტილის ქართული. (იქვე, გვ. 020, 021).

სამგვარი ენის საპირობების წინააღმდეგ კატეგორიულად გაილაშქრეს XIX საუკუნის მეორე ნახევარში ქართული ეროვნულ-გამათავისუფლებელი მოძრაობის მოღვაწეებმა ილია ჭავჭავაძის მესვეურობით. ამ ბრძოლის შედეგად ქართული ენიდან ამოიღეს ასოები: ჭ, შ, ზ, ჯ. მაღალი და საშუალო სტილი ისტორიის კუთვნილებად იქცა, ხოლო სალიტერატურო ენად აღიარებულ იქნა ბუნებრივ სასაუბრო ხალხურ მეტყველებაზე დაფუძნებული ქართული სალიტერატურო ენა.

ამგვარად, აღდგა თავის უფლებებში ახალი სალიტერატურო ქართული და დაიწყო მისი განვითარების ახალი ეტაპი. სწორედ ამ ახალ ეტაპზე შეიქმნა იაკობ გოგებაშვილის „ღვთაენა“ და აყვავდა ილია ჭავჭავაძის, აკაკი წერეთლისა და ვაჟა

ფშაველას ნაყოფიერი შემოქმედება. ახალი სალიტერატურო ქართული საბოლოოდ დამკვიდრდა ქართულ მწერლობაში.

ახალი სალიტერატურო ენის ჩამოყალიბებაში განსაკუთრებული როლი შეასრულა XIX საუკუნის მეორე ნახევარში ქართულმა დრამატულმა თეატრმა, სადაც მოღვაწეობდნენ: მაკო საფაროვა-აბაშიძისა, ნატო გაბუნია, ვასო აბაშიძე, კოტე მესხი, კოტე ყიფიანი, ლადო მესხიშვილი და სხვები. ქართული სასცენო მეტყველების დონის ამაღლებას დიდად შეუწყო ხელი იმდროინდელმა სათეატრო კრიტიკამ, რომელიც სასცენო მეტყველების ღრმა ანალიზსა და გაბედულ შეფასებას იძლეოდა. ქართული სათეატრო კრიტიკის მესვეურები იყვნენ: ილია ჭავჭავაძე, აკაკი წერეთელი, პეტრე უმიკაშვილი, იაკობ გოგებაშვილი, ივანე მაჩაბელი და სხვები. იმდროინდელ ქართულ პრესაში გამრქვეყნებული რეცენზიები, წერილები და საუბრები ასახავდნენ სასცენო მეტყველების ავკარგიანობას, მიზნად ისახავდნენ თეატრში გამართული ქართული სალიტერატურო მეტყველების დამკვიდრებას.

1879 წელს, მუდმივი ქართული თეატრის განახლების წინა დღეებში, ილია ჭავჭავაძე წერდა: „ჩვენს სცენას ორ ღვაწლს ვთხოვთ. პირველი — რომ მართლა გამწმენდელი იყოს ჩვენის ცხოვრებისა, ჩვენის ჭკუისა და გულის განმანათლებელი და მწერთნელი, მეორე — იგი უნდა იქნას იმ აღგილად, სადაც ჩვენი ენა ფეხზედ უნდა წამოდგეს მთელის თავის მშვენიერებითა“ (ილია ჭავჭავაძე, ქართული თეატრის შესახებ, თბილისი, 1955, გვ. 58).

ილია ჭავჭავაძე ოცნებობდა ქართულ თეატრში საინჟუმო სასცენო მეტყველების დამკვიდრებაზე. იგი მტკივნეულად განიცდიდა, რომ „ჩვენს ენას ჩვენში მოედანი არა აქვს სავარჯიშოდ. ჩვენი ეგრეთწოდებული მაღალი საზოგადოება, ნამეტნავად ქალაქში, თავის სამარცხვინოდ თაკილობს თავის დედა-ენით ლაპარაკს... ცოცხალი ლაპარაკი, ის დარბაისლური ქართული საუბარი, ის საამური ქართულის სიტყვის მიხვრა-მოხვრა, ის სიმდიდრე ქართულის სიტყვიერებისა აღარ ისმის, აღარ არის. გადაგვაგვიწყდა უოველივე, რაც ენის შვენებას შეადგენს, რადგანაც ჩვენი აზრი ჩვენის ენით აღარ მუშაობს, ჩვენი გული ჩვენის ენით აღარ თბება. ამისთანა სავალალო და სამარცხვინო მდგომარეობაში ქართული სამუდამო სცენა სწორედ ცის ნამია დამკვნარის უეავილისათვის“ (იქვე, გვ. 56).

ილიას ოცნება თანდათან საქმედ იქცა და ამ საქმეს მთელი ქართული საზოგადოება დიდი ალტაცებით შეჩვდა: „ძლივს ერთი საჯარო აღგილი მაინც გვექნება, სადაც ჩვენის ენით ვილხნეთ, ჩვენის ენით ვინაღვლებთ, ჩვენის ენის მოწყალეობით გავიტარებთ თვალწინ

ცხოვრებასა მთელს მისს კუისა და გულის მონაგართა“ (იქვე, გვ. 57).

სწორედ ამ დროს იყო, რომ პეტრე უმიკაშვილი სასცენო მეტყველებაში სალიტერატურო ქართულის ნორმებს დამკვიდრებას მოითხოვდა: „ნამდვილი ქართული, ის ლამაზი, დაწმენდილი, მკაფიო და მეტყველი ენა, რომლითაც შუა ქართლი განთქმულია, სცენაზე დამკვიდრდეს და ჩვენი საუბრის სამაგალითო მასწავლებელი შეიქნას“ (გაზ. „დროება“, 22 ივნისი, 1879, № 129).

ქართულ თეატრში იმთავითვე დამკვიდრდა მსახიობის თამაშის რეალისტური სკოლა. ქართველისათვის უცხო იყო თამაშის კლასიციტური მეთოდი და მას არა თუ თავის თეატრში, სხვაგანაც კი ვერ ეგუებოდნენ. სასცენო მოქმედებისა და მეტყველების სისადავე, აზროიანობა და სიმართლე ძვალსა და რბილში გაუქდა ქართულ თეატრს და ქართველ მსახიობებს. ამ მხრივ საყურადღებოა ქართველი მსახიობის კოტე მესხის წერილი „საფრანგეთის თეატრები“, სადაც აგვიწერს ფრანგი მსახიობების კლასიციტურ თამაშს და მეტყველებას, აკრიტიკებს მათ და სასცენო ხელოვნებაში რეალისტური პრინციპების დამკველად გამოდის. ფრანგი მსახიობების თამაშსა და მეტყველებაზე იგი ასე წერს: „აქაურ დრამატულ არტისტებს ბევრს ნაკულლოვანებას შენიშნავს და ხშირად უცხოდ ეჩვენება ჩვენებურ კაცს, რომელიც შეჩვეულია რუსი და ქართველი არტისტების ქვერას. თავდაპირველად სიძლერა ლაპარაკში, ესე იგი გაბრტყელებით, თითქმის გალობით ლაპარაკი და მომეტებული ზელების ტრიალი. როდესაც დრამის წარმოდგენაზე დაესწრები, ასე გგონია არტისტები კი არ ლაპარაკობენ, მღერაიანო. ეს ძველებური მეთოდია თამაშისა, დეკლამაციური, და თუ ყველა აქტიორმა დეკლამაციით დაიწყო ლაპარაკი სცენაზე, ამაზე არა სასიამოვნო ყურისათვის არა იქნება რა! ამის გარდა, ამგვარი ლაპარაკი ხელოვნების წინააღმდეგიც არის და ცხოვრებასთან მიუმსგავსებელიც. რადგან თეატრი კაცობრიობის ცხოვრების სურათებს წარმოგვიდგენს, თეატრში მოთამაშე ისე უნდა მოიქცეს და ილაპარაკოს, როგორც ნამდვილ ცხოვრებაში მოქმედებენ და ლაპარაკობენ; თორემ, თუ გამოიგონა ახალი კილო ლაპარაკისა და დაიწყო სცენიდან ღრიალი, რასაკვირველია, ნამდვილს ვერაფერს წარმოადგენს“ (ქართული თეატრის მოღვაწეანი სასცენო ხელოვნების შესახებ, წიგნი მესამე. კოტე მესხი, იდ. ჟანელიძის რედაქციით. თბილისი, 1953, გვ. 40).

ამ წერილში საგულისხმოა ის, რომ კოტე მესხი სვამს სცენაზე მსახიობის და მოქმედების ურთიერთშეწყობის აუცილებლობის საკითხს და მოითხოვს მოქმედებისა და მეტყველების ბუნებრიობას. ეს დოკუმენტი იმასაც ცხადყოფს, რომ XIX საუკუნის მიწურულს ქარ-

თულ სასცენო ხელოვნებას ბევრი რამ ჰქონია საერთო რუსულ რეალისტურ სასცენო ხელოვნებასთან, — რომ ქართული მაყურებელი შეჩვეული იყო რუსი მსახიობების თამაშს. — მსახიობებისა, რომლებიც ხშირად ეწვეოდნენ ხოლმე საქართველოს და რომ რუსი მსახიობები თამაშისა და მეტყველების ბუნებრივი იერით, სადა მოქმედებით ყოველთვის ქართველი ხალხის მოწონებას იმსახურებდნენ; თავის მხრივ ქართველი მსახიობებიც თამაშისა და მეტყველების ასეთსავე ბუნებრიობასა და სისადავეს იჩენდნენ; მათთვისაც უცხო იყო სასცენო მეტყველების სიყალბე, მანერულობა თუ ხელოვნურობა.

ქართული სასცენო მეტყველების სიწმინდის დადების შესახებ გამოთქმულია აკაკი წერეთლის ამგვარი მოსაზრება: „დღეს ქართულ თეატრში დედა-ენა განსაკუთრებულია ჩავარდნილი. გულითაც რომ უნდოდეს კაცს, ჩიქორთულს მეტს ვერაა გაიგონებს, მაშინ, როდესაც სხვა ქვეყნებში, სხვა ხალხებში ახალგაზრდობა თეატრში მიტომ დაიარება, რომ დედა-ენა საფუძვლიანად შეისწავლოს, ჩვენში კი პირიქით — რაც იცის, ისიც უნდა დაივიწყოს და გასწორების მაგიერ დაგიმახინჯოს ენა. ამ ჭეშმარიტებას ჩვენში დღეს ყველა ნათლად ხედავს, მაგრამ ყველა თავს მართლულობს და ერთი მეორეს აბრალებს „მწერლები ვერ სწერენ კარგის ენითაო“, „ცუდად თარგმნიანო“, „კომიტეტი ყურს არ უგდებს და არას დაძებსო“, „რეჟისორი არ გვეყავსო“, „აქტიორები როლებს არ იზეპირებენო“ და სხ. ეს ყველა თუმცა მართალია, მაგრამ გამტყუნებით კი ყველაზე უფრო აქტიორ-აქტრისები არიან გასამტყუნარნი... ბევრჯერ დაესწრებივარ, რომ კარგი ენით დაწერილი პიესა ავტორს ვეღარ ეცნოს აქტიორების ყბაში ჩავარდნილი. „აქანეი“, „მქანეი“, „მასთენ“, „ბიჭი ვცემე“, „ფაიტონი დამიძახე“, „კუქუსაგან შეშლილი“ და სხვანი“ (აკაკი წერეთელი თეატრის შესახებ, თბილისი, 1955, გვ. 152).

ივანე მაჩაბელიც მიუთითებდა მსახიობთა სასცენო მეტყველების ნაკლოვანებაზე. „ეს ნაკლოვანება კარგი გამოთქმის უქონლობაა. მხოლოდ საფაროვის ქალსა აქვს იმისთანა მშვენიერი კაფიერი გამოთქმა, რომ, რაც უნდა ჩქარა ლაპარაკობდეს, მაინც ყოველი იმისი სიტყვა სულ უკანასკნელ სკამზედ მჭდომსაც კი ესმის. შენდევ ამისა კ. მესხის გამოთქმასაც არა უჭირს-რა, მაგრამ სხვებს კი ყველას თითო წუნი აქვს. ფაბუნისა ქალი, როდესაც გაცხარდება ხოლმე, თითქოს მთელს სიტყვებს ჰყლაპავს და როცა დარბაისლურად ლაპარაკობს, მაშინაც ძალიან უჭირდება, უფრო იმის გამო, რომ არ არის ცოტა ღრმა ლაპარაკს შეჩვეული და ხშირად ამგვარის ლაპარაკის ღროს იხე ებნევა თავებდღი, რომ შუაზე გასჩერდება და გაგრძელებას ვერ ახერხებს“ (გაზ. „ღრობა“, 1880, № 281).

სასცენო მეტყველებას ასეთსავე მოთხოვნილებას უყენებდა

პეტრე უმიკაშვილი, რომელიც წერდა: „ერთი რამ დარჩა უყურადღებოთ და ცოტაოდენ წარმატებას მოკლებული აქამდის, რომ უქანსკნელ წარმოდგენას მეტად დაეტყო. ეს არის სცენაზე ლაპარაკის უმეტვეელობა, გამოუთქმელობა, ერთის სიტყვით, ქართულად რომ იტყვიან „მკაფიობას, მკაფიოდ გამოთქმას“, ეს არის. რა თქმა უნდა, რომ ეს ფრიად დიდი ნაკლოვანებაა. ვგონებთ, რამდენათმე ეს უნდა იყოს მიზეზი იმისა, რომ წარმოდგენილი სცენაზე იკარგება, სცენიდან არ უფლობს მყურებელთა გულისყურზე. რასაკვირველია, ასე უნდა მოხდეს, როცა თეატრის ვეება ზალაში მყურებელს ყურამდე ვერ აღწევს აქტიორის სიტყვა, თუმცა, მყურებელი მსურველია მოსმენისა და ყურები დაცქვეტილი უჭირავს... დიდ ზალაში, დიდ ხალხში სიტყვა იკარგება, ძლივს მიაწევს, რადგანაც ხმამ საკმაო გზა უნდა გაიაროს მსმენელის ყურამდის და ამასობაშიაც დასძლიოს მცირე ხმურობა ზველისა, ცხვირის ცემინებისა, კაბის შრიალისა და სხვა ამისთანისაგან ატეხილი, რომელიც ყოველთვის შეუწყვეტელია კრებულ ხალხში... ეს საზოგადოთ მთელ ლაპარაკზე ვთქვით და სიტყვის გამოთქმა ხომ უარესი აღარ შეიძლება, ნახევარი სიტყვა ისმის და ნახევარი ჰქრება. ეს ნაკლოვანება საერთოდ ყველას ეტყობა... საზოგადოთ ჩვენის მეტყველებისათვის სცენის მოყვარეთ ორი რამ უნდა დაიხსომონ: 1. რომ ყოველი სიტყვა, ყოველი ასო სიტყვისა მკაფიოდ უნდა მიაწვდინონ მსმენელის ყურამდის და 2. მეცადინეობა, ხმის ორგანიზების გიმნასტიკა, ვარჯიში და გასწავლა ეჭირებათ და ჭხებათა შორის ყოველ სათეატრო ზალაში წინათვე ხმის სინჯვა, ზალის სიდიდესთან შესათანხმებლად“ (გაზ. „დროება“, 1879, № 129).

აღნიშნულ სტატიაში პეტრე უმიკაშვილი მეტყველების ტექნიკის საკითხებს აყენებს, რაც ერთხელ კიდევ ცხადყოფს, რომ ჯერ კიდევ XIX საუკუნის 70—80-ან წლებში ჩვენი სახელოვანი წინაპრები ქართული სასცენო მეტყველების საკითხისადმი იჩენდნენ გულისხმეირებას, ინტერესს და რომ ამ საქმის მცოდნე აღამიანები ყველა ღონეს ხმარობდნენ, რათა მეტყველების ტექნიკური მხარის მოსაწესრიგებლად მსახიობებისათვის რჩევა-დარიგება მიეცათ.

ილია ჭავჭავაძე დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა სასცენო მეტყველების ღონეს. იგი მკაცრი წუნმდებელი იყო და არავითარ შელაგათს არ აძლევდა კარგი მეტყველების მქონე მსახიობებსაც კი, როდესაც რაიმე ხარვეზს შეამჩნევდა. იგი არ ფრიდებოდა მსახიობის დიდ სახელს და პრესაში აქვეყნებდა თავის შენიშვნებს; ამასთან დარიგებებსაც არ აკლებდა მსახიობებს, მოითხოვდა სასცენო მეტყველების საკითხების ღრმა ცოდნასა და გამუდმებულ წვრთნას. იგი წერდა: „ერთობ გრძელი სიტყვისა და ფრაზის მკაფიოდ და გარკვევით გამოთქმას, ენის და ხმის მორჩილების გარდა, ცოდნაც ეჭირება. ამაში

ჩვენი არტიტები ყველანი ცოტა უკაცრაოდ არიან... გრძელი სიტყვისა და ფრაზის სათქმელად საჭიროა, კაცმა სული, ესე იგი, პაერი იმდენად ჩაიგუბოს, რომ მთელს ფრაზას გასწვდეს და გყოს გამოსათქმელად. უამისოდ გინდათ თუ არ გინდათ, ხმა უადგილო ალაგას გაწყდება და ფრაზა წახდება. ამრიგად, ხმის საგზალის მოპოვებას თავისი კანონი და წესები აქვს. ურიგო არ იქნება ამ კანონს და წესს ყური ათხოვონ ჩვენმა არტიტებმა და შეისწავლონ, თორემ თუ, ჩვენ წინს სიტყვისამებრ, თამაშობის დროს სულის შეგუბებას მოპყვენ და ლოყები მეზურნესავით გამობერეს, — თქვენი მტერი, ჩვენ საქმე დაგვემართება... ჩვენ თუ ამახედ აქ სიტყვა ჩამოვადგეთ, მართო იმისათვის, რომ გვენიშნებინა სახსარი შევლისა. ამ საგანზედ მთელი სწავლაა და ამ სწავლას დასწავლა უნდა იმის მხრით, ვინც საკუთარის გამოცდილებით და ვარჯიშობით ვერ შესწევია ფრაზის სიგრძეს შეუთარღოს აღმოსუნთქვა და, მაშადადამე, ხმის გაწვდენა; თქმა არ უნდა, რომ გულმოდგინებით ვარჯიშობა და წერთა ხმისა უთუოდ ასწავლის აღამიანს ხმისა და ფრაზის შეზომვასა. ამისათვის სურვილია საჭირო და ბეჯითობა“ (ილია ჭავჭავაძე, ქართული თეატრის შესახებ, თბილისი, 1955, გვ. 85).

ილია ჭავჭავაძე წაქეზებასაც მიმართავდა, როდესაც რომელიმე მსახიობის მეტყველების სიკეთეს შეამჩნევდა; მაგალითად, მსახიობ გამყრელიძის შესახებ წერდა: „სიტყვა-პასუხის კილო მშვენიერი გამოიჩინა. მის ლაპარაკში თითქმის ყოველი სიტყვა თავის ადგილას ისეთი შესაფერის კილოთი იყო თქმული, როგორც ეკუთვნოდა. აუჩქარებლად, დინჯად, მშვიდობიან მოლაპარაკემ ისეთი სიმხურვალე და მნიშვნელობა აძლია სიტყვას, რომ არა ერთსა და ორს მოპყვარა ცრემლი და აუდულა გული დიდის გრძობის ცეცხლით. უკანასკნელს სცენაში, როცა ლევან ზიმშიაშვილს ეთხოვება და სასიკედილოდ მიდის, აქ ისეთი ბუნებით სავსე კილო იხმარა ბ-მა გამყრელიძემ, რომ პირველხარისხოვან არტიტებსაც ხშირად გაუძნელდება. სვიმონ ლეონიძის დიდ-ბუნებოვანობის ზარი მთელის თავის ძალმომრეობით იგრძნო მთელმა კრებამ მაყურებლებისამ და იმოდენად გაინაბა ყველამ სული, რომ ბ-ნ გამყრელიძისაგან თქმული „ლევან, აღთქმა, აღთქმა არ დაივიწყო, აღთქმაო“ — გასავალ კარებში ხმადაბლად, თითქმის ჩურჩულით თქმული, მოეფინა მთელს დარბაზს თეატრისას თავიდან ბოლომდე“ (იქვე, გვ. 129).

მეტად საყურადღებოა, რომ ილია ჭავჭავაძეს ქართული სასცენო მეტყველებისათვის აუცილებელ პირობად ბუნებით სავსე კილო მიანდა. ეს „ბუნებით სავსე კილო“ ხასიათდებოდა აუჩქარებლობით, სიძინჯით, მშვიდი წარმოთქმით, როდესაც სიტყვებს აზრის მნიშვნელობა და სიმხურვალე მოაქვთ. ასეთ კილოზე მოლაპარაკე მსახიობი

შემოქმედების დიდ ძალას ფლობდა და მსმენელზე საჭირო შემოქმედებასაც ახდენდა.

ქართული სასცენო მეტყველების დახვეწილ კილოს მოითხოვდა აკაკი წერეთელი. იგი არ აპატიებდა მსახიობებს, როდესაც „თამაში მართლა ზელოვნური იყო, მაგრამ ენა კი ჭრელ-ქართული: სომხური კილო, იმერული, გურული და რუსული ერთმანეთში იყო არეული“ (გაზ. „დროება“, 1974, № 450).

ქართული სასცენო მეტყველების სიწმინდის დაცვისათვის იბრძოდა დავით ერისთავიც, რომლის შესახებ კ. მესხი აღნიშნავდა, რომ „დავითი მეტადრე მკაცრი იყო, თუ ქართულ სიტყვას დაამახინჯებდა ვინმე სცენიდან... რა უბედურებაა, ეს „იერთი“? თქვი: ერთი, ერთი მომამახებდა ის, როცა შემხვდებოდა ამ სიტყვის წარმოთქმა რეპეტიციანზე. იმერლებს ჩვეულებად გვაქვს: „ერთი“-ს პირდაპირ გარკვევით ვერ ვიტყვით, ყოველთვის ისმის ის მუდმივი „ი“.

— ახლა შენ, მიუბრუნდა მეორე არტისტს, „მატრუნებს“ რა არის? რა ღმერთი გიწყობა?! — „მაძრუნებს, მაძრუნებს“. — ყველაზე პირველად ქართველმა აქტიორმა ქართული ენა უნდა იცოდეს! თორემ ეს რასა ჰგავს!

ერთ ჩვენს ამხანაგს ჩვეულებად ჰქონდა რამდენიმე ასოს ჩაყლაპვა. მაგ. „ვილაპარაკოთ“-ის მაგიერ სცენიდან გაისმოდა: „ვილაპაკოთ“... ან „პატარა“-ს მაგიერ — „პატრა“ და სხვა. უნდა გენახა, ამისთანა რამეს რომ გაიგონებდა, როგორ შეხტებოდა ჩვენი „დავითი“ (ქართული თეატრის მოღვაწენი სასცენო ზელოვნების შესახებ. წიგნი მეორე. კოტე მესხი, დ. ჯანელიძის რედაქციით. თბილისი, 1953, გვ. 39). კიდევ მრავალი მაგალითის ჩამოთვლა შეიძლება იმის დასამოწმებლად, თუ რა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ ქართული სასცენო მეტყველების ავტორები და თეატრის მოღვაწენი; ისინი სასცენო მეტყველებას თვლიდნენ ქართული მეტყველების კულტურის განვითარების საუკეთესო საზიგლად. ამიტომ საჭირო იყო ქართული სასცენო მეტყველების დახვეწა, გაშალაშინება-დაწმენდა, წარმოთქმის მკაფიოობის გამომუშავება, სამეტყველო სუნთქვის მოწესრიგება, ხმის სათანადო გავარჯიშება, სცენურ მოქმედებასთან სიტყვის ბუნებრივი დაკავშირება და, — ილია ჭავჭავაძის სიტყვებით რომ ვთქვათ, — ყოველივე ამის ერთმანეთთან შეზომვა. ამ დიდი მიზნის მისაღწევად იმდროინდელ ქართულ პრესაში მრავალი წერილი იბეჭდებოდა, სადაც დასმული იყო ქართული სასცენო მეტყველების საპირბოროტო საკითხები, მოცემული იყო პრაქტიკული რჩევა-დარიგება, პედაგოგიური ხასიათის შენიშვნები თუ მითითებები.

ქართული მეტყველების დახვეწა-სიწმინდისათვის განსაკუთრებუ-

ლი მნიშვნელობა ჰქონდა XIX საუკუნის პირველ ნახევარში დაწყებულ და მეორე ნახევარში მიმდინარე ლიტერატურულ შეცვლა-საღამოებს, რომლებიც, გარდა იმისა, რომ ინახავდნენ ლიტერატურულ ტრადიციებს, აღვიჭვებდნენ ჰინტერესს ეროვნული ცულტურისადმი. სწორედ ამიტომ იყო, რომ იმ ეპოქის დიდი ადამიანები — ილია ჭავჭავაძე, აკაკი წერეთელი, დიმიტრი ყიფიანი და სხვანი ამ ლიტერატურული შეცვლა-საღამოებისა და შინაური წარმოდგენების თაოსნები იყვნენ. ისინი წერდნენ და ამ შეცვლა-საღამოებზე დამსწრეებს უკითხავდნენ ხალხის დუხჭირი ცხოვრებიდან ამოღებულ ამბებს, აცნობდნენ ხალხს რუსთაველის უკვდავი „ვეფხისტყაოსნიდან“ სიყვარულისა და მეგობრობის ამსახველ ადგილებს. ეს შეცვლა-საღამოები გამოყენებული იყო ხალხთან დაახლოების საშუალებად. ეს განსაკუთრებით ითქმის მე-19 საუკუნის მეორე ნახევარზე, როდესაც ეს საღამო-წარმოდგენები აშკარად ფასცდნენ ვიწრო, საოჯახო ფარგლებსა და საზოგადოებრივი ხასიათი მიეცა მათ (აბ. მახარაძე, ლიტერატურული შეცვლა-საღამოები საქართველოში, თბილისი, 1939, გვ. 15, 16). იმდროინდელი ქართული საზოგადოება თავის მხრივ გულმხურვალედ ეგებებოდა ასეთ ღონისძიებებს. ლიტერატურულ საღამოებს მნიშვნელობა ჰქონდა როგორც ქართული სასცენო მეტყველებრს კულტურის დახვეწისა, ისე ქართული მხატვრული კითხვის ზელოვნების განვითარებისათვის. მაშინ მხატვრული კითხვის ოსტატის სახელი მოიხვეჭა ნიკო ერისთავმა, რომლის შესახებაც იაკობ გოგებაშვილი წერდა: „მოსაწონის კითხვისათვის ამ ახალგაზრდას შესწევს ზმაც, კილოც, მიხვრა-მოხვრაც და პირის სახის მოძრაობაც“ (გაზ. „ღრობა“, 1889, № 73).

ლექსისა და პროზის მხატვრული კითხვით გამოირჩეოდა გრიგოლ დადიანი (კოლხიდელი). „გრიგოლ დადიანი ზელოვანი მკითხველი იყო ქართული ენისა. არც ლექსის მკითხველი, არც პროზისა მისებრ მოხდენილი მე არ მინახავს ჩვენს ენაზე. მისი კითხვა იყო ნათელი, აუჩქარებელი; თითოეულს სიტყვას ის წარმოსთქვამდა მკაფიოდ, ერთი მეორისაგან სრულიად განყოფილად. ზმას იგი არასოდეს არ აუწევდა — ეს უმთავრესი თვისება იყო მისი კითხვისა“ (იონა მეუნარგია, ქართველი მწერლები. 1. თბილისი, 1954, გვ. 337).

მხატვრული კითხვის ჩინებულ ოსტატს გრიგოლ დადიანს მოწაფეებიც ჰყოლია, რომელთაგან განსაკუთრებით გაითქვეს სახელი მამია გურიელმა, დავით და ნიკო ერისთავებმა.

მამია გურიელის — როგორც ქართული ლექსის შესანიშნავი მკითხველის — შესახებ იონა მეუნარგია დაძმენს: „მე სანამ მისი კითხვა არ გავიგონე, არ ვიცოდი, რას ნიშნავს მეფე გიორგის სიტყვები „მსუქნად იტყვის“, რომლითაც იგი უწონებდა კითხვას მის კარის-

კაცს ივანე აფხაზს. მაშინ, როდესაც ჩვეულებრივი მკითხველი თუ მოლაპარაკე ტურებით და ენით სახავს სიტყვას და პირს იმდენად ათამაშებს, რამდენიც საჭიროა, რომ ესენი მოძრაობაში მოვიდნენ, მაშინ სიტყვა სადღაც პირის სიღრმეში იბალებოდა... სწორედ რომ მსუქნად, ღრმად, მთელის პირით... მაშინ კითხვაში შესანიშნავი იყო, რომ რაც უნდა გაცხარებული კითხვა პქონოდა იმას, რაც უნდა დრამატული მოძრაობა ყოფილიყო ლექსში, ფრაზასა და ფრაზას შუა, მაშინ სრულიად დამშვიდებულს და თავისუფალ არტისტს გრძობდი" (იქვე, გვ. 359, 366, 367).

სულ სხვა ხასიათის ყოფილა და ეით ერისთავის (მწერლის) მხატვრული კითხვა. ის გამოირჩეოდა როგორც მკითხველი-ტრიბუნი, რომელსაც თურმე ძლიერი და მოქნილი ხმა პქონდა დამისი კითხვაც. ძლიერი ემოციურობით ხასიათდებოდა.

ქართული სასცენო მეტყველების შემდგომი განვითარებისათვის საჭირო იყო ამ საგნის თეორიული ნაწილის მწყობრად ჩამოყალიბება და მის საფუძველზე გარკვეული პრაქტიკული საეარჯიშოების შექმნა.

გამოჩენილმა მსახიობმა და რეჟისორმა ვალერიან გუნიამ 1886 წელს გაზეთ „თეატრში“ №№ 25, 27, 29 გამოაქვეყნა ვრცელი ნაშრომი „რეჟისია“. ეს იყო პირველი ცდა ქართული სასცენო მეტყველების სახელმძღვანელოს შექმნისა. ამ ნაშრომში მართებულად იყო დაყენებული მეტყველების ტექნიკური და ლოგიკური მხარის გავარჯიშების, სასაუბრო მეტყველებისაგან განსხვავებულისასცენო მეტყველების თავისებურებათა საკითხები. იგი წერდა, რომ „სცენა მხოლოდ სცენა და არა თვით უტყუარი ნამდვილი სიცოცხლე, ნამდვილი ბუნება. გარდა ამისა, სცენა არის ხელოვნების სადგური, სადაც მის მსახურებს საგნად დაუღვიათ და ვალად უკისრიათ გემოვნების გაზნა, სიმშენიერის აღორძინება, მამასადამე, განუწყვეტელი შრომა და გარჩევა უვარგისისა ვარგისისაგან, მშენიერისა უშნოსაგან. ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში კი ლაპარაკი სავსეა სხვადასხვა ელემენტებით, რომელნიც სცენაზე რომ გამოტანილ იქნეს, სულ ერთიანად გააფუჭებდა შთაბეჭდილებას და ხელოვნების მნიშვნელობასაც. აქტიორის ლაპარაკი და თამაშიც იმდენად უნდა იყოს რეალისტური, ესე იგი, მარტივი, ნამდვილი, რამდენადაც სცენას მოუხდება და ხელოვნებაც ითხოვს. თუ მხედველობაში ვიჭონიებთ, რომ სცენა და ყოველი დრამატული ნაწარმოები არის ხელოვნება, ჩვენ აშკარად დავრწმუნდებით, რომ სასცენო ლაპარაკს სრულებით სხვა ხასიათი და კილო აქვს, ვიდრე ჩვენს საყოველღეო ლაპარაკს... და მართლაც, რამდენი ხერხი, მეცადინეობა და ნიჭი ეჭირვება აქტიორს, რომ ლაპარაკით ყურადღება მიიქციოს და ამავე დროს ეგ ლაპარაკი ხელოვნური, მშენიერი იყოს“ (ქართული თეატრის მოღვაწენი სასცენო ხელოვნების შესახებ. ვ. გუნია, თბილისი, 1956, გვ. 137).

სასცენო ხელოვნების თეორიის ჩამოყალიბებას ეძღვნებოდა აგრეთვე დიდი ქართველი მსახიობის ვასო აბაშიძის წერილი „მოკლე ცნობანი დრამატიული ხელოვნების შესახებ (ეუძღვნა იმ ემაწვილ ქალთა და კაცთა, რომელთაც სურთ სცენას ემსახურონ)“, რომელიც ჟერ, 1884 წელს, გაზეთ „თეატრში“ დაიბეჭდა, ხოლო 1901 წელს — იოსებ იმედაშვილის კრებულში „ცხოვრების სარკე“, წიგნი 11, გვ. 366.

ამ წერილში არსებული თეორიული დებულებები მსახიობის ოსტატობის შესახებ უახლოვდება კ. სტანისლავსკის მიერ მოგვიანებით ჩამოყალიბებულ „მსახიობის აღზრდის სისტემას“. საწყის დებულებად ვასო აბაშიძე ხელოვნების არსში ჩაწვდომას თვლის: „ვისაც სურს სცენას ემსახუროს, უწინარეს ყოვლისა უნდა გამოირკვიოს და შეიგნოს, რას წარმოადგენს მსახიობის ხელოვნება“. შემდეგი იგი ყურადღებას ამახვილებს იმაზე, თუ რას უნდა დაეუფლოს მსახიობი, რომ სცენას ემსახუროს და მსახიობი გახდეს: „საჭიროა ყველამ, ვისაც კი სურს სცენას ემსახუროს და მსახიობად გახდეს, შეიმუშაოს: ა) მიხვრა-მოხვრა, ბ) ხმა, გ) მიმიკა, ე. ი. საშუალებანი, რომლებითაც მსახიობი მათუბრებელზე მოქმედებს“, ამასთან დაასკენის: „გაფიქროვ მოთქმას უმთავრესი ადგილი უჭირავს სასცენო ხელოვნებაში“.

1910 წელს ჟურნალ „თეატრი და ცხოვრების“ № 5-ში პ. დავაძე წერდა: „განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეოდნენ დიქციასა და დეკლამაციას, რომ ერთხელ და სამუდამოდ მოესპოთ მსახიობის ნაკლი ამ მხრივ. ყოველ ექვს გარეშეა, პირველხანად ხელის ფათურით სიარული მოგვიხდება, რადგანაც არავითარი სახელმძღვანელო ძაფი არ მოგვეპოვება: ახალი სკოლისათვის ჩვენვე ვადგენთ სახელმძღვანელოს და მუშაობის დროს კი უსისტემობა ჩვეულებრივი მოვლენაა, თუმცა არა სასურველია... უნუგეშობა ამ მხრივ სულ ტყუილია და უსაფუძველო. საჭიროა მათი დალაგება. განა ქართულად არა გვაქვს „იგავ-არაკები“, — ეს დაუშვრეტელი წყარო სადეკლამაციო, განა მშვენიერი მასალა არ არის ნ. ბარათაშვილის, ერისთავის, ქავჭავაძის, აკაკის და სხვების ლექსები? განა რუსულ დეკლამატორიუმს ჩამოუვარდება შანშიაშვილს, გრიშაშვილსა და სხვა ახალგაზრდა მწერლების ლექსების კრებული? სწორედ აქ უნდა ვეძიოთ მასალა ჩვენი შენობისათვის“.

მანსადავამე, უკვე ჩვენი საუკუნის დასაწყისსა თუ 20-იან წლებში დგება სასცენო მეტყველების სახელმძღვანელოს შედგენის აუცილებლობის საკითხი და, მართლაც, 1918 წელს „დიქციონარ“ სახელწოდებით იბეჭდება სასცენო მეტყველების პირველი სახელმძღვანელო, რომლის ავტორია გიორგი ჯაბადარი. ამ წიგნში დამუშავებულია შემდეგი საკითხები: ხმა, სუნთქვა, სწორი კილო, ხმის ინტონა-

ცია. სახელმძღვანელო გამიზნული იყო ახალგაზრდა მსახიობების და-
სახმარებლად. მასში ავტორს საფუძვლიანად აქვს დამუშავებული
ქართული სასცენო მეტყველების საკითხები, იყენებს ფრანგული სას-
ცენო მეტყველების გამოცდილებას და ქართული მწერლობისა და
ხალხური ზეპირსიტყვიანობის ნიმუშებით წათელყოფს ქართული სას-
ცენო მეტყველების კანონებს.

1924 წელს გამოიცა ლექსის მხატვრული კითხვის ქრესტომათია —
„რევოლუციური დეკლამატორი“, რომელშიც მხატვრული კითხვისა-
თვის შერჩეულია რევოლუციური პოეზიის ნიმუშები. სამწუხაროდ,
ამ ქრესტომათიის შემდგენელი ღდემდე ცნობილი არ არის.

სასცენო მეტყველების თეორიული და პრაქტიკული საკითხები
განხილულია ნ. შიუკაშვილის წიგნში „დიქცია და მხატვ-
რული მეტყველება“ (გამოიცა 1926 წელს). ეს სახელმძღვან-
ელო შექმნილია რუსული სასცენო მეტყველებისა და მხატვრული
კითხვის იმ დროისათვის კარგად ცნობილი (დ. კოროვიაკოვის, ა. ი. და-
ნილოვის, ვ. კ. სეროჟნიკოვის, ვ. ვ. სურენსკისა და ო. ლობანოვას)
სახელმძღვანელოების გადამუშავებით. ამ წიგნის ავტორის მიზანი
ასეთია: მოგვეცეს რაც შეიძლება სრული, მეთოდურად სწორი და
პრაქტიკულად გამოსადეგი სახელმძღვანელო, რომელიც დახმარებას
გაუწევს სათანადო საგნის მასწავლებლებსა და მხატვრული კითხვის
მოყვარულთ. სახელმძღვანელო სამი ნაწილისაგან შედგება. პირველ
ნაწილში განხილულია მეტყველების ტექნიკის საკითხები, მეორეში —
ლოგიური პირობები, ხოლო მესამეში — მხატვრული პირობები.

1949 წელს გამოიცა მალ. მრევლიშვილის წიგნი „ქართული
სასცენო მეტყველების ფონეტიკური ხაფუძვლები“, რომელიც თანა-
მედროვე ქართული სასცენო მეტყველების ტექნიკის გამომუშავები-
სათვის მეტად საჭირო და მეცნიერულად კარგად დამუშავებული სა-
ხელმძღვანელოა (ხელმოკრედ გამოიცა 1956 წელს). ამ წიგნით დღე-
საც სარგებლობენ როგორც თეატრალური ინსტიტუტის სტუდენტე-
ბი, ისე ქართული მეტყველების კულტურით დაინტერესებული სხვა
პირები.

1968 წელს დამხმარე სახელმძღვანელოდ გამოიცა ბ. ნიკოლა-
იშვილის „ლექსის მხატვრული შესრულება“, ხოლო 1971 წელს —
მალ. მრევლიშვილისავე „მხატვრული კითხვის ხელოვნება“.

ქართული სასცენო მეტყველების თეორიულ-პრაქტიკულ საკითხ-
თა დამუშავებასთან დაკავშირებით სრულიად სამართლიანად შენიშ-
ნავენდა შალვა დადიანი: „გული არ მითმენს აქვე არა ეთქვა, რომ
შკაფიო მეტყველების საქმე ქართულ თეატრში ღდემდე ვერ დგას
თავის სიმალლეზე არამც თუ პერიფერიებში, არამედ თვითონ ჩვენს
ცენტრალურ თეატრებშიდაც; მაგ. როდესაც უნდათ, ღრმა სულიერი

განცდა მოქმედი პირისა გადასცენ, ამ დროს ხმას უღაბლებენ და თითქოს ჩურჩულში გადადიან, ისეთ ჩურჩულში, რომელიც აუდიტორიას არ ესმის და მაყურებელი ხედავს მხოლოდ აქტიორის ტუჩების მოძრაობას. აქტიორი კი კმაყოფილია, თვალები უბრწყინავს, სახე უნათის, რადგან ჰგონია, რომ დიდის ხელოვნებით გადმოსცა მეტად მახვილი დრამატული ნიუანსი; როგორც ვთქვით, ეს დიდ თეატრშიდაც სჭირთ უფრო ახალგაზრდობიდან გამოსულ მსახიობებს. ეს ვიცი, საიდან მოდის: ზოგს გაუგონია, რომ მოსკოვის სამხატვრო თეატრში ძალიან უბრალო, თითქმის სასაუბრო კილოთი, ყოველგვარ პათოსის გარეშე გადმოსცემენ თავიანთ სათქმელს და ზოგიერთ სასცენო ნიუანსების გადმოცემის დროს ხმას უფრო უმღაბლებენ და თითქოს ჩურჩულებენ, მაგრამ სცენაზე ჩურჩულიც არის და ჩურჩულიც! სცენაზე ხომ თითქოს ყველაფერი პირობითია, მას აქვს თავისი კანონები და მათი გამარტივება ვულგარულობადღე მიგვიყვანს ხოლმე. სცენაზე კი ჩურჩული ისეთი უნდა იყოს, რომ ქანდაკაზნადაც გარკვევით უნდა მოისმინოს მაყურებელმა. დიდი თეატრის მსახიობებსაც ბაძავენ პერიფერიებშიდაც, რაიც იწვევს მაყურებლის უკმაყოფილებას.

მეტყველებაში აქვთ კიდევ ერთი ნაკლი ჩვენს ახალგაზრდა მსახიობებს. მაგ. „ლ“-ს მეგრული შერბილებით გამოსთქვამენ ხოლმე, თუნდაც გამოსაათქმელი მეგრული არც იყოს. მაგ. „ყველაფერი“. ასეთი წარმოთქმა დიდად ეჩოთირება ქართულ ყურს.

ამეების შესახებ არაფერს არ ამბობს ხოლმე ჩვენი თეატრალური კრიტიკა და რეცენზია, თორემ თავის დროზე რომ შეენიშნა ეს ნაკლოვანება თვით დიდი მსახიობებისთვისაც, მაშინ ეს უხილავი მოვლენა ამჟამად აღმოფხვრილი იქნებოდა“ (შალვა დადიანი, „რაც გამახსენდა“, თბილისი, 1959, გვ. 166, 167).

სამწუხაროდ, სცენიდან მსახიობის გაუმართავ მეტყველებას დღესაც გაიგონებს მსმენელ-მაყურებელი.

სასცენო მეტყველება საკმაოდ რთული ხელოვნებაა, რომელიც განპირობებულია ადამიანის ფსიქო-ფიზიკური მოქმედებითა და აკუსტიკურ-ფიზიოლოგიური ფაქტორით. რეალისტური სასცენო ხელოვნება მსახიობისაგან მოითხოვს კრიტიკულ აზროვნებას, — მოვლენების, საქციელის, საგნებისა და გარემოს სწორად შეფასებას; განცდათა ვულწრფელობა, ჭეროვან განწყობას; ამასთანავე — რასაკვირველია, მეტყველების ბუნებრიობასა და მკაფიოობას. ქართული სასცენო მეტყველების თეორიის ჩამოყალიბებისათვის განსაკუთრებით საინტერესოა რუსული სცენის რეფორმატორის კ. ს. სტანიასლავსკის მიერ დამუშავებული სასცენო ხელოვნების კანონები და მისგან გამომდინარე პედაგოგიური ხერხები, რომელთა მეშვეობით მსახიობს

შეუძლია გამოიმუშაოს, კერძოდ, რეალისტური თეატრალური ხელოვნებისათვის საჭირო სასცენო მეტყველება.

მსახიობის აღზრდის მწყობრ სისტემაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება აზრიანი, ბუნებრივი, განცდილი, მოქმედი და ესთეტიკურად ღირებული სიტყვის სცენაზე დაბადებას და მის პროდუქტულ გამოყენებას.

კ. ს. სტანისლავსკი სასცენო მეტყველებას იდეურ-მხატვრული შემოქმედების ძლიერ საშუალებად თვლის; იგი გვასწავლის, რომ სიტყვის მიღმა არსებული აზრის ამოსაცნობად და გამოსაცემად უნდა გამოვიყენოთ მსახიობის ოსტატობა. დრამატულ ხელოვნებაში ნაწარმოების აზრი და იდეა გამოიხატება მოქმედებით, კომპლექსურად გამომსახველი საშუალებებით, რომელთა დაყოფა შეიძლება მოტრაობად და მეტყველებად; აქედან მეტყველება შემოქმედების ძირითადი საშუალებაა.

კ. ს. სტანისლავსკის მოძღვრებით, სცენაზე, ისევე, როგორც ცხოვრებაში, მეტყველება უნდა იყოს ქმედითი, აქტიური, გამიზნული, პროდუქტული, ენერგიული და ადამიანის ნებისყოფის გამომხატველი. სიტყვა ერთსა და იმავე დროს შემოქმედების დასაწყისიც არის და დამაგვირგვინებელიც. სცენაზე სიტყვას გამოსაყენებლად მსახიობს დიდი შოსამზადებელი მუშაობა ესაჭიროება იმისათვის, რომ მიაღწიოს შემოქმედებითი პროცესის ძალდაუტანებელ, ბუნებრივ დინებას.

კ. ს. სტანისლავსკის ზისტემის მიხედვით, მსახიობი ტექსტს შექანიკურად კი არ იხსომებს, არამედ ჯერ ახდენს ნაწარმოების ანალიზს, ადგენს პიესის ფაბულას, სიუჟეტს. ამის შემდეგ მას (მსახიობს) გარკვეული წარმოდგენა ექმნება დრამატულ მასალაში ასახულ მოვლენათა ლოგიკაზე, მათ თანმიმდევრობაზე, მოქმედების განვითარების პერსპექტივაზე და კონტრმოქმედებაზე. როდესაც მსახიობი საფუძვლიანად შეისწავლის იმას, თუ რა ხდება პიესაში, თავის თავს ჩააყენებს მოქმედი პირის მდგომარეობაში, ე. ი. თავის თავს შეიგრძნობს როლში. მუშაობის შემდგომი განვითარება შედეგად მსახიობი როლს შეიგრძნობს თავის თავში. თუ მსახიობი მუშაობის პირველ პერიოდში აზრით იმსკვალება, მეორე პერიოდში მის მიერ მოქმედი პირის ფსიქო-ფიზიკური ერთობლიობის შეგრძნების პროცესი იწყება. ამ პროცესის დროს ადამიანის შინაგანი მდგომარეობა, მისი აზრები, სურვილები და მიმართებები უნდა გამოიხატოს როგორც სიტყვაში, ისე გარკვეულ ფიზიკურ ქცევაშიაც. ასეთი სამუშაოს შესასრულებლად ხდება პიესის არა მარტო თეორიული ანალიზი, არამედ მისი ქმედითი ანალიზი. ასეთ ანალიზს კ. ს. სტანისლავსკიმ ქმედითი ანალიზის მეთოდით უწოდა. ეს არის ნაწარმოების კომპლექ-

სური ანალიზის მეთოდი, რომელიც გამოავლენს მსახიობის ფიზიკურ და სულიერ განცდათა კავშირს, ერთიანობას. ამ მეთოდის მიხედვით ადამიანის ქცევას შინაგანი და გარეგანი მხარე განუყოფელია, ერთიანია. ეს არის მეტად რთული, მაგრამ პროდუქტული მეთოდი, რომლის გამოყენებით მსახიობს შეუძლია გამომსახველ საშუალებათა გულდაგულ შერჩევა.

კ. ს. სტანისლავსკი თავის მოძღვრებაში უთმობს რა განსაკუთრებულ ადგილს სასცენო მეტყველების საკითხებს, აღნიშნავს: სადა და ლამაზი მეტყველება მთელი მეცნიერებაა, რომელსაც თავისი კანონები აქვს. მსახიობი და რეჟისორი მოწოდებულია, იცნობდეს ამ კანონებსა და ფლობდეს ლიტერატურულ მეტყველებას. უფრო მეტიც: მსახიობი მოწოდებულია, გამოიმუშაოს მეტყველების ვირტუოზული ტექნიკა და ჩასწვდეს სიტყვების მრავალფეროვნებას; მეტყველება მუსიკაა, პიესის და როლის ტექსტი კი — მელოდია, ოპერა, ანდა სიმფონია. სასცენო მეტყველება არანაკლები სირთულის ხელოვნებაა, რომელსაც ხანგრძლივი წვრთნა და დაოსტატება ესაჭიროება.

სასცენო მეტყველებისათვის ნიშანდობლივია ის ფაქტორი, რომ მეტყველების აქტის დროს ჯერ სათქმელს გაიაზრებს, მაგრამ არ ლაპარაკობს, — აზროვნებს თავისთვის, ან მსმენელი არ ჰყავს, ის თავის თავს ელაპარაკება; ესაა „შინაგანი მონოლოგი“. ამ შემთხვევაში უპირატესად მოქმედებს მეტყველების საექსპრესიო ფუნქცია. თუმცა ისიც უნდა ვიგულისხმოთ, რომ შინაგანი მონოლოგის წარმოთქმის დროს პოტენციურად „არსებობს“ მსმენელი“ (არნ. ჩიქობავა. ქართული ენა როგორც პოლივალენტოვანი სალიტერატურო ენა. ქართული სიტყვის კულტურის საკითხები. წიგნი პირველი. თბილისი, 1972 წ. გვ. 8).

გარდა საკომუნიკაციო და საექსპრესიო ფუნქციისა, ენას აქვს საბოიქტივიაციო ფუნქციაც, რომელიც სათქმელთან თქმულის მიმართებას გულისხმობს; რადგანაც მეტყველება აზრის გამოვლინებისა და გადმოცემის საშუალებაა, მასში უთუოდ უნდა ვიგულისხმოთ მიმართება მთქმელსა და მსმენელს შორის.

ქართული სალიტერატურო ენა დღეს საქართველოს საბჭოთა სოციალისტური რესპუბლიკის სახელმწიფო ენაა. ეს ენა მომსახურობას უწევს საქართველოს რესპუბლიკის სახელმწიფო დაწესებულებებს, მდიდარ პრესას, რადიოს, ტელევიზიას, თეატრს, კინოს, ესტრადას, მარავალრიცხოვან საშუალო და უმაღლეს სასწავლებლებს. ამ ენაზე განუხრელად ვითარდება და ახალ-ახალ წარმატებებს აღწევს ქართული საბჭოთა მწერლობა. ამ ენაზე აყვავდა საბჭოთა საქართველოში მეცნიერების ყველა დარგი. ქართულ სალიტერატურო ენას

არასოდეს. ქონია გამოყენების ასეთი ვრცელი ასპარეზი, არც განვითარების ფართო შესაძლებლობა, როგორც აქვს მას დღეს საბჭოთა საქართველოში. ეს ნიშნავს: ქართული სალიტერატურო ენა არასოდეს არ ყოფილა ისე მდიდარი სასიცოცხლო ძალებით, ისე ძირმტკიცე, როგორადაც ის იქცა დღეს სოციალისტური წყობილების დროს და ამ წყობილების მეოხებით. იგი შეივსო ახალი ცნებების გამოშატველი სიტყვებითა და გამოთქმებით, მეცნიერების სხვადასხვა დარგის: მდიდარი ტერმინოლოგიით. ამ ტერმინებსა და გამოთქმებს ყოველდღიურად მოიხმარენ მოსახლეობის ფართო ფენები, მათი საშუალებით ეწაფება ქართველი ახალგაზრდობა მეცნიერების სხვადასხვა დარგს“ (თანამედროვე ქართული სალიტერატურო ენის ნორმები, პირველი კრებული. თბილისი, 1970, გვ. I).

ქართული სალიტერატურო ენა მრავალსაუკუნოვანი ქართული კულტურის პროდუქტია. ამასთან იგი თანამედროვე ქართული კულტურის განვითარების იარაღიცაა; რაც უფრო წმინდა, დახვეწილი და მდიდარი იქნება იგი, მით უფრო შეძლებს თავისი დანიშნულების ჯეროვნად შესრულებას.

ენის ნორმების დაცვა მისი სწორი განვითარების საწინდარია. ქართული მხატვრული და სამეცნიერო ლიტერატურა, ენათმეცნიერება, რადიო, ტელევიზია, თეატრი, კინო და სასწავლო დაწესებულებები ხელს უწყობენ ქართული სალიტერატურო ენის ნორმათა დაცვას. ამასთან: საბჭოთა საქართველოში ქართული სალიტერატურო ენის ნორმათა დაცვა სახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის საქმედაა მიჩნეული და იგი პარტიისა და ხელისუფლების ზრუნვის საგნადაა ქცეული.

ერთმანეთს გვერდში უდგას, ერთი მხრით, საერთო-სახალხო (სალიტერატურო) ქართული ენა და, მეორე მხრით, ამ ენის დიალექტები, — უფრო სწორად: კილო-კილოკავ-თქმები. ეს დიალექტები ტერიტორიულად და კილოურ თავისებურებათა კვალობაზე ორ ძირითად ჯგუფად იყოფა — აღმოსავლურ და დასავლურ ჯგუფებად. აღმოსავლური დიალექტებია: ქართლური, კახური, ქიზიყური, ინგილოური, ფერეიდნული, მესხურ-ჯავახური და ე. წ. მათის კილოები: ხევსურული, ფშაური, მოხეტრი და მთიულური. დასავლური დიალექტებია: იმერული, რაჭული, ლეჩხუმური, გურული და აჭარული. ამ დიალექტებში შენიშნულ თავისებურებათა შორის ჩვენთვის განსაკუთრებით საინტერესოა ბგერათა არტიკულაცია, ბგერათშეერთების წესები, დინამიკური და ტონური მახვილი, აქცენტუაცია, რიტმიკულ-მელოდიკური და ინტონაციის ნიშნები. მაგალითად, ასეთ გამოთქმას — „თბილისი საქართველოს დედაქალაქია“ — სხვადასხვაანაირი ინტონაცია და რიტმიკულ-მელოდიკური გამოსახულება ექნება ქართული ენის ამა

თუ იმ დიალექტზე მოლაპარაკე ადამიანის წარმოთქმამი. ხშირად მეტყველების მელოდიკურ-ინტონაციური გამოსახულებით შეიძლება განვსაზღვროთ ის, თუ ქართული ენის რომელ დიალექტზე მოლაპარაკე ადამიანი ღვას ჩვენს წინაშე.

სასცენო მეტყველების სწავლებისათვის მნიშვნელობა აქვს იმასაც, რომ ზოგ შემთხვევაში მხატვრული და დრამატურგიული ნაწარმოების ენა განსხვავებულია სალიტერატურო ენისაგან. მხატვრული ლიტერატურისა და დრამატურგიის ენა შედარებით უფრო ფართო ცნებაა და მოიცავს აგრეთვე ისეთ ენობრივ ერთეულებს, რაც სალიტერატურო ენის მიღმაა, სახელდობრ: დიალექტიზმები, არქაიზმები, ბარბარიზმები, ნეოლოგიზმები და სხვ.

დიალექტიზმები უხვადაა ვაჟა ფშაველას, ეგნატე წინოშვილის, დავით კლდიაშვილის, აიკო ლორთქიფანიძის, ლეო ქიანელის, კონსტანტინე ლორთქიფანიძისა და სხვათა ნაწარმოებებში; აგრეთვე ისეთ დრამატურგიულ ნაწარმოებში, როგორიცაა, მაგალითად, პ. კაკაბაძის „ყვარყვარე თუთაბერი“, „კოლმეურნის ქორწინება“, მ. ჭაფარიძის „ჩვენებურები“, ს. შანშიაშვილის „არსენა“, მ. მ. მრეველიშვილის „ბარატაანთ კერა“, ნ. დუმბაძის „მე, ბებია, ილიკო და ილარიონი“, „მე ვხედავ მზეს“ და სხვ. ადრინდელ ქართულ დრამატურგიაში ერთგვარი ტრადიციაც კი არსებობს ქართული ენის დიალექტიზმებისა და ზოგჯერ უარგონების გამოყენებისა, სახელდობრ, გ. ერისთავის, ზ. ანტონოვის, აექს. ცაგარელის, აკ. წერეთლისა და სხვათა პიესებში.

როდესაც პიესაში ან სხვა ენის მხატვრულ ნაწარმოებში გამოყენებულია დიალექტი, საჭიროა მისი სწორი ხმარება სასცენო მეტყველებაში. ამის მიღწევა კი შეიძლება მხოლოდ მაშინ, როდესაც მსახიობი საფუძვლიანად გაეცნობა გამოსაყენებელ დიალექტურ მასალას. ქართველოლოგიურ ლიტერატურაში მოიპოვება დიალექტთა ანალიზისა თუ კუთხური მეტყველების თავისებურებათა შესახებ ინფორმაციის შემცველი მდიდარი მასალა. მსახიობი უნდა გაეცნოს ყოველივე ამას და შეისწავლოს ამ არელებისათვის ნიშანდობლივი ბგერათარტიკულაცია, ბგერათშეერთების წესები, აქცენტუაცია, ფრაზის სეგმენტაცია, მახვილი, რიტმიკულ-მელოდიკურ-ინტონაციური მონახაზები და სათანადოდ გამოიყენოს ეს დაკვირვებები.

ქართულ დრამატურგიულ ნაწარმოებებში ზოგჯერ უარგონებიც გამოიყენება, ზოგჯერ კი აშკარა ენობრივი ანომალიაცაა, მაგ., ზ. ანტონოვის კომედიაში „მზის დაბნელება საქართველოში“, აექს. ცაგარელის ვოდევილებში, ნ. დუმბაძის „თეთრ ბაირალებში“ და სხვ. აქ ანომალია — ენობრივ ნორმათა დარღვევა — ოსტატურად გამიზნული ხერხია და მსმენელის მიერ იუმორის თვალსაზრისით აღქმული ენობრივ-აზრობრივი შეუსაბამობანი ყურს მაინცდამაინც არ ეხამუშება,

პირიქით, იგი სასაცილო ეფექტადაც კი იქცევა ხოლმე და, მაშასადამე, ასეთი ენობრივი მასალის გამოყენება ერთგვარად გამართლებულია კიდევ დრამატურგის მხატვრული ჩანაფიქრით, მოქმედი პირის ხასიათის ვახსნით და ნაწარმოების ენობრივი თავისებურებით.

მაგრამ დრამატული და სხვა მხატვრული ნაწარმოების ენა არსებითად მინც „სალიტერატურო ენის ფარგლებში რჩება და არალიტერატურული ელემენტების ხვედრითი წონა შედარებით მცირეა. ეს იმიტომ, რომ ნაწარმოებში ნახშირი ყოველი ენობრივი საშუალება გამართლებული უნდა იყოს გარკვეული მხატვრული ფუნქციით. არალიტერატურულ ელემენტთა ამგვარი ფუნქცია კი შეიძლება გამომეღანდეს მხოლოდ ლიტერატურული მეტყველების ფონზე. განმსაზღვრელი მნიშვნელობა აქვს აგრეთვე იმას, რომ ნაწარმოები გასაგებნი უნდა იყოს მსმენელთა ფართო მასებისათვის“ (ზ. ქუ მ ბ უ რ ი ძ ე, ქართული სალიტერატურო ენისა და სტილის საკითხები, თბილისი, 1955, გვ. 12).

საექტაკლის ამა თუ იმ მოქმედი პირის მხატვრული სახის ამოხსნის პირველი წყარო ენობრივი მასალაა (ტექსტი). სწორედ ამ ენობრივი მასალით ხდება მოქმედი პირის სცენური მოქმედებისა და ხასიათის მიკვლევა. მ. გორკი წერდა: „პიესის მოქმედ პირებს ქმნის მხოლოდ და მხოლოდ მათი მეტყველება, ე. ი. ოდენ სასაუბრო და არა სამწერლობო („აღწერილობითი“ — описательный) ენა. ამის გაგებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს, რადგან იმისთვის, რომ სცენაზე მსახიობების განსახიერებით პიესის ფიგურებმა მხატვრული ძალა და სოციალური დამაჯერებლობა მოიპოონ, აუცილებელია, და მხოლოდ ამ შემთხვევაში გაიგებს მყურებელი, რომ პიესის ყოველი ფიგურა შეიძლება ლაპარაკობდეს და მოქმედებდეს მხოლოდ ისე, როგორც ავტორი გვიმტკიცებს და მსახიობები გვიჩვენებენ“ (მ. გორკი, თხზულებანი, ტ. 26, 1931—1933, გვ. 411, რუსული გამოცემა).

სასცენო მეტყველების ჩვევათა გამომუშაებასა და დაუფლებას, გამომსახველობის ძალის გაზრდას გარკვეული მეთოდი ესაჭიროება. ასეთი მეთოდი შეიმუშავა კ. ს. სტანისლავსკიმ და მას „ქმედითი სიტყვის“ მეთოდი (метод словесного действия) უწოდა, რომლითაც ხერხდება მეტყველების გამომსახველ საშუალებათა გულდაგულ შერჩევა. ამ მეთოდის გამოყენება მხოლოდ მაშინ შეიძლება, როდესაც დადგენილი გვექნება მეტყველების რიტმის, ტემპის, მახვილის, ხმის სიძლიერის, ტემბრის, ინტონაციის კანონზომიერებანი. ამ კანონზომიერებათა საფუძველზე ჯერ უნდა მოხდეს ფრაზის აგება,

შემდეგ მისი გამართვა და ბოლოს ფრაზის ქვეუბნის მიგნება. ამისათვის კი საჭიროა სასცენო მეტყველების ტექნიკის გამომუშავება სწავლების სათანადოდ ჩამოყალიბებული, მწყობრი მეთოდის საშუალებით.

ამ შრომის მიზანდასახულობაა, მსახიობის აღზრდის სტანისლავსკისეულ სისტემაზე და ფიზიოლოგიის, ფსიქოლოგიის, ენათმეცნიერებისა და ხელოვნებათმცოდნეობის სათანადო მონაპოვრებზე დაყრდნობით შევიმუშაოთ ქართული სასცენო მეტყველების სწავლების კომპლექსური მეთოდი.

ენა და მეტყველება

ენა ნიშანთა სისტემაა; იგი შეიცავს ელემენტარული თუ რთული ნიშნების გარკვეულ რაოდენობასა და მათი ურთიერთდაკავშირების წესებს; სხვანაირად რომ ითქვას: ელემენტარული ნიშნები ქმნიან ამა თუ იმ კომბინაციას რაიმე აზრის, მნიშვნელობის გამოსახატავად — გაგებინების (კომუნიკაციის) მიზნით. ამგვარი გაგებით ენა შეიძლება ეწოდოს სიმბოლოების მეტად ფართო რგოლს — მათემატიკურ ნიშნებს, მუსიკალურ ნოტაციას, ქიმიურ ფორმულებსა და ყველაფერს, რაც კი გამოიყენება აზროვნების იარაღად და გაგებინების საშუალებად. მაგრამ მაინც გაგებინების საყოველთაო საშუალებაა დანაწევრებული ბგერითი ენა, დამახასიათებელი მხოლოდ (და მაინც მხოლოდ) ადამიანისათვის.

არსებობს ცხოველის „ენა“, რომლისგანაც დიდად განსხვავდება ადამიანის ენა. როგორც მარქსიზმის კლასიკოსები აღნიშნავენ, თვით ადამიანთა საზოგადოება არსებითად განსხვავდება ცხოველთა სამყაროსგან. სამყაროს უსაზღვრო რატორიისა თუ სიცოცხლის განვითარების ხანგრძლივ პროცესში ჩნდება ის საფეხური, როდესაც იწყება ადამიანთა არსებობა და მისი ყველა სხვა მოვლენისაგან განსხვავებული ისტორია. ადამიანთა კოლექტიური ცხოვრების ყველაზე უფრო საგულისხმო ფაქტორია ენა. — იგი (დანაწევრებული (დისკურსიული) აზროვნება და, მაშასადამე, დანაწევრებული ბგერითი ენა) ადამიანის თვისებათა შორის უპირველესი და უთუო ფენომენია. შრომისა და საწარმოო იარაღის გამოყენების საფუძველზე ადამიანისა და ბგერითი მეტყველების წარმოშობა იმავდროულა. ენა უადამიანოდ და ადამიანი უენოდ არ არსებობს. მხოლოდ შრომისა და ენის მეშვეობით წარმოიქმნა და განვითარდა ადამიანთა საზოგადოება, რაც, რასაკვირველია, დიდად განსხვავდება ცხოველთა სამყაროს ბიოლოგიური პროცესის შეზღუდულობისაგან.

ენა, როგორც ვთქვით, ნიშნებისაგან შედგება. ენობრივი ნიშანი არის მატერიალური გრძნობად-ალქმადი ობიექტი, რომელიც სიმბოლურად, პირობითად წარმოგვიდგენს და მიგვანიშნებს საგანს, მოვლე-

ნას, მოქმედებას. საგანი, მოვლენა, მოქმედება აღსანიშნია, რომლის გამოხატვა ენობრივი სიმბოლოებით ხდება. იმას, რითაც ამ ობიექტებზე თუ ცნებებზე (საგანზე, მოვლენაზე, მოქმედებაზე) მითითება ხდება, აღმნიშვნელი ეწოდება. აღსანიშნისა და აღმნიშვნელის (აზრის, ცნების და მისი გაფიზიკურების, მატერიალიზაციის) ერთობლიობას ქმნის ენობრივი ნიშანი — ს ი ტ ყ ვ ა.

ყოველ სიტყვას გარკვეული მნიშვნელობა აქვს: „ბავშვი“, „სახლი“, „მზე“, „ლრუბელი“, „წვიმა“, „თოვლი“, „მუშაობა“, „სირბილი“, „ძილი“, „სიყვარული“... ამ სიტყვების მნიშვნელობა გარკვეულ აზრს ან წარმოდგენას შეიცავს საგნის, მოვლენის, მოქმედების, მდგომარეობის შესახებ. თითოეულ მათგანს (საგნებს, მოვლენებს, მოქმედებას, მდგომარეობას) სახელები ეძლევათ არა მათი ბუნების მიხედვით, არამედ პირობითად, შეთანხმების კვალობაზე. სიტყვა „ბავშვი“ არაფრით არ ჰგავს იმ არსებას, რომელსაც ის აღნიშნავს; რუსულად იგივე არსება „რებიონოკ“-ით აღინიშნება. სახელსა და აღსანიშნ ობიექტს შორის ბუნებრივი კავშირი რომ ყოფილიყო, მაშინ ერთსა და იმავე აღსანიშნს ყველა ენაში ერთი და იგივე აღმნიშვნელი ექნებოდა.

აზროვნების დანაწევრება ცნებებად ბგერების საშუალებით ხდება. ცნებები ერთმანეთისაგან ბგერითი შედგენილობით განსხვავდებიან, — დანაწევრებულ აზროვნებას ბგერითი გამოხატულების დანაწევრება ესაქირობა. „აზრი ბგერისაგან მოწყვეტით ფსიქიკური ბუნებისაა, წარმოდგენაა, ხოლო ბგერა აზრისაგან მოწყვეტით ფიზიკური მოვლენაა. ეს იმას ნიშნავს, რომ ცალკე აზრი და ცალკე ბგერა არ შეიცავს ენის რაიმე თვისებას და არ არის ენობრივი ფენომენი, მაგრამ მათი სინთეზის შედეგად მიიღება ენობრივი ფაქტი — სიტყვა, რომელიც აღარც ფსიქოლოგიურია და აღარც ფიზიკური. მაშასადამე, ენობრივი ფაქტი, სიტყვა, მიიღება ფსიქიკურის (წარმოდგენა) და ფიზიკური (ბგერა) სინთეზის შედეგად; მათი დიალექტური გარდაქმნის შედეგად, წარმოდგენის ცნებად გარდაქმნა არის არა მარტო კონკრეტულიდან აბსტრაქტულზე გადასვლა, არამედ ფსიქიკური თვისებრიობიდან ენობრივ თვისებრიობაზე გადასვლაც“ (ენათმეცნიერების შესავლის საკითხები — გ. ახვლედიანის რედაქციით, თბილისი; 1972, გვ. 9—10).

ენას აქვს სამი ძირითადი ფუნქცია: 1) გამომხატველობითი ანუ საექსპრესიო, 2) ურთიერთობისა ანუ საკომუნიკაციო და 3) დანაწევრებითი ანუ დისკურსიული.

გამომხატველობითი ანუ საექსპრესიო ფუნქცია იმაში მდგომარეობს, რომ ენის საშუალებით გამოვხატავთ ჩვენს აზ-

რებს. ენა არა მარტო აზრის გამოხატველი საშუალებაა, არამედ აზრის წარმომქმნელი შექანიზმიცაა.

აღამიანი გარემო სამყაროს შეიგრძნობს, ამ შეგრძნებას გარდაქმნის ნერვულ იმპულსებად და გადასცემს ცენტრალურ ნერვულ სისტემას. ამ ფიზიოლოგიური პროცესის შედეგად აღამიანის ცნობიერებაში ჩნდება საგნებისა და მოვლენების ანაბეჭდები ხატების სახით, წარმოდგენის სახით. გარემოსამყაროს მრავალფეროვნება აღამიანში მრავალგვარ წარმოდგენას აჩენს. ცნობიერებაში ეს წარმოდგენები მიმართებათა რთულ სისტემას ქმნიან (და ამ პროცესს ფსიქოლოგია შეისწავლის).

აღამიანის წარმოდგენა იდეის ფენომენია, რომელსაც ვერ აღვიქვამთ ჩვენი გრძნობის ორგანოებით; იგი ყოველთვის ჭკავს იმ საგანს, რომლის წარმოდგენაცაა და კონკრეტულია. აღამიანის წარმოდგენის ერთი ინდივიდიდან მეორესათვის უშუალო გადაცემა შეუძლებელია, რადგანაც წარმოდგენის შეგრძნება შეუძლებელია. ამიტომ აღამიანში წარმოდგენის რეალიზაცია უნდა მოხდეს მატერიალური საშუალებით, ბგერებით, სიტყვით და შემდეგ გადაეცეს იგი მეორე ინდივიდს. რადგანაც წარმოდგენის უშუალოდ რეალიზაცია ბგერით (ბგერებით) არ შეიძლება, ამიტომ წარმოდგენა ჯერ უნდა გარდაიქმნეს ცნებად, საგნის ან მოვლენის შესახებ აზრად, და მხოლოდ ამის შემდეგ გადაეცემა ეს ცნება თუ აზრი მოსაუბრეს. ამიტომ არის, რომ აღამიანი ჯერ სათქმელს გაიზარებს და შემდეგ ამბობს, გადასცემს მსმენელს. შესაძლებელია, აღამიანს მსმენელი არ ჰყავდეს, მაგრამ თავისთვის აზროვნებდეს (მონოლოგი დრამატურგიაში, მწერლობაში; თავისთვის ლაპარაკი, — განსაკუთრებით მარტოდმარტო დარჩენილი აღამიანისა, ანდა ავადმყოფისა...).

ენის ამ ფუნქციის გათვალისწინებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მსახიობისთვის, ვინაიდან სასცენო პირობებში მსახიობის მეტყველებაში სიტყვის გამოთქმას რამდენადმე წინ უნდა უსწრებდეს აზრის „დაბადება“. თეატრალური ხელოვნების მოთხოვნილებათა შესაბამისად დრამატული თეატრის მსახიობის პროფესიულობა გულისხმობს სასცენო მეტყველების პროცესში აზროვნებას მაყურებლის წინაშე. თეატრში არ უნდა ხდებოდეს როლის ტექსტის ავტომატურად, შექანიკურად დახეპირება. — სიტყვის, ტექსტის ასეთ დასწავლას არ ახლავს მიზანდასახულობა, აზროვნება და არ არის სცენაზე მსახიობის ბუნებრივი მოქმედების წინაპირობა. რეალისტური სკოლის მსახიობთა თამაშის უპირველესი ნიშანთვისებაა სცენაზე აზრიანი, ბუნებრივი მოქმედება სათანადოდ გააზრებულ მეტყველებასთან ერთად.

ენის ურთიერთობის ანუ კომუნიკაციის ფუნქციაში

იგულისხმება მოლაპარაკის ურთიერთობა მსმენელთან, ე. ი. ვინც აგებინებს და ვისაც აგებინებენ.

ინფორმაციის გადაცემის სხვადასხვა საშუალება არსებობს. აღამიანების მიერ ინფორმაციის გაცემა ხდება ენის საშუალებით, შესაძლოა, ენა კომუნიკაციის უნივერსალური საშუალება არ იყოს, მაგრამ ინფორმაციის მიღებისა და გაცემის სხვა ფორმებთან შედარებით, იგი ყველაზე უფრო უახლოვდება უნივერსალობას.

სასცენო მეტყველების თავისებურებათა თვალსაზრისით გარკვეული მნიშვნელობა ენიჭება იმას, რომ ენა არის ესთეტიკური ინფორმაციის საშუალება. სათანადოდ ორგანიზებული ესთეტიკური ინფორმაცია განაპირობებს ენის მხატვრულ ზემოქმედებას აღამიანის ქცევაზე.

ენის დანაწევრების ფუნქცია კი ის არის, რომ აზროვნების დანაწევრება ცნებებად ხორციელდება ბგერების მეშვეობით. ბგერების (ფონემების) სხვადასხვა კომბინაციით ვადმოიცემა სხვადასხვა ცნება; მაგალითად, ა, ბ, ც ფონემებით შეიძლება გამოვხატოთ რამდენიმე ცნება: აბო, ბია; ეს ორი სიტყვა ერთი და იმავე ფონემებისაგან შედგება, თუმცა ამ ბგერათა სხვადასხვაგვარი კომბინაციით სხვადასხვა ცნება გამოიხატება. ქართულ ენაში 33 ფონემა სხვადასხვა თანმიმდევრობით გამოყენებისას ქმნის რამდენიმე ათას სიტყვას, ერთმანეთისაგან მნიშვნელობით განსხვავებულს.

სასცენო მეტყველებისათვის არსებითი მნიშვნელობა აქვს ბგერების, როგორც სიტყვათა საშენი მასალის, სწორად წარმოთქმასა და ბგერათა კომბინაციით წარმოქმნილი ცნება-სიტყვის მართებულად გააზრებას. ერთი რომელიმე ბგერის არაზუსტად, დამახინჯებულად წარმოთქმას მართლმეტყველების წორმათა დარღვევა მოსდევს; ამის გამო კი ენა ხშირად გაგებინების საშუალების ნაცვლად გაუგებრობის წყაროდ იქცევა ხოლმე; ეს რომ არ მოხდეს, მსახიობს კმართვეს ბგერათა და სიტყვათა სწორი წარმოთქმის წესების ზედმიწევნით ცოდნა და მეტყველების პროცესში მათი მართებულად გამოყენება.

უენველმა ენათმეცნიერმა ფერდინანდ დე სოსიურმა (1857—1913) ერთმანეთისაგან გამოიწნა ენა და მეტყველება (Фердинанд де-Соссюр, Курс общей лингвистики, Москва, 1933). იგი ერთმანეთისაგან ასხვავებს სამ ლინგვისტურ ტერმინს: სამეტყველო მოქმედებას (langage), ენასა (langue) და მეტყველებას (parole). ამათგან პირველი მრავალსიტემიანია და, მოიცავს რა ფიზიკურ, ფიზიოლოგიურ და ფსიქიკურ აქტს, ეკუთვნის როგორც ინდივიდუალურ, ისე სოციალურ სფეროს. ენა სამეტყველო მოქმედების მხოლოდ ერთი მხარეა და, მაშასადამე, მისი ცნება (langue) არ ემთხვევა სამეტყველო მოქმედებს (речевая деятельность).

ность—langage) ცნებას; არ ემთხვევა, მაგრამ უმნიშვნელოვანესა ნაწილია მისი. იგი (ენა), ერთი მხრით, მეტყველების უნარის (peillevaya sposobnost) სოციალური პროდუქტია, ხოლო მეორე მხრით, საზოგადოებრივი კოლექტივის სამეტყველო პირობათა ერთობლიობაა, რომლის რეალიზაცია ხდება ცალკეული პირის მიერ — მეტყველების აქტის გზით (დასახელ. შრ., გვ. 34—35).

აღნიშნულია, რომ ენა და მეტყველება სავსებით განსხვავებული ცნება-საგნებია და მათი შესწავლაც სხვადასხვა გზით უნდა წარიმართოსო. ამ აზრს ბევრი სახელგანთქმული ენათმეცნიერი იზიარებდა. დავა ამ საკითხის ირგვლივ დღესაც არ შეწყვეტილა (თინ. შარაძენიძე, ენისა და მეტყველების ურთიერთობის პრობლემა, თბილისი, 1974).

ენისა და მეტყველების გამიჯნვას დიდი მნიშვნელობა აქვს მათი მეცნიერული შესწავლისათვის, მაგრამ ამ გამიჯნვას არ უნდა მიეცეს აბსოლუტური ხასიათი. უდაოა, რომ ენასა და მეტყველებას აქვს მჭიდრო კავშირი, რომ მათ სინონიმურად შეუძლიათ „შეცვალონ“ ერთმანეთი. ამიტომაც ენა და მეტყველება ენათმეცნიერთა ერთი ნაწილის მიერ განუყოფლად განიხილებოდა და ამჟამადაც განიხილება ასეთად.

ენისა და მეტყველების დაპირისპირება ასეთ სურათს იძლევა:

მეტყველება ინდივიდუალურია, ენა — კი საერთო, ზეინდივიდუალური. საერთო-სახალხო ენა სახეს იცვლის ცალკეულ სამეტყველო აქტში, მაგრამ ეს ცვალებადობა ენობრივი სისტემისათვის დადგენილი ფარგლებით განისაზღვრება.

მეტყველება ფსიქოფიზიკური მოვლენაა, ენა — სოციალური. ყოველი სამეტყველო აქტი ფსიქიკურ ფაქტორებს — შეგრძნებას, აღქმას, წარმოსახვას, აზროვნებას, ემოციას და სხვ. — უკავშირდება. ენაში კი აისახება მხოლოდ ის, რასაც სოციალური მნიშვნელობა აქვს.

მეტყველება დინამიკურია, ენა ისწრაფვის სტაბილურობისაკენ. ენა — როგორც შინაგან მიმართებათა გაწონასწორებული სისტემა — წინ ელობება მეტყველებისაგან გამომდინარე წონასწორობის დარღვევის ყოველგვარ ცდას.

მეტყველება დამოკიდებულია რეალიზაციის კონკრეტული პირობებისაგან, სიტუაციისაგან, ენა კი ამგვარი დამოკიდებულებისაგან თავისუფალია. მეტყველება მოქცეულია ისტორიულ და საზოგადოებრივი მდგომარეობის ყველა ფაქტორის სფეროში, ენა კი არა, — იგი თავისი ნორმებით მეტყველების ამგვარ „შემოქმედებას“ ვერ ეგუება.

მეტყველების მუდმივი ცვლის გამომწვევი ფაქტორები მხოლოდ

დროის მიმდინარეობაში შეიძლება ვეძებოთ; ენის კომპონენტია (ინგ-რედინტია) მხოლოდ ის, რასაც აქვს ფუნქციონალური ხასიათი. ამის კვალობაზე თავს იჩენს ორი—დი აქრონიული და სინქრონიული პლანი.

მეტყველება ლინგვისტურად „არარეგულარულია“ და აქვს სპორადული ხასიათი. ენა ექვემდებარება ლინგვისტურ კანონზომიერებებს, იგი ლინგვისტურად „რეგულარულია“.

მეტყველებისათვის ყოველთვის დამახასიათებელია მატერიალურობა. ენა ცდილობს წარმოგვიდგეს აბსტრაქტული სისტემის სახით.

ასეთია ენისა და მეტყველების დაპირისპირების ძირითადი ნიშნები; ისინი (ენა და მეტყველება) ერთმანეთს „ანტაგონისტურად“ განაპირობებენ.

არის სხვა კონცეფციებიც, რომლებიც უარყოფენ ენისა და მეტყველების გამოიჯნას. ასეთია ამერიკულ ბიქვეიორისტულ ფსიქოლოგიასთან დაკავშირებული ყველა კონცეფცია (დესკრიფციული მიმართულება). ამ კონცეფციის მიხედვით გამოიჯნა ხდება არა ენასა და მეტყველებას, არამედ ტექსტსა და ლინგვისტის მიერ მის ინტერპრეტაციას შორის (В. А. Звегинцев, Теоретическая и практическая лингвистика, М., 1968, გვ. 103—117).

ცნობილია, რომ ინფორმაციის კოდირება ხდება ენობრივ ნიშანთა ფორმებითა და მათი გამოყენების წესებით. ენა არის ადამიანის ცნობიერებაში, წარმოდგენებში, ცნებებსა და მსჯელობებში სინამდვილის წარმომადგენლობის (რეპრეზენტაციის) საშუალებათა სისტემა. ენისავე მეშვეობით ხდება ადამიანის ქცევათა რეპრეზენტაცია. მსახიობისათვის (სასცენო მეტყველების თვალსაზრისით) სწორედ ეს არის უმთავრესი, მნიშვნელოვანი, — სულერთია, იმიჯნება თუ არა ცნება ენისა და მეტყველებისა. საგულისხმოა ისიც, რომ სინამდვილის რეპრეზენტაცია სხვადასხვაგვარი აქვს კულტურის სხვადასხვა დონეზე მყოფ ადამიანს. ეს თვალსაჩინო ხდება მაშინ, როდესაც ვუსმენთ კულტურის მხრივ დაბალ დონეზე მყოფ ადამიანს. ასეთი მეტყველება ორთოეპიულად არ არის გამართული, ინტონაციური თვალსაზრისით მონოტონურია, ლექსიკურად — ღარიბი. ამგვარი მეტყველებით გადმოცემული აზრი პრიმიტიულია და ხშირად უღიმღამოდ გაქიანურებული. ამას შეიძლება დავუპირისპიროთ კულტურული ადამიანის ლექსიკურად მდიდარი, გრამატიკულად და სტილისტურად გამართული მეტყველება, რასაც ახლავს გამოკვეთილი ინტონაცია, ლოგიკური პაუზები და სწორი მახვილი.

ენა წორმატული ხასიათისაა, იგი ავალდებულებს, აიძულებს ამა თუ იმ ენაზე მეტყველ ადამიანს, დაემორჩილოს მის კანონებს.

ენის კანონებსა და წესებში კარგად ერკვევიან ენათმეცნიერები, ფსიქოლოგები. მაგრამ ისეც ხდება, რომ აღამიანი კარგი ლიტერატურული ენით ლაპარაკობს, თუმცა მას ენის კანონები და წესები სულაც არა აქვს გააზრებული (მან არ იცის ეს). ისმის კითხვა: როგორ ხდება, რომ აღნიშნულ ფაქტორებში წაკლებად გათვითცნობიერებულ ან სულაც გაუთვითცნობიერებელ აღამიანს შეიძლება ჰქონდეს სანიმუშო მეტყველება? მაგალითისათვის შეიძლება დაგვესახელებინა ჩინებული მეტყველების მქონე ზოგი ქართველი მსახიობი, ან სხვა პროფესიის აღამიანი: ნუცა ჩხეიძე, შალვა დადიანი, აკაკი ხორავა, მინხილ ლორთქიფანიძე და სხვები. ამბობენ, რომ ეს ხდება ენის შეგრძნებით, ალღოთი, მაგრამ არავენ იცის, თუ რა არის ენის შეგრძნება, ალღო.

ფიქრობენ, რომ აღამიანის თავის ტვინის ქერქი გამოიმუშავებს მოცემულ ენაში სწორი მეტყველების პროგრამას მაშინაც კი, როდესაც არ იცის შესაბამისი ენობრივი წესები. ასეთ შემთხვევაში პროგრამა, რომელიც სწორად ასახავს ენის სტატიკურ და სინტაქსურ ხასიათს, მართვის იმპულსებს გზავნის საარტიკულაციო ორგანოებში. ასეთი აღამიანი სწორად მეტყველებს ენის წესების ცოდნის გარეშეც (В. А. Артёмов, Речь — многофункциональный процесс, Психологические исследования, посвященные 85-летию Д. Н. Узнадзе, Под редакцией А. С. Прангишвили. Тбилиси, 1973, გვ. 35—43).

მეტყველებას აქვს კონტროლისა და მართვის მექანიზმები, რომელიც ენის წესების მიხედვით ხორციელდება და მას უკუინფორმაციის წესი ეწოდება. მეტყველების კონტროლისა და მართვის მექანიზმს განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სასცენო მეტყველების სწავლებას დროს, ვინაიდან სტუდენტმა საკუთარი მეტყველების კონტროლისა და პედაგოგის მითითების შედეგად უნდა შეძლოს საკუთარ მეტყველებაში არსებული ნაკლოვანი მხარეების შემჩნევა და შეგნებული ბრძოლა მათ აღმოსაფხვრელად.

ამა თუ იმ ენაზე მოლაპარაკე აღამიანი ეკუთვნის გარკვეულ ენობრივ კოლექტივს, თუმცა ყოველ ინდივიდს მხოლოდ მისთვის დამახასიათებელი მეტყველება აქვს — იგი ყოველთვის რითიმე განსხვავდება თავისივე ენობრივი კოლექტივის სხვა წევრის მეტყველებისაგან.

მეტყველების პიროვნებისეულ ინიშნებს ფართოდ იყენებს დრამატურგია, როგორც მხატვრული ფამოსახვის ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ხერხს. მსახიობის ვალია დრამატურგის მიერ პიესაში ნაჩვენები ესა თუ ის მოქმედი პირი ბუნებრივად ასახოს — აამეტყველოს — შესასრულებელი როლის ყველა თავისებურების, მათ შორის მეტყველების სიმპტომატურობის გათვალისწინებით. ამის მრავალი მაგალი-

თის დასახელება შეიძლება ქართული სცენის ოსტატთა შემოქმედებით, თუნდაც უშანგი ჩხეიძის ყვარყვარე, პამლეტი და ურიელ აკოსტა, ნუცა ჩხეიძის ზეინაბი და კრუჩინინა, აკაკი ზორავეს ოტელო, ანზორი, ბერსენევი, დიდი ხელმწიფე, თამარ ჭავჭავაძის ლაურენსია და მადამ სან ეენ, ვასო გომიაშვილის ლუარსაბ თათქარიძე, მეფე ერეკლე და ფიგარო, ვერიკო ანჯაფარიძის ივლითი და მარგარიტა გოტიე და სხვა მრავალი.

სასცენო მეტყველებისათვის დამახასიათებელია ისიც, რომ იგი (მეტყველება) ორმხრივ ინფორმაციას იძლევა მოსაუბრისა და აღრესატის შესახებ. ამასთან მეტყველების ინფორმაცია, სიტყვათა შერჩევა და ძინტაქსური წყობა სხვაგვარია, როდესაც ესა თუ ის პირი ესაუბრება მასთან შედარებით უფრო მაღალი მდგომარეობისა თუ რანგის ადამიანს და სხვაგვარია, როდესაც იგი ესაუბრება მისადმი მდგომარეობითა თუ რანგით დაქვემდებარებულ ადამიანს. ერთმანეთისგან განსხვავდება მეტყველების ინტონაცია თუ ამისთვის საჭირო ფრაზეოლოგია ამა თუ იმ რანგის ხელმძღვანელთან, პროფესორთან, სტუდენტთან, ბავშვთან თუ მოზრდილ ადამიანთან საუბრის დროს.

მეტყველება იძლევა ინფორმაციას მოსაუბრის კულტურული დონის, პროფესიის ხასიათის, ინტერესებისა თუ საზოგადოებრივი მდგომარეობის შესახებ. სხვადასხვაგვარია ინფორმაცია, როდესაც ადამიანი საუბრობს ექიმთან თუ დამლაგებელთან, განათლებულ თუ გაუანათლებელ ადამიანთან, სპორტის მოყვარულთან თუ არამოყვარულთან, პარტიულ ხელმძღვანელთან თუ მაღაზიის გამყიდველთან... მაშასადამე, მეტყველება იძლევა ინფორმაციას მოლაპარაკე ადამიანთა ურთიერთდამოკიდებულებათა და განწყობა-განზრახვათა შესახებ. ამგვარ ინფორმაციებს არსებითი მნიშვნელობა აქვს მხატვრულ სახეთა სწორად გააზრება-განსახიერებისათვის.

სამეტყველო პროცესი გულისხმობს რამდენიმე აუცილებელ პირობას, რომელთა გარეშე საერთოდ მეტყველება არ არსებობს. ეს პირობებია:

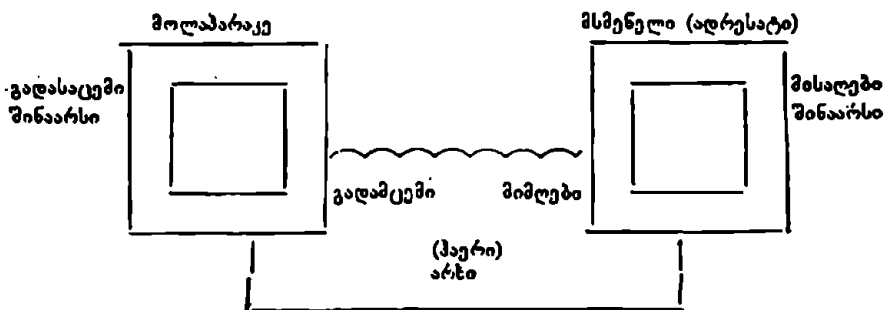
1. ადამიანთა კოლექტივის არსებობა. სამეტყველო ურთიერთობისათვის აუცილებელია სულ ცოტა ორი ადამიანი-მანძი: მოლაპარაკე და მსმენელი ანუ აღრესატი. როლები იცვლება ხოლმე დიალოგის დროს: მოლაპარაკე ხდება მსმენელი და მსმენელი — მოლაპარაკე. რა თქმა უნდა, ისეც ხდება, რომ ადამიანი თავის თავს ელაპარაკება, თუმცა ასეთი რამ აღიქმება როგორც ანომალია, წერეული ან ფსიქიკური მოშლილობის ნიშანი, ძლიერი ალგზნების შედეგი. ასეაზე კი პირობითად ადამიანი თავის თავს ესაუბრება. ან ხმამაღლა ფიქრობს (მონოლოგი). სამეტყველო ურთიერთობისათვის შეიძლება იყოს ორზე მეტი მსმენელ-მოლაპარაკეც, ერთმანეთისაგან სხვადასხვა მანძილით დამორჩებული.

2. სამეტყველო ურთიერთობისათვის აუცილებელია დამაკავშირებელი არხის არსებობა. მარტივ შემთხვევაში ამგვარი არხია ჰაერი, ადამიანის სამეტყველო ორგანოები. ჰაერში ვრცელდება ინფორმაციის შემცველი მბგერავი ტალღები, რომლებიც იქმნება მოლაპარაკე ადამიანის სამეტყველო ორგანოთა მოძრაობის შედეგად და აღიქმება ადრესატის სასმენი ორგანოების მიერ. მაგრამ მეტყველებისათვის შესაძლებელია საჭირო გახლეს სხვა არხების — ბუნებრივისა თუ ხელოვნურის გამოყენებაც.

3. ურთიერთობის სტიმული, რაც ადამიანებს აქეზებს მეტყველებისაკენ. კონკრეტული სტიმულის მრავალი ვარიანტი არსებობს. ზოგჯერ ადამიანი ამბობს: „დამალეინე წყალი“, იმისათვის, რომ მსმენელმა (ადრესატმა) დააკმაყოფილოს მოლაპარაკის მოთხოვნილება. სხვა შემთხვევაში ადამიანი ამბობს: „გაიქეცი“, თუ მსმენელს საფრთხე მოელის და მოლაპარაკე ცდილობს მის გადარჩენას. ეს „შებრუნებული“ სიტუაციაა, როცა მოლაპარაკე ცდილობს მსმენელის გადარჩენას, ამის მიზეზი კი არის მოლაპარაკის ზრუნვა მსმენელზე. უფრო ხშირად მიზეზი და მიზანი ქვეცნობიერ ერთიანობაშია და ნაკლებად შეიცნობა მეტყველების მონაწილეთა მიერ. ხშირია იმისთანა შემთხვევა, როცა ვლაპარაკობთ იმისათვის, რომ ვისმე გაუზიაროთ ნაწილი და გაგონილი — იმიტომ, რომ ჩვენ კმაყოფილებას ვღებულობთ ინფორმაციის გაცვლას პროცესისაგან. ადამიანისათვის დამახასიათებელია აზრის, გაცდის განიარების მოთხოვნილება, თათბირი, რჩევის მიღება და სხვა.

4. მოლაპარაკესა და მსმენელს (ადრესატს) შორის ენის ერთიანობა, ე. ი. „კოდის“, რომელსაც მოლაპარაკე იყენებს შეტყობინების შესადგენად და გადასაცემად.

მარტივი სამეტყველო სიტუაცია სქემატურად ასე შეიძლება გამოისახოს:



(იხ. М. Л. Черемнина, Лекции по лингвистике, Новосибирск, 1970, გვ. 45).

თანამედროვე საზოგადოებისათვის ნიშანდობლივია კომუნიკაციის განვითარებული, რთული და მრავალგვარი სისტემა; როგორც უკვე

ითქვა, ურთიერთობის ძირითადი და ბუნებრივი პრინციპებია, ადამიანები იყენებენ ხელოვნურ არსებსაც: მიკროფონს, რადიოს, ტელეფონს, ტელევიზორს, ტელეგრაფს და სხვ.

მეტყველება უწინარეს ყოვლისა ინფორმაციის გაცვლის საშუალებაა. ადამიანის ცნობიერებაში გაჩენილი აზრი გარეთ გამოდის ბგერების, ყესტების, მიმიკის ან სხვა ნიშნების მეშვეობით, ე. ი. აზრის, იდეის გაგებინება-გაგება ზღვება მისი მატერიალიზაციისა თუ ფიზიკურების ბგერით მეტყველებაში გადატანის გზით.

თავი მეორე

მეტყველების აპარატის პაზიულობა და მოქმედება

მეტყველება არის ადამიანის ხანგრძლივი ევოლუციის პროცესში გამოჩნდებულნი ქცევის აქტი, ადამიანთა შორის ურთიერთობის ძირითადი საშუალება. მეტყველების აქტში ადამიანის მთელი რიგი ორგანოები მონაწილეობენ, რომელთა მოქმედებაც ერთდროულად და მჭიდრო ურთიერთკავშირში მიმდინარეობს. მეტყველების აქტის განხორციელებაში მონაწილე ორგანოთა სისტემას მეტყველებების აპარატი ეწოდება.

მეტყველების აპარატი სხვა სასიცოცხლო პროცესებსაც ემსახურება: სუნთქვას, საკვების მიღებას და საჭმლის მონელებას. ადამიანს მეტყველებს აპარატი განუფითარდა ზოგიერთ ორგანოთა მნიშვნელოვან ანატომიურ-ფიზიოლოგიურ გარდაქმნათა შედეგად. მაგრამ, მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანი უკვე აღჭურვილია მეტყველების უნარით, მეტყველების აპარატში შემავალი ორგანოები ავლენენ თავის პირველად დანიშნულებას. მაგალითად, ცლაპვის პროცესში მეტყველების აქტი წყდება; გადატვირთული სუნთქვის დროს, სიბრბილის, ცურვის, ხტომის შემდეგ შეუძლებელი ზღვება მეტყველება.

მეტყველების აღმოცენება დაკავშირებულია ადამიანის სხეულის ვერტიკალურ მდგომარეობაში გადასვლასთან, შრომის პროცესის და აზროვნების განვითარებასთან, რამაც მნიშვნელოვნად შეცვალა თვით ადამიანის ბუნება, ადამიანური ცხოვრება და შექმნა ადამიანთა შორის ურთიერთობის ახალი ფორმა, მეტყველება, რომლის განვითარება და სრულყოფა დღესაც მიმდინარეობს.

მეტყველების აპარატი ერთი მთლიანი, განუყოფელი სისტემაა, რომლის დანაწევრება მხოლოდ პირობითად შეიძლება მის შემადგენელ ნაწილთა ცალკეულად გაგებისა და დაუფლებისათვის.

მეტყველების აპარატის ძირითადი შემადგენელი ნაწილებია: ნერვული სისტემა, რომელიც აწესრიგებს ამ აპარატის ორგანოთა ერთობლივ მოქმედებას; სასუნთქი სისტემა; ხმის წარმოქმნელი სისტემა; წარმოთქმის ანუ არტიკულაციის სისტემა, და ბოლოს, სმენის სისტემა, რომელიც უზრუნველყოფს მეტყველების აღქმას.

ნერვული სისტემა აწესრიგებს მეტყველების აპარატის მოქმედებას. მასში შეიძლება გამოვყოთ: 1. ნერვული სისტემის ცენტრალური ნაწილი, თავის ტვინი და 2. პერიფერიული ნაწილი, რომელიც შეიცავს თავის ტვინის ნერვებსა და მეტყველების ორგანოთა ნერვულ დაბოლოებებს.

სასუნთქი სისტემა, რომელიც უშვებს ბგერის წარმოქმნისათვის საჭირო ჰაერის ნაკადს.

ხმის წარმოქმნელი სისტემა ძირითადად ხორხში მოთავსებული. მბგერავ იოგებს ამოქმედებს ამოსუნთქული ჰაერის ტალღა. ხორხში წარმოქმნილი ტონი მეტად სუსტია და ელფერს მოკლებული. ამ სუსტი ტონის გაძლიერება და სათანადო ელფერით გამოდიდება სარეზონანსო არეში ხდება.

წარმოთქმის ანუ არტიკულაციის სისტემა აქვედა ყბის, ბაგეების, ენისა და რბილი სასის საოცრად დახვეწილ მოძრაობათა შედეგად პირის ღრუში იქმნება დაბრკოლება ხორხში წარმოქმნილი ჰაერტალღისათვის და იგი სამეტყველო ბგერის გარკვეულ სახედ — თანხმოვნად ყალიბდება. ამგვარ დაბრკოლებათა გარეშე წარმოქმნილი ბგერები კი ხმოვნებად იწოდებიან.

სმენის სისტემა აღიქვამს ბგერით მეტყველებას, გაიგონებს ნათქვამს. სმენის კონტროლის მეშვეობით ადამიანი ავითარებს მეტყველებას. დაბალებიდან ყრუ ადამიანებს მეტყველება არ უვითარდებათ და ყრუ-მუნჯებად რჩებიან.

მეტყველების დაუფლებისა და სრულყოფისათვის საჭიროა, რომ ადამიანი კარგად ერკვეოდეს მეტყველების აპარატის აგებულებასა და მის ფუნქციებში.

1. მეტყველების ნერვული რეგულაცია

ადამიანი არტიკულატორული ჩვევებისა თუ ბაზისის მეშვეობით წარმოქმნის ხმოვანსა და თანხმოვან ბგერებს, რომელთა კომბინაციით სიტყვები ყალიბდებიან. სიტყვები გარკვეულ აზრს გამოხატავენ და უკავშირდებიან ერთმანეთს მეტყველების სტიმულთან ერთად. ეს საჭირო ხდება სიტყვიერი ინფორმაციის მისაღებად და მასზე პასუხის გასაცემად. მეტყველების პროცესში მნიშვნელოვანი ადგილი

უქირავს შეხების, მხედველობის, სმენის და სხვა რეცეპტორების იმპულსების ურთიერთგაელენასაც.

აღამიანის მთელი სხეული დაფარულია წერეული ქსელით, რომლის მოქმედება კოორდინირებულია სისტემებრ: პერიფერიული წერეების მეშვეობით გალიზიანება ხდება ცენტრალურ წერეულ სისტემაში, რომელიც თავის მხრივ საპასუხო ბრძანებებს გზავნის პერიფერიაზე მიზანშეწონილი მოქმედებისათვის.

მგრძობიარე წერვის რეცეპტორების გალიზიანებაზე ცენტრალური წერეული სისტემის საპასუხო მოქმედებას რეფლექსი ეწოდება. წერეული იმპულსის გამტარებელ გზას რეფლექსური კალი უწოდება, რომელიც სქემატურად სამი ნაწილისაგან შედგება: 1) რეცეპტორი ანუ მიმღები, 2) კონდუქტორი ანუ გამტარი, 3) ეფექტორი ანუ მოქმედების მწარმოებელი. რეფლექსური კალი ცენტრალურ წერეულ სისტემაში სხვადასხვა დონეზე მდებარეობს.

„ცენტრალური წერეული მოქმედება გარეგან და შინაგან გალიზიანებათა საპასუხოდ ერთი რომელიმე ორგანოს მარტივი რეფლექტორული რკალით არ შემოიფარგლება. გალიზიანებათა საპასუხოდ იგი იძლევა აგრეთვე ორგანიზმის ისეთ რთულ და მთლიან რეაქციებს, რომელთა საშუალებით ორგანიზმი გარემოს ეგუება თავის მოთხოვნილებათა დასაკმაყოფილებლად, ანდა გარემოს სცვლის მის შესაგუებლად ორგანიზმის მოთხოვნილებისადმი. ასეთი რეაქცია წარმოადგენს სხვადასხვა რეფლექსის გაერთიანებას ერთ მთლიან აქტში და მას ქცევა ეწოდება... ქცევას აქტების ანალიზი გვიჩვენებს, რომ იგი რეფლექსური აქტებისაგან შედგება, მაგრამ ქცევა არაა რეფლექსთა უბრალო ჯამი. თითოეული ქცევის აქტი წარმოადგენს რეფლექსთა თავისებურ სისტემას, რომელშიც რეფლექსური შემადგენელი ნაწილები განსაზღვრულ ურთიერთობაში იმყოფებიან“ (ი. ბერიტაშვილი, კუნთებისა და წერეული სისტემის ზოგადი ფიზიოლოგია, თბილისი, 1955, გვ. 187).

აღამიანის ორგანიზმს აქვს რთული გარემოს „დამანაწევრებელი მექანიზმები“, რომლებშიც ხდება გარე სამყაროს ცალკე ელემენტებად, მომენტებად დაშლა და შემდეგ მათი დაკავშირება მრავალნაირ მოქმედებასთან. ამ პროცესს ანალიზატორები ასრულებენ, რომლებიც წარმოადგენენ წერეული წარმონაქმნის რთულ სისტემას. ანალიზატორის შემადგენლობაში შედის: გარეთა მიმღები აპარატი, პერიფერიული წერვი, შუალედური წარმონაქმნების რიგი და ქერქის უჭრედები, რომლებსაც ანალიზატორების ბირთვი ეწოდება.

ანალიზატორების სისტემის გვერდით, არსებობს რთული შინაგან ანალიზატორთა სისტემა, რაც გამუდმებით აცნობს ტვინის ქერქს შინაგანი ორგანოების მდგომარეობისა და მოქმედების შესახებ. ანალიზატორების ფიზიოლოგიური შინაარსი იმაში მდგომარეობს, რომ ყოველი პერიფერიული აპარატი წარმოადგენს სპეციალურ ტრანსფორმატორს, რომელიც გარდაქმნის მოცემულ გარეგან ენერგიას ნერვულ პროცესად. ანალიზატორის ქერქულ ბოლოში ხდება ნერვული იმპულსების ზუსტი ანალიზი, შემდეგ კი — სინთეზი, ცალკე ელემენტების შეერთება და დაკავშირება ორგანიზმის სხვადასხვა მოქმედებასთან.

ანალიზატორთა სისტემაში ყველაზე დიდი მნიშვნელობა შეიძლება ჰქონდეს მამოძრავებელ ანალიზატორს. ადამიანის მამოძრავებელი აპარატის ყოველი ნაწილიდან ცენტრისაკენ მიედინებიან ნერვები, რომლებიც სიგნალს აძლევენ მოქმედების აქტის ყოველ უწყვილმანეს მომენტს. ყველა ეს ნერვი თავს იყრის უმაღლეს ინსტანციაში — დიდი ნახევარსფეროების უჯრედებში. ადამიანს შეუძლია ანგარიში გაუწიოს იმას, თუ გარკვეული მოქმედების დროს რომელი კუნთია დაჭიმული და რომელი — მოშვებული. ზუსტი და მოქნილი მამოძრავებელი იმპულსები მამოძრავებელი ანალიზატორის სრულყოფილი მოქმედებით. ბგერითი მეტყველების მიღება ხდება სმენითი ანალიზატორით, თვით ბგერითი მეტყველება — მეტყველების მამოძრავებელი ანალიზატორით ანუ კინესტეზური ანალიზატორით, ხოლო კითხვა — მხედველობითი ანალიზატორით.

მრავალგვარი ანალიზატორის მეშვეობით ადამიანის თავის ტვინი იღებს სიგნალებს გარემო სამყაროს საგნების, მოვლენების და თვით ადამიანის ორგანიზმის შინაგანი მდგომარეობის შესახებ. ამ სიგნალების სისტემის მეშვეობით ტვინი მართავს ორგანიზმის მოქმედებას. სიგნალების ასეთი სისტემის მქონეა როგორც ადამიანი, ისე ცხოველი. სინამდვილის უშუალო სასიგნალო სისტემას ი. პავლოვმა პირველი სასიგნალო სისტემა უწოდა.

ადამიანს, გარემო სამყაროსთან შეგუების პროცესში, თავის ტვინის ქერქის პირობით-რეფლექსური მოქმედების ახალი მექანიზმი განუვითარდა, რომელსაც ი. პავლოვმა „სასიგნალო დამატება“ ანუ მეორე სასიგნალო სისტემა უწოდა. იგი აღნიშნავს: „თუ ჩვენი შეგარბნებები და წარმოდგენები ჩვენთვის სინამდვილის პირველ კონკრეტულ სიგნალებს წარმოადგენენ, მაშინ მეტყველება, უპირველეს ყოვლისა, სპეციალური კინესთეზური გალიზიანებაა, რომელიც მეტყველების ორგანოებიდან მიღოს თავის ტვინის ქერქში. ამრიგად, არსებობენ მეორე სასიგნალები — სასიგნალო-

თ ა ს ი გ ნ ა ლ ე ბ ი. ისინი სინამდვილიდან განყენებისა და განზოგადების საშუალებას იძლევიან, რაც ჩვენს დამატებითს, ი. ი. სპეციალურად აღამიანის, უმაღლეს აზროვნებას შეადგენს. იგი ქმნის ზოგად აღამიანურ უმპირიზმს და ბოლოს მეცნიერებას—აღამიანის უმაღლესი ორიენტაციის იარაღს გარემომცველ სამყაროში და თავის თავში“ (ი. პავლოვი, უმაღლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, თბილისი, 1951, გვ. 187).

მეტყველების ფუნქცია, მისი სრულყოფა და განვითარება, ერთის მხრივ, თავის ტვინში განსაკუთრებული ნაწილების განვითარების შედეგია, ხოლო მეორე მხრივ, სუნთქვისა და საკმლის მონელების სისტემის ნაწილი, პირ-ხახის ორგანოების მეტყველებისათვის შეგუების შედეგი, რის გამოც ორგანოები დროთა განმავლობაში სულ უფრო მეტად სრულყოფილნი ხდებიან.

მეტყველების ფუნქციის სრულყოფა უწინარეს ყოვლისა დაკავშირებულია მ ა რ თ ვ ი ს ს ი ს ტ ე მ ი ს ს რ უ ლ ყ ო ფ ა ს თ ა ნ. მართვის სისტემა გულისხმობს მეტყველების აპარატის და ტვინის ქერქის სმენითი ანალიზატორის მოქმედებას ბგერის წარმოსატქმელად. სმენითი ანალიზატორი ემსახურება მეტყველების სიგნალების აღქმას და მათ დამახსოვრებას.

აღამიანს აქვს მეტყველების დაუფლებისა და სრულყოფის უნარი, რაც სათანადო ორგანოთა მოქმედებიდან გამომდინარე მართვის სისტემაზე და მოკიდებული და რომლის გაწვრთნაც შესაძლებელია. უ კ უ კ ა ვ შ ი რ ე ბ ი ს ს ი ს ტ ე მ ა მეტყველების მამოძრავებელი ანალიზატორების მეშვეობით კონტროლს უწევს სამეტყველო ორგანოთა მუშაობას.

აღამიანის ორგანიზმი ხანგრძლივი ევოლუციის პროდუქტია. შრომამ და დანაწევრებულმა ბგერითმა მეტყველებამ გარდაქმნეს აღამიანის წინაპართა ტვინი აღამიანურ ტვინად. შრომამ, რაც აღამიანის არსებობისთვის ბრძოლის აუცილებელი საშუალება გახდა, ამასთან მისმა (შრომის) კოლექტიურმა ხასიათმა გამოიწვია აღამიანთა შორის ურთიერთობის დამყარებისა და დაგროვილი გამოცდილების ურთიერთ გადაცემის აუცილებლობა; პირველ რიგში ეს განხორციელდა მეტყველების საშუალებით. ამგვარად, დანაწევრებული ბგერითი მეტყველების განვითარება და მასთან ერთად თავის ტვინის აგებულებასა და სამეტყველო ორგანოებში მომხდარი ცვლილებები უნდა მიეწეროს, ერთი მხრით, აღამიანზე გარემო პირობების ზემოქმედებასა და, მეორე მხრით, შრომით შეპირობებული კოლექტიური ცხოვრების ფაქტორს.

მეტყველების აქტში მონაწილეობს ტვინის მრავალრიცხოვანი განყოფილება. მეტყველების პროცესისათვის მეხსიერება შეარჩევს ბგე-

რათა ან სიტყვათა თანმიმდევრობას; ტვინის უჩრედებიდან მეტყველებიან მამოძრავებელი ბრძანებები იგზავნება მეტყველების აპარატში, სადაც კუნთებისა და იოგების ამოძრავებით, სუნთქვის, ხმის წარმოქმნის და არტიკულაციის გზით გამოიცემა გარკვეული ბგერები, რაც სიტყვებად აყალიბდება. მეტყველების მთელი ეს პროცესი ხორციელდება ტვინის ქერქის სათანადო განყოფილებებში აგზნებისა და შეკავების კუნთების მონაცვლეობით. მეტყველების აქტის დროს მუშაობაში ჩაბმულია კუნთების ერთი ჯგუფი, სხვა ჯგუფი კი შეკავებულია. აგზნებისა და შეკავების სწორი, აწყობილი მუშაობა განსაზღვრავს მეტყველების ზუსტ და ფაქიზ პროცესს. აგზნება და შეკავება ტვინის ქერქის ნერვული უჩრედების გარკვეული მდგომარეობაა. აგზნებაში იგულისხმება ნერვული უჩრედების ქმედითი მდგომარეობა, რაც პერიფერიაზე იწვევს სათანადო კუნთებისა და ჩირკვლების მოქმედებას. ამ აქტიურ მდგომარეობაში ყოველი ნერვული უჩრედი ასრულებს თავის ფუნქციას, ზარკავს ენერგიას, რომელიც მასშია დაგროვილი. აგზნების პროცესი ტვინის ქერქის სხვადასხვა ნაწილში ერთდროულად ან ერთმანეთის მონაცვლეობით მიმდინარეობს. იგი უჩრედების ჯგუფებს შორის ფუნქციურ კავშირებს ქმნის და ნერვულ სისტემაში კვალს ტოვებს. აგზნების მრავალგზის გამეორება ამაგრებას ამ კავშირს და წარმართავს რეფლექსის განვითარებას. ამ პროცესში აგზნების ძალა არსებით ფუნქციას ასრულებს. ძლიერი აგზნების შედეგად უფრო ჩქარი და უფრო მკიდრო კავშირები ჩნდება. ამიტომ რეფლექსის გამომუშავების სისწრაფე და გამძლეობა დამოკიდებულია იმ პირობების შექმნაზე, რომლებშიაც აგზნება უნდა მოხდეს.

აგზნების პროცესის სიძლიერე ადამიანებს ერთნაირი არა აქვთ. ამის შინაგანად ადამიანებს ჰყოფენ უმაღლესი ნერვული მოქმედების სხვადასხვა ტიპებად. მაგრამ შესაძლოა, ყოველ ადამიანს, აგზნების პროცესის რა სიძლიერეც არ უნდა ახასიათებდეს, უკეთესი ან უარესი აგზნება ჰქონდეს; ეს კი განპირობებულია ტვინის ქერქის მდგომარეობით. დასვენებული ნერვული უჩრედები უკეთესად აღიგზნებიან, დალილობა კი აგზნებას აუარესებს. აგზნება უფრო ეფექტურია მაშინ, როდესაც ადამიანის ყურადღება სათანადო სავანზეა კონცენტრირებული. ამიტომ რეფლექსის უკეთესი მოქმედებისათვის ადამიანის ტვინი არ უნდა იყოს დაქანცული. ასეთ პირობებში გამძლე კავშირების დასამყარებლად გამეორებათა შედარებით ნაკლები რაოდენობაა საჭირო.

ნერვული უჩრედების აგზნება დიდხანს არ შეიძლება გაგრძელდეს. აგზნების დროს უჩრედის ენერგია იხარკება, გროვდება ნივთიერების ცვლის პროდუქტები და საჭიროა გარკვეული დროის მონაცვ-

ვთი, რომ უჩრდელმა „დაისვენოს“, მოიშოროს ნივთიერებათა ცვლის პროლუქტები და ხელახლა დააგროვოს ენერჯია შემდგომი აქტიური მოქმედებისათვის. „დასვენება“ ხდება ნერვული უჩრედების შეკავების მდგომარეობაში. შეკავება არის ნერვული უჩრედების მოქმედების შეცვლის და დაკლების განსაკუთრებული პროცესი, რომლის დროსაც უჩრედების შრომის უნარიანობის აღდგენა ხდება. შეკავების დროს პერიფერიაზე კუნთებისა და ჩირკვლების მოქმედება წყდება.

აგზნება და შეკავება მტკიცე თანმიმდევრობით ხდება და იგი განაპირობებს ტვინის ქერქის მოქმედების გაწონასწორებას, მოწესრიგებას. აგზნებისა და შეკავების პროცესების მოწესრიგებული თუ სტერეოტიპული სისტემა, რომელიც აღმოცენდება გარეგანი გამღიზიანებლების საპასუხოდ (ე. წ. გარეგანი სტერეოტიპი), გამომუშავებს შემდეგ განმტკიცდება, მკვედრდება და ორგანიზმისათვის მეტად მნიშვნელოვანი და მიზანშეწონილი ხდება. ნერვული ენერჯია ტყუილად არ იხარჯება, იგი მოწესრიგებული და სისტემაში მოყვანილია. სტერეოტიპის გამომუშავება დიდ ყურადღებას მოითხოვს, ნერვული ენერჯიის ხარჯვა ესაჭიროება, მაგრამ გამომუშავების შემდეგ საჭიროა მისი შენარჩუნებისათვის ზრუნვა.

ყოველი ადამიანი დედაქნაზე ზეპირი და წერითი მეტყველების დაუფლების დროს გამომუშავებს მეტყველების სტერეოტიპს, ისე, რომ ყოველი ჩვენგანი აზრებისა და გრძნობების გადასაცემად თავისუფლად ფლობს მეტყველების სტერეოტიპს, რომელიც მოიცავს ზმის წარმოქმნის არტიკულატორულ ჩვევებს. მაგრამ ერთხელ გამომუშავებული და კარგად განმტკიცებული სტერეოტიპი მეტრსმეტად ინერტულია და არა აქვს სწრაფი და მოქნილი შეცვლის უნარი. ამის მიზეზია ის, რომ სტერეოტიპში შემავალი მოქმედების ჩაქვის ყველა რგოლი ისე მჭიდროდ არის ურთიერთდაკავშირებული, რომ ერთი რგოლის დაბოლოებას მეორე რგოლის დასაწყისთან მიყვება. ამ მოქმედების მნიშვნელოვანი შეცვლა, მასში ახალი ელემენტების შეტანა მოითხოვს მთელი ამ ჩაქვის გარდაქმნას, სტერეოტიპის გადაკეთებას. ერთხელ გამომუშავებული სტერეოტიპის გარდაქმნა მეტად რთული პროცესია ცენტრალური ნერვული სისტემისათვის.

როგორც აღვნიშნეთ, ყოველ ადამიანს გამომუშავებული აქვს მეტყველების სტერეოტიპი. როდესაც საჭირო ხდება ამ სტერეოტიპის რაიმე მიზნით შეცვლა, მაგალითად, უცხო ენის შესწავლისას ან დედაენის კორექციისა და სრულყოფისათვის (და ეს შეინიშნება სასცენო მეტყველების შესწავლის პრაქტიკაში), მეტად რთული ხდება მშობლიურ მეტყველებაში არსებული ნაკლოვანი მხარეების გამოსწორება. ასეთ დროს უნდა შეიცვალოს ამა თუ იმ პირისათვის ჩვე-

ული მეტყველების სტერეოტიპი, რაც რთული საქმეა. მეტყველების სტერეოტიპის შეცვლისათვის საჭიროა სისტემატური, ინტენსიური წერტანა.

ამრიგად, ი. პავლოვის მოძღვრებას დინამიკური სტერეოტიპის შესახებ, როგორც ტვინის ქერქის მოქმედების მნიშვნელოვან კანონზომიერებას, უშუალო კავშირი აქვს სასცენო მეტყველების პედაგოგიური პროცესის ორგანიზაციის საკითხებთან: მეტყველების სწავლების რეჟიმთან და სასცენო მეტყველების სპეციალურ საკითხებთან.

2. სასუნთქი სისტემა

ადამიანისა და საერთოდ ცხოველის სასუნთქ სისტემას პირველ რიგში სასიცოცხლო, ბიოლოგიურ-ფიზიოლოგიური დანიშნულება აქვს, რომლის გზითაც ორგანიზმსა და გარემოს შორის ხდება აირების ცვლა. სუნთქვა ამარაგებს ორგანიზმს ენგბადით, ხოლო ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტს, ნახშირორჟანგს, განდევნის ორგანიზმიდან.

ფილტვებში სისხლი ჰაერიდან იღებს ენგბადს, რასაც იგი (სისხლი) გადასცემს უჯრედებს, ხოლო უჯრედებიდან სისხლში გადადის ნახშირორჟანგი, რომელიც ამოსუნთქვით ისევ ფილტვების არეში მოსცილდება ორგანიზმს. ამრიგად, ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევით წარმოებს ყოველი ნაწილის მომარაგება ენგბადით და ამავე ნაწილების გათავისუფლება ნახშირორჟანგისაგან.

სასუნთქი სისტემის მეორე ფუნქციაა ხმის წარმოქმნა. სუნთქვის პროცესში ჰაერის მოძრაობით წარმოშობილი ხმა ფონაციის, რეზონანსის და არტიკულაციის გზით გადაიქცა აზრის მომცველ მეტყველბგერებად. გარდა ამისა, ნორმალური სუნთქვა გარკვეულ მაორგანიზებელ გავლენას ახდენს მეტყველებაზე, არანორმალური სუნთქვა კი ყოველთვის იწვევს მეტყველების დარღვევას.

ადამიანის სუნთქვის პროცესში მნიშვნელოვანია ჰაერის წნევის სხვაობა გარემოსა და ფილტვებს შორის. როდესაც გარემოს ჰაერის წნევა მეტია ფილტვების შიგნით არსებულ ჰაერის წნევაზე, მაშინ ხდება შესუნთქვა (ინსუნთქვა), ხოლო როდესაც ფილტვების შიგნით არსებული ჰაერის წნევა მეტია გარემოს ჰაერის წნევაზე, მაშინ ხდება ამოსუნთქვა. აღნიშნული სხვაობა აწესრიგებს სასუნთქი კუნთების მუშაობას.

სუნთქვის დროს, როდესაც ადამიანი არ ლაპარაკობს, შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზები თითქმის თანაბარია. მეტყველების დროს შესუნთქვის ფაზა უფრო მოკლეა, ვიდრე ამოსუნთქვისა. ვარჯიშის შედეგად შესაძლებელია გვექონდეს გახანგრძლივებული ამოსუნთქვა.

შესუნთქვის დროს გულმკერდის ყაფაზი სამი მიმართულებით ფართოვდება — ვერტიკალური, ფრონტალური და საგიტალური. გულმკერდის გაფართოებისას იზრდება ფილტვების მოცულობაც. პლევრის ღრუში უარყოფითი წნევის არსებობის გამო ფილტვები მიჰყვება გულმკერდის ყაფაზის კედლებს. სასუნთქი გზებით ატმოსფეროს ჰაერი შემოდის ფილტვებში და ავსებს ალვეოლებს.

მშვიდი ამოსუნთქვისთვის საკმარისია სუნთქვის კუნთების მოღუნება. გულმკერდის ყაფაზის კედლები დაბლა ეშვება, დიაფრაგმა ზევით იწევს და ფილტვები ელასტიკურობის გამო იკლებენ მოცულობაში და სასუნთქი გზებით გამოისერიან მათში არსებულ ჰაერს, ძლიერი ამოსუნთქვა სუნთქვის კუნთების მონაწილეობით ხდება.

შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის დროს ჰაერი გაივლის სასუნთქ გზებს შემდეგი თანმიმდევრობით: ცხვირი, ცხვირ-ხახა, პირ-ხახა, ხორხ-ხახა, ხახა, სასულე, ბრონქები.

გულმკერდის ჩონჩხი

გულმკერდის — thorax — ჩონჩხი მრავალი ძვლისაგან შედგება: გულმკერდის ძალები, ნეკნები, მკერდის ძვალი. 12 წყვილი ნეკნიდან ზედა ათი წყვილი ნეკნის წინა ბოლოები ზრტილით მკერდის ძვალს უერთდება ნახევრად მოძრავი შენაწევრებით. ქვედა ორი წყვილი ნეკნი დანაჩენებზე მოკლეა და მკერდის ძვალს არ უერთდება. ნეკნებს შორის განლაგებულ კუნთებთან ერთად ეს ძვლები გულმკერდის ღრუს შემოსაზღვრავენ ზევიდან, წინიდან, უკნიდან. ქვემოდან გულმკერდის ღრუ მუცლის ღრუსაგან გამოყოფილია შუასაბdominalით ანუ დიაფრაგმით.

გულმკერდი ყველაზე ფართოა მესამე-მერვე ნეკნებს შორის და სუნთქვის დროს სწორედ ამ დონეზეა მოძრაობის უდიდესი ამპლიტუდა.

გულმკერდის ჩონჩხის მოძრაობა ცვლის გულმკერდის მოცულობას და სუნთქვისთვის საჭირო ჰაერის გაცვლა-გამოცვლის საშუალებას იძლევა.

შესუნთქვა საჭიროებს კუნთების დაძაბვას, ამოსუნთქვა კი მომეტებულად პასიური აქტია, თუმცა არსებობს ამოსუნთქვის კუნთებიც. შესუნთქვა და ამოსუნთქვა ერთად ქმნიან სუნთქვის ციკლს, რომლის სიხშირე იცვლება სხეულის მოცულობის, ასაკის, ჭანმრთელობის მდგომარეობის და გარემო პირობების მიხედვით. ნორმალურ პირობებში, მშვიდი სუნთქვის დროს, მოზრდილი მამაკაცის სუნთქვის ციკლი ერთ წუთში დაახლოებით 16, ხოლო დედაკაცისა — 17—18.

სუნთქვის კუნთები: დიაფრაგმა ანუ შუასაძგიდი, შიგნითა და გარეთა ნეკნთაშუა კუნთები, გულმკერდის ირიბი კუნთები, წინა დაკბილული კუნთი, ნეკნების ამწვევი კუნთები.

სუნთქვის დამხმარე კუნთები: მკერდის დიდი კუნთი, მკერდის მცირე კუნთი, ლაიწქვეშა კუნთი და კიბისებრი კუნთი.

შუასაძგიდი ანუ დიაფრაგმა — diaphragma — არის კუნთ-მყესოვანი ძვიდე გულმკერდისა და მუცლის ღრუებს შორის. დიაფრაგმაში არჩევენ კუნთოვან ნაწილს და ცენტრალურ-მყესოვან ნაწილს. დიაფრაგმა იწყება გულმკერდის ქვემო შესავლიდან. მისი ამოზნექილი ნაწილი გულმკერდის ღრუსკენაა მიქცეული. დიაფრაგმას ორი გუმბათი აქვს. მარჯვენა გუმბათი უფრო მაღალია მარცხენა გუმბათზე. დიაფრაგმის შეკუმშვის შედეგად იზრდება გულმკერდის ღრუს მოცულობა, ამ დროს დიაფრაგმა ბრტყელდება (დიაფრაგმის შედარებით ნაკლებად მოძრაობის ამპლიტუდა ჩვეულებრივ 12 — 28 მმ-ია).

შესუნთქვის ამ მთავარი, გუმბათის ფორმის მქონე კუნთის მოქმედება ასეთია: ქვემო ნეკნები შედარებით უძრავია; როდესაც დიაფრაგმის ბოქკოები იკუმშებიან, მაშინ ისინი დიაფრაგმის ცენტრალურ ნაწილს დაბლა და განზე სწევენ. დიაფრაგმის გუმბათი მთლიანად დაბლა იწევს, აწვება მუცლის ღრუს შიგნეულობას, მაგრამ დიაფრაგმის სიორუდე დიდად არ იცვლება, ე. ი. დიაფრაგმის ყველა ნაწილი დაახლოებით თანაბრად მოძრაობს. დიაფრაგმის გაბრტყელება აღიღებს გულმკერდის სიღრმეს. დიაფრაგმისა და მუცლის ღრუს შიგნეულობის დაბლა სვლას ხელს უწყობს მუცლის კედლების ელასტიკურობა. როდესაც ეს ელასტიკურობა თავისი შესაძლებლობის ზღვარს მიაღწევს, ამ მომენტიდან მუცლის ღრუს ორგანოები დიაფრაგმის ცენტრალური მყესის დასაყრდენად გადაიქცევიან და დიაფრაგმა თავისი კუნთოვანი ბოქკოების დამატებითი სუსტი შეკუმშვით უბიძგებს გულმკერდის ღრუს, განსაკუთრებით კი ქვემო ნეკნებს, გარეთა მიმართულებით.

დიაფრაგმის ძლიერი შეკუმშვის დროს მისი (დიაფრაგმის) ამოზნექილობა საგრძნობლად იცვლება და იგი ბრტყელდება. ასეთ პირობებში დიაფრაგმა სულ უფრო ქვევით უბიძგებს შიგნეულობას და ამით საგრძნობლად აფართოებს გულმკერდის ღრუს მოცულობას. დიაფრაგმის ბიძგით ქვევით გადაადგილებული შიგნეულობა წინევის ქვეშ მოექცევა. მუცლის ელასტიკური კედლების კუნთები შეკუმშვით ხელს უწყობენ ამ პოზიციაში შიგნეულობის დამატებას. მაგრამ შემდეგ კი, შიგნეულობისა და მუცლის კედლების საპირისპირო მოქ-

მედლების გამო და დიაფრაგმის შორეულების შედეგად, დიაფრაგმა უბრუნდება საწყის პოზიციას.

დიაფრაგმა, შესუნთქვის ფუნქციის გარდა, ძლიერად იკუმშება ისეთი აქტების დროს, როგორცაა ცხვირის დაცემინება, ზელება და სიცილი. სლოკინი ვითარდება დიაფრაგმის კლონიური სპაზმის გამო და შუასაბჯიდის ნერვის აგზნების შედეგია.

შესუნთქვის მთავარი კუნთის, შუასაბჯიდის ანუ დიაფრაგმის ინერვაცია ხდება შუასაბჯიდის ნერვით, რომელიც ზურგის ტვინის ნერვული წნულის ტოტია.

გარეთა ნეკნთა შუა კუნთები — mm. intercostales externi — წარმოადგენს ირიბი ბოქკოების თხელ ფენას, რომლითაც შევსებულია ნეკნთაშუა სივრცეები. თერთმეტი წყვილი ასეთი კუნთი ხერხემლის სვეტიდან იწყება, განფენილია მისთვის მიჩნეულ ნეკნთაშუა სივრცეში და ნეკნების ხრტილოვან ბოლოებთან მთავრდება. ყოველი სეგმენტური კუნთის შეკუმშვა ხდება მის ქვევით მდებარე კილიდან მის ზემოთ მყოფი ნეკნის კილებდღე.

ეს კუნთები მალა სწევენ ნეკნებს და ხელს უწყობენ გულმკერდის ყაფაზის ვერტიკალური, წინ და უკან და განივი მიმართულებით გაფართოებას. გარეთა ნეკნთაშუა კუნთების ინერვაცია ხდება ზურგის ტვინის ნეკნთაშუა ნერვებიდან.

შიგნითა ნეკნთა შუა კუნთები — mm. intercostales interni — წარმოადგენენ სუსტ კუნთებს, რომლებიც დაფარულია გარეთა ნეკნთაშუა კუნთებით. ეს კუნთები მოძრაობენ ერთი ნეკნის ქვემო ნაპირიდან ნეკნის ზემო ნაპირამდე. ამ კუნთებს შეუძლიათ ნეკნის ზევით აწევა, თუმცა არა ბოლომდე. მათი ინერვაცია ხდება ზურგის ტვინის ნეკნთაშუა ნერვებით.

ნეკნები ა მწევი კუნთები — mm. levatores costarum — თორმეტი წყვილი კუნთია, რომელიც იწყება კისრის VII — გულმკერდის XI მალეების მორჩებიდან. მათი ბოქკოები მიემართებიან ლატერალურად (გვერდულად) და ქვევით გარეთა ნეკნთაშუა კუნთის ბოქკოების პარალელურად. ისინი ჩასმულნი არიან ნეკნებში, მათი დასაწყისის ზუსტად ქვემოთ, ზერხემალთან და მთავრდებიან ნეკნების კუთხეში. ეს კუნთები ზევით სწევენ ნეკნებს, აგრეთვე აბრუნებენ, სკიმავენ და გვერდებში ღუნავენ ზერხემლის სვეტს. მათი ინერვაცია ხდება ზურგის ნეკნთაშუა ნერვის მეშვეობით.

ზემო უკანა და კბილული კუნთი — m. serratus posterior superior — მდებარეობს გულმკერდის ზემო უკანა მხარეს. იწყება ზურგის VII მალიდან. მისი ბოქკოები მიემართებიან ქვევით და ლატერალურად. ეს კუნთი მალა სწევს ზემო ნეკნებს და ძირითადად

მოქმედებს მათ უკანა სექციაში. ამ კუნთის ინერვაცია ხდება გულმკერდის პირველი ოთხი ნერვით.

მკერდის ირიბი კუნთი — *m. transversus thoracis* — მდებარეობს მკერდის წინა კედლის შიგნითა ზედაპირზე. ის იწყება მკერდის ძვლის ხმლისებური მორჩის შიგნითა მხრიდან და მკერდის ძვლის ქვედა ნაწილიდან. კუნთების კონა ირიბად იშლება ზევით და გვერდით მიმართულებით და დაბაგრებულია II—VI ნეკნების შიგნითა ზედაპირზე. ეს კუნთი ნეკნებზე ახდენს დაწოლას ამოსუნთქვის დროს. მისი ინერვაცია ხდება ნეკნთაშუა ნერვის საშუალებით. მკერდის ირიბი კუნთი ამოსუნთქვისათვის საჭირო ერთადერთი კუნთია.

ნეკნქვეშა კუნთი — *mm. subcostales* — მდებარეობს ქვედა ნეკნების შიგნითა ზედაპირზე მისი დაბოლოების უკანა არეში. ამ კუნთის კონებს ისეთივე მიმართულება აქვთ, როგორც ნეკნთაშუა კუნთებს, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ნეკნქვეშა კუნთების კონები გადაჭიმულია თითო ნეკნის გამოტოვებით. ეს კონები მონაწილეობენ ნეკნების დაწვევაში ამოსუნთქვის დროს. მათი ინერვაცია ხდება ნეკნთაშუა ნერვით.

უკანა ქვემო დაკბილული კუნთი — *m. serratus posterior* — მდებარეობს გულმკერდისა და წელის მიდამოებს შორის და იგი უფრო მეტად ზურგის ქვემო კუნთია, ვიდრე გულმკერდისა. ამ კუნთს შეუძლია ნეკნების დაწვევა და გვერდებში შეწვევა ამოსუნთქვის დროს. ამ კუნთის ინერვაცია ხდება გულმკერდის ბოლო ოთხი ნერვით.

მკერდის დიდი კუნთი — *m. pectoralis major* — გულმკერდის ზედაპირზე მოთავსებული მარაოს ფორმის კუნთია. იგი იწყება ლავიწის ძვლის შუა ნახევრიდან და II და VII ნეკნების ზრტილებიდან. მისი ბოჭკოები ლატერალურად მიემართებიან, ქმნიან ილღისქვეშა ნაოქს და მხრის ძვალთან მთავრდებიან. ამ კუნთის მოქმედება ძირითადად მკლავზე ვრცელდება, მაგრამ იგი ძალა წევს ნეკნებს. მკერდის დიდი კუნთის ინერვაცია ხდება წინა, შუა და გვერდითი ნერვებით.

მკერდის მცირე კუნთი — *m. pectoralis minor* — იგი მკერდის დიდი კუნთის ქვეშ მდებარეობს და ბრტყელი სამკუთხედის ფორმა აქვს. მკერდის მცირე კუნთი იწყება II—V ნეკნების ზრტილების მახლობლად და მისი ბოჭკოები განივად მიემართებიან ზევითკენ და ებმებიან მხარბევის ძვლის მორჩებში. მკერდის მცირე კუნთი მონაწილეობს ნეკნების ამწევ მოქმედებაში. მკერდის მცირე კუნთის ინერვაცია ხდება მკერდის შუა ნერვით.

ლავეიწქვეშა კუნთი — *m. subclavius* — არის ვიწრო ცილინდრული ხორმისა, რომელიც გადაჭიმულია ლავიწსა და პირველ

ნეკნს შორის; იგი იწყება პირველი ნეკნის წინა ზედაპირიდან და მიემართება განზე და ზევით ლავიწის უკანა ზედაპირისაკენ. ამ კუხთს შეუძლია ასწიოს პირველი ნეკნი, თუ ლავიწი დამაგრებულია. ლავიწ-ქვეშა კუნთის ინერვაცია ხდება ლავიწქვეშა ნერვით.

წინა დაკბილული კუნთი — *m. serratus anterior* — არის თხელი კვადრატული კუნთი გულმკერდის უკანა გვერდით ზედაპირზე; იწყება მხარის ზურგის საზღვარზე, მიემართება ქვევით და წინისაკენ და ჩასმულია VIII—IX ნეკნების გარეთა ზედაპირში. წინა დაკბილული კუნთი ძირითადად ემსახურება მხარისა და მკლავის ზევით აწევას, მაგრამ იგი ზევით სწევს ნეკნებსაც, მაშინ როდესაც, მხარის სარტყელი დამაგრებულია. წინა დაკბილული კუნთის ინერვაცია ხდება გულმკერდის მოგრძო ნერვით, რომელიც მხარის წნულიდან გამოდის.

კისრის კუნთები

კისრის გარკვეული კუნთები ზევით სწევენ მკერდს და ზედა ნეკნებს. ეს მოქმედება ემსახურება გულმკერდის ღრუს ვერტიკალური მიმართულებით გაფართოებას.

მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთი — *m. sternocleidomastoideus* — არის მსხვილი, ცილინდრული ფორმის კუნთი, რომელიც კისრის გასწვრივ მიემართება ლატერალურად. მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთი ზევით სწევს მკერდის ძვალს და ნეკნებს. მისი ინერვაცია ხდება ზურგის დამატებითი XI ნერვით.

მკერდ-ლავიწ-დვრილისებრი კუნთი კისრის სხვა კუნთებთან ერთად აქტიურად მოქმედებს „მხრებით სუნთქვის“ დროს. ამ სახის სუნთქვა გარეგნულად მხრების მოძრაობით იხსიანდება: მეტყველებისათვის „მხრებით სუნთქვა“ არ არის რეკომენდებული, რადგანაც ამგვარი სუნთქვის დროს აღამიანი ჰაერის მეტად მცირე რაოდენობას იღებს, რის გამოც ასეთი სუნთქვის საფუძველზე არამყარი ტონი წარმოიქმნება.

წინა კიბისებრი კუნთი — *m. scalenus anterior* — არის კისრის გვერდითი ჯგუფის კუნთების ჩაწილი. იგი იწყება კისრის II და VI მალეების ირიბი მორჩებიდან. მისი ბოჭკოები დაბლა ეშვება ვერტიკალურად და ჩაბმულია პირველი ნეკნის ზევითა კიდეში. წინა კიბისებრი კუნთი ზევით სწევს პირველ ნეკნს.

შუა კიბისებრი კუნთი — *m. scalenus medius* — მდებარეობს ზუსტად წინა კიბისებრი კუნთის უკან და არის ცველაზე გრძელი კუნთი კისრის კუნთების ჯგუფში. ის იწყება კისრის VI მალის განივი მორჩისაგან, მიემართება ქვევით კისრის მალეების სვეტის გვერ-

დით და ჩაბმულია პირველი ნეკნის უმაღლეს კიდესთან. შუა კიბისებრი კუნთი ზევით სწევს პირველ ნეკნს.

უკანა კიბისებრი კუნთი — *m. scalenus posterior* — არის ყველაზე უფრო ღრმად მდებარე მცირე კუნთი კისრის კუნთების ჯგუფს შორის. იგი იწყება კისრის II და III მალეების ქვედა განივი შორჩებიდან და დაკავშირებულია მეორე ნეკნის ზედაპირზე. უკანა კიბისებრი კუნთი მალეა წევს პირველ და მეორე ნეკნს.

ჩამოთვლილი კუნთები ინერვაციას კისრის ქვემო ნერვისაგან იღებენ.

ზურგის კუნთები

ზურგის კუნთებიდან სუნთქვისთვის საჭიროა:

ზურგის უგანიერესი კუნთი — *m. latissimus dorsi* — ეს არის პირველი ფენის ზედაპირული ზურგის კუნთი, რომლის უპირველესი ფუნქციაა მკლავებისა და მხრების მოძრაობა. როდესაც მკლავები დამაგრებულია, ზურგის უგანიერესი კუნთი შესუნთქვის დროს ეხმარება III და IV ნეკნის აწევას.

წელის კვადრატული კუნთი — *m. quadratus lumborum* — ბრტყელი კუნთია, მოთავსებულია ზურგის მხარეს, უკანასკნელ ნეკნსა და თემოს მწვერვალს შორის. ამ კუნთს შეუძლია ქვევით დასწიოს უკანასკნელი ნეკნი, გაამაგროს იგი და დაიცვას დიაფრაგმის საწინააღმდეგო ბიძგებისაგან, ღრმად ამოსუნთქვის დროს დაამაგროს ქვედა ორი ნეკნი. წელის კვადრატული კუნთი არის ამოსუნთქვის კუნთი.

ზურგის გამმართველი კუნთი — *m. erector spinae* — მთელ სიგრძეზე გასდევს ზურგს. იწყება კეფიდან და მთავრდება გავის ძვალთან; მოთავსებულია ხერხემლის მალეების უკანა შორჩების მხარეს და ქმნის ყველაზე ღრმა ფენის ზურგის კუნთს. ზურგის გამმართველი კუნთის ნაწილები მონაწილეობენ სუნთქვის პროცესში.

მუცლის კუნთები

მუცლის წინა კედლის ოთხი კუნთი თავისი მოქმედებით ამოსუნთქვის კუნთებია და ქვევით დაშვებულ დიაფრაგმას უკან უბიძგებენ გულმკერდის ღრუსაკენ. ამ კუნთების აქტიურ მოქმედებაში ჩაბმულია მუცლის შინაგანი პრესია — *intra-abdominal pressure*.

მუცლის ირიბი გარეთა კუნთი—*m. obliquus externus abdominis*—ბრტყელი, განიერი კუნთია, რომელიც ფარავს მუცლის კედლებს.

მუცლის ირიბი შიგნითა კუნთი—*m. obliquus internus abdominis*—მდებარეობს მუცლის ირიბი გარეთა კუნთის ქვევით.

მუცლის განივი კუნთი—*m. transversus abdominis*—ყველაზე უფრო ღრმა კუნთია. მისი ბოჭკოები პორიზონტალურად მიედინებიან და გარშემო ერტყმიან მუცელს.

მუცლის სწორი კუნთი—*m. rectus abdominis*—გრძელი და ბრტყელი კუნთია, რომელიც მუცლის წინა კედლის მთელ სიგრძეზეა გადაჭიმული. იგი მუცლის თეთრი ხაზის (ალბას ხაზის) პარალელურად მდებარეობს. მუცლის სწორი კუნთის შეკუმშვა შიგნით უბიძგებს შიგნეულობას და ზევით უბიძგებს შუასაბჯიდს.

ს ა ს უ ლ ე

სასულე ანუ ტრაქეა—*trachea*—გრძელი და ოდნავ შებრტყელებული ცილინდრული ფორმის ხრტილოვან-აქოვანი მილია, რომელიც იწყება ხორხის ქვემო ნაწილიდან, დაახლოებით კისრის VI მალის დონიდან, გრძელდება გულმკერდის IV, V მალის დონემდე და მდებარეობს საყლაპავი მილის წინ. მისი სიგრძე საშუალოდ 11—13 სმ-ია, დიამეტრი ფრონტალურ სივსეში—14 მმ, საგიტალურში—12,5 მმ.

სასულე შედგება დაახლოებით 16—20 ჰიალინურ-ხრტილოვანი რგოლისაგან, რომლებიც ერთმანეთთან დაკავშირებულია რგოლებშუა-იოგებით. ხრტილოვანი რგოლები მთლიანი არ არის, იგი შეადგენს სასულის $\frac{2}{3}$ -ს და მათი უკანა ბოლოები ერთმანეთს უკავშირდება შემაერთებელქსოვილრანი აპკით, რასაც გარკვეული მნიშვნელობა აქვს სასულის უკან მოთავსებულ საყლაპავ მილში საკმლის გროვის თავისუფლად გატარებისათვის. შემაერთებელქსოვილიანი აპკის შემადგენლობაში არის ბრტყელი კუნთური ბოჭკოები, რომლებიც სიგრძივ და განივად მიემართებიან და ქმნიან ქსოვილოვან გარსს. ასეთი აგებულება ღრმად სუნჩქვის ღროს შესაძლებლობას იძლევა, მაქსიმალურად გაფართოვდეს სასულე.

სასულის კუნთების შეკუმშვა იწვევს განივი მიმართულებით მისი ყალიბის შემცირებას, წინა და უკანა მიმართულებით კი სასულე იზრდება.

სასულის ზრტილები ელასტიკურია და უპირისპირდება კუნთებს, რომლებიც შეკუმშვის დროს ამცირებენ ზრტილების დიამეტრს. კუნთების მოშვების დროს ზრტილების ელასტიკურობა კვლავ იწყებს მოქმედებას. სასულის კუნთები მოშვებულია შესუნთქვის დროს, რის გამო სასულის გამონაშუქი ფართოვდება. ამოსუნთქვის დროს, განსაკუთრებით ღრმა ამოსუნთქვის დროს, სასულის გამონაშუქი მოცულობა მცირდება, ე. ი. იკუმშებიან სასულის კუნთები. სასულე შიგნიდან გამოფენილია ლორწოვანი გარსით.

სასულის ზემოთა ბოლო ხორჩს უკავშირდება ბექ-სასულის იოგით, ქვემო ბოლო კი იყოფა მარჯვენა და მარცხენა მთავარ ბრონქად (სასულის გაორკეცება ანუ ბიფურკაცია); მდებარეობა აქვთ ფრონტალურ სწორზე. სასულის გაორკეცების ადგილას გადაჯვარედინების სექციაში, სუნთქვის ტრაქტის დროს ზდება სასუნთქი არეების ცვლა. სასულეში შესული ჰაერი სასულის გაორკეცების ადგილას პროგრესულად კლებად წინააღმდეგობას ზდება ჯვარედინა სექციის ფართობის მუდმივი ზრდის გამო; ფილტვებიდან ამომდინარე ჰაერი კი, პირიქით, სასულის იმავე გაორკეცების ადგილას აწყდება მზარდი წინააღმდეგობის შემცირებას.

მარჯვენა მთავარი ბრონქი მოკლეა (3 სმ) და განიერი (15—22 მმ), შედგება 6—8 არამთლიანი ზრტილოვანი რგოლისაგან და არის სასულის თითქმის უშუალო გაგრძელება, რომელიც შედის მარჯვენა ფილტვის კარში. მარცხენა მთავარი ბრონქი მარჯვენაზე უფრო გრძელია (4—5 სმ) და ვიწრო (16—20 მმ), შედგება 9—12 არამთლიანი ზრტილოვანი რგოლისაგან, მოხრილია და სასულესთან თითქმის მახვილკუთხეს კმნის, იგი შედის მარცხენა ფილტვის კარში. ეს პირველადი ბრონქები შემდეგ დიქტომიურად იყოფიან, მათი დიამეტრი თანდათან მცირდება და მარჯვენა და მარცხენა ფილტვის ქსოვილში გადადიან. მარცხენა ბრონქს დიდი ადგილი უჭირავს გაორკეცების ადგილას (გ. თ ვ ა ლ ა ძ ე, ადამიანის ანატომია, II ნაწილი, თბილისი, 1970, გვ. 64, 65, 66).

ფ ი ლ ტ ვ ი

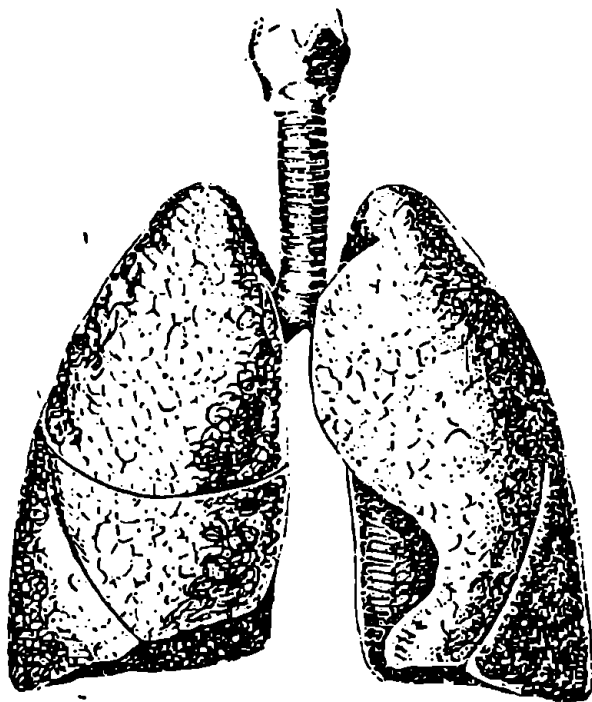
ფ ი ლ ტ ვ ე ბ ი — pulmones — მთავარი სასუნთქი ორგანოა, რომელიც მდებარეობს გულმკერდის ღრუში შუასაყრის მარჯვნივ და მარცხნივ. ფილტვებს უკავია გულმკერდის ღრუს დაახლოებით $\frac{1}{6}$ ნაწილი და ნაწილობრივ ლავიწზედა მიდამო. თითოეული ფილტვი გარედან დაფარულია სეროზული გარსით, რომელსაც პლევრა — pleura — ეწოდება. ფილტვის ფორმა, რომელსაც ჩვეულებრივ გადაკვეთილ კონუსს ადარებენ, ცვალებადია და დამოკიდებულია რო-

გორც მისი ჰაერით გავსების ხარისხზე, ისე გულმკერდის ფორმასა და ტევადობაზე.

ფილტვი — pulmo — არის მარჯვენა და მარცხენა. ყოველ მათგანზე თვალნათლივ ჩანს მწვერვალი, სხეული და ფუძე.

ფილტვის მწვერვალი — apex pulmonis — მიქცეულია ზევით და უკავია ლაინწზედა მიდამოს დაახლოებით 3—4 სმ. ფილტვის ფუძე — basis pulmonis — მიქცეულია შუასაბგიდისაკენ, შედრეკილია და ფორმით ისეთივეა, როგორც შუასაბგიდის გუმბათი.

ფილტვი, მასზე არსებული წილებშუა ნაპრალეებით, გაყოფილია წილებად. მარჯვენა ფილტვზე არსებობს ზემო და ქვემო ნაპრალი, რომელთა მეშვეობით იგი გაყოფილია სამ წილად. მარცხენა ფილტვ-



სურ. 1.

ზე არსებობს მხოლოდ ერთი გასწერივი ღარი, რომელიც მას ყოფს ორ წილად.

მარჯვენა ფილტვი მარცხენასთან შედარებით მოკლეა და განიერი. მაგრამ, მიუხედავად მათი ზომების სხვადასხვაობისა, ორივე ფილტვის ტევადობა თითქმის ერთნაირია და ერთიმეორეს ისე შეეფარდება, როგორც 11:10 (სურ. 1).

ფილტვის წილები შედგებიან წილაკებისაგან, რომლებიც ერთმანეთს იმიჯნებიან შემაერთებელქსოვილიანი ჩანაფენებით და წარმოგვიდგებიან ფილტვის ძირითად სტრუქტურულ წარმონაქმნებად. ფილტვის კარში შემავალი პირველი ბრონქი ფილტვის შიგნით არსებული სასუნთქი გზის დასაწყისია, რომელიც შემდეგ თანდათან განტოტდება და აღწევს სასუნთქი გზის დაბოლოებას — ალვეოლებს. ყველაზე მსხვილი, ე. წ. მთავარი, ბრონქი მოთავსებულია ფილტვის კარიდან ფილტვის სისქეში და წარმოქმნის მეორეულ, მესამეულ... და, შესაძლოა, უფრო მცირე ყალიბის ბრონქებს, რომელთა ჯამსაც ბრონქული ხე ეწოდება.

ფილტვის ალვეოლის კედლის აგებულება საკმაოდ რთულია. მის შემადგენლობაში შედის ერთნიშნაინი ბრტყელი ეპითელი, რომელიც გარედან დაფარულია გარსით. ეპითელის ფორმა დამოკიდებულია ალვეოლის მდგომარეობაზე; თუ ალვეოლში იმყოფება ჰაერი (შესუნთქვის ფაზა), მისი კედელი დაჭიმულია და ეპითელიც გაბრტყელებულია. პირიქით, თუ ალვეოლი შეკუმშვნილია (ამოსუნთქვის ფაზა), ეპითელს კუბური ფორმა ექნება. ალვეოლის კედლის სისქეში ელასტიკური ბოჭკოების არსებობა იწვევს მისი ღრუს შემცირებას — შეკუმშვნას (ამოსუნთქვა) და, პირიქით, ალვეოლის შიგნით წნევის მომატება იწვევს ალვეოლის გაფართოებას (შესუნთქვა).

ფილტვების ალვეოლებში ხდება აირთა ცვლა გარემომცველ ჰაერსა და ვენურ სისხლს შორის (სუნთქვა). ჰაერიდან გამოყოფილი ეანგბადით გამდიდრებული არტერიული სისხლი ფილტვის ვენების საშუალებით გამოდის ფილტვის კარიდან (ყოველი ფილტვიდან ორი ვენა გამოდის) და მიემართება გულის არეში. ფილტვის ვენები შედის მარცხენა წინა გულში, საიდანაც სისხლი გადადის მარცხენა პარკუჭში, აქედან აორტის საშუალებით სისხლი ეგზავნება მთელი სხეულის ქსოვილებს და უჯრედებს.

ფილტვების შიგნით არსებული ერთადერთი კუნთური ბოჭკო ბრონქებისა და ბრონქიოლების კედლებზე იმყოფება. ეს კუნთები ისე სცელიან მილის დიამეტრს, რომ ჰაერის მოცულობის რეგულაცია ფილტვების გასასვლელებში, ალვეოლების მახლობლად ხდება.

პლევრა ეწოდება იმ სეროზულ გარსს, რომელიც მოთავსებულია გულმკერდის გარსში და ფარავს როგორც ფილტვებს, ისე გულმკერდის ღრუს კედლებს. პლევრაზე განიჩქევა ორი ზედაპირი: გარეთა ანუ ფიბროზული ზედაპირი, რომლითაც იგი ეხება გულმკერდის კედელს, ანუ ფილტვის გარეთა ზედაპირს და შიგნითა ანუ სეროზული ზედაპირს, რომელიც მოქცეულია პლევრის ღრუ-

საკენ. პლევრის ორივე ზედაპირს შორის მოთავსებულია პლევრის ღრუ. პლევრის ღრუში მოთავსებულ სივრცეს შესუნთქვის ფაზაში აქვს ვიწრო ნაპარალის სახე. ამოსუნთქვის დროს კი, ფილტვების შეკუმშვის გამო, გარდაიქმნება ღრუდ.

მარჯვენა და მარცხენა ღრუები თვალსაჩინოდ ემიჯნებიან ერთმანეთს — მათ შორის მოთავსებულია შუასაყარი (გ. თვალად ედვ. დასახელ. ნაშრ., გვ. 71, 72).

სასიცოცხლო ტევალობა

სასიცოცხლო ტევალობა არის ჰაერის მაქსიმალური რაოდენობა, რომელიც შეიძლება ამოსუნთქოს ადამიანი მაქსიმალური შესუნთქვის შემდეგ. სასიცოცხლო ტევალობა ცვალებადობს სქესის, ასაკის, ტანადობის და სხვა მომენტებთან დაკავშირებით.

მშვიდი სუნთქვის დროს ადამიანი დაახლოებით 500 კუბ. სმ ჰაერს შეისუნთქავს, რომელსაც სასუნთქი ან მიმოქცევის ჰაერი ეწოდება. ამ ოდენობის სასუნთქი ჰაერიდან ფილტვების ალვეოლებს აღწევს მხოლოდ დაახლოებით 360 კუბ. სმ., დანარჩენი 140 კუბ. სმ ავსებს ზედა სასუნთქ გზებს და ბრონქებს. გარდა ალვეოლებისა, სასუნთქ გზებში არსებული ჰაერი ვერ გადასცემს ჟანგბადს ორგანიზმს და მისგან ვერ მიიღებს ნაშრობებს, ამიტომ ეს ჰაერი არ არის სუნთქვისათვის გამოსაყენებელი. ამ სივრცეს მკვდარი სივრცე ეწოდება. მისი მოცულობა შეიძლება იყოს 140 კუბ. სმ-იდან 200 კუბ. სმ-მდე.

ღრმა შესუნთქვის დროს სასუნთქ ჰაერს შეიძლება დაემატოს 1600 კუბ. სმ დამატებითი ჰაერი. ადამიანმა გაძლიერებული ამოსუნთქვის დროს სასუნთქი ჰაერის გარდა შეიძლება ამოსუნთქოს კიდევ 1600 კუბ. სმ ჰაერი, რომელსაც ეწოდება დანართი ან შემავსებელი ჰაერი. ადამიანის სასიცოცხლო ტევალობა: სასუნთქი, დამატებითი და დანართი ჰაერის ჯამისაგან შედგება, რომელიც დაახლოებით 3700 კუბ. სმ შეადგენს.

ფილტვები ჩვეულებრივ შეიცავენ 2500 კუბ. სმ მარაგ ჰაერს, აქედან 1000 კუბ. სმ ნარჩენი ჰაერია, რომელიც თავისუფლად არ ამოსუნთქება და შეიძლება ფილტვებიდან მხოლოდ ძალდატანებით გამოიღვენოს. გარდა ამისა, თვით ფილტვის ქსოვილში კიდევ რჩება მინიმალური ჰაერი.

სუნთქვის სასიცოცხლო ტევალობა სქემატურად შეიძლება შემდეგნაირად აისახოს:

სასიცოცხლო ტვეალობა 3700 კუბ. სმ	}	დამატებითი ჰაერი (ღრმა შესუნთქვა)
		1600 კუბ. სმ
		სასუნთქი ჰაერი (მკვდარი სივრცე 140 კუბ. სმ ალვეოლებში 360 კუბ. სმ) 500 კუბ. სმ
მარაგი ჰაერი 2600 კუბ. სმ	}	დანართი ჰაერი (გაძლიერებული ამოსუნთქვა) 1600 კუბ. სმ
		ნარჩენი ჰაერი (გამოიყოფა ფილტვების დაშლის დროს) 1000 კუბ. სმ
		მინიმალური ჰაერი 1600 კუბ. სმ

ადამიანის სუნთქვის მოცულობის გასაზომად იხმარება სპიდიო-მეტრი.

სუნთქვის წნევა

ფილტვებში და სასუნთქ გზებში ჰაერის წნევას ეწოდება ფილტვების შინაგანი წნევა, რომელიც მოწოდებით იზომება.

შესვენების მომენტში ფილტვების შინაგანი წნევა უდრის ატმოსფერულ წნევას, რადგანაც სასუნთქი გზები თავისუფლად დაკავშირებული გარემოსთან. შესუნთქვის დროს ფილტვების შიგნით ვითარდება ნეგატიური წნევა, ამოსუნთქვის დროს კი პოზიტიური. თუ რაიმე დაბრკოლების გამო სასუნთქ გზებში ჰაერის მოძრაობა გაძნელდა, მაშინ ფილტვების შინაგანი წნევა მეტად ცვალებადობს. ზეულების დროს ჰაერის წნევა ფილტვებში იზრდება ღრმა შესუნთქვის შემდეგ, როდესაც ყია დახურულია და ზდება ჰაერის ძლიერი ამოსუნთქვა ბიძგებით, დახურული ყიის მიმართულებით.

მეტყველების დროს ამოსუნთქვის წნევა ცვალებადობს ყიის დახურული ან ნაწილობრივ დახურული მდგომარეობის შესაბამისად, რაც განსაზღვრავს ხმის ელფერს. ჩვეულებრივ ჰაერის წნევა არ არის ძალიან მაღალი.

სუნთქვის წნევის მეორე სახეობაა პლევრის შინაგანი წნევა ანუ გულმკერდის შინაგანი წნევა, რომელიც პლევრის ღრუში და შუასაყარში იქმნება.

გულმკერდის შინაგანი წნევა ჯანმრთელ ადამიანს ყოველთვის ნეგატიური აქვს. ამიტომ, როდესაც გულმკერდის ყაფაზი ფართოვდება, მასში კლებულობს შინაგანი წნევა. ფილტვები მიჰყვებიან გულმკერდის კედლებს ელასტიკურობისა და მათში არსებული დადებითი წნევის გამო და კიდევ უფრო ხელს უწყობენ გულმკერდის კედლების საგრძნობლად გაწევას. ეს ფაქტორები გულმკერდის ღრუში ქმნიან

ნეგატიურ წნევას, რაც დაახლოებით სინდიკის სვეტის 5 მმ-ია ამოსუნთქვის დასასრულისათვის. ყოველი შესუნთქვის დროს გულმკერდი უფრო მეტად ფართოვდება, ვიდრე ფილტვები.

ფილტვების შინაგანი წნევის ძირითადი დინამიკური თავისებურება თავს იჩენს ჩ უ რ ჩ უ ლ ი ს დროსაც.

ფილტვების შინაგანი წნევისა და მოცულობის ამა თუ იმ სახეობის ცვლილება დამოკიდებულია სამეტყველო მასალის წარმოთქმის ხასიათზე.

სუნთქვის მუხარხუმი

შესუნთქვის დროს ფილტვებში არსებული ჰაერის წნევა კლებულობს ატმოსფერულთან შედარებით, რის გამო ჰაერი შედის ფილტვებში. შესუნთქვა შეიძლება მოხდეს მხოლოდ ფილტვების მოცულობის გადიდებით.

შესუნთქვა აქტიური პროცესია და ხდება კუნთების შეკუმშვით.

გულმკერდის ჩონჩხი მოძრაობს და კუნთების ზემოქმედებით სამი მიმართულებით ცვალებადობს, რაც იწვევს გულმკერდის ჩონჩხის მოცულობის გაზრდას. გულმკერდის სამივე დიამეტრის ერთდროულად გადიდება განაპირობებს ფილტვების ცვალებადობის შესაბამის გადიდებას წინა, უკანა და განივი მიმართულებით. გულმკერდის მოცულობის გაზრდა ხდება ნეკების აწევის შედეგად. ვერტიკალური დიამეტრი ძირითადად იზრდება შუასაძგიდის შეკუმშვისა და, მასასადამე, მისი გაბრტყელების გამო. გულმკერდის ტევადობის ყველა ცვლილება ხდება გულმკერდის ჩონჩხზე მიმაგრებული კუნთების ზემოქმედებით.

სასუნთქი კუნთების იმ ჯგუფს, რომელიც გულმკერდის ქვემო მიდამოებს უმაგრდება, შეუძლია უფრო მეტად გააფართოოს გულმკერდის ღრუს მოცულობა, ვიდრე გულმკერდის ზედა ნაწილში მიმაგრებულ კუნთებს. აქედან დაიბადა აზრი, რომ დ ი ა ფ რ ა გ მ ა ტ ი კ უ ლ - ა ბ დ ო მ ი ნ ა ლ უ რ სუნთქვას უპირატესობა აქვს კლავიკალურ-კოსტალურ, ანუ მხრებით სუნთქვასთან.

მშვიდი სუნთქვის აქტში მონაწილეობენ: შუასაძგიდის კუნთი, გარეთა ნეკნათშუა, კიბისებრი (წინა, შუა და უკანა), ნეკნების ამწევი კუნთები.

შესუნთქვის ყველაზე მნიშვნელოვანი კუნთია შ უ ა ს ა ძ გ ი დ ი, რომლის მოქმედებაც ზემოთ იყო აღწერილი.

ღ რ მ ა შ ე ს უ ნ თ ქ ე ი ს დროს მშვიდი, თანაბარი სუნთქვისათვის დამახასიათებელი ყველა მოძრაობა საგრძნობლად დიდდება. კუნთებს, რომლებიც მოქმედებენ მშვიდი სუნთქვის დროს, ემატება რამ-

დენივე სხვა კუნთის მონაწილეობაც. ამოქმედდებიან მხრის სარტყელთან დაკავშირებული კუნთები. მკერდთან ერთად ყველა ნეკნი, უკანასკნელის გამოკლებით, ზევით იწეეს. იკუმშება დიაფრაგმა, შესაბამისად იზრდება გულმკერდის ღრუს მოცულობა ყველა მიმართულე-ბით, იკუმშებიან მუცლის კუნთებიც, გულმკერდის მოცულობის მა-ტებაათან ერთად მუცლის ზევითა ნაწილის განივი ზომაყ საგრძნობ-ლად იზრდება და ნეკნქვეშა კუთხე დიდდება. ღრმად შესუნთქვის დროს მოქმედებენ აგრეთვე ზურგის კუნთებიც.

ამოსუნთქვა არის შედეგი ფილტვებში არსებული ჰაერის წნევის გაზრდისა ატმოსფერულ წნევასთან შედარებით, გულმკერდის ღრუს ერთ-ერთი ან ყველა დიამეტრის შემცირების შედეგად. ამის გამო ჰაერი გამოიდევნება გარეთ, ხანამ ფილტვების შიგნით არსე-ბული ჰაერის წნევა არ გაუთანაბრდება ატმოსფერულ წნევას. ამო-სუნთქვა ხდება პასიური და აქტიური ფაქტორების ზემოქმედებით. აქტიური ფაქტორებია:

(1) მუცლის კუნთების შეკუმშვა, რის გამოც მუცლის ღრუს ში-ნაგანი ორგანოები მიაწევიან შუასაძგიდს ზევით, გულმკერდის ღრუ-საკენ უბიძგებენ დიაფრაგმის გუმბათებს, ამცირებენ გულმკერდის ღრუს მოცულობასა და, მაშასადამე, ფილტვებსაც. ძლიერი ამოსუნ-თქვის დროს ამ კუნთების შეკუმშვის ძალა იზრდება.

(2) მცირე ოდენობის კუნთების შეკუმშვა (ნეკნქვეშა, წელის კვადრატული და შიგნითა ნეკნთაშუა კუნთები).

(3) დიაფრაგმა უბრუნდება ტონური შეკუმშვის მდგომარეობას. პასიური ფაქტორებია:

(1) სიმძიმის ძალა. შესუნთქვის პროცესში მოქმედი კუნთების მო-ღუნების შედეგად ძვლოვანი ჩონჩხი სიმძიმის ძალით უბრუნდება პირვანდელ მდგომარეობას, ამის გამო მცირდება მკერდის ღრუს მო-ცულობა.

(2) გულმკერდის ცაფაზის ჩონჩხის ელემენტების სხლტომა. ნეკ-ნების თავები და ბორკეები, აგრეთვე ზეკნების ხრტილები მათზე და-მაგრებული კუნთების მოღუნების შემდეგ მიისწრაფვიან სხლტომით მიაღწიონ თავდაპირველ მდგომარეობას.

(3) ნეკნების ხრტილების გადაგრების საწინააღმდეგო მოქმედება.

(4) ფილტვების ქსოვილის შეკუმშვნა მისი ელასტიკურობის გამო.

(5) შუასაძგიდის აწევა ზემოთ მისი მოღუნების და მუცლის ღრუს შიგნეულობის ორგანოების ზეწოლის შედეგად.

(6) გულმკერდის ღრუს მოცულობის შემცირებას თან სდევს ფილ-ტვების მოცულობის შემცირება, ამას კი მოჰყვება ფილტვებიდან ჰა-ერის გამოდევნა.

სუნთქვის კუნთების მოქმედებით დიდდება და მცირდება გულმკერდის მოცულობა; ამის კვალობაზე ზერხდება სუნთქვა და. მაშასადამე, აირების ცვლა, რაც ამავე დროს შესაძლებელს ხდის ჰაერსაკადის ამოშვებასა და ხმის წარმოქმნას. სასუნთქი კუნთების მოქმედებას განაგებს ცენტრალური ნერვული სისტემის სათანადო უბნები. სასუნთქი კუნთებზე ნერვული სისტემის კონტროლი ავტომატურად ზორციელდება სუნთქვის ცენტრიდან, რომელიც მოგროძო ტვინში IV პარაჟუსის ფსკერზე მდებარეობს.

მოგროძო ტვინში მდებარე სუნთქვის ცენტრს პოტენციურად კონტროლს უწევენ თავის ტვინის უმაღლესი ცენტრები; გარკვეულ ფარგლებში სურვილისამებრ შესაძლებელია სუნთქვის რიტმისა და სიღრმის შეცვლა. მეტყველების პროცესში შესაძლებელია ბგერის პარამეტრების შეცვლა ხმის სიძლიერის, სიმაღლის, ტემბრისა და დაყოვნების წარმოსაქმნელად; თუმცა ამისათვის სუნთქვა ყოველთვის არ არის ძირითადი და უპირველესი ფაქტორი.

სუნთქვის რეგულაცია თავისი ბუნებით რ ე ფ ლ ე ქ ს უ რ ი აქტია. სასუნთქი კუნთების მამოძრავებელი ნერვები რეფლექსური მექანიზმის ეფერენტული ტოტებია (კუნთების ინერვაციის შესახებ იხ. ზემ. სუნთქვის კუნთში).

არსებობს 8 წყვილი კისრის ნერვი, რომელთაგან პირველი ოთხი ქმნის კისრის წნულს. მომდევნო ოთხი წყვილი კისრის ნერვი და გულმკერდის პირველი ორი წყვილი ნერვი ქმნის მხარის წნულს. ამ ორი წნულიდან გამოდის შუასაძგიდის ნერვი.

გულმკერდის ნერვების ზედა ექვსი წყვილი წინა ტოტი ქმნის ნეკათაშუაწერვებს, რომლებიც ანერვებენ ნეკთაშუა კუნთებს. ქვემო ექვსი წყვილი ანერვებს როგორც გულმკერდის, ისე მუცლის კუნთებს.

თავის ტვინის მეთათე წყვილი ნერვის — ცთომილი ნერვის ეფერენტული (მამოძრავებელი) ბოქკოების ნაწილი ანერვებს ზორხსა და ფილტვებს.

სუნთქვის ცენტრთან რეფლექსში ჩაბმულია არა მარტო სუნთქვის პროცესთან უშუალოდ დაკავშირებული ორგანოების ნერვები, არამედ სხეულის სხვა ნაწილების ნერვებაც; მათი ნაწილი ცენტრს ალაგზნებს. სხვები კი, რომლებსაც დეპრესორები ეწოდებათ, ცენტრზე შემაკაებელ ზემოქმედებას ახდენენ; მაგალითად, სუნთქვის ცენტრები აღიგზნებიან სიცივისაგან, მაგრამ შეკავდებიან ყლაპვის დროს.

სუნთქვის ცენტრზე დიდ გავლენას ახდენენ ფილტვებიდან მომ-

დინარე იმპულსები, რომლებიც წყვეტენ შესუნთქვას, ანღა, პირიქით; ეს თვითმარეგულირებელი მექანიზმია, რომლის მეოხებითაც ხორციელდება სუნთქვის პროცესის რეგულაცია უკუკავშირის გზით.

სუნთქვის ცენტრზე გავლენას ახდენენ აგრეთვე სისხლის ძარღვების კედლების შიგნით არსებული სპეციალური რეცეპტორებისაგან მომდინარე ნერვული იმპულსები. ეს იმპულსები ძირითადად აკავებენ სუნთქვის ცენტრებს, ზოლო სისხლის წნევის მომატება იწვევს სუნთქვის დეპრესიას. ასევე — ქიმიორეცეპტორები, რომლებიც მსხვილი სისხლის ძარღვებისა და აორტის კედლებში მდებარეობენ, იწვევენ სუნთქვის ცენტრის სტიმულირებას, რის გამოც მკავე რეაქცია შესაბამისად აძლიერებს სუნთქვას.

ამრიგად, სუნთქვის ცენტრზე გავლენას ახდენს სისხლის ქიმიური შემადგენლობა და წნევა. ასეთი გავლენა მეტად საგრძნობია. ამ ფაქტორებს სუნთქვის პრომოტორებს უწოდებენ.

სამეტყველო სუნთქვის თავისებურებანი

სამეტყველო სუნთქვისათვის, ისევე, როგორც ჩვეულებრივი სუნთქვისათვის, საჭიროა დიაფრაგმის შეკუმშვა, რაც იწვევს გულმკერდის მოცულობის გადიდებასა და მის ტოლდებულად ფილტვების გაფართოებას. დიაფრაგმის ექსკურსია მეტყველების დროს ბევრად უფრო მეტია, ვიდრე ჩვეულებრივი სუნთქვის დროს. გარდა ამისა, მეტყველების დროს დიაფრაგმის დაშვება უფრო ჩქარია, ვიდრე ნორმალური სუნთქვის დროს. მეტყველების დროს საჭიროა დროის მცირე მონაკვეთში ჰაერის დიდი რაოდენობის აღება და შემდეგ პირის ღრუში გატარება ბიძგებით. უტყვე მდგომარეობაში ადამიანი ცხვირით სუნთქავს.

სამეტყველო ბგერისათვის საჭირო ამოსუნთქვა ბევრად უფრო ძლიერია, ვიდრე უბგერო, მშვიდი ამოსუნთქვა. სამეტყველო ამოსუნთქვა კონტროლს დაქვემდებარებულია და მასში ორი ფაქტორი მონაწილეობს: (1) ფილტვების ელასტიურობის გამო ჰაერის ამოსუნთქვა უფრო მაღალი წნევით ხდება, (2) მეტყველების დროს ამონასუნთქი ჰაერის ნაკადი, რომელიც ფილტვებისა და კუნთების შეკუმშვით წარმოიქმნება, საკმარისად ძლიერია, რადგან მეტყველების დროს კუნთები უფრო აქტიურად იკუმშებიან და ამოსუნთქვის პასიური ფაქტორებიც ვაცილებით უფრო ძლიერ მოქმედებენ, ვიდრე ჩვეულებრივი სუნთქვის დროს.

ღრმად შესუნთქვის დროს ნეკნების ზრტილები მეტად იგრინებიან და საწინააღმდეგო მოძრაობაც უფრო დიდ ფარგლებში ხდება. ღრმა შესუნთქვის დროს რაც უფრო მეტ ჰაერს მიიღებენ ფილტვები

და მეტადაც გაფართოვდებიან, შით უფრო მეტად შეიკუმშება ფილტვის ქსოვილი ელასტიკურობის გამო.

მეტყველების დროს ამონასუნთქი ჰაერის ნაკადი გაცილებით უფრო ზუსტადაა კონტროლს დაქვემდებარებული, ვიდრე ჩვეულებრივი სუნთქვისას. ამოსუნთქვის დროს კუნთების შეკუმშვა მონაცვლეობით ხდება.

მოლაპარაკე ადამიანი ვერ ისმენს თავის ნათქვამს იმგვარად, როგორც იგი სხვებს ესმის; ამის მიზეზია ის, რომ იგი ამოუშვებს და გასტყორცნის ჰაერის ნაკადს. მეტყველების დროს ადამიანის პირიდან გამოსული ჰაერნაკადი გავლენას ახდენს გარემოს ჰაერზე, მოლაპარაკე ადამიანის მოპირდაპირე მიმართულებით, თუმცა არც თუ მაინცდამაინც დიდ მანძილზე. მოლაპარაკე ადამიანის ბაგეთაგან გამომდინარე ჰაერის ნაკადი ბგერის ვიბრაცია უფროა, ვიდრე ჰაერნაკადი.

ჰაერის ნაკადი გავლენას ახდენს იმ ბგერით ტალღებზე, რაც საბოლოოდ ბაგეებიდან და ნესტოებიდან გამოდის. ამონასუნთქი ჰაერი მხოლოდ ერთი მიმართულებით მოძრაობს, გარეთ, სასუნთქ გზებში მას ხვდება დაბრკოლება არტიკულაციის გამო.

სამეტყველო ბგერის დროს ჰაერის ხარჯვა უშუალოდაა დამოკიდებული ბგერათა წარმოქმნის ინტენსიობაზე. ბგერის ინტენსიობის ზრდა იწვევს ჰაერის მეტი რაოდენობის გამოყოფას, რაც თავის მხრივ იწვევს ფილტვების უფრო ფართო ექსტრუსიას.

ბგერის წარმოქმნისათვის საჭირო სუნთქვა კონტროლსაა დაქვემდებარებული როგორც ფსიქოლოგიურად, ისე ფიზიოლოგიურად. სამეტყველო ბგერის წარმოქმნის დროს ჰაერის ხარჯვა ახვადასხვაგვარია, იგი დამოკიდებულია თავად ბგერის ხასიათზე, სიტყვაში მის პოზიციაზე, წარმოქმნის დროს სხეულის მდგომარეობაზე, ჯანმრთელობაზე, ასაკზე, სქესზე, განწყობაზე და სხვა ფაქტორებზე.

სუნთქვის სიჩქარე და რიტმი

მოსვენებულ მდგომარეობაში მოზრდილი ადამიანის სუნთქვის რიტმი წუთში საშუალოდ 14—17-ს უდრის. სუნთქვის სიჩქარე დამოკიდებულია სქესზე, ასაკზე, ჯანმრთელობაზე, სხეულის მდგომარეობაზე და სხვ. სუნთქვის სიხშირე და სიღრმე იზრდება კუნთური ძალვისა და ფიზიკური აქტიურობის მომატებასთან ერთად. გარკვეულ ფარგლებში სუნთქვის სიჩქარე ნებითი იმპულსების კონტროლსაა დაქვემდებარებული; თუმცა სუნთქვაზე ნორმალურ ვითარებაში არ ხდება რაიმე შეგნებული ზემოქმედება.

მოგარბო ტვინის სათანადო ცენტრის კონტროლის გზით სხვადა-

სხვა მომენტს შეუძლია სუნთქვის ციკლის შეცვლა. მაგალითად, ცივი წყლის სხეულზე შეშხეფება, საკმლის ნამცეცის ხორხში მოხვედრა, ღრმად იყვინთვა და სხვა.

ნორმალური სუნთქვის დროს შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზები დაახლოებით თანაბარი დროის ფარგლებს მოიცავენ: 3—4 სეკუნდს; აქედან $1\frac{3}{4}$ სეკუნდი შესუნთქვაზე მოდის, ხოლო $1\frac{3}{4}$ — ამოსუნთქვაზე.

მეტყველების დროს შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზების დრო დიდად იცვლება. შესუნთქვისათვის იხარჯება ნახევარი ან მეოთხედი სეკუნდი, ამოსუნთქვის დრო კი 3—4 სეკუნდიდან ერთ წუთამდე იზრდება. ადამიანს ჩვეულებრივ ერთ წუთზე მეტი ხნის განმავლობაში არ შეუძლია სუნთქვის გარეშე დაჩქეს.

მეტყველება დაძაბული მოქმედებაა, მისი რეალიზაციისათვის საჭიროა მრავალი კუნთის მუშაობა, რის გამო (მეტყველების დროს) სხეულის მოთხოვნილება ჟანგბადზე მატულობს. ამ მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად სუნთქვის ავტომატური რეგულირება ხდება, ამიტომაც მეტყველების დროს შესუნთქვის სიღრმე იზრდება და ფილტვი უფრო მეტ ჰაერს იღებს, ვიდრე მშვიდი სუნთქვის დროს; სუნთქვის სიხშირე ან იგივე რჩება, ანდა ისიც მატულობს სუნთქვის სიღრმის მატებასთან ერთად.

მეტყველებისათვის ადამიანს შეუძლია გაივარჯიშოს სუნთქვა. შესაძლებელია გრძელი წინადადების სუნთქვის ერთ ციკლზე წარმოთქმა. სუნთქვის კონტროლის მეშვეობით ადამიანს შეუძლია ილაპარაკოს ერთი, ან ასი, ანდა ათასი კაცის გასაგონად. სუნთქვის კონტროლის გამოუმუშავება კომპლექსური სავარჯიშოებით შეიძლება, მას დიდი სარგებლობა მოაქვს სასცენო მეტყველების სწავლების დროს.

სუნთქვის ცენტრი მოგრძო ტვინში მდებარეობს, მეტყველებისათვის გამიზნული სუნთქვის კონტროლი კი დიდი ტვინის ქვეშის ფეროების ქერქში ხდება.

სუნთქვის თავისებურება (სხვა ვეგეტატიურ ფუნქციებთან შედარებით) ის არის, რომ ადამიანს აქვს უნარი, განსაზღვრულ ფარგლებში, სურვილისამებრ შეცვალოს სუნთქვის ტემპი, რიტმი და სუნთქვის მოძრაობის ამპლიტუდა. სუნთქვის აპარატის თავისუფლად გამოყენების უნარი ადამიანს მეტყველების განვითარებასთან დაკავშირებით გამოუმუშავდა.

სუნთქვის თავისუფალ რეგულაციაში მეტად მნიშვნელოვანია თავის დიდი ტვინის ქერქიდან გამომდინარე სუნთქვის პირობითი რეფლექსური ცვლილებები. პირობითი რეფლექსის მექანიზმი მარტივია; მისგან ხარისხობრივი გართულების გზით შეიძლება მივიღოთ ნებელობითი მოქმედების ქერ დაბალი, შემდეგ

კი უფრო მაღალი ფორმის ქცევები. მთელი რიგი გამოკვლევები ცხადყოფენ, რომ ადამიანს შეუძლია სცადოს სუნთქვის მოძრაობის ზოგი ელემენტის ნებით შეცვლა და თუ ასეთი ცდა რამდენჯერმე გამეორდა, ადამიანი შეძლებს მიეჩვიოს სუნთქვითი მოძრაობის გაკონტროლებას. სუნთქვის გარკვეული წესის გამომუშავებასთან ერთად სუნთქვის პროცესზე წინასწარ მოთქმულ-განზრახული ზემოქმედება კლებულობს, თანდათან სუსტდება და ქრება. ეს მაშინ ხდება, როდესაც ადამიანი გამოიმუშავებს სუნთქვის განსაზღვრული სახის სტერეოტიპს და ავტომატურად ახდენს სუნთქვის მართვასა და განამტკიცებს სუნთქვის რეგულაციის პირობით რეფლექტორულ მექანიზმებს.

იმასთან დაკავშირებით, რომ ადამიანს შეუძლია ნებით მართოს თავისი სუნთქვა გარკვეულ საზღვრებში, აღმოცენდა პრობლემა, თუ რა სახის სუნთქვა იქნება ყველაზე უფრო საჭირო ზმისა და მეტყველების წარმოქმნისათვის.

სუნთქვის ტიპები

ადრე ყოველთვის საკამათო იყო ის, თუ სუნთქვის რომელი ტიპია უმჯობესი სამეტყველოდ. მეცხრამეტე საუკუნის ბევრი ფრანგი მკვლევარი ყურადღებას გუღმკედრდის (ზილდა) სუნთქვაზე ამახვილებდა. ამ შეხედულებას იცავდა, კერძოდ, ფრანგი ფიზიკოსი მანდლი (1855). ამის შემდეგ ცნობილი გახდა ინგლისელ მკვლევართა მუცლის სუნთქვის უპირატესობის თეორია. იცავდნენ აგრეთვე გულმკერდისა და მუცლის სუნთქვის ტიპებს შორის მდებარე სუნთქვის სახეობასაც. ამ ტიპის სუნთქვის უპირატესობა იმას ემყარება, რომ სამეტყველო სუნთქვის დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს ჰაერის დიდი რაოდენობით შესუნთქვას, რაც ძალას ჰმატებს ზმის წარმოქმნას. ამ მიზნით რეკომენდებული იყო ღრმა სუნთქვის გამოსამუშავებელი საფარჯიშოები.

სამეტყველო სუნთქვის თეორიაში გამოყენებული იყო ტერმინები: მხრებით, მკერდით, მუცლით სუნთქვა. მხრებით სუნთქვა ყოველთვის საკამათო იყო, ვინაიდან, როგორც შენიშნავენ, ამ ტიპის სუნთქვის დროს ხდება მხრების აწევა, რასაც მოსდევს მუცლის კუნთების მაღლა აწევა, ეს კი ხელს უშლის შესასაძღოდის კუნთის ეფექტურ მოქმედებას, რის გამო ვერ ხერხდება სიმღერისა და მეტყველებისათვის საკმარის ჰაერის შესუნთქვა. გუღმკედრდით სუნთქვა თავისთავად არ არსებობს, იგი უფრო სუნთქვის ციკლის დასაწყისს, შესუნთქვის ფაზას, გულისხმობს. მუცლის სუნთქვა ყურადღებას ამახვილებს ამოსუნთქვის დროს მუცლის

კუნთების აქტიურ მოქმედებაზე. სადაოა აგრეთვე ამ ტიპის სუნთქვის იზოლირებულად არსებობა.

ამჟამად სამეტყველო სუნთქვის თეორიაში გავრცელებულია ასეთი აზრი: თუ აღამიანს აქვს ეფექტური და საკმაო სიძლიერის ხმა, არა აქვს მნიშვნელობა იმას, თუ მეტყველების დროს როგორ სუნთქავს. არ არის აუცილებელი ჩვეულებრივი სუნთქვის შეცვლა უფრო ხანგრძლივი სუნთქვით იმ შემთხვევაში, თუ ჩვეულებრივი სუნთქვის დროს შესუნთქული ჰაერი საკმარისია ხმის წარმოქმნისათვის. ამ მხრივ შეიძლება გამონაკლისი იყოს სასიძლეო და არა სამეტყველო სუნთქვა.

გამოთქმულია მოსაზრება, რომ მნიშვნელოვანია დამოკიდებულება შესუნთქული ჰაერის მოცულობასა და ტონის ქლერადობას შორის. ეს კი გულისხმობს იმას, რომ ჩვეულებრივ მეტყველებას არ ესაჭიროება ღრმად სუნთქვა. ტონის სისუსტე შეპირობებულია არა იმით, თითქოს მის ჩამოყალიბებაში მონაწილეობდეს ჰაერის არასაკმარისი რაოდენობა, არამედ იმით, რომ ხმის წარმოქმნის დროს შესუნთქული ჰაერის რაოდენობა სწორად არ არის გამოყენებული.

ჰაერის წნევა და მოცულობა გამუდმებული კონტროლით უნდა მიმდინარეობდეს ბგერათა წარმოქმნის დროს, ეს არის სწორედ სამეტყველო სუნთქვის მექანიზმის დანიშნულება.

სუნთქვის კონტროლი მთელი რიგი პირობების დაცვით ხორციელდება. სუნთქვის კონტროლი ნიშნავს იმის უნარს, რომ ფილტვები სწრაფად ან ნელა მთლიანად შეივსოს ჰაერით; ისუნთქო სწრაფად ან ნელა მოცემული მდგომარეობის კვალობაზე; შეაჩერო სუნთქვა და განაახლო სუნთქვის პროცესი ადრე შესუნთქული ჰაერის დაუქარგავად; ხმის წარმოქმნისათვის გამოიყენო ჩვეულებრივი სუნთქვა; ისუნთქო მშვიდად და ისეთი სიხშირით, როგორც ტექსტს ან ფრაზას შეეფერება; ისუნთქო იმგვარად, რომ ღრმა სუნთქვას დაღლილობა არ მოჰყვეს; ისე გამოიზოგო სუნთქვა, რომ მისი მარაგი არ მოგაკლდეს; ისუნთქო ისე ბუნებრივად და დაუბრკოლებლად, რომ მსმენელმა ვერ შეინიშნოს სუნთქვა და სუნთქვის ნაკლებობა; ისუნთქო ისე, რომ არ ჩართო ფონაციის ხელისშემშლელი კუნთური პროცესები.

შეიძლება ითქვას, რომ მხრებით სუნთქვის გარდა, კარგი ხმის წარმოქმნა შეიძლება სუნთქვის ყველაწარმოქმნის დროს. ხმის წარმოსაქმნელად ყველაზე ეფექტურია სუნთქვის ისეთი მეთოდი, რომელიც საჭირო ოდენობის წნევას ავითარებს მბგერავ იოგბექვეშ.

სამეტყველო სუნთქვის სათანადო გამოუმუშავება უნდა ხდებოდეს სუნთქვის კონტროლზე დაყრდნობით. ამის მიღება შეიძლება სუნთქვის ისეთი ტიპისაგან, რაც უხერხება ამა თუ იმ პირს.

3. სამეტყველო ხმის წარმოქმნის სისტემა

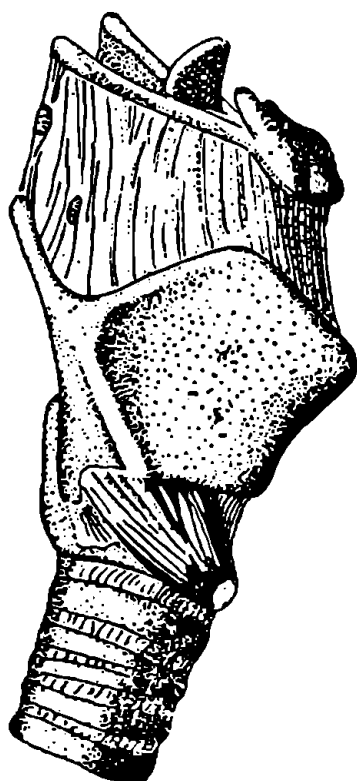
სამეტყველო ხმის წარმოქმნა ხორხში ხდება მბგერავი იოგების ამოძრავებით. ხორხში წარმოქმნილი ხმა საარეზონანსო და საარტიკულაციო ორგანოებში გადაადგილების შემდეგ სამეტყველო ბგერად გარდაიქმნება.

ხორხი — larynx — რთული აგებულების ლულოვანი ღრუ ორგანოა, რომელიც კისრის წინა შიდაპოშში მდებარეობს, საყლაპავი მილის წინ, კისრის III—VII შალის ღონეზე. იგი ხახის გაგრძელებაა და

გადადის სასულეში. წინა მხრიდან ხორხი დაფარულია ფარისებრი ჯირკვლით.

ხორხის ჩონჩხი ხრტილებსაგან შედგება, რომლებიც ერთმანეთთან სახსრებით, იოგებით და კუნთებით არიან დაკავშირებულნი. ხორხი დაკავშირებულია ენის ქვეშა ანუ ენის ძვალთან — os hyoideum — ენისქვეშა ძვალი პირველადი საყრდენია ენისათვის. ხორხი თითქმის ჩამოკიდებულია ენისქვეშა ძვალზე და ხორხის ბევრი კუნთი და იოგი მასთან არის დაკავშირებული.

ხორხის ჩონჩხი შედგება ცხრა ხრტილისაგან. მათ შორის ყველაზე უფრო დიდია ფარისებრი კენტი ხრტილი — cartilago thyroidea — იგი შედგება ორი ოთხკუთხა ფირფიტისაგან, რომლებიც ადვილად შეიგრძნობა კისრის წინა და გვერდით მხარეზე. ფირფიტები წინა კიდევებით შუა ხაზზე უერთდება ერთმანეთს და ქმნის უკანგალებულ ფართო კუთხეს და ზემო ნაპირთან ფარისებრ ამონაჭდევეს, მას



სურ. 2.

„ადამის ვაშლი“ ეწოდება და მამაკაცებს უფრო მეკეთრად აქვთ გამოხატული, ვიდრე დედაკაცებს. ფარისებრი ხრტილის უკანა კედლებიდან მიემართება ზემო და ქვემო რქები. ზემო რქები გრძელი და წვრილია, ქვემო რქები კი — მოკლე და მსხვილი. ყოველი ზემო რქა

დამაგრებულია ენისქვეშა ძვლის შესაბამის დიდ რქაზე, ყოველი ქვე-
მო რქა დაკავშირებულია ბექდისებრი ხრტილის სიმაღლის რქალთან
და ამგვარად ყოველ გვერდზე იქმნება ბექდ-ფარისებრი სახ-
სარი.

ხორხის საფუძველს ქმნის ბექდისებრი კენტრი ხრტილი —
cartilago cricoidea, რომელიც ფარისებრი ხრტილის ქვემოთ და სა-
სულეს ზედა ხრტილის ზემოთ მდებარეობს. მას ბექდისებრი მოყვან-
ილობა აქვს. მისი წინა და გვერდითი მხარეები ქმნიან სიმაღლის
რქალს, უკანა მხარეზე კი მოთავსებულია სიმაღლის ფირფიტა,
რომელსაც ექვსკუთხედის მოყვანილობა აქვს და ავსებს იმ ინ-
ტერვალს, რომელიც ფარისებრი ხრტილის ფირფიტებს შორის არის
დატოვებული. ბექდისებრი ხრტილის ქვემო საზღვარი საესებით ჰო-
რიზონტალურია და მასზე ბექდ-სასულეს იოგია დამაგრებული. სი-
მაღლის ფირფიტის ზემო ზედაპირზე არსებობს სასახსარე ზედა-
პირები ციციხვისებრი ხრტილისათვის, გვერდით ზედაპირზე კი —
ფარისებრი ხრტილისათვის.

ციციხვისებრი ხრტილი (წყვილი) — *cartilago arythaenoi-
deus* — მოთავსებულია ხორხის უკანა ნაწილში, სამწახნაგოვანი პი-
რამიდის ფორმა აქვს და თავისი ფუძით ბექდისებრი ხრტილის ზემო
სასახსრე ზედაპირზეა მოთავსებული. ყოველ ხრტილს აქვს სამკუ-
თხედი ფუძე და სამი სამკუთხედი ზედაპირი — წინა, უკანა და შუა
ზედაპირები. ციციხვისებრი ხრტილის ფუძეზე არის მბგერავი
მორჩი — *processus vocalis*, რომელიც წვეტიანი და წინ მიმარ-
თულია. მას უმაგრდება ნამღვილი მბგერავი იოგია — *ligamen-
tum vocale verae*.

რქოვანი ხრტილი (წყვილი) — *cartilago corniculata* — შედ-
გება პატარა კონუსისებრი ელასტიკური ხრტილოვანი ქსოვილისაგან
და მოთავსებულია ციციხვისებრი ხრტილის მწვერვალზე.

სოლისებრი ხრტილი (წყვილი) — *cartilaginee cuneiformes* —
შედგება ელასტიკური ხრტილოვანი ქსოვილისაგან და მოთავსებუ-
ლია ციციხე-ხორხსარქველის ნაოჭის უკანა ნაწილში. ეს ხრტილი ადა-
მიანს ზოგჯერ არა აქვს.

ხორხსარქველი — *cartilago epiglottis, s. epiglottica* —
ელასტიკური ხრტილია, რომელსაც ფოთლის მოყვანილობა აქვს; იგი
მოთავსებულია ენის ძირის უკან და ფრთისებრი ხრტილის ორ ფირ-
ფიტას შორის მდებარე კუთხეში, ამონაჯდევის კოტა ქვემოთ. ხორ-
ხის შესავალში იგი ქმნის მოხრილ, ირიბულად წინ წამოწეულ წინა
კედელს. ხორხსარქველს აქვს ორი ზედაპირი: წინა ანუ ენის ზედა-
პირი და უკანა ანუ ხორხის ზედაპირი. ხორხსარქველს აქვს გრძელი
და ვიწრო ყლორტი, რომელიც წინიდან დამაგრებულია ფარ-ხორხ-

სარქელის იოგზე ფარისებრი ხრტილის კუთხეში; ფარისებრი ნაკედვის ზევით და ხორხსარქველ-ენის იოგზე, რომელიც ხორხსარქველს უკავშირებს ენისქვეშა ძვლის ზედა კიდეს. ყლაპვის დროს ხორხსარქველი ფარავს ხორხში შემავალ ზერეულს.

ხმის წარმოქმნის დროს ხორხსარქველი ზემოთ იწევს და გზა იხსნება ხორხისაკენ. ენის წინააყენ მოძრაობა ზევით სწევს ხორხსარქველს და ხსნის ხორხის გზას. ამგვარად, ენის მდგომარეობისაგან დიდად არის დამოკიდებული ხორხსარქველის მდგომარეობა.

ხორხის ხრტილები და მათ ირგვლივ მდებარე ქსოვილები ერთმანეთთან დაკავშირებულნი არიან სახსრების მეშვეობით. ციცხვისებრი და ბექდისებრი ხრტილებს შორის არსებობს ბექდ-ციცხვისებრი სახსარი (წყვილი). ეს სახსარი ციცხვისებრი ხრტილებს სრიალსა და წინ და უკან ტრიალის საშუალებას აძლევს. ამ სახსარს მეშვეობით ციცხვისებრი ხრტილს შეუძლია იბრუნოს ვერტიკალურ ღერძზე და ამოძრავს მბგერავი მორჩები მელიალურად ან ლატერალურად, რაც ავიწროებს ან აფართოვებს ყიას.

მამარავი აპარატი

„ხორხში განსაკუთრებით უნდა აიწეროს ის იოგოვანი აპარატი, რომელსაც ხმის წარმოქმნისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს და რომელსაც ხორხის ფიბროელასტიკური აპკი — *membrana fibroelastica laryngis* — ეწოდება. ეს აპარატი იყოფა ორ ნაწილად — ელასტიკური კონუსად და ოთხკუთხა აპკად.

ელასტიკური კონუსი — *conus elasticus* — მოყვითალო ფერის მოქნილი ფირფიტაა, რომელიც ლორწოვანი გარსის ქვეშ მდებარეობს; გაჭიმულია ხორხის სამ ხრტილს შორის; იწყება ფარისებრი ხრტილის ქვემო ნაპირიდან და უმავრდება ბექდისებრი ხრტილის რკალს და ციცხვისებრი ხრტილის მბგერავ მორჩს.

ამ კონუსის ზემო ნაპირი ქმნის მბგერავ იოგს — *ligamentum vocale*, რომელიც გაჭიმულია ფარისებრი ხრტილის შიგნითა კუთხესა და ციცხვისებრი ხრტილის მბგერავ მორჩს შორის; აღნიშნული კონუსის შუა ნაწილი ბექდ-ფარისებრი იოგია — *ligamentum cricothyreodeum* (ალ. ნათიშვილი, აღამიანის ჩორმალური ანატომია, მეორე გამოცემა, თბილისი, 1965, გვ. 301).

არის მარჯვენა და მარცხენა მბგერავი ანუ ნამდვილი იოგი, ისინი სიმეტრიული წარმონაქმნებია და მოთავსებულია კისრის IV და V ძალებს შუა ხრტილის დონეზე. მათი სიგრძე მამაკაცებში უდრის საშუალოდ 20—24 მმ-ს, დედაკაცებში კი 15—18 მმ-ს. მბგერავი იოგების სიძვე დამოკიდებულია მათ დაქიმულობაზე, რაც ზორციელდება

სათანადო კუნთების შეკუმშვა-მოღუნებით; მათი რხევა და ხმის წარმოქმნა მბგერავ იოგებს შორის დარჩენილ სივრცეში გამავალი ჰაერით ხდება.

ყოველი მბგერავი იოგი დაფარულია ლორწოვანი გარსით. იოგების თავისუფალი კიდეები თეთრად გამოიყურება, გარდა წინა კიდეური ნაწილისა, რომელსაც ყვითელი ფერი დაჰკრავს.

ნამდვილ მბგერავ იოგებს შორის რჩება სამკუთხა მოყვანილობის სივრცე, რომელსაც ყ ი ა — rima vocalis, s. rima glottidis — ეწოდება. მბგერავი იოგების დაახლოების დროს ყ ი ა იხურება (საფონაციო მდგომარეობა). მბგერავი იოგების გვერდით გაღანაცვლების დროს ყ ი ა გახსნილია (სუნთქვის მდგომარეობა).

ო თ ხ კ უ თ ხ ა ა პ კ ი — membrana quadrangularis — წარმოადგენს დაცხრილული, ელასტიკური, ცხიმოვანი ქსოვილის გაყდნითი ფირფიტას, რომელიც იწყება ხორხსარქველის ნაპირიდან, ფარისებრი ხრტილის კუთხიდან და უმაგრდება რქისებრ ხრტილს და ციცხვისებრი ხრტილის შიგნითა ზედაპირს. ოთხკუთხა აპკის ქვემო ნაპირი ქმნის ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს — ligamentum vocalis spiriac. ეს იოგი იწყება ფარისებრი ხრტილის შიგნითა კუთხიდან და უმაგრდება ციცხვისებრი ხრტილის სამკუთხა ფოსოს. ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ი ანუ ხ ო რ ხ ის ნ ა ო კ ე ბ ი ლ ო რ წ ო ვ ა ნ ი გ ა რ ს ი თ დაფარული მსხვილი, მომრგვალებული ნაოჭებია.

ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს. ნამდვილი მბგერავი იოგების მსგავსად შეუძლიათ მოძრაობა ციცხვისებრ ხრტილთან ერთად და ყიის დახურვის დროს შეკუმშვა ნამდვილ მბგერავ იოგებთან ერთად. ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს კიდეებს შორის არსებულ სივრცეს ეწოდება ც რ უ ყ ი ა, რომლის სიდიდე და ფორმა ინდივიდუალურია. ც რ უ ყ ი ა უფრო ფართოა, ვიდრე ნამდვილი ყ ი ა.

ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს მნიშვნელოვანი ფუნქციაა ნამდვილი მბგერავი იოგების ნერწყვით გაბოხიერება, რაც ნამდვილ მბგერავ იოგებს ხელს უწყობს ფორმისა და დაჭიმულობის სწრაფ ცვლაში.

ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ი ფონაციაში არ მონაწილეობენ; მათი კიდეები არ ირხევა. ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს კომპენსატორული ფუნქცია ვლინდება ნამდვილი მბგერავი იოგების არასაკმარისი რხევის დროს. ბგერის წარმოქმნა იშვიათ შემთხვევაში შეიძლება დაუკავშირდეს ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ს ნამდვილი მბგერავი იოგებისაგან დამოუკიდებლად. ც რ უ მ ბ გ ე რ ა ვ ი ო გ ე ბ ი თ მიღებული ტონი უხეში, უსიამოვნო ელფერისაა, ხრინწიანი, დისფონური და სმენისათვის არასასიამოვნო.

მშვიდი სუნთქვის დროს, მოსვენებულ მდგომარეობაში ყ ი ა გახსნილია გრძელი სამკუთხედის ფორმით. მბგერავი იოგები ოდნავ იხევიან ერთმანეთისაგან დაშორებით. ყიის ღიაობა უფრო მეტია შე-

სუნთქვის დროს და ნაკლები — ამოსუნთქვის დროს. ღრმა სუნთქვის დროს ყოის ლიაობა იზრდება.

ფონაციის დროს ხორხი იცვლის ადგილს: მაღალი ტონის წარმოქმნის დროს იგი საგრძობლად იწევს ზევით, დაბალი ტონის წარმოქმნის დროს კი — ოდნავ. შესუნთქვის დროს ხორხი დაბლა ეშვება.

მბგერავი იოგები, საშუალო სიძლიერის ხმის წარმოქმნის წინ, ერთმანეთს უახლოვდებიან მთელ სიგრძეზე და იწყება მათი სხვადასხვა დონეზე დაქიმვა და დაგრძელება. მბგერავ იოგებს შეუძლიათ გადაინაცვლონ შუა ჩაზიდან და დაუბრუნდნენ საწყის მდგომარეობას. ამგვარი მოქმედება სწრაფად მეორდება და იოგები ერთმანეთს ნაპირებით ეხებიან. იოგებს შორის ლიაობა შეიძლება წარმოიშვას როგორც წინა მხრიდან უკანა მიმართულებით, ისე უკანა მხრიდან წინა მიმართულებით, იოგის კიდეების ტალღისებური მოძრაობით.

იოგების მოძრაობა ძირითადად ჰორიზონტალურ სიბრტყეში მიმდინარეობს და მაქსიმალური გადაადგილება 4 მმ-ის ფარგლებში ხდება. ვერტიკალური გადაადგილება კი 0,2 მმ-იდან 0,5 მმ-მდე ხდება.

მბგერავი იოგების მოქმედება ციკლის მსგავსია, რომელიც სამ ფაზაში მიმდინარეობს: (1) დაახლოება, (2) გახსნა ანუ აბდუქციის და (3) დახურვა ანუ ადუქციისა. ხმის ნორმალური წარმოქმნის დროს ეს ფაზები დაახლოებით თანაბარია. ტონის მაღლა აწევა და ინტენსიურობის ზრდა იწვევს აბდუქციის ფაზის გაზრდას.

მეტად მაღალი ტონის ან ფალცეტის წარმოქმნის დროს იოგები მჭიდროდ ეკვრიან ერთმანეთს მთელს სიგრძეზე, გარდა წინა ნაწილის მცირე სექციისა. ამ პატარა, დაქიმულ სექციაში ხდება მაღალი სიჩქარის ვიბრაცია და გამოიყვება მაღალი ტონი.

მბგერავი იოგების ვიბრაციის სიხშირის ცვლა იწვევს არა მარტო ტონის სიმაღლის ცვლას, არამედ ბგერის სიძლიერისა და ტემბრის ცვლასაც.

საყურადღებოა, რომ ხორხის მოძრაობა სხვადასხვაგვარია მეტყველებისა და ჩურჩულის დროს. ჩურჩულის დროს ციცხვისებრი შიგნითა კუნთები იმდენად უმოქმედონი არიან, რომ აღარ ახლავთ უკან დახურვის სრიალა მოძრაობები, რის გამო იოგებს შორის უკანა ნაწილში ჩნდება ღრიჭო, საიდანაც ჰაერი გაჟონავს. სარეზონანსო ღრუები ჩურჩულის დროს აქტიურად მოქმედებენ. ამ დროს მბგერავი იოგების ვიბრაცია არაეგულარულია, რის გამო ტონი ჩქამით ივსება. ძლიერი ჩურჩულის დროს იოგების ნაწილობრივი ვიბრაცია ხდება წინა ნაწილში. როდესაც ჩურჩული ნაკლები ინტენსიურობისაა, მაშინ მბგერავი იოგების უკანა ნაწილში ლიაობა ჩნდება.

ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით ხორხი არ არის ხმის ორგანო. ის, უწინარეს ყოვლისა, სასულის გზების დასახური მოწყობილობაა და იცავს მას უცხო სხეულების შეჭრისაგან. ადამიანის ყიასთან მნიშვნელოვნადაა დაკავშირებული სუნთქვის პროცესი; იგი ერთგვარი დამაბრკოლებელი ფაქტორია საჭიროების გარეშე ჰაერის მიმოქცევისა, აწესრიგებს ჰაერის წნევასა და მის მოცულობას ფილტვებსა და სასუნთქ გზებში. ხმის წარმოქმნა ხორხის მეორადი, დამატებითი ფუნქციაა.

ხორხის აგებულება იცვლება ასაკის მიხედვით, რასაც მოსდევს ხმის ხასიათის ცვლაც. ხორხის აგებულებაში ყველაზე უფრო მნიშვნელოვანი ცვლილება სქესობრივი მომწიფების დროს ხდება (ორივე სქესში) და ამ პერიოდს მუტაციის ხანა ეწოდება.

ხორხის კუნთების დახმარებით ხდება ხორხის ზევით და ქვევით მოძრაობა, მბგერავი იოგების დაახლოება ან გვერდზე გადანაცვლება, შეკუმშვა.

ხორხის კუნთები — *m. laringis* — განივზოლიანია და იყოფა გარეთა და შიგნითა კუნთებად. გარეთა კუნთები ხორხის მთლიან სხეულს ამოძრავებენ, შიგნითა კუნთები კი — ხორხის ცალკეულ ხრტილებს.

გარეთა კუნთებს ხორხის ამწევეები ანუ ელევატორები ეწოდება. ისინი ენისქვეშა ძვლის ზევით და ქვევით მდებარეობენ. ამ კუნთების დახმარებით ხორხს შეუძლია ენისქვეშა ძვალთან ერთად აწევა ან საკუთრივ ხორხის ენისქვეშა ძვლის მიმართულებით აწევა.

ხორხის აწევის დროს ხდება ხორხ-ხახის სიგრძის და ყალბის შემცირება, რაც ხმის რეზონანსზე მოქმედებს. ხორხის აწევა არსებითად უფრო ყლაპვასთან არის დაკავშირებული, ვიდრე ფონაციასთან. ხორხის შიგნით კუნთები შეიძლება დაეაჭვოთ ყიაზე მათი ძირითადი შემოქმედების შესაბამისად.

ყიის გაგანიერებაში, აბდუქციაში, მხოლოდ ერთი კუნთია ჩაბმული უკანა ბეჭდ-ციცხვისებრი კუნთი (წყვილი) — *m. crico arytenoideus posterier* — ეს კუნთი აბრუნებს ციცხვისებრი ხრტილს გარეთა მიმართულებით, კიმავეს მბგერავ იოგებს, აგანიერებს ყიას და განსაკუთრებით აქტიურია შესუნთქვის პროცესში.

ყიის შევიწროებაში, ადუქციაში, რამდენიმე კუნთია ჩაბმული. ციცხვისებრი განივი (წყვილი) — *m. arytenoideus transversus* მსხვილი მართკუთხა კუნთია, რომელიც გადაჭიმულია ციცხვისებრი ხრტილების გვერდით ზედაპირებსა და კუნთოვან მორჩებს

შორის. ეს კუნთი უკან ეწევა კუნთოვან მორჩებს, აახლოებს მათ, ჰიპოფიზს მბგერავ იოგებს და ავიწროებს ყიას. ამ კუნთის მოქმედება წინ უსწრებს ფონაციას.

ციცხვისებრი ირიბი (წყვილი) — *m. arytenoideus obliquus* — მოთავსებულია ციცხვისებრი განივი კუნთის გარეთ. იგი იწყება ციცხვისებრი ხრტილის კუნთოვანი მორჩიდან, უმაგრდება მოპირდაპირე ციცხვისებრი ხრტილის მწვერვალს. ეს კუნთი ჰიპოფიზს მბგერავ იოგებს და ხურავს ყიას.

ციცხვ-ხორხსარქველი (წყვილი) — *m. aryepiglotticus* — რომელიც იწყება ციცხვისებრი ხრტილის მწვერვალთან, უმაგრდება ხორხსარქველის გვერდით კიდეებს. იგი კეტავს ხორხში შესავალს ყლაპვის დროს.

ლატერალური ბექტ-ციცხვისებრი (წყვილი) კუნთი — *m. cricoarytenoideus lateralis* — მდებარეობს მბგერავი იოგების პარალელურად. იწყება ბექტისებრი ხრტილის ზემო კიდიდან და ელასტიკური კონუსიდან, უმაგრდება ციცხვისებრი ხრტილის კუნთოვან მორჩს წინიდან. ეს კუნთი ატრიალებს ციცხვისებრ ხრტილს და აღუნებს მბგერავ იოგებს.

შიგნითა ფარ-ციცხვისებრი (წყვილი) კუნთი — *m. thyroartenodeus lateralis* — იწყება ფარისებრი ხრტილის შიგნითა ზედაპირზე და უმაგრდება ციცხვისებრი ხრტილის მბგერავ მორჩს. ეს კუნთი წინ სწევს მბგერავ მორჩს და აღუნებს მბგერავ იოგს, აახლოებს ფარისებრ და ციცხვისებრ ხრტილებს, რის გამო მბგერავი იოგები მოკლდება და მსხვილდება.

ბექტ-ფარისებრი (წყვილი) კუნთი — *m. cricothyreodeus* — იწყება ბექტისებრი რკალის ზემო ნაწილიდან, უმაგრდება ფარისებრი ხრტილის ქვემო კიდე და მის შიგნითა ზედაპირს. ეს კუნთი ქვევით სწევს ფარისებრ ხრტილს, კუმშავს მბგერავ იოგებს და ავიწროებს ყიას. ამ კუნთის შეუქმშვას თან სდევს ხმის სიძლიერის გაზრდა. ბექტ-ფარისებრი კუნთის დაზიანების დროს ხმის ტონი დაბლდება და მაღალი ტონების წარმოქმნა ძნელდება. ასეთ შემთხვევაში ხმა თითქოს ერთ დონეზე უდერს და კარგავს მელიოდითრობას ჩვეულებრივი სალაპარაკო მეტყველების დროსაც კი. ხმის სიძლიერე სუსტდება ისე, რომ დაყვირებაც კი შეუძლებელი ხდება.

ბექტ-ფარისებრი კუნთის მთლიანი დაზიანება იშვიათად ხდება, ნაწილობრივი დაზიანება კი ხშირად შეიმჩნევა მსახიობებში, ლექტორებში, ორატორებში და მისთ. როდესაც ადამიანი თავისი ხმისათვის შეუფერებელ რეგისტრში მეტყველებს, განიცდის ხორხის გარეთა კუნთების გაჯამებულ დატვირთვას, რის გამო ლარინგოლოგისა და ფონიატრის პაციენტი ხდება.

ბეჭდ-ფარისებრი კუნთის ანტაგონისტია მკერდ-ფარისებრი კუნთი — *m. sternothyroideus* — მარჯვენა და მარცხენა მკერდ-ფარისებრი კუნთების შეკუმშვის დროს ზორხის დაბლა ეშვება, მბგერავი იოგების დაჭიმულობა კლებულობს, ხმის ტონი დაბლა იწევს. ეს კუნთი ზორხს გარკვეულ მდგომარეობაში ამაგრებს და წინააღმდეგობას უწევს მის გადაადგილებას.

ბეჭდ-ფარისებრი და მკერდ-ფარისებრი კუნთები აწესრიგებენ ზორხის შიგნითა კუნთების მოქმედებას და წარმართავენ ხმის წარმოქმნას.

მბგერავი კუნთების (წყვილი) — *m. vocalis* — აყალიბებენ მბგერავი იოგების მთავარ მასას და მნიშვნელოვან გავლენას ახდენენ ეიბრაციაზე. მბგერავი კუნთი ერთვის ყოველ იოგს. იგი იწყება ფარისებრი ხრტილის კუთხის უკანა მხრიდან და ელასტიკურა კონუსის ზედა ნაწილისაგან და პორიზონტალურად მიემართება ციციხვისებრი ხრტილის ლატერალური ზედაპირის მბგერავი მორჩისაკენ.

ზორხის კუნთები მოქმედებენ კომპლექსურად და არა ცალ-ცალკე. ისინი რთულ მოქმედებას ასრულებენ: (1) აახლოებენ ნამდვილ მბგერავ იოგებს ფონაციისათვის; (2) ერთმანეთს აცილებენ მბგერავ იოგებს შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის დროს; (3) უზრუნველყოფენ ზორხის დამაგრებას; (4) ამაგრებენ მბგერავ იოგებს; (5) სქიმავენ მბგერავ იოგებს; (6) ამაგრებენ მბგერავი იოგების თავისუფალ კიდევებს.

ზორხის კუნთების ინერვაცია ხდება მთლიანად ცთომილი ნერვის — *n. vagus seu nervus pneumogastricus* — კერძოდ, მისი ტოტების საშუალებით, რომლებიც ზორხის ზემო და ქვემო ნერვების სახელს ატარებენ (*n. laryngeus superior et n. laryngeus inferior seu recurrens*).

ზორხის ზემო ნერვი — *n. laryngeus superior* — გამოდის ცთომილი ნერვის ქვემო კვანძიდან, მიჰყვება ხახის მომჭერ კუნთს და იყოფა გარეთა და შიგნითა ტოტებად.

ზორხის ქვემო ანუ შებრუნებულნი ნერვი — *n. laryngeus inferior seu recurrens* შედის ზორხში და ანერვებს ზორხის ყველა კუნთს, გარდა ბეჭდ-ფარისებრი კუნთისა და ზორხის ლორწოვანი გარსისა ყიის ქვემოთ.

ადამიანის სახმო აპარატის მოქმედების ნერვული რეგულაცია ხდება შუბლის წინა ნაწილში მდებარე ცენტრებით და დაკავშირებულია მეტყველების ცენტრებთან.

მბგერავი იოგების კიდევებს არა აქვთ შეხების შეგრძნების უნარი, რის გამო ადამიანი ვერ შეიგრძნობს იოგების რხევას ფონაციის დროს.

ზორხის ზემო ნერვიდან მომდინარეობენ უამრავი რაოდენობის

მგრძობიარე ტოტები, რომლებიც მიედინებიან მბგერავი იოგების ქვემოთ მდებარე ხორხის ლორწოვანი გარსისაყენ, სადაც უამრავი კავშირები ჩნდება კისრის ზემო სიმპათიკურ კვანძთან და ხორხის ქვემო ნერვის მგრძობიარე ბოქკოებთან.

ჰაერი, რომელიც ფონაციის დროს ნამდვილი მბგერავი იოგების ქვეშ გროვდება, გამალიზიანებლად მოქმედებს მგრძობიარე ნერვის რეცეპტორებზე, რომლებიც გალიზიანებას გალაცემენ თავის ტვინის ქერქს, რის შედეგადაც თავის ტვინის ქერქში არსებული მეტყველების ცენტრები იმპულსებს გზავნიან სახმო აპარატის კუნთებში, სუნთქვის, ფონაციის და არტიკულაციის კუნთებში და ამგვარად ხდება სახმო ფუნქციის მოწესრიგება.

ბგერის წარმოქმნის თეორიები

ადამიანის სახმო აპარატში ბგერის წარმოქმნის საკითხთან, კერძოდ, მბგერავი იოგების ვიბრაციის მიზეზთა ახსნასთან დაკავშირებით გამოთქმულია ერთმანეთისგან განსხვავებული მოსაზრებები: ამის კვალობაზე არსებობს სხვადასხვა თეორია.

მეოცე საუკუნის ორმოცდაათიან წლებამდე ხმის წარმოქმნის კლასიკურ თეორიად ითვლებოდა მიოელასტიკური ანუ კუნთურ-ელასტიკური თეორია. ამ თეორიის მიხედვით მბგერავი იოგების რხევის მიზეზია მათში გამავალი ჰაერნაკადი და თვით იოგების ელასტიკური დრეკადობა.

ამ თეორიის მიხედვით ბგერის წარმოქმნის პროცესი შემდეგ სურათს იძლევა: მბგერავი იოგები უახლოვებიან და ეკვრიან ერთმანეთს, რის შედეგად მათ ქვევით მომდინარე ჰაერნაკადის წნევა იზრდება და თავისი ძალით აბობს დახშულ იოგებს. ჰაერის გარკვეული ოდენობის ამოსუნთქვის შემდეგ იოგები ისევ ეკვრიან ერთმანეთს თავიანთი დრეკადობის გამო და ხურავენ ყიას. მაშასადამე, მბგერავი იოგების რხევა გამოწვეულია ორი ძალის ზეგავლენით: (1) ჰაერის წნევის ძალისა და (2) დაჭიმულ-დახშული მბგერავი იოგების დრეკადობის ძალის გამო. ბგერის წარმოსაქმნელად საკმარისია გარკვეული ტონუსით დაჭიმული მბგერავი იოგების ერთმანეთთან მიახლოვება. გამოდის, რომ თვით იოგების რხევა პასიური ხასიათისა და ავტომატურად ხორციელდება იოგებქვეშა ჰაერის წნევის გადილების გამო. ამ ორი ძალის მეშვეობითვე ხდება აგრეთვე იოგების რხევის სინშირისა და ამპლიტუდის რეგულაცია. იოგების განხშვის ციკლი იცვლება დახშვის ციკლით, ეინაიდან განხშვის დროს ჰაერის ნაწილი ამოიჭრება იოგებიდან და ამით დაბლდება იოგებქვეშა წნევა. წნევა ხელახლა იზრდება, როგორც კი მბგერავი იოგები დაიხშებიან თავისი

დრეკადობის ძალის გამო. ამგვარად, მიოელასტიკური თეორიის მიხედვით, ყიის განხშვის და დახურვის ფაზების პერიოდულობის მართვა ავტომატური პრინციპით ხდება ფაზების ცვლის რეგულირებით.

მიოელასტიკური თეორიის ჩამოყალიბებას საფუძვლად დაედო მ. გარსიას შრომები: „შენიშვნები ადამიანის ხმის შესახებ“, 1840; „სიმღერის ხელოვნების სრული ტრაქტი“, 1847; აგრეთვე ი. მიულერის შრომა „სუნთქვის ვარჯიშის ჩემი სისტემა“, 1927 და ა. მუზექოლდის „ადამიანის სახმო ორგანოს აქუსტიკა და ტექნიკა“, 1925.

მიოელასტიკური თეორიის მიმდევრები იყვნენ: ე. ნ. შალიუტიჩი („ექსპერიმენტული ფონეტიკა და ხმის დაყენების მეცნიერული საფუძვლები“, 1924; „ექსპერიმენტული ფონეტიკა და ფონიატრია“, 1936), ფ. ვ. ზასელატელევი („ხმის დაყენების მეცნიერული საფუძვლები, 1925), ი. ი. ლევილოვი (მომღერლის ხმის განვითარება“, 1928), ლ. დ. რაბოტნოვი („მომღერლის ხმის ფიზიოლოგიისა და პათოლოგიის საკითხები“, 1932) და სხვ.

მიოელასტიკური თეორიით მბგერაეი იოგების რხევა განიხილება როგორც წმინდა პერიოდული მოვლენა და იგი ეყრდნობა იმ მაგალითს, რომ მკვდარ ხორხში ტრაქეის გზით ჩაბერილი პაერი გამოსცემდა ხმას, ბგერას (ნ. მიულერის ცდა, 1833 წელს). ეს თეორია გაბატონებული იყო მთელი საუკუნის განმავლობაში. ამ კონცეფციით განიმარტებოდა ხმის წარმოქმნის მხოლოდ ფიზიკური მხარე და არაფერი ითქმოდა მართვის ნერვულ მექანიზმზე, რის გამო მბგერაეი იოგების ავტომატური რხევა უხეში ფიზიოლოგიური სქემით გამოისახა და ველარ აიხსნა, მაგალითად, ის, თუ როგორ ხდება მაღალი ტონით წყნარად, პიანოზე მღერა და მისთ.

თანამედროვე ფიზიოლოგიური მეთოდების გამოყენების საფუძველზე შეიქმნა ბგერის წარმოქმნის სხვა თეორია, რომელსაც ფრანგმა მეცნიერმა რაულ იუსონმა უწოდა ნეიროქრონაქსიული (Raul Husson, Étude des phénomènes physiologiques et acoustiques fondamentaux de la voix chantée, Paris, 1952). ამ თეორიის მიხედვით ცენტრალური ნერვული სისტემიდან მომდინარე შებრუნებული ნერვის მეშვეობით გალიზიანების იმპულსების სიხშირე (რაც იწვევს ყიის განხშვას) ზედმიწევნით შეესატყვისება ხორხში გამოცემული ძრითადი ტონის სიხშირეს.

იუსონისეული თეორიის შემდეგ (1950—1957) განვლო თიოქმის ოცმა წელმა, მაგრამ კამათი ამ ორ თეორიას შორის დღესაც არ შეწყვეტა. ფიზიოლოგიური და აქუსტიკური მონაცემების ობიექტურ განხილვას მიეყვართ არა რომელიმე მათგანის უარყოფამდე, არამედ იმ დასკვნამდე, რომ ხმის წარმოქმნა განისაზღვრება ორი ერთდრო-

ულად მოქმედი მექანიზმის — მიოელასტიკურის და ნეიროქრონაქსიულის — თანაარსებობით.

აეთი დასკვნა უფრო შეესაბამება მეცნიერების დიალექტიკურ ბუნებას, ვიდრე ერთ-ერთი მექანიზმის ზელალებით უარყოფა, ანდა ყველა მოვლენის მხოლოდ ნეიროქრონაქსიული თეორიით ახსნა.

ამ დავის ყველაზე უფრო საინტერესო გადაწყვეტა მოგვცა ნ. ი. ეინკინმა ნაშრომში — „ზმის წარმოქმნის თეორიების შესახებ“ (Н. И. Жинкин, «О теориях голосообразования», წიგნ. «Мышление и речь», М., 1963, გვ. 219—240).

ნ. ი. ეინკინის აზრით, ზმის სიმაღლის მართვა ხდება ნეიროქრონაქსიული მექანიზმით, მაგრამ არ გამოირიცხავს მიოელასტიკურ მექანიზმსაც.

სიმღერისა და მეტყველების დროს საჭიროა განუწყვეტელ ცვალებადობაში მყოფი ოთხი აკუსტიკური პარამეტრის — ზმის სიმაღლის, სიძლიერის, ტემბრის და გარდამავალი პროცესების — მართვა. ზმის სიმაღლის დამატებითი დამოუკიდებელი მართვა შებრუნებული ნერვის მეშვეობით მიზანშეწონილია და შესაძლებელიც (Е. Рудаков, Рауль Юссон и его исследования, წიგ. Рауль Юссон, Певческий голос, М., 1974, გვ. 9—10).

თუ რამდენად სწორია ნეიროქრონაქსიული თეორია და გამოირიცხავს თუ არა იგი მიოელასტიკურ თეორიას, ჩვენ განსჯასა და საბოლოო გადაწყვეტას აქ ვერ შევუდგებით, ერთი კი უნდა დავსძინოთ: შეიძლება დაბეჭდვით გავიზიაროთ მოსაზრება, რომ ეს თეორიები კი არ გამოირიცხავენ, არამედ ავსებენ ერთმანეთს. მაგრამ პრაქტიკულად ჩვენთვის მნიშვნელოვანია იმის ცოდნა, რომ ყიაში ჩნდება ბგერის სიმაღლე, საწყისი ტემბრი და სიძლიერე და რომ ამ პროცესში მონაწილეობენ არა მარტო ხორხის შინაგანი კუნთები, რომლებიც მართავენ მბგერავი კუნთების სავიბრაციო მოქმედებას, არამედ — სუნთქვაც.

ყიის მოქმედებაზე დიდ გავლენას ახდენს ე. წ. იმპულსი (წინააღმდეგობა), რომელიც იკმნება ზესაღვამი მილის ღრუების სისტემაში. ყიას შეუძლია ვიბრაციის ფორმის, ხასიათის, ინტენსიურობის დაუსრულებელი ცვლა, რის შედეგადაც წარმოიქმნება ზმის სიძლიერისა და ტემბრის სხვადასხვაობა. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს ზმის პედაგოგიკისათვის. იგი გვიჩვენებს, რომ შესაძლებელია ყიის მოქმედების სხვადასხვა გზით — სუნთქვის, ხორხის და საარტიკულაციო აპარატის მოქმედების მეშვეობით — შეცვლა.

მეტყველება და სიმღერა, ცხადია, განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. ორივე მოქმედებაში შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის მოძრაობა განისაზღვრება იოვებქვეშა ჰაერის წნევის სიდიდით, რომელიც

მეტყველების დროს დაბალია, სიმღერის დროს — გაცილებით მაღალი (ამას თან ახლავს აგრეთვე ჰაერის წნევის ლოკალიზებული შეგრძნება). ს ი ც ი ლ ი და ტ ი რ ი ლ ი კ ი სხვადასხვაგვარ ფონოლოგიურ მექანიზმში ზდება.

4. რეზონატორები

სამეტყველო ბგერა ძირითადად ხორხში წარმოიქმნება მბგერავი იოგების რხევის შედეგად, თუმცა ძალიან სუსტად. მბგერავი იოგების ზევით და ქვევით მდებარე წიაღებში ხდება ხორხში დაბადებული სუსტი ტონის რეზონირება, ხმის სპეციფიკური თვისებებით შეესება. შემდეგ კი საწარმოთქმო აპარატში არტიკულაციის მეშვეობით იქმნება სხვისათვის გასაგონი სამეტყველო ბგერა, რომელიც იძენს ადამიანის ხმისათვის დამახასიათებელ თავისებურებას, რასაც ხმის ტემბრი ეწოდება. რეზონანსი არის ბგერის გაძლიერებისა და გაფართოების საშუალება. ბგერის წყარო ორგვარია: პირველადი და მეორეული. პირველადია ხორხში წარმოქმნილი ვიბრაცია, მეორეული — რეზონატორები, სადაც ხდება ბგერის ენერჯის ზრდა და ტემბრალური ელფერის შექმნა. ყოველ სარეზონანსო ღრუში მიმდინარეობს ბგერის ძირითადი ტონისა და ობტერტონების გაძლიერებისა და გაფართოების პროცესი.

ძირითადად სამეტყველო ბგერის რეზონირება ხდება ადამიანის ჰაერით ამოვსებულ წიაღში და მკერიკედლებიან მილაკებში; ამას რეზონატორები ეწოდება.

ადამიანის მეტყველების მექანიზმებთან დაკავშირებულია შემდეგი რეზონატორები: ფილტვები, სასულე, ხორხის ღრუ, მბგერავი იოგების ქვემოთ მდებარე წიაღი, მბგერავი იოგების ზემოთ მდებარე წიაღი, ხანის წიაღი, პირისა და ცხვირის ღრუ, აგრეთვე ცხვირის დამატებითი წიაღები.

რეზონანსის ხასიათს განსაზღვრავს:

1. სარეზონანსო ღრუს ან წიაღის მოცულობა. მეტყველების მექანიზმებში არსებული ყოველი სარეზონანსო არე უნიკალურია თავისი ფორმიითა და სიდიდით. ადამიანის სარეზონანსო არეები მუდმივად იცვლიან მოცულობას, რაც გავლენას ახდენს ბგერის სიმაღლის რეზონირებაზე. სარეზონანსო ღრუების კუნთები ისე შეთანხმებულად მოქმედებენ, რომ ყოველი ბგერის წარმოქმნა ხდება სარეზონანსო ღრუების რეგულირების ერთმანეთთან დაკავშირებით. სარეზონანსო ღრუს რეგულირება სხვადასხვაგვარია ბგერის წარმოთქმის დასაწყისში, შუალედსა და დასასრულში.

2. სარეზონანსო ღრუში არსებული გასასვლელის არე.

3. სარეზონანსო ღრუს ზედაპირი.

4. დაწყვილების ფაქტორი. ხმის რეზონირების დროს ორი რეზონატორის ერთად მოქმედება სცელის ცალკე აღებული რეზონატორის მოქმედებას.

ზოგჯერ რეზონატორები დამხშობ გავლენას ახდენენ ბგერის გენერატორზე. დამხშობი ფაქტორები იფანტება სარეზონანსო ღრუს მოცულობისა და ღიაობის ფორმის შეცვლასთან ერთად.

ზუსტი ფიზიოლოგიის საფუძველზე გამორკვეულია, რომ ხორხში წარმოქმნილ ბგერათა ტალღებს შესაძლებლობა აქვთ, სწრაფად აიწიონ ზევით ან დაეშვან ქვევით საჭაერო გზებით. მაშასადამე, ბგერათა ტალღებს თავისუფლად შეუძლიათ როგორც ამონასუნთქი ჰაერის ნაკადის მიმართულებით გაყოლა, ასევე ნაკადის საპირისპირო მოძრაობა.

ვინაიდან ფონაციის პერიოდში ფილტვი თანდათან ცარიელდება ჰაერისაგან, სასულე პროგრესული სერიებით იკლებს მოცულობაში და შესაბამისად მოკლდება, ამიტომ სასულეს ხრტილოვანი ჩონჩხი იძენს ეფექტური რეზონანსისათვის აუცილებელ თვისებებს.

ხორხის ღრუში ხდება არა მარტო ძირითადი ტონის, არამედ შემადგენელი ობერტონების შერჩევა და მათი სხვადასხვა ფორმის ჩამოყალიბება. ხორხი რეზონირების თვალსაზრისით შეიძლება ყოფილიყო დაყოფილი ქვემო ნაწილებად გაიყოს.

ნამდვილ მბგერავ იოგებსა და ცრუ იოგებს შორის არსებობს ხორხის პარკუჭები, რომლებიც მოქმედებენ როგორც რეზონატორები.

ხმის წარმოქმნის პროცესში ხახა და სასაქმნიან დაწყვილებულ ველოფარინგულ მექანიზმს, სადაც ხახა გამოირჩევა აქტიური რეზონატორობით.

ხახა ისეთი მცლია, რომლის დიამეტრი აქტიურად იცვლება, რაც გავლენას ახდენს სამეტყველო რეზონანსზე. ხახაში მოხვედრილი ბგერა იცვლება არა მარტო ხახის დიამეტრის ცვალებადობის გამო, არამედ ხახის კედლების დაჭიმულობის გამოც. ხახა ეფექტურად უერთდება სხვა ღრუებს და არის ადამიანის ხმის მთავარი რეზონატორი. ხახის აღნაგობა, ფორმა, სიდიდე გავლენას ახდენს მეტყველების ტემბრზე. ხახის კუნთების მოქმედებით ხმა მეტალისებურ ელფერს იძენს იქ, სადაც მისი ზედაპირი მაგარია. ხოლო იქ, სადაც მისი ზედაპირი რბილია, ადგილი აქვს ხოლმე მაღალი ტონების დაშობას. ხახას დიდი მნიშვნელობა აქვს ძირითადი და დაბალი ობერტონების გაქლიერებაში.

პირის ღრუ შეიძლება განხილულ იქნეს როგორც ერთიანი

რეზონატორი, როდესაც ენა თავისუფლად ძეგს პირის ღრუს ძირში, მაგალითად, ან წარმოთქმისას; ან როგორც მრავალგზისი რეზონატორი, როდესაც ენა ყოფს პირის ღრუს ორ ნაწილად, როგორც ეს ი-ს წარმოთქმის დროს ხდება (პირის ღრუს სარეზონანსო თვისებების თვალსაზრისით შეგრძნობა შეიძლება სტევენის დროს).

პირის ღრუში მყოფი სასა თავისთავად არ არის რეზონატორი. ის უფრო მეტად არტიკულატორია. მაგრამ სასა ხელს უწყობს რეზონანსის რეგულაციას პირის ღრუსა და ცხვირის ღრუში თავისი მოძრაობით. მაგარ სასას შეუძლია სახე იცვალოს თავის კამარს, თაღს ამაღლებით, დადაბლებით და შევიწროებით. მაგარი სასის სისქე, თხემის სიმაღლე და დაქიმულობა გავლენას ახდენს პირის ღრუს რეზონანსზე.

რბილ სასას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს მეტყველებისათვის მაშინ, როდესაც ის ცვლის ხახა-პირის და ხახა-ცხვირის ხერელების სიდიდეს. რბილ სასას შეუძლია შეცვალოს პირისა და ცხვირის რეზონანსის ხარისხი. როდესაც რბილი სასა მოდუნებულია, მჭიდრი სუნთქვის დროს ის ირიბადაა დახრილი და ქმნის ხახისა და პირის ხერელების ნაწილობრივ ბლოკირებას. რბილ სასას შეუძლია ამ ხერელების დავიწროვება ენა-სასისა და ხახა-სასის კუნთების შეკუმშვით. რბილი სასა დაბლდება ცხვირისმიერი ტონების წარმოქმნისას, ის ზევით იწევს მთქნარებისა და ღრმა სუნთქვის დროს. ამგვარად, სასის რკალის მოდუნება და ძირს დაწევა უპირისპირდება მის შეკუმშვას და ზევით აწევას.

ნაქი მონაწილეობს სამეტყველო ხმის რეზონირებაში. იგი ჰაერის ნაკადის ზუსტი კონტროლის მეშვეობით წინ აღუდგება ხოლმე ხმის გადამეტებულ ცხვირისმიერობას.

ცხვირის ღრუ, როგორც მრავალჯერადი რეზონატორი, ნაწილდება სხვადასხვა სიდიდის მქონე მთელ რიგ საპაერო სივრცეებად. ცხვირის რეზონატორი არ არის ისე მომართული ცვალებადობათვის, როგორც ველო-ფარინგალური აპარატი, ვინაიდან ცხვირის ზედა ძელოვანი კედლები უძრავია, მაგრამ მაინც. მის ქვედა რბილ კედლებს შეუძლიათ მოძრაობა გარეგანი კუნთების მეშვეობით. ცხვირის ღრუ მოქმედებს როგორც დამატებითი სიმპათიკური რეზონატორი მაღალი სიხშირის ობერტონებისათვის.

ოთხი წყვილი დამხმარე წიაღი, რომლებსაც პარანაზალური ეწოდება მოიცავენ: შუბლის, ზედა ყბის, ცხვირის და სოლისებრ წიაღებს. ყველა წიაღი ლორწოვანი გარსითაა გამოფენილი, რომელიც შემდეგ ცხვირში გრძელდება. ამის გამო არის, რომ ცხვირში დაწყებულ ავადმყოფობას ადვილად შეუძლია გადავი-

ღეს წიაღში. წიაღების სიდიდე და ფორმა მნიშვნელოვნად სხვაობს ინდივიდებს შორის.

შუბლის წიაღი—sinus frontalis—არის უსწორო ღრუ შუბლის ძვალში წარბის თაღის უკან. შუბლის წყვილი წიაღი განცალკევებულია ცხვირის ძვირის ძვლის მედიალურად.

ცხვირის ძვლის წიაღები—sinus ethmoidalis—მრავალია. რომლებიც მოთავსებულია ცხვირის ძვლის ლაბირინთებში, თვალის ორბიტისა და ცხვირის ღრუებს შორის, თავის ქალის ქვევით. ისინი მცირე სიდიდის, თხელკედლებიანი ურთიერთდაკავშირებულია პაერის კამერებია. ცხვირის ძვლის წიაღები იყოფა წინა, შუა და უკანა ჯგუფებად.

ზედა ყბის წიაღები—sinus maxillaris ან ჰაიმორის მღვიმე, არის პირამიდის ფორმის ღრუ, რომელსაც უკავია ზედა ყბის ძვლის ცარიელი არე ლოყის სფეროში. ეს წიაღები ყველაზე დიდია ცხვირის წიაღების ჯგუფში. ისინი მდებარეობენ ცხვირის ღრუს ქვედა ნაწილის ლატერალურად, თვალის ორბიტის ქვემოთ და ზედა დიდი და მცირე საძირე კბილებს ზემოთ.

სოლისებრი წიაღები—sinus sphenoidalis—არის დიდი ღრუ სოლისებრ ძვალში. ამ ძვალს უკავია ცენტრალური ნაწილი თავის ქალის ფუძეში. ეს წიაღები მდებარეობენ ცხვირის არეს ზევით და უკან, ცხვირხახის ზევით და ცოტა წინ. წიაღები ცენტრალური სოლისებრი ძვლით ორ ნაწილად იყოფა. ყოველი ნახევარი შეადგენს ცალკე აღებულ სოლისებრ წიაღს.

სასის წიაღი—sinus palatine, რომელიც სასის ძვლის ორბიტალურ მორჩების შიგნით არის გაწოლილი.

ცხვირის წიაღების სარეზონანსო ფუნქციის ძირითადი პრობლემა ჯერაც გადაუჭრელია სპეციალურ ლიტერატურაში. ფიქრობენ, რომ წიაღები გავლენას ახდენენ ხმის ტემპრზე.

წიაღების შეფარდებითი მნიშვნელობის დიფერენციაციის შედეგად ირკვევა, რომ ზედა ყბის წიაღს მეტი მნიშვნელობა აქვს რეზონანსისათვის, ვინაიდან ის დიდი მოცულობისაა და გახსნილია ცხვირის ღრუსთან დასაკავშირებლად საკმაოდ ფართო ნახვრეტით. დანარჩენი წიაღები მცირე მოცულობისა არიან, დახურულები, ლორწოვანი გარსით გაყვანილები და ისინი თანაბრად არ არიან დაკავშირებულინი გარემო პაერთან, ამიტომ მათი სარეზონანსო ფუნქცია პრობლემატურია.

მაშასადამე, ცხვირის წიაღები, რომლებიც ძირითადად ცხვირის ღრუს დივერტიკულები არიან, მხოლოდ სუსტ დახმარებას უწყევენ რეზონანსს. ისინი მოქმედებენ როგორც პაერის კონდიციონერები.

5. წარმოთქმის ანუ არტიკულაციის სისტემა

მეტყველების საარტიკულაციო აგებულება მოიცავს მბგერავი იოგების ზეით მდებარე სტრუქტურას, რომელიც სახეს უცვლის ხორხში ფონაციაქმნილ ჰაერის ნაკადს. არტიკულატორები სარქველის მსგავსად აჩერებენ ფონაციაქმნილ ჰაერის ნაკადს, ან ავიწროებენ მის გაოსასვლელ სივრცეს. რინი აყალიბებენ ბგერებს, აწარმოებენ მათ შერწყმას. განცალკევებას და გაერთიანებას. არტიკულატორები ა: ბაგეები, კბილები, მაგარი და რბილი სასა, ენა, ქვედა ყბა, ხახის უკანა კედლები. არტიკულატორებს მიეკუთვნება აგრეთვე მბგერავი იოგების შიგნითა კიდეები და ფენისქვეშა ძვალი.

არტიკულატორებს შორის ყველაზე სწრაფი მოქმედებით გამოირჩევა ენის წვერი, ხოლო ყველაზე ნელია — რბილი სასა. კბილება და მაგარი სასა შეიძლება მივამსგავსოთ კედელს, რომლის საპირისპიროდ მოქმედებენ არტიკულატორები. ენის შეხება ალვეოლარულ თხემთან ხელს უწყობს მრავალი თანხმოვანი ბგერის წარმოქმნას.

სამეტყველო ბგერის ჩამოყალიბების მინიმალური აზრი იმაში მდგომარეობს, რომ იგი გასაგები გახდეს მსმენელისათვის. ყოველი ბგერა, ცალკე აღებული ან სიტყვაში, ზუსტ წარმოთქმას მოითხოვს. შემდეგ კი ხდება წარმოთქმული ბგერის ამორთვა საარტიკულაციო მექანიზმებში და მომდევნო ბგერის ჩამოსაყალიბებელი მოძრაობა.

ბგერათა წარმოთქმის სიზუსტე და მკაფიოობა უზრუნველყოფილია მომეტებულად თანხმოვნებით; ტონალური ხასიათის მრავალგვარი თვისება კი ხმოვანთა წარმოთქმით იქმნება.

ქართულ მეტყველებაში ყველა ხმოვანი ბგერა მჟღერია, რაც ხორხის აქტიური მოქმედების შედეგია. თანხმოვანი ბგერები კი შეიძლება მჟღერი იყოს, ან ყრუ, მჟღერობას მოკლებული. არტიკულაციითვე ხდება ჩუ რ ჩ უ ლ ი, რომელიც ისევე გასაგებია, როგორც ხმამაღალი მეტყველება.

ბგერათა სამქედლოა პ ი რ ი, რომელიც უზრუნველყოფს თავისუფალ გასასვლელს ტონისათვის. პირი არის არა მხოლოდ არტიკულატორი, არამედ ყველაზე მოძრავი რეზონატორიც. პირი ბგერათა არტიკულაციის მრავალ შესაძლებლობას ქმნის, შემდეგი ორგანოებით, პირის აგებულებაში, რომელთა მოქმედებით ხდება არტიკულაცია: ენა, კბილები, რბილი სასა, ხახის კედელი, ბაგეები, ლოყები და ქვედა ყბა.

პირის ღრუ — *cavum oris* — იყოფა პირის კარიბჭედ — *vestibulum oris* — და საკუთრივ პირის ღრუდ — *cavum oris proprium*, რომლებიც ერთმანეთისაგან გამოყოფილია კბილებითა და ღრძილებით. პირის კარიბჭე გარედან შემოსაზღვრულია ბა-

გეებით და ლოყებით, შიგნიდან კბილებითა და ღრძილებით. როდესაც პირი მოკუმულია, პირის კარიბჭე უკავშირდება საკუთრივ პირს ღრუს კბილებშუა სივრცეებით.

ენა — *lingua* — არტიკულაციის პირდაპირი და ყველაზე მნიშვნელოვანი ორგანოა. იგი მოთავსებულია პირის ღრუში და კუნთოვანი აგებულებისაა. ენა დაფარულია ჭირკვლებით, ლიმფოიდური წარმონაქმნებით მდიდარი ლორწოვანი გარსით. ენის შემადგენლობაშია: *მწვერვალი, სხეული, ძირი, გვერდითი კიდე, ზურგი, რომელზედაც გასწვრივი ღარია და ენის ქვემო ზედაპირი.*

ლორწოვანი გარსი ენისა, ისე, როგორც მთლიანად პირის ღრუში, წარმოადგენს მრავალშრიან ბრტყელ ეპითელსა და ბოქკოვან შემადგენელ ქსოვილს. ენის პირის ნაწილის მიდამოებში ლორწოვანი გარსი მოფენილია სხვადასხვა სახის შემადგენებით, რომლებსაც ენის დვრილებს — *papillae linguae* — უწოდებენ... ენის კუნთები შეადგენენ ამ ორგანოს უმთავრეს მასას, ენის შემადგენლობაში შედის ორგვარი ხასიათის კუნთი. სახელდობრ: ენის საკუთარი და ენის ქალასთან დამაკავშირებელი კუნთები. ორივე ჯგუფის კუნთი შედგება განივხოლიანი კუნთოვანი ბოქკოებისაგან, რომლებიც იხლართებიან ერთმანეთში ისე, რომ ენის კუნთოვანი მასა შეადგენს ძალზე რთულად აგებულ კუნთოვან კონებს. აღნიშნული კუნთოვანი კონები უზრუნველყოფენ ენის ფორმის ყოველმხრივ და სწრაფ შეცვლას და ენის მოძრაობას, რასაც გარკვეული მნიშვნელობა აქვს საკვლის ლექვისა და სხვადასხვა ბგერის წარმოქმნისათვის.

ენის საკუთარი კუნთებია:

ზემო გასწვრივი კუნთი — *m. longiludinalis linguae superior* — მიიზარტება ენის ძირიდან ენის მწვერვალამდე; მდებარეობს ენის ზემო ზედაპირზე ლორწოვანი გარსის ქვეშ. ეს კუნთი ამოკლებს და დრეკს ენას ყოველმხრივ.

ქვემო გასწვრივი კუნთი — *m. longitudinalis linguae inferior* — მიიზარტება ენის ძირიდან ენის მწვერვალამდე. ენის ძირში დაკავშირებულია სადგის-ენის კუნთის ბოქკოებთან; მდებარეობს ენის ქვემო ზედაპირზე ლორწოვანი გარსის ქვეშ, ნიკაპ-ენის და ენა-ინის კუნთებს შორის. იგი ამოკლებს და დრეკს ენას ყოველმხრივ.

ენის განივი კუნთი — *m. transversus linguae* — მისი კუნთოვანი კონები იწყება ენის ძვიდიდან და უერთდება სადგის-ენის კუნთის ბოქკოებს; მდებარეობს გასწვრივ კუნთებს შორის. იგი ავიწროებს და ამრგვალებს ენას.

ენის ვერტიკალური კუნთი *m. verticalis linguae* — გადაწულია ნიკაპ-ენის და ენა-ინის კუნთების ბოქკოებთან. ვერტიკალ-

ლური კუნთის ბოქკოები განლაგებულია ვერტიკალურად ენის ზურგსა და ქვემო ზედაპირს შორის. იგი აბრტყელებს ენას.

ნიკაპ-ენის კუნთი — *m. genioglossus* — ქვედაყბის ძვალზე ნიკაპის წვეტიდან იწყება, ექსოვება ენის საკუთარ კუნთებს ქვემო ზედაპირზე, ეწევა ენას წინ და ზევით.

ენა-ინის კუნთი — *m. hyoglossus* — იწყება ენისქვეშა ძვლის დიდი რქებიდან, ეწევა ენას ქვევით.

სადგის-ენის კუნთი — *m. styloglossus* — იწყება სადგისისებური მორჩიდან და სადგის-ქვედაყბის იოგიდან, ექსოვება ენის ძირს გვერდებიდან, ეწევა ენას ზევით და უკან.

სასა-ენის კუნთი — *m. palatoglossus* — იწყება რბილი სასიდან და მიემართება ხახა-ენის რკალის სისქეში, ექსოვება ენის ძირს გვერდებიდან, ეწევა ენას ზევით და უკან.

ენის ინერვაცია ხდება სამწვერა, სახის ენა-ხახის, ცთომილი და ენა-ინის ნერვებით (გ. თვალაძე, ადამიანის ანატომია, II ნაწილი, თბილისი, 1970, გვ. 17-21).

ენისქვეშა ძვლის მდგომარეობაზე და მოძრაობაზე დამოკიდებული ენის ყოველი დიდი მოძრაობა. ამ თვალსაზრისით ენისქვეშა ძვალი შეიძლება კლასიფიცირებულ იქნას როგორც არტიკულატორი.

კბილები — *dentes* — პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის გაძვალეული დერილებია, რომლებიც მათავესებულია ზედა და ქვედა ყბების საკბილე ბადეებში — ალვეოლებში, პირის კარიბჭისა და საკუთრივ პირის ღრუს საზღვარზე. ალვეოლები გარედან დაფარულია ლორწოვანი გარსით, შემაერთებელი ქსოვილით მკიდროდაა შეზრდილი ძვლისაზარდელასთან. მას ღრძილები — *gingivae* — ეწოდება.

კბილები, გარდა იმისა, რომ საქმლის დაქუცმაცება-ღეჭვის პროცესში მონაწილეობენ, დიდ როლს ასრულებენ ზოგიერთი ბგერის ზუსტად და მკაფიოდ წარმოთქმაში.

ყოველ კბილში არჩევენ: გვირგვინს, ყელს, ფესვს, მწვერვალს, ხვრელსა და კბილის ღრუს.

მოზრდილი ადამიანის კბილების რაოდენობა $16+16=32$. მათ შორის საჭრელი $4+4$, საკბეჩი $2+2$, მცირე ძირითადი $4+4$, დიდი ძირითადი $6+6$.

გვირგვინის ფორმის მიხედვით კბილი არის: საჭრელი, საკბეჩი, მცირე ძირითადი და დიდი ძირითადი.

კბილების ქვედა რკალის მიჯრას ზედა რკალთან ეწოდება თანკბილეა — *occlusio*. თანკბილეს დროს ქვედა ყბის კბილები ეხებიან მოსახელე ზედა ყბის კბილებს. ზედაყბის ყოველი კბილი ეხება

დროს. ღია თანკბილვა და ქვედა ყბის პროგნატიზმი მეტყველებაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს და სპეციფიკურ იერს აძლევს, რაც კორექციას არ ემორჩილება.

ბ ა გ ე ე ბ ი ა ნ უ ტ უ ჩ ე ბ ი — labio oris — ესაზღვრება პირის ნაპარალს ზემოდან და ქვემოდან. როგორც ზედა, ისე ქვედა ბაგე შექმნილია პირის ირგვლივ ბაგის კვადრატული, სამკუთხა, საჭრელი კუნთებითა და ფაშარი შემაერთებული ქსოვილით. ზედა ბაგეს ზემოდან ესაზღვრება ცხვირის ფუძე; გვერდებიდან — ცხვირ-ბაგის ნაოჭები და ქვემოდან — პირის ნაპარალი. მასზე ვერტიკალური ღარია, ე. წ. ც ხ ვ ი რ ი ს ფ ი ლ ტ რ ი — philtrum — და ბ ო რ ც ვ ი — tuberculum. ქვედა ბაგე შემოსაზღვრულია ზემოდან პირის ნაპარალით და ქვემოდან ნიკაბ-ბაგის ღარით. ზედა და ქვედა ბაგეები ერთმანეთს უერთდება ლატერალურად მარჯვენა და მარცხენა შესართავებით და ქმნის მარჯვენა და მარცხენა პირის კუთხეს.

ბაგეები გარედან დაფარულია კანითა და თმიანი საფარით, შიგნიდან კი — ლორწოვანი გარსით, რომელზედაც იხსნებიან მის ქვემდებარე ლორწოვან გარსის ქვეშა ჭირკვლები. ლორწოვანი გარსი გადადის ყბების საკბილე მორჩებზე და ქმნის ღრძილის ლორწოვან საფარველს და ზედა და ქვედა ბაგის ლაგამს — frenulum labia superioris et inferioris (დასახელ. შრ., გვ. 9).

ბაგეები მნიშვნელოვანი არტიკულატორებია მეტყველებისათვის. ისინი აყალიბებენ ისეთ ბგერებს, როგორც არის წყვილბაგისმიერი ბ, ფ, პ, მ; ქვედაბაგე ზედაკბილისმიერი ვ. მომრგვალებულად წინ წამოწეული ბაგეები მონაწილეობენ ო და უ ხმოვნისა და ე, შ, ჯ, ჩ, ჰ თანხმოვნების წარმოქმნაში.

ლოყე ბ ი — buccae — იქმნება ადამიანის სახის ლატერალურ ნაწილში ლოყის კუნთებით და ცხიმით. ლოყეები გარედან დაფარულია კანითა და თმიანი საფარით, შიგნიდან კი ლორწოვანი გარსით, რომელიც მონაწილეობს ფრთა-ქვედაყბის ნაკერის შექმნაში. მის შიგნითა ზედაპირზე იხსნება ყბა-ყურის ჭირკვლის სადინარი და ლოყის ლორწოვანი ჭირკვლების სადინარები. ეს ჭირკვლები გამოყოფილია თავის სეკრეციას უკანასკნელი საძირე კბილების რაიონში.

სამეტყველო ფუნქციაში ლოყების გამოყენება ხდება ძირითადად ლატერალური თანხმოვნების არტიკულაციის, მაგ., ლ-ს წარმოქმნის დროს.

ბაგეებისა და ლოყების კუნთები სახის შიშობილ აპარატის ნაწილებია. სახის გამომეტყველებას შეუძლია გავლენა იქონიოს არტიკულაციაზე და ბგერის ტონზე. ზოგჯერ სახის გამომეტყველებას უფრო მეტი მნიშვნელობა უნიჭება ადამიანთა ურთიერთობაში, ვიდრე

ნათქვამ სიტყვას. ფიქრობენ, რომ სახის გამომეტყველება დაკავშირებულია პიროვნების განსაზღვრულ ფსიქოლოგიურ ტიპთან.

მიმიკის რამდენიმე კუნთს შედარებით ზედაპირული ადგილი უკავია კანქვეშა მყესებში. მიმიკურ კუნთებს დამაგრება კანზე აქვთ და ამიტომ დიდ გავლენას ახდენენ მასზე.

არსებობს მიმიკური კუნთები, რომლებიც დაჯგუფებულნი არიან თვალის, ცხვირის, თვალებისქვეშა, ყვრიმალის, ლოყების, ყურისმახლობელ, პირისა და ნიკაპის არეში.

კისრის კანქვეშა კუნთი ანუ პლატისმა (წყვილი) — *m. platysma* — ფართე ოთხგვერდიანი კუნთია. ის იწყება მკერდის ძვლიდან; გავრცობილია სახემდე და ფარავს კისრის ზედა ნაწილს პლატინზმის კუნთი პირის კუთხეს ქვევით და გვერდზე სწევს, რითაც სცვლის სახის გამომეტყველებას. ბაგეთა ფორმის ცვლა გავლენას ახდენს პირის ღრუს რეზონანსზე და დახმარებას უწევს ბგერათა არტიკულაციას.

პირის ირგვლივი კუნთი (კენტი) — *m. orbicularis oris* — ანუ პირის მოქმერი, სფინქტორი კუნთოვანი ბოჭკოების ოვალური რკალია, რომელიც მოთავსებულია ბაგეების შიგნით და მკიდრად შემორტყმულია პირის გარშემო. პირის ირგვლივი კუნთი ხურავს ბაგეებს, მას შეუძლია აგრეთვე დაავიწროოს ბაგეები კბილების საპირისპირო მიმართულებით, მათი წინ გამოწევა; ქვედა ბაგის ზევით აწევა და ზედა ბაგის ქვევით დაწევა. ეს კუნთი აქტიურად აერთიანებს ჩამოთვლილ მოძრაობებს და მოქმედებს ბაგის სხვა კუნთებთან კავშირში.

ზედა ტუჩის კვადრატული კუნთი (წყვილი) — *m. quadratus labii superioris* — ბრტყელი სამკუთხა კუნთია, მოთავსებული ზედა ბაგის ლატერალურ ნაწილში. ამ კუნთს ზედა ტუჩის და ცხვირის ფრთის ამწევი კუნთიც ეწოდება — *m. levator labii superioris* — ეს კუნთი მალა სწევს ზედა ბაგეს და ცხვირის ფრთას.

პირის კუთხის ამწევი კუნთი (წყვილი) — *m. levator anguli oris* — ეს კუნთი იწყება ქვედა ყბის წინა მორჩიდან და მიემართება ქვევით და ნაწილობრივ ლატერალურად. პირის კუთხის ამწევი კუნთი პირის კუთხეს ზევით და განზე წევს. ღიმილის გამომეტყველება ამ კუნთს მიეწერება.

ყვრიმალის დიდი კუნთი (წყვილი) — *m. zygomaticus major* — იწყება ყვრიმალის ძვლის გარე ზედაპირიდან. კუნთებს კონების ნაწილი წარმოადგენს პირის წრიული კუნთის გავრძელებას. ყვრიმალის დიდი კუნთი პირის კუთხეს ზევით და განზე სწევს. ეს მოქმედება სიცილის გამოხატულებას ქმნის.

ყვრიმალის მცირე კუნთი (წყვილი) — *m. zygomaticus*

minor — იწყება ყვრიმალის ძვლის წინა ზედაპირიდან. ამ კუნთის მოქმედების არე პირის კუთხეების მახლობლადაა. მისი მოქმედება ზედა ბაგიდან იწყება, ზევით სწევს პირის კუთხეს და ცხვირის ფრთებს, რითაც ნესტოები ფართოვდება.

ლიმილის კუნთი (წყვილი) — m. rizadorius — ბრტყელი კუნთია პლატიზმის მოპირდაპირე მხარეს მოთავსებული, პირის ლატერალურად. ის მეტად ცვალებადია. მას ხშირად შეუძლია დაპატარავდეს ცალკე კონებად ან სულაც არ არსებობდეს. ლიმილის კუნთი იწყება საღებუ კუნთის ზევით და პორიზონტალურად გადაჯვარედინებულია პირის კუთხის ზედაპირთან. ლიმილის კუნთის რამდენიმე კონა ბოლოვდება ქვედა ბაგეზე. ლიმილის კუნთს შეუძლია შესწიოს პირის კუთხე და სახეს მისცეს შიშის, ლიმილის და ჩაციხების გამოხატულება.

ლოყის კუნთი (წყვილი) — m. buccinator — ლოყის მთავარი კუნთია. ის იწყება ზედა ყბის გარე ალვეოლარული სხეულიდან, საძირე კბილების რაიონში. მისი ბოჭკოები პირის კუთხის შიშართულე-ბით აღწევენ ზედა და ქვედა ბაგეებს, რომელთა უკანა მხარეს ჩასმულია ლოყის კუნთი. ლოყის კუნთი პირის კუთხეს უკან და განზე სწევს. ამ კუნთს შეუძლია დაავიწროვოს პირის ღიაობა და მოახდინოს ბაგეების ან ლოყების კბილების საპირისპირო დაწოლა. ამ მოქმედების გამო ლოყის კუნთს „მებუკეს კუნთსაც“ უწოდებენ.

ქვედა ტუჩის დამწვევი კუნთი (წყვილი) — m. depressor labii inferioris — ბრტყელი ოთხგვერდა კუნთია, მოთავსებული პირის ლატერალური ნაწილის უკან. ის იწყება ქვედაყბის გარეთა ზედაპირიდან და მიემართება ზევით მედიალურად პირის ირგვლივ კუნთისაკენ, აგრეთვე ქვედა ბაგის კანისაკენ. ქვედა ტუჩის დამწვევი კვადრატული კუნთი ქვევით სწევს პირის კუთხეს. როდესაც ეს კუნთი ორივე მხარეს ერთდროულად ფუნქციონირებს, პირი იხუდება ზედა ბაგის დაწოლის გამო და სახე ღებულობს სიძულვილის გამო-მეტყველებას.

ნიკაპის კუნთი (წყვილი) — m. mentalis — იწყება ქვედა ყბის ფოსოდან, ზუსტად ნიკაპის ბორცვის ზევით. ეს კუნთი მალე სწევს ნიკაპს და ანაოქებს ლოყის კანს. ეს კუნთი წინ გამოსწევს ქვედა ბაგეს და აბრუნებს მას გარეთა მიმართულებით. ამ კუნთის აქტიური მოქმედება გამოხატავს ხოლმე სიძულვილისა და დაეჭვების მდგომარეობას.

სახის მიმიკური კუნთების მგრძობიარე ინერვაცია ხდება სამწვერა და სახის ნერვებისაგან.

ქართული სამეტყველო ბგერები

ადამიანის მეტყველება ბგერითი ნაკადია, იგი ფიზიკური მოვლენაა და სმენის მეშვეობით აღიქმება. ადამიანი ბგერას წარმოთქვამს მეტყველების ორგანოების მოქმედების შედეგად; წარმოთქმული ბგერა ადამიანს ესმის. ადამიანს თავისი საწარმოთქმო ორგანოების მოქმედების შედეგად მრავალგვარი ხასიათის ბგერის გამოცემა შეუძლია, როგორც, მაგალითად, „სიმღერა, კენესა, კივილი, სტვენა, ყვირილი, წლაპუნი, წრუპუნი, ხველა, ხენეშა და ა. შ. მაგრამ, სამეტყველოდ, ე. ი. სხვასთან ნორმალურ სიტყვიერ ურთიერთობაში, ამა თუ იმ ენაზე მოლაპარაკე ადამიანს გამოყენებული აქვს ზრუღიად განსაზღვრული ბგერათა რიცხვი; მაგალითად, დღევანდელ ქართულში გამოყენებულია მხოლოდ 33 სამეტყველო ბგერა, რომლებიც მონაწილეობენ სიტყვის შედგენაში და ამიტომ განასხვავებენ სიტყვებს ერთმანეთისაგან. ამიტომეა, რომ სამეტყველო (ენობრივი) დანიშნულების მქონე ბგერებს, ყოველი სხვა ბგერისაგან განსხვავებით, ჰქვია სოციალური ღირებულების ბგერები“ (გ. ახვლედიანი, ზოგადი ფონეტიკის შესავალი, თბილისი, 1966, გვ. 9).

ფიზიკური თვალსაზრისით, ბგერა მატერიალურ სხეულთა რხევაა, რომელიც ვრცელდება დრეკად, ელასტიკურ გარემოში.

ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით, ბგერა ისეთი მექანიკური რხევაა, რომელიც გარკვეულ ფიზიოლოგიურ პროცესს იწვევს, ზემოქმედებს ახდენს აკუსტიკურ ანალიზატორებზე და გაიგება როგორც ბგერის შეგრძნება. სამყაროში არსებობს რხევები, რომლებიც ბგერის ცნების ფიზიკურ გაგებას შეესაბამება, მაგრამ ადამიანის სმენის ორგანოს მიერ ბგერებად არ აღიქმებიან. ადამიანის ყური აღიქვამს ისეთ ბგერებს, რომელთა რხევის სიხშირე ერთსეკუნდში 16-ზე ნაკლები არ არის და 20.000 არ აღემატება.

ლინგვისტური თვალსაზრისით, ბგერა არის მეტყველების დანაწევრებული ელემენტი, რომელიც მეტყველების ორგანოებით წარმოიწმნება. განარჩევენ ა) ბგერათა ფონეტიკურ და ბ) ბგერათა ფონოლოგიურ სახესხვაობებს.

ბგერის საწარმოთქმო მოძრაობას, რაც აქტიური სამეტყველო ორგანოთა კოორდინირებული მოქმედებით ხდება, ბგერის არტიკულაციაც ეწოდება, ბგერის აკუსტიკურ პროცესს — ფონაცია. ბგერის წარმოთქმა გულისხმობს არტიკულაციას ფონაციასთან ერთად.

სამეტყველო ბგერის მეორე სახელწოდებაა ფონემა. ფონემა

ბგერითი ენის გამოსახვის სისტემის უმოკლესი (მინიმალური) ერთეულია, რომელიც წარმოადგენს ერთდროულად რეალიზებული დიფერენციული ნიშნების განსაზღვრულ ერთობლიობას და რომელსაც უნარი შესწევს განასხვავოს ცალკეული სიტყვებისა და მორფემების ბგერითი გარსი (ბგერითი მხარე). უფრო ნათლად: ენის მასალაა ფონემა, — ისეთი ერთეული, რომელიც ასხვავებს სიტყვებში მნიშვნელობას, ე. ი. რელევანტურია, დისტინქციურია: შდრ. კაცი / კეცი; ჩემი / ჩუმი; ცემი / ცომი; ჳირი / ჩირი; ჳორი / ჳორი; ტარი / დარი / თარი; სარი / ჳარი.

მაშასადამე, „ფონემა (სამეტყველო ბგერა) არის განსაზღვრული არტიკულაციურ-აკუსტიკური თვისებების მქონე ისეთი უმცირესი (განუყოფელი) ერთეული მეტყველებისა, რომელსაც შეუძლია განასხვავოს ერთმანეთისაგან სიტყვები და სიტყვის ფორმები“ (გ. ახვლედიანი, დასახელ. შრ., გვ. 13).

ადამიანის სამეტყველო ბგერებს მათი წარმოება-წარმოთქმის და გაგონების თვალსაზრისით სწავლობს ენათმეცნიერების დარგი — ფონეტიკა.

სამეტყველო ბგერებს ფუნქციონალურად შეისწავლის ენათმეცნიერების დარგი — ფონოლოგია.

ადამიანის სამეტყველო ბგერები წარმოიქმნება საარტიკულაციო აპარატის მოქმედებით. ბგერის არტიკულაციას წინ უძღვის სამეტყველო ორგანოების ინდიფერენტული მდგომარეობა, რომლის დროსაც ადამიანი წყნარად სუნთქავს, ხორხი თავაზდლილია, მბგერავი იოგები დაშორებულია ერთმანეთს, რბილი სასა ჩამოშვებულია, სუნთქვა ცხვირის გზით ხდება და პირი მოკუმულია; ენა უძრავად ძვეს ქვედა კბილებთან და ენება ზედა კბილების რიგს. სამეტყველო ორგანოების ინდიფერენტული მდგომარეობა ყოველ ენას თავისებური აქვს და მას საარტიკულაციო ბაზისი ეწოდება. ქართული ენის საარტიკულაციო ბაზისი არის ის ფონეტიკური თავისებურებანი, ქართული ენის საწარმოთქმო ჩვევები, რომელიც შემუშავებულია ქართული ენის განვითარების მანძილზე.

სამეტყველო ბგერას ვხვდებით ტონის ან ჩქამის სახით. ტონი მიიღება მაშინ, როდესაც რხევას რიტმული ხასიათი აქვს, ე. ი. თუ რხევა თანაბრად პერიოდულია; როდესაც რხევა არ არის რიტმული და პერიოდული, მაშინ წარმოიქმნება ჩქამი. ტონსაც და ჩქამსაც ოთხი აკუსტიკური თვისება აქვს: სიძლიერე, სიმალღე, ხანგრძლივობა და ტემბრი.

ბგერის სიძლიერე დამოკიდებულია რხევათა გაქანებაზე, იმაზე, თუ როგორი ენერგიით ირხევა მბგერავი სხეული. რაც უფრო დიდია გაქანება მბგერავი იოგებისა, მით უფრო ძლიერია ბგერა.

ბგერის სიმაღლე დამოკიდებულია რხევათა სიხშირეზე. უფრო დიდია რხევათა რიცხვი, მით უფრო მაღალია ბგერა. ყველაზე უკეთ აღიქმება რხევა 1.500—3.000 ფარგლებში. ტონის სიმაღლეზე გავლენას ახდენს მბგერავი იოგების სიგრძე, სისქე, სიმკვრივე და დაჭიმულობა.

ბგერის ხანგრძლიობა დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენ ხანს გრძელდება რხევა; წყვეტილია ის, თუ გაბმული. ქართული ენის ფონემათა შორის ხშულ-მსკდომ თანხმოვნებს შეესაბამება უწოდებენ, მათი წარმოთქმის ხანგრძლივობა განსხვავებულია. მაგალითად, დ-ს ხანგრძლივობა უდრის წამის 0,18; ტ-სი — წამის 0,16; ჯ-სი წამის 0,3; ჩ-სი 0,17 და ა. შ. ქართულ ფონემათაგან გრძლივი, მყოვარი ბგერებია ხმოვნები და ნაპრალოვნები. წარმოთქმის დროს თითოეული მათგანის გახანგრძლივება შესაძლებელია.

ბგერის ტემბრი არის ის თვისება, რომლითაც ერთი ადამიანის ხმა განსხვავდება მეორე ადამიანის ხმისაგან. ბგერის ტემბრი დამოკიდებულია ძირითადი ტონისა და თანატონების ურთიერთობაზე. სამეტყველო ბგერები ერთმანეთისაგან ტემბრით განსხვავდებიან. ეს განსხვავებანი გამომდინარეობენ ადამიანის საწარმოთქმო აპარატის რეზონანტობისგან, ე. ი. იმ სივრცისაგან, სადაც ხდება თანარხევა და თანაბგერობა.

ყოველ მბგერ სხეულს აქვს თავისებური ტონი, „საკუთარი ტონი“, რომელიც წარმოადგენს მარტივი ტონებისაგან შედგენილ რთულ ტონს. შეგვიძლია გამოავაყენოთ ამ სხეულს თავის საკუთარი ტონი ისე, რომ საბგერო რხევაში მოვიყვანოთ არა თვით ეს სხეული, არამედ რომელიმე სხვა სხეული, რომელიც ეხება მას ან იმყოფება მასთან განსაზღვრულ მანძილზე; ეს ხდება მაშინ, თუ ამ სხეულს აღმოაჩნდა საერთო ერთი ან რამდენიმე შემადგენელი (პარციალური) ტონი. ამ მოვლენას — თანარხევას და თანაბგერობას — ეწოდება რეზონანსი, ხოლო თანარხევე სხეულს — რეზონანტორი... (გ. ახვლედიანი, დასახელ. შრ., გვ. 58).

ადამიანის სამეტყველო ბგერათა აქუსტიკურ დახასიათებაში აღსანიშნავია შემდეგი:

1. ბგერათა უმრავლესობა ჩქამიერია და არა წმინდა ტონები.
2. ბგერათა სიძლიერე განისაზღვრება მბგერავ იოგებზე ამონასუნთქი ჰაერის ნაკადის დაწოლით.
3. ბგერათა სიმაღლე განისაზღვრება მბგერავი იოგების სიგრძითა და დაჭიმულობით. ბავშვებს, ქალებს მბგერავი იოგები უფრო მოკლე აქვთ, უფრო დაჭიმული და ამის შესაბამისად ბგერის სიმაღლე უფრო მეტია.

4. ბგერათა ტემბრი განისაზღვრება პირისა და ცხვირის ღრუების, აგრეთვე ხანის ღრუს მოცულობით და ფორმით.

ამგვარად, ადამიანის სამეტყველო ბგერათა აკუსტიკური დახასიათების ყველა მომენტი უკავშირდება მეტყველების ბგერათა წარმოთქმის ამა თუ იმ მომენტს, სამეტყველო ორგანოთა მოქმედებას, მეტყველების ბგერათა ფიზიოლოგიას (არნ. ჩიქობავა, ენათმეცნიერების შესავალი, თბილისი, 1952, გვ. 144).

ბგერათა ფიზიოლოგიური კვლევა ადასტურებს, რომ ბგერის წარმოთქმის დროს საწარმოთქმო აპარატში ხდება რთული ელექტროქიმიური ცვლილებები, რაც შეინიშნება კუნთის ბოქკოებში მისი აგზნების, შეკუმშვისა და მუშაობის დროს; ამას ჩვეულებრივ კუნთის აგზნების, მოქმედების დენებს უწოდებენ. კუნთის მოქმედების (შეკუმშვის, დაძაბვის) ასახვა ხერხდება ელექტრომიოგრაფიული შესწავლით. ელექტრომიოგრაფიით დადასტურებული ბიოდენები აქტიურ სამეტყველო ორგანოთა მოძრაობას ასახავენ, იმ მოძრაობას, რომელსაც მოითხოვს წარმოთქმული თუ გაფიქრებული სიტყვების არტიკულაცია.

ბგერის წარმოება-წარმოთქმის პროცესი რთული მოვლენაა: მასში გამოიყოფა სამი მომენტი: ექსკურსია (შემაართვა), ექსპოზიცია (დაყოვნება) და რექურსია (დამართვა), რაც უკავშირდება არტიკულატორული მოძრაობითი ფაქტორების — აქტიურ სამეტყველო ორგანოთა მოქმედებას.

თუ ბგერის წარმოთქმის დროს ერთობლივ გავითვალისწინებთ არტიკულაციურ და აკუსტიკურ ბუნებას, მაშინ ბგერის წარმოთქმაში შეიძლება გამოვყოთ სამი პერიოდი: პროფონაციური, ფონაციის თანადროული და პოსტფონაციური (ბგერამდელი, ბგერითი და ბგერათმომდევნო). აქედან პროფონაციური (ბგერამდელი) ეწოდება წარმოთქმის პერიოდს ბგერისათვის საჭირო საარტიკულაციო მოძრაობის დასაწყისიდან შესაბამისი ბგერის დაწყებამდე. ფონაციური (ბგერითი) ეწოდება წარმოთქმის პერიოდს ბგერის ჩამოყალიბებიდან გაქრობამდე (აკუსტიკური ნიშნების გაჩენიდან გაქრობამდე). პოსტფონაციური (ბგერისმომდევნო) ეწოდება წარმოთქმის პერიოდს ბგერის გაქრობიდან შესაბამისი საარტიკულაციო მოძრაობის შეწყვეტამდე (ზ. ჭაფარიძე, არტიკულაციის ელექტრომიოგრაფიული შესწავლის ზოგი შედეგი. მეტყველების ანალიზის და სინთეზის საკითხები. თბილისი, 1966, გვ. 117).

საფონაციო ჰაერნაკადს ზესადგამი მილის ამა თუ იმ ნაწილში შეიძლება სხვადასხვაგვარი დაბრკოლება დახვდეს.

ჰაერნაკადს დაბრკოლება ხდება ზესადგამი მილის სხვადასხვა ადგილას და სხვადასხვაგვარად.

ფონემის წარმოების ადგილს ეწოდება სახელი იმ ორგანოსი (ან ორგანოს იმ ნაწილისა), რომელიც მონაწილეობს ამ ფონემის საწარმოო ღონისძიებას დაბრკოლების წარმოქმნაში; მაგ., ბ ა გ ი ს მ ი ე რ ი ე წოდება ფონემას, თუკი მის წარმოსათქმელად მომარჯვებულია ბაგეები; წ ი ნ ა ე რ ი ს მ ი ე რ ი ა, — როცა ფონემის წარმოქმნაში მონაწილეობს ენის წინა ნაწილი და ა. შ. ფონემის წარმოების რ ა გ ვ ა რ ო ბ ა ს აღნიშნავენ იმის მიხედვით, თუ რა სახის დაბრკოლებას ქმნის ესა თუ ის სამეტყველო ორგანო ან მისი ნაწილი სხვა ორგანოთა დახმარებით. ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ა ნ ი ა ბ გ ე რ ა, როცა საწარმოო ორგანოები ქმნიან ნაპრალს. ნაპრალოვნებია, მაგალითად: ვ, რ, ლ, ზ, ხ, უ, შ, მ, ღ, ზ, მ... ხ შ უ ლ ი ა, როცა ორგანოები კეტავენ (ხშავენ) ჰაერ-ნაკადის გამოსავალ გზას. ხ შ უ ლ ე ბ ი ა, მაგალითად: ბ, ფ, პ, დ, ტ, თ, ჯ, ქ, ყ (გ. ახვლედიანი, ზოგადი ფონეტიკის შესავალი, თბილისი, 1966, გვ. 39, 40).

მაშასადამე, ქართულ მეტყველებაში საწარმოო ღონისძიებათა ოთხი გვარობა განირჩევა: ხ შ უ ლ ო ბ ა, ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ნ ო ბ ა, თანხმოვანთა შერეული რ ა გ ვ ა რ ო ბ ა ანუ ხ შ უ ლ - ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ნ ო ბ ა და ღ ი ა ო ბ ა.

ფონეტიკურ ლიტერატურაში საწარმოო ღონისძიებათა რ ა გ ვ ა რ ო ბ ი ს ტიპების მიხედვით ქართული ენის ბგერები შემდეგნაირად შეიძლება დაჯგუფდეს:

I. ღ ი ა ო ბ ი ს მიხედვით (ხმოვნები): ა, ე, ი, ო, უ.

II. ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ნ ო ბ ი ს მიხედვით:

1. მარტივი ნაპრალოვნები: ვ, ზ, ხ, უ, შ.

2. მთრთოლი ნაპრალოვნები: რ, ზ, ღ.

3. ყრუ ფშვინვიერი — ჰ.

III. შ ე რ ე უ ლ ი გ ვ ა რ ო ბ ი ს მიხედვით:

1. ხ შ უ ლ ო ბ ა - ღ ი ა ო ბ ა (ხ შ უ ლ - ღ ი ა ნ ი): მ, ნ.

2. ხ შ უ ლ ო ბ ა - ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ნ ო ბ ა: ლ.

IV. ხ შ უ ლ ო ბ ი ს მიხედვით:

1. ხ შ უ ლ - მ ს კ ღ ო მ ნ ი: ბ, ფ, პ, დ, თ, ტ, ჯ, ქ, ყ, ვ.

2. აფრიკატები: ძ, ც, წ, ჯ, ჩ, ჭ.

(შ. გაფრინდაშვილი, საწარმოო ღონისძიებათა გვარობის საკითხი ქართულში. იბერულ-კავკასიური ენათმეცნიერება, ტ. XII, თბილისი, 1961, გვ. 188).

აკუსტიკური თვალსაზრისით ქართულ ბგერებში მყდერი თანხმოვანი განირჩევა ყრუსაგან. მყდერი თანხმოვნის წარმოქმნისას ხორხში მბგერავი იოგები პერიოდულად თრთიან. ყრუ ბგერებს წარმოქმნისას კი მბგერავი იოგები ანუ სახმო სიმები არ თრთიან.

სალიტერატურო ქართულის ამჟამინდელი 33 ფონემიდან 18 მყდერ-

რი ბგერაა და 15 ყრუ. მელერებში შედის 5 ხმოვანი: ა, ე, ი, ო, უ, და 13 თანხმოვანი: ბ, გ, დ, ვ, ზ, ლ, მ, ნ, უ, რ, ღ, ძ, ჯ. ქართული ყრუ თანხმოვნებია: თ, კ, პ, ს, ტ, ფ, ქ, ყ, შ, ჩ, ც, წ, ჳ, ხ, ჰ.

მელერ თანხმოვნებს ქართულში სხვადასხვა ხარისხის მელერობა აქვთ; ამასთან, მელერობის ხარისხი სუსტია რუსულ და ინგლისურ ენათა მელერებთან შედარებით.

ბგერათა მელერობა-სიყრუე გამოხატავს სმენის მიერ ბგერის აღქმის ფიზიკურ მხარეს. მელერი თანხმოვანი ყრუ თანხმოვნისაგან იმით განსხვავდება (განიჩევა), რომ ნორმალურ პირობებში ყრუ ბგერა უფრო ძლიერია მელერთან შედარებით. ეს ნაწილობრივ იმას ნიშნავს, რომ ჰაერნაკადის გამოსვლა უფრო ენერგიულად ხდება ყრუ ბგერის წარმოსათქმელად, ვიდრე მელერი ბგერისათვის.

მელერი ბგერის წარმოქმნის დროს ფილტვებიდან ამომდინარე ჰაერნაკადმა ორი დაბრკოლება უნდა გადალახოს: ერთი მბგერავ იოგებში, მეორე — პირის ღრუში. ამიტომ მელერი თანხმოვნების წარმოქმნისას ნაკლები ოდენობის ჰაერი გამოდის პირის ღრუდან. რაც შეეხება ყრუ თანხმოვნებს, მათი წარმოქმნის დროს ყოა ვახსნილია და ჰაერნაკადი მხოლოდ ერთ დაბრკოლებას ხედება პირის ღრუში; ამის კვალობაზე ჰაერნაკადის რაოდენობა უფრო მეტია. ამგვარად, მელერი და ყრუ თანხმოვნები ქართულ ენაში განსხვავდებიან ამონასუნთქი ჰაერნაკადის მეტნაკლებობით.

სამეტყველო ბგერები აკუსტიკური თვალსაზრისით განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან აგრეთვე მეტ-ნაკლები ბ გ ე რ ა ს ა ე ს ე ო ბ ი თ, ანუ ს ო ნ ო რ ო ბ ი თ; კერძოდ, ბგერის მეტ-ნაკლები სონორობა განისაზღვრება გარკვეულ მანძილზე მისი ხმიერებით. ბგერის სონორობას ქმნის ხმის (და არა ჩქარის) მონაწილეობა ბგერის წარმოქმნაში: რაც უფრო მეტად მონაწილეობს ხმა, მით უფრო მეტია ბგერის სონორობა, მაგრამ ეს არაა ბგერის სონორობის ერთადერთი ფაქტორი.

მელერ ბგერებში სონორობით გამოირჩეულია ხმოვნები სხვა პირობების ერთნაირობის დაცვით, რაც უფრო დიაა ბგერა, ე. ი. ხმოვნის წარმოქმნისას რაც უფრო დაწეულია ქვედა ყბა და რაც უფრო დაშორებულია ენა სასისაგან, მით უფრო სონორად აღვიქვამთ მას, ამიტომაც ხმოვნები საერთოდ მეტად სონორია თანხმოვნებზე (რადგან უფრო ღია ბგერებია). ამ მხრივ სხვაობა თვით ხმოვნებშიც არის. მელერ ნაპარალოვნებში კი გამოირჩეულია ხშულ-ნაპარალოვანი თანხმოვნები (ლ, მ, ნ, რ), რომელნიც ღიაობით აღემატებიან ყველა თანხმოვანს და უახლოვდებიან ხმოვნებს. ყველა სხვა თანხმოვნისაგან განსხვავებით მათ სონორ ანუ ნ ა რ ნ ა რ თანხმოვნებს უწოდებენ.

რაც შეეხება ხშულ თანხმოვნებს, ისინი განსხვავდებიან ერთმანე-

თსაგან სხვა პირობების - ერთგვაროვნობის დაცვის შემთხვევაში იმით, თუ პირის ღრუს რომელ არეშია ნაწარმოები თანხმოვანი: უკანაში (გ, ქ, ყ) თუ წინა არეში (ბ, ფ, პ, დ, თ, ტ). უკანა არეში წარმოებულნი უფრო სონორნი არიან წინ წარმოებულებზე (შესაბამისად).

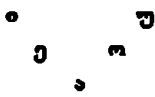
1. ქართულ ხმოვანთა სისტემა

ქართული ეოკალიზმი (ხმოვანთა სისტემა) კონსონანტიზმთან (თან-ხმოვანთა სისტემასთან) შედარებით უფრო მარტივია.

ქართული ხმოვნები ხორხში ვითარდებიან ტონის სახით, როდესაც საფონაციო ჰაერნაკადი შეარჩევს მბგერავ იოგებს. ესა თუ ის ხმოვანი წარმოითქმის იმის მიხედვით, თუ როგორი მდგომარეობა აქვს პირის ღრუს, ენას, რბილ სასას, ბაგეებს. ამ პირობათა კვლობაზე ქართულს ხუთი ხმოვანი — *ა, ე, ი, ო, უ* — მოეპოვება.

„ლიტერატურულ წარმოთქმაში ქართულ ხმოვანთა ერთ-ერთი თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ ყოველი ხმოვანი სათანადო კუნთების დაჭიმულობის შედეგად წარმოითქმის სრული სახით, მკაფიოდ და გამოკვეთილად, სრული სტილით. განსაკუთრებით აღსანიშნავია ის, რომ ლიტერატურულ წარმოთქმაში ადგილი არა აქვს არც რედუცირებულ ხმოვნებს, არც დიფთონგებსა და დიფთონგოიდებს“ (ს. უღენტე, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956, გვ. 31).

ქართულ ხმოვანთა სისტემა გამოისახება ორკლასიანი და სამ საფეხურიანი სამკუთხედით:

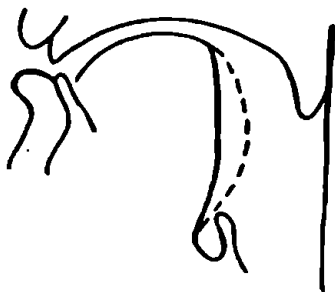


ი და ე ხმოვანი ეკუთვნის წინაენისმიერ არალაბიალიზებულთა კლასს, ო და უ — უკანაენისმიერ ლაბიალიზებულთა კლასს, ხოლო ა ერთადერთი წარმომადგენელია შუა რიგისა.

საფეხურები გამოიყოფიან ენის აწეულობის ანუ ლიაობის ხარისხის მიხედვით: ვერტიკალური მიმართულებით ა დაბალი აწეულობის, ანუ მაქსიმალურად ღია ხმოვანია, ო და ე — საშუალო აწეულობის, ანუ ლიაობის საშუალო ხარისხისა, ხოლო ი და უ — მაღალი აწეულობის, ანუ მაქსიმალურად ვიწრო. (გ. ნებეიერიძე, ქართული ენის ეოკალიზმის ფონოლოგიური ანალიზი, თბილისის სახ. უნივერსიტეტის შრომები, ტ. 105, თბილისი, 1965, გვ. 197).

თანამედროვე ქართულ ლიტერატურულ მეტყველებაში ხმოვანთა წარმოთქმის წესი შემდეგნაირია: *ა-ს* წარმოთქმის დროს პირი ოდნავ გახსნილია. კბილებს შორის მანძილი 2 მმ არ აღემატება. ბაგეები

მიბჯენილია საჭრელ კბილებზე და ოდნავ განზეა გაზიდული. ბაგეებს შორის წარმოიქმნება ვიწრო ნაპრალი. **o** — წინაენის ხმოვანია; ენის წვერი ძლიერად ებჯინება წინა მედიალურ საჭრელ კბილებს; ენის ზურგი და ძირი ძლიერად არის წინ წამოწეული; ენის ზურგი თანაბრად ამოწნეკილია და გუმბათისმაგვარი ფორმა აქვს; მის წინა ნაწილში შეინიშნება მცირე ჩაზნექილობა; ენის ზურგი ძლიერად არის აწეული მაგარი სასისაყენ; ენის ზურგის კიდები ეხება რბილი და მაგარი სასის კიდებს, როგორც სიგრიძე, ისე სიგანით. სიგრიძე შეხება მოიცავს დიდ და მცირე საძირე კბილებისა და ეშვების დიდ ნაწილს. (სურ. 3).



სურ. 3. **o**-ს რენტგენოგრაფია

პირის რეზონატორის ფორმა **o**-ს წარმოთქმის დროს შევიწროებულია მაგარ სასისა და ენის ზურგს შორის, რბილი სასის საფუძველთან, საჭრელ კბილებსა და ბაგეების შუა ნაწილებს შორის; ცოტა გაფართოებულია სასის ფარდასთან, შედარებით უფრო მეტად ნაქთან და ყველაზე უფრო მეტად ბაგეების გარეთა ნაწილებთან. რეზონატორების სიმძლავრე დიდია, ხოლო წინა რეზონატორის სიგრძე — ნაკლები. პირის რეზონატორის სიგანე როგორც რბილ, ისე მაგარ სასისთან ნაკლებია, ვიდრე **e**-ს წარმოთქმის დროს.

სასის ფარდა აწეულია ხახის პირის უკანა კედლისაყენ და ცხვირის ღრუსაყენ მიმავალ გზას ხურავს; ხახის რეზონატორი ძლიერ გაფართოებულია. ამ ბგერის წარმოთქმის დროს შეინიშნება ხორხის მაღალი დგომა.

სხვა დანარჩენ ხმოვნებთან შედარებით **o** ფონემის არტიკულაციის დროს პირის რეზონატორს ყველაზე მცირე სიფართოვე აქვს, ხოლო ხახის რეზონატორს — ყველაზე ფართო.

o ფონემა მიეკუთვნება არალაბიალიზებული, სეშუალო დაკვიმულობის, დახურულ, წინა რიგის წმინდა ხმოვნებს; აქვს ენის აწეულობის მაღალი დონე.

ქართული **o** არტიკულაციურად იმდენად მკაფიო და გამოკვეთილია, რომ მის წინ თანხმოვანთა პალატალიზაცია არ ხდება. **o**-ს ინტენსიურობა სიტყვის თავში უფრო მეტია, ვიდრე სიტყვის ბოლოს, მაგალითად: იღეთი, იმედი, იადონი, ირეში, იხვი, და ა. შ.

o-ს ხანგრძლიობა სიტყვის თავში, შუაში და ბოლოში განსხვავებულია; მაგალითად, სიტყვაში: სიცილი თავიდან პირველი **o**-ს ხანგრძლი-



სურ. 4. ი-ს წარმოქმმა

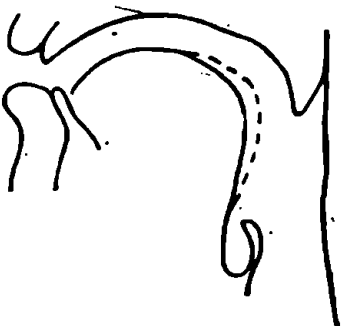
ობა უღრის 125 მს, შუა-გულში — 100 მს, აუსლაუტის ი-ს ხანგრძლიობა — 150 მს. სიძლიერისა და სიმაღლის მომენტები პირველ ორ ი-ს თითქმის ერთნაირი აქვს. აუსლაუტის ი-ს სიძლიერისა და სიმაღლის მომენტები საგრძნობლად შემცირებულია (სურ. 4.).

ი ხმოვანი ქართულ მეტყველებაში იშვიათად თუ წარმოითქმის უმართებულოდ. მაგრამ არას შემთხვევები. როდესაც ი-ს წარმოთქმის დროს ბაგეებს წინ წამოსწევენ, რაც დუღუნის იერს აძლევს მთელს მეტყველებას. ამ ბგერის წარმოთქმის დროს ზომაზე მე-

ტად ბაგეების განზე გაზიდვა მეტყველებას არასასიამოვნო ელფერს აძლევს. ამ ბგერის არანორმალურად წარმოთქმის გამოვლინებათაგანია მისი წარმოთქმა რუსული ხი-ს (მაგარი ი-ს) მსგავსად. ამგვარი ანომალიის დროს ი მაგრად წარმოითქმის ისეთ სიტყვებში, როგორცაა, მაგალითად: ერთი, ისეთი, იმისი, აისი. ი-ს უმართებულოდ წარმო-

თქმის დროს ხდება სხვაგვარი ტრანსფორმაცია. იგი დაიყვანება სუსტ ი-მდე (მოტამდე), მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: კარგა, ცუდა, სახლა, სამაა, მოეტანა, აალო, შეეტანა და სხვ.

ე ხმოვნის წარმოთქმისას პირი უფრო მეტადაა ღია, ვიდრე ი-ს წარმოთქმის დროს, ზაგეები არც ისე ძლიერად ეკვირიან კბილებს და თითქოს უმოძრაოდ რჩებიან. მათ (ზაგეებს) შორის იქმნება ვიწრო ნაპრალისებური ხვრელი; ენის წვერი ებჯინება ქვედა



სურ. 5. ე-ს რენტგენოგრაფა

საქრელ კბილებს; ენის ზურგი და ძირი თანაბრად ამოწნეკილია და გუმბათის მოყვანილობა აქვს. ენის წინა ნაწილში შეინიშნება ჩაზნეკილობა. ენის ზურგი ძლიერად ამოწეულია მაგარი სასისკენ, მაგრამ უფრო ნაკლებად, ვიდრე ი-ს წარმოთქმის დროს. ენის ზურგის გვერდითი კიდეები ეხება რბილი და მაგარი სასის გვერდით კიდეებს. შეხების ადგილი მოიცავს სიგრძივ დიდი და მცირე საძირე კბილების რაიონს და მარჯვნივ ეშვების რაიონის უმნიშვნელო ნაწილს.

პირის რეზონატორის ფორმა განსხვავებულია ი-ს წარმოთქმის ფორმისაგან; იგი დავიწროებულია მაგარ სასასა და ენის ზურგს შორის, საქრელ კბილებსა და ბაგეებს შორის და თანდათან ფართოვდება უკანა მიმართულებით სასის ფარდისაკენ და ნაქისაკენ, აგრეთვე წინა მიმართულებით — ბაგეების გარეთა ნაწილებს შორის. პირის რეზონატორის უმცირესი დიამეტრი ენასა და საქრელ კბილებს შორის არის, უდოდესი კი — ნაქთან და ბაგეების გარეთა ნაწილებს შორის. პირის რეზონატორის სიმაღლე უმნიშვნელოა. რეზონატორის წინა ნაწილის სიგრძე მეტია ი-ს წარმოთქმასთან შედარებით. პირის რეზონატორის სიგანე დიდდება ი-სთან შედარებით. სასის ფარდა ძლიერად არის ზევით აწეული, ეკვრის ხახის პირის უკანა კედელს და ცხვირის ღრუსაკენ მიმავალ გზას კეტავს (სურ. 5).

ხახის რეზონატორი ძლიერ გაფართოებულია და მეზოჰიპოფარინგისის სიგანე უფრო ნაკლებია, ვიდრე ი-ს წარმოთქმის დროს. ე-ს წარმოთქმის დროს ხორხს უფრო დაბალი დგომა აქვს, ვიდრე ი-ს წარმოთქმის დროს. ე ფონემის არტიკულაციის დროს პირის რეზონატორი ვიწროა, ხახის რეზონატორი კი ფართო. ენის კუნთები და ხახის ღრუს რბილი კედლები ოდნავ დაკიმულია.

ე ფონემა მიეკუთვნება არალაბიალიზებულ, საშუალოდაკიმულ, ნახევრადგახსნილ, წინა რიგის წმინდა ხმოვნებს, ენის საშუალო დონის აწეულობით (სურ. 6).

ქართული ე ყველაზე უფრო ფართოა ღია მარცვლიან სიტყვებში: მე, ძე, ზე, ტყე, დღე, მზე, თვე, ბზე, რძე, შრე, კლდე, სვე და ა. შ. დახურულ მარცვალში იგი უფრო ვიწროა, მაგალითად: თქვენ, ჩვენ, შენ, სდექ და ა. შ.

ე ხმოვანი ზოგზოგთა (განსაკუთრებით ქართული ენის დასავლური კილოს წარმომადგენელთა) მეტყველებაში წარმოითქმის აღმავეალი დიფთონგის მსგავსად, იო ტ ი ზ ე ბ უ ლ ი შ ე მ ა რ თ ვ ი თ, მაგალითად: მერთი, მექვისი, მერთგული, მებებ, მებეთი, მებზომ, მებრე, მებდება, მებდები, მებვაკრება, მებზიდება და ა. შ.

ე-ს წარმოთქმის დროს საჭიროა ვერიდოთ ბაგეების განზე გაზიდვას და გადახსნილი ე-ს წარმოთქმას, რაც მეტყველებას არალიტერატურულ, პროვინციულ ელფერს ანიჭებს. ლიტერატურული ენის



სურ. 6. ე-ს წარმოქმმა

ნორმათა კვალობაზე ე ფონემა ღიაობის ერთგვარი შებოჭვით, მაგრამ ენერგიულად, მკაფიოდ და გამოკვეთილად უნდა წარმოითქვას.

ა ხმოვნის წარმოქმნისას პირი ისეა გახსნილი, რომ მანძილი ზედა და ქვედა კბილებს შორის 2—3 სმ აღწევს. ბაგეები დამოუკიდებელ ძოძრავას არ აკეთებენ და ისევე ეხებიან საჭრელ კბილებს, როგორც უძრავი, მშვიდი მდგომარეობის დროს. ბაგეებს შორის წარმოიქმნება ფართო, რამდენადმე ოვალური ნაპრალი; მაშასადამე, მირის ღიაობა მოკრძო ფორმისა უნდა იყოს და არა განივი. ენის წვერი რამდენადმე წინ არის წამოწეული, ენის ძირი კი უკანაა გაწეული. ენის ზურგს აქვს თანაზომიერად ამობურცული ხაზი და მის წინა ნაწილში ერთგვარი ჩაღრმავება შეინიშნება. ენის ზურგის მომრგვალება უმნიშვნელოა. ენის ზურგის ყველაზე უფრო აწეული წერტილის მდებარეობა რამდენადმე უკანაა.

პირის რეზონატორს აქვს გაღუნული მილის ფორმა, რომელიც უკან დაეწროებულია, ხოლო წინისაკენ თანდათან ფართოვდება. პირის რეზონატორის სიმაღლე დიდია; სიგანე კი უდრის სასის მთელ სი-

განეს. სასის ფარდა აწეულია ხახისპირის უკანა კედლისაკენ. ხახის რეზონატორს ისეთი ფორმა აქვს, რომელიც შუაში შევიწროებულია, ხოლო ზევით და ქვევით უმნიშვნელოდ გაფართოებულია. მაშასადამე, ა ფონემის საარტიკულაციო წყობას ახასიათებს პირის ფართო და ხახის ვიწრო რეზონატორები (სურ. 7).

ბაგეების საარტიკულაციო წყობა ნეიტრალურია. სასის ფარდა კეტავს გზას ცხვირის ღრუში. ენის კუნთი და ხახის ღრუს კედლები რამდენადმე დაჭიმულია. ამგვარად, ა ფონემა (არალაბიალიზებული) უკანა რიგის წმინდა ხმოვანია, რომელსაც ენის დაბალი აწეულობა აქვს (სურ. 8).

ქართულში ხმოვან ა-ს, როგორც მაქსიმალურად ღია ხმოვანს, წარმოთქმაში გარკვეული ვარიაცია ახასიათებს იქის მიხედვით, თუ რა ფონეტიკურ გარემოცვაში წარმოითქმის იგი. არტიკულაციურად ქართული ა საშუალო ანუ ნეიტრალურობიდან წინ წამოწეულად წარმოითქმის (ს. ქლენტი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1955, გვ. 33).

აკუსტიკურად ქართულ ა-ს ოდნავ დახურული ხმოვნის ეფექტი აქვს და წარმოითქმის წინწამოწეულად.

ხშირად ხდება ისე, რომ ა-ს უმართებულო არტიკულაციის დროს არასაკმარისად იღება პირი, რის გამო იქმნება კრიჭაშეკრული ადამიანის მეტყველების ეფექტი იმგვარად, თითქოს ადამიანი კბილებიდან ცრის სიტყვებს. ასეთი ა ხმოვანი მთის დიალექტებისთვისაა დამახასიათებელი.

უმართებულოა ა-ს წარმოთქმა, როდესაც პირის გაღებას თან სდევს ბაგეების განზე გაწევა ისე, რომ კბილების ზედა და ქვედა რიგი გაშიშვლებული რჩება. ამ ბგერის არტიკულაციის დროს ბაგეების ენერგიულად განზე გაწევა მთელს მეტყველებას „გადახსნილ“ ელფერს უქმნის და სამეტყველო ხმაც „გაფანტული“ და უსიამოვნოდ მკახე ხდება.

უმართებულოა ა-ს არტიკულაცია მაშინაც, როდესაც მისი უმართვა ყელისმიერი სკდომით იწყება. ასეთი უმართვა სამეტყველო ხმას უხეშსა და დაძაბულს ხდის. ამგვარი უმართვა დროთა განმავლობაში მბგერავ იოგებს აზიანებს, ხმას სირბილე და მოქნილობა ეკარგება, ხრინწიანდება და შეიძლება სულაც დაიკარგოს.



სურ. 7. ა-ს რენტგენოგრაფია



სურ. 8. ა-ს წარმოთქმა

ო — ხმოვნის წარმო-
თქმისას პირი უფრო ნაკ-
ლებდაა გაღებული, ვი-
დრე ა-ს წარმოთქმის
დროს; ბაგეები რამდენ-
ადმე დაშორებულია კბი-
ლებისაგან და წინაა წა-
მოწეული; მათ შორის
წარმოქმნილია ოვალური
ნაპრალი. ენის წვერი და
ზურგი რამდენადმე უკან
არის გაწეული ა-ს წარ-
მოთქმასთან შედარებით.
ენის უკანა ზურგი მომ-
რგვალებული და აწეუ-
ლია რბილი სასისაკენ.
ენის მთელი ტანი უფრო
მეტადაა უკან ჩაწეული
ა-სთან შედარებით. ენის
უკანა ზურგის გვერდითი
კიდეები ეხება რბილი
სასის კიდეებს (სურ. 9).

ო-ს წარმოთქმის დროს

რეზონატორის საერთო სიგრძე მეტია, ვიდრე ა-ს წარმოთქმის დროს. პირის რეზონატორის სიგანე ნაკლებია რბილ სასასთან. ო-ს წარმო-
თქმის დროს მისი ფორმის ცვლა ხდება პირის ნაკლები ღიაობის, ბა-
გეების წინ წამოწევისა და ენის ზურგის უკან გაწევის შედეგად. სა-
სის ფარდა საგრძნობლადაა აწეული ხახის პირის უკანა კედლისაკენ
და იგი ხშვას ახდენს (სურ. 10).



ო ფონემა მიეკუთვნება ლაბიალიზე-
პულ, საშუალოდაკიმიულობის, ნახევარ-
ღიაობის, უკანა რიგის წმინდა ხმოვნებს;
აქვს საშუალო აწეულობა; ამ ბგერის ტე-
მბრი დაბალია ა-სთან შედარებით.

უმართებულაა ო ბგერის არტიკუ-
ლაცია, როდესაც ბაგეების წინ
წამოწევა მომრგვალებულად არ ხდე-
ბა. ასეთი წარმოთქმის დროს ბგე-

სურ. 9. ო-ს რენტგენოგრაფია

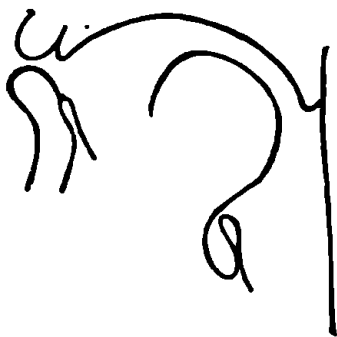


სურ. 10. ო-ს წარმოთქმა

რა ო ემსგავსება ჭე დიფთონგის მსგავს, ანდა ამათ შორის რაღაც უმარცვლო ხმოვანს. ო-ს არტიკულაცია პალატალიზებულ-იოტიზებულია და დიფთონგს წააგავს; მაგალითად, სიტყვა „როგორ“-ის ნაცვლად წარმოითქმის ასე: რ ო გ ო რ; „როდესაც“ სიტყვის ნაცვლად — რ ო დ ე ს ა ც . . ., ან კიდევ ასეთსავე. პოზიციაში ო-ს წინ ჩნდება უბრჯვე; მაგალითად „ორი“-ს ნაცვლად ჭ ო რ ი-ს, „ოთხი“-სა — ჭ ო თ ხ ი, „ოცი“-ს ნაცვლად იტყვიან ჭ ო ც ი და ა. შ. რედუქციის შემდეგ შესაძლოა ჭ → ვ პროცესიც ჭ ო რ ი → ვ ო რ ი, ჭ ო ც ი → ვ ო ც ი, ჭ ო რ მ ო ც ი → ვ ო რ მ ო ც ი, ჭ ო თ ხ ა ს ი → ვ ო თ ხ ა ს ი და მისთ, არალიტერატურულია; დიალექტიზშია (დასავლ. კილ.). ჰეტყველებაში ბგერა ო ენერგიულად, წმინდად და გამოკვეთილად უნდა წარმოითქვას. ეს უმართებულობა შესაძლოა აიხსნას ამ ხმოვნის ან წინამავალ თანხმოვნის ერთგვარი ტრანსფორმაციით, სახელდობრ. პალატალიზაცია-იოტიზაციის პროცესით, ანდა ო ხმოვნის დიფთონგისმაგვარად (უშ) წარმოთქმით. ასეა თუ ისე, ასეთი ფონეტიკური გარდასახვა არ არის ნორმალური და იგი უნდა აღმოიფხვრას.

უ ხმოვნის წარმოთქმის დროს პირი ოდნავ ღიაა, ბაგეები დაშორებულია საკრელი კბილებისაგან და წინ არის წამოწეული მომრგვალებულად და უფრო მეტად, ვიდრე ო-ს წარმოთქმის დროს. ენის წვერი ქვედა საკრელი კბილებისაგან საგრძნობლად უკან არის გადაწეული. ენის ზურგი მეტადაა უკან გაწეული, ვიდრე ო-ს წარმოთქმის დროს. ენის ძირი, პირიქით, წინ არის გაწეული. ენის ზურგი მკვეთრად მომრგვალებულია, ენის ზურგის უკანა ნაწილი აწეულია რბილი ძასისაკენ გაცილებით უფრო მეტად, ვიდრე ო-ს წარმოთქმის დროს. ენის ზურგის გვერდითი კიდეები ეხება რბილი ძასის გვერდით კიდეებს უფრო მეტად, ვიდრე ო-ს წარმოთქმის დროს.

პირის რეზონატორს შევიწროებული ფორმა აქვს ნაქთან, რბილ სასასა და ენის ზურგს შორის, საკრელ კბილებსა და ბაგეებს შუა



ი.ერ. 11. უ-ს რენტგენოგრაფია

ნაწილებს შორის და გაფართოებულია მაგარ სასასა და ენის ზურგს შორის, ბაგეების გარეთა ნაწილებს შორის. სასის ფარდა მკვეთრად აწეულია ხახის პირის უკანა კედლისაკენ და ახდენს მასთან სრულ ხშვას. ხახის რეზონატორი თავისი ფორმით ემსგავსება ო-ს წარმოთქმას, თუმცა მისი მოცულობა მეტია უ-ს წარმოთქმის დროს. ენის კუნთი და ხახის რბილი კედლები რამდენადმე დაქიმულია (სურ. 11).

უ ფონემა მიეკუთვნება ლაბიალიზებულ, საშუალოდ დაქიმულ, დახურულ, უკანა რიგის წმინდა ხმოვნებს შიდალი დონის აწეულობით. უ ბგერის ტემბრი უფრო დაბალია, ვიდრე ო-სი. (ქართულ ხმოვან ბგერათა არტიკულაციის საკითხებისათვის იხ. Г. В. Бакрадзе, Экспериментальное описание гласных фонем немецкого и грузинского языков, Фонетический сборник, Тбилиси, 1959, გვ. 306—314).

უ ხმოვნის სწორად წარმოთქმა ვერ ხერხდება მანძინ, როდესაც ბაგეების მოქმედება პასიურია და წინ არ არის წამოწეული მომრგვალებულად. ასეთ შემთხვევაში ვლდებულობთ ო-სა და ა-ს შუათანა რაღაც ნეიტრალური ხასიათის ბგერას და არა ბაგისმიერ უ-ს. რელუქციის შედეგად უ-ხ ნაცვლად იხმარება ვ თანხმოვანი, მაგალითად, ვარი ნაცვლად უარი-სა, ვომრად ნაცვლად უომრად-ისა საშვალო ნაცვლად საშუალო-სი და ა. შ. ზოგჯერ კი სიტყვის დასაწყისში უ ხმოვანს ურთავენ ვ თანხმოვანს, მაგალითად, ვუკან, ვუკაცო, ვუთვისტომო, ვუაზრო და ა. შ.



სურ. 12. უ-ს წარმოქმა

უ ხმოვანი, ისევე როგორც სხვა ხმოვნები, არ უნდა ირეოდეს სხვა ხმოვნებში, იგი მკაფიოდ უნდა წარმოითქვას (სურ. 12).

ხმოვანთა სწორი წარმოთქმისათვის უნდა დავიცვათ ყოველი მათგანის ნორმალური არტიკულაციის წესი. არ ვარგა, სახელდობრ, მაგარი (ყელისმიერი) შემართვა ხმოვნით დაწყებულ სიტყვებში: ცია, ცინათა, ცერთი, ცექესი, ცენა, ცერი, ცარა, ცარის, ცაქეს, ცააშენა, ცორი, ცოთხი, ცორბი, ცომი, ცუარი, ცუაზრო, ცუილბლო, ცუენო, ცუკვე, ცუმი, ცუნდო, ცუნდა და სხვ.

ქართულს არ მოეპოვება გრძელი და მოკლე ხმოვნები. სიტყვის ყველა პოზიციაში ხმოვანთა ზომიერი წარმოთქმა მათი ხანგრძლიობის თვალსაზრისით ქართული მეტყველების რიტმის ძირითადი პირობაა.

ქართული სიტყვა ხშირად ბოლოვდება ხმოვნით: დედა, გოგრა, კოკა, ლურჯა, შეშა, შემოდგომა, ჩურჩხელა, ორპირა, მზე, როგორმე, კირიმე, საუზმე, კაცი, სახლი, ეზო, საიმედო, უთუო, ბუ, კუ, ბრჭვუ და სხვ. ამ პოზიციაშიც ხმოვანი არ უნდა მიიჩქმალოს, არ გაბუნდოვა-

ნდეს, სწრაფად მეტყველების დროსაც კი არ შეიკვეცოს. შესაძლებელია, სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში მოქცეული ხმოვანი ტონით უფრო დაბალი იყოს, მაგრამ ხანგრძლიობა მას მაინც არ უმოკლდება. ხმოვნის ხანგრძლიობა არ იკვეცება ჭაშინაც, როდესაც სიტყვა ხმოვანთა კომპლექსით ბოლოვდება, მაგალითად: საწარმოო, საბოლოო, მზადაა, კარგია, შენაბარება, საგულისხმოა, დარაია, სამაია, შევაძლიე, ყუა, სადაოა, საბუე, სათუო და მისთ.

„ქართულ წარმოთქმაში ხმოვნისა და თანხმოვნის ე. წ. კონტრასტულ დაპირისპირებას აქვს ადგილი და ურთიერთგაველენის ტენდენცია არ შეინიშნება. ამიტომაც, რომ ქართული ხმოვნები წარმოთქმაში არსებითს რაოდენობრივ ცვლილებას არ განიცდიან“ (ს. ჟღენტი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956, გვ. 57). ამიტომაც ქართულ ხმოვანთა ერთ-ერთი თავისებურება ისაა, რომ ისინი ყოველგვარ თანხმოვანთან და ყველა პოზიციაში ენერგიულად, ინტენსიურად, სრულად, გამოკვეთილად წარმოითქმიან და არ „იბლაღებიან“, არ იჩქმალებიან თანხმოვანთა გავლენით.

ხმოვანთა წარმოთქმის გავარჯიშება

სასცენო მეტყველების დასახვეწად საჭიროა როგორც თანხმოვანთა, ისე ხმოვანთა სწორად გავარჯიშება.

ხმოვანთა არტიკულაციის სისწორის გაკონტროლება

ქერ საჭიროა ვარჯიში სარკის წინ.

უნდა გახსოვდეთ • ხმოვნის არტიკულაციის წესი და შეძლოთ მისი საარტიკულაციო მოქმედება უზმოდ, გუნებაში წარმოთქმით. სარკეში უნდა გულდაგულ დაუვირდეთ, რომ ი-ს წარმოთქმის დროს ქვედა ყბა ზედა ყბას სცილდებოდეს დაახლოებით 2 მმ-ით — ისე, რომ კბილებს შორის მხოლოდ ნეკის წვერი მოთავსდეს; ბაგეები გაიზიდონ ოდნავ განზე და არა წინ; თანაც დაუვირდით ენის წვერის მოქმედებას. ასე ივარჯიშეთ სამჯერ მაინც.

შემდეგ ი-ს საარტიკულაციო მოქმედებაში ჩართეთ ჩ უ რ ა რ უ ლ ი და შეინარჩუნეთ ქვედა ყბისა და ბაგეების სწორი მოძრაობა. • ხმოვანი სამჯერ წარმოთქვით ჩ უ რ ჩ უ ლ ი თ.

ბოლოს საჭიროა ი-ს არტიკულაცია ხმით, ოღონდ მშვიდად და დაუძაბავად. დაუვირდით, ხმა უთუოდ გულის სიღრმიდან. უნდა ამოდიოდეს, თანაც თავისუფლად, მაგარი (ყელისმიერი) შემართვის გარეშე. ამგვარად სამჯერ წარმოთქვით •.

უნდა იცოდეთ ე ხმოვნის არტიკულაციის წესი და შეძლოთ მისა საარტიკულაციო მოქმედება უხმოლ, გუნებაში წარმოთქმით. სარკე-ში შეამოწმეთ, ქვედა ყბა ზედა ყბას თუ სცილდება სალოკი თითის მანძილზე, თავისუფლად მოძრაობენ თუ არა ბაგეები. დაუკვირდით ენის წვერის მოქმედებას.

შემდეგ ე-ს არტიკულაციაში ჩართეთ ჩურჩული და შეინარჩუნეთ ქვედა ყბისა და ბაგეების სწორი მოქმედება. სამჯერ ჩურჩულით წარმოთქვით ე ხმოვანი.

ბოლოს ე-ს არტიკულაცია საჭიროა ხმით, წყნარად და დაუძაბავად, მაგარი (ყელისმიერი) შემართვის გარეშე. ამგვარად წარმოთქვით ე სამჯერ.

გაიხსენეთ ა-ს არტიკულაციის წესი, რომ შეძლოთ მისი საარტიკულაციო მოქმედება უხმოლ, გუნებაში წარმოთქმით. სარკეში კარგად დაუკვირდით, რომ ა-ს წარმოთქმის დროს ქვედა ყბა ზედა ყბისაგან დაცილებული იყოს ორი თითის მანძილზე ისე, რომ ბაგეები განზე არ გაიზიდონ და თვითნებურად არ იმოძრაონ. ამასთან დაუკვირდით ენის მდგომარეობას. ასე ივარჯიშეთ სამჯერ.

შემდეგ ა-ს საარტიკულაციო მოქმედებაში ჩართეთ ჩურჩული და შეინარჩუნეთ ქვედა ყბისა და ბაგეების მოგრძო ოვალური მდგომარეობა. სამჯერ წარმოთქვით ა ხმოვანი ჩურჩულით.

ბოლოს საჭიროა ა-ს არტიკულაცია ხმით, -ოღონდ მშვიდად და დაუძაბავად მაგარი (ყელისმიერი) შემართვის ან დამართვის გარეშე. ამ წესით წარმოთქვით ა სამჯერ.

მოიგონეთ ო ხმოვნის არტიკულაციის წესი და შესძელით მისი საარტიკულაციო მოქმედება უხმოლ, გუნებაში წარმოთქმით. სარკეში დააკვირდით, რომ ქვედა ყბა ზედა ყბას სალოკი თითის მანძილზე ასცილდეს. ბაგეები მომრგვალებულად წინ წამოწიეთ და დაუკვირდით ენის მოძრაობას. ასე გაიმეორეთ სამჯერ.

შემდეგ ო-ს საარტიკულაციო მოქმედებაში ჩართეთ ჩურჩული და შეინარჩუნეთ ქვედა ყბისა და ბაგეების სწორი მოძრაობა. სამჯერ წარმოთქვით ო ხმოვანი ჩურჩულით.

ბოლოს ო წარმოთქვით მშვიდად და განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ მის არამაგარ შემართვას.

გაიხსენეთ ხმოვანი უ-ს არტიკულაციის წესი და შესძელით საარტიკულაციო მოქმედება გუნებაში, უხმოლ. სარკეში დაუკვირდით, რომ ქვედა ყბა ზედას დასცილდეს ნეკის წვერის სიდიდებზე; ბაგეები მომრგვალებულად უფრო წინ უნდა იყოს გამოწეული, ვიდრე ო-ს წარმოთქმის დროს. დაუკვირდით უკანა ენის მოძრაობას. ამ წესით გუნებაში სამჯერ წარმოთქვით უ.

უ-ს. საარტიკულო მოქმედებაში შემდეგ ჩართეთ ჩურჩული და ისე წარმოთქვით სამჯერ.

ბოლოს, უ წარმოთქვით წყნარი ხმით და განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ მის არამაგარ შემართვას.

ხმოვანთა არამაგარი შემართვის გამოცდები

როდესაც ხმოვნის წარმოქმნის დროს შეიმჩნევა მაგარი (ყელის-მიერი, უფრო სწორად, — ხახისმიერი) შემართვა, უნდა ივარჯიშოთ ასე: ხმოვნის არტიკულაციას წინ წაუძღვარეთ ზმუილი და როდესაც მაგარი სახის არეში ჰაერის თრთოლვას შეიგრძნობთ, დაიწყეთ ხმოვნის არტიკულაცია ზმუილის ტონში. ხმოვნის არტიკულაციის დამთავრების შემდეგ ისე ზმუილზე გადადით:

მმმ ი მმმ
მმმ ე მმმ
მმმ ა მმმ
მმმ ო მმმ
მმმ უ მმმ

როგორც კი შეიგრძნობთ ხმოვნის არტიკულაციის არამაგარ შემართვას, მაშინვე ზმუილის გარეშე წარმოთქვით მხოლოდ ხმოვანი: ი, ე, ა, ო, უ.

ხმოვანთა წარმოქმნაში მაგარი (ხახისმიერი) შემართვა რომ მოშალათ, შეიძლება ასეც ივარჯიშოთ: ხმოვნის არტიკულაციას წინ წაუძღვარეთ ზ ბგერის წარმოქმნა, წარმოქმნით ფშვინვიერი (ასპირაციული) შემართვა და მიიღეთ ასეთი კომპლექსი: ჰი, ჰე, ჰა, ჰო, ჰუ; წარმოთქვით ეს სამჯერ და შემდეგ გადადით მხოლოდ ხმოვნების წარმოქმნაზე: ი, ე, ა, ო, უ.

ხმოვანთა ცხვირისმიერობის მოხლა

ხმოვანთა წარმოქმნის დროს ცხვირისმიერობის ელფერის მოსაცილებლად საჭიროა შემდეგი სახის ვარჯიში: ორი თითი მოუჭირეთ ცხვირის ნესტოებს და ისე სცადეთ ხმოვანთა არტიკულაცია. გულდასმით დააკვირდით ამ მდგომარეობაში წარმოქმნულ ხმოვანთა აკუსტიკურ ხასიათს და შემდეგ წარმოთქვით ხმოვნები თითებისაგან გათავისუფლებული ნესტოებით, ეცადეთ, რომ ხმოვანთა წარმოქმნას არ ჰქონდეს ცხვირისმიერობის ელფერი. ამ წესით სისტემატური ვარჯიში კარგ ეფექტს იძლევა.

ხმოვანთა სწორი ატაჟის გამოწვევა

ხმოვანთა წარმოქმნის დროს ხმის სწორი დინებისათვის საჭიროა: დაამტკნაროთ ღრმად ხმის მეშვეობით და წარმოთქვათ მაქსიმალური გრძლივი ღიაობის ა ბგერა და ყური მიუგდოთ ხმის სიღრმეს; შემდეგ მთქნარების გარეშე გაიმეოროთ ა-ს წარმოთქმა, რომელსაც სიღრმისეული ხმა ამოჰყვება, მაგრამ მას მთქნარების იერი ექნება.

იგივე ვარჯიში გაიმეორეთ და რიგრიგობით წარმოთქვით სხვა (იიი, ეეე, ოოო, უუუ) ხმოვნები. შემდეგ ხმოვნების წარმოთქმას მოაცილეთ მთქნარების იერი და მიიღეთ სამეტყველო ხასიათის ღრმა ბგერადობის ხმოვნები: ი, ე, ა, ო, უ.

ხმის სწორი ატაჟის გამოსამუშავებლად მნიშვნელოვანია აგრეთვე შემდეგი ვარჯიში:

წარმოთქვით ხმოვნები თითქოს და ძლიერი ტკივილის გამო ღრმა კენესის ამოხდომით: ეჰ! აჰ! ოჰ! უჰ! შემდეგ კენესას თავი ანებეთ და წარმოთქვით წმინდად: ე, ა, ო, უ.

ოქტავ-ხმოვნის ვარჯიში

ხმოვანთა სწორი წარმოთქმა წინაპირობაა მეტყველებაში ხმის სწორი ხმარებისა, ამიტომ ხმოვნების წარმოთქმის დროს უნდა ეცადოთ, ხმა „მოგროვილი“, „მომრგვალებული“ და „წინაწამოწეული“ იყოს. ხმით ვარჯიშის დროს უნდა მოძებნოთ ხმოვანთა სწორი რეზონატორები (მომღერალთა ტერმინით, ე. წ. „ნიღაბი“), რათა ხმის უღერადობა მაქსიმალური იყოს. სწორი რეზონატორის მოძებნაში დიდ დახმარებას გაგიწევთ ზმული. ხმოვანთა რიგი წარმოთქვით ზმულით და დაუკვირდით ხმის უღერადობას:

მმმმ—მმმმ—მმმმ—მმმმ—მმმმ

შემდეგ თანდათან გააძლიერეთ ხმის უღერადობა. ბოლოს წარმოთქვით წმინდა ხმოვნები ერთბაშად, ერთი ამოსუნთქვით:

ი—ე—ა—ო—უ

შემდეგ ამგვარივე ერთი ამოსუნთქვით ორჯერ და სამჯერ წარმოთქვით ხმოვნები:

ი—ე—ა—ო—უ—ი—ე—ა—ო—უ:

ი—ე—ა—ო—უ—ი—ე—ა—ო—უ—ი—ე—ა—ო—უ:

ამ სავარჯიშოს შემდეგ შეარჩიეთ ერთმარცვლიანი სიტყვები და

მათი წარმოთქმის დროს ყურადღება მიაპყარით ხმოვანთა სწორ წარმოთქმას. მაგალითად, ასე:

1.) იმ, ის, იფ! იქ, იფნს, იხეს, იპ!
ეგ, ეს, ერთს, ექვს, ეშხს, ექვს, ეხ! ეპ!
ავს, ათს, ალს, ამ, ან, არ, აქ, აპ!
ობს, ოთხს, ომს, ორთქლს, ოქმს, ოხ! ოპ!
ურცხვს, ურჩს, უქმს, უხვს, უპ!

2.) ზრდი, თრთი, კრთი, სი, პი!
ღღე, თვე, მე, შუღ ძე, რძე, შრე, ჰე!
ღა, თმა, შკა, სხვა, ძმა, ცხრა, ხმა, ჰა!
ბრბო, ღო, ღრო, რტო, ღრძო, ხბო, ჰო!
ბუ, თუ, კუ, ღრუ, ყრუ, ცრუ, ძუ, ჰუ!

შემდეგ წარმოთქვით ხმოვნები დახურულ მარცვალში:

დის, დღის, თვის, თრთის, მზით, ცით, ძელის, ძლივს
თქვენ, მხეცს, შენ, ჩვენ, ძღვენს, ხეს
გაქვს, თხამ, თაშს, მაქვს, რამ, სამ, ჩანს, ძრავს
ღრომ, ღოს, ზოგ, რომ, შნომ, ხომ, ჯგრომ
ბუხს, ბუმ, კუხს, კუმ, ჩუმ, ძუმ

შერჩეული სიტყვები ჭერ მხოლოდ არტიკულაციით, სარკის წინ, შემდეგ ჩურჩულით და ბოლოს ხმით უნდა წარმოთქვას.

დაწყვილებულ (მარჯობა) ხმოვანთა პარაფიზი

ქართული სიტყვის თავში, შუაში ან ბოლოში ხშირად იყრის თავს ორი ხმოვანი, რაც ყველა ამ პოზიციაში ზომიერად, გამოკვეთილად წარმოითქმის. ამიტომაც არ უნდა ხდებოდეს ხმოვნების დაგრძელება-დამოკლება, შერწყმა. ქართულ მეტყველებაში ყველა ხმოვანი აკუსტიკურად მკაფიო, აღქმა-შეგრძნებისათვის ადვილი უნდა იყოს. ხმოვნების გამოკვეთით წარმოთქმა მეტყველების რიტმულ ბუნებას ემსახურება და იგი არ უნდა დაირღვეს.

დაწყვილებულ ხმოვანთა გასავარჯიშებლად ქვემოთ დასახელებული ხმოვნები უნდა ვერტიკალურად იქნეს წაკითხულ-წარმოთქმული:

ბი	ჟი	პი	რი	ჟი
ბე	ჟე	პე	რე	ჟე
ბა	ჟა	პა	რა	ჟა
ბო	ჟო	პო	რო	ჟო
ბუ	ჟუ	პუ	რუ	ჟუ

ამ ხმოვნების წაკითხვა-წარმოთქმის დროს მახვილი უნდა მოუდიოდეს პირველ ხმოვანს. პირველად ერთი სვეტი ერთი ამოსუნთქვით უნდა წარმოითქვას, შემდეგ კი ორი, სამი, ოთხი და ბოლოს ხუთივე სვეტი უნდა წარმოითქვას ერთი ამოსუნთქვით. როდესაც ხმოვნების სწორ და რიტმულ წარმოთქმას მიაღწევთ, საჭირო იქნება სავარჯიშოს ყოველი სვეტისათვის შეარჩიოთ სიტყვები, რასაც ორი ხმოვანი ექნება სიტყვის თავში, შუაში და ბოლოში; მაგალითად, ასეთები:

1. იი — იისფერი, მიიღო, გადიის
იე — იერიში, ბენდიერი, დაძლიე
ია — ია, მიაგნო, კარგია
იო — იორი, სტადიონი, რადიო
იუ — იუდა, სრუხვე, მზრური
2. ეი — მენისრე, ხეირო, შეინახა
ეე — ვეება, სანხეები, საყვავეები
ეა — ეამბორა, თეატრი, ღამეა
ეო — ეოხუნჯა, დღეობა, სატყეო
ეუ — ეურჩება, მენურნეობა, გარეული
3. აი — აიმრიზა, გადაიღო, გარდაისახა
აე — აენტო, სანეკო, დნე
აა — ააგო, სანაიანციო, არაა
აო — აორთქლება, სანახანობა, საყუქნაო
აუ — აუცილებელი, ჩაუხატავი, გადაუღებელი
4. ოი — ოინბაზი, მიიმედე, დრრით
ოე — პრემა, სათნოება, სარწმუნოება
ოა — ოაზისი, მრაკოწიწა, ხამოა
ოო — მროქერილი, უდროოდ, საბოლოო
ოუ — მრურავი, აღმოუჩინა, ფსრუ
5. უი — უიმედო, ზმუილი, უი!
უე — უებრო, მუეძინი, შეეგუე
უა — უანგარო, ურუანტელი, ყუა
უო — უორგულა, ზმუოდა, სათუო
უუ — უუნარო, უუფლებო, გაუუმეტარდა

ამ სავარჯიშოებში სიტყვები წარმოითქმისან ჭერ. მხოლოდ არტიკულაციით, შემდეგ ჩურჩულით და ბოლოს — ხმით. ჩურჩულით და ხმით წარმოთქმისას უნდა ვიხმაროთ სიტყვის მახვილი. ამ სავარჯიშოში განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ხმოვანთა ხანგრძლიობის დაცვას.

ქართულ სიტყვებში საყმაოდ ხშირად გვერდიგვერდ იყრის თავს სანი ხმოვანი. სამივე ხმოვანი თანაზომიერი გამოკვეთილობითა და ხანგრძლივობით წარმოითქმის სიტყვაში. თუ ვისიმე მტყვევლებაში ეს ასე არ არის, მაშასადამე, გავარჯიშება ესაჭიროება. ნიმუშები:

- ა ა ა — გააავა, გააავაზაკა, გაათეცა, დაარსა
- ა ა ე — გააქლვარებს, გააქრთინებს, გააქრთგულებს
- ა ა ი — გაირგევა, დაირმედა, დაინტერესა,
- ა ა ო — გააორა, გააოცა, დააობა, დაარჯახა
- ა ა უ — გააუგემურა, გააუმჯობესა, დააუძლურა
- ა ე ა — განეარშიყა, დანეაჯება
- ა ე უ — დანეუფლა, დანეუბნა
- ა ი ა — განიდვილა, განიარა, განითასა, დანიამა
- ა ი ე — განიქრთგულებს, განიქფლდება, დანიექვებს
- ა ი ო — განიორკეცებს, განიოცებს, დანიოცა
- ა ი უ — განიუთოვია, დანიუშნობებს, სანიუბრლეო
- ა უ ა — ანუარა, განუნდვილა, დანუამხანაგდა ჩანუარა
- ა უ ე — განუელეებს, განუერთგულდება, განუერთებს
- ა უ ი — დანუინტერესებელი
- ა უ ო — ანუორთქლდა, განურგულდა, დანურბლდა
- ა უ უ — განუუგემურდება, განუუთოვებს, დანუურვებს
- ი ა ა — მინახლოებს, მინანი
- ი ა ო — მინახრებს
- ი ა უ — მინაური, მინდინური
- ი ე ა — მინელერსა, მინეახლა
- ი უ ე — მინურთდება
- ი უ ა — ინუარა, მინუახლოვდა, მინუანსი
- ე ა ო — შენარწივერა, შენარტოლებს
- ე ე ა — შენელერსება
- ე ი ა — შენეარა, შენეამხანაგა, შენელქნე
- ე ი ე — შენეერთა
- ე ი ო — შენეოცებს, შენეორთქლება, შენეოფლა
- ე უ ა — შენუნდება, შენუამხანაგდება, შენუარა
- ე უ ე — შენუერთდა
- ე უ ო — შენურთქლაეი
- ო ა ა — მინახსულტეს, მინახლოვეს
- ო ა ე — მინელვეებს
- ო ა ო — მინარქოვებს, მინარხრებს

- ო ა უ — მრავალურებს
- ო ი ა — მრიავედმყოფა, მრიაზრა, მრიარა, მრიახლოვა
- ო ი ე — მრიერიშე, მრიეფე
- ო ი ო — მრიოხა
- ო უ ე — შემოუერთდა
- ო უ ო — მრუონებელი
- ო უ ა — მრუაზრებელი, მრუალერსა, შემოუარა
- უ ი ა — უნარალო

ჩამოთვლილი სიტყვები ჯერ მხოლოდ არტიკულაციით უნდა წარმოითქვას, შემდეგ ჩუქრულით და ბოლოს — ხმით. სიტყვის წარმოთქმის დროს უნდა ვიხმართ მახვილი.

ერთგან თავმოყრილი ოთხი ხმოვნის ვარჯიში

ქართულ მეტყველებაში იშვიათად, მაგრამ მაინც გვერდიგვერდ თავს იყრის ოთხი ხმოვანი; მაგალითად:

- ა ა ი ა: განაჟა, დანარაეებს
- ა ა ი ო: განოლა
- ა ა უ ა: გააუნარესა
- ა უ ი ა: გაუჩაფდებს, გაუჩაფებს
- ა უ ი ე: გაუიფდებს, გაუიფეს (დასაეღ. დიალ.)
- ე ა ი ა: შეაინარაღა
- ა უ ი ო: გაუიოლქბია
- ე უ ი ა: შეუიარაღებია

ამ სიტყვების წარმოთქმის დროს უნდა ყურადღება მიექცეს ხმოვანთა თანაბარზომიერ ხანგრძლიობასა და სიტყვის მახვილს სწორ ხმარებას.

2. ქართულ თანხმოვანთა სისტემა და მათი მართებულად წარმოთქმის წესები

თანამედროვე ქართულ ლიტერატურულ მეტყველებაში 28 თანხმოვანია. თანხმოვან ბგერებში გამოირჩევიან: ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ნ ე ბ ი (ს პ რ ა ნ ტ ე ბ ი), ხ შ უ ლ ე ბ ი და ნ ა პ რ ა ლ ო ვ ა ნ - ხ შ უ ლ ე ბ ი (ა ფ რ ი კ ა ტ ე ბ ი).

ნაკრალოვანი თანხმომენები
(სპირანტები)

ნაკრალოვან თანხმომენთა ანუ სპირანტთა სისტემაში
შედის შემდეგი ჯგუფები:

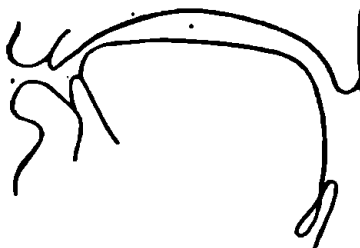
1. სონანტები: რ ლ მ ნ ვ
2. სიბილანტები:
 - ა. სისინა ზ ხ
 - ბ. შიშინა ჟ შ
3. მთრთოლნი: ღ ხ
4. ყ რ უ ფ შ ვ ი ნ ვ ი ე რ ი ს ს პ ი რ ა ნ ტ ი ბ

სონანტები

„ხმომენებით“ (ბგერადობით) გამოირჩევა და თავისი ბუნებით თანხმომენთაგან ყველაზე მეტად ხმოვნებს უახლოვდება ბგერათა ჯგუფი, რომელსაც სონორებს უწოდებენ; ეს ბგერებია რ, ლ, მ, ნ და ვ.

სონორი რ ლა მისი მართებული
წარმოთქმა

რ ვიბრანტი სონორია. ამ თანხმომენის არტიკულაციის დროს ქვედა ყბა ოდნავ სცილდება ზედას. ბაგეები ნეიტრალურ მდგომარეობაში არიან. დაძაბული ენის წვერი უახლოვდება სასას, მაგრამ არ ახდენს ხშვას სასის წინა ნაწილთან. „იგი პერიოდულად ხან უახლოვდება მას, ხან კიდევ სცილდება. ენის წვერის სასასთან მიახლოებისას საფონაციო ჰაერნაკადის დინების ძალა და რაოდენობაც მცირდება. დაშორე-



ბისას კი პირიქით, საფონაციო ჰაერნაკადის უფრო ძლიერი ტალღა გამოივლის რ თანხმომენის საარტიკულაციო ნაკრალს; ამის შემდეგ წარმოიშობა საფონაციო ჰაერნაკადის ინტენსიობის პულსაცია. პულსაციის სიხშირე 20—25 ჰერცის ტოლია, ხოლო რაოდენობა მეტყველების სტილისა და რ თანხმომენის ადგილის მიხედვით სიტყვაში იცვლება 1-დან 3-მდე“ (შ. გაფრინდაშვილი,

სურ. 13. რ-ს რენტგენოგრაფია
„რი“ მიმღევრობაში

ლი, ქართული ენის სონორ თანხმომენთა ფორმანტული დიაპაზონები. ექსპერიმენტულ-სტატისტიკური გამოკვლევა. კრებ. „მეტყველების ანალიზისა და სინთეზის საკითხები“, თბილისი, 1965, გვ. 6) (სურ. 13).

ქართულ ენაში სონორ რ-ს არ ახასიათებს ძლიერი ვიბრაცია. ანლაუტში (სიტყვის დასაწყისში) რ-ს აქვს ერთი ან, იშვიათ შემთხვევაში, ორი ვიბრაცია ასეთ სიტყვებში: რა, რომ, რამდენჯერ, რუ და ა. შ. ინლაუტში (ხმოვნებს შუა) რ-ს მხოლოდ ერთი ვიბრაცია აქვს და ისიც ისეთი, რომ მწვერვალს არ ქმნის, მაგ., ასეთ სიტყვებში: ზარი, ქური და სხვ., ორი ვიბრაცია აქვს, მაგ., სიტყვა ღრუ-ში, ხოლო სიტყვაში ჩადრი, სიტყვის შუაში დასთან მეზობლობაში რ-ს აქვს სამი ვიბრაცია (ს. ელენტი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956, გვ. 149).

რ-ს წარმოთქმისას განსაკუთრებით დაჭიმულია ენის ზურგი და პირის ღრუში ფართო სარეზონანსო არე იქმნება სონორობისათვის.

სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში რ ინარჩუნებს სონორობას, თუ წინ უძღვის რომელიმე ხმოვანი, მაგ.: არ, ვარ, ხარ, მიერ, ძლიერ, ნაგიერ, სულიერ, როგორ და ა. შ.

რ რამდენადმე ყრუდ წარმოითქმის სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში, როდესაც წინ უძღვის ყრუ ფშვინვიერი თანხმოვანი, მაგ., მკვეთრ, თეთრ და მისთ.

რ მთრთოლი თანხმოვანია და მისი წარმოთქმა რამდენადმე რთულია, ამიტომ არის, რომ ბავშვი მას გვიან ეუფლება. ქართულ მეტყველებაში არის ხოლმე მისი დარღვევები; ამის სპეციფიკური მიზეზებია: ენის წვერის მთლიანი ან ნაწილობრივი შეზრდა; დიდი, მოუქნელი, ან ძლიერ მოკლე ენა; ენისქვეშა ლაგმის სიმოკლე, რის გამო ენის წვერი ვერ სწვდება ზედა ნუნებს. ხშირად ენისქვეშა ლაგმის სიმოკლე იწვევს ენის წვერის დეფორმაციას. ენის წვერი გაყოფილია, რაც ხელს უშლის ენის წვერის ვიბრაციას; ენის ტრავმული დაზიანება, სიმსივნე ან ხორცმეტი ენაზე; ენის ამწევი კუნთებისა და ნერვების მოღუნება (სისუსტე); მაღალი ვიწრო სასა, რის გამო ენის წვერი ვერ სწვდება ალვეოლებს.

ჩამოთვლილი მიზეზების გამო ენას აკლია მოქნილობა და ვერ ახდენს რ ბგერისათვის საჭირო ზუსტ მოძრაობას (კლ. ავალიშვილი, ა. ინაშვილი, ტ. უგულავა, თ. ფერაძე, სახელმძღვანელო ლოგოპედიური მუშაობისათვის, თბილისი, 1960, გვ. 37).

რ-ს წარმოთქმის დარღვევის ერთ-ერთი სახეობაა მჟღერი ვიბრაციის ნაცვლად ყრუ ვიბრაცია, რასაც უსაჭიროება გამართვა, ნორმალისაცია.

რ თანხმოვანი სუსტად, რედუცირებულად წარმოითქმის, როდესაც ორ თანხმოვანს შორისაა მოქცეული, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ბრძენი, ბრძანება, გრძელი, მრგვალი, ხრტილი, წრთობა, ძრწოლა, ჩრდილი, შესტრფის, ერქოლა, ყრმა, ღრწნა, ღრძობა, ღრძუ, ქრთამი, ქვემეგრლომი, ფრქვევა, ფრთხილი, ფქრთა, უძრწოლველად და სხვ.

ამიტომაცაა, რომ ეს სიტყვები ცოცხალ მეტყველებაში ხშირად მარტივდებიან და წარმოითქმინან ასე: ბქენი, ბქანება, გქელი, ... ხტილო, წთობა, ჩდილი... ყქოლა, ღქუ... ქვეშევედომი, ფქვევა, ფთხილი...

რ თანხმოვანი ქართულში საშუალო სიმაგრისაა, თუმცა ხშირად ხდება ერთგვარი შერბილება, განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც მოსდევს ა, ო, უ ხმოვანი; მაგალითად: რატომ, როგორ, მაგრამ, რურუა და მისთანები (უპირატესად მოწმდება დასავლ. კილოებში). რ-ს შერბილებულ წარმოთქმას იწვევს ხმოვანთა გაფანტული, გაშლილი არტიკულაცია. პალატალიზებულ-შერბილებულ რ-ს ხშირად გაიგონებთ ქუჩური ჟარგონით მოლაპარაკე ყმაწვილებში. სონორ რ-ს ამგვარად წარმოთქმა ანომალიაა და იგი (თუკი შეინიშნება ვისიმე მეტყველებაში) უნდა აღმოიფხვრას.

რ ბგერის სწორი წარმოთქმის მარჯიში

1. რამდენიმეჯერ წარმოთქვით რ ბგერა დაქიმული ენისწვერის სასასთან მიახლოებით და გაბმით: რრრრ. ყურადღება მიაპყარათ ხმის მკაფიოდ გამოსატულ, ვიბრირებულ მეღერობას. ვარჯიში, როგორც ითქვა, გაიმეორეთ რამდენიმეჯერ, ვიდრე არ გაგიადვილდებათ გაბმული ვიბრაციის მოხდენა.

2. წარმოთქვით ერთმარცვლიანი სავარჯიშო რ-ს ძლიერი ვიბრაციით და ხმოვნების დახურული, დამრგვალებული რეზონანსით „ნაღბში“ წარმოთქვით:

რი—რე—რა—რო—რუ

3. წარმოთქვით ერთმარცვლიანი სავარჯიშო ერთხელ ერთი ამოსუნთქვით

რი—რე—რა—რო—რუ

შემდეგ უფრო სწრაფად ორჯერ, ერთი ამოსუნთქვით:

რი—რე—რა—რო—რუ—რი—რე—რა—რო—რუ

4. ივარჯიშეთ დიალოგის სახის კითხვა-მიგებათ „რა“ სიტყვის გამოყენებით. პედაგოგი ეკითხება სტუდენტს, ის კი უპასუხებს მხოლოდ ერთი „რა“ სიტყვით:

პედაგოგი — გაიგე? რა ამბავი მომხდარა გუშინ, ლექციების შემდეგ?

სტუდენტი — რა?

პედაგოგი — აბაშიძესა და ჭავჭავაძის ჩხუბი მოსვლიათ.

სტუდენტი — რა?

პედაგოგი — ერთმანეთისათვის დიდი შეურაცხყოფა მიუყენებიათ!

სტუდენტი — რა?!

პედაგოგი — გაირკვა, რომ უსიამოვნების მიზეზი შენ ყოფილხარ!

სტუდენტი — რა?!

ამ, ან ამის მსგავს სხვა ტექსტში დიალოგის პირველ (შესაკითხ) ნაწილში აზრი შეიძლება სხვადასხვაგვარად შეიცვალოს. მეორე (საპასუხო) ნაწილში უნდა იხმარებოდეს მხოლოდ ერთი სიტყვა (დასახელებულ შემთხვევაში „რა“ ანდა ა! აა! პა! და მისთ.). დასახელებული მაგალითის კვალობაზე კი ეს სავარჯიშო ეფექტის მომცემი იქნებოდა რ-ს სწორად წარმოსათქმელად.

5. ჩავატაროთ რ-ს ორმარცვლიანი ვარჯიში მახვილის პირველ მარცვალზე დასმით:

რრ — რი

რრ — რე

რრ — რა

რრ — რო

რრ — რუ

ეს სავარჯიშო შეასრულეთ ერთხელ, ერთი ამოსუნთქვით, ყურადღება მიაპყარით ბგერების სწორედ წარმოთქმას. შემდეგ სცადეთ, ეს სავარჯიშო შეასრულოთ ორჯერ ერთი ამოსუნთქვით.

6. ჩავატაროთ რ-ს სამმარცვლიანი ვარჯიში მახვილის პირველ მარცვალზე დასმით:

რრ — რი — რი

რრ — რე — რე

რრ — რა — რა

რრ — რო — რო

რრ — რუ — რუ

7. როდესაც რ თანხმოვნის წარმოთქმა ძნელდება, შეიძლება გამოვიყენოთ ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო პირველ და მესამე მარცვლებზე მახვილის დასმით:

რრ — რი — რი — რი — რი

რრ — რე — რე — რე — რე

რრ — რა — რა — რა — რა

რრ — რო — რო — რო — რო

რრ — რუ — რუ — რუ — რუ

ხმოვნებთან რ-ს გავარჯიშების დროს უნდა ყურადღება მიექცეს იმას, რომ რ-ს მკაფიოდ წარმოთქმის გამო, მაგალითად, ი ხმოვანი არ წარმოითქვას რუსული ხ-ს (მაგარი ი-ს) მსგავსად: არ ხ ს, ს არ ხ, რ ხ ს თ ე ი ს, რ ო გ ო რ ხ, რ ხ ო ნ ი და მისთ. ქართული ი-ს აკვება

რად წარმოთქმა არ არის ნორმალური და უნდა აღმოიფხვრას სათანადო ეარჯიშის ჩატარებით.

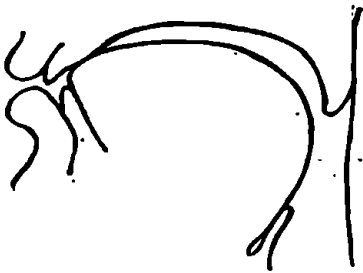
ნორმალურ მეტყველებაში არ უნდა ხდებოდეს ბგერა რ-ს გამოტოვება სიტყვებში: ახალგაზ[რ]და, ზ[რ]დილობა, ბ[რ]ძენი, ბ[რ]ძანება, ბ[რ]ძოლა, გ[რ]ძელი, გ[რ]ძნობა, ქ[რ]თამი, ფ[რ]თები, ჩ[რ]დილი და მისთ. (ამის თაობაზე ზოგი განმარტება იხ. ზემ.).

8. სავარჯიშოდ შეიძლება შეარჩიოთ რ-სა და რომელიმე ხმოვნის შემცველი სიტყვები, მაგალითად: არა, რა, რერო, ორერო, რუ. რუ-რუა, არირა, როე, რე და სხვ. ეს სიტყვები წარმოთქვით ჯერ მხოლოდ არტიკულაციით, სარკის წინ, შემდეგ — ჩურჩულით და ბოლოს — ხმამაღლა.

9. შეარჩიეთ ორი ან სამი რ თანხმოვნის შემცველი სიტყვები, როგორცაა, მაგალითად: ამირბარი, ბარბარე, ვარგარი, ნარნარი, რაგვარად, რაყრაყი, რასაკვირველია, რიყრაყი, ხორხსარქველი, რაშარერა, რეგისტრატორი, რეკონსტრუირება, რეორგანიზატორი, რეპერტუარი, რეპორტიორი, რეპროდუქტორი, რესტავრატორი, რეფერირება, რირა-ორირა და სხვ. ეს სიტყვები წარმოთქვით ჯერ მხოლოდ არტიკულაციით, სარკის წინ, შემდეგ — ჩურჩულით და ბოლოს — ხმამაღლა.

სონორი ლ და მისი მართებული წარმოთქმის ფასები

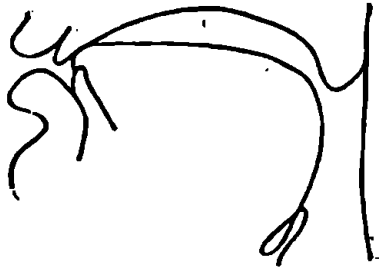
ლატერალური ლ ენაკბილისმიერი, ნაპრალოვანი, მეღერი თანხმოვნია. სონორ ბგერათაგან ყველაზე რთული წარმოსაქმელია. სამეცნიერო ლიტერატურაში გამოთქმულია მოსაზრება, თითქოს ქართულში არსებობდეს ორგვარი ლ, „შედარებით რბილი“ და „შედარებით მაგარი“ (მალ. შრეელიშვილი, ქართული სასცენო მეტყველების ფონეტიკური საფუძვლები, თბილისი, 1949, გვ. 76), რომ ლ თანხმოვანი „შედარებით რბილად“ წარმოითქმის მაშინ, როდესაც მოსდევს o ან



ე ხმოვანი, მაგალითად: ლიახვი, ლილი, ლილე, სახლი, ქალი, ლებანი, ლექსი, ჩვეულებრივი და სხვ. „შედარებით მაგარად“ წარმოითქმის მაშინ, როდესაც მას მოსდევს ა, ო, ან უ ხმოვანი, ანდა რომელიმე თანხმოვანი; მაგარად წარმოითქმის აგრეთვე, როდესაც სიტყვა ლ-ზე ბოლოვდება; მაგალითად: ლულა, ლორი, ლამაზი, ალაზანი, ალბათ, ელფერი,

სურ. 14. ლ-ს რენტგენოგრაფია „ლი“ მიმღვერობაში
ლაობა, ელდა, ხელთათმანი, ლტოლქა, ალგეთი, ოლქი, ალკაზარი, თვალწინ, ელჩი, ლმობიერი, ელნათურა, ელვა, წყალზე, ხელსახოცი, სახლში ალჟირი, ალყა... ხეალ, სულ და მისთ.

მართლაც-და, შეიძლება ქართულში ლ თანხმოვანი რბილადაც წარმოითქმოდეს და მაგრადაც, მაგრამ ასეთები დამოუკიდებელი ფონემის დონეზე ვერ განიხილებიან. სირბილე და სიმავრე ლ თანხმოვნისა დამოკიდებულთა იმაზე, თუ რა პოზიციას იღებს და როგორ ხმოვანთან ან თანხმოვანთან კომბინაციით წარმოითქმის: სახელდობრ, ა, ო, უ ხმოვნებთან ლ „შედარებით მაგრად“ წარმოითქმის (მაგ., ლალი, ლაქი, ლადო, ლომი, ლობიო, ლოთი..., ლუხუმი, ლურსმანი, ლურჯი...); ე და ი ხმოვნებთან კი „შედარებით რბილად“ (მაგალითად: ლელვი, ლეკი, ლელე, მთხლე..., ლილი, ლიფსიტა...).



მაშასადამე, ქართულს მოეპოვება, როგორც ფონემა, ერთი ლ, რომლის რეალიზაცია (რბილად თუ მაგრად) ამა თუ იმ სიტყვაში იმისდა მიხედვით ხდება, თუ როგორი ხასიათის ბგერა მოსდევს მას; ე. ი. სირბილე-სიმავრე ამ თანხმოვნისა პოზიციურ-კომბინაციური ხასიათისაა.

ლ თანხმოვანი სპეციალურ საენათმეცნიერო ლიტერატურაში აქუსტიკურ-ფიზიოლოგიური თვალსაზრისით დახასიათებულია ასე: „შედარებით რბილად“ ლ-ს წარმოთქმის დროს „ნიშანდობლივია მალა აწეული ენის წვერის ხშვა საჯრელი კბილების ნუნების ტოპსიკების ქვემოთ ისე, რომ სასას წინაენის ზურგი კი არ ეხება, არამედ ენის ქვედა ნაწილი (რეტროფლექსიური არტიკულაცია).“

ენის წვერის დაჭიმულობა საგრძნობია. ეს ჩანს შუა ენის არეში ენის ზურგის გარდიგარდმო ჩაზნექილობით, აგრეთვე უკანაენის ზურგის ამობურცვით რბილი სასის მიმართულებით.

ენის უკანა ნაწილის დაჭიმულობის მაჩვენებელია ენის ძირზედა ნაწილის გამობურცვა ხახის უკანა კედლის მიმართულებით. ხორხსარქველი თავისი მწვერვალით ენის ძირსზედა ნაწილის აღნიშნულ გამობურცულობას ეხება, ენისძირსა და ხორხსარქველის საფუძველს შორის კი თავისუფალი არე შეინიშნება.

აღსანიშნავია, რომ, მიუხედავად ლ თანხმოვნის წინა რიგის ი ხმოვნის ფონზე წარმოთქმისა, ენის კორპუსის საგრძნობ წინწაწევას მაინც ვერ ვხედავთ.

ენის კორპუსის წინ წამოწევას ხელს უნდა უშლიდეს ენისწვერის არტიკულაციის ადგილის შედარებით უკან მდებარეობა — ზედა საკ-

რელი კბილების ნუნების ტოპსიკებს ზემოთ, სასის მაქსიმალური ჩარმავეების წინა კიდის საფუძველთან... (სურ 14).

ლ თანხმოვანი ბილატერალური სპირანტია. საფონაციო ჰაერნაკადი გამოდის გარეთ ენის ორსავე მხარეს, ენის გვერდებსა და კბილებს შორის დატოვებულ ფართო, საკმაოდ გრძელ ნაპრალეში" (შ. გაფრიონდაშვილი, ქართული ენის სონორ თანხმოვანთა ფორმანტული დიაპაზონები. კრებ. „მეტყველების ანალიზისა და სინთეზის საკითხები“, თბილისი, 1966, გვ. II, 13).

„შედარებით მაგრად“ ლ-ს წარმოთქმისას პირი ოდნავ ღიაა, ენის წვერი უფრო დაჭიმულია, ვიდრე „შედარებით რბილი“ ლ-ს წარმოთქმისას და ებჯინება წინა ზედა კბილებს, ენის გვერდები დაშვებულია და ჰაერნაკადი ენის გვერდებსა და კბილებს შორის დატოვებულ ნაპრალეში გამოდის. ზედა კბილებზე მიბჯენილი ენის წვერის ენერგიული მოსხლეტის შედეგად ვიღებთ „შედარებით მაგარ“ ლ-ს (სურ. 15).

ქართულ საენათმეცნიერო ლიტერატურაში თანხმოვან ლ-ს ორგვარი ბუნება არ არის არტიკულაციურად განსხვავებული და ამ თანხმოვნის წარმოსათქმელად საჭირო ენის წვერის მიბჯენის ადგილად მიჩნეულია სასა. სასცენო მეტყველების სპეციალისტები კი ამკარა სხვაობას ხედავენ ენისწვერის მიბჯენის ადგილსა და ენის კუნთის დაჭიმულობის ხარისხში.

საენათმეცნიერო ლიტერატურაში ისიცაა აღნიშნული, რომ უხმოვნის წინ ლ თანხმოვნის არტიკულაციის ძირითადი ელემენტები საესებით ისეთივეა, როგორც ეს ხმოვნის წინ ამ ბგერის წარმოთქმის დროს გვექონდა“ (იქვე).

ქართულ თანხმოვანთაგან სწორად წარმოთქმის ნორმათა დარღვევის ყველაზე მეტი პროცენტი მოდის ლ-ზე. ამ ბგერას, სახელდობრ, შერბილებულად წარმოთქვამენ ხოლმე, რის გამო მეტყველება მღორე ხდება. ასეთი წარმოთქმა განსაკუთრებით შეინიშნება იქ, სადაც იგი „შედარებით“ მაგრად უნდა წარმოითქვას, ე. ი. მაშინ, როდესაც ლ-ს მოსდევს ა, ო, უ ხმოვანი ან ესა თუ ის თანხმოვანი, ანდა სიტყვა სულაც ლ-ზე მთავრდება.

ბგერათწარმოთქმის დარღვევის ერთ-ერთი ყველაზე თვალსაჩინო ნიმუშია შერბილებული ლ-ს წარმოთქმა. საქმე ისაა, რომ ლ-ს შერბილება სხვადასხვა ხარისხით ხდება. მეტად „შერბილებული ლ ახასიათებს მეგრულ წარმოთქმას. მეგრულში ლ იმდენად რბილია, რომ ზოგჯერ იგი თავისებურად ახალ ბგერად, იოტად, იქცევა, მაგ., მარტვილურ-ბანძურ წარმოთქმაში. ნახევრად შერბილებული ლ წარმოთქმის სვანურში და ქართულის დასავლურ კილოებში, განსაკუთრებით ქვემო იმერულში. სწორად წარმოების ტენდენცია იქითკენ უნდა იყოს

მიმართული, რომ იგი (ლ) წარმოითქვას არა შერბილებულად, არამედ საშუალო სიმაგრით, თორემ მაგარი ლ არაბუნებრივი იქნებოდა, ისე როგორც პალატალიზებული ლ-ს წარმოთქმა (ს. ქ ლ ე ნ ტ ი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956, გვ. 151).

ქართულ სასცენო მეტყველებაში ლ-ს შერბილების თავიდან ასაცილებლად სისტემატური ვარჯიშია საჭირო. ვარჯიშის დროს უნდა დაიცვათ „შედარებით მაგარი“ ლ-ს წარმოთქმის ყველა პირობა, სახელობრ, ის, რომ ამ ბგერის წარმოთქმისას დაქიშული ენის წვერი მიებჯინოს ზედა საჭრელ კბილებს ან ზედა და ქვედა კბილების საზღვარს და არ მოხდეს ხშვა ზედა კბილების ნუნებთან. როდესაც ამ ბგერის წარმოსათქმელად ენის კუნთის დამორჩილება ძნელდება, მაშინ, ლ-ს „შედარებით მაგრად“ წარმოსათქმელად უნდა გამოვიყენოთ პროფ. მ. მრეველიშვილის მეთოდი: ენის წვერი მოკაათისით აბილიზს შორის და ისე წარმოვთქვათ ლ.

ლ ბგერის სწორად წარმოთქმის საეარჯიშოები

1. „შედარებით რბილი“ და „შედარებით მაგარი“ ლ-ს არტიკულაციის სხვაობის შესაგრძნობად სიტყვა „ლილე“ წარმოთქვით დამარცვლით: „ლი—ლე“. დაუკვირდით, რომ ორივე მარცვალში ლ-ს წარმოთქმის დროს ენის წვერი ებჯინებოდეს ზედა საჭრელი კბილების ნუნებს. შემდეგ წარმოთქვით „ლილა“ დამარცვლით: „ლი—ლა“ და მიაქციეთ ყურადღება მეორე მარცვლის წარმოთქმას, სადაც ლ-ს არტიკულაციისათვის საჭიროა ზედა საჭრელ კბილებს შეეხოს ენის წვერი და გაცილებით უფრო ძლიერი იყოს ხშვა და სკდომა, ვიდრე ეს პქონდა პირველი მარცვლის ლ-ს. თუ ვისმე მაინც არ გამოუვა „შედარებით მაგარი“ ლ-ს არტიკულაცია, მაშინ ხშვა უნდა მოხდეს ზედა საჭრელი კბილების წვერთან. თუ ესეც ვერ გამოდგება, (რაც იშვიათად ხდება ხოლმე), მაშინ საჭირო იქნება „შედარებით მაგარი“ ლ-ს წარმოთქმისათვის ენის წვერი მოთავსდეს წინა ზედა და ქვედა კბილებს შორის და ისე წარიმართოს ამ ბგერის არტიკულაცია. შემდეგ ასევე დამარცვლით და ნელი ტემპით უნდა წარმოითქვას ასეთი სიტყვები: ლელო, ლელა, ლილო, ლალი, ლაღე, ლილა, ლოლო, ლულო.

2. საეარჯიშოდ წარმოთქვით „შედარებით რბილი“ ლ ო და ე ხმოვნის მეზობლობაში; ეცადეთ ენის წვერი ზედა საჭრელი კბილების ალვეოლებს შეეხოს და წარმოთქვით ლი, ლე მარცვალი.

საეარჯიშოდ წარმოთქვით ასეთი ორმარცვლიანი კომპლექსები:

ლ რ — ლი

ლ ე — ლე

შემდეგ წარმოთქვით სამმარცვლიანები:

ლ^რ — ლ^ი — ლ^ი

ლ^ე — ლ^ე — ლ^ე

ამ სავარჯიშოებში მახვილი უნდა ჰქონდეს პირველ მარცვალს.

3. სავარჯიშოდ წარმოთქვით „შედარებით მაგარი“ ლ ა, ო, და უ ხმოვანთა მეზობლობაში: ლა—ლო—ლუ.

ახლა წარმოთქვით ორმარცვლიანი სავარჯიშო და დაიცავით „შედარებით მაგარი“ ლ-ს წარმოთქმის თავისებურება:

ლ^ა — ლა

ლ^ო — ლო

ლ^უ — ლუ

ახლა წარმოთქვით სამმარცვლიანი სავარჯიშო ისე, რომ მახვილი იხმაროთ პირველ მარცვალზე (მსგავსად ზემოთ ნაჩვენები ორმარცვლიანებისა):

ლ^ა — ლა — ლა

ლ^ო — ლო — ლო

ლ^უ — ლუ — ლუ

„შედარებით მაგარი“ არტიკულაციის ლ-ს გამომუშავების დროს დიდი სიფრთხილეა საჭირო, ვინაიდან ზოგი ისე ეჩვევა ლ-ს „გამაგრებას“, რომ „რბილად“ თქმა აღარ შეუძლია, ან ავიწყდება და იქაც ამაგრებს ლ-ს, სადაც ის „შედარებით რბილი“ უნდა იყოს. ბგერის ასეთი წარმოთქმა მეტყველებას ანომალიურს ხდის. ამისგან თავის დასაღწევად უთუოდ უნდა გვახსოვდეს, რომ ქართულში, როგორც ზემოთაც ითქვა, ერთიმეორისაგან უნდა განვასხვავოთ (მეზობლად მდგომი ხმოვნის ხასიათის კვალობაზე) ორგვარად წარმოსათქმელი ლ, ე. ი. „მაგარად“ და „რბილად“ ლ-ს წარმოთქმას განსაზღვრავს მისი პოზიცია სიტყვაში და კომბინაცია ხმოვანთან.

ყოველივე ეს სქემატურად შეიძლება ასე შეჯამდეს:

ლ^რ — ლ^ი

ლ^ე — ლ^ე

} ლ „შედარებით რბილია“

ლ^ა — ლა

ლ^ო — ლო

ლ^უ — ლუ

} ლ „შედარებით მაგარია“

სამმარცვლიანი ვარჯიშის სქემა ასეთი იქნება:

ლ^რ — ლ^ი — ლ^ი

ლ^ე — ლ^ე — ლ^ე

} ლ „შედარებით რბილია“

ლ^ა — ლა — ლა

ლ^ო — ლო — ლო

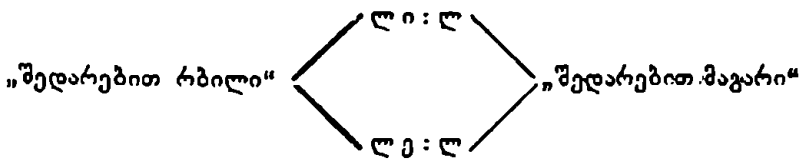
ლ^უ — ლუ — ლუ

} ლ „შედარებით მაგარია“

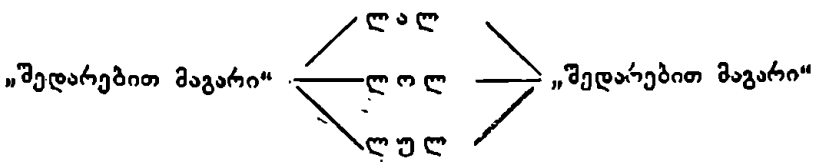
ხუთმარცვლიანი ვარჯიშის სქემა ასეთი იქნება:

ლ ^რ — ლ ^ი — ლ ^რ — ლ ^ი — ლ ^ი	}	ლ „შედარებით რბილია“
ლ ^ე — ლ ^ე — ლ ^ე — ლ ^ე — ლ ^ე		
ლ ^ა — ლ ^ა — ლ ^ა — ლ ^ა — ლ ^ა	}	ლ „შედარებით მაგარია“
ლ ^ო — ლ ^ო — ლ ^ო — ლ ^ო — ლ ^ო		
ლ ^უ — ლ ^უ — ლ ^უ — ლ ^უ — ლ ^უ		

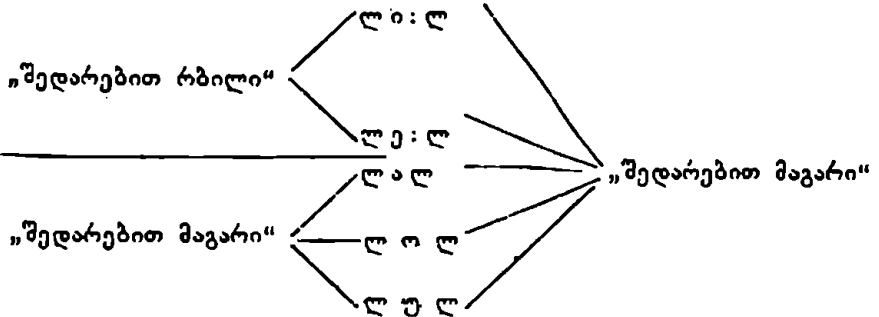
4. სავარჯიშოდ წარმოთქვით დახურულმარცვლიანი სიტყვა, სადაც თავკიდური ლ იქნება „შედარებით რბილი“ არტიკულაციისა, ხოლო ბოლოკიდური — „შედარებით მაგარისა“:



შემდეგ სავარჯიშოდ წარმოთქვით დახურულ მარცვლიანი სიტყვა, სადაც ორივე — თავკიდური და ბოლოკიდური ლ „შედარებით მაგად“ უნდა წარმოითქვას:



ბოლოს სავარჯიშოს პირველი და მეორე ნაწილი ერთმანეთის მიყოლებით წარმოთქვით და ეცადეთ დაიცვათ „შედარებით რბილი“ და „შედარებით მაგარი“ ლ-ს ზუსტი არტიკულაცია:



5. შეარჩიეთ სიტყვები, სადაც ლ (მოსდევს-რა მას ე, ი ხმოვნები) „შედარებით რბილად“ წარმოითქმის:

ა) ა ნ ლ ა უ ტ შ ი (სიტყვის თავკიდურში): ლებანი, ლეგა, ლეგენდა, ლეგროხა, ლეიბი, ლეკვი, ლეკური, ლელი, ლერწამი, ლესვა, ლექსი,

ლეღვი, ლეში, ლეჩაქი, ლეწვა, ლენკოფა... ლია, ლიანდაგი, ლიბანი, ლიბრი, ლივლივი, ლიზლი, ლითონი, ლიკლივი, ლიმონი, ლიპლიპი, ლირა, ლირიკა, ლიტერატურა...

ბ) ი ნ ლ ა უ ტ შ ი (სიტყვის შიგნით): ალერსი, ალექსი, ვალენტი-ლი, დალევა, ხალები, ალიონი, ძალიან, დალივლივებს, გალიაში, კეთილისმყოფი, შვილიანი, მეტყველება, ჭინჭილები...

გ) ა უ ს ლ ა უ ტ შ ი (სიტყვის ბოლოკიდურში): სასახლე, სასულე, მკლე, მთხლე, სათვალე, ჩათვალე... ზაალი, თვალი, სახელი, სანთელი, საკმეველი...

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამაღლა და დაიცავით ლ-ს „შედარებით რბილად“ წარმოთქმა.

შემდეგ შეარჩიეთ სიტყვები, რომლებშიც ლ „შედარებით მაგრად“ წარმოითქმის:

ა) ა ნ ლ ა უ ტ შ ი: ლაბადა, ლამაზი, ლანგარი, ლარნაკი, ლაქანი, ლაჩარი... ლობიო, ლოგია, ლოდინი, ლოთი, ლომი, ლოტო... ლუდი, ლუქმა, ლუპა, ლურსმანი...

ბ) ი ნ ლ ა უ ტ შ ი: ალაზანი, ასალაგმავი, სალაზლანდარო, სადალა-ქო, ასწლოვანი, გალოთებული, სალონი, მოლოდინი, დაილოცა, ნალოგინევი, ალუდა, ძალუმი, გაილუმბა, დაილურსა, ალლუმი...

გ) ა უ ს ლ ა უ ტ შ ი: მალა, ძალა, ლალა, ჩალა, დასამალად, ჩა-ახალა, ეახლა, საქართველო, პალო, კალო, ძალო, ვინძლო, ახლომახ-ლო, ტლუ, ბლუ...

შერჩეული სიტყვები ჭერ არტიკულაციით უნდა წარმოითქვას გუნებაში და ამ დროს გაკონტროლდეს ენისწვერის შეხების ადგილი, შემდეგ ჩურჩულით და ბოლოს — ხმით.

6. ლ „შედარებით მაგრად“ წარმოითქმის, როდესაც მოსდევს ესა თუ ის თანხმოვანი. თანხმოვნებთან ლ-ს გასაეარჩიებლად შეიძლება გამოვიყენოთ სამმარცვლიანი, ორმარცვლიანი და ერთმარცვლიანი კომპლექსები, სახელდობრ, ასეთები:

ა) ლბრ — ლფი — ლპი ლდრ — ლთი — ლტი ლგრ — ლქი — ლკი
ლბჭ — ლფე — ლპე ლდჭ — ლთე — ლტე ლგრ — ლქე — ლკე
ლბწ — ლფა — ლპა ლდწ — ლთა — ლტა ლგრ — ლქა — ლკა
ლბრ — ლფო — ლპო ლდრ — ლთო — ლტო ლგრ — ლქო — ლკო
ლბჭ — ლფუ — ლპუ ლდჭ — ლთუ — ლტუ ლგრ — ლქუ — ლკუ

ბ) ლძრ — ლცი — ლწი ლჯრ — ლჩი — ლქი
ლძჭ — ლცი — ლწე ლჯჭ — ლჩე — ლქე
ლძწ — ლცი — ლწა ლჯწ — ლჩა — ლქა
ლძრ — ლცი — ლწო ლჯრ — ლჩო — ლქო
ლძჭ — ლცი — ლწუ ლჯჭ — ლჩუ — ლქუ

გ) ლზნ — ლსი	ლყნ — ლში	ლღნ — ლხი
ლზჟ — ლსე	ლყჟ — ლშე	ლღჟ — ლხე
ლზა — ლსა	ლყა — ლშა	ლღა — ლხა
ლზრ — ლსო	ლყრ — ლშო	ლღრ — ლხო
ლზუ — ლსუ	ლყუ — ლშუ	ლღუ — ლხუ

დ) ლმი	ლნი	ლრი	ლვი
ლმე	ლნე	ლრე	ლვე
ლმა	ლნა	ლრა	ლვა
ლმო	ლნო	ლრო	ლვო
ლმუ	ლნუ	ლრუ	ლვუ

თუ ამ გზით ვერ მივალწევთ ლ-ს „შედარებით მაგარად“ წარმო-
თქმას, შეიძლება გამოიყენოთ ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო მასალა:

ლშნ — ლში — ლშნ — ლში — ლში
 ლშჟ — ლშე — ლშჟ — ლშე — ლშე
 ლშა — ლშა — ლშა — ლშა — ლშა
 ლშრ — ლშო — ლშრ — ლშო — ლშო
 ლშუ — ლშუ — ლშუ — ლშუ — ლშუ

ხუთმარცვლიან სავარჯიშოში ორი მახვილი უნდა იქნეს გამოყენე-
ბული, პირველ და მესამე მარცვლებზე.

7. იგივე კომპლექსები „შედარებით მაგარი“ ლ-ს წარმოსათქმე-
ლად უნდა გამოიყენოთ ლექსიკური მასალის სახით; მაგალითად, ასე-
თები:

ლბნ — ლფი — ლპი:	ყალბი, დელფინი, ზალპი
ლბჟ — ლფე — ლპე:	ლბება, ელფერი, აღბები
ლბა — ლფა — ლპა:	აღბათ, ხელფასი, დალპა
ლბრ — ლფო — ლპო:	ლბობა, ჩოღფოთი, ლპობა
ლბუ — ლფუ — ლპუ:	საღბუნე, კაღფურნია, აღპური
ლღნ — ლთი — ლტი:	ქაღალდი, ჩეღთი, აღტი
ლღჟ — ლთე — ლტე:	კღღე, აღთეოსი, საღტე
ლღა — ლთა — ლტა:	ეღდა, კაღთა, ხელტარი
ლღრ — ლთო — ლტო:	ჩიღღო, იყაღთო, ლტოღვა
ლღუ — ლთუ — ლტუ:	წაღღულა, უხაღთუნე, წყაღტუბო
ლგნ — ლქი — ლკი:	ბაღვისა, ცეღქი, აღკინიანა
ლგჟ — ლქე — ლკე:	აღგეთი, ოღქები, ცაღკე
ლგა — ლქა — ლკა:	ქოღვა, აღქაჯი, წიღკაოტი
ლგრ — ლქო — ლკო:	ხეღგობა, საოღქო, წაღკოტი
ლგუ — ლქუ — ლკუ:	უხუღგულო, ძიღქუმი, წაღკური

მ. ლ-ს სწორად წარმოთქმისათვის სავარჯიშოდ გამოიყენეთ აგრეთვე ბგერათა ხელოვნური კომპლექსები: ლ მ ნ და მ ნ ლ.

ლმნი	მნლი
ლმნე	მნლე
ლმნა	მნლა
ლმნო	მნლო
ლმნუ	მნლუ

ლ ბგერის წარმოთქმის მკაფიოობის გამოსამუშავებლად ვარჯიში ჯერ ნელი ტემპით უნდა ჩატარდეს და თითო სვეტი წარმოითქვას ერთი ამოსუნთქვით; ლ-ს წარმოთქმის სწორი ეფექტის მიღების შემდეგ კი შეიძლება თანდათანობით აჩქარდეს ვარჯიშის ტემპი და ერთი ამოსუნთქვით წარმოითქვას ერთი სვეტი ორჯერ, სამჯერ და ა. შ.

სონორი მ და მისი მართებულად წარმოთქმის ფისები

მ სონორი თანხმოვნის წარმოთქმისას ბაგეები ეკვრიან ერთმანეთს და აქვთ ხშვა ზედა და ქვედა ბაგეების ბალიშების შიგა ნაწილით. საფონაციო ჰაერნაკადი არღვევს ამ დახშულობას. ნაჭი დაშვებულია და ჰაერნაკადის ნაწილი ცხვირის ღრუში გადადის. „პირის ღრუ ბაგეების ხშვის გამო წარმოადგენს დახურულ რეზონატორს, რომელიც



სონორ მ თანხმოვნის არტიკულაციაში იმით მონაწილეობს, რომ გაძლიერების ნაცვლად ახშობს გარკვეული სიხშირის შემადგენლებს და სპექტრში წარმოშობს ხარვეზს — ანტიფორმანტს. მ თანხმოვნის რეზონანსი ცხვირის ღრუში ხორციელდება... რაკი მ თანხმოვნის წარმოთქმისას ენა თავისუფალია და არტიკულაციაში არ მონაწილეობს, ამიტომ მას შეუძლია მ თანხმოვნის არტიკულაციის ერთდროულად მომდევნო ბგერის წარმოსათქმელად საჭირო მოყვანილობა მიიღოს და გადაადგილება მოახდინოს პირის ღრუში“ (მ. გაფრინდაშვილი, დასახ. შრ., გვ. 17). (სურ. 16).

სურ. 16. მ-ს რენტგენოგრაფია „მი“ მომდევნობაში

და არტიკულაციაში არ მონაწილეობს, ამიტომ მას შეუძლია მ თანხმოვნის არტიკულაციის ერთდროულად მომდევნო ბგერის წარმოსათქმელად საჭირო მოყვანილობა მიიღოს და გადაადგილება მოახდინოს პირის ღრუში“ (მ. გაფრინდაშვილი, დასახ. შრ., გვ. 17). (სურ. 16).

მ ბგერას ადამიანი თანხმოვან ბგერათა შორის ყველაზე ადრე წარმოთქვამს, ვინაიდან მისი არტიკულაცია დაკავშირებულია ძუძუს წოვის პროცესთან. იგი ადვილად წარმოსათქმელია, მაგრამ შესაძლებელია ამ ბგერის მოდუნებული წარმოთქმაც, როდესაც ადამიანი არტიკულაციის დროს ბაგეებს ენერგიულად ვერ ამოქმედებს.

სასცენო მეტყველებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მ ბგერას სამეტყველო ხმის გაეარჯიშებისათვის. ამ ბგერის გაბმით — ზმუილის მსგავსად წარმოთქმისას ხდება ჰაერნაკადის ენერგიული მოზიდვა ბაგეებთან, რაც კარგი რეზონანსის ხელისშემწყობია და ამგვარად, ბაგეებთან მოზიდული მ-ს შემდეგ წარმოთქმული ხმოვნები მაქსიმალურად უღერენ და ხმოვნის შემართვისას უელისმიერობის ეფექტისაგან ათავისუფლებენ ხმოვნებს, ამას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს ხმის სწორი დაყენებისათვის.

მ ბგერის სწორად წარმოთქმის საეარჯიშოები

1. ზედა და ქვედა ბაგეების ბალიშების შიგა ნაწილები ერთმანეთს მკიდროდ მიაკარით და საფონაციო ჰაერნაკადი მოზიდეთ ბაგეებისკენ, რაც გამოიწვევს ბაგეების ერთგვარ ლიტინს, ურეოლას. ამის შემდეგ გაბმით, ზმუილით წარმოთქვით: მმმმ. ზმუილის შემდეგ წარმოთქვით რომელიმე ხმოვანი და კვლავ დახურეთ ბაგეები ზმუილით წარმოთქმულ მმმმ-ზე:

მმმმმმ, მმმმმმ, მმმამმ, მმმომმ, მმმუმმ.

ამ ვარჯიშით მიაღწევთ ხმოვანთა სწორ რეზონირებას. შემდეგ შეწყვიტეთ ზუზუნის და წარმოთქვით ასეთი დახურული მარცვალი:

მიმ, მემ, მამ, მომ, მუმ.

2. ჩაატარეთ მ-ს შემცველი ერთმარცვლიანი კომპლექსების ვარჯიში. ყოველი მარცვალი უნდა გამოიკვეთოს ენერგიულად და მკაფიოდ:

მი — მე — მა — მო — მუ

ჯერ ნელი ტემპით წარმოთქვით ერთი ამოსუნთქვით ერთხელ: შემდეგ ნელნელა, თანდათანობით ააჩქარეთ წარმოთქმა და ერთი ამოსუნთქვით ორჯერ და სამჯერ წარმოთქვით ეს საეარჯიშო.

3. ჩაატარეთ მ-ს შემცველი ორმარცვლიანი ბგერათკომპლექსის ვარჯიში; მანგილი — პირველ მარცვალზე:

მი — მი
 მე — მე
 მა — მა
 მო — მო
 მუ — მუ

ჯერ ნელი ტემპით ერთი ამოსუნთქვით ერთხელ წარმოთქვით, შემდეგ კი ერთი ამოსუნთქვით ორჯერ და სამჯერ წარმოთქვით ოდნავ აჩქარებით.

4. ჩაატარეთ მ-ს შემცველი სამმარცვლიანი ბგერათკომპლექსის ვარჯიში; მახვილი — პირველ მარცვალზე:

მრ — მი — მი
 მქ — მე — მე
 მან — მან — მან
 მრ — მო — მო
 მუ — მუ — მუ

საშუალო ტემპით, ერთი ამოსუნთქვით მთლიანად უნდა წარმოიქმნას ეს სავარჯიშო მასალა. ყოველი მარცვალი უნდა იყოს გამოკვეთილი და ყურისთვის მკაფიოდ აღსაქმელი; ხმის სიძლიერის მომატებით რამდენჯერმე გაიმეორეთ.

5. სავარჯიშოდ უნდა შეირჩეს ანლაუტში, ინლაუტსა და აუსლაუტში მ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად,

ანლაუტში	ინლაუტში	აუსლაუტში
მადანი	სამართალი	მანკამ
მქლია	სანიშნო	მშ
მისელა	სამიანი	ქფრემ
მრსავალი	ჩამოსული	ვითომ
მურაბა	დამუშავებული	კუმ

ამ სიტყვების წარმოთქმის დროს საჭიროა ყურადღება გამახვილდეს როგორც თანხმოვანთა, ისე ხმოვანთა სწორ წარმოთქმაზე. ორ და მერტმარცვლიან სიტყვებში მახვილი უნდა მოუდიოდეს პირველ მარცვალს.

6. მ-ს მართებული წარმოთქმისათვის სავარჯიშოდ უნდა შეარჩიონ ისეთი სიტყვები, სადაც მ თანხმოვანი ორჯერ ან სამჯერ იქნება გამოყენებული, მაგალითად, ასეთები: მ ა მ ა, მ ა მ ა კ ა ც ი, მ ა მ რ ა, ს ა მ ა მ უ ლ ო, მ ო ა მ ბ ე, მ ო მ ც რ ო, მ უ მ ი ა, დ ა მ ბ მ ც ი რ ე ბ ე ლ ი... მ ა მ ა მ თ ი ლ ი, მ ა მ ა მ ძ უ ძ ე, მ ა მ ა მ თ ა ვ ა რ ი, მ ო ი მ ო ქ მ ე დ ე ბ ს...

ამ სიტყვების წარმოთქმის დროს საჭიროა ყურადღება გამახვილდეს როგორც თანხმოვანთა, ისე ხმოვანთა სწორ წარმოთქმაზე.

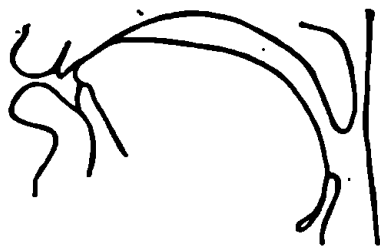
ერთი ან რამდენიმე მომდევნო თანხმოვნის მეზობლობაში ზოგჯერ სიტყვა უკვეცავენ თავიკიდურ მ-ს, რაც სალიტერატურო ქართულის ნორმათა მიხედვით მართებული არ არის. მ-ს მოკვეცა-გამარტივების პროცესი შეინიშნება ასეთ სიტყვებში: ჩქეფარე (←მჩქეფარე), ჩხავანა (←მჩხავანა), რგვალი (←მრგვალი), წვანე (←მწვანე), შვილი (←მშვილი), წიფე (←მწიფე), ფრინაე (←მფრინაე), გვანება (←მგვანე-

ბა), გლოვიარე (←მგლოვიარე), დგმური (←მდგმური), ილათ←თლად (←მთლად), კეტარი ←კედარი(←მკედარი), რგლოვანი (←მრგლოვანი), ტყერი (←მტყერი), ფლანგველი (←მფლანგველი) და სხვ.

საეარჩიმოდ საპირთა თაჳი მოეყაროს ამგვარ (თაჳიკიდურ ელემენტად მ სონორის შემცველ) სიტყვებს (ჩამოთვლილთა გარდა, სხვა სიტყვებსაც, მაგალითად: მგვანება, მგრავინაჳი, მგრძნობელი, მდგომარე, მდგომარეობა, მწოლარე, მდეჳარი, მხევალი, მხეცი, მღულარე, მწუხარე, მთრთოლი, მთხზველი მთხრობელი და სხვ.) და მათი რაჳდენჯერმე გამეორებით ყოველგვარ ბგერათმეზობლობაში გამომტშაჳედეს მ თანხმოვნის სწორად წარმოთქმის ჩჳეჳა.

სონორი ნ და მისი მართებულად წარმოთქმის შინაგანი

ნ თანხმოვნის არტიკულაციის დროს საფონაციო ჰაერნაკადი ცხვირის ღრუსაკენ წარიმართება, რადგანაც ნაჳი დამუჳებულია ისეჳე, როგორც ბაგისმიერი მ თანხმოვნის არტიკულაციის დროს. ამიტომ მ და ნ სონორებს ეწოდებათ ცხვირისმიერი (ნ ა ზ ა ლ უ რ ი) ბგერები. ნ ბგერის წარმოთქმისას წინა ენა ეკვრის როგორც ზედა საჳრელი კბილების გვირგვინებს, ისე ამ კბილების ნუნების არეს. პირისმიერი ზშჳა ენის ზურგით სორციელდება და იგი უფრო დენტალურია, ვიდრე ალჳეოლარული. ნ-ს წარმოთქმის დროს დახშული რეზონატორი (მ თანხმოვნის რეზონატორთან შედარებით) რამდენადმე მცირე მოცულობისაა. (სურ. 17).



სურ. 17. ნ-ს რენტგენოგრაჳა „ნუ“ მიმდღერობაში

ნ ქართულ მეტყჳეელებაში არ რბილდება მაშინაც კი, როდესაც მოსდღევს მას ი ან ე ხმოვანი, მაგალითად, ასეთ სიტყეებში: წინა, წიკო, წიკორა, წინაა, ღვინია, წენე, ნაწინა, ბუნება, ნებიერი, ნეტარება, წესტი, საგნები, სჳანი, სჳანე, და სხვ.

ქართულ მეტყჳეელებაში ნ-ს შერბილებულად წარმოთქმა უნდა მიეწეროს რუსული მეტყჳეელების გავლენას. ნ-ს ზშირად არბილებენ გოგონები და ქალები, რომლებიც ცდილობენ, ერთგჳარად „სათუთი“, „ნაზი“ ელფერი მისცენ ლაჳარაკს და ამით გამოხატონ თავიანთი სიკჳეკლუტე. ასეთი რამ მეტყჳეელებას უკარგაჳს ბუნებრიობას და მას უთუოდ უნდა ეერიღოთ.

ნ ბგერის სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები

1. ნ რომ არ შევარბილოთ, უნდა შევნიშნოთ: შერბილებული ნ-ს არტიკულაცია ალვეოლარულია, მოდუნებული ენის წვერი ბრტყლად ეხება ზედა საკრელი კბილების ალვეოლებს და ისე ახდენს ხშვას. ამ ბგერის გასამაგრებლად საჭიროა, რომ ხშვის ადგილი ზედა საკრელ კბილებზე იქნეს ჩამოტანილი და ენის წვერი უფრო დაძაბული იყოს ხშვის მომენტში.

შერბილებული ნ-ს წარმოთქმის შემთხვევაში საჭიროა მისი არტიკულაციის კორექცია, ხშვა უნდა ხდებოდეს ზედა საკრელი კბილების გვირგვინებთან და წარმოითქვას ასეთ კომპლექსში: ნი—ნი—ნი—ნი, შემდეგ ნე — ნე — ნე — ნე.

ამასთან:

2. ნ-ს გავარჯიშება უნდა მოხდეს დახურულ მარცვალშიც. გაბმით, თანაც ზმულით წარმოთქვით ნნნ; შემდეგ წარმოთქვით რომელიმე ხმოვანი „ნილაბში“ რეზონირებით, სახელდობრ, ასე:

ნნინნ — ნნენნ — ნნანნ — ნნონნ — ნნუნნ

შემდეგ ზმუილის გარეშე ენერგიულად წარმოთქვით ასეთი დახურული მარცვალი: ნინ — ნენ — ნან — ნონ — ნუნ.

3. ნ თანხმოვნის სწორად წარმოთქმის გასავარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი ორმარცვლიანი კომპლექსები (მახვილი ამ შემთხვევაში უნდა იყოს პირველ მარცვალზე):

ნრ — ნი	ნრ — ნი	ნე — ნი
ნე — ნე	ნრ — ნე	ნე — ნე
ნა — ნა	ნრ — ნა	ნე — ნა
ნო — ნო	ნრ — ნო	ნე — ნო
ნუ — ნუ	ნრ — ნუ	ნე — ნუ
ნა — ნი	ნა — ნი	ნუ — ნი
ნა — ნე	ნა — ნე	ნუ — ნე
ნა — ნა	ნა — ნა	ნუ — ნა
ნა — ნო	ნა — ნო	ნუ — ნო
ნა — ნუ	ნა — ნუ	ნუ — ნუ

4. ნ-ს სწორი წარმოთქმის გამოსამუშავებლად შეიძლება გამოიყენოთ სამმარცვლიანი კომპლექსებიც:

ნრ — ნი — ნი
 ნე — ნე — ნე
 ნა — ნა — ნა
 ნო — ნო — ნო
 ნუ — ნუ — ნუ

ამ სავარჯიშოში მახვილი უნდა ჰქონდეს პირველ მარცვალს, ხოლო ყოველი მარცვალი უნდა წარმოითქვას ენერგოულად, მკაფიოდ და შეუზრბილებლად.

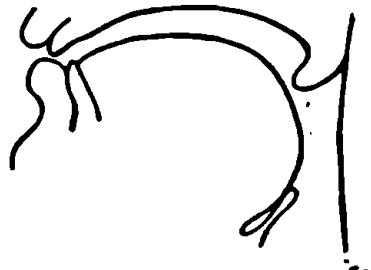
5. 6 სონორის სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ისეთი სიტყვები, სადაც ეს ბგერა ორჯერ ან სამჯერ იქნება გამოყენებულად:

ნანდერძები	ნანინა	ნაშანი
ნანგარბევი	ნარინიანი	ნეონი
ნაბანაკევი	ნერვიანი	ნერონი
ნაბატრნარი	ნესტიანი	ნომინალური
ნაგვიანევი	ნებტენი	ნოეკინი
ნაენახარი	ნაკლაუნი	ნუკრიანი
ნახევარსაუკუნრვანი	ნახევართუნგანი	ნუნუა და სხვ.

ამ სიტყვების წარმოთქმის დროს საჭიროა ყურადღება გამახვილდეს როგორც თანხმოვანთა, ისე ხმოვანთა სწორ წარმოთქმაზე. ორ და მეტმარცვლიან სიტყვებში მახვილი უნდა მოუდიოდეს პირველ მარცვალს.

3 საირანდის სწორად წარმოთქმის წესები

კბილბაგისმიერი ვ თანხმოვანიც სონორთა ჯგუფს ეკუთვნის. მისი წარმოთქმის დროს ქვედა ბაგე მაქსიმალურად უახლოვდება ზედა საკრელი კბილების გვირგვინების მწვერვალებს და იწარმოება მოგრძო ნაპრალში. ვ-ს წარმოთქმის დროს ზედა ბაგეც ახლოა ქვედა ბაგესთან და გამორიცხული არაა საფონაციო ჰაერნაკადის შესამჩნევი ხახუნი ბაგეებს შორისაც. ზედა და ქვედა კბილებს შორის მანძილი 1,5 მმ-ია. ამ ბგერის წარმოთქმისას ენა არტიკულაციაში უშუალოდ არ მონაწილეობს და წინასწარ იღებს იმ მდგომარეობას, რომელიც საჭიროა მომდევნო თანხმოვნის წარმოსათქმელად. რბილი სასის ფარდა ნაქითურთ კეტავს ცხვირის ღრუსაკენ გასასვლელს და საფონაციო ჰაერნაკადი ნაპრალისაკენ წარიმართება. ენის უკანა ზურგი დაჭიმულია და საკმაოდ ფართო სარეზონანსო არეს ქმნის პირსახის ღრუში და ხახის ღრუს ქვედა ნაწილში, ხოლო ზესადგამი მილის დანარჩენ ნაწილში, განსაკუთრებით პირის ვესტიბულარში კი რამ-



სურ. 18. ვ-ს რენტგენოგრაფია

დენადმე დაეწროებულა. (შ. გაფრინდაშვილი, ქართული ენის ნაპრალოვან თანხმოვანთა საშუალო სპექტრები. კრებ. „მეტყველების ანალიზის, სინთეზისა და სტატისტიკის საკითხები“, თბილისი, 1967, გვ. 5) (სურ. 18).

ვ მელერი ბგერაა; როდესაც სიტყვაში მას სხვა რომელიმე მელერი თანხმოვანი, ან ხმოვანი მოსდევს, იგი ყოველთვის მელერად წარმოითქმის; მაგალითად: ვადა, ვანი, ვაი-ვაგლახი, ვაქე, ვალი, ვარდი, ვახშაში, ვეებერთელა, ველი, ვენახი, ვეფხი, ვიგინდარა, ვიდრე, ვინაობა, სვლა, ვნება, ვრცელი, თავო, ვულკანი, თავური, ვუთხარი, ვუნდივარ, შევუდექი, ვებრწავ, ვჯობნი და სხვ.

ვ ყრუვდება, როდესაც აუსლაუტშია (სიტყვის ბოლოში), ან ანლაუტში (სიტყვის თავში) და მოსდევს ყრუ თანხმოვანი, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ვეკრავ → ფეკრაფ ვკილბ → ფკილდფ, ვპოულობ → ფპოულობ...; ვსინჯავ → ფსინჯაფ. ვფიქრობ → ფფიქრობ, ვთამაშობ → ფთამაშობ, ავსებს → ფავსებს, სავსე → საფსე, ვქადაგებ → ფქადაგებ...

ამგვარი პროცესი ბგერათანომალია კი არ არის, არამედ პოზიციურ-კომბინაციური ბგერათცელა, დამახასიათებელი ქართულისათვის. ამიტომაც ასეთ შემთხვევაში უნდა იწერებოდეს ვ, მაგრამ ითქმოდეს ყრუდ, დაახლოებით ისე, როგორც, მაგალითად, რუსული ფ. თუმცა, ვისაც შეუძლია მელერი ვ-ს ძალდაუტანებლად, ენერგიულად წრმოთქმა ისე, რომ არ დაეკარგოს მისთვის ნიშანდობლივი (მელერობის) თვისება, ეს კარგი მეტყველების ნიმუში იქნებოდა.

ზოგჯერ შეინიშნება ვ და უ ბგერათა შენაცვლებაც, მაგალითად: ექვსი (ექუსი), შვიდი (შუიდი), შვრია (შურია), ჰვავი (ჰუავი), ჰვვარამი (ჰვუარამი), ხახვი (ხახუი) და სხვ. პირიქითაცაა: ჰვვა (←ჰვუა), ჰკვიანი, (←ჰკუიანი), საშველი (←საშუელი), საშვალეა (←საშუალეა)..

სასაუბრო მეტყველებაში ვ არ წარმოითქმის უ-ს წინ: [ვ]უთხარი, [ვ]უბასუხე, [ვ]უსხედით და სხვ. ასევეა ო-ს წინაც: [ვ]ომობთ, [ვ]ოცნებობ, [ვ]ოქრომჭედლობ, [ვ]ოხრავ და მისთ. სასცენო და საერთოდ გაბმულ მეტყველებაში ვ თანხმოვანი უნდა წარმოითქვას ასეთ პოზიციაშიც.

ვ-ს წარმოთქმას ჩვეულებრივზე მეტი ინტენსიურობა ახასიათებს, როდესაც სიტყვაში ორი ვინი იყრის თავს: ვვარაუდობ, ვვარგვივარ, ვვარდები, ვვარცხნი, ვვარჯიშობ, ვვანშობ და მისთ. ასეთ შემთხვევაში, გარდა არტიკულაციური ინტენსიობისა, ვინის წარმოთქმას ახასიათებს ოღნავ მეტი ხანგრძლიობაც (ს. ელენტი, ქართული ენის ფონეტიკა. გვ 159). ესეც უნდა გავითვალისწინოთ სასცენო მეტყველებაში.

ვ ბერის სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები

1. სავარჯიშოდ შეიძლება წარმოითქვას ერთი დახურული მარცლის სახის ისეთი კომპლექსები, რომელთა თავკიდური და ბოლოკიდური ელემენტია ვ; ამათგან პირველი წარმოითქმის მქლერად, ხოლო მეორე — ყრულ:

ვივ, ვეე, ვავ, ვოე, ვუუ

შემდეგ უნდა წარმოითქვას ვ-ზე დაწყებული და დამთავრებული სიტყვები: ვბარავ, ვძერწავ, ვრანდავ, ვნამავ და მისთ. ამ სიტყვების წარმოთქმისას ვ-ს მქლერობა-სიყრუე აკუსტიკურად შესაგრძნობი უნდა იყოს.

2. საჭიროა ორმარცვლიანი და სამმარცვლიანი სავარჯიშოებიც — ისე, რომ მახვილი უნდა მოუდიოდეს პირველ მარცვალს:

ვი — ვი

ვი — ვი — ვი

ვე — ვე

ვე — ვე — ვე

ვა — ვა

ვა — ვა — ვა

ვო — ვო

ვო — ვო — ვო

ვუ — ვუ

ვუ — ვუ — ვუ

შემდეგ უნდა წარმოვთქვათ სიტყვები, სადაც ვ ორჯერ იქნება გამოყენებული და ორივეჯერ მქლერი თვისებისა: ზვავი, ვარდიაშვილი, ვახვახიშვილი, იკვრევილება, ხვავი, იხვევა, ვაივაგლახი, თვე-თვე, თვითმმართველობა, თვითმიზნობრივი, ჩვევა, ქვევრა, სვავი, ხვავი, ხვივილი, უთვალთვალე, ქვავი და მისთ.

შენშ: ამ ნიმუშებში არ შეიძლება ერთ დონეზე განვიხილოთ ვ-ს წარმოთქმის სასიათი: ხ, თ და სხვა ყრუ თანხმოვნის მეზობლობაში ვ თანხმოვანი არ არის იმგვარივე მქლერობისა, როგორც მქლერი თანხმოვნის ან ხმოვნის მეზობლობაშია.

3. შევარჩიოთ ვ თანხმოვნის შემცველი რიცხვითი სახელები: რვა, რვაასი, ოცდარვა, ასრვა, შვიდი, ჩვიდმეტი, ოცდაშვიდი, ოცდაჩვიდმეტი, ასშვიდი, შვიდასი, ექვსი, თექვსმეტი, ოცდაექვსი, ოცდათექვსმეტი, ასექვსი, ექვსასი და ა. შ.

მქლერი ვ გვექნება რვა, რვაასი, ასრვა, ოცდარვა; შვიდი, ჩვიდმეტი, შვიდასი და მისთ. რიცხვით სახელებში: სხვა რიცხვით სახელებში კი ვ სპირანტი ყველგან ყრულ წარმოითქმის.

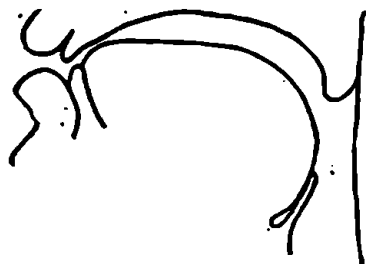
4. სავარჯიშოდ შეიძლება გამოვიყენოთ გამრავლების ტაბულა იმ რიცხვებისა, რომლებშიც მონაწილეობს ვ:

ექვსჯერ ექვსი	==	ოცდაათექვსმეტი
ექვსჯერ შვიდი	==	ორმოცდარი
ექვსჯერ რვა	==	ორმოცდარვა
შვიდჯერ შვიდი	==	ორმოცდაცხრა
შვიდჯერ რვა	==	ორმოცდაათექვსმეტი
რვაჯერ რვა	==	სამოცდაოთხი

სიბილანტები და მათი წარმოთქმის წესები

სიბილანტი ანუ სისინა თანხმოვნებია მჟღერი ზ და ყრუ ხ.

ზ თანხმოვნის არტიკულაცია ნაპრალში ხდება. იგი წინა ენის ზურგის მიახლოებით წარმოიშობა ზედა საჭრელი კბილების გვირგვინების საფუძველსა და ამ კბილების ნუნებთან მიახლოებით. ნაპრალი 13 მმ-ის სიგრძისაა და მაქსიმალური დავიწროების ადგილი ცენტრიდან ოდნავ ზევით, ნუნების დასაწყისთანაა. ენის წვერი ქვემოთაა დაშვებული ისე, რომ ქვედა საჭრელი კბილების მწვერვა-



სურ. 19. ზ-ს რენტგენოგრაფია.

ლებს არ ეხება. ენის წვერი ებჯინება ქვედა საჭრელი კბილების ნუნების ზედა კიდეს და ნაპრალს მშვილდის მოყვანილობა აქვს. ენის გვერდები მალა აწეულია და ენის ზურგზე სიგრძივი ღარების არხი წარმოიქმნება. ზედა და ქვედა საჭრელი კბილები ერთმანეთისაგან დაცილებულია 2,5 მმ-ით. ბაგეები მკიდროდ ეკვრიან ზედა და ქვედა (განსაკუთრებით ზედა) საჭრელ

კბილებს და განზე არიან წაჭიმულნი. რბილი სასა ნაქითურთ კეტავს გასასვლელს ცხვირის ღრუში. საარტიკულაციო ნაპრალის კიდევებზე ხახუნით გარეთ გამოტყორცნილი საფონაციო ჰაერნაკადი ექახება ქვედა საჭრელი კბილების გვირგვინის მწვერვალებს და სისინის აკუსტიკურ ეფექტს წარმოშობს (სურ. 19).

ზ თანხმოვნის საარტიკულაციო ნაპრალის სიმაღლე მცირეა, სიგანე — საკმაოდ დიდი, ე. ი. ნაპრალი ბრტყელი მოყვანილობისაა. ზ-ს წარმოთქმისას პირის ღრუს წინა ნაწილში წარმოქმნილი ვიწრო ნაპრალი საგრძნობ დაბრკოლებას ქმნის საფონაციო ჰაერნაკადისათვის, რომელმაც უკვე გამოვლო პერიოდულად აჟღერებული სახმო სიმები. საფონაციო ჰაერნაკადი ზესადგამი მილის ღრუებში იჭირხნება. დაკირხნის შედეგად დასახელებულ ღრუებში წნევა მატულობს. გა-

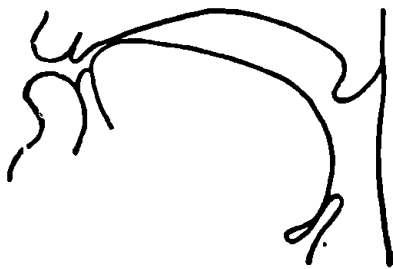
ზრდილი წნევის პირობებში იცვლება სახმო სიმების პერიოდული რხევის რეჟიმი. ეს რხევა უფრო ნელი და ამავე დროს ინტენსიური ხდება (შ. გაფრინდაშვილი, ქართული ენის ნაპრალოვან თანხმოვანთა საშუალო სპექტრები. კრებ. „მეტყველების ანალიზის, სინთეზისა და სტატისტიკის საკითხები“, თბილისი, 1967, გვ. 14).

ზ თანხმოვანი მკლერია ჩიტყვის თავსა და შუაში, მკლერ ბგერათ-გარემოცვაში, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ზადი, ზავი, ზეაღწეული, ზებრა, ზეგანი, ზედა, ზიანი, ზოგი, ზონარი, ზურგი, ზურმუხტი, საზრუნავი, გაზრდილი, აზრიანი, ხიზილალა, საზღვარი და მისთ.

ზ ყრუედება სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში ან მაშინ, როდესაც იგი ყრუ თანხმოვანს წინ უძღვის, მაგალითად: ლამაზ, ნაზ, აუზს, თამაზ! თენგიზ! აზიზ, ლაზს და მისთ.

საარტიკულაციო ორგანოთა მოწყობა ზ და ს თანხმოვნების წარმოთქმისას ძალიან ჰგავს ერთმანეთს (აურ. 20).

ს თანხმოვნის წარმოთქმისას ნაპრალი გაცილებით უფრო ვიწროა, ვიდრე ზ თანხმოვნისა. ნაპრალის სიმაღლე 0,5 მმ-ს არ აღემატება. ენის წვერი ებჯინება ქვედა საჭრელი კბილების გვირგვინების დასაწყისსა და ამ კბილების ნუნების ზედა ნაწილს. ნუნების საფუძველზე მშვილდის მოყვანილობის ადგილი თავისუფალი რჩება. ენის წვერი ზევითაა აწეული და მიბჯენილია ქვედა საჭრელი კბილების საფუძველსა და ამ კბილების ნუნების მწვერვალებს. ქვედა კბილების გვირგვინების მწვერვალები ამალმებულია წინა ენის ზურგის დონესთან შედარებით. საარტიკულაციო ნაპრალიდან დიდის ძალით გამოკრილი საფონაციო ჰაერნაკალი ეჭახება მათ და ქარიშხლისებურ მოძრაობაში მოდის, რაც განაპირობებს სისინის აკუსტიკურ ეფექტს, რომელიც ზ თანხმოვანსაც ისევე ახასიათებს, როგორც ზ-ს.



სურ. 20. ს-ს რენტგენოგრაფია.

ს თანხმოვნის წარმოთქმის დროს ბაგეები განზეა გაზიდული და მიკრულია ზედა (უფრო ძლიერად) და ქვედა (ნაკლებ რელიეფურად) საჭრელი კბილების გვირგვინებს. პირის ღრუს ღიაობა 2—3 მმ-ია. შუა ენა ჩაზნექილია განივად. წინა ენა დაქიმულია. ენის ზურგზე არ შეინიშნება სიგრძივი ღარისებრი ჩაღრმავება, როგორც ზ-ს წარმოთქმის დროს იყო. ენის ზურგის საგიტალური ნაწილი შუაენის მიდამოში მცირე ჩაღრმავების წარმოქმნის შემდეგ ოდნავ შესამჩნევი დაქანებით მიემართება უკან. უკანა ენიდან მოყოლებული ეს ხაზი მორკალულია და თითქმის შეუვლად ეშვება ძირს. ენის ძირი რამდე-

ნადმი სცილდება ხახის უკანა კედელს და ენის საერთო დაჭიმულობის შედეგად წინაა წამოწეული. ხორხსარქველი ენის ძირსზედა ნაწილის პარალელურადაა აღმართული, თითქმის შეეუღლად, ისე, რომ არსად არ ეხება მას. რბილი სასა ნაქითურთ მკიდრად კეტავს ცხვირის ღრუსაკენ გასასვლელს.

ს თანხმომავანი აბსოლუტურად ყრუა ორ პოზიციაში — როგორც აუხლაუტში, ისე ინლაუტში.

„ამ ყრუ თანხმომავანის წარმოქმნისას საფონაციო პაერნაქადის უფრო მეტი რაოდენობა ამოივლის სახმო სიმებს და საარტიკულაციო დავიწროებას, ვინემ მკლერი ზ-ს ან რომელიმე ხმოვნის წარმოქმნისას. როგორც ირკვევა, სუნთქვიერი ყრუ ნაპარალოვნები ძლიერი სუნთქვიერობითაა დახასიათებული, რადგან საფონაციო პაერნაქადს სახმო სიმების არეში ნაკლები წინააღმდეგობა ხვდება, ვინემ ნაპარალოვნების არტიკულაციის დროს“ (შ. გაფრინდაშვილი, დასახელ. შრ., გვ. 14, 15).

სწორად შეინიშნება სისინა ბგერათა წარმოქმნის დარღვევა, რასაც ლოგოპედიაში სიგმატიზმი ეწოდება. სიგმატიზმის გამოწვევი სპეციფიკური მიზეზებია: „სმენის დეფექტი, სამეტყველო აპარატის არასწორი აღნაგობა: კბილების, ყბების და ენის ანომალიები (კლ. ავალიშვილი, ა. ინაშვილი, ტ. უგულავა, თ. ფერაძე, სახელმძღვანელო ლოგოპედიური მუშაობისათვის სკოლაში, თბილისი, 1960, გვ. 28).

სამსახიობო ფაქულტეტზე სასწავლებლად არ მიიღება ახალგაზრდა, რომელსაც სიგმატიზმი ახასიათებს. ისე, რომ სასცენო მეტყველებაში ჩვენ არ გვხვდება სიგმატიზმი. მაგრამ სისინა ბგერების წარმოქმნაში სწორი არტიკულაციიდან მცირე გადახრაც კი იწვევს ამ ბგერათა არაზუსტ წარმოქმნას, რასაც სასცენო მეტყველებაში „ენის მოკიდებას“ ეუწოდებთ და რაც გამოწვეულია არა სამეტყველო აპარატის ანომალიური აღნაგობით, არამედ სისინა ბგერათა წარმოქმნის არასწორი ჩვევით. მეტყველების ასეთი ნაკლი შესაძლებელია გაოსწორდეს. სისინა ბგერების სწორი წარმოქმნა მოითხოვს აღწერილი არტიკულაციის ზუსტად და დიფერენცირებულად შესრულებას.

სისინა ბგერების სწორად წარმოქმნის სავარჯიშოები

1. გაიხსენეთ ზ თანხმომავანის არტიკულაცია და ენის წვერის მიბჯენით ქვედა საჭრელი კბილების ნუნების ზედა კიდესთან გაბმით და და ზუზუნით წარმოქმნით ზზზზზ. ეცადეთ ამ თანხმომავანის წარმოქმნა, ზუზუნი სწორედ სისინა მკლერი იყოს და არ გადადიოდეს შინაში.

გაიხსენეთ ს თანხმოვნის არტიკულაცია — ენის წვერის მიბჯენით ქვედა საჭრელი კბილების გვირგვინების დასაწყისსა და ამ კბილების ნუნების ზედა ნაწილთან. საარტიკულაციო ნაპრალი უფრო ვიწროა ზ-სთან შედარებით. წარმოთქვით გაბმული სისინით: ს ს ს ს ს. წარმოთქვით წმინდად ისე, რომ შიშინში არ გადავიდეს. ამ ბგერების წარმოთქმის სიწმინდე პედაგოგმა უნდა გააკონტროლოს და სათანადო კორექცია შეიტანოს საჭირო შემთხვევაში.

2. ზ და ს თანხმოვნები წარმოითქვას ერთმარცვლიან კომპლექსებში:

ზი	სი
ზე	სე
ზა	სა
ზო	სო
ზუ	სუ

ამ ვარჯიშის შესრულების დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს იმას, რომ სისინა თანხმოვნები არ იყოს რბილად წარმოთქმული ა-სთან, ო-სთან და უ-სთან. სავარჯიშო ჯერ ძალიან ნელი ტემპით, ერთხელ ერთი ნელი ამოსუნთქვით უნდა შესრულდეს, შემდეგ კი ნელ-ნელა შეიცვალოს წარმოთქმის ტემპი და ერთი ამოსუნთქვით ორჯერ და სამჯერ შესრულდეს თითოეული.

3. ამ სვეტებში ნაჩვენებია მასალის კომბინაციით შეადგინეთ შემდეგი სახის ორმარცვლიანი სავარჯიშოები:

ზრ — ზი	სრ — სი	ზრ — სი	სრ — ზი
ზე — ზე	სე — სე	ზე — სე	სე — ზე
ზა — ზა	სა — სა	ზა — სა	სა — ზა
ზო — ზო	სო — სო	ზო — სო	სო — ზო
ზუ — ზუ	სუ — სუ	ზუ — სუ	სუ — ზუ

ამ სავარჯიშოებში მანვილი უნდა მოუდიოდეს პირველ მარცვალს.

4. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ სისინათა შემცველი ასეთი სიტყვები:

ზადი	ზაზა	საბრძნე	სასა
ზავი	არზა	საბჭო	სახო
ზავთი	ვრზა	სალი	სოსო
ზებრა	ვანა	სელი	სესე
ზედა	ვანი	სული	სესხი
ზემო	აზრი	სადა	სუსხი
ზრზლი	საზრი	ხოლო	სრხამ
ზნექი	ზარზმა	სადაც	სრნა
ზრგი	ზეზე	ხრდა	ხუხტი
ზრმა	ზრზინი	ხურა	საზი
ზეთხი	ზეზენი	ხუნი	სრხის

შერჩეული სიტყვები უნდა წარმოითქვას სისინა ბგერათა ზუსტი არტიკულაციით; მახვილი უნდა იყოს პირველ მარცვალზე.

5. შეადგინეთ ზემოთ ნაჩვენები ერთ და ორმარცვლიანი სავარჯიშოების კომბინაციით სამმარცვლიანი სავარჯიშოები (მახვილი — პირველ მარცვალზე):

ზრ — ზი — ზი	სრ — სი — სი
ზე — ზე — ზე	სე — სე — სე
ზა — ზა — ზა	სა — სა — სა
ზო — ზო — ზო	სო — სო — სო
ზე — ზუ — ზუ	სუ — სუ — სუ

6. შეარჩიეთ სისინათა შემცველი სამმარცვლიანი სიტყვები და წარმოთქვით პირველ მარცვალზე მახვილის დასმით:

ზაზანი	ზოზინა	ხარხეზო	სახახმო
ზაზუნი	ზიზილო	ხვხებით	სახარდლო
ზანზარი	ზიზღება	ხაზამთრო	სახარჩლო
ზაპეხი	ზოგზოგი	ხაზეთო	სახაფრო
ზეზელა	ზოზინი	ხაზიდი	სახახლე
ზეზეურგი	ზოზმანი	ხაზნეო	სახოფლო
ზესიძე	ზეზევივი	ხაზრისი	სახრესი
ზესკნელი	ზეზეუნი	ხაზღვარი	ხახროლო
ზესხვენი	ზღვიზღვი	ხახახნე	ხახულე და მისთ.

7. ვისაც შეიძლება მაინც გაუძნელდეს სისინა ბგერების სწორად წარმოთქმა, უნდა შეასრულოს ხუთმარცვლიანი სავარჯიშოები:

ზრ — ზი — ზი — ზი — ზი	სრ — სი — სრ — სი — სი
ზე — ზე — ზე — ზე — ზე	სე — სე — სე — სე — სე
ზა — ზა — ზა — ზა — ზა	სა — სა — სა — სა — სა
ზო — ზო — ზო — ზო — ზო	სო — სო — სო — სო — სო
ზე — ზუ — ზუ — ზუ — ზუ	სუ — სუ — სუ — სუ — სუ

ეს სავარჯიშო მასალა კერ მშვიდად, აუჩქარებლად უნდა წარმოითქვას მახვილის პირველ და მესამე მარცვალზე გამოყენებით.

მ... უნდა შეირჩეს სისინა თანხმოვანთა შემცველი ოთხ- და ხუთ-მარცვლიანი სიტყვები და წარმოითქვას პირველ მარცვალზე მახვილის დასმით.

ზინზილაკი	ზიზილიანი	ხაზარბაზნე	ხცინისმრყვარი
ზაპა-ზეპი	ზეზრუხტრეანი	ხამზარეულო	უსიყვარულო
ზარ-ზეიმი	თავზარცემული	ხაზევრავი	უსიხსლიანებს
ზეზეური	იზოლირება	ხინსაძაგლე	უსიუყუტო
ზეთსახდელი	იზოტომები	ხინსპეტაკე	უსწორმასწორო

9. ს ბგერის სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოდ შეიძლება ლექსის ასეთი სტროფის გამოყენება:

სუსტი სიო სისინითა
სუსტ სოსანს სწვდა სუსტად სერა.
ხასოებამ ხულის ხწრაფვა
საოცნებო ხერზე სწერა.
(პიერ კობახიძის გამოუქვეყნებელი
ლექსის ნაწყვეტი).

სავარჯიშო სტროფების აღება შეიძლება ბესიკის ლექსიდან —
„ან“-ზე სით მოხვალ“:

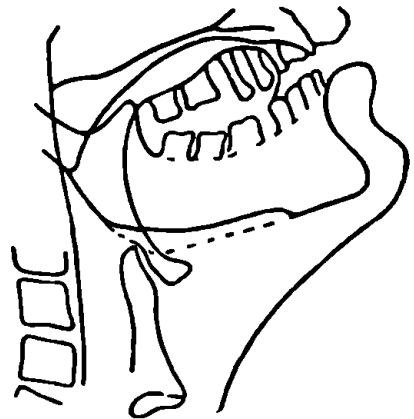
ზრდანს ვიყავ, კირხილულმან დავაგდე და ზახას მოვე,
ზალდასტანის მოყმეობა მე ზურაბმან ბედათ ვპოვე,
ზეთისხისა გშვილდა ისრად ხე-ზმილაკი შეუგროვე,
და ზირაქს ვკარ ზურგსა ზედან, ხელთ სიმარჯვე დაეახსოვე.
ხინდელთა ენახენ არენი, ხისტანს ვეახელ ქებულსა,
საამის ყმობა შემშვენდა მე ხეფედავლელ ხლებულსა;
ხარვისა გშვილდი შეფრობდა ხუმბულთ ისართა კრებულსა,
და ხირინოხს ხახტვენს უმზადე, ვაი, მით დაშაეებულსა.

შიშინა თანხმოვნები და მათი ვართიბაჲლად წარმოთქმა

შიშინა თანხმოვნებია მჟღერი ფ და ყრუ შ.

ფ თანხმოვნის წარმოთქმის დროს პირის ღიაობა მინიმალურია, ზედა და ქვედა საჭრელი კბილების მწვერვლები ერთ დონეზეა. ეს

ბგერა იწარმოება ნაპრალში, რომელიც წარმოქმნილია ზედა საჭრელი კბილების ნუნებთან ქვემოთ დაშვებული წინა ენის ზურგის მიახლოებით. ნაპრალის სიმაღლე დაახლოებით 2 მმ-ია და მისი დავიწროების ადგილი საჭრელი კბილების ნუნების ამობურცულობის (ალვეოლების ტოპიკები) პირდაპირაა. ენის ზურგი ამობურცულია და მისი საგიტალური ხაზი შუა ენის არეში წინა ენის დაკიმულობის გამო ოდნავ შესამჩნევ განივ ჩაღრმავ-



სურ. 21. 1-ს რენტგენოგრაფია სიტყვაში „აამი“

ვებას ქმნის. ეს ხაზი უკანა ენის მიდამოში ოდნავ ცერად მიდის — ზემოთ. უკანა ენიდან კი ვერტიკალურად ეშვება ძირს, ზორხსარქველი ზაღლაა აღმართული და თავისი მწვერვალით ენის ძირსზედა ნაწილს ეხება. რბილი სასა ნაქითურთ მკიდროდ კეტავს გასასვლელს ცხვირის ღრუში. ენის წვერი დევს ქვედა ყბას საფუძველთან და ნუნების ძირს ეხება. ენის წვერის წინ, ქვედა და ზედა საჭრელ კბილებს შორის, თავისუფალი არეა, სადაც საარტიკულაციო ნაპრალიდან გარეთ გამოქრილი საფონაციო ჰაერნაკადი ქარიშხლისებურ მოძრაობაში მოდის. ეს არე რეზონატორის როლსაც ასრულებს. მასში ძლიერდება პერიოდული რხევები, რომლებიც შიშინის ეფექტს წარმოშობენ. ამ რეზონატორს აგრძელებენ წინ წამოზიდული, ოთხკუთხედის მოყვანილობის ბაგეები. ენის გვერდებს უფრო მაღალი მდგომარეობა უქირავთ, ვიდრე ენის ზურგს (სურ. 21).

შ თანხმოვნის არტიკულაციის დროს საწარმოთქმო ორგანოების მოწყობა თითქმის ისეთივეა, როგორც შ თანხმოვნისა. შ თანხმოვნის წარმოთქმის დროს ენის ზურგი ამობურცულია წინა ენიდან მოყოლებული ენის ძირამდე. საწარმოთქმო დავიწროების ადგილი ზედა საჭრელი კბილების ნუნების ტოპსიკების პირდაპირაა. ენის წვერი ქვედა ყბის ფსკერზე ძეგს ქვედა საჭრელი კბილების ნუნების საფუძველთან. წინა ენის ზურგსა და ზედა და ქვედა საჭრელ კბილებს შორის წარმოიქმნება თავისუფალი ადგილი, სადაც საწარმოთქმო ნაპრა-

ლიდან გამოქრილი ჰაერი ქარიშხლისებრ მოძრაობაში მოდის. ბაგეები წინა წამოწეული და ოთხკუთხედად მოწყობილი. პირის ღრუს ლიობა არაა დიდი: ზედა და ქვედა საჭრელ კბილებს შორის მანძილი 2,5 მილიმეტრის ტოლია. ენის ზურგის ხაზი, საწარმოთქმო ნაპრალიდან მოყოლებული, ოდნავ ზევით მიემართება უკანა ენამდე, შემდეგ



სურ. 22. შ-ს რენტგენოგრაფია

კი რკალსებრ იხრება და ეშვება ძირს, ენის ძირამდე. ენის ძირზედა ნაწილი ოდნავ გამობერილია ხახის უკანა კედლის მიმართულებით. ენის ძირი დაკიმულია და რაპდენადმე დაშორებული ხახის უკანა კედლიდან. ზორხსარქველი ვერტიკალურადაა აღმართული და ოდნავ ეხება ენის ძირზედა ნაწილს (სურ. 22).

შ თანხმოვნის არტიკულაციისათვის ნიშანდობლივია პირის კესტიბულის სიდიდე. ამ სარეზონანსო არეში საფონაციო ჰაერნაკადის

ქარიშხლიანებური მოძრაობა და საწარმოთქმო ნაპარლის კედლებზე ხახუნი შ ი შ ი ნ ი ს ეფექტს წარმოქმნის.

შ თანხმოვანი აბსოლუტურად ყრუა ხმოვნების მეზობლობის პირობებშიც კი. ჟ თანხმოვნისაგან განსხვავებით შ თანხმოვანი უფრო მეტი სუნთქვიერობით ხასიათდება, რადგან საფონაციო ჰაერნაკადს სახმო სიმებში ისეთი წინააღმდეგობის გადალახვა არ უხდება, როგორცაც მჟღერი ჟ-ს წარმოთქმის დროს (შ. გა ფ რ ი ნ დ ა შ ვ ი ლ ი, დასახელ. შრ., გვ. 18—31).

შიშინა თანხმოვნების წარმოთქმის ნაკლოვანებასაც ს ი გ მ ა ტ ი ზ-ში ეწოდება. სისინა ბგერების დარღვევის შემთხვევაში ხშირად ზიანდება შიშინა ბგერებიც და პირიქით. არის შემთხვევები აგრეთვე ურთიერთშენაცვლებისა. ამიტომ ამ ორი თანხმოვნის გავარჯიშების დროს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს სწორ არტიკულაციას და წარმოთქმის აკუსტიკურ ნიშანდობლიობას.

რუსულ მეტყველებაში შიშინა ბგერები აკუსტიკურად უფრო მეტი სიმაგრისა და შიშინის შემცველნი არიან და უფრო უკან იწარმოებიან, ეიღრე ქართულში; მაშასადამე, როგორც ყოველდღიურ სასაუბრო, ისე სასცენო მეტყველებაში ეს თანხმოვნები რუსულთან შედარებით უფრო წინწამოწეულად უნდა წარმოითქვას; ეს განსაკუთრებით ითქმის შ თანხმოვანზე, რომელიც საშუალო სიძლიერით წარმოითქმის. უნდა გვახსოვდეს, რომ ქართულში შ თანხმოვნის ზომაზე მეტი სიმაგრით წარმოთქმა ბუნებრიობას უკარგავს მეტყველებას და იგი თავიდან უნდა ავიციდინოთ.

შ ე ნ ი შ ვ ნ ა: შ-ს წარმოთქმის მართებულობა-უმართებულობა პედაგოგმა უნდა შენიშნოს და შემდეგ სათანადო ვარჯიშით განუფითაროს სტუდენტს რუსულ და ქართულ წარმოთქმაში არსებული სხვაობის აკუსტიკური შეგრძნება. ეს მომენტი განსაკუთრებით ესაქიროება იმას, ვისაც საშუალო სასწავლებელი რუსულ ენაზე აქვს დამთავრებული, მომეტებულად რუსულ ენაზე მეტყველებს და ქართული თეატრის მსახიობობა კი აქვს განზრახული.

შიშინა თანხმოვანთა სწორად წარმოთქმის საეარჯიშოვათ

1. გაიხსენეთ ჟ თანხმოვნის არტიკულაცია და სარკის წინ გაბმით და ზუზუნით წარმოთქვით ჟჟჟჟჟჟჟჟ. შემდეგ გამოთიშეთ ხმა და გაბმით წარმოთქვით შშშშშშშშშშ. განსაკუთრებით ყურადღება მიაქციეთ შიშინის აკუსტიკურ ეფექტს და ეცადეთ, მეტისმეტი სიძლიერით არ წარმოთქვათ.

2. სავარჯიშოდ წარმოთქვით შიშინა თანხმოვნების შემცველი ერთ-მარცვლიანი კომპლექსები:

	ჟი	ში
	ჟე	შე
ა)	ჟა	შა
	ჟო	შო
	ჟუ	შუ

შენიშვნა: ამ სავარჯიშოში ყურადღება უნდა გამახვილდეს იმაზე, რომ ყ თანხმოვანსა და ხმოვან ა-ს, ო-ს და უ-ს შორის არ წარმოიქმნას ღ (იოტა) და არ შერბილდეს შიშინა თანხმოვანი.

ბ) ორმარცვლიანი კომპლექსები:

ჟრ — ჟი	შირ — ში	ჟრ — ში	შირ — ჟი
ჟვ — ჟე	შვ — შე	ჟვ — შე	შვ — ჟე
ჟა — ჟა	შა — შა	ჟა — შა	შა — ჟა
ჟო — შო	შო — შო	ჟო — შო	შო — ჟო
ჟუ — ჟუ	შუ — შუ	ჟუ — შუ	შუ — ჟუ

(მ ა ხ ვ ე ლ ი — ყ ვ ე ლ გ ა ნ პ ი რ ვ ე ლ მ ა რ ც ვ ა ლ ზ ე).

3. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ შიშინათა შემცველი სიტყვები:

ა) შამი	შამ-შამად	შაპა-ჟუპი	ჟრეილ-ჟრფინი
შანგი	ჟვ-ჟავი	ჟინჟლიანი	ჟღერებული
ჟეჟვა	ჟტონი	ჟღურტულებს	ჟნმორეული
ჟინი	ჟვჟივებს	ჟოლოსფერი	დჟღირაღება
ჟოლო	ჟვანი	ჟღეტინებს	ჟიჟინდება
ჟურვა	ჟშური	ჟღრა-ჟღური	ჟერიღდება
ბ) შაბი	შაშხანა	შაშვისპირა	შტრებგაშლილი
შებმა	შეშვება	აშოშმინებს	შეშინებული
შინდი	შინშველი	შინშეული	შრუკაშვილი
შრთა	შრშია	საშობაო	შორისდებული
შუშუ	შუშდება	შუშაბანდი	შუბლშეკმუხვნილი.
შხამი	შხრალი	შხარი-შური	შუამდგომელი

ჩამოთვლილი სიტყვები წარმოთქვით ჯერ მხოლოდ არტიკულაციით უხმოვლად, შემდეგ ჩურჩულით და ბოლოს ხმით (ხმამაღლა); განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს შიშინის ქართულ ხასიათს (იხ. ზემ.).

4. შიშინათა გასავარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ ლექსის ასეთი სტროფები:

შეარღენმა შევ შაშეს შიშის
შადრევანი შეაფრქვია.
შაშვი შროშნის შტოზე შეხტა,
შროშანმა შტო შეარხია.

(პიერ კობახიძის გამოუქვეყნებელი ლექსის ნაწყვეტი)

ან კიდევ:

ვინეარს ყოფით: მი-რა-მჭირდა, ფამურს შევლე ოვსთა ნახეად.
შურულს ვეყმე, შილ ბლაზ მარქვა უცხო სჯულთა გარდამსახეად.
შვერსა ვსთლიდი, ისრად შოლა ხელთა მეპყრა წანამახეად,
და შორშალაკთა შრიალს ეწყვედდი, ვიყავ მთათა გარდამლახეად.

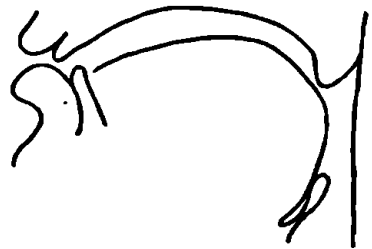
შირევანით მრები, მტერთა სამტრები,
ზღვათ მონამხრები, შარაზს ჩამქრები;
შაისა მხლები, თავ ქვისა მხლები,
შაბურ შემძლები, ან გითხრა რები?
შიმლის მშვილდს მთლები, ისარს შქერ მთნები,
თუ ვნახე მტრები, მით შევეყრები;
და შვილს შუბლად მსრები, განმასისრები;
სახელის მკრები, აღმას ისრები.

(ბესიკი, „იან“-ზე სით მოხვალ“).

უკანანენისმიერი ნაპრალოვანი თანხმომეხები და
მათი სწორად წარმოთქმის ფხანები

ღ და ხ უკანანენისმიერი ნაპრალოვანი ბგერებია; აქედან ღ მქლე-
რია, ხ — ყრუ.

ღ-ს წარმოთქმის დროს უკანა ენის ზურგი ენერგიულადაა აწე-
ული რბილი სასის მიმართულებით და ქმნის ნაპრალს. ამ დროს უკანა
ენა და ენის ძირზედა ნაწილი დაჭიმულია. ენის კორპუსის უკან დაწე-
ვის გამო ენის წვერი ქვედა ყბის ფსკერზე დევს ისე, რომ მისი ზურ-
გის დონე ქვედა საჭრელი კბილე-
ბის წუნების მწვერვალების სიმაღ-
ლეზეა. წინა ენიდან მოყოლებული
უკანა ენისაკენ ენის ზურგი თან-
დათან მალღდება. საარტიკულაციო
ნაპრალის ბოლოდან ენის ზურგის



სურ. 23. ღ-ს რენტგენოგრაფია

ხაზი ვერტიკალურად ეშვება ქვევით. ენის ძირი რამდენადმე სცილდება ხახის უკანა კედელს. ხორხსარქველი თავისი ზედა ნაწილით ეხება ხახის უკანა კედლის მიმართულებით გამოზურცული ენის ძირზედა ნაწილს.

ნაქი მოხრილია და საფონაციო პაერნაკადის მოწოლის შედეგად შეთრეულია ღ თანხმოვნის საარტიკულაციო ნაპრალში. ნაქის ამგვარი მდგომარეობა ხელს უწყობს სახის ფარდის ვიბრაციას და საფონაციო პაერნაკადის რაოდენობისა და ძალის პერიოდულ მოკლება-მომატებას. საწარმოთქმო ადგილისწინა რეზონატორი, დაწყებული საარტიკულაციო დავიწროებიდან, თანდათან ფართოვდება პირის ვესტიბიულამდე. ბაგეების არტიკულაციაში მონაწილეობა ნაკლებაქტიურია (სურ. 23).

ღ თანხმოვანი ვიბრანტ-ნაპრალთან თანხმოვანთა რიგს განეკუთვნება; მისი წარმოთქმის დროს ხდება საფონაციო პაერნაკადის რაოდენობისა და ძალის პერიოდული შემცირება-შემატება და არა მისი დინების შეწყვეტა.

ღ თანხმოვანი სიტყვის თავსა და ხმოვანთა შორის სავსებით მკლეურია, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ღაბაბი, ღელუა, ღიმილი, ღობე, ღუმელი... აღვირი, ეღირსა, იღლია, ოღონდ, უღელი... ღდინი, ღვინო, ღლაბუცი, ღმერთი, ღრანტე, ღრმა, ღრუ... სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში და ყრუ თანხმოვნებთან მეზობლობაში კი იგი შეიძლება დაყრუედეს და ზ თანხმოვნად გარდაიქმნას: ღ—ზ; მაგალითად: ღლსარება—აზსარება, ღლსადგენი—აზსადგენი. ღლსაელი—აზსაელი, ღლსაესე—აზსაესე, ღლსრულება—აზსრულება. ღლტაცება—აზტაცება, ღლტყინება—აზტყინება, ღლფრთოვანება—აზფრთოვანება. ღაღწევა—ღაზწევა, ღაღფოთება—აზფოთება, ღაწერა—აზწერა, ღაჭურვა—აზჭურვა, ღააღწევა—აააღწევა, ღიღწევა—მიღწევა, ღაღს—ღაზს, ღაღსარი—ააღსარი და მისთ.

ზ სპირანტი იწარმოება უკანა ენის ზურგის რბილი სახის უკანა ნახევართან მიახლოებით წარმოქმნილ ნაპრალში. ამ ბგერის წარმო-

თქმის დროს ენის კორპუსი ენერგიულადაა დაწეული უკან. ამის გამო ენის წვერი ქვედა ყბის ფუძეზე დევს ქვედა საკრელი კბილების ნუნების პირდაპირ. ენის კორპუსი უკანაა დაწეული და ენის ძირზედა ნაწილი ხახის უკანა კედელს მიმართულებით გამოზურცულია. ენის ძირი რამდენადმე წინაა წაწეული და დაცილებული ხახის უკანა კედელს.



სურ. 24. ზ-ს რენტგენოგრაფია

საარტიკულაციო ნაპრალსწინა რეზონატორი თავის გაფართოებულ ნაწილთ მიმართულია წინისაკენ. პირის ვესტიბულის რეზონატორი დავიწროებულია. საფონაციო ჰაერნაკადის წნევის გამო ნაქი შეტყორცნილია საარტიკულაციო ნაპრალში და სასის ფარდასთან ერთად თრთის: პერიოდულად ავიწროებს და აფართოებს საწარმოთქმო ნაპრალს (სურ. 24).

ბ თანხმოვანი ყრუ ბგერაა, მაგრამ პოზიციურად (მაგალითად, მკლერ ნაპრალოვანთა წინ) იგი შეიძლება გამკლერდეს კიდევ. მაგალითად: ფეხმძიმე → ფედმძიმე, ფეხბედნიერი → ფედბედნიერი, ფეხლანადგამი → ფედლანადგამი, ფეხლადფეხ → ფედლადფეხ, ფეხდგომელა → ფედდგომელა და მისთ. (შ. გ ა ფ რ ი ნ დ ა შ ვ ი ლ ი, დასახელ. შრ., გვ. 32—40).

ქართულ მეტყველებაში ლ და ხ ნაპრალოვნები ენერგიულად წარმოითქვიან და მათ აკუსტიკურად ყელისმიერობის ეფექტი აქვთ. ლ და ხ ვიბრანტები იშვიათად გარდაისახებიან ქართულ მეტყველებაში. მაგრამ ამ ბგერათა ქართულსათვის ნიშანდობლივად წარმოთქმა უჭირთ, ვთქვათ, რუსული საარტიკულაციო ბაზისის მქონე ადამიანებს.

ლ და ხ სპირანტთა სწორად წარმოთქმის საეარჯიშოები

1. გაიხსენეთ ლ-ს არტიკულაციის წესი და გაბმით წარმოთქვით ლ ლ ლ ლ ლ; ყურადღება მიაპყარით მის აკუსტიკურ ბგერადობას. შემდეგ გაიხსენეთ ბგერა ხ-ს არტიკულაციის წესი და გაბმით წარმოთქვით ხ ხ ხ ხ ხ ხ. აქ ყრუ ყელისმიერი ვიბრაციაა საჭირო.

2. უნდა მოიმარჯვოთ ა) ორმარცვლიანი საეარჯიშო:

ლრ — ხი; ლქ — ხე; ლა — ხა; ლრ — ხო; ლუ — ხუ (მ ა ხ ვ ი ლ ი — პ ი რ ვ ე ლ მ ა რ ც ვ ა ლ ზ ე).

ბ) სამმარცვლიანი საეარჯიშო:

ლრ — ლი — ლი

ლქ — ლე — ლე

ლა — ლა — ლა

ლრ — ლო — ლო

ლუ — ლუ — ლუ

ხრ — ხი — ხი

ხქ — ხე — ხე

ხა — ხა — ხა

ხრ — ხო — ხო

ხუ — ხუ — ხუ

(მახვილი — აქაც პირველ მარცვალზე).

3. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ღ და ზ-ს შემცველი სიტყვები:

ღრე	ღამ-ღამ	ღაღადი	ღაპა-ღუპი	ღურღურტრანი
ღვრა	ღელე	ღერღილი	ღეღელაობს	მღაღადებელი
ღრუ	ღინღლი	ღინღინი	ღმწათელი	ღრღკიღრები
ღრღნა	ღრღღი	ღრღნოშო	ღრღღილი	ღრღინძრება
ღრძუ	ღუზა	ღუმელი	ღურღუქელი	ღეროსტული
ხან	ხალხი	ხაშხაში	ხარახურა	ხახამწრალია
ხე	ხეხვა	ხელდახელ	ხელსახოცი	ხელსისხლიანი
ხუნა	ხინჯი	ხინჯინი	ხრლსახეხი	ხრღეჭლობა
ხომ	ხორხი	ხრხობი	ხრრბლეული	ხრრთუმინანი
ხშვა	ხუხვა	ხუმრობა	ხუთხმინი	ხუშტურრანი

4. სავარჯიშოდ შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი სტროფები:

ღარს ღარბობა მიმჭირდა, ღუღას გარდავლე საგებად,
 ღექტორის ხლება მფერობდა ღამბარს ყმად დასაქადებად;
 ღერწითლის მშვილდსა ისარი ღოღნაშო უქმენ მზადებად;
 ღორთა ღლიანი შევფრიწნი, მწვადი ცეცხლს მაქენდის ნადებად.

ხვარასნით მალს ცხენს მჭდომელი ან ხრესილს მოველ მღგომელი,
 ხვარაზხას ყმობის მღომელი ხოსროგ-შირი ვარ რომელი,
 ხელთუფლის მშვილდის მრთომელი, ხარფუთის ისრის მზომელი,
 და ხადის კვარ ხელუქრომელი, ხერხემალს შეუცთომელი.

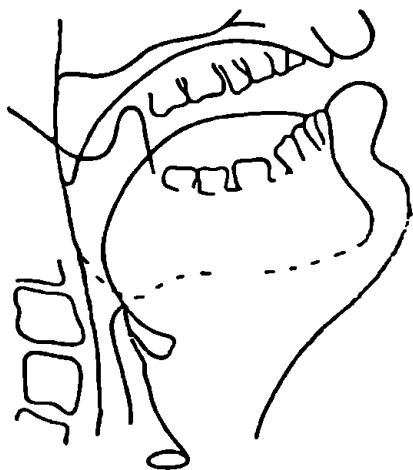
(ბესიკი, „ან“-ზე სით მოხვალ“).

შუაშარინგალური ყრუ უშვინევიერი საირანები და მისი სწორად წარმოთქმის წესები

3 თანხმოვანი შუაფარინგალური ნაპარალოვანია; მისი წარმოთქმის დროს პირის ღრუ საკმაოდ ფართოდაა გაღებული; ზედა და ქვედა საჭრელ კბილებს შორის მანძილი 9,5 მმ-ს უდრის; ბაგეები აქტიურად მონაწილეობენ; ენის ძირი საკმაოდ აქტიურ არტიკულაციას ახდენს უკან ხახის კედლის მიმართულებით. ენის ძირსზედა ნაწილის დასაწყისზე წარმოიქმნება ბორცვი, მიმართული ხახის უკანა კედლსაკენ და წარმოქმნის დავიწროებას, რომლის სიმაღლე 3 მმ-ს არ აღემატება. დავიწროების მაქსიმუმი კისრის მეორე მალის ქვედა საზღვრის პირდაპირ მოდის და იგი ხმაურის წარმოქმნელი ძირითადი ფოკუსია. ენის წვერი ქვედა საჭრელი კბილებს გვირგვინებს ებჯინება ისე, რომ მისი ზურგი ამ კბილების გვირგვინების მწვერვალზე უფრო მაღ-

ლა. შუენამდე (ჩათვლით) ენის ზურგი თანდათან მალდება. შუენიდან მოყოლებული კი ენის საგიტალური ზოლი დაქანებულია ენის ძირსზედა ნაწილზე წარმოქმნილი გამობურთულობის ადგილამდე. ენის გვერდების მდებარეობა რამდენადმე უფრო დაბალია, ვიდრე ენის ზურგის საგიტალური ნაწილისა. რბილი სასა ნაქითურთ მკიდროდ კეტავს ცხვირის ღრუსაქენ გასასვლელს.

ზესადგამი მილის რეზონატორი ხახის ქვედა ნაწილში ფართოა; იგი მკვეთრად მცირდება საარტიკულაციო დაეწროების ადგილთან, რის შემდეგ სწრაფად ფართოვდება. გაფართოების მაქსიმუმი პირ-ხახის ღრუში გვაქვს. პირის ღრუს წინა ნაწილში რეზონატორის სიმაღლე რამდენადმე კლებულობს წინაენის მაღლა აწეულობის გამო (სურ. 25).



სურ. 25. ჰ-ს რენტგენოგრაფია სიტყვაში „პო“

მ თანხმოვანი ხმოვნის წინ და ხმოვნის შემდეგ ყრუა, მაგრამ იგი კარგად ეგუება მეზობელ ხმოვნებსაც და თანხმოვნებსაც. ამის გამო იგი პოზიციურად ხშირად იკარგება ან ასიმილაციას განიცდის.

„II პირის სუბიექტური ნიშანი არის ჰ. ეს ჰ არის ძირითადი სახე, რომელიც მომდევნო ბგერის გავლენით შეიძლება შეიცვალოს, რადგანაც იგი ქართულში საზოგადოდ სუსტი ბგერაა და ადვილად ეგუება მომდევნო ბგერის გამოთქმას. შეგუება იქამდე მიდის, რომ ხმოვნების წინ ზრულიად იკარგება: ჰა, ჰე, ჰი, ჰო, ჰუ ისეთი ჯგუფებია ამჟამად ჩვენთვის, რომ ჩვეულებრივ მათგან მართო ხმოვნები გვრჩება: ა, ე, ი, ო, უ. ასეთი ამბავია თითქმის ყოველთვის ისეთი თანხმოვნების წინაშეც, როგორცაა სპირანტები: ხ, ლ, ს, ზ, შ, ჟ; მართლაც, ჯგუფები — ჰხ, ჰლ, ჰს, ჰზ, ჰშ, ჰჟ — ძნელი გამოსათქმელია და ამიტომ ჰ-ს დაკარგვა ასეთ ბგერებთანაც ხშირია, თუმცა ყოველთვის არ ხდება მაინც. რაც შეეხება დანარჩენ თანხმოვნებს, ისინი ორ ჯგუფად იყოფიან: ერთია გავლენიანი, მეორე კი არა. გავლენიანი ჯგუფის ძალა ჰ-ზე იმით გამოიხატება, რომ ეს ბგერა უკვალოდ კი არ დაიკარგება, არამედ შეიცვლება ს-დ. ეს ხდება, სახელდობრ, ცხრა ბგერის წინ, რომლებიც კბილისა და ნუნისმიერი ბგერებია და სამ მწკრივად არის წარმოდგენილი ჰ, ჯ, ჩ; წ, ძ, ც; ტ, დ, თ. სხვანაირად რომ

ვთქვით, ჯგუფები, როგორცაა ჰქ, ჰჯ, ჰჩ; ჰწ, ჰძ, ჰც; ჰტ, ჰდ, ჰთ, უნდა შეიცვალოს სქ, სჯ, სჩ; სწ, სძ, სც; სტ, სდ, სთ. ეს შენაცვლება ისტორიულია და დღევანდელ ქართულში შემონახულია როგორც შედეგი ოდესღაც ცოცხლისა და მკედრის ფონეტიკური მოვლენისა.

სხვა თანხმოვნებთან კი ზ ცოტად თუ ბევრად დღესაც შემონახულია, რადგანაც ისეთი ჯგუფები, როგორცაა ჰყ, ჰქ, ჰქ, ჰპ და სხვები, შედარებით ადვილი გამოსათქმელია. მაგალითები: ჰ-ყვირი, ჰ-კვეთ, და-ჰ-გავო, მო-ჰ-ქსოვო, და-ჰ-პატიეებ და მისთ.

მოყვანილი მაგალითები მხოლოდითი რიცხვისაა. მრავლობითი რიცხვისათვის საჭიროა თ-ს დართვა ბოლოში:

ჰ-ყვირით, ჰ-კვეთთ, და-ჰ-გავოთ, მო-ჰ-ქსოვოთ, და-ჰ-პატიეებთ“ (ა. შანიძე, ქართული გრამატიკის საფუძვლები, თბილისი, 1953, გვ. 178).

ქართული სალიტერატურო ენის ისტორიიდან ცნობილია, რომ მე-5—მე-7 საუკუნეებში ზ ასო მეტობდა ზმნათა ფორმებში; ამიტომ, გ. მთაწმინდელის დროიდან (XI ს.) მოყოლებული, ასეთი ენით დაწერილ ტექსტებს „ხანმეტრ“ ეწოდათ. მე-8 საუკუნიდან ხანმეტობა ჰ ა ე-მეტობამ შეცვალა: ყველგან, სადაც უძველეს ძეგლებში „მეტი“ ზ იყო, ამ ხანიდან სალიტერატურო ენაში ზ გვაქვს. ჰამეტობამ ენაში დიდხანს ვერ გასტანა, — მალე დაიწყო ჰ-ს დაკარგვა ხმოვნების წინ და მისი ზ-დ ქცევა კბილისა და ნუნისმიერი ბგერების წინ. მე-9 საუკუნეში უკვე დაპარულებული ჩანს ამ ფონეტიკური ცვლილების პროცესი. დღევანდელი სალიტერატურო ენის სათავე აღნიშნული პრეფიქსების ხმარების საკითხში ჰამმეტი ძეგლების ენაა.

ჰ-ს გადაქცევა ზ-დ ერთბაშად ვერ მოხდებოდა: გარდამავალი საუბეხური მათ შორის უნდა ყოფილიყო ბგერა, რომლის დასაწყისი ჰ არის და დასასრული ზ. მსგავსი რთული ბგერა დღესაც მოისმის აქა-იქ კილოებში (ფშაურში, კახურში, ქართლის ზოგიერთ კილოებში). ის ზოგჯერ მე-9—მე-10 საუკუნეთა ძეგლებშიც გვხვდება და ჰ-ს ჯგუფის სახითაა წარმოდგენილი“ (ა. შანიძე, დასახელ. შრ., გვ. 178, 179).

ზ ყრუ სპირანტი, რომელიც ქართულ მეტყველებაში სულ უფრო იშვიათად იხმარება. როგორც ჩანს, ენის განვითარების ხანგრძლივ პროცესში ეს ბგერა თანდათან ეკარგება ქართულ მეტყველებას, მაგრამ მისი გამოყენება თვალსაჩინოა უცხო ენებიდან შემოსულ სიტყვებსა თუ ტერმინებში (ნიმუშები იხ. ქვემ.).

პ თანხმონის სწორად წარმოთქმის საეარჯიშოები

1. გააღეთ პირი და ღრმად ამოისუნთქეთ ჰჰჰჰჰ ხმის გარეშე; შემდეგ ხმოვან ბგერებს წარუმძღვარეთ „უხზო“ ჰ:

ჰი, ჰე, ჰა, ჰო, ჰუ

2. ხმოვანს მიაყოლეთ „უხზო“ ჰ:

იჰ, ეჰ, აჰ, ოჰ, უჰ

3. შეარჩიეთ ჰ-ს შემცველი შორისდებულები და სხვა სიტყვები; წარმოთქვით ენერგიულად:

ა) აჰ!	აჰა!	ეჰეე	აჰაანდე	ჰარიჰარალი!
ეჰ!	ეჰა	ეჰეი	ჰაი-ჰაი!	ჰაიდა!
ვაჰ!	ეჰე	ეჰეჰე	ჰაი-ჰოუ	ჰაიდე!
იჰ!	ოჰმე!	ეჰეი	ჰაჰაჰაჰა!	ჰაი-ჰა!
ოჰ!	ოჰო!	ოჰოო	ჰარალალი!	ჰაი-ჰაი!
უჰ!	უჰუ!	ოჰო-ჰო!	უჰაერო	ჰაი-ჰოუ
ჰა!	ეჰმე!	ვაჰ-ვაჰი	ჰარუნანო	ჰეიჰა!
ჰატ!	ჰაა!	ჰაამო!	ჰეკა-ოკა!	ჰეიჰე!
ჰე!	ჰაამ!	ჰაამო! ჰ	ჰეპი-ჰუპი!	ჰერიო!

ბ) ჰნვა	ჰნერი	ჰნიმორი	ჰნიჰნრათი	ჰნეკეთნლოზა
ჰნგა	ჰნრეთი	ჰნგზამეტრი	ჰნრბარნუმი	ჰნლიოცენტრიზმი
ჰნმნი	ჰნპნოზი	ჰნპერბოლა	ჰნდრავლერკური	ჰნპერბოლურობა
ჰნმო	ჰნნორი	ჰნნორარი	ჰნმორღვია	ჰნრიზონტალური
ჰნნე	ჰნმორი	ჰნმანისტი	ჰნმორანლური	ჰნმანიტარული

4. საეარჯიშოდ შეიძლება გამოიყენოთ ასეთი სტროფები:

ბასურეთით ჰაერმონად მიველ მაკლდა, იგიც ვნახე,
 ჰასრათს ვეყმე კაცსა ტკბილსა, ჰარონობით გავემზრახე,
 დაფრთხულად მოვიჩმანხე, მშვილდსა ხელი აღარ ვახე,
 და მთა-ველ-წყალი სრულ დავლახე, მიკვირს, შემრჩა კაცის სახე!
 ჰოი, სოფელო პირდამყოფელო!
 ჰოი, დრკუი, ცრუო! ჰოი, მრუდო, ცუდო!
 ჰოი, ვაი, ჰაი! ნეტარ ხარ რაი?
 ჰოი, გვარი მწარი, ჰოი, მოკლე კუდო,
 ჰოი, ოდეს გდევდეთ, გულს ქვე გიფენდეთ!
 ჰოი, შეხლტი, გვევლტი! ჰოი, გვაგდებ. რუდო!
 და ჰოი, შენსა პირსა ვინ ეტრფის, ტირსა!
 ჰაი, ჰაი, გიცან, ჰოი, ეშმაკი ზლუდო!

(ბესიკი, „იან“-ზე სით მოხვალ). -

**სპული თანხმონები და მათი სწორი წარმოთქმის
წესები**

ქართულში სპული თანხმონები იყოფიან ასეთ ჯგუფებად:

- I. ს ს უ ლ-მ ე ლ ე რ ნ ი
- II. ს ს უ ლ-ფ შ ე ი ნ ვ ი ე რ ნ ი
- III. ს ს უ ლ-მ კ ვ ე თ რ ნ ი

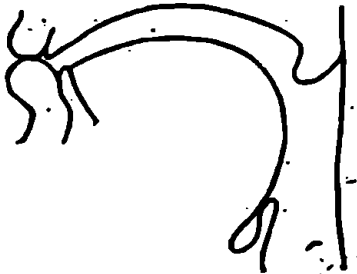
ყველა ეს თანხმონი თითქოს ამოსკდომით წარმოითქმის, ამიტომაც მათ ზოგჯერ სპულ-მსკდომებსაც უწოდებენ. წარმოების ადგილის მიხედვით ეს თანხმონები რამდენიმე ჯგუფად იყოფიან, სახელ-ლობრ — წ ყ ვ ი ლ ბ ა გ ი ს მ ი ე რ ე ბ ა დ , ე ნ ა-ზ ე დ ა კ ბ ი ლ ი ს-მ ი ე რ ე ბ ა დ და ე ნ-რ ბ ი ლ ს ა ს ი ს მ ი ე რ ე ბ ა დ.

1. წყვილბაგისმიერი ბ ზ ა და მათი წარმოთქმის წესები

ამ ბგერების წარმოთქმის დროს ბაგეები მჭიდროდ ეკვრიან ერთ-მანეთს და მთლიანად უხშობენ ჳზას საფონაციო ჰაერნაკადს. საფონაციო ჰაერნაკადი გადაამუშავდება მბგერავ იოგებში და მკვეთრად ეკეთება ბაგეებში შექმნილ დახშულობას, აობს მას და სკდომის შედეგად წარმოიქმნება ბგერა.

ბ ზ ბ ბგერებს შორის გამსხვავებას ქმნის ხმის მონაწილეობა. ბ-ს წარმოთქმის დროს მბგერავი იოგები (სახმო სიმები) მონაწილეობენ, რის გამო იგი მ ე ლ ე რ ი თანხმონიანია; ფ-ს წარმოთქმისას ჩნდება ერთგვარი ასპირაცია (ფშვინვა) და შესაძლებელი ხდება ამ ბგერის ხმის მონაწილეობის გარეშე გაფორმება, ამიტომაც მას (ფ-ს) ფ შ ე ი ნ-ვ ი ე რ ი თანხმონი ეწოდება; პ-ს წარმოთქმის დროს მბგერავი იოგები გადაკეტილია და გზა ფლობება ფილტვებიდან პირის ღრუსაკენ მომდინარე ჰაერნაკადს. პ წარმოთქმება მხოლოდ პირ-ხახის ღრუში არსებული ჰაერით, ამიტომაც მას **ა ბ რ უ პ ტ ი ვ ი (ყ ე ლ ს ს უ ლ ი, მ კ ვ ე თ რ ი)** ბგერა ეწოდება:

იგი ყ რ უ ბგერაა.
ბ-ს წარმოთქმის დროს დაჭიმულია არა მარტო ბაგეები, არამედ ენის ზურგიც, ხოლო ენის წინა და შუა ნაწილი ქვევით არის ჩაწეული. ამის გამო ენის წვერი ოდნავ მოცილებულია ქვედა ჰაერულ კბილებს, ენის უკანა ნაწილი მალღაა აწეული (სურ. 26).



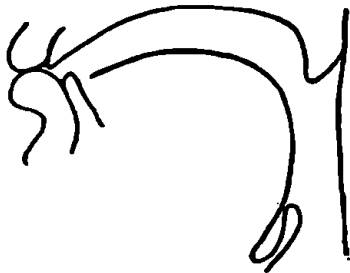
სურ. 26. ბ-ს რენტგენოგრაფია „ბა“ მიმღვერობაში.

ბ თანხმომავნის მელერობის ხარისხი სხვადასხვაგვარია ანლაუტში, ინლაუტსა და აუსლაუტში. იგი სუსტია ანლაუტში. მაგალითად, „ბაგა“ სიტყვაში ბ-ს მელერობა უდრის 1,3. ინლაუტში, სონორი ბგერების წინ ბ-ს მელერობა სრულია და უდრის 10-ს, ხოლო აუსლაუტში მისი მელერობა სრულიად იკარგება და გადადის სიყრუეში; ასეა, მაგალითად „ნაკლებ“, „განგებ“ და მისთ. სიტყვებში. აუსლაუტში ბ-ს ნაწილობრივი მელერობა მაშინ რჩება, როდესაც მის წინ სონორი ბგერაა; ასეა, მაგალითად, „შამბ“ სიტყვაში (Т. Г. Абуэанидзе, Степени звонкости смычных согласных в грузинском языке, Автореферат канд. дисс., Тбилиси, 1960).

ფ ბგერის წარმოთქმისას ბაგეების ხშვა უფრო ხანგრძლივია, ვიდრე ბ-ს დროს, იგი ენერგიულად წარმოითქმის.

პ აბრუბტივის წარმოთქმის დროს ბაგეების შეხების ფართობი უფრო დიდია, ვიდრე ბ-ს წარმოთქმისა. ბაგეების ხშვა და სკდომა უფრო სწრაფი და ენერგიულია, ვიდრე ბ-ს დროს. ენის მდგომარეობაც განსხვავებულია: ენის წვერი ოდნავ მოცილებულია ქვედა საპრელ. მედიალურ კბილებს და ენის ტანი გადაწეულია პირის ღრუს უკანა ნაწილსა და ხახის ღრუსაკენ. ამ ბგერის წარმოთქმის დროს დაქიმულობა ახასიათებს არა მარტო ბაგეებს, არამედ უკან გადაწეულ ენის ტანს მთლიანად.

საერთოდ, ენის დაბალი და რამდენადმე უკან გადაწეული მდგომარეობა ნიშანდობლივია აბრუბტივების არტიკულაციისათვის.



სურ. 27. პ-ს რენტგენოგრაფია „პუ“ მიმღერობაში

ბ ფ პ ბგერების ხწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები

1. გაიხსენეთ ბ ფ პ თანხმომავნთა არტიკულაციის წესი და წარმოთქვით ბაგეების ერთმანეთზე დაქერით და ხმის თანხლებით ბ, ზ, ზ. შემდეგ უფრო ხანგრძლივ დააპირეთ ბაგეები ერთმანეთს და ფშვინვით ხმის გარეშე წარმოთქვით ფ, ფ, ფ; ბოლოს, ბაგეები უფრო ენერგიულად, მჭიდროდ დააპირეთ ერთმანეთს და სწრაფი მოწყვეტით ხმის გარეშე ტკაცანით წარმოთქვით პ, პ, პ.

თანმიმდევრობით წარმოთქვით ხმის ჩართვითა და გამორთვით: ბ, ფ, პ; ზ, ფ, პ; ბ, ფ, პ.

ხმით წარმოთქვით სამივე ბგერა იმგვარად, რომ აკუსტიკურად გარკვევით შეიგრძნობოდეს ბ-ს მელერობა, ფ-ს ფშვინვრობა და პ-ს ტკაცანისებრი წარმოთქმა: ბ, ფ, პ; ზ, ფ, პ.

2. მას შემდეგ, რაც ცალკე აღებულ ბგერებში მიაღწევთ მართებულ წარმოთქმას, საჭირო იქნება, გადახვიდეთ თანხმოვნის ხმოვანთან ერთად მარცვალში გავარჯიშებაზე. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ თანხმოვანთა დიდი ენერგიით წარმოთქმას — ისე, რომ მკვეთრად შეიგრძნობოდეს ბგერის წარმოთქმის ადგილი და ვარჯიშის დროს საწარმოთქმო ორგანოების მოძრაობაზე შედარებით უფრო მეტი ენერგია დაიხარჯოს, ვიდრე ეს ყოველდღიურ წარმოთქმის დროს ხდება ხოლმე. თანხმოვნის მარცვალში გავარჯიშებისას უნდა გამოიყენოთ ხმოვნის მართებული წარმოთქმა სამუალო სიძლიერის ხმაზე. ამ სავარჯიშოს ამგვარი კომპლექსის სახე ექნება:

ა) ერთმარცვლიანი:

მეღერის შემცველი	ფშვინვიერის შემცველი	მკვეთრის შემცველი
ბი	ფი	პი
ბე	ფე	პე
ბა	ფა	პა
ბო	ფო	პო
ბუ	ფუ	პუ

ბ) ორმარცვლიანი:

ბი — ფი	ფი — ბი	ბი — პი	პი — ბი	ფი — პი	პი — ფი
ბე — ფე	ფე — ბე	ბე — პე	პე — ბე	ფე — პე	პე — ფე
ბა — ფა	ფა — ბა	ბა — პა	პა — ბა	ფა — პა	პა — ფა
ბო — ფო	ფო — ბო	ბო — პო	პო — ბო	ფო — პო	პო — ფო
ბუ — ფუ	ფუ — ბუ	ბუ — პუ	პუ — ბუ	ფუ — პუ	პუ — ფუ

თითოეულ სვეტში ნაჩვენებ კომპლექსებში მახვილი პირველ მარცვალს უნდა მოუღიოდეს. ვარჯიში ჯერ ნელი ტემპით უნდა შესრულდეს, თანაც დაკვირვებით — ყოველი ორი მარცვლის შემდეგ დამატებითი სუნთქვით. შემდეგ კი მთელ სვეტში ნაჩვენები კომპლექსი ერთი ამოსუნთქვით რიტმულად და აუჩქარებლად წარმოთქვით.

გ) სამმარცვლიანი:

ბი — ფი — პი	ფი — პი — ბი	პი — ფი — ბი
ბე — ფე — პე	ფე — პე — ბე	პე — ფე — ბე
ბა — ფა — პა	ფა — პა — ბა	პა — ფა — ბა
ბო — ფო — პო	ფო — პო — ბო	პო — ფო — ბო
ბუ — ფუ — პუ	ფუ — პუ — ბუ	პუ — ფუ — ბუ

სამმარცვლიან სავარჯიშოში მახვილი პირველ მარცვალზე უნდა დაისვას. სავარჯიშო ჯერ ნელა შეასრულეთ — ყოველი სამი მარცვლის შემდეგ დამატებითი სუნთქვით. შემდეგ კი ერთი ამოსუნთქვით რიტმულად წარმოთქვით მთელი სვეტი.

3. მეტი მკაფიოობის გამოსაძეუშავებლად შეიძლება გამოვიყენოთ ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო:

ბრ — ბი — ბრ — ბი — ბი	ფრ — ფი — ფრ — ფი — ფი
ბქ — ბე — ბქ — ბე — ბე	ფქ — ფე — ფქ — ფე — ფე
ბან — ბა — ბან — ბა — ბა	ფან — ფა — ფან — ფა — ფა
ბონ — ბო — ბონ — ბო — ბო	ფონ — ფო — ფონ — ფო — ფო
ბუნ — ბუ — ბუნ — ბუ — ბუ	ფუნ — ფუ — ფუნ — ფუ — ფუ
პრ — პი — პრ — პი — პი	
პქ — პე — პქ — პე — პე	
პან — პა — პან — პა — პა	
პონ — პო — პონ — პო — პო	
პუნ — პუ — პუნ — პუ — პუ	

ხუთმარცვლიან სავარჯიშოს დიდი რიტმულობა ესაჭიროება. ამ რიტმულობას აწესრიგებს მახვილის ხმარება ბოლოდან მესამე და მეხუთე მარცვლებზე. ხუთმარცვლიან სავარჯიშოში გარკვევით უნდა შეიგრძნობოდეს თანხმოვნების მკლერობა, ფშვინვიერობა და სიმკვეთრე. ეს ვარჯიში კარგია აგრეთვე მეტყველების მკაფიოობის გამოსაძეუშავებლად.

4. ვარჯიშის შემდგომი ეტაპია წყვილბაგისმიერი ხშულების სიტყვაში წარმოთქმა. აიღეთ სიტყვა „ბეზია“ და იგი დამარცვლით წარმოთქვით: ბე-ზი-ა. მარცვლები ჯერ უხმოლ, მხოლოდ არტიკულაციით, შემდეგ ჩურჩულით და ბოლოს ხმით წარმოთქვით. პირველი მარცვლის წარმოსათქმელად ბაგეები მკვიდროდ უნდა მიაბჯინოთ ერთმანეთს და შემდეგ ენერგიულ სკდომას უნდა მოაყოლოთ ხმოვანი ვ, რომლის წარმოთქმის დროსაც ყურადღება უნდა მიექცეს, რომ ბაგეები განზე არ გაიხსნას და ე ხმოვანი წინწამოწეულად წარმოითქვას. მეორე მარცვლის წარმოთქმისას ზ-ს მკლერობა უფრო მეტია, ვიდრე პირველისა, ხოლო ი-ს წარმოთქმის დროს ბაგეები ოდნავ განზე გაიწევენ. მესამე მარცვლის ა-ს წარმოთქმისას პირი სიგრძივ უნდა გაიღოს და არა განივად, რომ ა მომრგვალებულად და წინწამოწეულად აუღერდეს.

შემდეგ სიტყვა „ბეზია“ დამარცვლის გარეშე წარმოთქვით ისე, რომ მახვილი პირველ მარცვალს მოუღიოდეს, ბ ე ბ ი ა, ბ ე ბ ი ა, ბ ე ბ ი ა.

ახლა დამარცვლეთ და წარმოთქვით სიტყვა „ფეფო“: ფე-ფო. ჯერ წარმოთქვით უხმოდ, მხოლოდ არტიკულაციით სარკის წინ და დაუყვირდით ბაგეების მოძრაობას. შემდეგ წარმოთქვით ჩურჩულით და დააყვირდით ფ-ს ფშვინიერ ხასიათს. ბოლოს წარმოთქვით ხმით. პირველი მარცვლის წარმოთქმისას ყურადღება მიაქციეთ ფ-ს ფშვინე-ვას, ძლიერ ასპირაციას, რისთვისაც ბაგეები მჭიდროდ უნდა მიაკრათ ერთმანეთს უფრო ფართოდ, ვიდრე ბ-ს დროს იყო. ფ-ს სკდომას ფშვინიერი ხასიათი უნდა ჰქონდეს. მას უნდა მოაყოლოთ ხმოვანი ე-ს არტიკულაცია, რომლის დროსაც არ უნდა მოხდეს ბაგეების გვერდზე გაწევა. მეორე მარცვლის წარმოთქმისას უნდა გამეორდეს ფ-ს ენერგიული ფშვინევა, რასაც თან უნდა მოჰყვეს ო-ს წარმოსათქმე-ლად საჭირო მომრგვალებულად წინ წამოწეული ბაგეები.

შემდეგ დამარცვლის გარეშე, მახვილის პირველ მარცვალზე დას-მით წარმოთქვით სიტყვა „ფეფო“: ფ ე ფ ო, ფ ე ფ ო, ფ ე ფ ო.

გადადით აბრუპტივების შემცველი სიტყვის „ბაბა“-ს წარმოთქმა-ზე. ჯერ დამარცვლით წარმოთქვით: ბა — ბა სარკის წინ, ხმის გარეშე, მხოლოდ არტიკულაციით და ყურადღება მიაქციეთ პირის ღიაობის ფორმას ა ბგერის წარმოთქმისას. შემდეგ ჩურჩულით წარმოთქვით და კარგად შეიგრძენით ბ-ს წარმოთქმის დროს ბაგეების დაჭიმულო-ბა ხშვის დროს და უფრო სკდომა-ტკაცანის იერიით. მას უნდა მოჰყვეს ა-ს წარმოსათქმელად ბაგეების ოვალური ღიაობა, რომელიც სიმალ-ლის მიხედვით გვექნება და არა სივანისა. მეორე მარცვალში ხმოვანი ა უფრო დაბალი ტონით წარმოთქმება.

წარმოთქვით სიტყვა „ბაბა“ მახვილით პირველ მარცვალზე. ამ სი-ტყვის წარმოთქმის დროს მეორე მარცვალი ტონალურად უფრო და-ბალი იქნება პირველ მახვილიან მარცვალთან შედარებით: ბ ა ბ ა, ბ ა ბ ა, ბ ა ბ ა.

5. სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში, აუსლაუტში ბ კარგავს თავის მეერობას, ყრუვდება, მაგალითად, ასეთებში:

აღებ	აკეთებ	წაიტირებ	წააგლეჯინებ
ბნაღებ	საუბრობ	ჩააბარებ	ჩაიკვლევიანებ
აქლებ	აწულლებ	გადაუღებ	ჩააბარებინებ
დაარღობ	საუბრობ	გადაუღნობ	ჩააბანსტურმებ
შრრმობ	ხალგათობ	თანაუგარძნობ	გაუაღვიღებ

ამ სიტყვებში მახვილი იხმარეთ აღნიშნულ ადგილას და ბოლო-კიდური ბ წარმოთქვით ყრუდ.

6. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ სიტყვები, — ისეთები, სადაც ბ-ს მოს-დევს რომელიმე ყრუ თანხმოვანი:

ადებს	აკეთებს	წაიტირებს	წააგლეჯინებს
დარდობს	საუბრობს	თანაუგრძნობს	სუბტროპიკული
იბწყენს	გაბჭობა	სუბსილია	ობსკურანტული
საბჭო	ახსენი	იბჭყვრიალებს	ობტურატორი
სხეებში	ფეხებში	ორმოებში	ახსტრაქტული

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ჯერ უხმოდ, მხოლოდ არტიკულაციით, სარკის წინ და დაუკვირდით ბაგეების მოძრაობას; შემდეგ — ჩურჩულით და ბოლოს ხმით. ყურადღება გაამახვილეთ დაყრუბული ბ-ს აკუსტიკურ შთაბეჭდილებაზე.

7. შეარჩიეთ ისეთი სიტყვები, სადაც ბ თავისი ბუნებით მკლერად უნდა წარმოითქვას:

ბუ	აბი	ახინდი	ახლაბუდა	ახიბინება
ბრმა	ბუნება	ბუბა	ბებერი	ახლაუბლომა
ბრბო	ბამბა	ბრბინი	ბელადობა	ახლდვრიანობა
ბრვე	ბელი	ბრბოლა	ბრბოქრობა	ბრლომრუბმელი
ბჭა	ბრლო	ბნელდება	ბუნდოვანი	ბუმბულრანი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამალა და დაუკვირდით ბ-ს მკლერობას.

8. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ფ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად, ასეთები:

აფაზია	აფაზია	აფრა	აფთა	აფრქვევი
აფეთება	აფეთება	აფრენა	აფრქვევა	აფრამაფრქვევი
აფეთქა	აფეთქი	აფრატუნებს	აფრე	აფლობელი
აფოფი	აფთინებს	აფლანი	აფონი	აფთხალი
აფერული	აფთუნება	აფროსი	აფრტუნი	აფრინავი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამალა და დაუკვირდით ფშინის აკუსტიკურ თავისებურებას. მახვილი აღნიშნულ ადგილზე იხმარეთ.

9. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ პ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად, ასეთები:

პანმანი	პაპია	პლანტიკა	პარწიალი	პერბილი
პეშვი	პატრონა	პლენა	პრანკვა	პეკალი
პირი	პოვრა	პლრა	პრინციპი	პეკენა
პრენა	პაიზარი	პლრმბი	პრრტესტი	პრწენა
პური	პაე	პლუსი	პრწწვა	პეკარელი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამალა და დაუკვირდით, რომ პ-ს ჰქონდეს სიმკვეთრე ტკაცუნის ელფერით.

II. ანა-ზადაკაბილისივიარი დ თ ტ თანხმოვნები და
მათი სწორად წარმოთქმის წესები

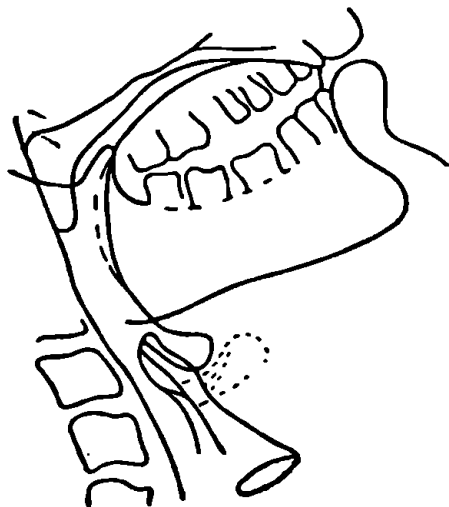
ამ თანხმოვანთა წარმოთქმისას პირი ოღნავ ღიაა; ენის წვერი ებ-
ჯინება ზედა საკრელ კბილებს. ენის წინა ნაწილის ზურგი ნაწილობ-
რივ ეხება ნუნებს. ენის გვერდები ეკვრიან ზედა გვერდით კბილებს
და ხდება სრული ხშვა. საფონა-
ციო პაერნაკადი ახდენს დაწოლას,
რის შედეგადაც წარმოიქმნება ძლი-
ერი სკლომა.



სურ. 28. დ-ს რენტგენოგრაფია
„და“ მიმღივრობაში.

ბგერაა, რომელსაც ა ბ რ უ პ ტ ი ვ ს უწოდებენ. დ, თ, ტ-ს თანმიმ-
დევრული, ნელი წარმოთქმისას ნებზე დაწოლისა და ენის და-
კიშვის ხარისხი თანდათან უფ-
რო მატულობს. ამასთან ერ-
თად, ენის შეხების მოედან-
ი მნიშვნელოვნად იზრდება
დ-დან დაწყებული ტ-საკენ.
ასპირირებული ანუ ფშვინვი-
ერი ფონემის თ-ს წარმოთქმის
დროს ენის დახშულობის ფარ-
თობი და დაკიშულობის ხარის-
ხი მეტია დ-სთან შედარებით
და პაერნაკადის დენა უფრო
ენერგიულად ხდება, პაერნაკა-
დის მოწოლაც უფრო ძლი-
ერია (სურ. 29).

დ-ს წარმოთქმისას მონაწილეობენ
მბგერავი იოგები; ეს თანხმოვანი
ხმიანია ანუ მ ე ლ ე რ ი ა. თ-ს
წარმოთქმისას ხდება ფშვინვა, რას
გამო მას ფ შ ვ ი ნ ვ ი ე რ ი ე წო-
დება. ტ ყელშული მკვეთრი



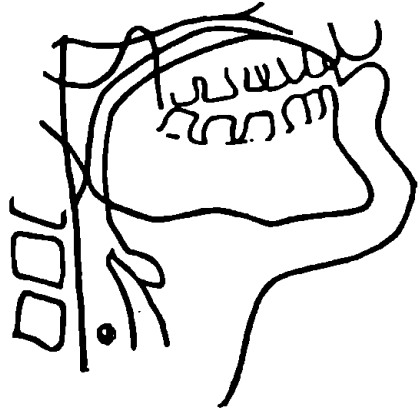
სურ. 29. თ-ს რენტგენოგრაფია
სიტყვაში „თავი“.

ტ-ს წარმოთქმის დროს ენის
ხშვის ფართობი გაცილებით
მეტია, ვიდრე ასპირირებული თ-სი და ენის დაკიშულობის ხარისხიც
მალაღია. დ-ს წარმოთქმის დროს პაერნაკადის მოწოლის ძალა უფრო
სუსტია თ და ტ თანხმოვნებთან შედარებით.

დ-ს წარმოთქმის დროს ენის წინა ზედაპირი სრულ ხშვას ახდენს

ზედა კბილებთან და მათ ნუნებთან. ენის წვერი დაშვებულია. ენის ზურგის შუა ნაწილს სწორი მდგომარეობა უქვირავს. რბილი სასა აწეულია (სურ. 28).

თ-სა და ტ-ს არტიკულაციის დროს ენის ზურგის წინა ნაწილის ხშვის შემდეგ ჩნდება ოდნავი ჩაღრმავებულობა. ტ-ს დროს ენის ზურგის ჩაზნექილობა მნიშვნელოვნად იზრდება და ენის წინა ნაწილში იქმნება უნაგირი-სებურა ჩაღრმავებულობა (სურ. 30).



სურ. 30. ტ-ს რენტგენოგრაფია

წინაენისმიერი დ, თ, ტ ენერგიულად წარმოითქმის. იშვიათად ეხდებით ამ ბგერების დარღვევას, როდესაც წინა ენა ზედა კბილების ნაცვლად ნუნებს ებჯინება. ასეთ შემთხვევაში არტიკულაციის ადგილის კორექციაა საჭირო.

დ, თ, ტ ბგერების სწორად წარმოთქმის საუარჯუშოები

1. გაიხსენეთ დ, თ, ტ თანხმოვანთა არტიკულაციის წესი და წარმოთქვით ხმის თანხლებით: დ, დ, დ. შემდეგ უფრო ფართოდ მიაჭირეთ ენის წვერი ზედა კბილებს და ჩურჩულით წარმოთქვით თ, თ, თ. ბოლოს ენის წვერი მეტი ენერგიით მიაჭირეთ ზედა საკრელ კბილებს და ხმის გარეშე ტკაცანით წარმოთქვით ტ, ტ, ტ.

2. მას შემდეგ, რაც ცალკე აღებული ბგერების მართებულ წარმოთქმას მიალწევთ, საჭირო იქნება გადახვიდეთ თანხმოვანთა ხმოვან ბგერებთან ერთად გავარჯიშებაზე. წინაენისმიერი თანხმოვნები დიდი ენერგიით წარმოთქვით და მოაყოლეთ ხმოვანთა მართებულ წარმოთქმას. საუარჯიშო მასალა ასეთი უნდა იყოს:

მკლერის შემცველი	ფშვინვიერის შემცველი	აბრუპტივის შემცველი
დი	თი	ტი
დე	თე	ტე
და	თა	ტა
დო	თო	ტო
დუ	თუ	ტუ

3. აღნიშნულ კომპლექსთა კომბინაციით შედგენილი

ა) ორმარცვლიანი სავარჯიშო:

ღრ — თი	თრ — ღი	ღრ — ტი	ტრ — ღი	თრ — ტი	ტრ — თი
ღჟ — თე	თჟ — ღე	ღჟ — ტე	ტჟ — ღე	თჟ — ტე	ტჟ — თე
ღა — თა	თა — ღა	ღა — ტა	ტა — ღა	თა — ტა	ტა — თა
ღრ — თო	თრ — ღო	ღრ — ტო	ტრ — ღო	თრ — ტო	ტრ — თო
ღჟ — თუ	თჟ — ღუ	ღჟ — ტუ	ტჟ — ღუ	თჟ — ტუ	ტჟ — თუ

თითოეულ ამ სვეტში მახვილი პირველ მარცვალზე იხმარეთ. ვარჯიში ჭერ ნელი ტემპით, დაკვირვებით, ყოველი ორი მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ დამატებითი სუნთქვის გამოყენებით შეასრულეთ, შემდეგ კი სავარჯიშო მასალის მთელი სვეტი რიტმულად და აუჩქარებლად — ერთი ამოსუნთქვით — წარმოთქვით.

ბ) სამმარცვლიანი სავარჯიშო:

ღრ — თი — ტი	თრ — ტი — ღი	ტრ — თი — ღი
ღჟ — თე — ტე	თჟ — ტე — ღე	ტჟ — თე — ღე
ღა — თა — ტა	თა — ტა — ღა	ტა — თა — ღა
ღრ — თო — ტო	თრ — ტო — ღო	ტრ — თო — ღო
ღჟ — თუ — ტუ	თჟ — ტუ — ღუ	ტჟ — თუ — ღუ

ამ სამმარცვლიან სავარჯიშოში მახვილი პირველ მარცვალზე უნდა იხმაროთ. ვარჯიში ნელა შეასრულეთ. ყოველი სამი მარცვლის შემდეგ დამატებითი სუნთქვის გამოყენებით, შემდეგ კი ერთი ამოსუნთქვით და რიტმულად წარმოთქვით სავარჯიშო მასალის მთელი სვეტი.

5. მკაფიოდ წარმოთქმის გამოსამუშავებლად შეიძლება გამოიყენოთ ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო:

ღრ — ღი — ღრ — ღი — ღი	თრ — თი — თრ — თი — თი
ღჟ — ღე — ღჟ — ღე — ღე	თჟ — თე — თჟ — თე — თე
ღა — ღა — ღა — ღა — ღა	თა — თა — თა — თა — თა
ღრ — ღო — ღრ — ღო — ღო	თრ — თო — თრ — თო — თო
ღჟ — ღუ — ღჟ — ღუ — ღუ	თჟ — თუ — თჟ — თუ — თუ

ტრ — ტი — ტრ — ტი — ტი
ტჟ — ტე — ტჟ — ტე — ტე
ტა — ტა — ტა — ტა — ტა
ტრ — ტო — ტრ — ტო — ტო
ტჟ — ტუ — ტჟ — ტუ — ტუ

ხუთმარცვლიანი სავარჯიშოს წარმოთქმას დიდი რიტმულობა ესაჭიროება. ამ რიტმულობას აწესრიგებს მხედლის გამოყენება ბოლოდან მესამე და მეხუთე მარცვლებზე. ხუთმარცვლიან სავარჯიშოში

ნათლად უნდა შეიგრძნოთ თანხმოვნების მქლერი, ფშვინვიერი და მკვეთრი აკუსტიკური ხასიათი.

6. სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში, აუსლაუტში, დ თანხმოვანს ეკარგება მქლერობა და ყრუედება; მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: დარღად→დარღათ, ადვილად→ადვილათ, გაუნძრეველად→გაუნძრეველათ, დაურიღებლად→დაურიღებლათ, სუსტად→სუსტათ, გულად→გულადათ, მხიარულად→მხიარულათ, დაუთარიღებლად→დაუთარიღებლათ...

შერჩეულ სიტყვებში მახვილი იხმარეთ აღნიშნულ ადგილას და აუსლაუტის დ წარმოთქვით ყრუდ (დ→თ).

7. შეარჩიეთ სიტყვები, დ-ს რომ მოსდევდეს რომელიმე ყრუ თანხმოვანი: დიდს→დიოს, მშვილდს→მშვილდოს. დედს→დედოს ვარდს→ვარდოს, კოდს→კოდოს, ქედს→ქედოს, ქერდს→ქერდოს, გვერდში→, სვერდში, ბრძმედში→ბრძმედში, პედსაბჭო→პედსაბჭო, ზედსადგამი→ზეთ-ადგამი, ზედშეკვლომა→ზეთშეკვლომა, ზედწარწერა→ზეთწარწერა...

შერჩეული სიტყვების წარმოთქმის დროს ყურადღება გაამახვილეთ დაყრუებული დ-ს (→თ) აკუსტიკურ შთაბეჭდილებაზე.

8. შეარჩიეთ სიტყვები — ისეთები, სადაც დ თანხმოვანი მქლერობის თვისებას არ კარგავს, მაგალითად, — ასეთები:

და	ადებს	დრამა	დღაზა	ზრდა
დედა	ქდება	დრეკადი	დღე	გასაზრდელი
დრდი	რდუმალი	დრრგინი	დღრერი	ზრდნლობა
დრდედა	რდა	დრრება	დღრწი	საზრდო
დრნე	ქდედო	დრუზვა	დღღაზვა	საზარდული
დუნე	ქდარდელი	დრუნჩი	დღღუნა	სადრტინველი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ზამალდა და დაუკვირდით დ თანხმოვნის მქლერობას.

9. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ თ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად, ასეთები:

თავი	ათი	თვლი	თხა	ფრთა
თქმი	ქთერი	თვე	თხემი	ფართე
თრთი	რთავა	თერსება	თხრლამური	ერთი
თრთო	რთახი	თვრამეტი	თხრუნა	საერთო
თრთა	რთო	სათბური	თხუნელა	რთული
თუნდა	რთქმელი	თვლა	თქმა	სართა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ზამალდა და დაუკვირდით ფშვინვის აკუსტიკურ ეფექტს. მახვილი იხმარეთ აღნიშნულ ადგილებზე.

10. საეარჯიშოდ შეარჩიეთ ტ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად ასეთები:

ტარი	ატამი	ტბა	ტყვვი	პანტა
ტწინანი	ეტოლება	ტლქვა	ტყე	სალტე
ტრტანი	რტეეს	ტერნი	ტყრბული	ტატი
ტრტი	რტია	ტრრპი	ტყრრცნა	ტატო
ტჟჩი	ჟტია	ტრჟსვა	ტყჟილი	დჟტუ
ტჟსალი	ჟტარო	ტრფობა	ტკბრლი	ანტატა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამაღლა და დაუკვირდით ტ აბრუპტივის აკუსტიკურ ეფექტს.

II. დ თანხმოვნის გასაეარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი სტროფი:

დილას დარდი დაუმონე,
 დილამ დიდ დეეს დამამსგავსა.
 დილამ დასცა დრო დუხჭირი,
 დაამბო და დაახავსა.

(პ. კობახიძის გამოუქვეყნებელი ლექსის ნაწყვეტი).

თ თანხმოვნის გასაეარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ ენისგასატეხი:

თეთრი თრითინა თეთრ თრთვილზე თრთოდა.

ტ თანხმოვნის გასაეარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ ასეთი ტაეპი:

„ტანო ტატანო, გულწამტანო, უცხოდ მარებო!“

(ბესიკი, „ტანო ტატანო“).

III. ენა-რბილსასისპივარი ბ ა კ თანხმოვნები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები

ამ ბგერათა წარმოთქმის დროს პირი ოდნავ ღიაა. ენის უკანა ზურგი მაღლა იწევს, რბილი სასისპივენი; ზევიდან რბილი სასა ჩამოეშვება



ენის უკანა ნაწილის ზურგზე და ხშვა-სკლომა ამ ორი ორგანოს აქტიური მოქმედებით ხდება. გ მ ლ ე რ ი ა, ქ ფ შ ვ ი ნ ვ ი ე რ ი ა ნ უ ა ს პ ი რ ი რ ე ბ უ ლ ი, ხოლო კ ა ბ რ უ პ ტ ი ვ ი, ყ ე ლ ხ შ უ ლ ი, მ კ ვ ე თ რ ი ბ გ ე რ ა.

გ და ქ-ს არტიკულაცია ეფარდება ერთმანეთს; ხშვა ხდება ენის უკანა ზურგსა და რბილ სასას შორის; სკლომის ადგილი

ენის უკანა ზურგსა და რბილ
სასასთანაა. სკლომის შედე-
გად წინათ შეკავებულ
პერნაკალი პირის ღრუსა-
კენ არღვევს გზას ქ-ს წარ-
მოთქმის დროს ძლიერად,
გ-ს წარმოთქმის დროს კი
სუსტად (სურ. 31, 32).

გ და ქ-ს წარმოთქმის
დროს ენის გვერდები ეხე-
ბიან სიბრძნის კბილებს.

კ აბრუპტივის არტიკუ-
ლაცია რამდენადმე უფრო
ღრმად არის გადაადგილე-
ბული და ენის უკანა ნაწი-
ლის გვერდითი კბილები
ეხებთან ზედა უკანა კბი-
ლებს (სურ. 33).



სურ. 32. ქ-ს რენტგენოგრაფია სი-
ტუვაში „ჩალი“

გ, ქ, კ-ს თანმიმდევრული წარმოთქმისას ნათელი ხდება, რომ ენის
უკანა ზურგი თანდათანობით უკან იწევს ქ-ს და უფრო მეტად კ-ს



სურ. 33. კ-ს რენტგენოგრაფია
„ჩუ“ მიმდევრობაში

ქართულში ეს სამივე თანხმოვანი ენერგიულად, მკაფიოდ წარმო-
ითქმის.

წარმოთქმის დროს. ამ სამეულში
კ ყველაზე უფრო უკან წარმო-
ითქმის. ეს ადვილი შესამჩნევი ხდე-
ბა იმიტად, რომ გ, ქ, კ-ს წარმო-
თქმისას მანძილი ენის წინა ზურგსა
და მაგარი სასის წინა ნაწილს შო-
რის თანდათანობით იზრდება. აგ-
რეთვე საარტიკულაციო ორგანოე-
ბის შეხების ფართობის სიდიდე-
თაც, რაც მეტია კ-ს წარმოთქმა-
ს დროს.

გ, ქ, კ ბგერების სწორად წარმოთქმის საუარჯიშოები

1. წარმოთქვით ხმამაღლა: გ, გ, გ არტიკულაციის წესის გათვალის-
წინებით და დააკვირდით უკანა ენის ზურგის მოქმედებას. წარმო-

თქვით ჩურჩულთ ჰ, ჰ, ჰ. ბოლოს ხმის გარეშე ტკაცანით წარმო-
თქვით კ, კ, კ.

2. შეადგინეთ ამ სამი თანხმოვნის შემცველი ერთმარცვლიანი
კომპლექსები და რიგ-რიგობით წარმოთქვით:

გი	ქი	კი
გე	ქე	კე
გა	ქა	კა
გო	ქო	კო
გუ	ქუ	კუ

3. შეადგინეთ ამ თითო მარცვლიანი კომპლექსის კომბინაციის
გზით:

ა) ორმარცვლიანი სავარჯიშო და რიგ-რიგობით (და ქვემოთ ნაჩ-
ვენები წესით) წარმოთქვით:

გრ — ქი	გრ — კი	ქრ — კი	კრ — გი	კრ — ქი	ქრ — გი
გე — ქე	გე — კე	ქე — კე	კე — გე	კე — ქე	ქე — გე
გა — ქა	გა — კა	ქა — კა	კა — გა	კა — ქა	ქა — გა
გო — ქო	გო — კო	ქო — კო	კო — გო	კო — ქო	ქო — გო
გუ — ქუ	გუ — კუ	ქუ — კუ	კუ — გუ	კუ — ქუ	ქუ — გუ

თითოეულ ამ სვეტში მახვილი პირველ მარცვალზე იხმარეთ. ვარ-
ჯიში ჭერ ნელი ტემპით შეასრულეთ — დაკვირვებით, ყოველი ორი
მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ დამატებითი შესუნთქვით; შემდეგ
მთელი სვეტი ერთი ამოსუნთქვით რიტმულად და აუჩქარებლად წარ-
მოთქვით.

ბ) სამმარცვლიანი სავარჯიშოები (წარმოთქვით რიგ-რიგობით, ქვე-
მოთ ნაჩვენები წესით):

გრ — ქი — კი	ქრ — კი — გი	კრ — გი — ქი
გე — ქე — კე	ქე — კე — გე	კე — გე — ქე
გა — ქა — კა	ქა — კა — გა	კა — გა — ქა
გო — ქო — კო	ქო — კო — გო	კო — გო — ქო
გუ — ქუ — კუ	ქუ — კუ — გუ	კუ — გუ — ქუ

ამ სამმარცვლიან სავარჯიშოებშიც მახვილი პირველ მარცვალზე
უნდა დაისვას. სავარჯიშო ნელა შესრულდეს; ყოველი სამი მარცვლის
შემდეგ დამატებით ჩაისუნთქეთ, შემდეგ კი ერთი ამოსუნთქვით, რიტ-
მულად წარმოთქვით მთელ სვეტში მოქცეული მასალა.

4. მკაფიო წარმოთქმის გამოსამუშავებლად შეიძლება გამოიყენოთ
ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო (მახვილი დასვით ბოლოდან შესამე და
მეხუთე მარცვალზე):

გრ — გი — გრ — გი — გი ქრ — ქი — ქრ — ქი — ქი
 გწ — გე — გწ — გე — გე ქწ — ქე — ქწ — ქე — ქე
 გან — გა — გან — გა — გა ქან — ქა — ქან — ქა — ქა
 გონ — გონ — გონ — გონ — გონ ქონ — ქონ — ქონ — ქონ — ქონ
 გუნ — გუნ — გუნ — გუნ — გუნ ქუნ — ქუნ — ქუნ — ქუნ — ქუნ

კრ — კი — კრ — კი — კი
 კწ — კე — კწ — კე — კე
 კან — კა — კან — კა — კა
 კონ — კონ — კონ — კონ — კონ
 კუნ — კუნ — კუნ — კუნ — კუნ

6. სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში, აუსლაუტში, გ თანხმოვანი კარგავს მჟღერობას და ყრუვდება, მაგალითად, ასეთებში: შიგ → შიქ, მაგ → მაქ, შემდეგ → შემდექ, აღსდეგ → აღსდექ, წარსდეგ → წარსდექ. სდეგ → სდექ! მაზეგ → მაზექ და სხვ.

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამაღლა და დააკვირდით სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში მოქცეული ბგერის აკუსტიკურ ხასიათს.

7. როდესაც გ თანხმოვანს მოსდევს რომელიმე ყრუ თანხმოვანი, იგი (გ) ყრუვდება. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ამგვარი სიტყვები: ამხანაგს → ამხანაქს, ბადაგს → ბადაქს, დარგს → დარქს, ზემდეგს → ზემდექს, ვახტანგს → ვახტანქს, პერანგს → პერანქს, კატალოგში → კატალოქში, უზანგში → უზანქში, პერანგში → პერანქში, ზურგშექცევით → ზურგშექცევით, ჰანგში → ჰანქში, ზურგჩანთა → ზურგჩანთა და სხვ.

შერჩეულ სიტყვებში გ წარმოთქვით დაყრუებით — ისე, როგორც ეს ზემოთ ისრითაა ნაჩვენები.

8. შეარჩიეთ ისეთი სიტყვები, სადაც გ თანხმოვანი არ იცვლის ბუნებას, მჟღერად წარმოითქმის:

ვანია	აგაშენა	გზა	ვაგაანრერებ
ვეზი	ქვეთი	გზნება	ვერგვეინრსანი
ვრდელი	რგივე	ვეარი	ვეროვგობისთვე
ვრგო	რგურობა	ვერლი	ვერლოთა
ვეუვა	ვეუვეური	ვერბა	ვეულგადალესილი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ენერგიული ხმით, დაუკვირდით გ თანხმოვნის მჟღერობის აკუსტიკურ ხასიათს.

სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ქ თანხმოვნის შემცველი ასეთი სიტყვები:

ქალი	ქაული	ქმარი	ქსანი	ქაფვეფრქვევა
ქელი	ქეიბი	ქნარი	ქშენა	ქელაზილული
ქლა	რქით	ქვეშეთი	ქშინი	ქრდაჭარი
ქრმაგი	რქონა	ქრთამი	ქცევა	ქრნდრისკაცი
ქურა	რქებარი	ქრისტე	განქევა	ქურქი
ქარვა	რქადავა	ქრება	ქსელი	განქუსლვა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამალა და დაუკვირდით ფშვინის აქუსტიკურ ხასიათს; მახვილი იხმარეთ აღნიშნულ ადგილას.

სავარჯიშოდ შეარჩიეთ კ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად ასეთები:

კაკალი	აკცია	კლდე	კანკლედობა
კაქელა	კვეცება	კმევა	კენწლაობა
კაკილა	ბკივლა	კნაწილი	კინკლაობა
კრკა	დნოკება	კრავი	კრკლოზინა
კაწტი	წკუნეთი	კრული	კაწკუნაქი
კაკუნი	რკარგება	კვეთი	კაწკუმალბანა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ენერგიული ხმით და დააკვირდით კ-ს აქუსტიკურ სიმკვეთრეს (მას ტკაცანის ხასიათი უნდა ჰქონდეს).

9. გ თანხმოვნის გასავარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი სტროფი:

გულანშაროს მხილველს მგზავრსა გურიად მოსვლა მენება,
 გივსა ვეახელ გოდერძი, მაშვრალს მსურდა სვენება;
 გალი მშვილდად მაქვს და ისრად გია — გმირთ მოეხსენება.
 და გაეახსა გული განუპე, სისხლთა ვაკმაე ცენება.

(ბესიკი, „ან“-ზე ზით მოხვალ“).

ქ თანხმოვნის გასავარჯიშებლად კი შეიძლება გამოიყენოთ:

„ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის.
 ფოთლები მიჰქრიან ქარდაქარ...“

(გ. ტაბიძე).

კ თანხმოვნის გასავარჯიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი სტროფი:

კარნუთ კოლასა მრებელი ვმოგზაურობდი მთნებელი,
 კვირიკეს ვახლდი კიკილა, წასვლისა დამვედრებელი,
 კიპაროს მშვილდის მკიდავი, კინკატის ისრით მსრებელი,
 და კოდარას კუქთა დამსობი სახელის ვიყავ მკნებელი...

(ბესიკი).

ხელოვნური ვარჯიში:

ხშულების მკაფიო წარმოთქმის გამოსამუშავებლად შეიძლება გამოიყენოთ ხელოვნური კომპლექსები, რომელთა შესადგენადაც უნდა დააგფუფოთ მ ქ ლ ე რ ი ხ შ უ ლ ზ ბ ი, ყ რ უ ფ შ ვ ი ნ-

ვიერები და მკვეთრი ხშულები ანუ აბრუპტივები; სახელობრ, ასე: ბღგ, ფთქ, პტკ. ეს კომპლექსები გააფარჩით ამა თუ იმ ხმოვნის მიყოლებით. თუმცა ბგერების ასეთი დაჯგუფება ქართული მეტყველებისათვის ხელოვნურია, რადგანაც ქართულ სიტყვებში არ გვხვდება ასეთი კომპლექსები, მაგრამ ხელოვნური კომპლექსების გაფარჩილება ხელს უწყობს ხშული ბგერების მკაფიო და ენერგიული წარმოთქმის გამომუშავებას; ეს კი ქართული მეტყველების ნიშანდობლივი თვისებაა.

ერთმარცვლიანი სავარჯიშო

ბღგი	ფთქი	პტკი
ბღგე	ფთქე	პტკე
ბღგა	ფთქა	პტკა
ბღგო	ფთქო	პტკო
ბღგუ	ფთქუ	პტკუ

ორმარცვლიანი სავარჯიშო

ბღგრ — ფთქი	ფთქრ — ბღგი	ბღგრ — პტკი	პტკრ — ბღგი
ბღგე — ფთქე	ფთქე — ბღგე	ბღგე — პტკე	პტკე — ბღგე
ბღგა — ფთქა	ფთქა — ბღგა	ბღგა — პტკა	პტკა — ბღგა
ბღგო — ფთქო	ფთქო — ბღგო	ბღგო — პტკო	პტკო — ბღგო
ბღგუ — ფთქუ	ფთქუ — ბღგუ	ბღგუ — პტკუ	პტკუ — ბღგუ
	ფთქრ — პტკი	პტკრ — ფთქი	
	ფთქე — პტკე	პტკე — ფთქე	
	ფთქა — პტკა	პტკა — ფთქა	
	ფთქო — პტკო	პტკო — ფთქო	
	ფთქუ — პტკუ	პტკუ — ფთქუ	

ორმარცვლიან სავარჯიშოში მახვილი უნდა დაისვას პირველ მარცვალზე.

სამმარცვლიანი სავარჯიშო

ბღგრ — ფთქი — პტკი	ფთქრ — პტკი — ბღგი	პტკრ — ბღგი — ფთქი
ბღგე — ფთქე — პტკე	ფთქე — პტკე — ბღგე	პტკე — ბღგე — ფთქე
ბღგა — ფთქა — პტკა	ფთქა — პტკა — ბღგა	პტკა — ბღგა — ფთქა
ბღგო — ფთქო — პტკო	ფთქო — პტკო — ბღგო	პტკო — ბღგო — ფთქო
ბღგუ — ფთქუ — პტკუ	ფთქუ — პტკუ — ბღგუ	პტკუ — ბღგუ — ფთქუ

სამმარცვლიან სავარჯიშოშიც მახვილი უნდა დაისვას პირველ მარცვალზე.

ხუთმარცვლიანი სავარჯიშო

ბღგრ — ბღგი — ბღგრ — ბღგი — ბღგი
ბღგჲ — ბღგე — ბღგჲ — ბღგე — ბღგე
ბღგან — ბღგა — ბღგან — ბღგა — ბღგა
ბღგორ — ბღგო — ბღგორ — ბღგო — ბღგო
ბღგუ — ბღგუ — ბღგუ — ბღგუ — ბღგუ
ფთქრ — ფთქი — ფთქრ — ფთქი — ფთქი
ფთქჲ — ფთქე — ფთქჲ — ფთქე — ფთქე
ფთქან — ფთქა — ფთქან — ფთქა — ფთქა
ფთქორ — ფთქო — ფთქორ — ფთქო — ფთქო
ფთქუ — ფთქუ — ფთქუ — ფთქუ — ფთქუ
პტკრ — პტკი — პტკრ — პტკი — პტკი
პტკჲ — პტკე — პტკჲ — პტკე — პტკე
პტკან — პტკა — პტკან — პტკა — პტკა
პტკორ — პტკო — პტკორ — პტკო — პტკო
პტკუ — პტკუ — პტკუ — პტკუ — პტკუ

ეს სავარჯიშოები მეტად რთულია. სირთულის დაძლევისათვის საჭიროა კონცენტრირებული ყურადღება და რიტმის შეგრძნება. მახვილი ამ სავარჯიშოში უნდა დაისვას პირველ და მესამე მარცვალზე. ბღგ კომპლექსის გავარჯიშებისას ყურადღება უნდა მიექცეს ამ ბგერების სმოვან ბგერასთან სწორი არტიკულაციის შედეგად მარცვლის რიტმული ხმოვანების მიღებას. თავიდან უნდა აიცილინოთ ამ კომპლექსში შემავალი ბგერების იზოლირებული წარმოთქმა. ამ კომპლექსის გავარჯიშებისას ეცადეთ, რომ სშულების მკლერობის ხარისხი მაღალი იყოს. ფთქ კომპლექსის გავარჯიშებისას ყურადღება უნდა მიექცეს სშულების წარმოთქმის ფშეინვიერ ზასიათს. ამ კომპლექსის გავარჯიშებისას შეიძლება გამოიყენოთ ჩურჩულით წარმოთქმა. პტკ კომპლექსის გავარჯიშებისას ყურადღება უნდა მიექცეს აბრუპტივების ტყაცანისებურ მბგერაობას.

ამგვარი ვარჯიშის შედეგად ხშულთა წარმოთქმის მკაფიოობის მაღალ დონეს შიადწევთ.

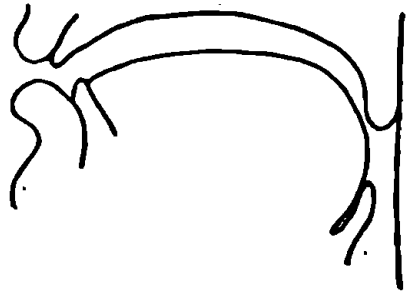
ხუთმარცვლიანი სავარჯიშოს დასაწყისში მთელი სტრიქონი ერთი ამოსუნთქვით წარმოთქვით, ამასთან — ნელი ტემპითა და საშუალო სიძლიერის ხმით. შემდეგ კი შეიძლება ტემპი ოდნავ აჩქარდეს და ხმის სიძლიერემ იმატოს. წარმოთქმის ტემპის აჩქარებისას დაუკვირდით, რომ მკაფიო წარმოთქმის ხარისხი არ გაუარესდეს და ერთმა ხშულმა არ დაჩრდილოს მეზობელი ხშულების ბუნება.

IV. ყელხშული ყ თანხმოვანი და პირის სწორად
 წარმოთქმის წასვამი

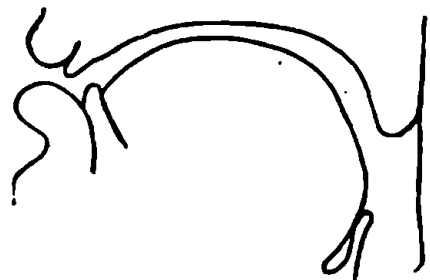
თანამედროვე ქართულ ენაში ყ თანხმოვანი პირის ღრუში წარმოითქმის. ამ ბგერის წარმოთქმის დროს პირი ოღნავ ღიაა, ენის უკანა ნაწილი ზშვას აწარმოებს რბილი სასის კიდეებთან და ოღნავ დამკვებულია ნაქთან, ე. ი. იგი წარმოითქმის სწორედ იმ ადგილას, სადაც ნაპრალოვანი ღ და ხ ყალიბდება და ცოტა უფრო უკან გ, ქ, კ ხშულეებთან შედარებით. ამ ბგერის წარმოთქმის დროს ენის შუა და წინა ნაწილი დახრილ მდგომარეობაში იმყოფება. ენის წვერის უკან შეინიშნება ოღნავე ჩაღრმავება, თვით ენის წვერი დაშორებულია ქვედა საკრელი კბილებთანაგან უფრო ნაკლებად, ვიდრე გ, ქ, კ-ს წარმოთქმის დროს. ყ-ს წარმოსათქმელად ენის წვერი უფრო გაწეილი და წაწვეტებულია.

ყ ა ბ რ უ პ ტ ი უ ლ ი ბ გ ე რ ა ა ;
 ამ ბგერის წარმოთქმა მოითხოვს ენის ძირისა და ხახის კედლების აქტიურ შემკუმშველ მოძრაობას... ენის ძირზე წარმოშობილი მორგვი ჯდება ხახის კედელზე შექმნილ ღარში და შემდეგ სკდომას ახდენს ყიის ზემოთ მდებარე ჰაერის მარაგით. ზშვა ყ-ს დროს ღარის ფსკერზე არ არის ენერგიული; ამდენად ეს ბგერა არ არის წმინდა მეყსეული (არჩ. ჩ ა რ გ ე ი შ ვ ი ლ ი. ქართული თანხმოვნების „ყ“ და „ჰ“-ს ბიომექანიკის საკითხისათვის. საქართველოს სსრ მეცნიერებათა აკადემიის მოამბე, ტ. VII, № 8, 1946, გვ. 440—441).

ყ თანხმოვანს შემართვა სპირანტისა აქვს, ნაპრალოვანია თითქოს, დამართვა კი ხშვითა და სკდომით მთავრდება (შდრ. Л. К. Гамсахурдия, Шумные смычные фонемы грузинского языка. Фонетический сборник, Тбилиси, 1959, გვ. 435—436). ამდენად ეს ყ თანხმოვანი უნდა. დახასიათდეს, როგორც სპირანტი-



სურ. 34. ყ-ს რენტგენოგრაფია „ყი“ მიმდევრობაში



სურ. 35. ყ-ს რენტგენოგრაფია „ყა“ მიმდევრობაში.

როგორც ვთქვით, ყ შეეერთა ყელხშული თანხმოვანია. ქართულ ენას ჰქონდა ამ თანხმოვნის ლოკალური რიგის შესატყვისი მელგერი

და ფშვინეიერი ბგერები, მაგრამ დროთა განმავლობაში დაიკარგა. აქედან ზოგმა კილომ შემოინახა, კერძოდ, ამ რიგის ფშვინეიერი კ თანხმოვანი (მაგალ., ფეჰი, ჰელი, ჰერჰი, ჰორცი, ჰუვილი...).

ქართველები ისევე, როგორც იბერიულ-კავკასიური წრის სხვა ენათა მატარებლები — წოვა-თუშები, ჩეჩენ-ინგუშები, დაღესტნელები და სხვ. ყ-ს თავისუფლად წარმოთქვამენ. ქართულ მეტყველებაში არ არის საჭირო ყ-ს ზომანზე მეტად გამკვეთრება, როგორც ეს ხუნძურში, ან ქართული ენის სვანურ დიალექტში ხდება.

ველხშული ყ-ს სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები

1. გაიხსენეთ ყ თანხმოვნის არტიკულაციის წესი და ჯერ უხმოლ, მხოლოდ ტკაცანით წარმოთქვით ნელა ყ, ყ, ყ. შემდეგ ხმამაღლა წარმოთქვით ასეთი ერთმარცვლიანი კომპლექსები:

იყ	ყი
ეყ	ყე
აყ	ყა
ოყ	ყო
უყ	ყუ

2. სავარჯიშოდ წარმოთქვით ორმარცვლიანი კომპლექსები (რიგ-რიგობით და ქვემოთ ნაჩვენები წესით):

რყი	რყე	რყა	რყო	რყუ
ქყი	ქყე	ქყა	ქყო	ქყუ
სყი	სყე	სყა	სყო	სყუ
რყი	რყე	რყა	რყო	რყუ
უყი	უყე	უყა	უყო	უყუ

თითოეულ ამ სვეტში მახვილი პირველ მარცვალზე იხმარეთ.

3. სამმარცვლიანი სავარჯიშოები წარმოთქვით რიგ-რიგობით, ქვემოთ ნაჩვენები წესით:

რყ — იყ — იყ	ყრ. — ყი — ყი
ქყ — ეყ — ეყ	ყქ — ყე — ყე
სყ — აყ — აყ	ყს — ყა — ყა
რყ — ოყ — ოყ	ყრ — ყო — ყო
უყ — უყ — უყ	ყუ — ყუ — ყუ

ამ სამმარცვლიან სავარჯიშოებში მახვილი პირველ მარცვალზე უნდა დაიხვას.

4. საეარჩიშოდ შეარჩიეთ ყ-ს შემცველი სიტყვები, მაგ., ან-
თები:

ყაყაო	აყაყანდა	ყვანელი	სიყვარული	ბაყაყი
ყელი	ყეინება	ყველა	საყმაწვილო	გაყრა
ყინვა	ყურება	ყვრილა	დამყნობა	მდგარიყო
ყრფნა	რყნა	ყვრმალი	თაყვრილობა	მრწყალე
ყუჩი	ყუყყმანოდ	ყვლქვა	მალთაყვა	ყურწყაყრქება

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ზამაღლა და დაუყვირდით ყ-ს აუსტიკურ სიმკვეთრეს. მახვილი იხმარეთ აღნიშნულ ადგილებზე.

5. ყ თანხმოვნის გასაეარჩიშებლად შეიძლება გამოიყენოთ შემდეგი სტროფი:

ყობანს აფხაზთ განაზარდი ყიზლარს მიველ ბიქი მარდი,
ყარანს ვახლდი, შეუყვარდი, „ყარაშანად“ — მთქვის, თუ —
„ტმარდი“,
ყამბროს მშვილდად მოვიგარდი, ყაყის ისრით შევაფარდი,
ყარყანტს ყრონტად დავაკარდი, მაგრამ მქონდა სხვაცა დარდი.
(ბესიკი, „„ან“-ზე სით მოხვალ“).

აფრიკატები (სშულ-ნაპრალოვნები) და მათი სწორად წარმოთქმის წესები

აფრიკატები რთული ბგერებია. ამ თანხმოვანთა სირთულეს ქმნის ის, რომ მათ აქვთ ხშულისა და ფრიკატივის (ნაპრალოვნობის) თვისება. ამიტომაც ამგვარ თანხმოვნებს სხვაგვარად ნახევირად ხშულებს ანუ ხშულ-აპრალოვნებს, ანდა ხშულ-ფრიკატივებს უწოდებენ. ქართულს მოეპოვება აფრიკატთა სამეულები: მჟღერი, ასპირაციული (ფშვინვიერი) და აბრუპტიული. ქართული ენის ყველა აფრიკატი ერთი ძალით, სრული ხშვის შემდეგ ნელი და სუსტი სკდომის შედეგად წარმოითქმის. ამასთან, როგორც ითქვა, ქართული აფრიკატები წარმოითქმინ ხშული დასაწყისითა და ნაპრალოვანი დაბოლოებით.

I. ენაპილისმიერი (სინინა) აფრიკატები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები

ენაპილისმიერი აფრიკატებია ძ, ც, წ, რომლებსაც შესაბამისად აქვთ, ერთი მხრით, დ, თ, ტ ხშულთა და; მეორე მხრით, ზ, ხ ნაპრალოვანთა შერევით წარმოება-წარმოთქმის ეფექტი, რამდენადაც ავლენენ დასაწყისში ხშვისა და დაბოლოებაში ნაპრალოვანის (ფრიკატივის)

თვისებას; ამიტომ ეს თანხმონები ხასიათდებიან როგორც $ღ + ზ$ ($\rightarrow \vartheta$), $თ + ხ$ ($\rightarrow \vartheta$), $ტ + ხ$ ($\rightarrow \varphi$) კომბინაციით წარმოთქმული რთული თანხმონები.

$ძ$, $ც$, $წ$ აფრიკატები იწარმოებიან ენის წინა ზედაპირით; პირი ოდნავ გახსნილია; ენის წვერი ებჯინება ქვედა კბილებს; ენის წინა ნაწილის ზურგი ეხება მაგარ სპასს, ენის გვერდები ეხება გვერდით კბილებს და ხდება სრული ხშვა (სურ. 36, 37, 38).

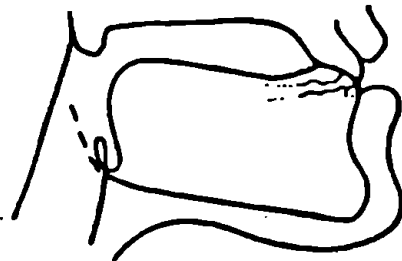
ძ მ ჟ ლ რ ი ა ფ რ ი კ ა ტ ი ა; მისი წარმოთქმის დროს მბგერავი



სურ. 36. $ძ$ -ს რენტგენოგრაფია „ძა“ მიმდევრობაში.

სურ. 37. $ც$ -ს რენტგენოგრაფია „ცი“ მიმდევრობაში.

იოგები (სახმო სიმები) დამაბულად უღერენ. **ც ფ შ ე ი ნ ვ ი ე რ ი ა ფ რ ი კ ა ტ ი ა**; მისი წარმოთქმის დროს სახმო სიმები ერთმანეთსაა მიახლოებული და ამომდინარე საფონაციო ჰაერნაკადი წარმოქმნის ჩქამს, **წ ა ბ რ უ პ ტ ი ე უ ლ ი ა ფ რ ი კ ა ტ ი ა** (ყელსშული მკვეთრი თანხმოვანი), რომლის წარმოთქმის დროს მბგერავი იოგები გადაკეტილია. **წ**-ს არტიკულაციის დროს ენის წინა ნაწილის შეხების შემდეგ ჩნდება ყველა აბრუპტივისათვის დამახასიათებელი კოვზისებური ჩაზნექილობა, რომელიც აღიღებს პირის წინა ნაწილის რეზონატორს და ადაბლებს აფრიკატის საკუთარ ტონს.



სურ. 38. $წ$ -ს რენტგენოგრაფია

ქართული **ც** რუსულ **ц**-სთან (Ц) შედარებით რბილია.

$ძ$, $ც$, $წ$ თანხმოვნები ხშირად ენის მოკიდებით წარმოითქმებიან (ასეთ მოვლენას სიგმატიზმი ეწოდება). ენას მაშინ უკიდებენ, როდესაც $ძ$, $ც$, $წ$ თანხმოვანთა არტიკულაციის დროს ენისწვერი სათანადოდ არ არის დაკეტილი და ქვედა (ან ზედა) საჭრელი კბილების ნაცვლად გვერდით კბილებს ეხება, ანდა თავს ამოყოფს ზედა და ქვე-

და კბილებს შორის. თუ ეს დეფექტი ორგანული და თანდაყოლილი არ არის და ადამიანს ნორმალური სმენა აქვს, თანხმოვანთა წარმოთქმაში არსებული დარღვევის გამოსწორება შეიძლება სპეციალური სავარჯიშოების მოშველიებით, ხოლო თუ იგი ორგანულია, ადამიანი ლოგოპედს უნდა ეჩვენოს.

ზოგის მეტყველებაში ძ, ც, წ აფრიკატები შერბილებულად წარმოითქმის, კერძოდ ა, ო ანდა უ ზმოვნის მეზობლობაში, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ძაძა, ცაცო, წუწუნო და მისთ. ამ აფრიკატთა შერბილება მეტად მდარეს ზდის მეტყველებას. ქართულში ძ, ც, წ ენერგიულად და მკაფიოდ უნდა წარმოითქვას.

ძ, ც, წ. აფრიკატების სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები

1. გაიხსენეთ ძ, ც, წ აფრიკატების არტიკულაციის წესი და წარმოთქვით ზმამალლა ძ, ძ, ძ. შემდეგ ჩურჩულით — ც, ც, ც. ბოლოს, უხზოდ, მხოლოდ ტკაცანით წ, წ, წ.

შემდეგ თანმიმდევრულად წარმოთქვით ხმის ჩართვითა და გამორთვით: ძ (ხმით), ც (ჩურჩულით), წ (ტკაცანით):

ძ ც წ; ძ ც წ...

ახლა კი ზმამალლა წარმოთქვით სამივე თანხმოვანი იმგვარად, რომ აკუსტიკურად გარკვევით იგრძნობოდეს ძ-ს მჟღერობა, ც-ს ფშვინვიერობა და წ-ს სიმკვეთრე:

ძ ც წ; ძ ც წ; ძ ც წ.

2. შემდეგ უნდა შეადგინოთ ერთი ლიამარცვლიანი ვარჯიშის კომპლექსი ასეთი სახისა:

შუღერის შემცველი ფშვინვიერის შემცველი აბრუპტივის შემცველი

ძი	ცი	წი
ძე	ცე	წე
ძა	ცა	წა
ძო	ცო	წო
ძუ	ცუ	წუ

საკვირო იქნება ამ ერთმარცვლიან კომპლექსთა კომბინაციით შედგენილი ორმარცვლიანი სავარჯიშოები შემდეგი სახისა:

ძი — ცი	ცი — წი	ძი — წი	ცი — ძი	წი — ცი	წი — ძი
ძე — ცე	ცი — წე	ძე — წე	ცი — ძე	წე — ცე	წე — ძე
ძა — ცა	ცა — წა	ძა — წა	ცა — ძა	წა — ცა	წა — ძა
ძო — ცო	ცო — წო	ძო — წო	ცო — ძო	წო — ცო	წო — ძო
ძუ — ცუ	ცუ — წუ	ძუ — წუ	ცუ — ძუ	წუ — ცუ	წუ — ძუ

თითოეულ სვეტში ჩამოთვლილ ბგერათკომპლექსებს მახვილი პირველ მარცვალზე უნდა მოუდიოდეს. ვარჯიში ჯერ ნელი ტემპით, დაკვირვებით შეასრულეთ. ყოველი ორი მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ საჭირო იქნება დამატებითი სუნთქვა. შემდეგ კი რიტმულად და აუჩქარებლივ ერთი ამოსუნთქვით წარმოთქვით მთელ სვეტში მოქცეული კომპლექსები.

სამმარცვლიანი სავარჯიშოები შემდეგნაირად იიკება:

ძრ — ცი — წი	ცრ — წი — ძი	წრ — ცი — ძი
ძე — ცე — წე	ცე — წე — ძე	წე — ცე — ძე
ძა — ცა — წა	ცა — წა — ძა	წა — ცა — ძა
ძო — ცო — წო	ცო — წო — ძო	წო — ცო — ძო
ძუ — ცუ — წუ	ცუ — წუ — ძუ	წუ — ცუ — ძუ

ამ სამმარცვლიან სავარჯიშოებშიც მახვილი პირველ მარცვალზე დასვით. ვარჯიში ჯერ ნელა შეასრულეთ; ყოველი სამი მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ საჭირო იქნება დამატებითი სუნთქვა; შემდეგ კი რიტმულად და ერთი ამოსუნთქვით წარმოთქვით მთელ სვეტში მოქცეული მასალა.

ხუთმარცვლიანი სავარჯიშოები:

ძრ — ძი — ძნ — ძი — ძი	ცრ — ცი — ცნ — ცი — ცი
ძე — ძე — ძნ — ძე — ძე	ცე — ცე — ცნ — ცე — ცე
ძა — ძა — ძნ — ძა — ძა	ცა — ცა — ცნ — ცა — ცა
ძო — ძო — ძნ — ძო — ძო	ცო — ცო — ცნ — ცო — ცო
ძუ — ძუ — ძნ — ძუ — ძუ	ცუ — ცუ — ცნ — ცუ — ცუ

წრ — წი — წნ — წი — წი
წე — წე — წნ — წე — წე
წა — წა — წნ — წა — წა
წო — წო — წნ — წო — წო
წუ — წუ — წნ — წუ — წუ

ხუთმარცვლიან სავარჯიშოს დიდი რიტმულობა ესაჭიროება. ამ რიტმულობას აწესრიგებს მახვილის დასმა თავიდან პირველ და მესამე მარცვალზე.

3. შევარჯიშოთ ძ-ს შემცველი ასეთი სიტყვები:

ძალა	აძაგებს	ძგერა	ძრავი	ანძა
ძელი	ეძებს	ძეწლი	ძრახვა	სრძე
ძარი	რძენს	ძლივს	ძრწოლა	საწიძო
ძრვა	რძისი	ძნელი	ძღრმა	ძრნამანძი
ძუძუ	უძიროს	ძნობა	ძღვენი	ძეძვიფრანალა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ჯერ უხმოდ, არტიკულაციით, სარკის წინ და დაუკვირდით სამეტყველო აპარატურის მოძრაობას. შემდეგ წარმოთქვით ჩურჩულით და ბოლოს — ხმით. ყურადღება გაახვილეთ ძ-ს მჟღერობაზე.

შეარჩიეთ ც-ს შემცველი ასეთი სიტყვები:

ცა	აცილებს	ცბერობა	ცაცია	ვიდაც
ცერი	ქცადა	ცვლრება	ცერეცო	დამრეც
ცირლი	რცინის	ცნობა	ცრცაბო	სადაც
ცორლი	რცეული	ჯანსაცემელი	ცრცხალი	დამეც
ცული	ჟცინარი	ცრუ	ცუნცულა	რაც

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმით და დაუკვირდით ფშვინვის აკუსტიკურ თავისებურებას. მახვილი აღნიშნულ ადგილებზე იხმარეთ.

შეარჩიეთ წ-ს შემცველი ასეთი სიტყვები:

წა	წრე	აწ	წაბლი	წბრლი	წაწრალებ
წერა	წერთნა	წწევა	წწწვა	წწწვა	წამდაუწუმ
წრლი	წრფე	რწილო	წრწიკი	წწრმა	წრნდაწინ
წრნა	წვა	მრწოდება	წრწოლა	წვრწლი	წრწანწარობა
წუნი	ლწ	ჟწია	წწწურაქი	წწწრანი	წუთი

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმამაღლა. მახვილი აღნიშნულ ადგილებზე იხმარეთ და დაუკვირდით წ-ს აკუსტიკურ ეფექტს — სიმკვეთრეს, მის ტკაცანის ელფერს.

4. ძ აფრიკატის გასავარჯიშებლად გამოიყენეთ შემდეგი სტროფი:

ძიროანით ძეგლევს მარე მოვისწრაფდი მზივ და მთვარე,
ძამუასა შევეწყნარე: ძაღლულად მთქვის სიტყვით მწარე;
ძელქვა მშვილდად შევიხარე, ისრად ძეწნი ვინაქმარე,
და ძერძერუკთა ძარღენი ვბძანე, თავი ამით შევაყვარე.

(ბესიკი, „„ან“-ზე სით მოხვალ“).

ც აფრიკატის გასავარჯიშებლად გამოიყენეთ შემდეგი სტროფი:

ციდან ცირილი ცივი ცვარი
ციცაბოზე ციალს ცდილობს.
ცის ციაგის ცივ ციმციშში
ცდომილება ცუდ ცდომილობს.

(პიერ კობახიძის გამოუქვეყნებელი ლექსის ნაწყვეტი).

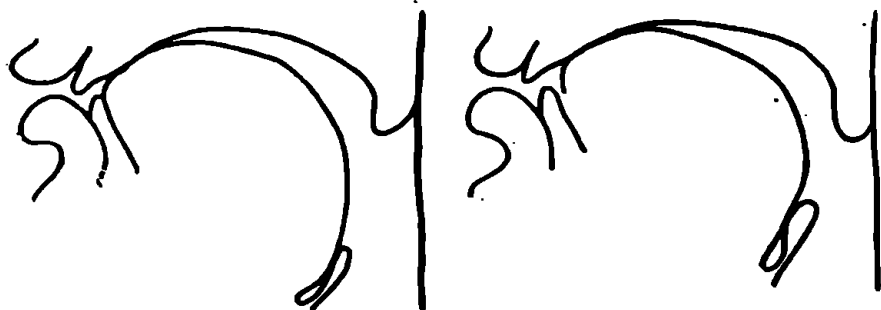
წ აფრიკატის გასავარჯიშებლად გამოიყენეთ შემდეგი აფორიზმი:

წუთია წუთის ქვეყანა, წუთის წეობით იწვება,
ზოგი ლხინსაა, თამაშას, ზოგი უცეცხლოდ იწვება.
(ხალხური).

II. პნანუნისმიერი (შიზინა) აფრიკატები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები

ენანუნისმიერი აფრიკატებია ჭ, ჩ, ჭ, რომლებსაც შესაბამისად აქვთ, ერთი მხრით, დ თ ტ ხშულთა და, მეორე მხრით, შ, ჟ ნაპრალოვანთა შერევით წარმოება-წარმოთქმის ეფექტი, რამდენადაც ავლენენ დასაწყისში ზშვისა და დაბოლოებაში ნაპრალოვანების (ფრიკატივის) თვისებას; ამიტომ ეს თანხმოვნები ხასიათდებიან როგორც დ+შ (→ჭ), თ+შ (→ჩ), ტ+შ (→ჭ) კომბინაციით წარმოქმნილი რთული თანხმოვნები.

ჭ, ჩ, ჭ-ს წარმოთქმისას პირი ოდნავ ღიაა, ბაგეები ოთხკუთხედი ფორმით ოდნავ წინ არის წამოწეული. ენის ზურგის წინა ნაწილი ეხება ალვეოლებს, ენის წვერი კი დაშვებულია ქვედა საკრელ კბილებთან. თუმცა ენის მდგომარეობა რამდენადმე სხვაგვარია ჭ-ს წარმო-



სურ. 39. ჭ-ს რენტგენოგრაფია „ჩო“ შიმღვერობაში. სურ. 40. ჩ-ს რენტგენოგრაფია „ჩი“ შიმღვერობაში.

თქმის დროს; ენის ტანი შედარებით უფრო უკან არის გაწეული. ხშვა წარმოებს ალვეოლებთან ისევე, როგორც ჭ, ჩ-ს წარმოთქმისას, მაგრამ ენის ზურგის ფორმა სწორია მაგარი სასის წინა ნაწილში, შემდეგ კი თანდათან იღუნება და უმაღლეს წერტილს აღწევს მაგარი სასის უკანა კიდეში. ამის შესაბამისად სარეზონანსო არე შედარებით გაფართოებულია, რის გამო დაბლა ეშვება ჭ-ს საკუთარი ტონი. ჭ-ს წარმოთქმა ყველაზე უფრო ღრმა არტიკულაციით გამოირჩევა. მისი წარმოთქმის დროს ბაგეები უფრო წინ არის წამოწეული, ვიდრე, მაგალითად, შ-ს წარმოთქმის დროს და ქვედა ბაგე უფრო ქვევით ეშვება და გამოაჩენს ქვედა საკრელ კბილებს. ბაგეების მკვეთრად გამოხატული არტიკულაცია აგრძელებს პირის რეზონატორს და ადაბლებს თანხმოვანი ჭ-ს საკუთარ ტონს. (სურ. 39, 40, 41).

ჭ მკლერი აფრიკატია და მისი წარმოების დროს მბგერავი იოგები (სახმო სიმები) მოქმედებენ. ჩ ფშვინიერი აფრიკატია; მისი წარმო-

ეზის დროს მბგერავი იოგები მიახლოებულია და ამომდინარე ჰაერნაკადი წარმოქმნის ჩქამს. ჭ აბრუპტივია, მისი წარმოების დროს მბგერავი იოგები გადაეცეტილია, ამდენად იგი იწარმოება მხოლოდ იმ ჰაერის მარაგით, რაც პირის ღრუშია.



ხდება ზოლმე ამ თანხმოვანთა

წარმოქმნის დარღვევა — შიშინათა შენაცვლება სისინა თანხმოვნებით, რის გამოც, ჩ, ჩ, ჭ ემსგავსება ძ, ც, წ აფრიკატებს.

სურ. 41. კ-ს რენტგენოგრაფია „აპა“ მიმდევრობაში.

ჯა ჩ, ჭ აფრიკატების სწორი წარმოქმნის საეარჯიშოები

1. უნდა გაიხსენოთ ჩ, ჩ, ჭ აფრიკატების სწორი არტიკულაცია. წარმოთქვიით ხმით ჩ, ჩ, ჭ. შემდეგ ჩურჩულით — ჩ, ჩ, ჩ; ბოლოს, უხმოლ, მხოლოდ ტყაცანით ჭ, ჭ, ჭ. თანმიმდევრობით წარმოთქვიით ჩ (ხმით), ჩ (ჩურჩულით), ჭ (ტყაცანით); გაიმეორეთ: ჩ, ჩ, ჭ; ჩ, ჩ, ჭ... შემდეგ ხმით წარმოთქვიით სამივე თანხმოვანი იმგეარად, რომ აყუსტიკურად გარკვევით აღიქმებოდეს ჩ-ს მკლერობა, ჩ-ს ფშვინეიერება და ჭ-ს სიმკვეთრე — ტყაცანისებრი წარმოთქმა: ჩ, ჩ, ჭ; ჩ, ჩ, ჭ...

2. ჩ, ჩ, ჭ აფრიკატების სწორი წარმოქმნის საეარჯიშო ხმოვნის მეზობლობაში (ლია მარცვალში):

ა) ერთმარცვლიანი ბგერათკომპლექსის გამოყენებით:

მეღერა	ფშვინეიერა	აბრუპტივი
ჯი	ჩი	ჭი
ჯე	ჩე	ჭე
ჯა	ჩა	ჭა
ჯო	ჩო	ჭო
ჯუ	ჩუ	ჭუ

ბ) ორმარცვლიანი ბგერათკომპლექსის გამოყენებით:

ჯრ — ჩი	ჩრ — ჭი	ჭრ — ჯი	ჭრ — ჩი	ჩრ — ჯი	ჯრ — ჭი
ჯე — ჩე	ჩე — ჭე	ჭე — ჯე	ჭე — ჩე	ჩე — ჯე	ჯე — ჭე
ჯა — ჩა	ჩა — ჭა	ჭა — ჯა	ჭა — ჩა	ჩა — ჯა	ჯა — ჭა
ჯო — ჩო	ჩო — ჭო	ჭო — ჯო	ჭო — ჩო	ჩო — ჯო	ჯო — ჭო
ჯუ — ჩუ	ჩუ — ჭუ	ჭუ — ჯუ	ჭუ — ჩუ	ჩუ — ჯუ	ჯუ — ჭუ

მახვილი დასვით პირველ მარცვალზე.

გ) სამმარცვლიანი ბგერათკომპლექსის გამოყენებით:

ჯრ — ჩი — ქი	ჩრ — ქი — ჯი	ქრ — ჯი — ჩი
ჯწ — ჩე — ქე	ჩწ — ქე — ჯე	ქწ — ჯე — ჩე
ჯან — ჩა — ქა	ჩან — ქა — ჯა	ქან — ჯა — ჩა
ჯრ — ჩო — ქო	ჩრ — ქო — ჯო	ქრ — ჯო — ჩო
ჯწ — ჩუ — ქუ	ჩწ — ქუ — ჯუ	ქწ — ჯუ — ჩუ

მახვილი აქაც პირველ მარცვალზე. ვარჯიში ჯერ ნელი ტემპით შეასრულეთ, ყოველი სამი მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ დამატებითი ჩასუნთქვით, შემდეგ კი რიტმულად წარმოთქვით მთელ სვეტში მოქცეული მასალა ერთი ამოსუნთქვით.

დ) საპიროა ვარჯიში ხუთმარცვლიანი ბგერათკომპლექსების გამოყენებითაც:

ჯრ — ჯი — ჯწ — ჯი — ჯი	ჩრ — ჩი — ჩწ — ჩი — ჩი
ჯწ — ჯე — ჯწ — ჯე — ჯე	ჩწ — ჩე — ჩწ — ჩე — ჩე
ჯან — ჯა — ჯან — ჯა — ჯა	ჩან — ჩა — ჩან — ჩა — ჩა
ჯრ — ჯო — ჯრ — ჯო — ჯო	ჩრ — ჩო — ჩრ — ჩო — ჩო
ჯწ — ჯუ — ჯწ — ჯუ — ჯუ	ჩწ — ჩუ — ჩწ — ჩუ — ჩუ

ქრ — ქი — ქრ — ქი — ქი
 ქწ — ქე — ქწ — ქე — ქე
 ქან — ქა — ქან — ქა — ქა
 ქრ — ქო — ქრ — ქო — ქო
 ქწ — ქუ — ქწ — ქუ — ქუ

ხუთმარცვლიან სავარჯიშოში მახვილი პირველ და მესამე მარცვალზე უნდა დაისვას. ვარჯიში პირველად ნელი ტემპით შეასრულეთ; ყოველი ხუთი მარცვლის წარმოთქმის შემდეგ საპირო იქნება დამატებითი სუნთქვა; შემდეგ კი შეეცადეთ, მთელი სავარჯიშო შეასრულოთ ერთი ამოსუნთქვით და ტემპიც უფრო ჩქარი გქონდეთ.

3. სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ჯ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად, ასეთები:

ჯარი	აჭობა	ჯანგური	ჯგუფი	გჯერა	ჯარჯა
ჯერი	ეჭიბი	ჯეჭილი	ჯღრმა	მჯობი	სანუნჯე
ჯირკი	რჯარა	ჯრჭლიბო	ჯვარი	რონჯა	ღურუჯი
ჯობნა	რჯალეში	ჯრჯონეთი	ჯლანჯინი	რჯული	სანდარაჯო
ჯური	უჯრათი	ჯუნჯროუხი	ჯმუნხი	გრჯლა	ჯანჯუ

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ჯერ უხმოად, მხოლოდ არტიკულაციით, სარკის წინ და დააკვირდით ბაგეების მოძრაობას. შემდეგ

წარმოთქვით ჩუროხული და ბოლოს ხმით. ყურადღება გაამახვილეთ ჭ-ს მელერობაზე.

სავარჯიშოდ შეარჩიეთ ჩ-ს შემცველი სიტყვები, მაგალითად, ასეთები:

ჩამი-ჩუმი	აჩანაგებს	ჩააჩოჩებ	ეჩვენება	ჩხა
ჩემი	ეჩუროხულება	ჩერჩეტი	ეჩნდება	ჩქრო
ჩიჩქნი	იჩემებს	ჩიჩინი	ეჩროს	ჩხრეკს
ჩინჩხი	ოჩიანური	ჩინჩორიკი	ეჩრება	ჩხელეტს
ჩუმი	უჩინარი	ჩურჩხელა	სარჩული	ჩრდნლო

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმით. მახვილი აღნიშნულ ადგილებზე იხმარეთ და დაუკვირდით ჩ-ს აქუსტიკურ მხარეს — მის ასპირაციით წარმოთქმას.

შეარჩიეთ ჭ-ს შემცველი სიტყვები:

ჭაჭა	აჭარა	ჭანჭიკი	ჭკუა	ჭაჭაყრული	მუჭა
ჭენჭყო	ეჭილება	ეჭეთობა	ჭყურტა	ეჭენჭეტა	საჭე
ჭინჭი	იჭაჭება	ჭინჭილა	ჭყრვილი	ჭინჭული	კენჭი
ჭორტი	ეჭირვება	ჭღეული	ჭყლენტა	ჭოჭმანი	დაარჭო
ჭუჭრი	უჭირავს	ეჭალი	ეჭმურტანა	ეჭრჭელი	პაჭუა

შერჩეული სიტყვები წარმოთქვით ხმით. მახვილი აღნიშნულ ადგილებზე იხმარეთ და დაუკვირდით ჭ-ს აქუსტიკურ ეფექტს, მის სიპკვეთარეს, ტკაცანის ელფერს.

4. სავარჯიშოდ გამოდგება ასეთი სტროფები:

ა) ჭ-ს გასავარჯიშებლად:

ჭანაბათ ინდნი ვნახე პირბინდნი, ფრანგეთ გავარენ ჭერნევის
თემად;

ჭაჭანგირ ვნახე, ყმა კეკლუცსახე, ჭამასპი მარქვა და მთქერს
ძმად ჩემად;

ჭონჭლის მშვილდითა ჭაორ-ჭილდითა და ჭლარდლით ისრით
დავლიდი ლემად;

და ჭერანს მორბედსა უშლიდი ბედსა, ჭილად ეამტვრევიდი, მაქიან
ქვე მად.

ბ) ჩ-ს გასავარჯიშებლად:

ჩანგაზეთით ჩინეთს შევლე, მხილველი მაქუს მიმლო ისრის,

ჩაჩნაგინსა თავი ვაყმე, ჩითად გეტყვი ქებას მისრის;

ჩქონის მშვილდით, ჩინრის ისრით რასცა ესტყორცნე, მოსრის,

მისრის.

და ჩხართვსა ვკვირიდი, ჩახვსა ესვრიდი, ჰამრი ვერ ქნეს მათს

კისრის.

გ) ზ-ს გასაყვარებლად:

ჭარი სრულად ვიალაფე აღვგავე და დავსდევ ჭართალს,
ჭავჭავაძეს მივემოყვრე, მე, ჭაბუკშე, გეტყვით მართალს;
ჭანდრის შვილდი ჭაორ-ჭილდი ჭკუტის ისარს შეენდა ნათალს;
და ჭაროს ჭლიკთა შევაგლეჯდი, თუ ვინ მომცემთ ამით ფართალს.

(ბესიკი, „ნან“-ზე სით მოხვალ“).

ამრიგად, შეიძლება დავასკვნათ, რომ ქართული ზმული თანხმონებ-
ბის წარმოთქმა განსაკუთრებული ენერგიულობით ხასიათდება. მუღე-
რი ხმულების წარმოთქმის დროს საწარმოთქმო ორგანოების ენერგი-
ულ მოძრაობას მბგერავი იოგების (სახმო სიმების) აქტიური მოქმე-
დება შეერწყმის.

ყრუ-ფშეინვიერი ბგერების წარმოთქმის ფიზიოლოგიური თავი-
სებურებაა გაზრდილი ასპირაცია ანუ ფშეინვა; სახმო სიმებს (მბგერავ
იოგებს) ამ თანხმონთან წარმოთქმის დროს გახსნილი, თავისუფალი
მდგომარეობა აქვთ და მათ შორის წარმოიქმნება ვიწრო ლიაობა, ამი-
ტომ დამართვის მომენტში თვალსაჩინო ასპირაცია ანუ ფშეინვა ახა-
სიათებთ.

აბრუპტივთა წარმოთქმისას კი თვალსაჩინოა სიმკვეთრის მაღალი
ხარისხი. ამ ტიპის თანხმონებებს ახასიათებთ ხშვის ადგილას საწარ-
მოთქმო ორგანოების განსაკუთრებული დაკბიმულობა; ამიტომაც ასეთი
ხმულები არტიკულაციურად უფრო მეტი ენერგიულობითა და სიძლი-
ერით წარმოითქმიან, ვიდრე ყრუ ფშეინვიერები და მელერები. აბრუ-
პტივთა წარმოთქმას, როგორც აღინიშნა, ახლავს ერთგვარი ტყაცანის
იერი; ეს თვისება ყოველთვის უნდა შეინარჩუნოთ. აბრუპტივთა
წარმოთქმისას დაძაბულ-დაკბიმულია არა მარტო ხშვაში მონაწილე
საწარმოთქმო ორგანოები, არამედ ხორხის არეში მოქცეული კუნთე-
ბიც.

თავი მორთხა

ბბერატცვლილება ბაბმულ მებყველებაში

ცალკეული ბგერის წარმოთქმისათვის სამ მომენტს თუ პე-
რიოდს — ბგერამდელ ანუ პრეფონაციურს, ბგერითს ანუ
ფონაციურს და ბგერისმომდევნო ანუ პოსტფონაციურს
გამოვყოფთ; აქედან ბგერათა ნაკადში ბგერამდელი და ბგერის მომ-
დევნო პერიოდები ნაკლები ხანგრძლივობისა იქნება, ვიდრე ცალკე
აღებული ბგერის წარმოთქმის დროსაა ეს საჭირო, რაც იმით აიხსნე-

ბა, რომ ბგერათა ნაკადში ბგერები უფრო შემცირდნენ უწარმოიქმნად და საწარმოთქმო ორგანოს აღარა აქვს იმის საშუალება, ყოველი ბგერის წარმოთქმისას გარკვეული საშხადისიკ ჰქონდეს და დაიწყოს კიდეც არტიკულაცია, ან შეგვიანებით დაამთავროს ბგერის წარმოება მისი წარმოთქმის ფიზიოლოგიის შესაბამისად. „დასტურდება ფაქტები, როცა ამა თუ იმ ორგანოს (მაგ., ბაგის, ენისწვერის) არტიკულაცია შეინიშნება არა მარტო ბაგისმიერ ან წინაენისმიერ ბგერათა ფონაციისას, არამედ მეზობელ ბგერათა ფონაციის პერიოდშიც, თუცა ეს ორგანოები ამ მეზობელ ბგერათა რეალიზაციაში არ გვევლინებიან: მაგ., სიტყვაში „სკოლა“ ოს ლაბიალური არტიკულაცია შეიძლება დაიწყოს წინამავალ კ-ს ფონაციისას. ეს შესაძლებელი ხდება იმიტომ, რომ არც კ და არც ხ არ მოითხოვს ბაგისაგან ისეთ მოძრაობას, რომელიც ხელს შეუშლიდა ბაგის იმთავითვე შემხადებას ოს წარმოსათქმელად...

ისეთ არტიკულაციას, რომელიც არ იზღუდება იმ ბგერით, რომლისთვისაც ის რელევანტურია და იჭრება მეზობელ ბგერაში, ვუწოდებთ შემლწევს.

ისეთ არტიკულაციას, რომელიც არ იზღუდება იმ ბგერით, რომლისთვისაც იგი რელევანტურია, თანაც — არა მხოლოდ იჭრება მეზობელ ბგერაში, არამედ მთლიანად გასდევს მას და მის იქით მდებარე ბგერაშიც შეაღწევს, ვუწოდებთ გამქოლს.

როგორც გამქოლი, ისე შემლწევი არტიკულაცია შეიძლება იყოს ზომართული წინამავალ და მომდევნო ბგერისაქენ. ამისდა მიხედვით შეიძლება გვექონდეს შემლწევი და გამქოლი ექსკურსია, ერთის მხრივ, და შემლწევი და გამქოლი რეკურსია, მეორე მხრივ“. (ნ. ჯაფარიძე, არტიკულაციის ელექტრომოგრაფიული შესწავლის ზოგი შედეგი. კრებ. მეტყველების ანალიზისა და სინთეზის საკითხები“, თბილისი, 1966, გვ. 118, 119).

შემლწევი და გამქოლი არტიკულაცია ბგერათა ფიზიკური თვისებების შეცვლას იწვევს და ამა თუ იმ ბგერის რეალიზაციისას სხვა ბგერისათვის საჭირო სამეტყველო მოძრაობათა შესრულებაც საჭირო ხდება.

ქართულ მეტყველებაში ბგერათშეერთება მრავალგვარია და ეს პროცესი გარკვეული ცანონზომიერებით მიმდინარეობს. დასებობს ბგერათშეერთების სამი წესი:

1. ორი მსგავსი ბგერის შეერთების დროს მათ საზიარო არტიკულაცია უჩნდებათ. ამ წესის თანახმად ორი ან მეტი უშუალოდ მეზობელი ხმოვნისათვის მბგერაეი იოგები უწყვეტლივ ქღერენ მათი წარმოთქმის განმავლობაში. მაგალითად:

აა: ააგებ, ბაასი, გააბავშვებ, დააბამ, ეაამებ, ნაადრევი, ნაამბობი, საადათო, ტაატი, ჩააბარებ, წააგავს, არაა, გაზრდაა, ვინაა, ზი-არებაა, საადაა, სხვაა...

ეე: ეეპყვება, გეენა, ვეეება, თეეები, შეეზოვე შეეიტლე, საქმეები, სახეები, ფეერია, შეეებმება, შეეგზადა...

იი: იიოლებ, იისფერი, მიიარა, მიიბნია, მიითვისა, მიიყვანა, მიიწვია, კომედიის, რეეოლუციის, სიიფე, სიიდან, ტრაეგედიიდან, შერიიდან...

ოო: ამოოხვრა, ახლოობა, ზოოლოგი, კოოპერაცია, კოორდინაცია, მოოკვილი, მოოხება, მოოხრდება, შოობს, საწარმოო, საბოლოო...

უუ: გაუუბედურებს, გაუუგემურებს, გაუუთოვებს, გაუუშობებს-დება, გაუუშეცარდა, დაუურებს, უუღვაშო, უუნარო, უუფლებო, უუფროსო, უუშნოებს, უუხვესი, უუჯრედო, უუთობს...

ააა: გაააღმბინებ, გააადვილებ, გააავკაცებ, გააათასებ, გაათკაცებ, გააასკაცებ, გაააფტრებ, გააახლებ, დააავადებ, დააალმაცერებ, დააამებ, დაამზანავებ, დააარსებ, დააახლოებ და სხვ.

საზიარო არტიკულაციის დროს ხდება მსგავსი ხმოვნების უწყვეტი წარმოთქმა, მაგრამ ხმოვანთა ხანგრძლიობა არ მოკლდება და ისინი ერთმანეთისაგან ტონის სიმაღლის წარდგენებით გამოიარჩევიან. ტონის ამგვარი წარდგენება განსაკუთრებული სიმკვეთრით სიტყვის მახვილში შეიგრძნობა.

ამავე წესის თანახმად, ორ კომპლექსად შეკრული ჰომორგანული თანხმოვნის არტიკულაცია ხდება ერთდროულად და არა ცალ-ცალკე. ამ წესს ემორჩილება შემდეგი ბგერათშეერთება: მბ, მფ, მპ; ნდ, ნთ. რტ.

მბ: ამბავი, ბამბა, დამბალი, დამბა, დამბანი, დამბარებელი, დამბეზღებელი, დამბეჭდავი, დამბლა, ემბლემა, იმბრძანებლებ, კამბეჩი, კომბალი, ლამბაქი, მოამბე...

მფ: ამფერ! ამფეთქებელი, ამფიბია, ამფსონი, გამფანტველი, გამფართობელი, გამფენი, გამფრთხალი, გამფრთხილებელი, გამფნიზლებელი, დამფანტავი, დამფასებელი, დამფუძნებელი, კომფორტი, მეფვისი, შემფარე, შემფერხებელი, შემფრფინავი, შემფუთავი...

მპ: ამპარტავანი, ამპელიგრაფია, ამპერი, ამპლიტუდა, ამპლუა, ამპუტაცია, ამპურობი, გამპობი, დამპალი, იმპერატორი, იმპროვიზაცია, კომპარტია, ლამპარი, მიმპარავი, მომპატიუებელი, მომპოვებელი...

ნდ: ანდაზა, ანდამატი, ანდერძი, ინდაური, ინდოეთი, ინდი-მინდი, კანდელი, კონდახი, ლანდი, მანდ, სანდომიანი, ჩანდა, წინდა, წმინდა, წუნდებულო, ჭანდაბა, ჭონდო, ჭანდვრა...

ნთ: აენტო, ანთოლოგია, ანთროპოლოგია, ანთხევს, განთავისუფლება, განთიადი, გადანთხევა, დანთება, დანთქმა, კუნთი, სანთელი, ჩანთა, ჩანთქმა...

ნტ: ანტაგონიზმი, ანტანტა, ანტარქტიკა, ანტენა, ანტიკა, ანტიპატიია, ანტიფაშისტური, ანტიქრისტე, ანტურაჟი, ბანტი, ბანტი, ბუნტი, დანტი, ინტიში, კანტოკუნტი, კენტრიში, კუნტვა, კუნტრუში, ლენტო, მანტო, პანტა, სანტიმეტრი...

ორი ყოველმხრივ მსგავსი თანხმოვნის შეერთებისას მივლევთ თანხმოვნის უწყვეტ, გაორმაგებულ წარმოთქმას, რასაც გემინაცია ეწოდება. თანხმოვანთა გემინაციის მაგალითები:

გგ: გგონია, გგვრს, მოგგონებია, მოგგვრი, ზოგგან, გგლოვობ, მაგგვარი...

დდ: დიდდება, ადიდდა, ბინდდება, იმედდაკარგული, მშვიდდება, ყიდდა...

ვვ: ვვარაუდობ, ვვარგევარ, ვვარდები, ვვარჯიშობ, განვვლე...

მმ: სამშართველო, ამშალღებელი, ამშობრაგებელი, გამშართავი, დამშუშავებელი, სამშა, სამშაგი...

ამ მაგალითებში გაორკეცებული თანხმოვნები გაბმით წარმოითქმინან. ამგვარ თანხმოვნებს ორმწევრვალთან თანხმოვნებსაც უწოდებენ და მათი წარმოთქმის დროს აღვილი აქვს საწარმოთქმო ორგანოებში კუნთების ერთნაირ დაკომულოებას, შეერთებული ბგერების თავსა და ბოლოში, შუა ნაწილი კი შესუსტებულია. ორმწევრვალთან თანხმოვნების ნიმუშებია აგრეთვე:

ზზ: კოვზზე, ლამაზზე, ნაზზე, ნაგაზზე, ნივოზზე, საზზე, ხაზზე, ჯაზზე...

თთ: ათთა, მათთან, მათთვის.

სს: ასს, ასსამოცი, ორასსამი, თახს, წესს.

ფფ: იაფფასიანი.

საზიარო არტიკულაციის წესს არ ემორჩილება ზოგი ჰომორგანული ბგერის შეერთება, როგორც მაგალითად: ბმ, ფმ, პმ, დნ, თნ, ტნ; დლ, თლ, ტლ; გქ, გქ, ე. ი. ეს კომპლექსები საზიარო არტიკულაციით არ წარმოითქმინან. ამგვარი ბგერათშეერთების შემცველი სიტყვებია, მაგალითად:

ბმ: აბმა, გაბმა, დაბმული, კაცებმა, ქალებმა, ობმოკიდებული, საბმელი, ორბმა, ფეხებმორცეილი, ჩაბმული...

ფმ: იაფმა, დაფ-დაფმა, ქაფმა, ქაფმონღგარი, ქაფმორეული, ქაფმოუხდელი, ქაფქაფმა, ღველფ-მფრქვეველი, შეფმა...

პმ: ალაპმა, ზალპმა, ლაპლაპმა, სიპმა, ლლაპმა, ხაპმა...

ღნ: აღნობ, ვარღნა, მცოდნე, ნაღნობი, ზეღნაღგაძი...

თნ: თნება, თნევა, ითნევა, სათნო, მოთნე...

ტნ: აზატნი, გაატნევი, ეტნა, მეტნი, ტატნობი...

ღლ: აღლიანი, აღლი, აღლაბიჯა, ბაღლობს, მაღლობა, ნეღლი...

თლ: ათლილი, ბეთლეზი, ნათლობა, მათლაფა, სანთლის...

ტლ: ატლასი, იტლიყინა, მოტლიკა, მატლი, ტლუ...

გქ: გქონდა, გქირდავს, ზურგქარი, გქირაობს, ჩაგქოლავს...

გჟ: გჟადრებ, გჟარნახობ, გჟრავ, გჟიცხავ, გჟურნავ...

2. ბგერათშეერთების მეორე წესს არტიკულაციის უმოკლესი გზის წესი ეწოდება. ამ წესის თანახმად უშუალო შემოხობლობაში მყოფი ორი ჰეტერორგანული ბგერის წარმოთქმისას საშეტყველო ორგანოები იცვლიან მდგომარეობას უმოკლესი გზით. ეს იმას ნიშნავს, რომ საწარმოთქმო ორგანოები წინამდგომი ბგერის წარმოთქმის შემდეგ აღარ უბრუნდებიან ინდიფერენტულ მდგომარეობას და პირდაპირ იგადიან მომდევნო ბგერის წარმოთქმაზე, ე. ი. წინამდებარე ბგერის დამთავრების წიაღში იწყება მომდევნო ბგერის წარმოთქმა. სიტყვაში ამგვარად ხდება ბგერების ერთგვარი დაახლოებული წარმოთქმა და უფრო ნათელია სიტყვის დასაწყისის და დასასრულის აკუსტიკური აღქმა.

ბგერათშეერთების მეორე წესის მნიშვნელოვანი მომენტია მბგერავი იოგების საწარმოთქმო მოქმედება ამა თუ იმ ბგერის შემართვის ან დამართვისას. ასხეავებენ შემართვა-დამართვის სამ სახეს: ფ შ ვ ი ნ ვ ი ე რ ს (ასპირაციულს), ძ ლ ი ე რ ს (მაგარს) და რ ბ ი ლ ს ა თუ იოტიზებულს.

„ფშვინვიცრია ბგერის შემართვა-დამართვა, თუ ამ ბგერის შემართვა-დამართვისას სახმო სიძეხეები საფშვინვო მდგომარეობაშია. მაგ., ქართული ა სიტყვაში ჰაე რ ი... დღევანდელ სალიტერატურო ქართულს ნაკლებ ახასიათებს ფშვინვიერშემართვიანი ხმოვნები (არის მხოლოდ შორისდებულეზში, მაგ., ჰა, ეჰა, და უცხოურ სიტყვებში, მაგ., ჰომნი, ჰომეროსი და სხვ.). ძველ ქართულს იგი მტკაღ ახასიათებდა, მტკარე ე. წ. ჰემეტობის პერიოდში.

რაც შეეხება ფშვინვიერშემართვიან თანხმოვნებს, ეს ძლიერ იშვიათი მოვლენაა საერთოდ; თვით ქართულს, რომელსაც ისტორიულად უეჭველად ჰქონდა ფშვინვიერშემართვიანი თანხმოვნებიც, დღეს თითქმის გაქრობამდე დასუსტებია ისინი. ესაა ფშვინვიერშემართვიანი ყველა თანხმოვანი (გარდა მუორე და მესამე სპეულისა),

რომლებითაც იწყება ზმნები ობიექტურ მესამე და სუბიექტურ მეორე პირში: ჰფარავს, ჰფარავ, ჰკითხავს, ჰკითხავ, ჰქარავს, ჰგავს და მისთანანი. დღეს ქართულში ასეთი თანხმოვნები იხმარება ამ მნიშვნელობით ზოგ დიალექტში, ხოლო სალიტერატურო ქართულში ისინი იხმარება იშვიათად და, თუ იხმარება, არა მორფოლოგიურად, არამედ ემოციური დანიშნულებით (მაგ., ჰქრის, მოჰკლა, ჰყვავის და მისთ.).

ყველა დასახელებულ შემთხვევაში სახმო სიმბოლო წარმოებული ფშვინვა მჭიდროდ (უმოკლესი გზით) ერთვის მომდევნო თანხმოვნის შემართვას (გ. ა ხ ვ ლ ე დ ი ა ნ ი, ზოგადი ფონეტიკის შესავალი, თბილისი, 1956, გვ. 102, 103).

რაც შეეხება ფ. შ. ვ. ი. ე. რ. დ. ა. მ. ა. რ. თ. ვ. ი. ა. ნ. თანხმოვნებს, ასეთია ყველა ასპირატი ანუ ფშვინვიერი ხშული თანხმოვანი და ყრუ სპირანტი, რომელთა დამართვასაც თან მოსდევს (უმოკლესი გზით) მზგერავ იოგებში წარმოქმნილი ჩქამი (ფშვინვა ანუ ასპირაცია). მოგვეყვას ფშვინვიერდამართვიანი თანხმოვნების მაგალითები: იაფ, კრეფ, წამოკრეფ, წაუყეფ... ათ, აქეთ, ხუთ, გარეთ, განზრახვით, აქეთ, იქით, ზემოთ, ქვემოთ... აქ, იქ, მუქ, წარმოხეთქ, ჰქექ... აქვს, თასს, სხვას, დასს, არასოდეს... ვიშ, ქვეშ, ანუშ, ჩრდილქვეშ, ჩოოშ განზრახ, ვაგლახ, დასანახ, ფეხდაფეხ, დასატეხ... არც, ვერც, ცალკეც, სადაც, ძმადნაფიც... ჩახლერ, წაებერ, წახლერ, პერ...

ბგერის ძლიერი შემართვა ხდება მაშინ, როდესაც მზგერავი იოგების მჭიდროდ დახშული მდგომარეობა იცვლება მათი გაპობით, რის შედეგადაც ისმის ძლიერი კენესისმაგვარი ჩქამი. ბგერის ძლიერი დამართვის დროსაც ამგვარივე ჩქამი ჩნდება.

ძლიერშემართვიანი ხმოვნები ქართულ სალიტერატურო მეტყველებაში არ იხმარება. ზოგჯერ წარმოიქმნება ხოლმე ძლიერშემართვიანი ხმოვანი ემოციური დაძაბულობის დროს, მაგალითად, დაჟინებულად თქმულ „არა“-ში...

არც ძლიერდამართვიანი ხმოვნები აქვს ქართულს, მხოლოდ ცალკეული ხმოვნით დამთავრებული ნაწილაკი შეიძლება წარმოითქვას ძლიერი დამართვით, როგორც, მაგალითად, ა (სინანულის ან გაკვირვების გამოხატვის დროს) ა რ ა! (აქრძალვის გამოხატვის დროს).

ხმოვნებს ძლიერ შემართვა-დამართვას ვხვდებით სასაუბრო ენაში, როდესაც ადამიანი ყელისმიერ შემართვა-დამართვას იყენებს ხმოვნით დაწყებულ ან დამთავრებულ სიტყვათა წარმოთქმისას. ასეთ შემთხვევაში სამეტყველო ხმა უმართებულოდაა გამოყენებული. ამის გამო მთელ მეტყველებას ყელისმიერი ფლფერი ეწლება. იგარდა ამისა, ხმის ბგერის ძლიერი შემართვა-დამართვის გამოყენება იწვევს მზგერავი იოგების დაავადებასა და სამეტყველო ხმის დაზიანებას, რაც

ხშირად პროფესიონალურ დაავადებად იქცევა ხოლმე, კერძოდ — მას-წავლებლებში, ლექტორებში, ორატორებში და მსახიობებშიც კი.

ძლიერშემართვიანი თანხმონებებიც არ ახასიათებს ქართულ მეტყვე-ლებას. ქართულსათვის ნიშანდობლივია ძლიერდამართვიანი თანხმონებები, აბრუპტივები ხმოვანის წინ, რომელთა დამარ-თეაც ხასიათდება ტკაცანისებრი ჩქამით, რაც ხშვის ადგი-ლას საწარმოთქმო ორგანოების კუნთების ძლიერი შეუქმშვის შედე-გად მიიღება.

ძლიერდამართვიან თანხმონთანა შემცველი სიტყვებია, მაგალითად: პიჭი, პერანგი, პირი, პოეზია, პური... ტანი, ტენიანი, ტილი, ტოლი, ტურჯა... კაბა, კერა, კითხვა, კოვზი, კენძი... წაბრძანებ, წებოიანი, წიაღისეული, წოდება, წუთისოფელი... ჭადრაკი, ჭერამი; ჭიანჭერი, ჭორხი, ჭუნჩი... ყაბალახი, ყელი, ყინვა, ყორე, ყუთი...

ბგერის ნელი ანუ რბილი შემართვა-დამართვისას მბგერავი ოგები ბგერის წარმოებას იწყებენ და ასრულებენ ჩქამის გარეშე.

ქართული ხმოვნებისათვის დამახასიათებელია მხოლოდ ნელი შემართვა-დამართვა, ე. ი. ქართული ხმოვანი იწყება ნელი შემართვით და მთავრდება ნელივე დამართვით; მაგალითად: ადამიანი, ამასთანა-ვმ, ელფერი, ენა, იბერია, იწურება, იმობანა, იჯახი, უმსგავსი, ურჩხუ-ლი და სხვ.

ნელი შემართვა-დამართვა აქვს ყველა მცდერ ბგერას; მაგალითები: ბადებ, ბედნიერობ, ბინადრობ, ბუბუნებ... ღაღად, ღარღად, ღედბო-ძად, ღომხალად, ღუმლიად... გიბრძანებ, გადავდებ, გეგმად, გოლი-ათად, გუთნად... ძალად, ძელად, ძინგ, ძოწეულად... ჭაჯრობ, ჭერად, ჭილდოდ, ჭოჯოხეთად, ჭურღმულად...

ნელი შემართვა-დამართვა აქვს სონორ თანხმონებს; მაგალითად: მაგიტომ, მაგრამ, მუღამ... ნაბამ, ნაგვიან, ნაფსიან, ნეხვიან... რაგვარ, როგორ, ნულარ, ლაგამახსნილ, ლირიკულ, ლინოლეუმიან... ვხატავ, ვხედავ...

3. ბგერათშეერთების მესამე წესის მიხედვით უშუალო მებოლო-ბაში მყოფი პეტერორგანული თანხმონების არტიკულაცია მისწრაფ-ვის ერთეულში იტარება. ერთეული შემართვის წესი ხორციელდება მხოლოდ თანხმონთანა დეცესიურ კომპლექსებ-ში, ე. ი. ისეთ კომპლექსებში, სადაც ორი თანხმონიდან წინამდგობა იწარმოება ზესადგამი მილის უფრო წინა არეში, ვიდრე მომდევნო; ასეთებია, მაგალითად: ბდ, ბგ, ფთ, ფქ, პე და მისთ.

დეცესიურ კომპლექსებში შემაჯალ თანხმონებს შემართვის მო-მენტურ ერთეული აქვთ, ხოლო დაყოვნების და დამართვის მომენ-ტები — თითოეულს თავ-თავისი.

თანხმონთანა ისეთ კომპლექსებს, როგორცაა, მაგალითად: ბგ,

ფქ, პკ, ბღ, ფხ, პყ... ქართული ენის სპეციფიკური კომპლექსები ცნობდნენ, მათ... პარმონიულ ჯგუფებსაც ეძახიან. ასეთი კომპლექსები სპეციფიკურია ქართული ენისათვის: აქ ასეთები სისტემის სახით გვხვდება. სხვა ენებისათვის ეს კომპლექსები არ არის დამახასიათებელი. ქართული ენის პარმონიულ კომპლექსში შემავალი თანხმოვნები შეგუებულია ერთმანეთთან არა მხოლოდ ფიზიოლოგიურად, არამედ აკუსტიკურადაც. პარმონიული კომპლექსის შემადგენელი ორივე თანხმოვანი ერთნაირი მელერობა-სიყრუისაა: ან ორივე მელერი — ზგ, ღგ, ან ორივე ყრუ ფშვინვიერი — ფქ, თქ, ან ყრუ მკვეთრი — პკ, ტკ.

ქართული ენის პარმონიული კომპლექსები ორ სისტემას ქმნიან:

I სისტემა

ბგ ფქ პკ
 ღგ თქ ტკ
 ძგ ცქ წკ
 ჯგ ჩქ ჭკ

II სისტემა

ბღ ფხ პყ
 ღღ თბ ტყ
 ძღ ცხ წყ
 ჯღ ჩხ ჭყ

I და II სისტემის პარმონიულ კომპლექსებში შეინიშნება კომპონენტების ურთიერთდაახლოებული არტიკულაცია. II სისტემის პარმონიული კომპლექსების კომპონენტები აწარმოებენ ერთეული მემარტუას და, I სისტემის კომპლექსისაგან განსხვავებით ვერ ინარჩუნებენ თავის არტიკულაციურ დამოკიდებულებას. II სისტემის კომპლექსის კომპონენტების შემჭიდროება უფრო ძლიერია, ვიდრე I სისტემისა.

ბღ, ღღ, ძღ, ჯღ კომპლექსებს ერთნაირი არტიკულაცია აქვთ, რომელიც იწყება ხშვით და სუსტი ხშვის შემდეგ უშუალოდ გადადის ნელურ სპირანტულ დაბოლოებაში.

ქართულ ენაში უკანაენისმიერ სპირანტ ღ-ს აბსოლუტური მელერობა აქვს. ამით აიხსნება მელერობის გადიდება კომპლექსში ბღ, ღღ, ძღ, ჯღ შედარებით ბგ, ღგ, ძგ, ჯგ, კომპლექსებთან.

ინტერვოკალურ პოზიციაში პარმონიული კომპლექსები ბღ, ღღ, ძღ, ჯღ გამოირჩევიან აბსოლუტური ელერადობით და მათ ენერგიული ბგერადობა. აქვთ, — მაგალითად ასეთ სიტყვებში: იზღავლა, ჯადღაც, საძღობი, დაქღანული, იქღანება და მისთ.

ანლაუტში მბგერავი იოგების ვიბრაცია ამ კომპლექსების წარმოქმნის დროს. გვიან იწყება და მათ ყრუ დასაწყისი აქვთ. მაგალითად სიტყვებში: ბღალავს, ღღიური, ძღომა, ჯღანი და მისთ.

II სისტემის ასპირირებული კომპლექსების წარმოქმნის დროს შეინიშნება შემდეგი კანონზომიერება: პირველი კომპონენტის ხშვა სუს-

ტი სკდომის შემდეგ უშუალოდ გადადის კომპლექსის ნაპრალოვან და-
ბოლოებაში გაგრძელებული ასპირაციით: ფხ, თხ, ცხ, ჩხ. ამ შემთხვე-
ვაში ფ, თ, ც, ჩ-ს ასპირაცია არ არის რედუცირებული. აღნიშნული
კანონზომიერება ნათლად შეიგარძნობა ასეთ სიტყვებში: აფხიზლებ,
ათხოვა, აცხადებს; საჩხერე და მისთ.

II სისტემის აბრუპტიულ კომპლექსებში პე, ტე, წე, ჰე, პირველი
კომპონენტების გამოკვეთილობა და ინტენსიურობა გაძლიერებულია.
მეორე კომპონენტი (ე) ძალზე რედუცირებულია, მაგალითად, ასეთ
სიტყვებში: საყარი, ატყავენს, აწყური, ქუჰე და მისთ.

I სისტემის პარმონიულ კომპლექსებში შემავალი თანხმონები;
ნიუხვდავად მათი ხშვის ერთეობიერობის ტენდენციისა, ცდილობენ
შეინარჩუნონ თავისი საარტიკულაციო დამოუკიდებ-
ლობა.

ბგ, ღგ, ძგ, ჯგ მქედარ კომპლექსებში ტონის სიმაღლისა და ინტენ-
სიურობის მიხედვით გამოიყოფიან ბ, ღ, ძ, ჯ, ხოლო მათი მეორე კომ-
პონენტი გ — ძლიერ რედუცირებულია, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში:
აბგა, იღგა, აძგერა, აჯგუფებს და მისთ.

ინტერვოკალურ პოზიციაში ბგ-ს აბსოლუტური ელერადობა აქვს,
ღგ კომპლექსის ელერადობა ნახევარზე ცოტა მეტია, ასეთივე სურათს
იძლევა ძგ და ჯგ კომპლექსების ელერადობის ხარისხი.

ქართულ ენაში ფ, თ, ც, ჩ, ბგერებს აქვთ ძლიერი ასპირაცია, მაგ-
რამ პარმონიულ კომპლექსებში ამ ბგერების ასპირაცია მეტისმეტად
კლებულობს, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: ქაფქარი, ათქარუნებს,
იცქირება, აჩქარებს და მისთ.

როგორც აღინიშნა, ქართული პ, ტ, წ, ჰ ნამდვილი აბრუპტივებია.
მათი წარმოქმნის დროს შეინიშნება საარტიკულაციო ორგანოების
ძლიერი დაძაბულობა, რასაც ახლავს მბგერავი ორგების ტკაცანი;
ამასთან მათი ხშვა-სკდომისათვის კმარა. ჰაერი, რომელიც პირის ღრუ-
შია. I სისტემის აბრუპტიული პარმონიული კომპლექსების წარმო-
თქმის დროსაც ასეთივე მდგომარეობაა. პე, ტე, წე, ჰე-ს წარმოთქმის
დროს მთელი არსებული მინიმალური მარაგი ჰაერისა პ, ტ, წ, ჰ-ს
წარმოთქმასე იხარჯება. ამის გამო მეორე კომპონენტი ჰაერნაკლის
მონაწილეობის თვალსაზრისით მნიშვნელოვნად რედუცირებულია.

პე, ტე, წე, ჰე პარმონიული კომპლექსების წარმოთქმის დროს
სახზო სიმების ტკაცანი პირველი კომპონენტებისა გამოირჩევა გაძ-
ლიერებით და ინტენსიურობით, მაგალითად ასეთ სიტყვებში: დააქუ-
რა, ატკინა, წუწუკი, ბოჭკო და მისთ. (ნ. ს. ქუთელია, პარმონიული
თანხმონების. ორი სისტემა ქართულ ენაში, თბილისი, 1954;
გვ. 6—15).

ბგერათმეერთების შესამე წესი არ ვრცელდება ჰეტერორგანული

თანხმონების აქცესიურ კომპლექსებზე, ე. ი. ისეთ კომპლექსებზე, სადაც ორი თანხმონიდან წინმდგომი იწარმოება ზესადგანი მილის უფრო უკანა არეში, ვიდრე მომდევნო, — მაგალითად, ასეთები: გღ, გზ, ქც, გჩ...

აქცესიურ კომპლექსებში შემავალ კომპონენტებს ბგერის წარმოების სამივე მომენტი აქვთ, მაგალითად, ასეთ სიტყვებში: გღია, გზა, ქცევა, გჯობნის და სხვ.

აქცესიურ კომპლექსებში თანხმონები ერთმანეთისაგან გამოყოფილად წარმოითქვიან და აქ ბგერათშეერთება არ ზდება.

პირველი სისტემის პარმონიული კომპლექსების საეარჯიშო

- | | |
|--------------------|------------------|
| ა) ბგრ — ფქი — პკი | დგრ — თქი — ტკი |
| ბგქ — ფქე — პკე | დგქ — თქე — ტკე |
| ბგან — ფქა — პკა | დგან — თქა — ტკა |
| ბგრ — ფქო — პკო | დგრ — თქო — ტკო |
| ბგუ — ფქუ — პკუ | დგუ — თქუ — ტკუ |
| ბ) ძგრ — ცქი — წკი | ჯგან — ჩქი — ტკი |
| ძგქ — ცქე — წკე | ჯგქ — ჩქე — ტკე |
| ძგან — ცქა — წკა | ჯგან — ჩქა — ტკა |
| ძგრ — ცქო — წკო | ჯგრ — ჩქო — ტკო |
| ძგუ — ცქუ — წკუ | ჯგუ — ჩქუ — ტკუ |

პარმონიული კომპლექსების მოყვანილ სამმარცვლიან საეარჯიშოებში ყურადღება უნდა გამახვილდეს პირველი კომპონენტის მკაფიო შემართვაზე და მეორე კომპონენტის მკაფიო დამართვაზე. სამმარცვლიანი საეარჯიშოს პირველი მარცვლი იხმით უნდა წარმოითქვას, მეორე — ჩურჩულით, ხოლო მესამე — ტკაცანით. ამგვარად, თითოეული სტრიქონი ურთ ამოსუნთქვაზე უნდა წარმოითქვას. ასეთი ვარჯიშის კვალობაზე კარგად უნდა შეიგრძნობოდეს პარმონიული კომპლექსების პირველი მარცვლის მელერობა, მეორე მარცვლის ასპირაცია ანუ ფშვინვიერება და მესამე მარცვლის სიმკვეთრე. ამის შემდეგ სამმარცვლიანი საეარჯიშო უნდა შესრულდეს იხმით, რიტმულად, პირველ მარცვალზე მახვილის გამოყენებით, მთელი სვეტის ერთ ამოსუნთქვაზე წარმოთქვით.

პარმონიული კომპლექსების ამგვარი გავარჯიშების შემდეგ შეარჩიეთ სიტყვები, სადაც გამოყენებულია პირველი სისტემის პარმონიული კომპლექსები და ეცადეთ, ეს სიტყვები მკაფიოდ წარმოთქვათ მახვილას პირველ მარცვალზე დასმით.

**პირველი სისტემის პარმონიული კომპლექსები
სიტყვებში**

ბგ:	ბგერა,	აბგა,	ჯრბგირი...
ფქ:	ფქერლო,	ფრფქო,	ქნფქაფი...
პკ:	პკურება,	აპკი,	მრპკურება...
დგ:	დგრმა,	დგუში,	სადგისი...
თქ:	თქეში,	თქო,	თქარათქური...
ტპ:	ტპაცუნი,	ტპეპა,	ტპავილი...
ძგ:	ძგერა,	ძგრდე,	ძგაფუნი...
ცქ:	ცქერა,	ცუცქო,	ცქაფი...
წყ:	წყავილი,	წყაპურტი,	წყწყაი...
ჭგ:	ჭგაფუნი,	ჭგრმეა,	ჭგუფი...
ჩქ:	ჩქარი,	ჩქერო,	ბუჩქი...
პკ:	კაპკაპი,	პკუა,	ბრპკო...

**მეორე სისტემის პარმონიული კომპლექსების
საუარეოში**

ა) ბლრ — ფხი — პყი	დლრ — თხი — ტყი
ბლქ — ფხე — პყე	დლქ — თხე — ტყე
ბლნ — ფხა — პყა	დლნ — თხა — ტყა
ბლრ—ფხო—პყო	დლრ—თხო—ტყო
ბლქ—ფხუ—პყუ	დლქ—თხუ—ტყუ
ბ) ძლრ — ცხი — წყი	ჯლრ — ჩხი — ჭყი
ძლქ — ცხე — წყე	ჯლქ — ჩხე — ჭყე
ძლნ — ცხა — წყა	ჯლნ — ჩხა — ჭყა
ძლრ—ცხო—წყო	ჯლრ—ჩხო—ჭყო
ძლქ—ცხუ—წყუ	ჯლქ—ჩხუ—ჭყუ

პარმონიული კომპლექსების მოყვანილი სამმარცვლიანი სავარჯიშოები შეასრულეთ ზემოაღწერილი წესის მიხედვით. შემდეგ კი შეარჩიეთ მეორე სისტემის პარმონიული კომპლექსების შემცველი სიტყვები და წარმოთქვით მკაფიოდ.

მეორე სისტემის პარმონიული კომპლექსების ამგვარი გავარჯიშების შემდეგ შეარჩიეთ სიტყვები, სადაც გამოყენებულია მეორე სისტემის პარმონიული კომპლექსები და ეცადეთ, ეს სიტყვები მკაფიოდ წარმოთქვათ მანვილის პირველ მარცვალზე დასმით.

მეორე სისტემის ქარმონიული კომპლექსები
სიტყვებში

ბღ:	ბღნილი,	ბღერი,	ბღუჭები...
ფხ:	ფხა,	აფხეა,	უფხო...
პყ:	საპყარი,	მრპყრობა,	დამპყრობილი...
ღღ:	ღღე,	ღღური,	საღღა...
თხ:	თხა,	სრთხე,	თხრილი...
ტყ:	ტყე,	ტყვე,	ტყული...
ძღ:	ძღრმა,	ძღრლა.	ვაძღრლივბ:
ცხ:	ფაცხა.	ფრცხი,	ცხელი...
წყ:	წყალი,	წყველა,	საწყობი...
ჩღ:	ჩღანი,	დაჩღაბილი.	მჩღუნული...
ჩხ:	ჩხანილი,	საჩხე,	მჩხუბარი...
ჭყ:	ჭყრილი,	ჭიჭყინი,	იჭყანება...

აბარათა ამაჲად მოქმედი ცვლილება

ბგერათა ამაჲად მოქმედ ცვლილებათაგან ყურადღებას იპყრობს ბ გ ე რ ა თ დ ა მ ს გ ა ვ ს ე ბ ა, თუმცა ქართული მეტყველების ერთი ფონეტიკური თავისებურება ის არის, რომ აქ ერთად მდგომი სხვადასხვა ბგერა წარმოითქმის ასიმილაციის გარეშე. მაშასადამე, ქართულ მეტყველებაში როგორც ხმოვანთა, ისე თანხმოვანთა დამსგავსების პროცესი შეზღუდულია, მაგრამ, როგორც ითქვა, მაინც მოწმდება ასიმილაციამწილი ბგერები, ამის ხელსაყრელი პირობები, კერძოდ, ს პ ი რ ა ნ ტ უ ბ შ ი ა საძებნი.

არის შემთხვევა, როდესაც ს სპირანტი მომდევნო მქლევი ხშულის გავლენით მქლერდება და ემსგავსება ზს. ასე მაგალითად:

ასბინიანი→აზბინიანი, მსგავსა→მზგავსა, მისდევს→მიზდევს, გასდის→გაზდის, გასდგომია→გაზდგომია, მოსდის→მოზდის, გასძახებს→გაზძახებს, დასძენს→დაზძენს, დასძინებია→დაზძინებია, მსჯავრი→მზჯავრი, სჯერა→ზჯერა, მსჯელობა→მზჯელობა, სჯობს→ზჯობს...

ასეთსავე პირობებში შესაძლებელია სხვა ყრუ ბგერებიც გამქლერდნენ, მაგალითად:

ფეხბურთი→ფეღბურთი, ფეხდაფეხ→ფეღდაფეხ, ფეხმძიმე→ფეღმძიმე, ერთბაშად→ერღბაშად, ერთგან→ერღგან, ერთგული→ერღგული...

გამოთქმულია მოსაზრება, რომ სიტყვის შიგნით მქლერი და ყრუ ხშულ (ფშვინიერი ან მკვეთარ-მსკლომ) თანხმოვანთა შეხვედრისას

ასიმილაციის პროცესი ან სულ არ ხდება, ანდა იშვიათია. რაც იმით უნდა აიხსნას, რომ ყრუ ფშვინვიერებსა და მკვეთრებს ძლიერი დაზარადა აქვთ და ამით ემიგრებიან მეღერებს; ამგვარ გამოცენას ხელს უწყობს, ისიც, რომ მეღერებს აქვთ ძლიერი შეშართვა და ძლიერი დამართვა.

შენიშვნა: ყურადღებას იპყრობს ზოგი კერძო შემთხვევა. სასაუბრო მეტყველებაში შეინიშნება ამგვარი ტრანსფორმაცია: აბაშა→აბავს, სვაშა→სვაგს.

აღნიშნულ მაგალითებში ორგვარი ცვლილებაა საგულისხმებელი: აქ ან -ავ თემისნიშნიან, მაგ., ხნავს, ხატავს, კოჭავს, თრგუნავს, ჰკითხავს და მისთ. ზმნათა ანალოგიის კანონი მოქმედებს, ანდა ისევე და ისევე დამსგავსება ხდება—პროგრესული ასიმილაცია (წინამძღვარი ვ იმსგავსებს მომდევნო მ-ს, კერძოდ „სვაშა“ ზმანში).

სასაუბრო მეტყველებაში ხდება პირიქითაც: ხატავს (←ხატავს), კლავს (←კლავს). აქაც „-ამ“ თემის ნიშნიან (მაგ.: აბამს, კამს. ახხამს...) ზმნათა ანალოგიის კანონია საგულისხმებელი, ოღონდ, როგორც ითქვა, — პირშებრუნებით. ყოველივე ეს მაინც ანომალიად უნდა მივიჩნიოთ და უკუვავლოთ, მეტადრე — სასცენო მეტყველებაში (და საერთოდაც).

გარკვეულ კომბინატორულ პირობებში ასიმილაციის შედეგად მეღერი თანხმონიანი შეიძლება დაყრუვდეს და თავისავე ლოკალური რიგის ასპირაციულ თანხმონად იქცეს, მაგალითად: გიყს→გიშს, ვაჟაკი→ვაშაკი, აღსარება→ახსარება, აღქურვა→აჰქურვა, ბაღჩა→ბახჩა...

მაგრამ დამსგავსება-გამეღერების პროცესი არ შეინიშნება ფდ, თდ, ცდ, ჭდ, წდ ანდა დკ, დუ, თგ, ჰგ კომპლექსის შემცველ სიტყვებში, მაგალითად, ასეთებში: გამეფდა, ყეფდა, აღეშფოთდი, კეთდება, გამოცდა, გაცდები, ჭდეული, ჭდობა, წდევა, წდობა, დიდკაცობა, ვარდკანაფა, ცუდყვავილა, დიდყურა, არაქათგამოღეული, ერთგვარი, ბეჭანიერი (ს. ქ. ლ. ე. ნ. ტ. ი. ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956, გვ. 227, 228).

ასიმილაციის შესახებ აქ. შ ა ნ ი ძ ე შენიშნავს: „ასიმილაცია მეზობელ ბგერებს შორის ყოველთვის როდი ხდება. ქართულის ერთი ფონეტიკური თავისებურება იმაში მდგომარეობს, რომ მას შეუძლია ერთად მდგომი სხვადასხვა რიგის ბგერები ისე გამოთქვას, რომ მათ შორის ასიმილაცია არ მოახდინოს. ამის მაგალითებს იძლევა ვ, მ, გ, ს პირის ნიშნების ხმარება. ჩვენთვის ისევე ადვილია ვბარავ სიტყვის თქმა, როგორც ამათი: ვფარავ, და ვპარავ. ასეთსავე მაგალითებს წარმოადგენს: ვწერ, მწერ, გწერ, ხწერს, ან კიდევ დ-ს ხმარება ენებითი

გვარის ზმნებში: სკდება (ან სკდება), ავიწყდება და მისთ. (ქართული გრამატიკის საფუძვლები, გვ. 23).

ქართული თანხმოვნების სწორად წარმოთქმის გამომჟღავნების დროს უნდა გავითვალისწინოთ ქართული ენისათვის დამახასიათებელი ასიმილაციის სისუსტე, ბგერათა დამსგავსების ტენდენციის შეზღუდულობა.

სწორი წარმოთქმისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს იმ გარემოებას, რომ სამეტყველო ნაკადში ქართული ხმოვნები წმინდაა და შეუტყველო, თავისუფალია როგორც ფშვინვიერი, ისე შეგარი შეშართვა-დამართვისაგან. ამიტომ ქართული ხმოვნები არსებით ცვლილებას არ განიცდიან. ქართული ხმოვნები სიტყვის ყველა პოზიციაში — თავში, შუაში და ბოლოში — მკაფიოდ წარმოითქმიან. ხმოვნების სიგრძე დაახლოებით ერთნაირია ყველა პოზიციაში, — მაშინაც კი, როდესაც სიტყვაში ჩამდენიმე ხმოვანი იყრის თავს; ამგვარ შემთხვევაშიც ისინი მკაფიოდ, შეურწყმელად უნდა წარმოითქვან.

წარმოთქმის გვარობის თვალსაზრისით ყურადღებას იქცევენ ქართული მჟღერები. ცნობილია, რომ ქართულში მათი მჟღერობა ჩამდენადმე სხვაობს (ნაკლებია), ვიდრე, მაგალითად, რუსულ ენაში. ჩვენც სასცენო მეტყველებასთან დაკავშირებით საგანგებოდ უნდა ვიმსჯელოთ ამგვარ თანხმოვნებზე.

ქართული მჟღერი თანხმოვნები განსხვავებულ მჟღერობას ავლენენ სიტყვის სხვადასხვა პოზიციაში. სიტყვის თავში მათ ნახევარმჟღერობა აქვთ, შუაში — როდესაც ხმოვნებს ან მჟღერებს შორისაა მოქცეული — მაქსიმალური მჟღერობა აქვთ, ხოლო სიტყვის აბსოლუტურ ბოლოში მჟღერობის ხარისხი დაბალია და ხშირად სიყრუეშიც გადადის.

თანხმოვანი	ნახევრად მჟღერი	მაქსიმალურად მჟღერი	მინიმალურად მჟღერი
1	2	3	4
ბ	ბია ბანაქი ბოდვა ბედნი ბურთი	აბანო ალუბალი შებმული ობრანი ობლავლა	აკეთებ თამაშობ აძალუბ ეომობ მსჯელობ
ღ	დაგლია ღილა ღელვა ღონე ღუნია	სადაც იდგა ელდება ოდა უღვას	კარგად გინდ საქმედ სათუოდ ცრუდ

1	2	3	4
ბ	გალია გიდელი ველი გონება ველი	აგური იგივე ევეთი ზოგი სულუვენი	მაგ შიგ ზეგ ზოგ შემდეგ
ძ	ძალა. ძილი. ძერა ძოწისფერი ძუნწი	აძგერებს იძოლვეა ეძლევა ოძელაშვილი ძოძუაშვილი	განძს ქინძს ეერძს, ხუნძს ბოძს
ჭ	ჭარი ჭებირი ჭიბე ჭობლა ჭუბა	საჭაეახო ეჭიბი ვაჭოუტლა ოჭალეში სამაჭური	მუნჯ გონჯ ნარიწყს მსაწყს ხინწყს

ქართულ მეტყველებაში მედერი თანხმოვნები (კონსონანტები) ყრუვდებიან, როდესაც მათ მოსდევთ ყრუ თანხმოვნები, მაგალითად: ფქვიანობს, სახლემში, ვუმთა, შეინდს, ნიადაგს, ქინძს — ეს სიტყვები მეტყველებაში ასეთ სახეს მიიღებენ: ექვიანოფს, სახლემში, ვუმთა, შეინძს, ნიადაქს. ამასთან, როგორც ითქვა, ყრუვდებიან (ფშვინვი-ერებად გარდაიქმნებიან) აბსოლუტურ ბოლოშიც, მაგალ.: უთაქებ ←→ უთაქეფ, ჩუმად ←→ ჩუმათ, კარგად ←→ კარგათ.

კონსონანტური ჯგუფები

ქართულში სიტყვის როგორც თავიიდურ, ისე ბოლოციდურ პოზიციაში შესაძლებელია რამდენიმე თანხმოვნის თავმოყრთა წარმოიქმნას ამა თუ იმ სახის კონსონანტური ჯგუფი. ეს ჯგუფები (კომპლექსები) თანხმოვანთა რაოდენობის მიხედვით იყოფიან ტიპებად — ორწევრიანებად, სამწევრიანებად და მეტწევრიანებად.

1. ორწევრიანი ჯგუფები

- ორწევრიანი ჯგუფში არის სონორთა შემდეგი კომბინაციები:
1. სონორი + სონორი: მნ, მლ, მრ, ლმ, ლვ, რმ, რნ, რვ, ვნ, ვლ, ვრ
 2. ერთი მხრით, ხშული + ხშული, ზოლო მეორე მხრით. ხშული + ნაპარალოვანი რელიზებულია ჰარმონიული კომპლექსების სახით; ამის შესახებ ზემოთ გვექონდა საუბარი. სხვა კომბინაციების ნიმუშები კი ასეთი იქნება:

3. ხშული + აფრიკატი: ბჟ, ფჩ, ბჭ
4. აფრიკატი + ხშული: წბ, კბ
5. ხშული + ხშული: ფთ, ქთ, კბ, ტბ
6. ხშული + ნაპარალოვანი: ბჟ, ბუ, ფხ, ფშ, გჟ, ქს, ქშ
7. ნაპარალოვანი + ნაპარალოვანი: ზღ, სხ, უღ, შხ, ხს, ხშ
8. ნაპარალოვანი + ხშული: სწ, სქ, სტ, შფ, შტ, შქ, შთ, ხტ
9. ჩქამიერი + სონორი (ეს კომბინაცია არ არის შეზღუდული ადგილის მიხედვით. ა) თავკიდურ პოზიციაში:

თვ ტვ ძვ ცვ წვ ჩვ ჰვ გვ ქვ კვ ზვ უვ შვ ღვ ხვ ყვ
 ტმ მმ ცმ წმ ჩმ ჰმ გმ ქმ კმ ზმ უმ შმ ღმ ხმ ყმ
 წნ ჩნ ჰნ გნ ქნ კნ ზნ უნ ღნ ყნ
 ბლ ფლ ტლ ძლ ჟლ ჩლ ჩლ ჰლ გლ ქლ კლ ზლ სლ ულ შლ
 ღლ ხლ ყლ
 ბრ ფრ პრ ღრ თრ ტრ ძრ ცრ წრ ჟრ ჩრ კრ გრ ქრ კრ
 ზრ სრ შრ ურ ღრ ხრ ყრ

ბ) ბოლოკიდურ პოზიციაში მეორე წევრად განსაკუთრებით ხშირია ვ, ნ, ლ, რ სონორები, ხოლო იშვიათად შ:

თვ ტვ ძვ ცვ წვ ჩვ ჰვ გვ ქვ კვ ზვ უვ ღვ ხვ ყვ გმ კმ
 ზმ შმ ღმ
 ბნ ფნ პნ ღნ თნ ტნ ძნ ცნ წნ ჩნ გნ ქნ კნ სნ უნ ღნ ხნ
 ბლ ფლ პლ ღლ თლ ტლ ძლ ცლ წლ ჩლ გლ ზლ სლ ულ ღლ ხლ
 ბრ ფრ პრ ღრ თრ ტრ წრ გრ კრ სრ ურ შრ ღრ ხრ ყრ

თავკიდურ კომბინაციაში ხშულებსა და ნაპარალოვნების წინ ჩვეულებრივ გეხვდება მ და რ, ზოგჯერ ლ-ც.

2. საბ- და მატთანხმოვნისანი ჯგუფები

ქართულს მოეპოვება სამწევრიანი კომბინაციის რამდენიმე ტიპი:

- ა) ხშული + აფრიკატი + ხშული (აბრუპტივები): პწკ
 ხშული + ორი ჩქამიერი: ფხკ
- ბ) ორი ჩქამიერი + სონორი (კალმის, წერის, წესით მარჯვენა-მხრიდან):
 თქვ ტქვ ცქვ წქვ ბღვ ღღვ წუვ ჩხვ ჰუვ ზღვ სხვ უღვ ფშვ
 სტვ სქვ
 ცქმ წქმ ჩქმ თხმ წუმ ჩხმ ჰუმ ზღმ
 ღღნ ძღნ ცქნ წუნ ბღნ წუნ უხნ ფშნ
 ცქლ წულ ჰღლ ბღლ ფხლ თხლ ტულ წკლ ჩხლ ჰულ სხლ
 უღლ უხლ

ღვრ თქრ ტჳრ ძგრ ცჳრ წჳრ ჩჳრ ფხრ თხრ ცხრ ჩხრ ჳჳრ
ზღრ უღრ შხრ ბზრ ფჳრ სწრ

გ) სონორი (წერის წესით მარცხენა მხრიდან) + ორი ჩქამიერი:
ნთქ ნდღ ნძღ ნჩხ

რთქ რდღ რთს რტუ რცხ რჯღ რჩბ რჳჳ რწბ რწყ

მტჳ მტუ მწყ მხხ მულ მხღ მხჳ

ღ) სონორი + ჩქამიერი + სონორი:

მტუ მწუ მჩჳ მუჳ მშჳ მღჳ მყჳ მბღ მფღ მპღ მჟღ რთჳ რწმ
რცჳ რჯჳ რგჳ რკჳ რხჳ რთჳ რფჳ რპღ რტღ რძღ რკღ რჩღ
რგღ რხღ რღნ რთნ რტნ რჳნ რწმ ნგჳ ნტღ ნწღ ნქღ ნღღ
ნქღ ნკღ ნზღ ნსღ ნწნ ნღრ

ე) ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი:

ბრბ ბრძ ბრწ ბრჳ ფრფ თრგ წრბ წრფ ჩრღ ჩრჩ გრღ ქრთ
კრძ ზრზ ურუ ღრძ ღრჯ ხრტ ხრჩ ხრჳ ყრღ

2) ოთხწევრიანი კომბინაციების რამდენიმე ტიპი:

ა) სამი ჩქამიერი + სონორი: ბღღჳ ფცჳჳ ბქღღ

ბ) ორი ჩქამიერი + ორი სონორი:

თქღღ ტჳჳღ ჳგჳღ ჩხჳღ ფშჳნ ფჳჳნ ბღჳრ ცხლმ წჳჳრ ბქღღ
ფხჳნ ტჳჳრ

გ) სონორი + ჩქამიერი + ორი სონორი:

მთჳრ მჳჳრ ეღჳრ ლქჳნ მტჳრ მღჳრ მჳჳღ მთჳღ მცჳრ ნჳჳღ
წღღჳ მცჳრ მჳჳრ მხჳნ

ღ) სონორი + ორი ჩქამიერი + სონორი:

მხხჳ მღღჳ მთქნ მტჳნ მწჳღ მწჳრ ნუღღ რცხჳ რწყჳ რტჳღ
რცხღ რჯღღ რცხნ რჩქნ მთხჳ მთხრ რტჳჳ ლხწრ ნწყჳ მძღჳ
მღღჳ მაჳრ მსწრ მსჳჳ მსხღ მსხმ მტჳნ მფჳჳ მჩქრ მჩხრ
მწყრ მჳჳნ მჳჳჳ მთქმ მზღჳ მღღჳ მღგრ

ე) ჩქამიერი + სონანტი + ორი ჩქამიერი:

ბრწყ ბრჳჳ ფრჩხ ჳრცხ ჳრჩხ ჳრცხ ბრწყ ბრჳჳ ფრთხ ფრჩხ ფრცჳ
ჳრცხ ბრჳჳ პრწყ ჳრჩხ ჳრცხ გრჯღ

ვ) ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი + სონორი:

ღრტჳ თრთჳ ჳრცჳ გრგჳ ხრხჳ ფრტჳ ფრჳჳ ღრღნ ღრჯნ გრძნ
ჳრტნ ყრღნ

ზ) სონორი + ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი:

მტრფ მქრჳ მწრთ მთრთ მჳრთ მურჳ მბრძ მჳჳღ მსრბ მთრგ

თ) ორი სონორი + ჩქამიერი + სონორი:

მრჳჳ მრგჳ მრწმ მრღჳ მრგჳ

ი) სონორი + სამი ჩქამიერი:

მხხღ

კ) ორი ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი:

ტარც წყელ სხლტ

3. კონსონანტთა რამდენიმე ტიპის ხუთწევრიანი ჯგუფები:

ა) სამი ჩქამიერი + ორი სონორი:

ბლღვრ ბლღვნ ბჟყვრ ფშვნ ფსკვნ ფცქვნ

ბ) ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი + ორი სონორი:

ბრგვნ ფრჩვნ

გ) ჩქამიერი + სონორი + ორი ჩქამიერი + სონორი:

ბრღღვ ფრთქვ ფრთხვ ბრჟყვ ბრწკლ ბრჭღლ

დ) სონორი + ორი ჩქამიერი + ორი სონორი:

ნჩგვლ რწყვლ მსხვრ მჩხვლ

ე) სონორი + ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი + სონორი

მღრტვ მფრქვ მრწყვ მბრწნ მგრგვ მღვღლ მკვღრ მგრძნ ვგრძნ

ვ) სონორი + ჩქამიერი + ორი სონორი + ჩქამიერი: რგვნღ

ზ) სონორი + ორი ჩქამიერი + სონორი + ჩქამიერი: მწყველ

თ) სონორი + სამი ჩქამიერი + სონორი: მთხზვ მბღღვ მწყსვ

ი) ორი სონორი + ჩქამიერი + ორი სონორი: მრქვენ მმტვრ მრგვლ

კ) ორი სონორი + ორი ჩქამიერი + სონორი: ლმძღვ

ლ) სონორი + ჩქამიერი + სონორი + ორი ჩქამიერი: მფრთხ

4. კონსონანტთა ექვსწევრიანი კომბინაციების რამდენიმე ტიპი:

ა) ჩქამიერი + სონორი + ორი ჩქამიერი + ორი სონორი:

ბრღღვნ ფრჩხვნ ფრცქვნ ბრწკვნ

ბ) სონორი + ჩქამიერი + ორი სონორი + ჩქამიერი + სონორი:

მწვრთნ ვწვრთნ

გ) სონორი + ჩქამიერი + სონორი + ორი ჩქამიერი + სონორი:

მბრჟყვ

დ) ორი სონორი + ორი ჩქამიერი + ორი სონორი:

მმსხვრ

5. კონსონანტთა შვიდწევრიანი კომბინაციის ერთი ტიპი (ჩვენთვის ცნობილი): სონორი + ჩქამიერი + სონორი + ორი ჩქამიერი + ორი სონორი. ვბრღღვნ მბრღღვნ

თანხმოვანთა ჯგუფების სწორად წარმოთქმის შესაბუი

თანხმოვანთა სწორად წარმოთქმაზე დიდადაა დამოკიდებული მეტყველების მკაფიოობა. სიტყვაში თანხმოვანთა ჯგუფების მკაფიოდ წარმოთქმა ყოველთვის ადვილი არ არის. არსებობს ძნელად წარმო-

სათქმელი კომბინაციები, რომელთა რეალიზაციასაც გავარჯინებელი საწარმოთქმო აპარატი უსაქიროება. სიტყვაში რაც უფრო მეტწიერია ანია თანხმოვანთა ჯგუფი, მით უფრო მხელდება მისი წარმოთქმა.

თანხმოვანთა ჯგუფები ხმოვანთა მეზობლობაში უნდა გავავარჯინოთ ისევე, როგორც ცალკე აღებული თანხმოვნის სავარჯინოდ ზემოთ გვაქვს ნაჩვენები.

1. სონორთა ორწევრიანი კომპლექსების (ხმოვანთა მეზობლობაში) სავარჯინო:

მნი	მლი	მრი	ლმი	ლვი
მნე	მლე	მრე	ლმე	ლვე
მნა	მლა	მრა	ლმა	ლვა
მნო	მლო	მრო	ლმო	ლვო
მნუ	მლუ	მრუ	ლმუ	ლვუ და მისთ.

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას ყურადღება უნდა გამახვილდეს სონორთა სწორ წარმოთქმაზე. თუკი ვისმე უჭირს ამა თუ იმ ზგერის, მაგალითად, რ, ლ, ვ-ს წარმოთქმა, უნდა მოიშველიოს რომელიმე ამ ზგერის შემცველი კომპლექსის ვარჯინი, როგორცაა, მაგალითად:

ლვრ — ლვი	ლვრ — ლვი — ლვი	რვრ — რვი
ლვენ — ლვე	ლვენ — ლვე — ლვე	რვენ — რვე
ლვა — ლვა	ლვა — ლვა — ლვა	რვა — რვა
ლვრ — ლვო	ლვრ — ლვო — ლვო	რვრ — რვო
ლვუ — ლვუ	ლვუ — ლვუ — ლვუ	რვუ — რვუ და მისთ.

ვარჯინის დროს მახვილი აღნიშნულ ადგილას იხმარეთ. ვარჯინი ჯერ ნელი ტემპით შეასრულეთ, შემდეგ კი თანდათან აუჩქარეთ და ეცადეთ, ჩქარ ტემპში მკაფიო წარმოთქმა შეინარჩუნოთ. ვარჯინის დროს საქირთა რიტმული სუნთქვის ორგანიზება.

2. ხმოვნის მეზობლობაში ხშულთა ორწევრიანი კომპლექსის სავარჯინო:

ბჟი	ფჩი	ფთი	ქთი	ტბი
ბქე	ფჩე	ფთე	ქთე	ტბე
ბჯა	ფჩა	ფთა	ქთა	ტბა
ბქო	ფჩო	ფთო	ქთო	ტბო
ბქუ	ფჩუ	ფთუ	ქთუ	ტბუ და მისთ.

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას უნდა ყურადღება გამახვილოთ ხშულთა სწორ არტიკულაციაზე და მათი მყდერობის ხარისხზე. ორ და სამხარცვლიანი სავარჯინოები იმ შემთხვევაში გამოიყენება, როდესაც ვისმე ამა თუ იმ თანხმოვნის წარმოთქმა გაუჭირდება.

3. ხმოვნის მეზობლობაში სამწვერიანი კომბინაციების სავარჯიშო:

პწკი	თქვი	ცხრი	ნთქი	მტკი
პწკე	თქვე	ცხრე	ნთქე	მტკე
პწკა	თქვა	ცხრა	ნთქა	მტკა
პწკო	თქვო	ცხრო	ნთქო	მტკო
პწკუ	თქვუ	ცხრუ	ნთქუ	მტკუ და მისთ.

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას უნდა ყურადღება გამახვილდეს თანხმოვანთა სწორ არტიკულაციაზე და მათი მქდერობის ხარისხზე. როდესაც რომელიმე კომბინაციის გავარჯიშების საჭიროება იჩენს თავს, კარგი იქნება გამოიყენოთ ზემოთ ნაჩვენები მოდელის მიხედვით ორ და სამმარცვლიანი სავარჯიშოები:

პწკ — პწკი	პწკ — პწკი — პწკი
პწკე — პწკე	პწკე — პწკე — პწკე
პწკა — პწკა	პწკა — პწკა — პწკა
პწკო — პწკო	პწკო — პწკო — პწკო
პწკუ — პწკუ	პწკუ — პწკუ — პწკუ და მისთ.

ვარჯიშის დროს მახვილი აღნიშნულ ადგილას იხმარეთ. ვარჯიში ჭერ ნელი ტემპით დაიწყეთ, შემდეგ თანდათან აჩქარეთ და ეცადეთ, ჩქარი წარმოთქმის დროს მკაფიო წარმოთქმა შეინარჩუნოთ. ვარჯიშის დროს საჭიროა რიტმული სუნთქვის ორგანიზება.

4. ოთხმწვერიანი კომბინაციების (ხმოვნის მეზობლობაში) სავარჯიშო:

ბდღვი	ფთქვი	მთვრი	რცხლი	ბრწყი
ბდღვე	ფთქვე	მთვრე	რცხლე	ბრწყე
ბდღვა	ფთქვა	მთვრა	რცხლა	ბრწყა
ბდღვო	ფთქვო	მთვრო	რცხლო	ბრწყო
ბდღვუ	ფთქვუ	მთვრუ	რცხლუ	ბრწყუ

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას ყურადღება გამახვილეთ თანხმოვანთა სწორ წარმოთქმაზე და მათი აკუსტიკის ხარისხზე. საჭირო შემთხვევაში სასარგებლოა ორ- და სამმარცვლიანი სავარჯიშოს შესრულება:

ბრტვი — ბრტვი	ბრტვი — ბრტვი — ბრტვი
ბრტვე — ბრტვე	ბრტვე — ბრტვე — ბრტვე
ბრტვა — ბრტვა	ბრტვა — ბრტვა — ბრტვა
ბრტვო — ბრტვო	ბრტვო — ბრტვო — ბრტვო
ბრტვუ — ბრტვუ	ბრტვუ — ბრტვუ — ბრტვუ

ვარჯიშის დროს მახვილი აღნიშნულ ადგილას იხმარეთ. ვარჯიში ნელი ტემპით დაიწყეთ, შემდეგ თანდათან აჩქარეთ და ეცადეთ,

მკაფიო წარმოთქმა შეინარჩუნოთ. ვარჯიშის დროს საჭიროა რიტმული სუნთქვის ორგანიზება.

5. ხუთმარცვლიანი კომბინაციების (ხმოვნის მეზობლობაში) სავარჯიშო:

ფშენი	ბრწყლი	ფრჩენა	მჩხელი	ვგრძნი
ფშენე	ბრწყლე	ფრჩენე	მჩხელე	ვგრძნე
ფშენა	ბრწყლა	ფრჩენა	მჩხელა	ვგრძნა
ფშენო	ბრწყლო	ფრჩენო	მჩხელო	ვგრძნო
ფშენუ	ბრწყლუ	ფრჩენუ	მჩხელუ	ვგრძნუ

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას ყურადღება გაამახვილეთ თანხმოდანთა სწორ წარმოთქმაზე და მათი მბგერაობის ხარისხზე. თანხმოდანთა კომპლექსი მარცვალში უნდა წარმოითქვას და მისგან არ უნდა გამოიყოფა რომელიმე თანხმოდანი, მაგრამ არც უნდა დაირღვოს, მიჩქმალოს.

6. ექვსწევრიანი კომბინაციების (ხმოვნის მეზობლობაში) სავარჯიშო:

ფრჩხენი	ვწერთნი	მბრკყვი	მმსხვრი
ფრჩხენე	ვწერთნე	მბრკყვე	მმსხვრე
ფრჩხენა	ვწერთნა	მბრკყვა	მმსხვრა
ფრჩხენო	ვწერთნო	მბრკყვო	მმსხვრო
ფრჩხენუ	ვწერთნუ	მბრკყვუ	მმსხვრუ

თითოეული სვეტის წარმოთქმისას ყურადღება მიექცეს თანხმოდანთა მართებულ წარმოთქმასა და ელერადობის ხარისხს. თანხმოდანთა ექვსწევრიანი კომპლექსი მარცვალში უნდა წარმოითქვას. ამ კომპლექსითა წარმოთქმის დროს საგანგებოდ არ უნდა გამოყოფილიყო და გამოაჩინოთ რომელიმე თანხმოდანი, მაგრამ ხუროც მიჩქმალაუთ.

7. შვიდწევრიანი კომბინაციების (ხმოვნის მეზობლობაში) სავარჯიშო:

ვბრდღენი	მბრდღენი
ვბრდღენე	მბრდღენე
ვბრდღენა	მბრდღენა
ვბრდღენო	მბრდღენო
ვბრდღენუ	მბრდღენუ

ამ სავარჯიშოს შესრულების დროსაც უნდა ეცადოთ, ყოველი თანხმოდანი მართებულად წარმოითქვას, ამასთან არ უნდა გამოყოფილიყო და გამოაჩინოთ რომელიმე მათგანი, მაგრამ არც უნდა დაირღვოს-მიჩქმალოს.

ზემოაღნიშნული სავარჯიშოების შესრულების შემდეგ უნდა შეარ-

ჩიოთ თანხმობანთა კომპლექსების (ჩგუფების) შემცველი სიტყვები, სახელდობრ:

1) ორწევრიანთა (სონორი + სონორის) შემცველები:

მნიშვნელრვანი, მნე, მნათობი, ჰიმნი, მნუსხავი...
მლრქვენელი, მლრთა, მესამლე, მლრშე, დამლრგებული, მლრც-
ველი...
მამრი, მრქელი, მრწალი, მრრშველი, მრრდე, სომრად...
კლმით, მრსალმება, ქლმა, ლმრბიერი, აღმმური...
მლღით, ხვლღე, შლღა, სელმავლო, ულღაში...
ნარამი, თურმე, ზარმაცი, რამო, ურმული...
რრნი, თორნე, ნარნარი, სსურნო. ურმული...
რვინა, რვეული, ქარვა, სურვო, წარველქ...
ვნრშნავ, ვნება, ვნახოთ, ძლოვნობა, ვნქსხავ...

2) ორწევრიანთა (ხშული + სონორის, ხშული + აფრიკატის, ხშუ-
ლი + ხშულის, აფრიკატი + ხშულის) შემცველები:

ფრინველი, ფრენა, აფრენა, ფრინი, ფრტუნი...
დამაბჯინა, ბქენა, ნაბჯა...
ჩრფჩიფი, დჩჩენილი, თრფჩა, ქაჩჩა...
ფთრლა, სუფთა, აფთარი, სრფთაზე, აფთაქი...
ტბის, ტბები, ზრტბა, ტბარო, დატბორებული...
გაწბილებული, წბირი, წბოლა, საწბილო...
კბრლი, კბენა, კბჩა, კბრდე, საკბილო, ჩაკბილული...

3.) სამწევრიანი კომბინაციების შემცველი სიტყვები:

პწკრლი, პწკენა, პწკალი, პწკარედი...
თქვი, თქვენ, თქვა, სათქვენო, თქვენებური...
ცხრანი, ცხრება, ცხრახი, ცხრალა, დაცხრილული...
ნასუნთქი, ისუნთქე, ნთქავს, შთანთქო...
მტკრენელი, სამტკეცე, მტკაველი, დამტკეპნავი...
რთვრლი, რთველი, რთვა, სართველი, მმართველი...
რწმენა, რწმუნება, სარწმუნება, დარწმუნება...
ბრძრლა, სბრძრნე, დამბრძრნებული, სბრძრნებლო...
ხრჩრბა, სანხრჩრბელა, ხრჩრლვა, ახრჩრლებს...
ხრჭრალი, ხრჭალი, ხრჭე, სანხრჭილო...
ყრღელი, სანყრღენი, დანყრღენი...

4. ოთხწევრიანი კომპონენტების შემცველები:

ბღღვრნვა, ბღღვრნი, ფთქვენა, მთვრალი, ვერცხლი, სანევრცხლე,
ვერცხლები, სნვარცხლები, ბრწყინვა, ბრწყინა, ბრწყინება,
ბრტყელი, ბრტყალი, ღრტვრნვა, სანღრტვრნველი, ბრძმღდი, მღვრ-

დი, მრგველი, მრგვალი, მსხდარნი, მსხდრმნი, დამსხდურნი, სხლტოპა, ტკრცნალი, წყვდარდი და მისთ.

5. სუთწუფურიანი კომბინაციების შემცველები:

ფშხენი, საფშხენელი, ჩაფშხენილი, ბრწყლით, ფრჩენის, მჩხვლეს, ვგრძნობ, მრმკირწყველი, მრგვლრვანი, მბდღვრ-
ნავი, მბრწყინავი, მგრძნობელი, მკედარობა, მგრძნობელობა, მრქვენელი, მრწყველი, მსხვლელი, მსხვრევა, მღრღნელი, მწყვდე-
ვა, მწყსვა, სხლმძღვანელი, წინწყვლა, წვრთნა და მისთ.

6. ექვსწუფურიანი კომბინაციების შემცველები:

ფრჩხენა, ვწვრთნი, მბრქვენიავი, უფრცქენია, მსხვრეველი,

7. შვიდწუფურიანი კომბინაციების შემცველები: ვბრღვნი, მბრღვნი-
ლი.

თავი მახუთი

მ ა ხ ვ ი ლ ი

ადამიანის მტყველების მატერიალური ბაზა, მისი მასალა ბგერაა. ბგერათა ურთიერთდაკავშირებით წარმოიქმნება სიტყვა; სიტყვების ურთიერთმიმართება ფრაზატიკული წესების მიხედვით ხდება; ესაა ბგერითი მტყველების მატერიალური გარსი, რომლის ორგანიზება ეკისრება აქცენტუაციასა და ინტონაციას.

ფრაზაში გაერთიანებული სიტყვების წარმოთქმა გარკვეული ინტონაციური ელფერით ხდება. აზრის წიგნები და ფრაზის ინტონაციური ელფერი მჭიდრო კავშირში იმყოფებიან და ურთიერთს განაპირობებენ. ცალკე, იზოლირებულად წარმოთქმული სიტყვის აქცენტუაციის და ინტონაციური ელფერი დიდად განსხვავდება ფრაზაში წარმოთქმული იმავე მნიშვნელობის სიტყვისაგან.

ქართული სალიტერატურო ენის კანონზომიერებათა შესწავლისა და მისი პრაქტიკულად განხორციელებისათვის საჭიროა გავეცნოთ ქართული ენის აქცენტუაციის საკითხებს.

„ბგერის, მარცვლის, სიტყვის, ფრაზის ანუ გამონათქვამის სხვადასხვა აკუსტიკურ გამოყოფა-გამოჩინებას ეწოდება მ ა ხ ვ ი ლ ი.

მტყველების ელემენტების გამოყოფა-გამოჩინებას სიძლიერით ეწოდება დინამიკური მ ა ხ ვ ი ლ ი, ხოლო მტყველების ელემენტის გამოყოფა-გამოჩინებას ტონის სიმაღლით ეწოდება გუსიკულური ანუ ტონური მ ა ხ ვ ი ლ ი“ (ენათმეცნიერების შესავლის საკითხები. გ. ახვლედიანის რედაქციით, თბილისი, 1972, გვ. 95).

ქართული სალიტერატურო ენის სიტყვათმახვილის ბუნებისა და ადგილის შესახებ გამოთქმულია სხვადასხვა მოსაზრება.

დადასტურებულია, რომ ძველისძველად ქართულ ენაში ყოფილა ინტენსიური დინამიკური მახვილი. „მახვილი არ იყო ფიქსირებული, არამედ მოძრავი... ახალი სალიტერატურო ნეტყველება უთუოდ განსხვავდება ძველი ქართულისაგან მახვილის საკითხში. მოხდენილად შენიშნა პ. შუხარდტმა: „მახვილის მხრივ ახალი ქართული მოგვეგონებს ზღვას ლელვის შემდეგ — მახვილის მწვერვალები მოიშალა, სიტყვის ფონეტიკურ ზედაპირზე მახვილიანი და უმახვილო მარცვლების სხვაობა ოდნავ შესამჩნევია“ (არ. ჩიქობავა, მახვილის საკითხისათვის ძველ ქართულში. საქ. სსრ მეცნიერებათა აკადემიის მოაზრებ., ტ. III, № 3, 1942, გვ. 298, 299, 300).

სალიტერატურო ქართულში „ღღეს სუსტი დინამიკური სიტყვათმახვილია დომინანტი, მაგრამ მასში ჩანს აგრეთვე ტონურობის ელემენტები“ (გ. ახვლედიანი, ზოგადი ფონეტიკის საფუძვლები, გვ. 197).

ნ. მარი აღნიშნავდა, რომ ქართული სიტყვათმახვილი თავისი სასიით ტონური მახვილია დომინანტი დინამიკურობის ელემენტებით. ამავე აზრს იზიარებდა უ. ზელმეერი.

ს. ელენტი თვლიდა, რომ „ქართულში ცალკეული სიტყვა სუსტმახვილიანია და იგივე სიტყვა, როდესაც წინადადებაში ჩაერთვება, კარგავს თავის საკუთარ სუსტ მახვილსაც კი და იღებს წინადადების საერთო მახვილს... ქართულში მახვილის ბუნებას განსაზღვრავს რიტმიკული ჯგუფის მატარებელი პრინციპი“ (ქართული ენის რიტმიკულ-მელოდიკური სტრუქტურა, თბილისი, 1963, გვ. 11, 12).

ექსპერიმენტული მონაცემების საფუძველზე შ. გაფრინდაშვილი თვლიდა, რომ ქართულში ერთდროულად ორი სიტყვათმახვილი გვაქვს: დინამიკური და მუსიკალური. დინამიკური მახვილი სიტყვის პირველ მარცვალზეა დასაწყისიდან, ხოლო ტონური — სიტყვის მესამე მარცვალზე ბოლოდან.

გ. როგავას დაკვირვებით: „ქართულში (აგრეთვე ზანურში) ყველა სამ და მეტმარცვილიან სიტყვაში ისტორიულად უნდა გვქონოდა და ამჟამადაც უნდა გვქონდეს ორი განსხვავებული მახვილი — დინამიკური და ტონური. ძტორიულად ორივე მახვილი ინტენსიური უნდა ყოფილიყო. ამჟამად კი ორივე მახვილი სუსტია. დინამიკური მახვილი მრავალმარცვილიან სიტყვაში, მართლაც, მესამე მარცვალზეა — ქთანში, პატარა, პეპელა, — ხოლო ტონური მახვილი მეორე მარცვალზე — ქთანში, პატარა, პეპელა. უნდა დავსძინოთ, რომ ქართულში ტონური მახვილი უნდა იყოს დო-

შინანტი" (მახვილის საკითხისათვის ქართულში. ქართველურ ენათა სტრუქტურის საკითხები, თბილისი, 1963, გვ. 7).

1968 წელს ჩატარებული ექსპერიმენტული კვლევის შედეგად ი. თევდორაძე ფიჭრობს, რომ ქართულში სიტყვათმახვილი თავისი ბუნებით ღინამიკურია და იგი პირველ მარცვალზე მოდის. დინამიკურია აგრეთვე თანამახვილიც, რომელიც ოთხმარცვლიან სიტყვებში მეორე მარცვალზე მოდის (ბოლოდან), ხუთმარცვლიან სიტყვებში მესამე ან მეოთხე მარცვალზე (ბოლოდან). ტონურია მახვილი — ქართულს არა აქვს. ტონის ცვლებადობა (ინტონაცია) არ არის მკაცრად ფიქსირებული გარკვეული მარცვლების მიმართ. ტონის ამადლება იზოლირებულ სიტყვაში შეიძლება გვექონდეს ნებისმიერ არაბოლო მარცვალზე (ქართული ენის თხრობითი წინადადების მელოდიკა, თბილისი, 1970, გვ. 45, 46).

თანამედროვე სალიტერატურო ქართული უნისათვის აქცენტუაციის საკითხის განხილვისას უნდა გავითვალისწინოთ ასეთი დამახასიათებელი გარემოება: გამართული ქართული სალიტერატურო უნით დაწერილი ტექსტი ავსტრალიურად სხვადასხვაგვარად აღიქმება და ისინი — იმის მიხედვით, თუ საქართველოს რომელი კუთხის წარმომადგენელი კითხულობს ამ ტექსტს. ეს სხვადასხვაობა განიკვეთილად იგრძნობა აქცენტუაციაში. „ქართულ სალიტერატურო წარმოთქმაში ორგვარი აქცენტუაციის — ლიტერატურულისა და დიალექტურის — ბრძოლის პროცესი ჯერ კიდევ საბოლოოდ არ არის დამთავრებული... ქართული სალიტერატურო ენის აქცენტუაციასთან ყველაზე უფრო ახლოს დგას ქართულ-კახური დიალექტის აქცენტუაცია თავის ძირითად მომენტებში“ (ს. ქლევინტი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1959, გვ. 259, 261).

ქართულში სიტყვათმახვილი შემდგენიარად არის ლოკალიზებული: ერთმარცვლიანი სიტყვები ჩვეულებრივ მახვილს არ აღარაქვნიან. გამონაკლისს შეადგენენ ისეთი სიტყვები, სადაც ხმოვნის წინ თავმოყრილია რამდენიმე თანხმოვანი ანუ კონსონანტური ჯგუფი. ასეთ სიტყვებში ხმოვანი დიდი ენერჯით წარმოითქმის, შესაძლებელია იმ დაბრკოლებათა გადალახვის იმპულსის გამო, რაც ხმოვნის წინ არის თავმოყრილი. ერთმარცვლიან სიტყვაში რაც უფრო მტკნა თანხმოვანთა რიცხვი ხმოვნის წინ, მით უფრო საგრძნობია ხმოვნის მახვილიანობა. მახვილიანი იქნება შემდეგი ერთმარცვლიანი სიტყვები:

გრძლად, გვერის, ვწვრთნა, თხუა, მგრველვ, მკვდრად, მწყსვა, რწყვა, ბრდუნის, ფრჩხენა, ფრცქვნის, ღრღნა, წვრთნის და მისთ.

ორმარცვლიანი სიტყვის მახვილი პირველ მარცვალზეა; მაგალითად:

ღეღა, მღღა, რღღა, უღღა, აზღღა, ბღღა, მცღღა, ზრღღა, სმღღა, ბრღღა, მღღრღ და მისთ.

ორმარცვლიანი სიტყვის მახვილს სიმაღლისა და სიძლიერის გასარკვევად ჩატარებული ექსპერიმენტალური მონაცემებიდან საგულისხმოა, რომ „ღეღა“ — ორმარცვლიან სიტყვაში მელოდიკის მრუდის სტრუქტურა ასეთია:

ა) პირველი მარცვალი [ღე] წარმოითქმის გარკვეულ სიმაღლეზე და ტონის მოძრაობა თანაბარზომიერად მიიმართება. ამის შესატყვისად სიძლიერის მომენტიც გადიდებული ჩანს;

ბ) მეორე მარცვალი [ღა] წარმოითქმის დაბალი ტონით, შესატყვისად სიძლიერეც მნიშვნელოვნად მცირდება და ნულამდე ეშვება.

ამ მომენტებში მიხედვით ნათლად ჩანს, რომ მახვილიანია პირველი მარცვალი [ღე].

ამ კანონზომიერებას ადასტურებს სხვა ორმარცვლიან სიტყვათა ექსპერიმენტული მონაცემებიც“ (ს. ეღენტი, ქართული ენის ფონეტიკა, გვ. 271).

ახალი ექსპერიმენტული მონაცემები შემდეგნაირია:

↑ ↑
ოღნავ

„ეს სიტყვა წარმოებულა იზოლირებულად; პირველი მარცვალი აღინიშნება დიდი ინტენსივობით (17), რაც მის მახვილიანობაზე მივითითებს. ამ ხმოვნის გრძლიობა (96) აღემატება უმახვილო ხმოვნის გრძლიობას (74), ტონი კი ორსავე ხმოვანზე თითქმის თანაბარია (73, 71)..“

↑
ღნმთ

ეს სიტყვა წარმოთქმულა ფრაზაში „ღამით / ცოტაოდნად / წამოწვიმა“. ინტენსიურობა (32) და გრძლიობა (82) მახვილიანი ხმოვნისა მეტაა უმახვილოზე. ტონი კი — აღმაგალია“ (ი. თევდორაძე, ქართული ენის თხრობითი წინადადებებს მეტოლოგია, გვ. 30, 31).

სამმარცვლიანი სიტყვათმახვილი პირველ ან ბოლოდან მესამე მარცვალზეა; მაგალითად:

ნაცღენ, ქომა, რორი, ვადახტა, მრვიდა, წრდარმა, ბრიალი, მსახური, სტრუმარი, მრძანება, კრწანისი, მთხრენელი, თხულება, მხელქლომა, გრძნული და მისთ.

ოთხმარცვლიან სიტყვებში უფრო რთული მდგომარეობაა. მთავარი მახვილი პირველ მარცვალზე; მოდის, ხოლო თანამახვილი — ბოლოდან მეორე მარცვალზე; მაგალითად:

საყვანა, როხუნჯა, უუნარო, დანერია, სამურაბე, მროქვარლი, დამპყრობელი, მრიყვანა, ჩახელებელი, ბრწყინელი. კერძოთა-
ვი, ჩვეულები, მსხმირიარე, მზრძანებელი, მგრძინბიარე...

ოახმარცვლიანი სიტყვის ახალი ექსპერიმენტული მონაცემები ასეთია:

ჯ რ ჯ ო ხ ე თ ი მ ა რ ც ვ ა ლ ი ტ ი ა რ ე მ ა რ ე

ამ მაგალითებში დასაწყისი მარცვლს ინტენსივობა (20/35) და გრძლივობა (120 მს/100) აღემატება სხვა მარცვლებს (კერძოდ, ბოლოდან მესამე მარცვლს) გრძლივობას (72) და ინტენსივობას (12/25), ტონიკ დასაწყის მარცვალზეა მალალი (200 ჰც / 130) და არა ბოლოდან მესამეზე (170 / 100)...

თანამახვილი ბოლოდან მეორე მარცვალზე მოდის. ამ მახვილის ფიზიკური საფუძველი ინტენსივობაა. ამ მარცვლს ინტენსივობა (15) აღემატება ბოლოდან მესამე მარცვლს ინტენსივობას (12). (ესეც საგანგებოდ უნდა აღინიშნოს ისევე მესამე მარცვლის მახვილიანობის უარსაყოფად), მაგრამ ნაკლებია დასაწყისი მარცვლის ინტენსივობაზე (20)... (ი. თ ე ვ დ ო რ ა ძ ე, დასახ. შრ. გვ. 38, 39).

ხუთმარცვლიანი სიტყვები წარმოითქმიან ორი მახვილით: ძირითადი მახვილით პირველ მარცვალზე და თანამახვილით ბოლოდან მესამე მარცვალზე; მაგალითად:

საღებელი, აოხრებული, უეჭველია, უამხანაგო, უუნაგარო, აჩემებული, ერთსულრვანი, იმედინი, იქრომქედელი, უნარალო, ბატონიშვილი, განზილებული, დაკუტებული, ვალდებულება, ზედამხედველი, მდგრძარობა, მშერდობინი, მსვლელიანათვის...

ექვსმარცვლიანი სიტყვები წარმოითქმიან ორი მახვილით: ძირითადი მახვილით პირველ მარცვალზე და თანამახვილით ბოლოდან მესამე ან უმეტეს შემთხვევაში ბოლოდან მეოთხე მარცვალზე; მაგალითად:

საგულიანებ, ასარულეზინებ, აუღუღებელი, აბათილებინებ. აგან-განაოზა, ანუპარებინებ, უანგარაშობა, ბარაქრანობა, ბატონიშვილობა, ჩიიგეშრივლებ, განგზინებ, განაზრინებ, განაგანიერებ, წსაჩხუბებელი და მისთ.

შვიდმარცვლიანი სიტყვები წარმოითქმიან ორი მახვილით: მთავარი მახვილი პირველ მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი — მესამე მარცვალზე; მაგალითად:

სათვალწუნებინებ, უადამინობა, განაუზაკებული, განმოიანგარო-შებ, ათავისუფლებინებ, ინტერნაციონალი, შეყვარებულისათვის, ბრძოლასუნარინი, განუდნიერებული, განუმიერებელი...

რვა მარცვლიანი სატყეები ქართულში იშვიათია, მათი იზო-
ლოგებულად წარმოთქმის დროს ძირითადი მახვილი პირველ მარ-
ცვალს მოუდის, ხოლო თანამახვილი — მესამეს; მაგალითად:

არადაზანური, დატყმაყოფილებელი, გააგანიერებინე, ვადავა-
აღვილებელი, სასოწარკვეთილობა, მისაძაღლიერებელი, დათვა-
ლიერებინე, საზოგადოებრივისა და მისთ.

კომპოზიტებში მახვილის ხმარების წესი ასეთია:

ორ და სამ მარცვლიან კომპოზიტებში მახვილი პირველ
მარცვალზე მოდის; მაგალითად: და-ძმა, დღეს-ხვალ, ტყე-ტყე, ტყე-
ლზე, ბინდ-ბანდი, ვაწ-კვალი, დრო-ყამი, ქრთ-ფრთი, ტყუპ-ტყუპი,
ბრტყელ-ბრტყელი, დღე-მამა, თავ-აავის, რიგ-რიგად, გულის-თქმა,
დღით-ღღე, არა-რა, აქა-იქ და მისთ.

ოთხ მარცვლიან კომპოზიტებში ძირითადი მახვილი პირველ
მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი მეორე ან მესამე მარცვალზე:
მაგალითად: ანდა-უბდა, გულის-ყური, დღისით-მზისითა, რანა-რუხი,
ბევის-წერა, უგზო-უკვლოდ, უღვამ-წვერი, ბედ-რღბალი; ამ-ყმისა,
რკ-ტაფელა, სვან-ყორანი, ტყე-მინდორი, ტუჩ-ნინკაპი, ტაშტ-წუშ-
წუშა და მისთ.

ხუთ მარცვლიან კომპოზიტებში ძირითადი მახვილი პირველ
მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი მესამე მარცვალზე; მაგალი-
თად: ანდო-ღამმული, აურ-ზაურა, გულის-ნადები, ეხო-მდამო, ურვილ-
ხვილი. ანდო-ვანშამი, ალაყ-მალაყი, აქეთ-რქით, დღე-მეხვალზე,
სახლ-მეხუტევი, სწორ-ანხანავი, ტრლ-მეგობარი, ტყავ-ბეწვინანი და
მისთ.

ექვს მარცვლიან კომპოზიტებში ძირითადი მახვილი პირველ
მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი მეოთხე ან მესამე მარცვალზე;
მაგალითად: არეულ-დარეული, ამირ-სპასალარი, სანთელ-საქმეველი,
სტუმარ-მასპინძელი, აწვევ-დაწვევა, აქა-ბაქა, უთვალავ-უღვივი,
ცანგალა-გოგონა, ცრდვა-ბარლიანი, რკ-ტაფელაობა, ხარც-მცენარე-
ული. ცვლ-განვითარება, წვერ-კორესპონდენტი.

შვიდ მარცვლიან კომპოზიტებში ძირითადი მახვილი პირ-
ველ მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი მესამე მარცვალზე; მაგა-
ლითად: ჩადრლო-აღმოსავლეთი, ჩხრეკა-დაპატრონება, ცრდვა-გამოც-
დრება, ცრდვა-დანაშაული, ცოლიან-შვილიანად, ცხენიან-კაცანად,
წამებულ-დატანჯული, წაქეთხულ-გაგონილი, წაწოლა-წამოწოლილი,
ხელსაყრო-ინარაღი, ჯგვიან-ბარდინი, ჯანსუშ-დივერსიული...

რვა მარცვლიან კომპოზიტებში ძირითადი მახვილი პირველ
მარცვალზე მოდის, ხოლო თანამახვილი მეოთხე ან მესამე მარცვალ-
ზე; მაგალითად: ჩამბოტრულ-ჩაბნელებული, ჩამტყბარ-ჩამარბათებუ-
ლი, ჩამხმარ-ჩანაოქებელი, შეროსავალ-გაანავალი, წამოთხველ-დეკლა-

მტორი, წამლურებ-წამომლურება, ხათიან-თავაზიანი, ჯანლიან-ბურჟ-სანი და მისთ.

კომპოზიტების წარმოქმნის დროს ქართულში გარკვევით იგრძნობა კომპოზიტის პირველი წევრის ძირითადი მახვილით წარმოქმნისა და მეორესი უფრო სუსტად, თანამახვილით, წარმოქმნის ტენდენცია. სასცენო მეტყველებზე დახვეწისა და გამოუმუშავების პროცესში კომპოზიტის პირველი წევრის ძირითადი მახვილით წარმოქმნის სათანადო ყურადღება და გაფარჯიმება ესაქიროება. უნდა იგრძნობოდეს, აუ ფრაზაში ან სინტაგმაში რაწდენად ბუნებრივია და გააზრებული პირველი წევრის მახვილიანობა. ამისათვის საჭიროა მაგნიტოფონის გამოყენებით ლაბორატორიული მუშაობის ჩატარება.

გაბმულ მეტყველებაში შეინიშნება ერთი მახვილით ორი ან სამი სიტყვის გაფართიანება, რასაც სამეტყველო ტაქტი ეწოდება.

ქართულში, როგორც იაქვა, ერთმარცვლიან სიტყვებს მახვილი იშვიათად მოუღიოთ. ხშირად ერთმარცვლიანი სიტყვები შენაიტყვებაში წინამდებარე ან მომდევნო სიტყვას ეკუთვნის და მათთან ერთად ქმნიან ენკლიტიკებს და პროკლიტიკებს.

ენკლიტიკა ეწოდება ისეთ უმახვილო ერთმარცვლიან სიტყვას, რომელიც წინამდებარე სიტყვას ბოლოში დაერთვის: მაგალითად: შენი ვარ, მტრეც დღეს, სადა გაქვს? ცახის კარს, სადღა მაქვს, ხრცი აქვს, მადლით ჰყენს, ჩემი ხარ, სადა ვარ? და მისთ.

პროკლიტიკა ეწოდება ისეთ უმახვილო ერთმარცვლიან სიტყვას, რომელიც მომდევნო სიტყვას თავში დაერთვის: მაგალითად: რად მრას ხანებ? აუ გგონია, რა სახითაც, გინდ მქძინოს, თვალთ ავახელ, ცის მახლობლად, არ მრსმინა, არ დანებდეთ, ვინ გრცნობდა, ეგ სახელი, თუნდ დავბერდე, შენს კალთაზე და მისთ.

ჩამოთვლილ მაგალითებში მოცემულია სრული პროკლიტიკები. ვხვდებით აგრეთვე არასრულ პროკლიტიკებს, რომლებიც თავში ერთიან მომდევნო სიტყვას და სუსტ მახვილს ლებულობენ; მაგალითად: ნუ შეეფარეი, ნუ შემიბრალე, გულდარაგრული, არ გავცელი, იქ მრგობს, ტბის ძირას, არ სქვენება, ვერ ერჩის, იქ ჩასვლა, ვინ ჩააწვინა, თვალს ავლებს...

ენკლიტიკებს და პროკლიტიკებს ჩვეულებრივ ქმნიან ისეთი მეზობელი სიტყვები, რომელთა შორისაც უშუალო სინტაქსური კავშირია (თანდებული და ის სიტყვა, რომელსაც იგი მართავს, მსაზღვრელი და

საზღვრული, ზმნიზედა და ზჳნა, დამატებანი და საგარემოებო სიტყვები). სინტაქსური კავშირის გარეშე სიტყვები სამახვილო კომპლექსებს არ ქჳნიან და ერთჳმანეთის გვერდით თავთავჳსი მახვილით წარმოითქმიან.

პროკლიტიკებისა და ენკლიტიკების ცოცხალ მეტყველებაში გამოყენებას დაკვირვება ესაჭიროება, რადგანაც ერთი მახვილით სინტაქსური კავშირის გარეშე არ უნდა გაერთიანდნენ სიტყვები. სინტაქსური კავშირის გარეშე გაერთიანებული სიტყვების ერთი მახვილით წარმოთქჳა მეტყველებას არაბუნებრივს ზღის და აზრიც გაუგებარი რჩება.

პროკლიტიკებისა და ენკლიტიკების სწორად გამოყენების მაგალითები პროზაული ტექსტიდან:

„მე, სწორედ, ნადირობის ტრფიალს რომ იტყვიან, იხა ვარ. საკვირვლად მიეყარს დაბურულს, ხმაგაკმენდილ ტყეში ხის ძირას ჯდომა და მიღულის გულის-ცემით ლოდინი ნათვალევის ნადირისა. არის რაღაცა მოუწყინარი სიამოვნება ამ ხალისიან გართეაშია. თუ გნებავთ, იმასაც კი ვიტყვი, რომ ნადირობა ცოდვაა: ყოველი სულიერი ღვთის დანაბადია, უველას აქვს თანასწორი ნება ამ თვალუწვდომელ ქვეყანაში ცხოვრებისა, მაგრამ რა გაქწყობა? (ილ. ქაქუცავაძე, „გლახის ნამბობი“).

ხაზგასმული სიტყვები ენკლიტიკები და პროკლიტიკებია. ენკლიტიკებულ და პროკლიტიკებულ ვერ გაერთიანდებიან შემდეგი სიტყვები: მე სწორედ, ტრფიალს რომ, ჯდომა და, ვიტყვი, რომ, ნება ამ, მაგრამ რა, ვინაიდან ამ სიტყვებს შორის სინტაქსური კავშირები არ არის.

ქართულში ცალკეული სიტყვა სუსტმახვილიანია. სიტყვათმახვილი ქართულში ღინამიკურია და სიტყვის დასაწყის მარცვალზე მოდის. თანამახვილიც აგრეთვე ღინამიკურია; იგი მრავალმარცვლიან სიტყვებში ბოლოდან მესამე ან მეოთხე მარცვალზე მოდის.

როგორც ცნობილია, სიტყვაში ყოველ მარცვალს აქვს თავისი ინტენსივობა, ტონი და სიგრძე. მახვილიანი მარცვალი უმახვილო მარცვლებიანაგან გამოირჩევა მეტი ინტენსივობით, ტონის მეტი სიმალლით და ხმოვნის მეტი გრძლიობით. მაგრამ ზოგჯერ ხდება, რომ მახვილიანი მარცვალი ყველა ამ საში კომპონენტით კი არ აღემატება უმახვილო მარცვალთა ამავე თვისებებს, არამედ მხოლოდ ერთ-ერთი იქნება გამოყენებული მახვილიანი ხმოვნის გამოსაჩინებლად. როდესაც მახვილიანი მარცვალი უმახვილო მარცვლისაგან ინტენსივობით გამოირჩევა, მაშინ მას დინამიკურ მახვილს უწოდებენ ტონურობის ელემენტებით, რაც დამახასიათებელია ქართული ენისათვის. ამასთან ცხადია, მახვილიანი მარცვლის წარმოთქმის ხანგ-

რძლიობა უფრო მეტია უმანვილოსთან შედარებით. ექსპერიმენტულურად დადასტურებულია, რომ ქართულ სიტყვაში ტონის სიმაღლე არ არის ფიქსირებული რომელიმე მარცვალში.

ტონის სიმაღლე მერყევია იზოლირებულად წარმოთქმულ სიტყვაში. ტონი შეიძლება მაღალი იყოს მახვილიანი ხმოვნისა, ან ბომბდენო მარცვლისა; შესაძლოა, ორივე მარცვალში ერთი სინაღლით წარმოითქვას.

„ქართულ წარმოთქმაში ტონი აიწევს პირველი (მახვილიანი), მარცვლიდან მეორე (უმანვილო) მარცვალზე (სიტყვის დასაწყისიდან). ე. ი. გვაქვს ე. წ. მახვილ შემდგომი აწევვა (postictic rise, заударный подъем), ტონის სვლა აღმავალ-დაბავალია“. ეს იმითომ ხდება, რომ „ტონალური მწვერვალის გამოვლენაზე ქართულ სიტყვაზე გავლენას ახდენს მელიოდის კანონზომიერება, ამიტომ ტონის აშაღლება დამოკიდებულია მთქმელის თვალსაზრისზე (speaker's attitude), მეტყველების ტემპზე, იმაზე თუ რა როლს ასრულებს სიტყვა გამონათქვამში: სინტაგმის ცენტრია თუ არა“ (ი. თ. ვ. დოჩაძე, დასახ. შრ. გვ. 29, 27).

შენიშვნა: ზემოთ მარცვალში ტონის ცვალებადობა აღნიშნული გვაქვს †-ით.

სიტყვაში ტონის აწევ-დაწევვა მიელოდიის კუთვნილებაა, რის შესახებაც ქვემოთ გვექნება მსჯელობა.

თავი მეთექვსმეტი

აზრის გამოსატვის სამეტყველო ხერხები

ცნობილია, რომ ადამიანები აზრის გაგებინებისა თუ ერთიმეორესთან ურთიერთობისათვის იყენებენ ენას. ენა არის ნიშანთა სისტემა: — შეიცავს ცალკეულ ნიშანთა განსაზღვრულ რაოდენობასა და მათი დაკავშირების წესებს. ამ წესების მეოხებით ენობრივი ნიშნები ქმნიან ამა თუ იმ კომპოზიციას.

ენობრივი ნიშანი არის ჯერძნობად-აღქმადი ობიექტი, რომელაც სიმბოლურად, პირობითად წარმოგვიდგენს და მიგვანიშნებს საგანს, მოვლენას, მოქმედებას. საგანი, მოვლენა, მოქმედება არის აღსანიშნი, რომლის გამოხატვა, მატერიალურ ფორმაში ჩამოყალიბება, ენობრივი ნიშნის შემეგობით ხდება. ენობრივი ნიშნის გამოყენება გულისხმობს ამ ნიშნის გააზრებასა და ცნობიერების გარკვეული პროცესის განხორციელებას. ამა თუ იმ ცნებას გამოხატვას აღსანიშნულ ენით ეწოდება. გამოსახატვისა (აღსანიშნისა) და გამომხატველის

(აღმნიშვნელის) ერთობლიობა ქმნის გააზრებულ ნიშანს — სიტყვას. ყოველი სიტყვა ფარკვეულ მნიშვნელობას გამოხატავს და, მაშასადამე, იგი ფარკვეულ აზრს ან წარმოდგენას შეიცავს. საგნებს, მოვლენებს და მოქმედებებს სახელები ემღებოდა არა მათი ბუნების მიხედვით, არამედ პირობითად, შეთანხმებისამებრ.

ენაში აზროვნების დანაწევრება ცნებებად დანაწევრებული ბგერების საშუალებით ხდება. აღამიანს საწარმოოქმო ორგანოების მოქმედებით შეუძლია გამოსცეს მრავალნაირი ბგერა, მაგრამ ენობრივი ურთიერთობისათვის იყენებს ბგერათა სათანადოდ განსაზღვრულ რიცხვს. ამჟამინდელ ქართულში საკომუნიკაციოდ გამოიყენება 33 ფონემა.

„ფონემა (სამეტყველო ბგერა) არის განსაზღვრული არტიკულაციურ-აკუსტიკური თვისებების მქონე ისეთი უმცირესი (განუყოფელი) ერთეული მეტყველებისა. რომელსაც შეუძლია განასხვავოს ერთმანეთსაგან სიტყვები ან სიტყვის ფორმები“ (გ. ახვლედიანი, ზოგადი ფონეტიკის შესავალი, თბილისი, 1956, გვ. 13).

ბგერისა და აზრის ურთიერთდანიწევრების შედეგია ენა.

აზრი ბგერისაგან მოწყვეტით ფსიქიკური ბუნებისაა, წარმოდგენა, ხოლო ბგერა აზრისაგან მოწყვეტით ფიზიკური მოვლენაა. ეს იმას ნიშნავს, რომ აზრი და ბგერა ცალკადაც აღებული არ შეიცავს ენის რაიმე თვისებას და არ არის ენობრივი ფენომენი, მაგრამ მათი სინთეზის შედეგად მიიღება ენობრივი ფაქტი, სიტყვა. მაშასადამე, ენობრივი ფაქტი მიიღება ფსიქიკურის (წარმოდგენა) და ფიზიკურის (ბგერა) სინთეზის შედეგად, — მათი დიალექტიკური გარდაქმნის შედეგად. წარმოდგენის ცნებად გარდაქმნა არის არა მარტო კონკრეტულიდან აბსტრაქტულზე გადასვლა, არამედ ფსიქიკური თვისებრიობიდან ენობრივ თვისებრიობაზე გადასვლაც. ასევე ბგერის გარდაქმნა ფონემად არ არის ბგერის უბრალო დანიწევრება, იგი ფიზიკურის ენობრივად გარდაქმნაა. ცნება, მართალია, იდეალური ფენომენია, მაგრამ იგი არ არის ოდენ ფსიქიკური მოვლენა. ასევე ფონემაც მატერიალურია, მაგრამ არა ოდენ ფიზიკური... ფსიქიკური და ფიზიკური მოვლენები ენობრივის საუბსტრატებია. მათ გარეშე არც ენა გვექნებოდა, მაგრამ ენა ფსიქიკურ და ფიზიკურ სტრუქტურებზე არ დაიყვანება. იგი თავისებური სტრუქტურაა, განსხვავებული ფსიქიკური და ფიზიკური სტრუქტურებისაგან (ენათმეცნიერების შესავლის საკითხები, გ. ახვლედიანის რედაქცია, თბილისი, 1972, გვ. 9, 10).

მეტყველება აღამიანთა შორის ურთიერთობის საშუალებეა. მეტყველება ჩვეულებრივი ფსიქიკური პროცესია, მას მატერიალურობა ახასიათებს. მეტყველება დინამიკური, სოციალური და ისტორიული მოვლენაა.

ენა და მეტყველება სხვადასხვა ცნებებია, მაგრამ ჩინი მქოლრო ურთიერთობაში იმყოფებიან და მათი ურთიერთობა აგებულია ანტიკონსტრუქციული ურთიერთგანპირობების პრინციპზე. ენობრივი სისტემა და მისი მიმართებები დამოკიდებულია მეტყველებას „მანიფესტაციის“ მატერიალური ხარისხისაგან. ასე მაგალითად, ერთმანეთისაგან არსებითად სხვაობს ძაძაუბრო ენა — „მდაბური“ მეტყველება (განსაკუთრებით კულტურის მხრივ დაბალი დონა აღამიანებისა), ვთქვათ, სამეცნიერო ენისაგან, ორივე ერთად კი — მხატვრული მეტყველებასაგან. პირველისათვის (საძაუბრო, „მდაბური“ მეტყველებასათვის) დამახასიათებელია ენობრივ-სტილისტურად არაორთოეულობა, გაუშართაობა, მონოტონური ინტონაცია და ლექსიკის ზილარბე. მეორეს (სამეცნიერო ენასა თუ მეტყველებას) ახასიათებს მკაფიოობა, მყარად, ენერგიულად გამოხატული ინტონაცია, სწორი პაუზა, ლოგიკური მახვილი.

აჩნებითად სხვაგვარია მხატვრული მეტყველება, რომელშიაც სინამდვილის რეპრეზენტაცია მხატვრული სახის მეშვეობით ხდება. აქ მსახიობი მსჯელობას კი არ მოჰყვება, არამედ სინამდვილეს ენობრივი საღებავების მეშვეობით ასახავს, მსგავსად ფერწერისა, — ანდა მუსიკისა, სადაც საღებავების როლს სამუსიკო ბგერა ასრულებს.

კარგი მეტყველება ადამიანის კულტურის განმსაზღვრელი ფაქტორია.

კარგი მეტყველებისათვის დიშანდობლივია: ენის სიწმინდე, რატონებია, მკაფიო წარმოთქმა, მსჯელობის ჭიკხადე და ლოგიკურობა, ემოციურობა, აზრის ლოგიკური თანმიმდევრობა, მხატვრული გამოყენება და სტილისტური გამართლება, სისადავე.

ჩვეულებრივ საუბარში ჩვენ ავტომატურად ვიყენებთ მეტყველების წესებს, რაც ბავშვობიდან ქვეცნობიერად გვაქვს შეთვისებული. მსახიობი, კერძოდ, მხატვრული მკითხველი ლიტერატურულ ნაწარმოებს ცოცხლად ამეტყველებს, ე. ი. მხატვრულად გადმოსცემს ნაწარმოების აზრს. იმისათვის, რომ მსახიობმა მართებულად განაახიეროს როლი, მან როლის ტექსტი საკუთარ მეტყველებად უნდა აქციოს, ბოლომდე გაიაზროს ავტორის ჩანაფიქრი და ისე იმეტყველოს.

მსახიობმა ავტორის ჩანაფიქრის სწორი გააზრებისათვის მხატვრული ნაწარმოები ან ცალკეული როლი უნდა ვაანალიზროს იდეურ-მხატვრული თვალსაზრისით: იგი უნდა გაეცნოს ნაწარმოების ძირითად აზრს, მის აგებულებას. ტექსტზე მუშაობისას მსახიობისათვის მეტად სასარგებლოა „ქმედითი ანალიზის“ მეთოდის გამოყენება, რომელიც შეიქმნა და დიდა რუსმა რეჟისორმა და პედაგოგმა ე. ს. სტანისლავსკიმ.

ტექსტის სწორი ამოკითხვისა და გაგებისათვის მსახიობმა უნდა

შეძლოს აზრის ლოგიკურად გამოხატვა, რისთვისაც იგი უნდა ეუფლებოდეს სამეტყველო ხერხებს. ყოველდღიურ მეტყველებაში ადამიანი ინტუიციით იყენებს აზრის ლოგიკური გამოხატვის ხერხებს, მაახიობმა კი ამასთან ერთად უნდა საგანგებოდ შეინწავლოს ეს ხერხები: პაუზა, ლოგიკური მახვილი, ლოგიკური მელოდიკა, ლოგიკური პერსპექტივა.

პაუზა შეჩერებაა მეტყველებაში, რომელიც სიტყვებს გამოყოფს, როგორც ფონეტიკურ მთლიანობას.

ლოგიკური მახვილი გულისხმობს შესიტყვებაში ყველაზე მნიშვნელოვანი სათქმელის მახვილის მეშვეობით გამოყოფას.

ლოგიკური მელოდიკა ტონის ცვალებადობაა, რომელიც შესიტყვების მახვილის ტიპს იგულისხმობს (თხრობითი, კითხვითი, ძახილის...).

ლოგიკური პერსპექტივა არის აზრის გამოქაჩვა მის თანამიმდევრულად განვითარებაში, წინამდებარე აზრის ლოგიკურად დაკავშირება მომდევნოსთან.

მეტყველებაში არსებობს აზრის ლოგიკურად გამოხატვის წესები, რომელთა მოწველიება ივანაპირობებს მხატვრული ნაწარმოების კითხვის დროს ავტორის ტექსტის ნათლად გაგებინებას. ასეთ წესებს მეტყველებაში აზრის გამოხატვის ხერხები ეწოდება. ამ ხერხების გამოყენების შედეგად მოლაპარაკის აზრი უფრო გამოკვეთილი, მსმენელისათვის გასაგები და აღვილად ახატვისებელი ხდება.

ცალ-ცალკე განვიხილოთ მეტყველებაში აზრის გამოხატვის ხერხები.

პ ა უ ზ ა

შესიტყვებისა თუ წინადადების საშუალებით ხდება აზრის ჩამოყალიბება და გაგებინება. წინადადების შემადგენელ ნაწილებს (წევრებს) თავის მხრივ აერთიანებს რამდენიმე დასრულებული ინტონაციური მონახაზი და აზრობრივი მახვილი.

ყოველი ინტონაციური მონაკვეთი, რომელიც პაუზით გამოიყოფა და ერთი სიტყვისა ან სიტყვათა ჯგუფისაგან შემდგარი ინტონაციური შინაარსობრივი ერთიანობაა, შეესაბამება წინადადების შინაარსში სათანადო აზრობრივ კომპლექსს და სინტაგმას წარმოადგენს. წინადადების სინტაგმებად დანაწევრება ყოველთვის გამოხატულია ინტონაციაში, (მის აქცენტურ-მელოდიკურ სტრუქტურაში). სინტაგმა წინადადებაში გამოიყოფა სამეტყველო ნაკადის რიტმულ-მელოდიკური დანაწევრების საფუძველზე. სინტაგმა შეიძლება დაემთხვეს

თვით წინადადებას, თუ შეუძლებელია ამ უკანასკნელის დანაწევრება შემაღვნიელ ნაწილებად (აქ. დავითიანი, მარტივი წინადადების სტრუქტურა ახალ ქართულში, თბილისი, 1970, გვ. 10). ეტკვით, მაგალითად: „ოთარაანთ ქვრივი შევარდა სახლში“. ეს წინადადება შეიძლება დაემთხვეს სინტაგმას შემდეგ გამონათქვამში: „ოთარაანთ ქვრივი შევარდა სახლში, / ილლიის ქვეშ ამოიჩარა ექუსი შოთი, / მოვიდა მთხოვარასთან და დაუყვირა“. აქ წინადადება „ოთარაანთ ქვრივი შევარდა სახლში“ უცეე სინტაგმაა, რომელსაც თავისი დასრულებული ინტონაციური მონახაზი აქვს.

წინადადებაში სინტაგმები მეტ-ნაკლები სიდიდის პ ა უ ზ ი თ გამოიყოფა; მაგალითად: „გზა / სოფლის სასაფლაოს ბოლოზედ მოდიოდა / და აქედან უხვევდა / სოფლის ორღობისაკენ. /// მოვიდნენ ამ გზაზე თუ არა, // სასაფლაოდამ / ერთი ღმუილი შემოესმათ“.

(ილ. ქავკავაძე, „ოთარაანთ ქვრივი“).

ორ პაუზას შორის მოთავსებულ ერთეულს, გამონათქვამს სინტაგმას უწოდებენ, რომელსაც აქვს ერთი მელოდიური მონახაზი და რომელიც შედგება ერთი ან რამდენიმე სიტყვისაგან, ხშირად წინადადებისაგან (მარტივისა ან რთულისაგან). სინტაგმის შიგნით შეუძლებელია პაუზა.

პაუზებს შორის მოთავსებულ სიტყვას ან სიტყვებს სპეციალურ ლიტერატურაში სამეტყველო ტაქტს, სამეტყველო რგოლს ანდა რიტმულ ჯგუფს უწოდებენ. მეტყველებაში ეხვედებით ისეთ მაგალითებს, როდესაც პაუზებს შორის მხოლოდ ერთი სიტყვა თავსდება. ამის ნიმუშია ჩათვლით თვლა:

ერთი, / ორი, / სამი, / ოთხი, / ხუთი, / ექვსი...

ერთსიტყვიანი სინტაგმები, მოთავსებული პაუზებს შორის, გამოიყოფა საგანთა ან მოვლენათა ჩამოთვლის დროს. მაგალითად:

„ვინ გადმოალაგა გარეთ კოდი, / საცური, / სამტყიცი, / ქოთნები. / გობი, / კოვზი / როდინი, / კეცები?“ (დ. კლდიაშვილი, „სამანშივილს დედინაცვალი“).

ქართულში უფრო ხშირია ორსიტყვიანი სინტაგმები; მაგალითად: „მოვიდა ზამთარი / და მოიტანა თოვლი“.

„კერასთან / ცეცხლის შორი-ახლო / ძაღლი იწვა“.

(ილ. ქავკავაძე, „ოთარაანთ ქვრივი“).

არის სამ ან ოთხსიტყვიანი სინტაგმებიც.

„სწორედ შობის ღამეს / ხელახლად მოვიდა დიდი თოვლი / და სოფლის გზებსა და ორღობეებში / თეთრ უმტვერო სუფრასავეთ ! დაეგო და დაეფინა“.

(ილ. ქავკავაძე, „ოთარაანთ ქვრივი“).

როგორც ვთქვით, გამონათქვამში სინტაგმები ერთმანეთისაგან პაუზებით გამოიყოფა, მაგალითად ასე:

„ღანე არ იყო ბნელი. / ცაზე / დროგამოშვებით / კაშკაში მთვარე / ხან გამოჰყოფდა ხოლმე ღრუბლებიდან თავს, / ხან ისევ ღრუბლებში გაეხვეოდა, / თითქოს ღრუბლის ბნელი და მთვარის შუქი / ერთმანეთს ეკიდებიან / და ხან ერთია ქვეშ, / ხან მეორეა.“ (ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარანთ ქვარცი“).

პაუზის ხანგრძლივობა სხვადასხვაგვარია სინტაქსების შემდეგ და იგი უშუალოდ უკავშირდება აზრის დასრულებულობას. პაუზა აზრის განვითარების დროს უფრო მოკლეა, აზრის დასრულების დროს კი უფრო ხანგრძლივი.

შესიტყვებასა თუ გამოთქმებში აზრის ნაწილებს შორის კავშირი სხვადასხვაგვარია — ხან მკიდრო და ხან სუსტი, რის გამო ერთი წინადადების ფარგლებში შეიძლება იყოს მცირე „ლ უ ფ ტ პ ა უ ხ ა“ და მკაშა ხანგრძლივობის პაუზაც. მცირე პაუზის დროს ერთმანეთს უახლოვდებიან აზრის ნაწილები, ხანგრძლივი პაუზის დროს კი ცალკეედებიან ორ დამოუკიდებელ აზრად.

პაუზის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია აგრეთვე სინტაქსის სიდიდეზე. თუ სამეტყველო ტაქტი ანუ სინტაგმა ერთი სიტყვისაგან შედგება, გამოიყენება მოკლე „ლ უ ფ ტ პ ა უ ხ ა“, რამდენიმე სიტყვისაგან შემდგარი სინტაგმის შემდეგ კი უფრო ხანგრძლივი პაუზა იჩენს თავს. თუ მოკლე პაუზას აღვნიშნავთ / ნიშნით, საშუალო ხანგრძლივობის პაუზას //, ხოლო დიდ პაუზას — /// ნიშნით, მაშინ პაუზების ხანგრძლივობა შემდეგნაირად განლაგდება ტექსტში:

„რა ამბავი ხდება ამ ეზოში? // რამ გადარია ყველა? // ვინ გამოალავა გარეთ კოდი, / საცერო, / სამტკაცი, / ქოთნები, / გობი, / კოვზი, / როდინი, / კეცები? // ვინ იშლება და ირევა ასე უცნურად? /// სული ეხუთება პლატონს // და აზრდობნული მხოლოდ უგემურად მისჩერებია // და მეტი განცოფარებისაგან აღარ იცის, / რა ქნას, // რა თქვას...“ (დ. გლდიაშვილი, „სამანიშვილის დედინაცვალი“).

პაუზის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია აგრეთვე მეტყველების ტემპზე. აღიქმარებლად მეტყველების დროს პაუზის ხანგრძლივობა უფრო დიდია, ვიდრე სწრაფად მეტყველების დროს, თუმცა პაუზის რაოდენობა შეიძლება ერთგვარი იყოს ორივე შემთხვევაში.

წერითი ენა ზეპირმეტყველების ამსახველია. ზეპირმეტყველებაში პაუზა აზრობრივ მონაკვეთს გამოყოფს; ამავე როლს ასრულებს სასვენი ნიშანიც: იგი ასახავს ტექსტის ცალკეულ სიტყვებსა და სიტყვათა ჯგუფებს შორის სინტაქსურ და ინტონაციურ კავშირებს. ამიტომ, ტექსტის წაქითხვის დროს სასვენ ნიშანს, როგორც წესი, მოსდევს პაუზა.

პაუზის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია აზრის ერთგვარი შეჩერე-

ბადაყოვნების მომენტზე. წერის დროს სასვენი ნიშნები შეიძლება გამოვიყენოთ არა მარტო პაუზის აღდგოის საფიქსაციოდ, არამედ ზოგჯერ პაუზის ხანგრძლივობის მაჩვენებლადაც. სასვენი ნიშანი დამწერს ეხმარება გამოხატოს ის, რის გადმოცემაც მას სურს, ხოლო წამკითხველს ეხმარება, დაწერილი წაიკითხოს და ისე გაიგოს, როგორც ეს დამწერს სურს. ამიტომ წერის დროს პუნქტუაციის წესების ცოდნა და პაუზისა და ინტონაციის სწორად გამოყენება ზეპირმეტყველებაში წიგნოების, მეტყველების კულტურის მაჩვენებელია.

წერტილი აზრის დამთავრების მაჩვენებელია: და ზეპირმეტყველებაში ხანგრძლივ პაუზას გულისხმობს.

წერტილში მძიმე, ორი წერტილი და მრავალწერტილი აზრის თითქმის, რამდენადმე, დასრულების მაჩვენებელია და ამით ზეპირმეტყველებაში წერტილთან შედარებით ნაკლები ხანგრძლივობის პაუზა იგულისხმება, მაგრამ უფრო მეტი, ვიდრე ეს მძიმის შემთხვევაშია საჭირო.

მძიმე ზოგჯერ მიგვანიშნებს აზრის ერთგვარ დასრულებას. ამ შემთხვევაში პაუზა მცირეა.

მძიმესთან შედარებით ძახითი და კითხვის ნიშნის შენთხვევაში პაუზის ხანგრძლივობა უფრო მეტია.

ტირე ჩვეულებრივ დაისმის სიტყვის ან გამოთქმის გამოტოვების დროს. ზეპირმეტყველებაში ტირეს პაუზა ენაცვლება.

ზეპირმეტყველებაში ზშირია ისეთი მაგალითები, როდესაც პაუზა არ შეესაბამება სასვენი ნიშანს. ასეთი შემთხვევები შეიძლება შემდეგნაირად დავაჭგუფოთ:

1) სასვენი ნიშანი (ჩვეულებრივ, მძიმე) პაუზას არ საჭიროებს.

2) პაუზა საჭიროა სასვენი ნიშნის გარეშე.

3) პაუზის ხანგრძლივობა არ შეესატყვისება სასვენი ნიშანს.

ნიმუში შესატყვისება, რომელშიც მძიმე პაუზას არ საჭიროებს:

„შენ, ეი, / ჩიტუნიავ, / მე, არწივი // თქვენი მეფე, / მოვედი, მოგილოცო / შენი დღესასწაული“. (ვაჟა ფშაველა, „ბუნების მგონებები“).

მოყვანილ მაგალითში საში სასვენი ნიშანია (მძიმე). მაგრამ პაუზას ზეპირმეტყველებაში არ საჭიროებს. ან კიდევ:

„გიორგი! შეილო! // არ მეტყვი, ბიჭო, / რა წაგეკიდა?“ (ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარანთ ქვრივი“).

ნიმუში შესიტყვისება, რომელშიც (წერის დროს) სასვენი ნიშანი არ არის, მაგრამ თქმის დროს კი საჭიროა პაუზა:

„ამ დროს / შორი-ახლოს / ხარი-ირემი გამოჩენილიყო / და გულ-

მოდგინედ უგდებდა ყურსა / ფრინველთა მღერას, / ბულბულის სტვენას“ (ვაჟა ფშაველა, „ჩხიკვათა ქორწილი“).

მაშასადამე, ამ მაგალითში სიტყვებს: დროს, შორი-ახლოს გამოჩენილიყო, ყურსა სასვენი ნიშანი არ უზრს, მაგრამ ზეპირთქმისას საკორაო პაუზები.

შემთხვევები, როდესაც სასვენი ნიშანი არ შეესაბამება პაუზის ხანგრძლივობას:

„შენი ნება თუ იქნება, / კი ვიცი, არ მიირთმევ, ვაებატონო, / მაგრამ აქ თამაღის ნებაა. / უყურებ ამოდენა ღუნისა, / ერთი არ არის, აქ ღვინოს არ სვამდეს. / ერთი შენ გამოჩნდი აქ ახირებულო. // პა, გაუბედე, გაუბედე, / ცოდო არ არის / დედის რძესავით ღვინოს / პირს არიდებდე, შე უჭიშოვ, შენა?“ (ვაჟა ფშაველა, „ჩხიკვათა ქორწილი“).

ამ მაგალითში პაუზის ხანგრძლივობა არ შეესაბამება ხანგრძლივობას სასვენი ნიშნების ხანგრძლივობას.

პაუზის ფადაადგილებით შეიძლება წინადადების აზრი შეიცვალოს. მაგალითად:

გაზაფხულდა, ბუჩქის ძირას /
თავს იწონებს ნაზი ია.

(ი. გოგებაშვილი, „გაზაფხული“).

თუ სიტყვა „გაზაფხულდა“-ს შემდეგ პაუზა არ დავიცავით, მაშინ მივიღებთ, რომ მხოლოდ ბუჩქის ძირას გაზაფხულდა. მეორე შემთხვევაში კი გვექნება:

გაზაფხულდა, / ბუჩქის ძირას /
თავს იწონებს ნაზი ია.

სიტყვა „გაზაფხულდა“-ს შემდეგ პაუზის დაცვის შემთხვევაში მივიღებთ აზრს, რომ საერთოდ გაზაფხულდა და ბუჩქის ძირას იწონებს თავს ია.

სწორად დაცული პაუზა წინადადებაში ნათელს ხდის აზრს, რითაც აძლიერებს შთაბეჭდილებას. არასწორად დაცული პაუზა კი აზრს აბუნდოვანებს, შეიძლება შეცვალოს და დაამახინჯოს კიდევ.

ზეპირთქმაში პაუზის ადგილის დასადგენად უნდა გაეთვალისწინოთ: უადგილო ადგილას გამოყენებული პაუზა გაუგებარს ხდის სათქმელს, სულაც ამახინჯებს აზრს. პაუზის არასწორად ხმარების მაგალითია:

„იერუსალიმს / წამსვლელს ნურც წასვლას უჩრჩევ / და ნურც დარჩენასო“.

ამ წინადადებაში პაუზის ხმარება შეპლდგენიარად უნდა შესწორო-

დეს: „იერუსალიმს წამსულელს / ნურც წაწვლას უჩრევ / და ნურც დარჩენასო“.

წინადადებაში პაუზის ქარბად ხმარებას აზრის დაქუცმაცება მოსდევს, რის გამო სათქმელი ძნელად გასაგები ხდება; მაგალითად: „პუ-რი / მეტურეს / გამოაცხოზინე / და ერთი / პური / მეტი / მიეცი“.

ამ წინადადების წარმოთქმას დროს უფრო მართებული იქნება პაუზების შემადგენილი გამოყენება:

„პური / მეტურეს გამოაცხოზინე / და ერთი პური მეტი მიეცი“.

პაუზა არ არის მეტყველების მექანიკური შეჩერება. პაუზის დროს ადამიანი აზროვნებას უხმოდ განაგრძობს. პაუზის დროს ადამიანი ახდენს აზრის მოკრებას, სათქმელის შეჩერებას, შეფასებას, ახალი აზრობრივი მონაკვეთის წამოწყებას, სულის მოთქმას და მისთ.

როდეს განსახიერებინ ან მხატვრული კითხვის დროს მსახიობის მეტყველებაში პაუზის აქტი შემოქმედებითი პროცესია, მისი ანახვეული მოქმედება; ამაში ვლინდება მსახიობის აზროვნებისა და მხატვრული ხედვის ინდივიდუალობა.

პაუზა მეტყველებაში არის გამონათქვამის აზრობრივი სტრუქტურის თავისებურებათა გამოვლენის საშუალება. პაუზის მეშვეობით ხდება მეტყველების დანაწევრება სინტაგმებად. სინტაგმა, როგორც შემთავ აღინუნა, მეტყველების აზრობრივ-სტრუქტურული ერთეულია, რომელიც შედგება ცალკე სიტყვებისაგან ან სიტყვათა ჯგუფისაგან, აქვს შედარებით დასრულებული ინტონაციური მონახაზი და აზრობრივი მახვილი.

პირობით ამა თუ იმ სინტაგმას (ატრიბუტულსა თუ პრედიკატიულს), თუ ის ორწევრიანია, შეიძლება ვუწოდოთ წინადადების წევრთა მარტივი კომპლექსი, ხოლო ორზე მეტწევრიანობის შემთხვევაში — რთული. აქედან სინტაგმის ორწევრიანობა ტრადიციულ გაგებას ეყრდნობა. მეორე გაგება კი გულისხმობს (სინტაგმი: წევრთა რაოდენობის მიუხედავად) ორ პაუზას შორის მოთავსებულ სიტყვათა მონაკვეთს, ასეთი გაგება სინტაგმისა შეუპოვებელია სასცენო მეტყველებაში ტექსტის გაგება-ინტერპრეტაციით; ეს კი უნდა შეეფარდებოდეს აზრის გამოსატვის ლოგიკურ თანმიმდევრობას.

სინტაგმები სხვადასხვა სახისაა აზრობრივი წონისა და ურთიერთ-მიმართების მიხედვით. არჩევენ თავისუფალ სინტაგმებს; ეს ისეთი სინტაგმებია, რომლებიც ემთხვევიან ბოლიან წინადადებას ან წინადადების შემადგენლობაში შედიან დამოუკიდებელ ნაწილებად; მაგალითად:

„ოთარანთ ქვრივი შევიდა სახლში, / ილიის ქვეშ ამოიჩარა ექვსი შოთი, / მოვიდა მთხოვარასთან და დაუყვარა“. (ილ. ჯავახიძე, „ოთარანთ ქვრივი“).

მოყვანილ მაგალითში სამი თავისუფალი სინტაგმაა.

არსებობს მეორე სახის სინტაგმები, რომლებიც გარკვეულ აზრობრივ შეთანხმებაში იპყოფებიან ერთიმეორესთან: მათ დაკავშირებული სინტაგმები ეწოდებათ; მაგალითად:

„იყო სახლი, / საცა იმ ერთს არ ეძინა“.

მოყვანილ მაგალითში ორი დაკავშირებული სინტაგმაა. ძნელი არაა, შევნიშნათ: ორი დაკავშირებული სინტაგმისაგან ერთ-ერთი უფრო მნიშვნელოვანია შინაარსობრივად („საცა იმ ერთს არ ეძინა“). ასეთ სინტაგმას მთავარი სინტაგმა ეწოდება; ხოლო მეორე სინტაგმას, რომელიც მოცემულ გამონათქვამში ერთგვარად გადმოსაცემი აზრის „საყარდენ“ მომენტებს გამოხატავს, „საწყისი“ სინტაგმა შეიძლება ვუწოდოთ.

შენიშვნა: აქ სიტყვა „საწყისი“ პირობით იხმარება. იგი არ არის არც გრამატიკული და არც ფილოსოფიური ტერმინი. აქ „საწყისი“ ნიშნავს სიტყვათა ერთიან სინტაგმურ დაჯგუფებაში რაღაც ნაწილის ერთგვარ გამოჩინებას, რაზედაც თითქოს სხვა სინტაგმა ან სინტაგმებია დაკავშირებული, მაგრამ ამავე დროს სიტყვათა დაჯგუფებაში შინც ეს არ არის მთავარი; შესიტყვებაში მთავარია აქცენტირებული სინტაგმა.

მთავარი და „საწყისი“ სინტაგმების დადგენა ხდება არა თითოეული ცალკეაღებული სინტაგმის შინაარსით, არამედ იმით, თუ მოლაპარაკე რა თვალთახედვით უდგება გამონათქვამს, მისთვის რომელ სინტაგმაშია გადმოცემული მთავარი აზრი. მაგრამ ეს არ უნდა გავიგოთ ისე, თითქოს მთავარი და „საწყისი“ სინტაგმების დადგენაში პიროვნების თვითნებობა წყვეტს საკითხს.

გამონათქვამისადმი მოლაპარაკის მიდგომა, მიმართება, ყოველთვის განისაზღვრება იმით, თუ აღსანიშნი მუხლებს რომელი მხარე იყო ცნობილი მოლაპარაკისათვის და ამავე მოვლენის რომელი მხარეა მისთვის ახალი, შესაცნობი ან კიდევ რას აღასტურებს ან უარყოფს იგი.

წინადადებაში ასახული მოვლენებისადმი მოლაპარაკის მიმართება განისაზღვრება ან რეალური ვითარებით, რომელშიც ხორციელდება მეტყველება, ან წინა კონტექსტით, ანდა თანამოსაუბრის გამონათქვამით. ამგვარად, მიზეზები, რომლებიც განსაზღვრავენ წინადადების შინაარსობრივ დანაწევრებას ერთმანეთთან შეთანხმებულ აზრობრივ კომპლექსებად, სავსებით ობიექტურია. მაგრამ, რადგანაც ეს მიზეზები გარდატყდებიან პიროვნების (სუბიექტის) ცნობიერებაში ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში, სხვადასხვა სიტუაციაში, ამიტომ მეტყველების დროს წინადადების სინტაგმური დანაწევრება, მისი გადმოცე-

მის აზრობრივი ნაირსახეობანი არის ს უ ბ ი ე ქ ტ უ რ - ა ზ რ ო ბ რ ი ვ ი ხასიათის მრავლენა.

მეტყველებლაში სინტაგმებად დანაწევრების სუბოქტურ-აზრობრივი ხასიათი შედარდება არა მარტო იმაში, რომ ერთი და იგივე სინტაგმა სხვადასხვა სიტუაციაში შეიძლება აღმოჩნდეს ხან მთავარ, ხან „საწყის“ სინტაგმად, არამედ იმაში, რომ ერთი და იგივე წინადადება ერთ შემთხვევაში შეიძლება ერთნაირი სინტაგმით გადმოიყოს, სხვა შემთხვევაში კი იგივე წინადადება უფრო მცირე სინტაგმებად დანაწევრდეს; მაგალითად, ასე:

„ერთიე ეს არის საკირბოროტო და წყვეა-კრულიანი საკითხავი / ამ უთავბოლო და უსწორმასწორო წუთისოფელში“. (ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარაანთ ქვრივი“).

ამ წინადადებაში ორი სინტაგმა გამოიყო, მაგრამ სხვაგვარი გააზრებისათვის შესაძლებელია ამის ზეპირთქმაში სინტაგმათა უფრო მეტი რაოდენობა გამოიყოს:

„ერთიე ეს არის / საკირბოროტო და წყვეა-კრულიანი საკითხავი / ამ უთავბოლო / და უსწორმასწორო წუთისოფელში“.

ჩვეულებრივ, კონკრეტული სიტუაციისა და კონტექსტის გათვალისწინებით შესაძლებელი ხდება მეტყველების მოცემული მონაკვეთისათვის სინტაგმებად დანაწევრების მხოლოდ ერთი სამუალების დადგენა, რომელიც ყველაზე უფრო სრულყოფილად და ეკონომიურად გადმოსცემს მბატკრული ნაწარმოების ავტორის და შექმნალებელ-ინტერპრეტატორის აზრს.

რიგ შემთხვევაში ერთი და იგივე ტექსტი, მისი სხვადასხვაგვარი სუბიექტური გააზრებისაგან გამომდინარე, შესაძლებელია ნაირგვარად დანაწევრდეს სინტაგმებად, რის შედეგადაც მივიღებთ დიდ და მცირე სინტაგმებს. დიდ სინტაგმებს უწოდებენ აგრეთვე აქტუალურ, სინტაგმებს, ხოლო მცირე სინტაგმებს — პოტენციალურს. თუ აქტუალურ სინტაგმებს აღვნიშნავთ // -ით, ხოლო პოტენციალურს — / ნიშნით, მაშინ ქვემოთმოყვანილი ტექსტის სინტაგმებად დანაწევრება შემდეგ სახეს მიიღებს:

„გათენდა შობა დღე. // ჭერ თითქმის კარგადაც არ გათენებულყო, // რომ მინდვრის ფარეხებიდან / ორ მეცხვარე თუშს // ოთხიოდე ქედლია / და ხუთიოდე თოხლი / წინ გამოუვდოთ // და სოფელში მიერეკებოდნენ, // — ბედნიერი იღვია და გახსნილდა, / იქნება გაუყიდოთო. // ძალიან ციოდა. // ცხვრები მოგოგავდნენ თოვლიან გზაზედ / და მოაქანებდნენ თავისებურად დღეებსა. // მეცხვარეებს ისე სციოდათ, / რომ შეცივებული ხელები გულზედ გადაეჭვარდინებინათ / და უბეში ეწყათ, / კომბლები კი უბეში ეჩაათ, / წინ გამოშვრილები. // გზა სოფლის სასათლაოს ბოლოზე უხვევდა // და აქე-

დან უხეველა სოფლის ორღობისაკენ. / მოვიდნენ ამ გზაზე თუ არა, / სასაფლაოდამ ერთი ღმუილი შემოესმათ. //“ (ილ. ქავქავაძე, „ოთხ-რანთ ქერივი“).

„ჩემო ერთგულო მეგობრებო, / თქვენად მივლეთ //
და ეს გახსოვდეთ, / რასაც შესძლებს საბრალო ჰამლეტ, //
არას დაზოგავს // მეგობრობის დასამტკიცებლად“

(შექაპირი „ჰამლეტი“, ივ. მაჩაბლის თარგმანი.)

ლოგიკური მახვილი

ზეპირმეტყველებაში საგანგებოდ გამოიყოფა შესიტყვეების ერთი ან რამდენიმე წევრი და იგი მეტი გამოჩინებით წარმოითქმის. ფრაზაში სიტყვის საგანგებო გამოყოფას ლოგიკური ანუ აზრითი მახვილი ეწოდება. ლოგიკური მახვილის მატარებელი სიტყვა ფრაზეოლოგიის ლოგიკური ცენტრია.

ქართულში ლოგიკური მახვილი შეიძლება მოუდიოდეს თხრობი-თი წინადადების ყოველ წევრს. მაგალითები:

გამრჯე	კაციასათვის	უღიღესი	სასჯელი	უსაქმურობაა.
გამრჯე	კაცისათვის	უღიღესი	სასჯელი	უსაქმურობაა.
გამრჯე	კაციასათვის	უღიღესი	სასჯელი	უსაქმურობაა.
გამრჯე	კაციასათვის	უღიღესი	სასჯელი	უსაქმურობაა.
გამრჯე	კაციასათვის	უღიღესი	სასჯელი	უსაქმურობაა.

ცალკეული სიტყვის ლოგიკურად გამოყოფა-გამოჩინების დროს არსებობს არ იცვლება წინადადების აზრი, შინაარსი, მაგრამ იქმნება განსხვავებული წიუანსი, სახელდობრ: პირველ წინადადებაში ყურად-ღება გამახვილებულია იმაზე, თუ უსაქმურობა როგორი კაცისთვისაა სასჯელი; მეორე წინადადებაში — ვისთვისაა სასჯელი; მესამეში — როგორი სასჯელია; მეოთხეში — რა არის უსაქმურობა გამრჯე კაცი-სათვის; მეხუთეში — რა არის სასჯელი გამრჯე კაციასათვის.

ქართულს ლოგიკური მახვილის გამოსატყვის რამდენიმე საშუალე-ბა აქვს, სახელდობრ:

1. ლოგიკური მახვილი გამოიხატება სიტყვის პირველი (მახვილი-ანი) მარცვლის ინტენსიურობის გაძლიერებით;

2. მახვილიანი ხმოვნის დაგრძელებით;

3. მახვილიან სიტყვაზე თანდათან აღმავალი ტონითა და მზარდი ინტენსიუობით. სატყვის ბოლო მარცვლის დაგრძელებით;

4. მახვილიანი სიტყვის წარმოთქმის ტემპის შენელებით;

5. გამოსაყოფი სიტყვის წინ დაყოვნებით, „ლუფტპაუზით“.
(ი. თვედორაძე, დასახ. შრ., გვ. 60—63).

ლოგიკური მახვილით სიტყვის გამოყოფას აკონკრეტებს კონტექსტი, რომლითაც უფრო ნათელი ხდება, თუ რის თქმა უნდა ავტორს და როგორია მისი აზრობრივი მიმართება აღსაწერ მოვლენასთან.

ავილოთ ნაწყვეტი ვაჟა ფშაველას მოთხრობიდან „მთანი მალაღნი“ და გამოვეყთ ლოგიკური მახვილები:

„იღვნენ და ელოდენ. // უხაზდგროა მთების მოლოდინი; // უსაზღვრო ზღვადა ხდვას იმათ გულში. /// წითლად, / სისხლისფრად შედედებული უთიმთიმებთ გულმეურღში. /// გარეთ, / სახეზე კი არაფერი ეტყობათ, გარდა მტერობისა. //// ეს არის კიდევ ნიშანი მოლოდინისა. /// ვინ არა იცის, რა ამბავია მთების გულში, // რა ცეცხლი ხდულს და გაღმოდის“.

ამ მაგალითში ლოგიკური მახვილი ზან მხოლოდ ერთ სიტყვას მოუღრს, ზან კი სიტყვათა ჯგუფს.

ლოგიკური მახვილის სწორი მიგნებისათვის აჩვენოვს ე. წ. ფრაზის სექემატურიზაციის ხერხი, რომელიც გულისხმობს ტექსტის იმგვარად „დაწურვას“, რომ მასში დარჩეს უმთავრესი აზრი. ფრაზის სექემატისაციის დროს ტექსტს ექმნება „ტელეგრაფული“ იერა, რომელშიც რჩება მხოლოდ აზრის „ჩონჩხი“, ტექსტის აზრობრივი სქემა, და იგი ემსგავსება ისეთ ტელეგრაფს, რომელშიც აზრი ზედმიწევნით ლაკონიურადაა გამოთქმული: მაგალითად, ასე:

„ამ რამდენიმე წლის წინათ ქარმა იმ შორეულ ტყიდან მოიტანა ერთი ხმელი ფოთოლი და, ის იყო, უნდა გავცილებინა ვერხვისათვის, მაგრამ ვერხვი მთელი თავისი სიგრძე-სიგანით გადაიზნინა, მოხვია მაგრა ტოტები ხმელ ვერხვის ფოთოლს და მაგრა ჩაიკრა გულში, დღესაც ინახავს მას და გველის თვალვით უფრთხილდება“ (ვაჟა ფშაველა, „ვერხვი“).

თუ ამ ფრაზას ისე დაწურავთ, რომ მასში დარჩება მხოლოდ აზრის სქემა, მაშინ მივიღებთ ასეთ წინადადებას:

„ქარმა ტყიდან მოიტანა, ფოთოლი, ვერხვმა მოხვია ტოტები, ჩაიკრა გულში, ინახავს და უფრთხილდება“.

ავტორისეული ფრაზიდან შემოკლებული და „დაწურული“ გამონათქვამი მთავრებმარება ლოგიკური მახვილის სწორად გამოყენების ორიენტაციით და მივიღებთ ასეთ სურათს:

„ამ რამდენიმე წლის წინათ / ქარმა / იმ შორეულ ტყიდან მოიტანა / ერთი ხმელი ფოთოლი და, / ის-იყო, უნდა გავცილებინა ვერხვისათვის, / მაგრამ ვერხვი / მთელი თავისი სიგრძე-სიგა-

ნით გადაიხნიქა, / მოჰხვია მაგრა ტოტები ხმელ ვერხვის ფო-
თოლს / და მაგრა ჩაიყრა გულში. / დღესაც ინახავს მას / და
გველის თვალთვით უფროსილდება“.

აღნიშნულ მაგალითში მახვილიან სიტყვებს არა აქვთ თანაბარი
მნიშვნელობა. ვინაიდან წინადადების სტრუქტურა იერარქიულია თა-
ვისი ბუნებით, ამიტომ ზეპირთქმაში ეს იერარქია ფონეტიკური საშუ-
ალებებით გამოიხატება. მახვილიან სიტყვებშიც კი შეიძლება დავა-
ხარისხოთ აზრის გადმოცემის პროცესში მეტ-ნაკლები მნიშვნელობის
სიტყვები. მეტი მნიშვნელობა ექნება შემდეგ სიტყვებს: ქარმა, მო-
იტანა, ხმელი ფოთლი, ვერხვი, მაგრა ჩაიყრა, დღესაც ინახავს, უფრო-
სილდება. შედარებით ნაკლები მნიშვნელობა ექნება შემდეგ მახვი-
ლიან სიტყვებს: ტყიდან, გაეცილებინა, მოხვია. მაგრამ ამ სიტყვებთან
შედარებით წინადადების სტრუქტურის იერარქიული კიბის უფრო და-
ბალ საფეხურზე აღმოჩნდებიან უმახვილო სიტყვები, რომელთა ღირე-
ბულებაშიც შეიძლება კიდევ შექმნას რანოღენიმე საფეხური.

სასცენო მეტყველების ლიტერატურაში არსებობს ლოგიკური მას-
ვილის გამოყოფის რამდენიმე წესი; მათგან აქ შეიძლება დავასახელოთ:

1. ახალი ცნების გამოყოფა ლოგიკური მახვილით.

ამ წესის მიხედვით სიტყვა, რომელიც ახალ ცნებას გამოხატავს
(პიროვნების, მოვლენის, საგნის, თვისების დასახელება), ლოგიკური
მახვილით გამოიყოფა. ახალ ცნებად მივიჩნევთ ისეთ სიტყვებს, რომ-
ლებიც პირველად გვხვდება ტექსტში. ამგვარი სიტყვების ლოგიკური
მახვილით გამოყოფა ყურადღებას ამახვილებს მანამდე უცნობ საგან-
ზე ან მოვლენაზე. მაგალითად:

„მაგრამ ამჟამად ყველაფერი მავიწყდება / და თვალწინ მიდგება
მხოლოდ ერთი ხმელი წიფელი. /// ისიც ულრან ტყეში დგას, ერთის
კლდის თავზე. // ამ კლდესაც ხავერდით მწვანე ხავსი გადაკვერია...
// ხმელი წიფლის ახლო / რამდენიმე უოლის ფეხია მოსული. / შვლი-
სა და ირმის ნაკენეტი ფოთლებით. // ისინი გადმოძებულან და გად-
მოსცქეროან დაბლა მდინარეს, // მის ფესვებში რამდენიმე, ფეხი ძირ-
ტკბილა მოდის, / ზამთარ-ზაფხულ იმწვანე, / დაკბილულ ფოთლებიანი“
(ვაჟა ჟუმაევა, „ხმელი წიფელი“).

მოცემულ ტექსტში ზამთარული სიტყვები ძირითადად ახალი ცნე-
ბებია. ამ ტექსტის წინა მონაკვეთში ლაპარაკია ყვავილებით მოპოვებულ
მთაზე, ახლად გაფოთლილ ხეებზე და დაბურულ ტყეზე. აქ კი მწერ-
ლის ყურადღება გადადის კონკრეტულ სურათზე. რომელიც თავისი
სიღარიბით და უფერულობით გამოირჩევა და ერთგვარ კონტრასტს
ქმნის წინა მონაკვეთთან.

ახალი ცნების წესის მიხედვით ლოგიკური მახვილით არ უნდა

„ღაღიტირთონ“ ნაცვალსახელები: ისიც, ისინი, მის, რომლებიც აქ აღნიშნულ მაგალითში იცხვლებიან.

მაგრამ სხვა შემთხვევაში ნაცვალსახელების ლოგიკური მახვილით „ღაღიტირთონის“ მრავალი მაგალითის დასახელება შეიძლება, თუნდაც ასეთებდა:

შენმა სურვილმა დამლოა
შენზე ფიქრმა და სევდამა...
მაოცებს შენი გამზარდელი,
ვინც შენ გაგზარდა დედამა...
სათლავშიც შენზე ვიფიქრებ,
შენგნით ვიცოცხლებ მკვლარია!

(ვაჟა ფშაველა, „სიყვარული“).

„ახალი ცნების“ კანონში გამოხატვისთვისაა. ზოგჯერ მწერალი ნაცვალსახელებს განგებ იმეორებს შთაბეჭდილების გასაძლიერებლად. ასეთი გაყოფისანი ბეტყველებაში ლოგიკური მახვილით „იტვირთება“; მაგალითად:

„იღვანე და ელოდენ... ხდვანან წარმშეუბრელად. ელოდენ, ელიან და კვლავ ექნებათ მოლოდინი, რად... აშრობს იმათ გულში იმ მოლოდინის ზღვას?... ხდვანან და ელიან... ხდვანან და ელიან“ (ვაჟა ფშაველა, „მთანი მაღალნი“).

ლოგიკური მახვილი მოუღიოთ განმეორებებს შემდეგ მაგალითში:

„დასწყველოს დმერბთა / ხელმოკლე აზნაურის უსაშველო, გაძვალტყავებული ცხოვრება! // რითი გამოაქეთ თავი, / მტერი გზა რომ აღარ აქეთ? // ტყუილი, / ტყუილი, / ყოველ ნაბიჯზე ტყუილი და უპირობა! /// რა გამოვიდა ორი თვის ჩემი წანწალიდან? // მოვატყუეთ, / მომატყუეს / და ერთი მოტყუებულნი ხვალ ან ზეგ კარზე მომადგება კიდევ“.

(დ. კლდიაშვილი, „სოლომონ მორბელადე“).

2. დაპირისპირება

დაპირისპირება ორი ნაწილისაგან შედგება: ერთ ნაწილში რისანებ დამტკიცება, ხოლო მეორე ნაწილში რისამე უარყოფა ხდება. დაპირისპირებულ სიტყვებზე ლოგიკური მახვილი დაისმის; მაგალითად:

„ძალიან პატარა ყოფილხარ, / და სახელი კი დიდი გაქვს... მაგათ როდი იციან, / თქვენს გარდა, დიდებულს არწივო, / რომ რაც მარტოკა ჩემს თავში ტვინია, / ყველა მაგათ თავში იმის ნახევარიც არ მოიძევა. // კარგ მთქმელს / კაი გამგონე უნდაო, / ნათქვამია“ (ვაჟა ფშაველა, „ბუნების მგონებნი“).

დაპირისპირებული სიტყვები შეკეთრად გამოიყოსფიან მაშინ, რო-

დღესაც ეს დაპირისპირება თვალსაჩინოა. მაგრამ თუ დაპირისპირება თვალსაჩინო არ არის, უნდა ვერიდოთ ლოგიკური მახვილის ხაზგასმით, ენერგიულად გამოჩინებას. ლოგიკური მახვილის მატარებელი სიტყვის გამოკვეთილად წარმოთქმა გულისხმობს არა მარტო ბგერების ფიზიკურ გამოკვეთილობას, არამედ სიტყვის შინაარსის შინაგან სისავსეს.

3. შედარება

შედარება არის ერთი მოვლენის თვისების გადატანა მეორე მოვლენაზე მსგავს ნიშანთა გამო.

როდესაც მეტყველებაში შედარებას ლოგიკური მახვილით გამოვყოფთ, ამით ჩვენ ხაზს ვუსვამთ შესადარებელი მოვლენის, საგნის თვისების გარკვეულ თავისებურებას და მასზე ვაჩვენებთ მსმენელს ყურადღებას.

შედარება ორი ნაწილისაგან შედგება: ის (მოვლენა, საგანი, მოქმედება), რაც ედრება და ის, რასაც ედრება. მხატვრულ შედარებაში მომეტებულ შემთხვევებში გამოიყოფა ის, რასაც ედრება საგანი და მოქმედება.

ვითა პეპელა

არხევს ნელნელა

სპეტაკს შროშანას, ღამაზად ახრილს,

ასე საყურე,

უცხო საყურე,

ეთამაშება თავისა აჩრდილს.

(ნ. ბარათაშვილი, „საყურე“).

მხატვრულ პროზაში შედარების მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ:

„სდგანან წარბშეუხრეღად. // ელოდენ, ელიან და კვლავ ექნებათ მოლოდინი, / რა დააშრობს იმათ გულში იმ მოლოდინის ზღვას? // არა აქვს იმას ბოლო, / არც დასასრული, / როგორც ღვთაებას... ის ხომ შიკრიყიდაა თქვენი. // ღმერთს უამბობს, / ატყობინებს თქვენს ამბავს... მთებს სუღარა ჩაუტყვამთ ტანზე, / თითქოს მკვდრები იყვნენ“. (ვაჟა ფშაველა, „მთანი მალანი“).

ამ ნიმუშებში ავტორი ახდენს შთების შედარებას ცოცხალ არსებასთან, მიაწერს-რა მათ აღაშინის თვისებებს, ამ ნაწარმოების მხატვრული კითხვის დროს მოყვანილ შედარებებს ლოგიკური მახვილი მოუღიოს.

4. შესიტყვება

შესიტყვება ეწოდება სიტყვათა ისეთ კავშირს (შენაერთს),

რომელიც გადმოგვცემს დასრულებულ მსჯელობას (აზრს) ან მის ნაწილს. ამგვარ სიტყვათა კავშირის ურთობლიობა კმნის წინადადებას, როგორც აზრის გამოხატვისა და მისი სისაესისათვის გაგებინების საშუალებას. ზეპირმეტყველებაში შესიტყვება ფონეტიკური მთლიანობაა და პაუზის გარეშე წარმოითქმის, მაგალითად: ბუნების წილი; ვნების ცეცხლი; მშვენეირების სადგომი; სასამართლოს დადგენილების აქტი; სოლომონ ისაიჩ მექლანუაშვილი; თეატრმცოდნეობის დაუსწრებელი ფაქულტეტი და სხვ.

სიტყვები, რომლებიც შესიტყვებას კმნიან, მიჯრით წარმოითქმიან, ამათგან ერთ-ერთს დაესმის ლოგიკური მახვილი, მთავ:

ბუნების წილი; ვნების ცეცხლი; მშვენეირების სადგომი; სასამართლოს დადგენილების აქტი; სოლომონ ისაიჩ მექლანუაშვილი; თეატრმცოდნეობის დაუსწრებელი ფაქულტეტი.

ქართულ შესიტყვებაში ლოგიკური მახვილი უპირატესად პირველ სიტყვას მოუღის.

საყურადღებოა, რომ რუსულ მეტყველებაში ლოგიკური მახვილი შესიტყვების ბოლო სიტყვას დაესმის, მაგალითად, ასე:

Неутомимый малыш; Кусок дерева; Боевой конь;
Великий народный поэт; Александр Сергеевич Пушкин;
Маршал Советского Союза; Российская Социалистическая
Федеративная Советская Республика.

«Поскольку в заочном высказывании может быть один, два или несколько речевых тактов в нем — соответственно — может быть одно, два или несколько ритмико-логических ударений, по одному в каждом такте. При этом их постоянное место — последнее слово речевого звена (для тактовых) и последнее слово фразы /для фразовых/ (В. В. Осokin. Логическое ударение /На материале русского языка/, Томск, 1968, გვ. 35).

სასაენო მეტყველების სწავლების დროს თავს იჩენს ასეთი რამ: რუსული ენის გავლენით სტრუქტური ცდილობს, თავისდაუნებურად რუსული მეტყველების ეს წესი ქართულ მეტყველებაში გადმოიტანოს. ასეთი მიდრეკილება განსაკუთრებით ახასიათებთ იმ სტრუქტურებს, რომლებსაც საშუალო სასწავლებელი რუსულ ენაზე აქვთ დამთავრებული. ქართული მეტყველების მელოდიკისათვის შესიტყვებაში ლოგიკური მახვილის ბოლო სიტყვაზე ხმარება უცხოა. ამ მხრივ ქართული მეტყველების რიტმულ თავისებურებას დიდი დავიერება და სათუთად მოწყობა ესაჭიროება, ბოლო მრავალსიტყვიან შესიტყვებაში ლოგიკური მახვილის ხმარების კანონზომიერებას — დაცვა.

შესიტყვებაში ლოგიკური მახვილი მართებულად ასე გამოიყოფა:
„ხამების ტაძარი სდგას / ყინვარწვერიდგან თავქვე მიწა დ-
ვრად წამოსულს ქედის ბოლოზე დ, / სადაც პა-
ტარა გორას / მრგვალად და მოხდენილად თავი აუშარ-

თავს / და თერგის მხარეს კი / ერთბაშად მძიმე დაღ-
მართად დაშეცხვულა სოფელ გერგეტამდის. // აშე-
ნებული თლილის ქვით, / საკმარად დიდი ტაძარი, სამ-
რეკლო და საბჭო, / რომლისთვისაც ჭერ ბუნებას შემოუვ-
ლია მაგარი კლდის კედელი / და მერე ზოგიერთს ადგი-
ლებში / კაცის ხელს კიდევ უფრო შეუმარებია, / ამაყა და
სახამოვნო სურათს წარმოადგენს“ (ალ. ყაზბეგი, „ხევის-
ბერი გოჩა“).

სიტყვის ქვეშ ხაზი ლოგიკურ მახვილს აღნიშნავს, წყვეტილი კა
შესიტყვების გაგრძელებას. მოცემულ მაგალითში შესიტყვებები უპა-
უზოდ წარმოითქმის, ლოგიკური მახვილის მატარებელი სიტყვა უფრო
განზიარებით უნდა წარმოითქვას.

5. სიტყვათშეხამება

სიტყვათშეხამება (სინტაქსური წყვილი) წინადადებას
ორი წევრია, რომელთა შორის გარკვეული აზრობრივი და ფორმო-
ბრივი დამოკიდებულებაა. იგი შესიტყვებაზე უფრო ნაკლები მოცუ-
ლობის ცნებაა და წარმოადგენს მის შემადგენელ ნაწილს, თუმცა ზოგ-
ჯერ ემთხვევა კიდევ შესიტყვებას (აქ. დავითიანი, მარტივი წინადა-
დების სტრუქტურა ახალ ქართულში, თბილისი, 1970, გვ. 69, 70). სი-
ტყვათშეხამების მაგალითებია. ოთხიოდე ჰედილა; ნადირობის ტრფე-
ალი, ნათვალევი ნადირო; ხალისიანი გართობა და მისთ. თუ ტექსტის
წარმოითქმის დროს სიტყვათშეხამებაზე მოვიდა ლოგიკური მახვილი,
მაშინ სიტყვათშეხამების პირველი წევრი უფრო მეტად გამოიყოფა
მეორესთან შედარებით და სიტყვათშეხამების შიგნით პაუზა არ გაჩნ-
დება: მაგ.:

„მე, / სწორედ, ნადირობის ტრფილს რომ იტყვიან / ისა
ვარ. // საკვირველად მიყვარს დაბურულს, / ხმაგამენ-
დილს ტყეში ხის ძირას ჯდომა / და მიღუღღს გულს-ცე-
მით / ლოდინი ნათვალევის ნადირისა. // არის რალაცა მოუწყე-
ნარი სიამოვნება ამ ხალისიან გართოშია“ (ილ. ქავჭა-
ვაძე, „გლახის ნაამბობი“).

ლოგიკური მახვილის სწორად ხმარებისათვის გარკვეული მნიშ-
ვნელობა აქვს იმას, რომ ქართულში გვაქვს ენკლიტიკები და პროკ-
ლიტიკები, რის შესახებაც ზემოთ გვქონდა მსჯელობა.

6. ერთგვაროვანი წევრები

ერთგვაროვანი ეწოდება წინადადებას ისეთ თანაბარუფ-
ლებიან წევრებს, რომლებიც უპასუხებენ ერთი და იმავე კითხვას და
განეკუთვნებიან წინადადების ერთსა და იმავე წევრს. მაგანთა, მდგო-
მარეობა-მოქმედებათა და თვისებათა ჩამოთვლა იქნება წინადადების
ერთგვაროვანი წევრები. ჩამოთვლის დროს ავტორი ცდილობს, ყუ-

რადღებამა გამაზხვილოს მათ სიმრავლეს, თანმიმდევრობაზე, თვ-სება-
თა მრავალფეროვნებაზე და ა. შ.

წინადადებაში ერთგვაროვანი წევრები ურთიერთისაგან პაუზით
გამოიყოფიან. ერთგვაროვან წევრთა ჩამოთვლა ხასიათდება სამე-
ტყველო ტონის განსაკუთრებული მიმართულებით: ტონი დაბლიდან
იწყება და თანდათან მაღლა იწიფს აზრის განვითარების შესაბამისად,
ჩამოთვლის ბოლო წევრზე კი, თუ იგი ფრაზის დასასრულს არის მო-
ცემული, იგი (ტონი) დაბლა ეშვება. მაგალითები:

„დედამ შვილს მიაუღა ერთი ხელი უკეთესი ქვეშავეები, / ტანი-
სამოსი, / კაი ლეკურის შალის ჩოხა-შაღვარი, / ყანაოზის ახალუხი,
ორი წყვილი თავისის ხელით მოქსოვილი ქრელი წინდა, / ახლად ნას-
ყიდი ყაიხნებით მოართული ხაცვეთები, / სპაზარში განგებ შეკერილი
და ყაიხნებითვე დახლართული ქვემოური ქალამნები. // ყველაფერი
ეს გამოუტყრა ჭურ ხუშანში, / მერე ფარდავში / და შექრა მათრამა-
სავით თოკებით“ (ილ. ქავკავაძე, „ოთარაანთ ჭკრივი“).

„არა, / ხეები: არყო, / წიფელი, / თხილი, / თამელი, / დუღგულა /
გარემო მებევეიან და მყარაულობენ, / წვიმის ნაჰს ინახავენ ტოტე-
ბით, / ფოთლებით / და მერე ნელ-ნელა მამცვრევენ პირზე თითო-
ოროდ ნამობით, / პირსა მბანენ“. (ვაჟა ფშაველა, „ია“).

მაშასადამე, წინადადების ერთგვაროვანი წევრები უპირამეტყვე-
ლებაში ერთმანეთისაგან პაუზით გამოიყოფიან.

ლოგიკური მახვილის სწორად გამოყენების ჩამოთვლილი წესები
არსებითად არ იცვლება ტექსტის ლოგიკური ანალიზის დროს. თუკია
არის შემთხვევები, როდესაც მწიფდება ლოგიკური მახვილის უსტად
მიგნება. ასეთ შემთხვევებში დახმარების გაწევა შეუძლია ტექსტის
შინაარსის თანმიმდევრულ ანალიზს, კონტექსტს და მეტყველების სი-
ტუაციის გათვალისწინებას.

აქტენტუაციის ყველაზე აქტუალური ტიპია ლოგიკური მახვილი,
რომელიც გამოაჩენს ამა თუ იმ ნაწარმოების ავტორის მოსაზრებათა
საყრდენ პუნქტებს, ნათელყოფს მის იდეასა თუ განზრახვას. ლოგი-
კური მახვილის მეშვეობით გამოყოფილი სიტყვები ან სიტყვათა ჯგუ-
ფები მსმენელის მიერ აღიქმება როგორც საგანგებოდ გამოჩინებული
და გამონათქვამში ყველაზე მნიშვნელოვანი.

მაშასადამე, ლოგიკური მახვილი არის სათქმელის აზრის ლოგი-
კური მნიშვნელობის გამოხატველი, რომლის განხორციელება უპირა-
ტესად ინტონაციური საშუალებებით ხდება.

ლოგიკური მახვილი მონაწილეობს აგრეთვე სათქმელის ემოციური
მხარის გამოვლენაში. კერძოდ, მსახიობი როდესაც რომელიმე ავტო-
რის აზრს გადმოგვცემს, ის ბუნებრივად გამოხატავს თავის მიმართე-

ბას სათქმელისადმი. „ამის გარეშე შეუძლებელი იქნებოდა ენის სა-
კომუნიკაციო ფუნქციის დაცვა, რადგანაც ჩვენი მეტყველება ყოველ-
თვის განპირობებულია ჩაიმე სულიერი (ემოციურ-ნებელოზითი)
მდგომარეობით ან სხვა სიტუაციით“ (ა. დავითიანი, დასახ. შკ.
გვ. 17).

მთქმელის ემოციური მიმართება და ქვეტექსტი განსაზღვრავს
მეტყველების ინტონაციის საერთო ხასიათს და ყოველთვის თავისე-
ბურ კვალს ტოვებს ლოგიკურ მახვილს დაქვემდებარებული, აზრობ-
რივად მნიშვნელოვანი სიტყვების წარმოთქმაზე.

მეტყველების ლოგიკური მხარე მკიდროდ უკავშირდება ემოციურ
მხარეს; აქედან გამომდინარე ტექსტში აზრობრივად მნიშვნელოვანი
სიტყვის გამოყოფა შეიძლება მხოლოდ „ქვეტექსტის ძირითადი მო-
მენტების გათვალისწინებით და ამ სიტყვების „შინაგანად“ გაცოცხლე-
ბით. (В. В. Осокин, Логическое ударение, Томск, 1968, გვ. 46).

ფონეტიკურ ლიტერატურაში განასხვავებენ „ლოგიკურ“ და „ემო-
ციურ“ მახვილს მიუხედავად ამისა, მათი ცალკე გამოყოფა დაკავში-
რებულია თუ არა დიდ სიძნელეებთან. რა თქმა უნდა, ყოველთვის ზუს-
ტად ვერ ხერხდება იმის დადგენა, თუ სად მთავრდება ლოგიკური და
სად იწყება ემოციური მახვილი. მიუხედავად ამისა, მაინც მოიპოვება
ამ მახვილების ერთმანეთისაგან გამოყოფა-გამიჯვნის ცდა.

„ლოგიკური და ემოციური მახვილები განსხვავდება ერთმანეთისა-
გან, როგორც ფიზიკური მახასიათებლებით, აგრეთვე შინააზრობრი-
ვადაც; ეს მახვილები ხასიათდება სხვადასხვა აკუსტიკური ნიშნებით
და სხვადასხვა მიმართებაში არის ნეიტრალურად წარმოთქმულ
თხრობით წინადადებაში გადმოცემულ მნიშვნელობასთან.

1. ლოგიკური და ემოციური მახვილები განსხვავდება
ერთმანეთისაგან თავისი ფიზიკური საფუძვლებით:

ა) ლოგიკური მახვილის მახასიათებელია: ინტენსივობას, ინტონა-
ციის, სიგრძის ზრდა, გარდა ამისა, პაუზა და ტემპი. მთქმელი ამ ნიშ-
ნების სხვადასხვა კომბინაციით აღწევს ლოგიკური მახვილის ეფექტს.

ბ) ემოციური მახვილის ფიზიკური საფუძველია აგრეთვე ტონა-
ლური ცვლილება, მაგრამ არა ძირითადი ტონისა, არამედ ობერტონ-
ებისა, რასაც საზოგადოდ ვუწოდებთ ტემბრალურ ცვლილე-
ბას. მართალია, ემოციურ მახვილში გამოიყოფა სხვა აკუსტიკური ნიშ-
ნებიც, მაგრამ ტემბრალური ცვლილებები გადამწყვეტია...

2. ლოგიკური და ემოციური მახვილები განსხვავდებიან მნიშ-
ვნელობის მხრივაც.

ლოგიკური და ემოციური მახვილებით გამოხატული მნიშვნელო-
ბა სხვადასხვა მიმართებაშია ნეიტრალურად წარმოთქმული თხრობი-
თი წინადადების მნიშვნელობასთან.

როდესაც წინადადება ემოციურად არის წარმოთქმული, ემოციის ელფერი ვარცხლდება მთელ გამონათქვამზე, რაც ახალ მნიშვნელობას იძენს ამავე წინადადების ნეიტრალურ წარმოთქმასთან შედარებით (ი.რონია, სიბრაზე, დაცინვა, სიხარული)“ (ი. თევდორაძე, დასახ. შრ., გვ. 67—69).

სასცენო მეტყველებისათვის ლოგიკური მახვილისა და ემოციური მახვილის ცალკე ტიპებზე გამოყოფა მიზანშეწონილი არ იქნება, რადგანაც სასცენო მეტყველების მასალა, ტექსტი მხატვრული ნაწარმოებია და შეუძლებელია, რომ იგი ემოციური ბუნებისაგან დაცლილი იყოს და „ნეიტრალურად“ წარმოითქვას. ამიტომ ლოგიკური მახვილი სასცენო მეტყველებაში იხმარება ლოგიკურ-ემოციური მახვილის მნიშვნელობით.

გარდა ამისა, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მსახიობში ემოციური რეაქციის აღმოცენებას ყოველთვის წინ უძღვის მოვლენის ლოგიკური შეუქანება და მისი (მსახიობის) ემოცია წარმოიქმნება ავტორის აზრებისა და დებულებების შეგნებული აღქმის შედეგად. ამიტომ არ შეიძლება „ლოგიკური კიბება“ მოეწყვიტოს „ემოციურ აღქმას“ და ერთმანეთს დაუშპირისპიროთ.

ლოგიკური მახვილის ადგილის დადგენისას შეინიშნება ზოგი მცდარობა, სახელდობრ:

1. სწორი არ არის, როდესაც ფრაზაში ლოგიკური მახვილით გამოყოფა სიტყვა, რომელიც აზრობრივ ცენტრს არ წარმოადგენს. ამეთ შემთხვევაში მთქმელის მიერ აზრის ინტერპრეტაცია გაურკვეველი ხდება. მაგალითად: „არაფერი ცოდვა არ მიქნია ჩემს სიცოცხლეში. ვერც ერთი სულიერი, თუნდ უსულო, ჩემს ცოდვას, ჩემს სიღვეს ვერ იტყვის“ (ეაეა ფშაველა, „მთის წყარო“).

ამ მაგალითში აზრობრივი ცენტრები უაყოფის მაჩვენებელი სიტყვები უფროა (და ისინი ზმნებთან შეარწყმულად წარმოითქვიან), ვიდრე ცალკე აღებული ზმნები:

„არაფერი ცოდვა არ მიქნია ჩემს სიცოცხლეში. // ვერც ერთი სულიერი, თუნდ უსულო, / ჩემს ცოდვას, / ჩემს სიღვეს / ვერ იტყვის“.

შენიშნული გვაქვს, რომ ქართულში ზმნა ლოგიკურ მახვილს ნაკლებად ექვემდებარება.

„წვერბელი ბებიც შე დამხარია ზვეიდაშ, / თვითონ თავშიშველნი, / ტოტებს მე მაფარებენ: / ჩვენს იას არ შეგვიცივდეს, / ან არაფერმა არ აწყინოსო. // პირდაპირ შხაპუნა წვიმას არ უშვებენ ჩემამდის: // წვიმას შეუძლია ერთბაშად ჩამომაცალოს ფოთლები. // უფოთლებოდ ყოფნა და სიკვდილი / ჩემთვის ერთია“. (ეაეა ფშაველა, „ია“).

ერთი შეხედვით, ამ ტექსტში ლოგიკური მახვილები ზმნებზე უნდა მოსულყო, სინამდვილეში კი მოუღრს უარყოფის ნაწილაკსა და ნაცვალსახელებს, რომლებიც არასრულ პროკლიტიკებს ქმნიან. პროკლიტიკაში ორი სიტყვა შეზღუდულად წარმოითქმის, რის გამო ლოგიკური მახვილი ნაწილდება უარყოფის მახვილებელ სიტყვაზე და ზმნაზე. მაგრამ მოცემულ მაგალითში არასრული პროკლიტიკებია და მახვილი უარყოფის ნაწილაკებს, ნაცვალსახელებს და საგარემოებო სიტყვებს მოუღრს.

შეგვიძლია დავასახელოთ სხვა მაგალითიც:

„ბეკინა სამანიშვილი, / რასაკვირველია, ღარიბი აზნაური იყო, / გვარიანი ღარიბიც. // აბა, რა სიმდიდრეს მოასწავებდა / ის ოცდაათი ურემი სიმინდო, / ორმოცო ჩაფი ღვინო / და ათიოდე ბათმანი ღობიო, / მის მამულს რომ შემოჰქონდა / და რითაც თავს ირჩენდა წლიდან-წლამდრს ბეკინას ოჯახი. // მაგრამ ბეკინას კი / თავისი თავი მდიდრებში მოჰქონდა / და ვინ იქნებოდა, რომ / თავის სიღარიბეზე ერთი სიტყვა წამოეტყვიდინებინა ბეკინასათვის? // როგორც იმერეთში ამბობენ, / ერთობ გადაპრანჭული იყო ჩვენი ბეკინა“. (დ. კლდიაშვილი, „სამანიშვილის დედინაცვალი“).

ქართულში, როგორც ითქვა, ლოგიკური მახვილი უფრო ნაკლებად მოუღრს ზმნას, ვიდრე მეტყველების სხვა ნაწილებს: არსებით სახელს, ზედსართავ სახელს, ნაცვალსახელს, უარყოფის ნაწილაკებს.

2. ფრაზაში ლოგიკური მახვილის ადგილს დადგენის დროს შეცდომად ჩაითვლება ზედმეტი მახვილის ხმაზე. ფრაზაში ლოგიკური მახვილის სიმრავლე ხელს უშლის ავტორის აზრის მართებულ გამოცვეთას; მაგალითად:

„სოფელს დიდი ხანია ეძინა / იმ გულიანის ძილითა, / რომელიც მართლა სახვენია / და არა ხანებიერებელი. // შესწუდა სოფლის ხმაურობა, / დღის უვიღ-კვილი, / მისწუდა ადამიანის ფეხის ხმაც; // ახალ მოსულ თოვლს, / ყინვადაკრულს, / არხად არ აჩნდა ნაფხუური ადამიანისა... /// სოფელს ხმა გაეკმინდა და თითო-ოროლა ადგილას / მეტისმეტად ფრთხილის ძაღლის ყეფადა ისმოდა ხანდისხან“. (ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარაანთ ქერიი“).

ლოგიკური მახვილს ასე უხვად გამოყენება ტექსტს იმდენად დაამძიმებს, რომ მსმენელს გაურთულდება აზრის განვითარების სწორი გაგება. მრავალმახვილიანობის შედეგად მეტყველებაში ტექსტი დანაწევრებულად წარმოითქმის და პრიმიტიული ხდება. მრავალმახვილიანობის თავიდან ასაცილებლად მიმართავენ ზედმეტი მახვილე-

ბის მოხსნის ზერხს, რის შედეგადაც საილუსტრაციო ტექსტი ასეთ სახეს მიიღებს:

„სოფელს დიდი ხანია ეძინა / იმ გულიანის ძილითა, / რომელიც მართლა ხახვენია / და არა სანებირებელი. // მისწყდა სოფლის ხმაურობა / დღის ჟივილ-კივილი, // მისწყდა ადამიანის ფეხის ხმაც. ახალ მოსულ თოვლს, არხად არ აჩნდა: ნაფეხური ადამიანისა... /// სოფელს ხმა გააკეციონდა / და თითო-ოროლა ადგილას / მეტისმეტად ფრთხილის ძაღლის ყეფადა ისმოდა ხანდახან“.

ლოგიკური მანვილის სწორად გამოყენებისათვის საჭირო იქნება, გულისყურით იქნეს წაკითხული გასაანალიზებელი ტექსტი და გულდასპით იქნეს გაგებული დედააზრი და მისი თანმიმდევრული განვითარება; გათვალისწინებულ იქნეს ის სიტუაცია, რომელშიც წარმოიქმნა ტექსტი. ყოველივე ეს გააადვილებს აზრობრივად რთული ადგილების სწორად ამოკითხვასა და მსმენელისათვის სათანადოდ მიწოდებას.

ლოგიკური მელოდია

ყოველ ფრაზას გარკვეული მელოდიკური მონახაზი აქვს. მელოდიკასა და აზრს შორის მივიღრო კავშირია: აზრი განაპირობებს მელოდიკას და პირუეუ: მელოდია — აზრს. მაგალითად: წვიმს? და წვიმს. პირველ შემთხვევაში ტონის მაღლა აწევა ზღვება, მეორეში კი — დაბლა დაშვება, ე. ი. მელოდიკური მონახაზის მიხედვით ერთი და იგივე სიტყვა სხვადასხვა აზრს იძენს.

მეტყველების მელოდიკაში არსებობს სხვადასხვა ნიშანი — ინდივიდუალური და სოციალური დირექტული. მელოდიკის ინდივიდუალურ ნიშნებს ეკუთვნის, კერძოდ: ა) პიროვნების მეტყველებისათვის დამახასიათებელი ფრაზის ან სინტაგმის დასრულების დროს ტონის იმგვარი დაშვება, რომელიც კენესას მოგვაგონებს. ამგვარი მელოდიკური მონახაზის მიქონე მეტყველება მონოტონურ შთაბეჭდილებას ტოვებს. ბ) როდესაც ფრაზის ან სინტაგმის დასასრულს ზღვება ტონის გამუდმებით მაღლა აწევა, რაც აკვიტებულ მელოდიკურ მონახაზს ქმნის; ეს კი აფერხებს აზრის ზუსტად და ნათლად გამოხატვას. მსახიობმა უნდა თავიდან აიცილოს მეტყველებისათვის უმართებულო და შეუსაბამო მელოდიკური ნიშნები, თუკი მას ასეთი ნაკლი აქვს.

საინტერესოა აგრეთვე ქართული მელოდიკის ის ნიშნები, რომლებსაც სოციალური ღირებულება აქვთ და აზრობრივ მიმართებას ქმნიან.

მეტყველებაში აზრის განვითარების ტონალურ გამოხატვას ლოგიკური მელოდია ეწოდება. ფრაზის ლოგიკური მელოდიკის

მონახაზი ნათლად გამოიკვეთება, თუ თხრობით ფრაზის მელოდიკას კონხეითი ფრაზის მელოდიკას შევუდარებთ: მაგალითად:

ძალიან შეგცივდა? არ შემცივდა-მითქი.

(ტონის მიმართულებას ისრით აღვნიშნავთ).

ლოგიკური მელოდია ტონალურად გამოხატავს შესიტყვების ტიპს, აზრის განვითარებას, მის მიმართულებასა და დასრულებას. ლოგიკური მახვილი და პაუზა მჭიდროდაა დაკავშირებული მელოდიათან.

ფრაზაში ლოგიკური მახვილის ხმარება ლოგიკური მელოდიკის საუბრეელია, რომლის დროსაც მახვილიან სიტყვაზე ტონი მაღლა იწევს სხვა სიტყვებთან შედარებით, ან დაბლა ეშვება.

ტონის ცვალებადობა მელოდიკის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ნიშანია. როგორც ზემოთაც აღვნიშნა, სინტაგმებში, სადაც აზრი დაუსრულებელია, ტონი მაღლა იწევს, ხოლო იქ, სადაც აზრი დასრულებულია, ტონი დაბლა ეშვება. ფრაზის ტონის ცვალებადობა ამა თუ იმ აზრის შესაბამისად სხვადასხვაობს, თავისებურ მელოდიაურ მონახაზში ყალიბდება და ეს მელოდიაური მონახაზი ფრაზას გამომსახველობას ანიჭებს.

პაუზის ხანგრძლივობა აზრის დასრულების დროს განაპირობებს ლოგიკურ მელოდიას. როდესაც აზრი დასრულებულია, მაშინ ფრაზის ან სინტაგმის წარმოთქმა მელოდიაურ კადენციას ქმნის და ლოგიკური მახვილის მქონე სიტყვაზე ტონი დაბლა ეშვება. ამ დროს პაუზა შედარებით უფრო ხანგრძლივია. მაგრამ როდესაც შესიტყვებაში აზრი დაუსრულებელია და გაგრძელებას საჭიროებს, მაშინ ლოგიკური მელოდია შემდეგნაირი იქნება: ლოგიკური მახვილის მატარებელ სიტყვაზე ტონი მაღლა იწევს და ქმნის დაუსრულებელი აზრის მელოდიას, რის შემდეგ პაუზა ბევრად მოკლეა, ვიდრე დასრულებული აზრის ბოლოს; მაგალითად:

„ნაცვალი თუ იასაული, / — რაც გინდ დიდი საქმე კქონო-
დათ, / — ოთარაანთ ქვრივის ოჯახში ვერ გაიწაწანებ-
დენ, // და თუ როგორმე გამბედავდნენ, / ისეთს აღი-
აქოთს ასტენდა, / რომ ზედსა და თავს აწყველინებ-
და. /// ნამეტნავად / ვზირს კარგად ახსოვს ერთი ამბავი, / და
მერე ხომ მთელმა სოფელმაც შეიტყო“ (ილ. ჭავჭავაძე,
„ოთარაანთ ქვრივი“).

ბირველ ფრაზაში ექვსი სინტაგმაა. მესამე და მეექვსე სინტაგმაში აზრი შედარებით დასრულებულია და ტონი ერთგვარ კადენციას ქმნის, სინტაგმების დასასრულს ტონი ზევით იწევს, სიტყვის ბოლო მარცვალზე კი ოდნავ დაბლა ეშვება. პაუზების ხანგრძლივობა დაუსრულებელი აზრის შემტველ სინტაგმათა გასაყარზე დაახლოებით ერთგვარი ხანგრძლივობისა იქნება, დასრულებული აზრის შემტველი სინტაგმების შემდეგ კი — უფრო დიდი ხანგრძლივობისა.

ქართული მეტყველების მელოდიკისათვის არსებითი მნიშვნელობა აქვს ტონის მიმართულებას სინტაგმათგასაყარზე და იმ ინტერვალს, რომელიც ჩნდება წინამჟღადი სინტაგმის ბოლო მარცვალსა და მომდევნო სინტაგმის დასაწყის მარცვალს შორის (ი. თევდორაძე, დასახ. შრ., გვ. 10).

ლოგიკური მელოდიკა ქართულში ბუნებრივადაა მოცემული. ქართულად მეტყველების დროს ლოგიკური მელოდიკის გამოვლენათხზვა, კი არ ხდება, არამედ ის, როგორც შესაძლებლობა, თვით შესიტყვებაშივეა მოცემული და მისი სწორი ამოცნობა და ტონალობის მიგნება სათქმელი მასალის (მაგალითად, ტექსტის) გულდასმით ანალიზის შედეგად შეიძლება. თუ ყურადღებით დაუყვირდებით ავტორის ტექსტის გაშლა-განვითარების სასიათს, მოგიხერხდებათ სინტაგმებისა და აზრის დასრულებულობის საფეხურების დადგენა; მაშინ სწორი მელოდიკური მონახაზი თავისთავად აისახება გამოთქმაში.

მელოდიკურ მონახაზში ტონის ცვალებადობა სწორხაზოვნად კი არ მიმდინარეობს — მხოლოდ ზევით ან მხოლოდ ქვევით, არამედ ტალღისებურად, აღმავალ-დამავლობით მიიმართება. როდესაც ვამბობთ, აზრის განვითარების დროს ტონი მაღლა იწევს და დასრულების შემთხვევაში დაბლა ეშვებაო, ვგულისხმობთ ტონის ცვალებადობის ძირითად ხაზს უამრავი ნიუანსის თანხლებით, ურომლისოდაც წარმოუდგენელია ცოცხალი მეტყველება.

მელოდიკის უპიკირესი ელემენტია სინტაგმა. სინტაგმაში მელოდიკური მწვერვალის გვერდით უმახვილო მარცვლები და სიტყვები ტონის დადაბლებით წარმოითქმიან. თვით მახვილიანი ან უმახვილო მარცვლები და სიტყვები ტონის მრავალგვარ საფეხურს ქმნიან, რის გამო ლოგიკური მელოდიკის მონახაზი ტონის აღმავალ-დამავლობით რელიეფურობის მრავალ ეარიანტს ქმნის. ხდება ისეც, რომ როდესაც სინტაგმაში ტონის საერთო მიმართულება დაშვალა, მახვილიანი სიტყვები ან მარცვლები, მწვერვალები ტონის დაბლა დამკვებით წარმოითქმის, უმახვილო ნაწილები კი — ტონის რამდენაღმე ამაღლებით, მაგალითად, ასე:

„ერთივე ეს არის საკირბოროტო და წყევალ-კრულვიანი საკითხავი / ამ უთავბოლო და უსწორმასწორო წუთისოფელში“.
(ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარაანთ ქერივი“).

ლოგიკური მახვილის რეალიზაციაში განსაკუთრებულ როლს ასრულებს მეტყველების ტექნიკა. გამონათქვამში ნაკლებნიშვნელოვანი ნაწილები აჩქარებული ტემპით წარმოითქმის ისევე, როგორც, მაგალითად, მთავარ წინადადებაში აჩქარებული ტემპით წარმოითქმის ჩანართი და დამოკიდებული წინადადებები — მამონ, როდესაც უფრო მნიშვნელოვანი სინტაგმები (აზროს მიხედვით) და სიტყვები შენელებული ტემპით წარმოითქმის.

გამონათქვამის ლოგიკური მელოდიკის სიტყვიერი აღწერით შეუძლებელია იმის ნათელყოფა, რასაც ფრაზის გამოთქმისას ხმის მოდულაცია ქმნის. ეს მოდულაცია უფრო აღვილად შეიგრძნობა, როდესაც უცხო ენაზე ლაპარაკს ვისმენთ. ასეთ შემთხვევაში სიტყვების მნიშვნელობა ჩვენთვის გაუგებარია და სმენა ალიქვამს მეტყველებს მელოდიკურ მონახაზს.

ცოცხალ მეტყველებაში მელოდიკის ხასიათი განუწყვეტლივ იცვლება აზრის ფორმისა და შინაარსის შესაბამისად, რაც ვარკვეულ მელოდიკურ სტრუქტურაში ყალიბდება. გამონათქვამის ლოგიკური მელოდიკის ზუსტად აღბეჭდვა მაგნიტოფონით შეუძლებელია, თუმცა მისი სიტყვით აღწერა დანატარია შეუძლებელია დიდი სიზუსტით ხასიათდებოდეს. ამიტომ კვლევითი ტონის მოძრაობის სქემატიზაციით, სინტაგმების გამოყოფით, პაუზების აღნიშვნით და ლოგიკური მახვილების მინიშნებით.

სასვენი ნიშნები ძირითადად გვეხმარებიან ტექსტის სწორ ამოკითხვაში. მაგრამ, როგორც ეს ზემოთაც აღინიშნა, არის შემთხვევები, როდესაც კონტექსტის გამო ირღვევა სასვენი ნიშნებით გათვალისწინებული მელოდიკური მონახაზი.

ლოგიკური პერსპექტივა

ტექსტის სწორად ამოკითხვა-გაგებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს მის შინაარსობრივ ანალიზს. ტექსტის შინაარსობრივი ანალიზი გულისხმობს ავტორისეული იდეის ამოცნობასა და გამონათქვამში სიტყვათა მნიშვნელობის სხვადასხვა ხარისხის დადგენას, ე. ი. უნდა ჩაუწვდეთ ავტორისეულ ტექსტს, მისი აზრის განეთარებას, დავადგინოთ გამონათქვამებს შორის აზრობრივი კავშირები და ტექსტის ნაწილებს შორის ურთიერთმიმართებანი.

მხატვრული ნაწარმოების, პიესის თუ რომლის ცალკეული ნაწილე-

ბის ჰარმონიულ თანაფარდობას და მათ ანგარიშთან განაწილებას მხატვრული მთლიანობისათვის პირობითად „პერსპექტივას“ უწოდებენ სასცენო ხელოვნებაში.

არჩევნ:

1. გადმოსაცემი აზრის პერსპექტივას ანუ ლოგიკურ პერსპექტივას.

2. რთული გარემოების გადმოცემის პერსპექტივას.

3. მხატვრულ პერსპექტივას, როდესაც მონოლოგის, მოთხრობისა თუ სხვა ენარის ნაწარმოების მხატვრული შესრულებისათვის ხდება საღებავების დახელოვნებული შერჩევა-განაწილება (К. С. Станиславский, Работа актера над собой. Часть II, М., — Л., 1948, გვ. 191—194).

ცალკეული გამონათქვამის ურთიერთკავშირი ავითარებს აზრს და ქმნის მის პერსპექტივას, რომელსაც ტექსტის ლოგიკური პერსპექტივა ეწოდება.

ცოცხალ მეტყველებაში აღამიანი ადვილად ახერხებს სიტყვათა მნიშვნელობის სხვადასხვა ხარისხის ამოცნობასა და გადმოცემას გამონათქვამში. როდესაც მოლაპარაკე პირს კარგად ესმის სათქმელის აზრი, გარკვეული სტიმული აქვს მეტყველებისათვის. მათ პირობებში ფრაზის წარმოთქმის დროს გამონათქვამის ნაწილთა შორის გარკვეული ურთიერთმიმართება ყალიბდება და სიტყვათა მნიშვნელობის გარკვეული იერარქია ჩნდება. თავისთავად იქმნება გამონათქვამის ლოგიკური პერსპექტივა.

მაგრამ სულ სხვა ვითარებაშია მსახიობი, რომელსაც ხელთა აქვს გამზადებული მასალა, ესა თუ ის მზა ტექსტი. ასეთ შემთხვევაში აუცილებელი ხდება ტექსტზე დაყრდნობით ტექსტის შინაარსობრივი ანალიზი და ლოგიკური პერსპექტივის დადგენა; უხდება ამა თუ იმ ავტორის ტექსტის შინაარსობრივი სტრუქტურის შესწავლა. როდესაც ავტორის აზრი ისევე ვასაგები ხდება მსახიობისათვის, როგორც საკუთარი, მაშინ იგი ტრადიციული საშუალებების გამოყენებით ადვილად ახერხებს ამ ტექსტის ზეპირმეტყველებაში გადატანას.

არჩევნ ლოგიკური მახვილის ჩამდენივე სახეობას: ძლიერს, საშუალოს და სუსტს. კ. ს. სტანისლავსკი ამბობდა, რომ ყველანაირი მახვილი ერთ საერთო საქმეს ემსახურება და ქმნის მეტყველების ლოგიკურ პერსპექტივას. რაც უფრო დიდი „წონისაა“ სიტყვა თავისი მნიშვნელობით, მით უფრო ძლიერი აქცენტუაციით გამოიყოფა იგი გამონათქვამში და, პირიქით, რაც უფრო ნაკლები „წონისაა“ სიტყვა, მით უფრო სუსტია მისი გამოყოფა. ლოგიკური პერსპექტივა მეტყველებაში წააგავს ფერწერაში ჩრდილ-ნათელის მო-

ლენას. ლოგიკური პერსპექტივა ცოცხალ მეტყველებაში აზრის განვითარებისა და დასრულების შესაბამისად სხვადასხვა სიძლიერით გამოაჩენს სიტყვას.

ლოგიკური პერსპექტივას გათვალისწინება მსახიობს ხელს უწყობს გამონათქვამის. ლოგიკური მულოდიკის სწორი მონაზაზის პოვნაში, მხმენელს კი ეხმარება, თვალყური ადევნოს ძირითადი აზრის თანმიმდევრულ განვითარებას და რომ ტექსტის ეპიზოდები, მონაკვეთები, ცალკეული ფრაზა ერთი მთლიანი აზრის შემადგენელ ნაწილებად აათვისოს. მაგალითად:

„იმ ვეუბერაულა სოფელში, / რომელსაც თუნდა წაბლიანსა“ დავარქმევ, / ყველამ იცოდა, ვინ არის ოთარაანთ ქვრივი. // სოფლის გზიკისათვის რომ გეკითხათ, / ოთარაანთ ქვრივის კარ-მიდამოში / მზისა და წვიმის მეტს არავის შეეძლო გავლა / ქვრივის უნებურად“ (ილ. ჭავჭავაძე, „ოთარაანთ ქვრივი“).

შავი შრიფტით აწყობილი სიტყვებით აღვნიშნავთ ძლიერ მახვილს, დაყოფით კი საშუალოსა და სუსტს.

ლოგიკური მახვილი ფრაზაში აზრობრივად მნიშვნელოვანი სიტყვის გამოყოფის საშუალებაა და არა მიზეზი. ლოგიკური მახვილის გამოყოფის მიზეზი ყოველთვის იმალება ტექსტის შინაარსში, ავტორის ან შემსრულებლის განზრახვაში, რომელსაც ამოხსნა ესაჭიროება.

კ. სტანისლავესკი უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდა მსახიობის ხელოვნებაში „პერსპექტივის“ როლს. იგი ამბობდა, რომ არ არსებობს თამაში, მოქმედება, მოძრაობა, აზრი, მეტყველება, სიტყვა, შეგრძნებები შესაბამისი პერსპექტივის გარეშე. პერსპექტივის გარეშე შეუძლებელია სცენაზე წარმოითქვას სულ უბრალო სიტყვაც კი, როგორცაა, მაგალითად, „ჰო“ ან „არა“. თვით ყველაზე მცირე მოცულობის ფრაზასაც კი, დამოუკიდებლად აღებული, აქვს თავისი მოკლე პერსპექტივა.

ლოგიკურ პერსპექტივაში მთლიანი ნაწარმოების აზრობრივი განვითარებისათვის და ნაწილთა შორის თანაფარდობის შექმნისათვის მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ლოგიკურიობა და თანმიმდევრობა.

როდესაც მსახიობი შეძლებს მთლიანობაში გაიზაროს, გააანალიზოს და განიცადოს როლი, მხოლოდ მაშინ გადაიშლება მის წინ შირეული, ლამაზი და მიმზიდველი პერსპექტივა როლის განჭვრეტისა: მხოლოდ მაშინ გახდება მისი მეტყველება შორს გამიზნული, პერსპექტივიანი.

მეტყველების ტექნოლოგიის კომპლექსური გაპარჯიშება

(მეთოდურ-მეთოდოლოგიური სასიათის შენიშვნები)

ვიდრე მეთოდურ-მეთოდოლოგიური ხასიათის შენიშვნებზე გადავიდოდეთ, საჭიროა იქნება საერთო ხასიათის ზოგი ასეთი განმარტება:

მეტყველება თანამედროვე ფსიქოლოგიის თვალსაზრისით პიროვნების კონკრეტული ქცევაა, ადამიანის ცნობიერების აქტუალ-ზაიის შედეგია, რომლის დროსაც ფაზრებულსა და გაცნობიერებულის ენობრივი გამოსახვა ხდება. მეტყველება, როგორც ემპირიული მოცემულობა, აზროვნებისა და მეტყველების გამოსახულების სინთეზია.

„ენა — ნიშანთა სისტემა, მეტყველებად მაშინ კვევლინება, როცა ნიშნის მოცემულ ფორმას გარკვეული აზრითი შანააჩსი აწესებს... ერთსა და იმავე აზრს სხვადასხვა პიროვნებაში ერთი და იგივე ფიზიოლოგიური გამოვლინება აქვს, მაგრამ მისი გამოსახულება უაღრესად მრავალფეროვანი შეიძლება იყოს და არის კიდევაც. ერთი და იგივე აზრი შეიძლება გამოისახოს ქართულად, რუსულად და ა. შ.“ (ა. ბოკოროშვილი, შ. ჩხატარაშვილი, ფსიქოლოგია, თბილისი, 1963, გვ. 254, 248).

ქცევა არის ადამიანის გაცნობიერებულ მოაზრებულს, შეგნებულ მიზნის განხორციელების პროცესი. ქცევის ფორტიკური მხარე განუყოფლად დაკავშირებულია მის ფიზიოლოგიურ მხარესთან, კერძოდ მოძრაობებთან. მაგრამ ქცევა არ წარმოადგენს მოძრაობათა კომპლექსს. ფსიქოლოგიურად მოძრაობათა კომპლექსი მხოლოდ მაშინ ჩაითვლება ქცევად, როდესაც იგი გარკვეული აზრის, მნიშვნელობის მატარებლად განიცდება. ადამიანი შეგნებულ მიზნებს ისახავს, რაც მოტივით არის განპირობებული. მოტივი პიროვნებას სამოქმედოდ აღძრავს, ქცევითათვის იწვევს. ქცევის მოტივად მოთხოვნა ითვლება.

ადამიანი სოციალური ქმნილებაა და უჩნდება მოთხოვნები, რომ გაუზიაროს სხვა ადამიანებს თავისი აზრები. ადამიანებთან იდეური ურთიერთობის დამყარებისათვის ის იმართავს სპეციფიკურ აღაზიანურ ქცევას — მეტყველებას.

მეტყველება მრავალნაირია პიროვნების ფსიქოლოგიური და სოციალური მდგომარეობის მიხედვით. ვინაიდან მეტყველება არის ენა მოქმედებითი, ენის გამოყენება ურთიერთობის დროს, ავტომ

ენა და მეტყველება ერთი მოვლენის ორი მხარეა. მეტყველება არის ადამიანის მიერ ენის გამოყენების ფორმა.

მეტყველებასა და აზროვნებას შორის მტკიცე კავშირი არსებობს, მაგრამ ეს არ ნიშნავს მათ იგივეობას. გრამატიკა მეტყველების სტრუქტურას გამოხატავს, ხოლო ლოგიკა — აზროვნებისას.

მეტყველების ძირითადი დანიშნულებაა ადამიანთა შორის ურთიერთობის დამყარება; ამას საკომუნიკაციო ფუნქცია ეწოდება. საკომუნიკაციო ფუნქციაში ორ მომენტს გულისხმობენ — განცდების გამოხატვისა და შემოქმედების ერთიანობას.

ადამიანი მეტყველებით გამოხატავს მთელ თავის შინაგან სამყაროს და ამით შემოქმედებას ახდენს სხვა ადამიანზე.

ღრმატულ ხელოვნებაში მეტყველება გამოყენებულია შემოქმედების ძირითად კომპონენტად და მას სასცენო მეტყველება ეწოდება. სასცენო მეტყველება არის ცოცხალი, ხმამაღალი, გააზრებული და ემოციურად განცდილი მეტყველება. იგი ლიტერატურულად და მხატვრულად დახვეწილია. სასცენო მეტყველება ეფუძნება მეტყველების ფიზიოლოგიურ და ფსიქოლოგიურ ბუნებას. სასცენო მეტყველება ესთეტიკური კატეგორიაა, რომელიც გულისხმობს ენობრივად გაბართულ, მკაფიო, დიდ სივრცეში აღსაქმელ, აზრობრივი და ემოციური ინფორმაციის მქონე მეტყველებას, რომელიც შემოქმედებას ახდენს როგორც სცენაზე მოთამაშე მსახიობებზე, ისე აუდიტორიაზე. სასცენო მეტყველება შემოქმედებითი პროცესის კომპონენტი და ხელოვნების საგანია.

სასცენო მეტყველება სანიმუშო უნდა იყოს ერისათვის. ამის შესახებ საგულისხმოა გერმანელი ენათმეცნიერის ჰერმან პაულის მოსაზრება: „გერმანელთათვის სანიმუშოდ ითვლება ენა, რომელიც გამოიყენება თეატრში სერიოზულ დრამატულ ნაწარმოებთა შესასრულებლად... მსახიობები ერთიმეორისაგან სწავლობენ, ამ სიტყვის სრული მნიშვნელობით, მეტყველებას. ბოლო დროს ამგვარი სწავლება ძლიერდება ბგერათა ფიზიოლოგიაზე დაკვირვებითაც. ის, რომ მწორედ სასცენო მეტყველება ვახდა, და არ შეიძლებოდა არ გამხდარიყო, ისეთ ერთიან ენად, რაც არ ჰგავს არც ერთ კუთხურ მეტყველებას, სრულიად თვალსაჩინოა. არსად, გარდა თეატრისა, არ შეიძლებოდა შეკრულიყო ვიწრო წრე ქვეყნის სხვადასხვა კუთხიდან მოსულ ადამიანთა, რომელთაც უხდებოდათ ქმედითი სიტყვის გვერჯიშება წვრთნა. გარდა თეატრისა, ხომ ვერსად შეიქმნებოდა ურთიერთმიმართებაში მყოფ ადამიანთა ისეთი წრე, რომელსაც საკმაო საბაზი ექნებოდა მათთვის, რომელთა ფართო წრეზე შემოქმედებისათვის; მეორე მხრით, მათ უხდებოდათ ანგარიშის გაწევა ესთეტიკური თვალსაზრის-

სიათ... ცხადია, ერთიანი წარმოთქმა, რასაც ხალხი თანდათან ერე-
ვა, არსებითად ადვილებს გაგებინებას. მეორე მხრით, ერთიანი წარ-
მოთქმის ყოველი დარღვევა, თუ კი ეს მოქმედ პირათათვის ნიშანდობ-
ლივი არ არის, შეღაბავს მაყურებლის ესთეტიკურ გრძობას...

ამგვარად, საცენო უფრო მყარ ფონეტიკურ ნორმას ქმნის, ვიდრე
ამა თუ იმ მხარეში გავრცელებული ყოველდღიური, სასაუბრო მე-
ტყველება“ (Г. Пауль, Принципы истории языка, М., 1960,
გვ. 476, 477).

სასცენო მეტყველება აღმზანს დაბადებიდან არ დაყვება, მას
გამომუშავება უნდა. სასცენო მეტყველების გამომუშავებაში განსა-
კუთრებული ყურადღება უნდა დაეთმოს მისი ფიზიოლოგიურ-აქუს-
ტიკურ, ქცევით და ლოგიკურ-ემოციურ მხარეებს. უნდა საფუძელი-
ანად იქნეს შესაწვლილი ქართული ენის ფონეტიკის ყველა საკითხი,
რაც დაკავშირებულია კოცხალ მეტყველებათან. საჭიროა გამომუ-
შავდეს სწორი და მკაფიო წარმოთქმა. ამასთან უნდა დიდი ყურად-
ღება დაეთმოს სამეტყველო ხმის სწორ წარმოქმნას, მისი დიაპაზონისა
და ინტენსივობის განვითარებას, ხმის ტემბრის დახვეწას. ხმაზე მუ-
შაობა კი გულსხმობს სამეტყველო სუნთქვას მყარი საფუძელის შექ-
მნას, მის გავონტროლებას და გაუმჯობესებას. მეტყველების ჩამოთ-
ვლილი ფუნქციების ჩამოყალიბება ფიზიოლოგიურ-აქუსტიკური და
ტექნოლოგიური ხასიათის მატარებელია.

მაგრამ სასცენო მეტყველების სწავლება მხოლოდ მისი ტექნოლო-
გიური მხარის მოგვარებით არ იფარგლება. იგი მოითხოვს მეტყვე-
ლების აზრობრივი, ლოგიკური მხარის შესწავლას და მართებულად
გამოყენებას. თანაც: იმის იგამო, რომ სასცენო მეტყველება ბელოვ-
ნებას ემსახურება, განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მეტყვე-
ლების ემოციურ მხარეს, რაც შემოქმედებითი პროცესის შედეგად
შიილება და განსაზღვრავს საექტაკლის ან მხატვრული კითხვის ხე-
ლოვნების დონეს.

მეტყველების ფიზიოლოგიური, ლოგიკური და ემოციური მხარე
ერთობლივ პროცესს ქმნის და რომელიმე მათგანის ხარვეზი დაღს
ასვამს მთლიანად სასცენო მეტყველებას. მეტყველების პროცესის
მთლიანობა მის შემადგენელ ნაწილთა უბრალო ქაში კი არ არის, არა-
მედ ახალი თვისებრიობაა, თავისებური რეალობა, რომელსაც თავისი
სპეციფიკური კანონზომიერება აქვს.

ამ სიბრთულეს ემატება ისიც, რომ სასცენო მეტყველება არის
სცენური მოქმედების შედეგი, ქცევის აქტი და მისი დამაგვირგინე-
ბელი ფაქტორი; იგი მიზანდასახული, შეგნებული პროცესია. სიტყვა,
განსაკუთრებით შინაგანი მეტყველება, გადამწყვეტ როლს ასრულებს
კერძოდ სასცენო ქცევის გამომუშავებაში.

სასცენო მეტყველების სწავლების მიზანია მომავალი მანახობისათვის იმგვარი მეტყველების გამომუშავება, რომელიც ენობრივად დახვეწილი, ტექნიკურად მოწესრიგებული, გააზრებული, განცდილი და სახიერი იქნება. ამგვარი მეტყველების გამოსაბრუნებლად უნდა შეიქმნას სწავლებლის რეჟისორის სისტემა, რომელშიც გათვალისწინებული იქნება მეტყველების მრავალმხრივი ფუნქციების კანონზომიერი განვითარება, უკვე არსებული სამეტყველო ჩვევების კორექცია და ახალ ჩვევათა გამომუშავება.

სასცენო მეტყველების სწავლების სიბრტულეს ქმნის ის, რომ თეატრალურ ინსტიტუტში მოსული სტუდენტი ფლობს მეტყველების გარკვეულ დონეს, გამომუშავებული აქვს მეტყველების მყარი ჩვევები, რაც შესისხლხორცებულია მის პიროვნულ ქცევასთან. ფიზიოლოგიის ენით რომ ვთქვათ, ყოველ სტუდენტს ინსტიტუტში სწავლის დაწყებამდე აქვს გარკვეული სახის მეტყველების სტერეოტიპი, რომელიც გულისხმობს მეტყველების როგორც შინაგანი, ისე გარეგანი გამოვლენის საშუალებებს. სამწუხაროდ, იშვიათია შემთხვევა, აბიტურიენტის მეტყველება თავით ბოლომდე შეესატყვისებოდეს სასცენო მეტყველების ნორმებსა თუ მოთხოვნილებებს. უფრო ხშირად აბიტურიენტის მეტყველების ცალკეული ფუნქცია აქმაყოფილებს სასცენო მეტყველების მოთხოვნილებებს, მაგრამ ინსტიტუტში მოღვაწე სტუდენტის მეტყველებაში შემავალ ფუნქციათა მომეტებულ ნაწილს დახვეწა, მოწესრიგება, რეგულირება, კორექცია და სათანადოდ გადამუშავება ესაჭიროება. მაგალითად, არის შემთხვევები, როდესაც სტუდენტს ლამაზი ტემბრის სამეტყველო ხმის მონაცემი აქვს, მაგრამ ბგერათა წარმოთქმა კი შერბილებული, ან, პირიქით, მკაფიო და სწორი წარმოთქმის მქონე სტუდენტს სუსტი და განუვითარებელი სამეტყველო ხმა აქვს. ზოგჯერ ვაწყდებით ამასაც: სტუდენტის ხმა სასიამოვნო ტემბრისაა, მაგრამ მისი (ხმის) ინტენსივობა და სიმაღლის დიაპაზონი მცირეა. ზოგჯერ კი, სტუდენტის მეტყველების ტექნიკური მხარე (სამეტყველო სუნთქვა, ხმის რეგულაცია, წარმოთქმა) ყოველმხრივ მოსაწონია, მაგრამ მეტყველების აზრობრივი და ემოციური მხარე განუვითარებელია. ზოგი სტუდენტი საკმაოდ აზრიანად მეტყველებს, მაგრამ ემოციური გამოვლინება სუსტი აქვს და ა. შ.

სასცენო მეტყველების სწავლების დროს ყოველ სტუდენტს ინდივიდუალური მიდგომა ესაჭიროება. ამიტომ სწავლების პირველ ეტაპზე პედაგოგმა გულდასმით უნდა შეისწავლოს სტუდენტის მეტყველების ძირითადი დამახასიათებელი ნიშნები, დაადგინოს მისი ის ნაკლოვანი მხარეები, რაც კორექციას მოითხოვს. საჭიროა შედგეს სტუდენტის მეტყველების „პასპორტი“, რომელშიც დეტალურად

იქნება აღწერილი სტუდენტის მეტყველების ღირსებები და ნაკლოვანი მხარეები. სწავლების დაწყებამდე კი საჭიროა, მაგნიტოფონზე ჩაიწეროს სტუდენტის მიერ მისაღებ გამოცდებზე წაკითხული მასალა (ლექსი, პროზა, იგავ-არაყი) და სტუდენტის ყოველდღიური მეტყველება, ავტობიოგრაფია ან რაიმე მოთხრობილი ამბავი. პედაგოგმა უნდა შეისწავლოს ეს ჩანაწერი, ყურადღება გაამახვილოს სტუდენტის ყოველდღიურ მეტყველებაზე და დაადგინოს, თუ რა არის შესასწორებელი მასში.

სწავლების მეორე ეტაპი უნდა დაეთმოს მეტყველების თეორიული საკითხების შესწავლას, როგორცაა მეტყველების ფუნქციონირება, ნიშნული სისტემა, სუნთქვის სისტემა, ხმისა და წარმოთქმის სისტემები.

სწავლების მესამე ეტაპზე უნდა დაწერილებით იქნეს შესწავლილი ქართული ენის ფონეტიკის საკითხები: ბგერათა წარმოთქმა (არტიკულაცია), ბგერათშეერთება, მახვილი, მგლოდიკა, ინტონაცია...

სასცენო მეტყველების სწავლების თეორიულ კურსს უნდა ახლდეს პრაქტიკული სავარჯიშოების სისტემა, რასაც კომპლექსური საგარეო მოვლენებში მეტყველების ტექნოლოგიური მხარის გაეარჩიება სხეულის მოძრაობის აულოებით ხდება.

გავიხსენოთ, რომ მეტყველება არის ქცევის აქტი, რომელიც მოთხოვნებით და მიზნით არის განპირობებული. სამეტყველო ქცევისათვის საჭიროა სუნთქვის, ხმის გამოყენების და ბგერათა წარმოთქმის ჩვევები. ჩვევა ქცევაში შედის და მის ნაწილს შეადგენს. ჩვევა არის იარაღი, საშუალება, წერტილი გამომუშავებული უნარი, დახლოვნება, გაწაფულობა, რომელსაც ადამიანი იყენებს თავისი მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად.

ჩვევა ეწოდება ავტომატიზირებულ კომპონენტს, რომელიც სწავლის, ფარჯინის გზით არის შექმნილი“ (ვლ. ნორაკიძე, ზოგადი ფსიქოლოგია, თბილისი, 1967, გვ. 81). მაშასადამე, ჩვევა არის ქცევის ნაწილი და იგი სწავლით შეიძინება. მეტყველების პროცესში მონაწილეობს სუნთქვის, ხმის წარმოქმნის და ბგერის წარმოთქმის ჩვევები, რომელთა შესწავლასაც ადამიანი გაიფხის მომენტებიდან იწყებს.

უნიანიდან სამეტყველო ჩვევები მჭიდროდ არის დაკავშირებული სხეულის კუნთურ მოძრაობებთან, ხოლო ეს უკანასკნელი—ნერვულ სისტემასთან, აქედან გამომდინარე, მეტყველების ახალი ჩვევის გამოშვების ან ძველი ჩვევის კორექციისათვის უფრო მიზანშეწონილია მივმართოთ ისეთ სავარჯიშოებს, რომლებიც სხეულის მოძრაობასთან არიან დაკავშირებული.

სამეტყველო ჩვევა თავისი ბუნებით რთული ხასიათისაა და ცალკეული მოძრაობის შეწყობის, კორდინირების ნაყოფია.

მეტყველების რთული, კოორდინირებული მოძრაობის შესწავლა ანალიზის დახმარებით განცალკევებულად მიმდინარეობს, შემდეგ ვარჯიშის მეშვეობით თანდათან ყალიბდება ჩვევები და ცალკეული მოძრაობა მთლიანი სტრუქტურის სახით ერთ ქცევაში ერთიანდება.

გამომუშავებული ახალი ჩვევა ამდიდრებს და ხელს უწყობს სასცენო მეტყველებას გაუმჯობესების საქმეს. მაგალითად, ღრმა სუნთქვის ჩვევის გამომუშავება ხელს უწყობს საქმეტყველო ხმის თავისუფალ წარმოქმნას. გარდა ამისა, ახლად გამომუშავებული საქმეტყველო ჩვევა გამოიყენება არა მარტო ერთ კონკრეტულ სიტუაციაში, არამედ განსხვავებულ სიტუაციაშიც.

ვინაიდან ახალი ჩვევის შექმნა დამოკიდებულია ადამიანის ცნობიერებაზე და იგი შეგნებული მოქმედების ავტომატიზებული კომპონენტია, ამიტომ ჩვევა მოქმედებს არა როგორც ავტომატი, არამედ მიმდინარეობს ადამიანის ნებელობისაგან გამომდინარე.

ჩვევის გამომუშავება მიზანშეწონილი, შეგნებული ვარჯიშით უნდა ხდებოდეს და ნებელობისა თუ აზროვნების მონაწილეობით მიმდინარეობდეს. ახლად შემუშავებული ჩვევა ნებელობის კარნახით აღმოცენდება. ჩვევის ავტომატური ხასიათი იმაში ვლინდება, რომ მას ქმედობის პროცესში არ ესაქიროება ცნობიერების აქტიური კონტროლი. ჩვევის სახით მოცემული რაერაციები თავისუფლად, პლატაკურად, ავტილად, ზუსტად, შეუფერხებლად და ნაკლები ენერჯიის ხარჯვით მიმდინარეობს. ცნობიერების ჩარევა მშინ ხდება, როდესაც მთლიანი მოქმედება ბკოლდება, ფერხდება, — რაც იგი მიზანს ვერ აღწევს.

მეტყველების ჩვევების ჩამოყალიბება ისე უნდა წარიმართოს, რომ მოსაზროს ზედმეტი მოძრაობა, დაძაბულობა და რჩგანიზმი გათავისუფლდეს ზედმეტი ენერჯიის ხარჯვისაგან.

ჩვევის გამომუშავება და მისი ქმედობა დაკავშირებულია ადამიანის მოთხოვნილებებთან — მოტივაციის საფუძველთან. სტუდენტს გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს ახალი სამეტყველო ჩვევის გამომუშავების აუცილებლობა. მაგალითად, როდესაც მას ლ თანხმობის შერბილებული წარმოთქმა ახსიათებს, უნდა შეიგნოს, რომ ამგვარი წარმოთქმა ქართული ენისათვის არ არის დამახასიათებელი და, მამსადაპე, მიუღებელია. სტუდენტს უნდა გაუჩნდეს მოთხოვნილება, გამოიმუშაოს „შედარებით მაგარი“ ლ თანხმობის არტიკულაციის ჩვევა, ამ მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად სისტემატურად უნდა ივარჯიშოს. ამრიგად, ახალი ჩვევის გამომუშავებისათვის სპეციალური სავარჯიშოების სისტემატური შესრულება მორტივირებული იქნება სტუდენტის მოთხოვნილებით ლ ბგერის „შედარებით მაგარი“ წარმოთქმის გამოსამუშავებლად.

ყოველნაირი ვარჯიშის შესრულების დროს უნდა გვახსოვდეს, რომ ჩვევის გამომუშავება და მისი ქმედობა მკიდროდ დაკავშირებულია პიროვნებასთან, კერძოდ მის განწყობასთან. დ. უზნაძის განმარტებით: „იმ სპეციფიკურ მდგომარეობას, რომელიც სუბიექტში მოთხოვნილების დაკმაყოფილების ობიექტური სიტუაციის შედეგად ჩნდება, განწყობა შეგვიძლია ვუწოდოთ... ამრიგად, ცოცხალ არსებისა და გარემოს ერთიანობა, რამდენადაც ამ უკანასკნელს მოთხოვნილების დაკმაყოფილების იმპულსი უღვეს საფუძვლად, საბოლოოდ ასე უნდა წარმოვიდგინოთ: მოთხოვნილების დაკმაყოფილების ამოქმედებულ ცოცხალ არსებაზე გარემო სიტუაცია იწყებს ზემოქმედებას და მასში სიტუაციის შეაფერის გარკვეულ მთლიან ცვლილებას, გარკვეულ განწყობას იწვევს. ამიერიდან ასე შევცლილს, გარკვეული განწყობის მქონე სუბიექტს, რასაკვირველია, თავისი განწყობის შესაფერისი პროცესებისა და აქტების წარმოება შეუძლია. ამისდა მიხედვით, მისი ქცევა, ამ სიტუაციის ფართო მნიშვნელობით, ყოველ მონაკვეთში მომენტში მისი ამა თუ იმ განწყობის რეალიზაციად უნდა ჩაითვალოს“ (დ. უზნაძე, ზოგადი ფსიქოლოგია, თბილისი, 1940, გვ. 63—68).

ადამიანის ქცევა განწყობის გამოვლენაა, რომელიც მოთხოვნილებისა და მისი დაკმაყოფილებისათვის აუცილებელი გარემოს ერთიანობის ნიადაგზე წარმოიშობა. შემუშავებული განწყობა განაპირობებს ადამიანის ყველა იმ ძალის აღმოცენებას, რაც აუცილებელია კონკრეტულ სიტუაციაში მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად: შეშინების პროცესები, ემოცია, ნებელობა, ჩვევა და სხვ. მოთხოვნილების დაკმაყოფილების პროცესში სხვა ფსიქიკურ ძალებთან ერთად აღმოცენდება სპეციალური ვარჯიშის გზით მიღებული და ფიქსირებული ჩვევა.

ჩვევის შემუშავებისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს სტუდენტის სათანადო განწყობას. ვარჯიშის პროცესში სტუდენტის ყურადღებაც უნდა მობილიზებული იყოს იმ საგანზე, რაზედაც ვარჯიში წარმოებს, მაგალითად: სუნთქვაზე, ხმაზე, წარმოთქმაზე, სხეულის მდგომარეობაზე ან მოძრაობაზე და სხვ. სტუდენტის ყურადღებაც სხვა საგანზე არ უნდა იფანტებოდეს.

პედაგოგი უნდა ზრუნავდეს, სტუდენტს ჰქონდეს განწყობა, წარმართავდეს მას. ვარჯიშის პროცესი საინტერესო, ინტენსიური და მრავალფეროვანი უნდა იყოს და არა ერთფეროვანი და მოქანცველი. ვარჯიშის პროცესში დიდი მნიშვნელობა აქვს თვით პედაგოგის განწყობასაც. სასურველია, რომ ისიც ენერგიულად, დაინტერესებით და ხალისით მუშაობდეს.

ახალი სამეტყველო ჩვევის შემუშავება და ძველის კორექტირება

სწავლის გზითაა შესაძლებელი. ჩვევა ვარჯიშის შედეგად თანდათან იცვლება, ყალიბდება. ყოველი ახალი ვარჯიში (გამეორება) ჩვევის ახალ მომენტს უნდა სძენდეს, ალიკვეთოს შეცდომები, არასწორი და ზედმეტი მოძრაობები, თანდათანობით უნდა მოიშალოს დაძაბულობა. საბოლოოდ სტუდენტმა უნდა მიაღწიოს სამეტყველო მოქმედების ავტომატიზაციას და ამის შედეგად ახლად შემუშავებულ ჩვევას იგი თავის საქმიანობაში თავისუფლად და ენერგიის დიდი რაზოვით იყენებდეს.

ცოდნა და ჩვევა ერთმანეთისაგან განსხვავებული კატეგორიებია, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ჩვევის შესამუშავებლად აუცილებელია ცოდნა და, პირიქითაც; სტუდენტს გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს, თუ როგორი სამეტყველო ჩვევა ესაჭიროება მას და ისე შეასრულოს ჩვევის გამოსამუშავებელი ვარჯიში.

ჩვევის გამომუშავებისათვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ვარჯიშს. ვარჯიშის დროს ხდება მოძრაობათა გამეორება და ამ გზით ჩვევის გამომუშავება-ჩამოყალიბება. მაგრამ ყოველი გამეორება არ შეიძლება ჩაითვალოს ნამდვილ ვარჯიშად, თუ დაცული არ არის შემდეგი პირობები:

1. ვარჯიში უნდა შეეხება მხოლოდ მეტყველის მიზნებს, ინტერესებს. ამ შემთხვევაში მიზანია მეტყველების დახვეწა, მისთვის მყარი ტექნოლოგიური საფუძელის შექმნა და მისი (მეტყველების) ხელოვნების სამსახურში ჩაყენება. მაშასადამე, ვარჯიშის პირველი პირობაა მიზნის გათვითცნობიერება. სტუდენტმა უნდა იცოდეს, თუ რისთვის ვარჯიშობს, რა მიზნით იმეორებს ამა თუ იმ სავარჯიშოს.

2. მეტყველების მორტორული ჩვევის გამომუშავების პროცესში სტუდენტს ნათელი წარმოდგენა უნდა ჰქონდეს იმისა, თუ როგორ ივარჯიშოს, რა გააკეთოს და რას მიაღწიოს. აქ, რასაკვირველია, სტუდენტს დიდ დახმარებას უწევს პედაგოგი ვარჯიშის საჭიროების თეორიული დასაბუთებითა და პრაქტიკული ახსნა-განმარტებით. სასურველია პედაგოგის მიერ ვარჯიშის ილუსტრირებაც.

3. ვარჯიშის მესამე პირობაა ის, რომ პედაგოგმა და თვით სტუდენტმაც უნდა შესძლონ ვარჯიშის მიმდინარეობის კონტროლი და ვარჯიშით მოპოვებული მიღწევების შეფასება, შეცდომების ობიექტივაცია და გამოსწორება. მეტყველებაში საკუთარი ნაყლის, შეცდომის დანახვა, მისი ანალიზის უნარი, თვითკონტროლი, თვითშეფასება. ყოველივე ეს ვარჯიშის წარმატების აუცილებელი პირობაა (ვლ. ნორაკიძე, დასახელ. შრ., გვ. 88—95).

მეტყველების ჩვევის გამომუშავების ან კორექციის მიმდინარეობაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ჩვევის შეთვისების სის-

წრატესა და სიმტკიცეს, რაც დამოკიდებულია მონღომებაზე, ჯანმრთელობისა და ნერვული სისტემის საერთო მდგომარეობაზე.

მეტყველების ჩვევის შემუშავების სისწრაფეზე გავლენას ახდენს სტუდენტის განწყობა ვარჯიშისადმი. როდესაც ვარჯიში შეგნებულად, მიზანსწრაფითა და რწმენით სრულდება, მაშინ მისი ეფექტიც მეტია. ჩვევის გამომუშავების სისწრაფე დამოკიდებულია არსებითად სტუდენტის მონღომებაზე, მის ძალისხმევაზე (ძალის დაძაბვაზე), წინაღმდეგობათა და სიმძლეეთა გადალახვის უნარზე. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ადამიანის ინდივიდუალურ თავისებურებას, მის უნარიანობას, ტემპერამენტსა და ხასიათს.

მეტყველების ამა თუ იმ ჩვევის გამომუშავება-ჩამოყალიბებისათვის გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს სწავლების მეთოდის ვარჯიშისა და ხასიათს.

1971—75 წლებში ჩვენს მიერ ექსპერიმენტით შემოწმდა სასცენო მეტყველების სწავლების კომპლექსური მეთოდი. კომპლექსური მეთოდი გამოიზნულია მეტყველების ისეთი ჩვევების გამოსამუშავებლად, რომელიც გამოსადეგი იქნება მსახიობის სცენაზე მოქმედებისა და მხატვრული კითხვის ხელოვნებისათვის. კომპლექსური მეთოდი ემსახურება სასცენო მეტყველების მოთხოვნილებებს, მიზნად ისახავს გამოიმუშავოს:

1. ღრმა და დაუძაბავი სამეტყველო ჰუნთქვა;
2. მოქნილი სამეტყველო აპარატი;
3. სასიამოვნო ტემბრის და ფართო დიაპაზონის მქონე სამეტყველო ხმა;
4. მკაფიო და სწორი წარმოთქმა;
5. ადამიანის სხეულის ყოველგვარ მდგომარეობასთან და მოძრაობასთან ორგანულად შერწყმული მეტყველება.
6. მეტყველებაში ჩურჩულისა და სიმღერის ნებისმიერი გამოყენება;
7. სიცილისა და ტირილის ტექნიკა;
8. გააზრებული და ემოციური ინტონაცია;
9. ზუსტი და კონკრეტული კომუნიკაცია დიალოგისა, მონოლოგისა და სცენის გათამაშების დროს;
10. სირბილის, ზტომისა და ცეკვის თანხლებით (აყოლებით) მეტყველება და სხვ.

სასცენო მეტყველების დაუფლებისათვის საჭიროა გარკვეული ცოდნა, რომელიც სწავლების გზით მოიპოვება. ამის შესახებ ჯერ კიდევ ილია ჭავჭავაძე წერდა: „ერთობ გრძელის სიტყვისა და ფრაზის მკაფიოდ და გარკვევით გამოთქმას, უნისა და ხმის მოქნილობის გარდა, ცოდნაც ეჭირება. ამაში ჩვენი არტისტები ყველანი ცოტად უკაც-

რაოდ არიან... ჩვენ თუ აქ ამაზედ სიტყვა ჩამოვაგდეთ, მარტო იმისათვის, რომ გვენიშნებინა სახსარი შველსა. ამ საგანზედ მთელი სწავლაა და ამ სწავლას დასწავლა უნდა იმის მხრით, ვინც საკუთარის გამოცდილებით და ვარჯიშობით ვერ შეაჩვევია ფრანხის სიგარძეს შეუფეროს აღმოსუნთქვის, და, მაშასადამე, ხმის გაწვდენა“ (თხზულებათა სრული კრებული, ტომი III, თბილისი, 1953, გვ. 114).

სასცენო მეტყველების სწავლებისათვის არსებითად საჭიროა პედაგოგის მიერ მიწოდებული თეორიული მასალის გაგება, ხოლო მეტყველების ჩვევის გამომუშავება ვარჯიშითა და წვრთნით ხდება, რომლის დროსაც მოქმედებათა განმეორების ზეგავლენით აქტივობაში მყოფი ძალების ამ მოქმედების შესატყვისად შეეცლა და სტრუქტურის გადაკეთება ხდება.

ვინაიდან სტუდენტი თეატრალურ ინსტიტუტში შემოსვლამდე ფლობს მეტყველების უკვე გამომუშავებულ ჩვევებს, რომელთა ნაწილი ღირებულების მქონეა, ნაწილი კი ღირებულებას მოკლებული, ამიტომ სასცენო მეტყველების თვალსაზრისით ღირებულებას მოკლებული სამეტყველო ჩვევა სტუდენტის მეტყველების ნაკლოვან მხარედ ითვლება. ამის, გამოსასწორებლად, მეტყველების მართებული ჩვევის გამოსამუშავებლად, სათანადო წერტონა-ვარჯიშია საჭირო.

მეტყველების რომელიმე ჩვევის სტრუქტურის გადაკეთება მეტად რთული და შრომატევადი პროცესია, რაც სტუდენტისაგან შეგნებულ დამოკიდებულებას მოითხოვს. სტუდენტმა პედაგოგის დახმარებით უნდა დაადგინოს ის, თუ მის მეტყველებას რა ჩვევის სტრუქტურის გადაკეთება ესაჭიროება და ისე შეუდგეს ვარჯიშს.

მეტყველების რომელიმე ჩვევის შემუშავების წინ ადამიანს გარკვეული წინასწარი ცოდნა უნდა ჰქონდეს. მაგალითად, შერბილებული და თანხმოვნის გასამარებლად საჭიროა არტიკულაციის ზუსტი ცოდნა, რომ დაძაბული ენისწვერი ეხებოდეს ზედა კბილებს. როდესაც სტუდენტი ვარჯიშის შედეგად გამოიმუშავებს „შედარებით მაგარი“ და თანხმოვნის წარმოთქმის ჩვევას, მას აღარ დასჭირდება ყოველთვის ამ თანხმოვნის წარმოთქმის წინ იმაზე ფიქრი, თუ სად უნდა მიაბჯინოს ენის დაძაბული წვერი. ამრიგად, სტუდენტის ცნობიერება განიტიერება ამ საკითხზე ფიქრისაგან და მის მეტყველებას უფრო ფართოდ გაშლილი აქტივობა მიეცემა. კიდევ ასეთი მაგალითი: თუ სტუდენტს სამეტყველოდ ესაჭიროება ღრმა სუნთქვის ჩვევის გამომუშავება, იგი სპეციალური სავარჯიშოებით შეგნებულად აწარმოებს შერეულ-დიაფრაგმული სუნთქვის ჩვევის განვითარებას. მაშინ კი, როდესაც სტუდენტი მიაღწევს ამგვარი სუნთქვის ჩვევის გამომუშავებას, მეტყველების პროცესში აღარ იფიქრებს სუნთქვის საკითხზე,

ვინაიდან მის ცნობიერებას აღარ ესაჯიროება სუნთქვის მოქმედების პროცესში ჩარევა. ვარჯიშის შედეგად გამომუშავებული სუნთქვის ჩვევა ავტომატიზებული ხდება და სტრუდენტს შეეძლება თავისი ყურადღება გადაიტანოს წარმოთქმაზე, ხმის სწორ წარმოებაზე, აზრობრივ მხარეზე და სხვ.

„ჩვევადქცეული მოქმედებისათვის დამახასიათებელი ის არის, რომ იგი: 1. ავტომატურად მიმდინარეობს; 2. საჭიროების დროზე თავისთავად აღმოცენდება; 3. შინაგან დაძაბულობას არ მოითხოვს; 4. თავისუფალია ზედმეტი მოძრაობისაგან; 5. ზუსტია და შეცდომისაგან დაზღვეული; 6. მხოლოდ ქცევაში ფუნქციობს; 7. სხვა მოქმედებისაგან იზოლირებულია, მისი არსებობა და ფუნქციობა სხვა მოქმედებაზე არაა დამოკიდებული“ (ელ. ნორაკიძე, დასახელ. შრ., გვ. 331).

სამეტყველო ჩვევას ვარჯიში ქმნის. ვარჯიში, ამ სიტყვის ვიწრო გაგებით, ისეთი მოქმედებაა, რომლის დანიშნულებაც ჩვევის გამომუშავებაა. ვარჯიში განმეორების გზით ხდება. განმეორება მხოლოდ მაშინ ჩაითვლება ვარჯიშად, თუ იგი მოქმედებაში ჩართულ შინაგან ძალებს რაიმე მიმართულებით ცვლის. ასეთი ვარჯიში უნდა აუქონებდეს მეტყველებას. ვარჯიშის დროს არ ხდება აბსოლუტური გამეორება. ყოველი მომდევნო გამეორება მეტია წინაზე, მასში რაღაც შეცვლილია და გაუქონებელი. ასეთი მეტყველება ზოგჯერ თვალსაჩინოა, მაგრამ ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ გარეგნულად შეუმჩნეველი რჩება, თუმცა ამას სპეციალისტი ყოველთვის ამჩნევს.

მეტყველების ჩვევა დაირღვევა, თუ იგი გარკვეული დროის მანძილზე უმოქმედოდ დარჩება. დროითი ინტერვალი უარყოფით გავლენას ახდენს ჩვევაზე: ხდება გამოყენებული ჩვევის დეაქტივაცია. მეტყველების ჩვევის დეაქტივაცია შეიძლება მოხდეს თვით ინსტიტუტში სწავლების დროსაც კი. ამიტომ ყოველმა სტრუდენტმა მეტყველების ვარჯიში სისტემატურად უნდა შეასრულოს არა მარტო თეატრალურ ინსტიტუტში სწავლების დროს, არამედ მთელი თავისი მსახიობური შემოქმედების მანძილზე. ღრამატული თეატრის მსახიობის პროფესია მოითხოვს მეტყველებაში ყოველდღიურ ვარჯიშს ისევე, როგორც სამუსიკო თუ საბალეტო თეატრის მსახიობისა. ვარჯიშის შეწყვეტა მსახიობის დისკვალიფიკაციას იწვევს. მისი მეტყველების მოჩლუნგებასა და გაუარესებას.

მსახიობის მაღალპროფესიული კულტურის მაგალითია რუსი მსახიობი და რეჟისორი კ. ს. სტანისლავსკი, რომელიც მეტყველებაზე ვარჯიშობდა მთელი თავისი შემოქმედებითი სიცოცხლის მანძილზე.

მეტყველებაზე ვარჯიშის ორი ფორმა უნდა გავარჩიოთ: 1. „სასწავლო ვარჯიში“, 2. „მეტყველებისათვის მზადყოფნის ვარჯიში“.

„სასწავლო ვარჯიშის“ დროს ზღვება ახალი ჩვევის ან კიდევ დროთა ვითარებით დარღვეული ჩვევის აღდგენა.

„მეტყველებისათვის მზადყოფნის ვარჯიში“ კი უკვე მოპოვებული ჩვევის დონის შენარჩუნებას ემსახურება.

მეტყველების ტექნოლოგიური მხარის გასაუმჯობესებლად გამოიყენება ოთხი სახის სავარჯიშო: 1. კუნთების მოღუნების; 2. სამეტყველო სუნთქვის; 3. სამეტყველო ხმისა და 4. დიქციის.

კუნთების მოღუნების ანუ რელაქსაციის სავარჯიშოები გამიზნულია სამეტყველო ორგანოების ისეთი მზადყოფნის გამოსამუშავებლად, როდესაც ისინი მაქსიმალურად შეიძლებენ თავისი ფუნქციების გამოვლინებას. ეს იმას ნიშნავს, რომ მეტყველების პროცესში ჩაბმული ყველა ორგანო აბსოლუტურად უნდა გათავისუფლდეს მოქმედების ზედმეტად შემზღვეველი შეკუმშვა-დაჭიმვისაგან. კუნთების მოღუნების დაუფლება ადამიანის ნებელობით ხელს უწყობს მეტყველების ეფექტურობას. კუნთების მოღუნება არ ნიშნავს მათ უმოქმედობას და ინერტულობას.

მეტყველებაში ოპტიმალური მიღწევების მოსაპოვებლად საჭიროა ადამიანის გარკვეული შემზადება სამეტყველო აქტიურობისათვის. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანი გონებრივად და ფიზიკურად უნდა გათავისუფლდეს ზედმეტი დაძაბულობისაგან. მეტყველების პროცესის დაწყებისა და მიმდინარეობის დროს სამეტყველო აპარატი ნორმალურ და სწორ მდგომარეობაში უნდა იყოს. ამასთან ერთად ადამიანი უნდა განწყობილი იყოს მეტყველებისათვის და მას უნდა ამობრავებდეს გარკვეული საკომუნიკაციო მიზანი.

კუნთების მოღუნების სავარჯიშოებში შედის აგრეთვე სხეულის ძირითადი დგომის გამოსამუშავებელი საშუალებები.

კუნთების მოღუნების ვარჯიშის სწავლებისას ყოველი სტუდენტი-სადმი ინდივიდუალური მიდგომაა საჭირო, ვინაიდან ზოგს ბუნებრივი მიდრეკილება აქვს სხეულის მოხრილობისა და ზედმეტი კუნთური დაკბიულობისაკენ. ზოგს კი არა.

კუნთების მოღუნების სავარჯიშოები სრულდება დამდგარ, დამჭდარ და დაწოლილ მდგომარეობაში. სავარჯიშოები ითვალისწინებენ კიდურების, ზურგის, მხრების, მუცლის, კისრის და სახის კუნთებზე მუშაობას როგორც განცალკევებით, ასევე კომბინირებულად.

კუნთებზე მუშაობისას მივმართავთ აგრეთვე კისრის, გულმკერდის, მუცლისა და ზურგის მასაჟს.

სამეტყველო სუნთქვისათვის ვსარგებლობთ ინდივიდუალური სწავლების მეთოდებით და მათ სავარჯიშოებს ვარ-

კვეული კორექციით ვიყენებთ. ინდოელი იოგებისაგან განსხვავებით, შესუნთქვის დროს არ ვიყენებთ მხრების აწევას, პირიქით, ღრმა დიფრაგმული სუნთქვის გამომუშავება ითვალისწინებს მუცლისა და ნეკნთაშორის კუნთების აქტიურ მოქმედებასა და მხრების კუნთების პასიურ მოქმედებას. სუნთქვის სავარჯიშოებში გამოყენებულია რამდენიმე „ასანა“ ინდოელი იოგების სავარჯიშოებიდან.

სუნთქვა, რომელსაც მეტყველების დროს ვიყენებთ, ბუნებრივი ამოსუნთქვაა, სასიცოცხლო სუნთქვის აქტის ნაწილი. მეტყველების დროს შესუნთქვა (ჩასუნთქვა) გაცილებით უფრო სწრაფად ხდება, ხოლო ამოსუნთქვა — უფრო ნელა. სასცენო მეტყველებისათვის შედეგიანია ისეთი სუნთქვის გამომუშავება, როდესაც შესუნთქვა საესე და სწრაფია, ამოსუნთქვა კი — ნელი, თანმიმდევრული და ძლიერი. პაერის ბუნებრივი ამოსუნთქვა მეტყველებისათვის ხდება შესუნთქვის პროცესში შეკუმშული კუნთების თანდათანობით მოდუნებით, რასაც ჩვეულებრივ არავითარი დაძალება არ უნდა ესაქიროებოდეს.

სუნთქვის სავარჯიშოებში შეიძლება გამოყენოთ სუნთქვის გასაკონტროლებელი და სუნთქვის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები, რომლებიც სხეულის მოძრაობის თანხლებით სრულდება.

თავდაპირველად სუნთქვის სავარჯიშოებში ყურადღება ეთმობა სუნთქვის პროცესში მოქმედი კუნთების შეგარძნებას, შემდეგ კი ხმის წარმოქმნას და დიქციას. სუნთქვის სავარჯიშოები თანდათანობით გართულების პრინციპზეა აგებული. იგი მიზნად ისახავს მეტყველებისათვის საჭირო ბუნებრივი, სასიცოცხლო, სუნთქვის ყველა შესაძლებლობის ოპტიმალურ გამოყენებას. ღრმა სუნთქვის გამოსამუშავებლად გამოყენებულია აგრეთვე ბუნებრივი მთქნარების პროცესი.

სუნთქვის რთული სავარჯიშოები აგებულია რბენის, ხტოვისა და საცეკვაო ილეთების გამოყენებაზე, რის დროსაც მეტყველებაში არ უნდა იყოს ქლოშინი. ამის მიღწევა კი სისტემატური ვარჯიშით შეიძლება.

სამეტყველო ხმის ვარჯიში ემსახურება ლამაზი, მოქნილი, ძალდაუტანებელი, გამძლე და მკლერი ხმის ჩამოყალიბებას. ხმის ჩამოთვლილ თვისებებს მხოლოდ მაშინ ეძლევა სრულფასოვანი ლირებულება ხელოვნებისათვის, როდესაც ისინი აზრისა და ემოციის გადმოცემას ემსახურებიან.

სასცენო მეტყველებისათვის გამოსადეგი ხმა უნდა გავარჯიშდეს ძალდაუტანებლად, სარეზონანსო ღრუებისაკენ სწორი წარმართვით. ხმის უსუფთაო, უსიამოვნო ტონი ხშირად კისრის კუნთების ზედმეტი დაჭიმულობის, სამეტყველო სუნთქვის და სარეზონანსო ღრუების არასწორი გამოყენების შედეგია.

თუ აღამიანის სახმო აპარატში ორგანული ხასიათის ნაკლოვანე-

ბაა, მუშაობა ვერავითარ ნაყოფს ვერ გამოიღებს. ამიტომ სამეტყველო ხმაზე მუშაობას წინ უნდა უძღოდეს ექიმ — ფონიატრი; დიაგნოზი. უფრო მეტიც, საშსახიობო ფაკულტეტის სტუდენტების სამეტყველო ხმაზე მუშაობა ექიმ-ფონიატრის სისტემატური მეთვალყურეობით უნდა ხდებოდეს.

ხმის სავარჯიშოების შესრულების დროს ყურადღება უნდა გამახვილდეს შემდეგ მომენტებზე: 1. ხმის სწორ შემაართვაზე (ციხსებური შემართვის თავიდან აცილება); 2. ხმის რეზონატორების ინტენსიურ მოქმედებაზე; 3. ხმის დიაპაზონის გაზრდაზე; 4. ხმის ინტენსივობის გაკონტროლებაზე და განვითარებაზე; 5. ხმის მოქნილობის გამომუშავებაზე.

სამეტყველო ხმის გავარჯიშების მიზანია სტუდენტის სახმო მონაცემების ყოველმხრივი განვითარება ბუნებრივი მბგერაობის მისაღებად, რისთვისაც გამოყენებულია ადამიანისათვის ჩვეული საშუალებები: მთქნარება, ზმუილი და კვნესა. მთქნარება ხელს უწყობს ხორხისა და სასის მქსიმალურად გახსნას და ხმის ბუნებრივი დაბალი უღერალობის გამოცემას; ზმუილი — ხმის სწორ შემართვას და რეზონირებას, ზოლო კვნესა — ხმის ტემბრალური ელფერის შეგრძნებას.

დიქციის სავარჯიშოების მიზანია მკაფიო და სწორი ქართული წარმოთქმის გამომუშავება, რაც დაფუძნებულია თანამედროვე ქართული ენის ფონეტიკაზე. ქართულ ბგერათა არტიკულაციის დადგენის შემდეგ ხდება სტუდენტის წარმოთქმის კორექცია. ბგერათა გავარჯიშება ხდება ცალკე აღებულად, მარცვალში, სიტყვაში და ფრაზაში.

დიქციაზე მუშაობის პროცესში განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს შერბილებული ლ, რ და სხვა თანხმოვნების წარმოთქმის სტრუქტურის შეცვლა, სისინა და შიშინა თანხმოვანთა და აფრიკატების სწორი წარმოთქმა.

მკაფიო და სწორი წარმოთქმის გამომუშავებას დიდად შეუწყობს ხელს ლინგაფონური კაბინეტი, სადაც სტუდენტი დამოუკიდებლად შეიძლება საკუთარი მეტყველების მაგნიტოფონზე ჩაწერას, მოსმენას და წარმოთქმაში არსებული ზარკეზების გამოსწორების პროცესის თვალყურის დევნებას.

ბგერათა არტიკულაციის გავარჯიშების დროს სასარგებლოა სააკის გამოყენება, რომ სტუდენტმა გააკონტროლოს საწარმოთქმო აპარატის მოქმედება.

სამეტყველო სუნთქვის, ხმისა და დიქციის სავარჯიშოები სხეულის დამღვარ, დამჭდარ და დაწოლილ მდგომარეობაში ტარდება მოწრაობის თანხლებით იმისათვის, რომ მსახიობმა შეძლოს სხეულის ნებისმიერ მდგომარეობაში მეტყველება.

საბოლოო ჯამში ვლებულობთ კომპლექსური ხასიათის სავარჯიშოებს სამეტყველო სუნთქვის, ხმის, წარმოთქმის და სხეულის მოძრაობის შეთანხმებული მოქმედებით. ამგვარი ვარჯიში კომპლექსურად აწვითარებს მეტყველების ტექნოლოგიის ყველა მხარეს, ბუნებრივი მეტყველების სხეულის მოძრაობასთან ორგანულად დაკავშირების ჩვევებს, რაც აუცილებელია მსახიობის სცენური მოქმედებისათვის.

იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ მეტყველების მშრალი ტექნიციზმის გამომუშავება, ვიყენებთ სავარჯიშოებს, რითაც სტუდენტს ეძლევა სამოქმედო ამოცანა და ამ მხრივ მეტყველების სავარჯიშო იძენს სამსახიობო ეტიუდის ხასიათს. სტუდენტს ეძლევა იმის საშუალება, რომ გამოიყენოს მსახიობის ოსტატობის საგანში მიღებული ცოდნა და გამოცდილება. ამგვარ ეტიუდებს შეიძლება „სამეტყველო ეტიუდები“ ვუწოდოთ.

კუნთების მოდუნების სავარჯიშოებაი

კუნთების მოდუნების ანუ რელაქსაციის სავარჯიშოები გამიზნულია სამეტყველო ორგანოების ისეთი მზადყოფნის გამოსამუშავებლად, როდესაც ისინი მაქსიმალურად შეიძლებენ თავისი ფუნქციების გამოვლინებას. ეს იმას ნიშნავს, რომ მეტყველების პროცესში ჩაბმული ყველა ორგანო აბსოლუტურად უნდა გათავისუფლდეს მეტყველების ზედმეტად შემზღვეველი შეკუმშვა-დაჭიმვისაგან. კუნთების მოდუნების დაუფლება და ადამიანის ნებულობისათვის მათი დამორჩილება ხელს უწყობს მეტყველების ეფექტურობას. კუნთების მოდუნება არ ნიშნავს მათ მოშვებულობას, უმოქმედობას და ინერტულობას.

მეტყველებაში ოპტიმალურ მიღწევათა მოსაპოვებლად საჭიროა გარკვეული შემაჯავებელი სამეტყველო აქტიურობისათვის. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანი გონებრივად და ფიზიკურად უნდა გათავისუფლდეს ზედმეტი დაძაბულობისაგან. არის შემთხვევები, როდესაც მეტყველების პროცესში კისერი, მხრები, ქვედა ყბა ან ბაგეები დაძაბულ-დაჭიმულია. მღელვარების გამო ზოგს ფეხი უკანკალავს, ზოგს ხელი ან მთელი ტანი. ვხვდებით სახის კუნთების დაჭიმულობასაც, როდესაც, მაგალითად, მეტყველების დროს ვისმე სახე სულ უღიმის ან სულ უტირის, წარბები ან შეკმუხნული აქვს, ან აწეული. ჩამოთვლილი შემთხვევები კუნთების ზედმეტი დაჭიმულობის შედეგია და ხელს უშლის მეტყველების ნორმალურ პროცესს. მსგავსი შემთხვევების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა კუნთების მოდუნებაზე ვარჯიში.

მეტყველების პროცესის დაწყებისა და მიმდინარეობის დროს სა-

მეტყველო აპარატი ნორმალურ და სწორ მდგომარეობაში უნდა იყოს. ამასთან ერთად ადამიანს უნდა ჰქონდეს გარკვეული განწყობა მეტყველებისათვის და ჰქონდეს გარკვეული საკომუნიკაციო მიზანი.

კუნთების მოღუნების სავარჯიშოებში შედის აგრეთვე მეტყველების დროს სხეულის ძირითადი დგომის გამოსამუშავებელი საშუალებები. სხეულის ძირითადი დგომი მნიშვნელოვანი ფაქტორია სასცენო მეტყველებისათვის. იგი გულისხმობს ტანის ისეთ მდგომარეობას, როდესაც მკერდი გადაშლილია, ზურგი სწორი და წელს კონტად უჭირავს სხეულის ზედა ნაწილი. სხეულის ძირითადი დგომის დარღვევებია: მოხრილი ზურგი, მხრებაწეული და მკერდჩაქვარნილი, მუცელგამოწეული ტანადობა, რაც უარყოფითად მოქმედებს სამეტყველო სუნთქვისა და ხმის ფუნქციებზე. სასცენო მეტყველებისათვის სხეულის სწორ დგომას, რასაც ძირითადი დგომი ეწოდება, გამომუშავება უნდა სპეციალური ვარჯიშით.

კუნთების მოღუნების ვარჯიშის სწავლებისას ინდივიდუალური მიდგომაა საჭირო, ვინიდან მეტყველების პროცესში ზოგს ბუნებრივი მიდრეკილება აქვს სხეულის მოხრილობისა და ზედმეტი კუნთური დაჭიმულობისაკენ, ზოგს კი არა.

კუნთების მოღუნების სავარჯიშოები არ უღლება დგომით, ჯდომით და წოლით მდგომარეობაში. სავარჯიშოები ითვალისწინებენ კიდურების, ზურგის, მხრების, მუცლის, კისრისა და სახის კუნთებზე მუშაობას ცალკეულად და კომბინირებულად.

ძირითადი მითითებები: ვარჯიშის დაწყების წინ ოთახში ჰაერი უნდა გაიწმინდოს. ვარჯიში უნდა ტარდებოდეს სპორტულ ტანსაცმელში, რომელიც მოშვებული და თავისუფალი იქნება, სპორტულ თხელ ფეხსაცმელებში ან წინდების ამარა.

ქვემოთ აღწერილ სავარჯიშოებში კუნთების შეკუმშვა სწრაფად და მკვეთრად უნდა ხდებოდეს; კუნთების მოღუნება კი თანდათანობით და ნელა უნდა მიმდინარეობდეს; ამას უნდა მოჰყვეს შესვენება და ხელახალი ვარჯიში.

1. კუნთების მოღუნება წოლით მდგომარეობაში

პირველი სავარჯიშო (ზედა კიდურებისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეკით იატაკზე პირაღმა გამართული ფეხებით. გამართული ხელები ტანის გასწვრივ დააწყეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ხელის მომუქვით დაჭიმეთ მკლავი, ამასთან ერთად ჩაისუნთქეთ. მარჯვენა მკლავი დაჭიმულ მდგომარეობაში

გქონდეთ 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოაღუნეთ მარჯვენა მკლავის კუნთები, ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ და იგივე გაიმეორეთ მარცხენა მკლავით.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

მეორე საფარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: მომუქული და დაქიმული მარჯვენა მკლავი ასწიეთ ზევით წინმკლავ მდგომარეობამდე, თან ჩაისუნთქეთ. მარჯვენა მკლავი წინმკლავ მდგომარეობაში დაქიმული კუნთებით გეპიროთ 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კუნთების დაქიმულობას. შემ-



სურ. 42.

დეგ მოაღუნეთ კუნთები და მარჯვენა მკლავი ნელა დაუშვით იატაკზე. ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ და იგივე გაიმეორეთ მარცხენა მკლავით. (სურ. 42).

მითითება: ვარჯიში გაიმეორეთ სამჯერ, ნელი ტემპით. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ კუნთურ შეგრძნებას და დაიმახსოვრეთ იგი.

შესამე საფარჯიშო (ქვედა კიდურებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: მარჯვენა ფეხი დაქიმეთ, თან ჩაისუნთქეთ. მარჯვენა ფეხი დაქიმულ მდგომარეობაში გქონდეთ 5 წამის განმავლობაში

და დაუკვირდით კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოაღუნეთ მარჯვენა ფეხის კუნთები, ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ და იგივე გაიმეორეთ მარცხენა ფეხით.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

მეოთხე საეარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: დაკიმული მარჯვენა ფეხი ასწიეთ ზევით შვეულ მდგომარეობამდე ისე, რომ მარჯვენა ფეხმა მართი კუთხე შექმნას



სურ. 43.

სხეულთან. ამასთან ერთად ჩაისუნთქეთ. დაკიმულ მდგომარეობაში გეკირით ფეხი 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით ფეხის კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და მარჯვენა ფეხი ნელა დაუშვით იატაკზე, ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით მარჯვენა ფეხის კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ და იგივე გაიმეორეთ მარცხენა ფეხით. (სურ. 43).

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით სამჯერ შეასრულეთ. განსა-

კუთრებული ყურადღება მიაქციეთ კუნთურ შეგრძნებას და დაიმახსოვრეთ იგი. ფეხის კუნთების დაჭიმვის დროს ფეხის ცერები წინ წასწიეთ, ან ფეხის თითები თალივით მოხარეთ თქვენსკენ.

მეხუთე სავარჯიშო (ზედა კიდურებისათვის)

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ორივე გამართული ხელი მომუქვით ასწიეთ ზემკლავ მდგომარეობაში. ერთდროულად ჩაისუნთქეთ. ხელები დაჭიმულ და ზეაწეულ მდგომარეობაში გეპირით 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ მოადუნეთ კუნთები და ორივე მკლავი ნელა დაუშვით იატაკზე. ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კუნთების მოდუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ 10 წამი.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში ნელი ტემპით გაიმეორეთ სამჯერ. დაუკვირდით კუნთურ შეგრძნებას და დაიმახსოვრეთ იგი.

მეექვსე სავარჯიშო (ქვედა კიდურებისათვის)

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დაჭიმული ორივე ფეხი ასწიეთ ზევით სწორკუთხედ მდგომარეობამდე, ერთდროულად ჩაისუნთქეთ. ფეხები დაჭიმულ მდგომარეობაში გეპირით 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოადუნეთ ორივე ფეხის კუნთები, ფეხები დაუშვით იატაკზე, ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კუნთების მოდუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ. დაუკვირდით კუნთურ შეგრძნებას და დაიმახსოვრეთ იგი. ფეხის კუნთების დაჭიმვის დროს ფეხის ცერები ან წინ წასწიეთ, ან თალივით მოხარეთ თქვენსკენ.

მეშვიდე სავარჯიშო (ზეტანისათვის)

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეპით იატაკზე პირაღმა გამართული ფეხებით. ხელები ტანის გასწვრივ დააწყეთ.

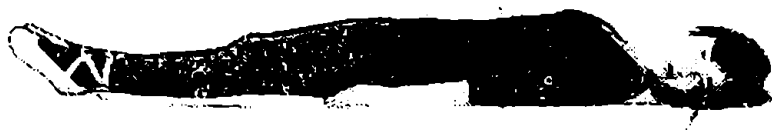
შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოხარეთ მხრები წინ ისე, რომ ხელის მტევნები იატაკს ებჯინებოდეს, თან ჩაისუნთქეთ. დარჩით ამ მდგომარეობაში 5 წამის განმავლობაში. დაუკვირდით ზეტანის კუნთების დაჭიმულობას ამ უხერხულ მდგომარეობაში. შემდეგ მოადუნეთ მხრე-

ბის კუნთები და დაუშვით მხრები იატაკზე, თან ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ.

მითითებები: ვარჯიში ნელი ტემპით სამჯერ გაიმეორეთ. ვარჯიშის მიზანია, რომ კარგად შეიგრძნოთ მხრების კუნთების მოღუნება.

მერვე სავარჯიშო (კისრისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით ზურგით იატაკზე პირაღმა, გამართული ფეხები, ხელები ტანის გასწორვ დააწყეთ.



სურ. 44.

შესრულება: ჩასუნთქვასთან ერთად დაიწყეთ თავის ბრუნვ მარჯვნივ ლოყის იატაკზე შეხებამდე, თან დაუკვირდით კისრის კუნთების დაჭიმვას. დარჩით ამ მდგომარეობაში 5 წამის განმავლობაში. შემდეგ მოაღუნეთ კისრის კუნთები და დაუბრუნეთ თავი საწყის მდგომარეობას, ერთდროულად ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ. იგივე მოძრაობა გაიმეორეთ მარცხენა მხარეს. შემდეგ გადასწიეთ თავი უკან. ისე რომ ნიკაპი ზევით აიწიოს, ერთდროულად შეისუნთქეთ. ამ მდგომარეობაში დაყოვნდით 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კის-



სურ. 45.

რის კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ ამყოფეთ თავი საწყის მდგომარეობაში, ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კისრის კუნთების მოღუნებას. შეისვენეთ. ბოლოს ასწიეთ თავი იატაკიდან ისე, რომ ნიკაპი დაებჯინოს მკერდს და ჩაისუნთქეთ. ამ მდგომარეობაში დაყოვნდით 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კისრის კუნთების დაჭიმვას. შემდეგ მოაღუნეთ კისრის უკანა კუნთები და ამყოფეთ თავი საწყის



სურ. 46.

მდგომარეობაში. ერთდროულად ამოისუნთქეთ და დაუკვირდით კისრის კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. (სურ. 44, 45, 46).

მ ი თ ი თ ე ბ ე ი : ვარჯიში ნელი ტემპით გაიმეორეთ სამჯერ. ამ ვარჯიშის ამოცანაა კისრის კუნთების შეკუმშვა-მოღუნების გაკონტროლება და შეძლებისდაგვარად ნებელობისათვის დამორჩილება. კისრის კუნთების შეკუმშვა-მოღუნებას დიდი მნიშვნელობა აქვს მეტყველების აქტისათვის, ვინაიდან კისრის არეში მოთავსებულია სახმო აპარატი — ხორხი. რომლის ფუნქციონირებაზეც გარკვეულ ზეგავლენას ახდენს კისრის კუნთების შეკუმშვა-მოღუნება.

მეცხრე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ჩასუნთქვასთან ერთად თავის ბრუნვი მარჯვნივ, შემდეგ უკან, მარცხნივ, შემდეგ წამოსწიეთ თავი იატაკიდან და ნიკაპით დაებჯინეთ მკერდს. თავის ბრუნვი ნელა და თანმიმდევრულად აწარმოეთ და დაუკვირდით კისრის კუნთების დაჭიმულობის ადგილის მონაცვლეობას წრიული მიმართულებით. შემდეგ თავის უკან გადაწვიეთ და კისრის კუნთების მოღუნებით დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და ამოისუნთქეთ. იგივე გაიმეორეთ მარცხენა მხრიდან. შეისვენეთ.

მითითებები: ვარჯიში ნელი ტემპით გაიმეორეთ ორჯერ. თავის ბრუნი თითოეულ მხარეს ოპტიმალური უნდა იყოს, რის შედეგად მკაფიოდ შეიგრძნობთ კუნთების დაჭიმვას კისრის არეში და შემდეგ მოდუნებას.

მეათე სავარჯიშო (ზეტანისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: დაჭიმეთ ზურგის კუნთები ისე, რომ ყველა წერტილით ეხებოდეს იატაკს. ისეთი შეგრძნება უნდა გქონდეთ. თითქოს ზურგი „გააბრტყელეთ“ იატაკზე. ამასთან ჩაისუნთქეთ. ეს მდგომარეობა დააყოვნეთ 5 წამით და დაუკვირდით ზურგის კუნთების დაჭიმვას. შემდეგ მოაღუნეთ ზურგის კუნთები და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას, თან ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით სამჯერ შეასრულეთ.

მეთერთმეტე სავარჯიშო (მენჯისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: ჩასუნთქვასთან ერთად დაჭიმეთ მენჯის კუნთები. დააყოვნეთ 5 წამის განმავლობაში და დაუკვირდით კუნთების დაჭიმვას: მოაღუნეთ მენჯის კუნთები, ამოისუნთქეთ და დააკვირდით კუნთების მოდუნებას. შეისვენეთ.

მითითებები: ვარჯიში გაიმეორეთ ნელი ტემპით, სამჯერ. მენჯის კუნთების მოქმედებაზე დაკვირვებისას საყურადღებოა ზურგის კუნთების შეკუმშვის შედეგად მიღებული ერთი „წერტილის“-ს შეგრძნება წელის არეში, რომელსაც განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს სხეულის ძირითადი დგომის დროს. ამ „წერტილის“ შეგრძნებას და დაჭიმვას მთელი სხეული სწორ მდგომარეობაში მოჰყავს. ეს არის სხეულის სწორი დგომა, როდესაც გულმკერდი გადაშლილია და ისეთი შეგრძნება ჩნდება, თითქოს ამ „წერტილს“ უკავია მთელი სხეულის სწორი დგომის სადავეები. ამ „წერტილის“ მიგნების შემდეგ საჭიროა მის შეკუმშვა-მოდუნებაზე ვარჯიში.

მეთორმეტე სავარჯიშო (სახის კუნთებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: დაწეპით ზურგით იატაკზე პირაღმა, გამართული ფეხებით, ხელები ტანის გასწვრივ დააწყევთ.

შესრულება:

ა) დახუკვით თვალები მოკერილი ქუთუთოებით. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ქუთუთოების კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოადუნეთ ქუთუთოები და დაუკვირდით. დაყოვნდით 5 წამი. გაახილეთ თვალები და შეისვენეთ.

ბ) გაახილეთ თვალები რაც შეიძლება ფართოდ („მინდა ყველაფერი დაინახო!“). დაუკვირდით ქუთუთოების მდგომარეობას. შემდეგ, შეკუმხნეთ წარბები და დაუკვირდით შუბლის კუნთების მდგომარეობას. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ გახსენით შეკუმხვნილი წარ-



სურ. 47.

ბები, მოადუნეთ ქუთუთოები ისე, რომ თვალები ნახევრად გახელილი დარჩეს. დაუკვირდით მოდუნებულ ქუთუთოებს და შეისვენეთ.

გ) შეიკარით წარბები, მკიდროდ მიიტანეთ ერთმანეთთან და დაუკვირდით შუბლის კუნთების დაჭიმულობას. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ გახსენით შუბლი, წარბები დაუბრუნეთ თავისუფალ მდგომარეობას. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ დაუკვირდით შუბლის კუნთების მდგომარეობას. შეისვენეთ. (სურ. 47).

დ) მოკუმხული ბაგეების კიდეები გასწიეთ განზე და გაიღიმეთ ისე, რომ არ გახსნათ ბაგეები. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ბაგე-

ებისა და ლოყების კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ შეწყვიტეთ ღიმილი და ბაგეები დაუბრუნეთ საწყის მდგომარეობას. დაუკვირდით ბაგეების კუნთების მოღუნებას. შეისვენეთ. (სურ. 48).

ე) მოკუმეთ პირი და გამობერეთ ლოყები. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ შეიწოვეთ ლოყები კბილებშუა, დაყოვნდით 5 წამი. გაიმეორეთ სამჯერ.

ვ) ზედა ბაგე ასწიეთ ზევით და განზე, რომ ზედა კბილების მწკრივი გამოჩნდეს. დაყოვნდით 5 წამი. ჩაიხედეთ სარკეში და დაუკვირ-



სურ. 48.

დით სახის კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და ზედა ბაგე დაუბრუნეთ საწყის მდგომარეობას.

ზ) ქვედა ბაგე დასწიეთ ქვევით და განზე ისე, რომ გამოჩნდეს ქვედა კბილების მწკრივი. დაყოვნდით 5 წამი. ჩაიხედეთ სარკეში და დაუკვირდით სახის კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და ქვედა ბაგე დაუბრუნეთ საწყის მდგომარეობას.

თ) ასწიეთ წარბები ზევით. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით შუბლის კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ მოაღუნეთ შუბლის კუნთები, დაუშვით წარბები და დაუკვირდით შუბლის კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. დაიხსომეთ ეს მდგომარეობა. შეისვენეთ.

ი) მოკუმეთ ბაგეები და ზედა კბილების მწკრივი დააკირეთ ქვედა მწკრივს. წამოსწიეთ ბაგეები წინ „დინგისებურად“. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ წინწამოწეული მოკუმული ბაგეები გადასწიეთ მარჯვენა მხარეს ისე, რომ „დინგისებური“ მდგომარეობა ბაგეებისა არ დაირღვეს. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ბაგის კუნთების დაკიმულობას. შემდეგ „დინგისებურად“ მოკუმული ბაგეები გადმოსწიეთ მარცხენა მხარეს ისე, რომ „დინგისებური“ მდგომარეობა ბაგეებისა არ დაირღვეს. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ბაგის კუნთების დაკიმულობას. შემდეგ „დინგისებურად“ მოკუმული ბაგეები ასწიეთ ზეით ცხვირისაკენ. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ბაგის კუნთების დაკიმულობას. და ბოლოს, „დინგისებურად“ მოკუმული ბაგეები დაუშვით ქვევით ნიკაპისაკენ. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ბაგის კუნთების დაკიმულობას. შეისვენეთ.



სურ. 49.

კ) პირი ოღნავ გახსენით და ორივე ბაგე წინ წამოსწიეთ. შემდეგ პირის გაღება განაგრძეთ და ორივე ბაგე შესწიეთ შიგნით, გადააკართო კბილებს და განზე გაზიდეთ. შემდეგ შეუდექით პირის დახურვას, მაგრამ ბოლომდე არ დახუროთ, ბაგეები წინ წამოსწიეთ. ამგვარად, ქვედა ყბისა და ბაგეების მოძრაობა ემსგავსება „ღეჭვას“.

ლ) გააღეთ პირი სიგრძივ რაც შეიძლება დიდად. ღრმად ჩაისუნთქეთ. ნელა დაამთქნარეთ და ამოხვნეშით ამოისუნთქეთ. შემდეგ დაამთქნარეთ უფრო ღრმად, მყოვრად, ძლიერად, ხმის გამოცემით. (სურ. 49).

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ყოველი ვარჯიში ნელი ტემპით სამჯერ შეასრულებთ. სახის კუნთებზე ვარჯიშის დროს შეიძლება გამოიყენოთ სარკე.

შეცამეტე სავარჯიშო (ტანისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: დაკიმეთ მთელი ტანი მომუქული ხელებით,

ჩაისუნთქეთ და დაყოვნდით 5 წამი. დაუკვირდით შეკუმშული კუნთების მდგომარეობას. შემდეგ დაიწყეთ კუნთების მოღუნება თანდათანობით. მოაღუნეთ ჭერ ფეხის ცერები, შემდეგ ტერფები, მუხლები, მენჯის არე, წელი, ხელის თითები, მკლავები, გულმკერდი, მხრები, კისერი. ერთდროულად ნელა ამოისუნთქეთ. დაუკვირდით მოღუნებული კუნთების მდგომარეობას და დაიმასხოვრეთ იგი.

მითითება: ვარჯიში თანმიმდევრულად შეასრულეთ, ნელი ტემპით სამჯერ.

მეთოთხმეტე სავარჯიშო (შესვენებისა)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: მოაღუნეთ მთელი ტანის კუნთები სხეულის ყველა ნაწილში. მიეცით კუნთებს იმის საშუალება, რომ თანდათან უფრო საგრძნობლად მოღუნდნენ. მშვიდ მდგომარეობაში დაყოვნდით რამდენიმე წამს. ისუნთქეთ მშვიდად და დაუკვირდით მუცლის მშვიდ აწევ-დაწევას წელის არეში.

მითითება: ეს სავარჯიშო უნდა შესრულდეს და დაყოვნდეს მანამდე, ვიდრე ხანგრძლივი ვარჯიშის შემდეგ არ იგრძნობთ შესვენების საჭიროებას.

მეთხუთმეტე სავარჯიშო (მოღუნებული კუნთებით ადგომა)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება:

ა) აიწიეთ მარჯვენა მხარით და ბარძაყით, მოტრიალდით მარცხენა მხარეს. ნელა მოხარეთ მუხლები და თავი დასწიეთ ქვევით, ვიდრე არ შეეხებოთ მუხლებს ისე, რომ თავი არ ასწიოთ იატაკიდან.

ბ) მარჯვენა ხელი დააბჯინეთ იატაკს ნებით, აიწიეთ მარჯვენა ხელზე და მარცხენა იდაყვზე და დაეყრდენით მუხლებს. შეატრიალეთ ფეხის თითები და ტერფები ნელა დააბჯინეთ იატაკს. გადაიტანეთ სხეულის სიმძიმის ცენტრი ტერფებზე. ნებაზე მიუშვით ტანი, თავი და მკლავები, რომ მოღუნებულად ჩამოეშვან. დაყოვნდით რამდენიმე წამი და ეცადეთ, რომ კისერი სავსებით მოღუნებული იყოს, თავი კი ჩამოქინდრული.

გ) ნელა ასწიეთ სხეული ზევით ზურგის ქვემო ნაწილის აზიდვით. თანდათან გაასწორეთ ზურგი ისე, რომ იგრძნოთ ხერხემლის ყოველი

მალა ერთიმეორის შემდეგ როგორ თავსდება. გამართეთ ზურგი, ხოლო თავი და მკლავები დატოვეთ მოდუნებულ და ჩამოშვებულ მდგომარეობაში.

დ) ნელა ასწიეთ თავი და მოათავსეთ ხერხემლის სვეტის თავში. მკლავები ჩამოშვებული დატოვეთ სხეულის გასწვრივ ბუნებრივ მდგომარეობაში.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში უნდა შესრულდეს თანმიმდევრულად და მსუბუქად. მძაფრი მოძრაობის გარეშე, „ზღაზნით“. ვარჯიშის დასრულების შემდეგ ისეთი შეგრძნება უნდა დარჩეს, რომ სხეული კუნთების დაჭიმულობისაგან საჯსებით გათავისუფლებულია, გამაგრებულია; თითქოს ამალლებულია და სრულ წესრიგში მოყვანილი.

II. კუნთების მოდუნება ჯდომით მდგომარეობაში

პირველი სავარჯიშო (ზედა კიდურებისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დასხედით სკამის ზურგზე მიყრდნობით. ხელები დაუშვით თავისუფლად.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: მომუქეთ მარჯვენა ხელი და დაჭიმეთ ისე ძლიერ, რომ დაჭიმულობის შეგრძნება კისრამდე აღწევდეს. დაყოვნდით 5 წამი. დაუკვირდით მკლავის კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და კვლავ დაუკვირდით კუნთების მდგომარეობას. შეისვენეთ და იგივე გაიმეორეთ მარცხენა მკლავზე.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში შეასრულეთ ორჯერ, ნელი ტემპით.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: მომუქული მარჯვენა ხელი ასწიეთ წინმკლავ მდგომარეობაში, თან ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ მოაღუნეთ ხელის კუნთები და დაუშვით ხელი, რომელიც ინერციით ცოტა ზანს იქანავენ და შემდეგ გაჩერდება. ერთდროულად ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ. იგივე გაიმეორეთ მარცხენა მკლავით. შეისვენეთ. (სურ. 50):

ორივე მომუქული ხელი დასჭიმეთ და ასწიეთ წინმკლავ მდგომარეობაში, თან ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ხელების დაჭიმულ მდგომარეობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და ორივე ხელი მოწყვეტით დაუშვით ძირს, იმავდროულად ამოისუნთქეთ. ხელები ერთხანს იქანავენ და შემდეგ გაჩერდებიან. შეისვენეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ. (სურ. 51).



სურ. 50.

მესამე სავარჯიშო (ქველა კიბურებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: დაკიმეთ ფეხის კუნთები ისე, რომ ფეხის ცერები გამართულად მიებჯინონ იატაკს. შემდეგ ფეხის ცერები მოხარეთ თალივით ზევით და ქუსლები მიაბჯინეთ იატაკს. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით კუნთების დაჭიმულობას. მოაღუნეთ ფეხის კუნთები და იატაკზე თავისუფლად დააბჯინეთ ტერფები.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ, ნელი ტემპით.

მეოთხე სავარჯიშო (ზეტანისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: მკერდზე გადაჯვარედინებული ხელები შეახეთ მხრებს. მოუჭირეთ ხელები მხრებს და დაუკვირდით კუნთების დაჭი-



სურ. 51.

მულობას, თან ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი. მოადუნეთ შკლაგები და კალთაში ჩაუშვით, თან ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ, ნელი ტემპით.

მეხუთე სავარჯიშო (კისრისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: თავი წასწიეთ წინ და ქვევით (ჩამოქინდრეთ), თან დაიწყეთ ჩასუნთქვა. შემდეგ მიაბრუნეთ თავი მარჯვნივ. შეიგრძენით კისრის კუნთების დაჭიმვა. გადასწიეთ თავი უკან და შეიგრძენით კისრის წინა ნაწილის დაჭიმვა. შემდეგ მიაბრუნეთ თავი მარცხნივ და დაუკვირდით კისრის კუნთების დაჭიმულობას. აღნიშნულ მოძრაობასთან ერთად განაგრძეთ თანმიმდევრული ჩასუნთქვა. შემდეგ წას-



სურ. 52.

წიეთ თავი წინ და ქვევით, ერთბაშად ამოისუნთქეთ, ან ამოიკვნესეთ. გაიმეორეთ საპირისპირო მიმართულებით. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით ოთხჯერ შეასრულეთ. პირველად ვარჯიში დანაწევრებით ჩაატარეთ, როგორც აღწერილი იყო; შემდეგ კი თავი ატრიალეთ.

მეექვსე სავარჯიშო (მენჯისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: დაპიმეტ მენჯის კუნთები სკამიდან ასადგომად. მაგრამ, წარმოიდგინეთ, რომ მიწებებული ხართ სკამზე და ადგომა არ შეგიძლიათ. დაუკვირდით ზურგის მხარეს წელის არეში კუნთების დაპიმეტის „წერტილს“. დაყოვნდით 5 წამი. მოაღუნეთ კუნთები და შეისვენეთ.

მითითება: ეს სავარჯიშო რამდენიმეჯერ შეასრულეთ, ვიდრე არ მიაგნებთ „წერტილს“.

მეშვიდე სავარჯიშო (სახის კუნთებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: იგივე.

შესრულება: თავი წასწიეთ წინ და ქვევით და შეასრულეთ ვარჯიში სახის კუნთებისათვის (თავი I, 12). ვარჯიში დაასრულეთ მთქნარებით, რომლის დროსაც თავი უკან გადასწიეთ. შეისვენეთ.

მითითება: სახის ვარჯიში შეიძლება ჩაატაროთ სარკის წინ, თვის წინ დაუხრელად. სახის ყოველი ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ.

III. კუნთების მოღუნება ღვრიით მდგომარეობაში

პირველი სავარჯიშო (ზედა კიდურებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: დაჭიმეთ მარჯვენა მომუქული ხელი და ასწიეთ წინმკლავ მდგომარეობაში. იმედროულად ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი. სწრაფად მოაღუნეთ კუნთები და ჩამოაგდეთ ხელი, რომელიც ინერციით ცოტა ხანს იქნავეებს და შემდეგ გაჩერდება. ერთ-დროულად ამოისუნთქეთ. შეისვენეთ. იგივე ვარჯიში — მარცხენა მკლავით. შეისვენეთ.

შემდეგ დაჭიმეთ ორივე მომუქული ხელი და ასწიეთ წინმკლავ მდგომარეობაში. თან ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი და დაუკვირდით ხელის კუნთების დაჭიმულ მდგომარეობას. შემდეგ სწრაფად მოაღუნეთ კუნთები და ორივე ხელი მოწყვეტით ჩამოაგდეთ ქვევით, თან ამოისუნთქეთ. დაუკვირდით ხელის კუნთების მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

მეორე სავარჯიშო (ქვედა კიდურებისათვის)

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მიქუსლებული ფეხებით, ხელები მიმკლავ მდგომარეობაშია.

შესრულება: დაჭიმეთ ფეხები და მუხლები. დაყოვნდით და დაუკვირდით კუნთების დაჭიმულობას. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და დაიხსნამეთ ეს მდგომარეობა. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

მესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაშია.

შესრულება: დაჭიმეთ ტერფები, დაეყრდენით ქუსლებს და ფეხის ცერები ასწიეთ ზევით და მოხარეთ თალივით. დაუკვირდით ტერფის კუნთების დაჭიმულობას. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და დაუშვით ფეხის ცერები იატაკზე. დაუკვირდით მოღუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

მეოთხე საეარჩიშო (ზეტანისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მეერღზე გადაჯვარედინებული ხელები შეახეთ მხრებს. მოუქირეთ ხელები მხრებს და დაუკვირდით კუნთების დაკიმულობას, თან ჩაისუნთქეთ. დაყოვნდით 5 წამი. შემდეგ მოადუნეთ კუნთები და ხელები ჩამოუშვით საწყის მდგომარეობაში, ერთდროულად ამოისუნთქეთ. დაუკვირდით კუნთების მოადუნებულ მდგომარეობას. შეისვენეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში ნელი ტემპით შეასრულეთ სამჯერ.

შეხუთე საეარჩიშო (კისრისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დახარეთ თავი წინ, შემდეგ გადაწიეთ უკან და დაუკვირდით კისრის კუნთების დაკიმულობას. შეაბრუნეთ თავი მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ და კვლავ დაუკვირდით კისრის კუნთების დაკიმულობას. შემდეგ დახარეთ თავი წინ და ქვევით და დაიწყეთ თავის ტრიალი მარჯვენა მხრიდან უკან, მარცხნივ და ისევ წინ და ქვევით. შეისვენეთ. შემდეგ აპირისპირო მიმართულებით დაატრიალეთ თავი: მარცხნივ, უკან, მარჯვნივ და წინ და ქვევით. შეისვენეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში ნელი ტემპით ოთხჯერ გაიმეორეთ. ჩასუნთქეთა გაანაწილეთ მარჯვნივ, უკან და მარცხნივ მოძრაობებზე, ხოლო ამოისუნთქეთ თავის წინ და ქვევით დახრის დროს.

IV. კუნთების მოდუნებისა და მოძრაობის საეარჯიშოები

დიდი მოცულობის ტექსტით როლის თამაშს, მონოლოგის წარმოქმას, ესტრადანზე, ტელევიზიით ან რადიოთი მხატვრული კითხვით გამოსვლას, დაძაბული ატენის ჩატარებას, მოხსენებით, სიტყვით საჯარო გამოსვლას და სხვ. ესაჭიროება სპეციალური შემზადება. ამ მიზნით რეკომენდებულია შემდეგი საეარჩიშოების გამოყენება:

პირველი საეარჩიშო (დრეკადი ზნექი, ქანაობა)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ზედატანი დახარეთ წინ ბოლომდე. მოდუნებული, მიმედ ჩამოშვებული ხელებით თავისუფლად შეეხეთ ფეხის თითებს, თუ შეძლებთ, — იატაკსაც. დაუბრუნდით საწყის მდგომარე-

ობას. ამგვარად განაგრძეთ ქანაობა ზევიდან ქვევით. ბოლოს ანელა გასწორდით და შეისვენეთ.

მითითება: სხეულის გამართვისას შეისუნთქეთ, დახრისას ამოისუნთქეთ. შემდეგ შეგიძლიათ ერთი შესუნთქვა რამდენიმე დახრაზე გაანაწილოთ. ვარჯიში შეასრულეთ ხუთჯერ.

მეორე სავარჯიშო (ხელებისა და სხეულის გადაქანება, რხევა)

საწყისი მდგომარეობა: დადევით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: ზედატანი დახარეთ წინ ბოლომდე ისე, რომ თავი და მკლავები მოღუნებულად ძირს ჩამოშვებული იყოს. თავისუფლად და რიტმულად გადააქანეთ ზედატანი და მკლავები მარჯვნიდან მარცხნივ. ბოლოს დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და შეისვენეთ.

მითითება: შეისუნთქეთ ზედატანის დახრამდე. შემდეგ კი რამდენიმე რხევა ერთ სუნთქვაზე ჩაატარეთ ძალდაუტანებლად. ვარჯიში შეასრულეთ ხუთჯერ.

მესამე სავარჯიშო (ზეტანის ტრიალი)

საწყისი მდგომარეობა: დადევით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: ზედატანი დახარეთ წინ ბოლომდე ისე, რომ თავი და მკლავები მოღუნებულად ძირს ჩამოშვებული იყოს. ჯერ დაიწყეთ თავისუფლად და რიტმულად ზედატანისა და მკლავების გადაქანება მარჯვნიდან მარცხნივ. თანდათან გააძლიერეთ რხევა და შემდეგ ზედატანი და მკლავები წრიულად აამოძრავეთ: მარჯვნივ, უკან, მარცხნივ, წინ და ა. შ. თანდათან გააძლიერეთ რხევა (ტანის ტრიალი), შემდეგ თანდათან შეანელოთ, შეწყვიტეთ და ბოლოს დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. შეისვენეთ. იგივე გაიმეორეთ საპირისპირო მიმართულებით. (სურ. 53, 54, 55, 56).

მითითება: შეისუნთქეთ ზედატანის მარჯვნივ, უკან და მარცხნივ მოძრაობისას, ამოისუნთქეთ წინ დახრისას. სავარჯიშო გაიმეორეთ ხუთ-ხუთჯერ თითოეულ მხარეზე (ეს სავარჯიშო ამავრებს წელის არეში არსებულ ყველა კუნთს, აღუნებს მხრებისა და კისრის კუნთებს და ზედატანის არეში იწვევს თავისუფლებისა და სიძლიერის შეგრძნებას. ეს ყველაზე უფრო ეფექტური სავარჯიშოა ძლიერი და აქტიური მეტყველების შესამზადებლად.)



სურ. 53.

მეოთხე სავარჯიშო (ზედა კილორების აქნევა)

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით.

შესრულება: მოდუნებული მკლავები აიქნიეთ წინ და ზევით, შემდეგ დაუშვით მკლავები ქვევით. შეასრულეთ სამჯერ და შეისვენეთ. მოდუნებული მკლავები აიქნიეთ წინ და განზე განმკლავით, შემდეგ წინმკლავი და ისევ განმკლავი. შეასრულეთ სამჯერ და შეისვენეთ.

მითითება: წინმკლავის დროს შეისუნთქეთ, სამი რხევის შემდეგ ამოისუნთქეთ. ეს სავარჯიშო შეიძლება გადაიზარდოს დირიჟორობის ილეთებში; მაგალითად, ასე: $\frac{2}{4}$ თვლის დროს თელაზე „ერთი“ მკლავები უნდა აიქნიოთ წინმკლავით ზევით, თელაზე „ორი“ — ზევით აქნული მკლავები დაუშვით ქვევით; $\frac{3}{4}$ თვლის დროს თელაზე „ერთი“ ზემკლავიდან დაუშვით მკლავები ქვევით, თელაზე „ორი“ განმკლავი, თელაზე „სამი“ განმკლავიდან აიქნიეთ მკლავები ზემკლავი; $\frac{1}{4}$ თვლის დროს თელაზე „ერთი“ ზემკლავიდან დაუშვით მკლავები ქვევით, თელაზე „ორი“ — აიქნიეთ ხელები და გადაა-



სურ. 54.

ჯვარედინით მხრების სიმალლეზე, თელაზე „სამი“ — გადაჯვარედინებული ხელები აიქნიეთ განმკლავზე, ხოლო თელაზე „ოთხი“ განმკლავიდან აიქნიეთ მკლავები ზემკლავზე.

მეხუთე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაღეჭით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. გამართული მკლავები გადაიტანეთ მარჯვნივ განმკლავის მდგომარეობამდე. კუნთები მოდუნებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: მოდუნებული მკლავები დაიქნიეთ ქვერკალით, მარცხნივ განმკლავამდე და შეუჩერებლივ დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში. ვარჯიში შეასრულეთ შეუსვენებლივ 8—10-ჯერ (სურ. 57, 58).



სურ. 55.



სურ. 56.

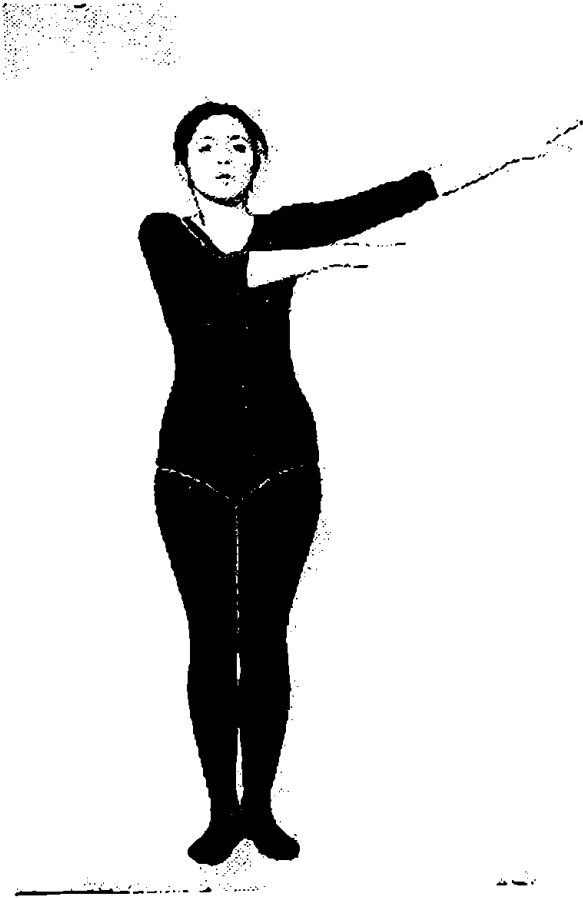
(იხ. კ. ბაღრიძე, მსახობის ყოველდღიური ვარჯიში, თბილისი, 1973, გვ. 146).

მეექვსე სავარჯიშო (მკლავების ტრიალი)

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭიროთ.

შესრულება: მოღუნებული მკლავები მოიქნიეთ ქვევიდან წინ, ზევით, განზე, წრიულად. შეჩერდით და შეისვენეთ. შემდეგ ქვევიდან განზე, ზევით, წინ ქვევით, წრიულად.

მითითება: ვარჯიში ნელი ტემპით ოთხჯერ შეასრულეთ.

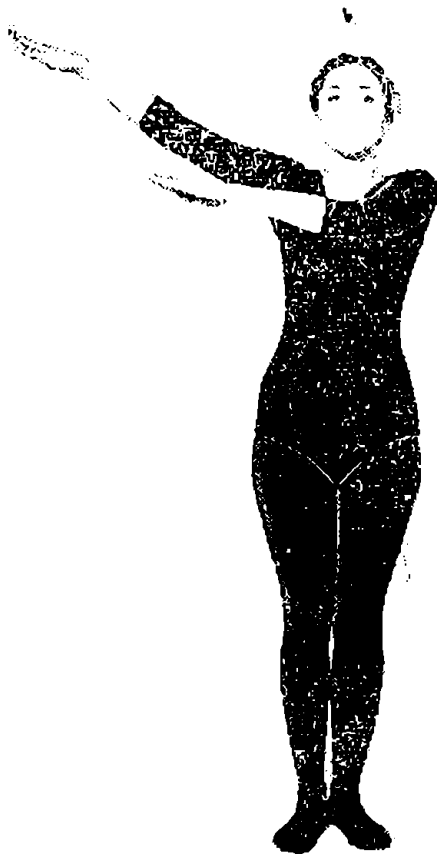


სურ. 57.

მეშვიდე ხაერჯიშო (თავის ტრიალი)

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭიროთ.

შესრულება: მძიმედ ჩამოქინდრეთ (დახარეთ თავი მოდუნებულ კუნთებით), ნიკაბი მიაბჯინეთ მკერდს. წარმოიდგინეთ, რომ თავი არის მძიმე ბურთი, რომელიც თავის ფოსოში ბრუნავს. ნელა მიაბრუნეთ თავი მარჯვნივ და მიეცით იმის საშუალება, რომ შეჩერდეს მარჯვენა მხარეს. შემდეგ თავი ზანტად გადასწიეთ უკან და შეაჩერეთ ერთი წამით ამ მდგომარეობაში. შემდეგ გადასწიეთ მარჯვნივ და შეაჩერეთ ერთი წამით ამ მდგომარეობაში. დაუშვით თავი



სურ. 58.

ისევ მკერდზე. სავარჯიშო ზანტად და ბიძგებით შეასრულებთ. გაიმეორეთ საპირისპირო მიმართულებით.

მ ი თ ი ე ბ ა: ეს სავარჯიშო ჯერ ზანტად და ბიძგებით შეასრულებთ. თავის ბრუნის დროს თვალები და პირი ნახევრად გახსნილია. შემდეგ სავარჯიშო ანელა, მდორედ და ნარნარად შეასრულებთ. როდესაც მიაღწევთ ამგვარ მოძრაობას, შესუნთქვა იყოს ყოველი წრის პირველ ნახევარში, ხოლო ამოსუნთქვა — მეორე ნახევარში. უკეთესი იქნება, თუ შესუნთქვას შეძლებთ ვარჯიშის პირველ ნახევარში მთქნარებისათვის, ხოლო მეორე ნახევარში — მთქნარებას.

მერვე სავარჯიშო (გაგრძელებული მთქნარება)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით და წინ დაბრილი თავით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში აპყოფეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ნელა გადასწიეთ თავი უკან. ფართოდ განსენით პირი. შეისუნთქეთ ღრმად პირითა და ცხვირით. ნელნელა გადმოწიეთ თავი წინ და დახარეთ მკერდზე და თან ღრმად და თანმიმდევრულად ამოისუნთქეთ გახსნილი პირით ჰაერი. ეს ვარჯიში მიუთითებს ბუნებრივ მთქნარებაზე. შემდეგ დაამთქნარეთ ღრმად და ხშირ. ისიამოვნეთ მთქნარებით.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ეს ვარჯიში სასარგებლოა კისრის, ხახისა და ხორხის კუნთების შეკუმშვა-მოღუნებისათვის.

მეცხრე სავარჯიშო (გაქიმვა — მოღუნება)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში აპყოფეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: წარმოიდგინეთ, რომ თქვენს ზევით ატმის ხის შტოა მწიფე ნაყოფით. გინდათ მოწყვიტოთ ატამი. ზევით იწევით ფეხის წვერებზე, ხელებაწვდილი, იკიმებით მთელი სხეულით, რომ შესწვდეთ შტოს, შესწვდით კიდევ შტოს და ახლა ატმისკენ იწევით. მოულოდნელად ატმის ხის ტოტი მოტყდა და ერთბაშად თქვენი ხელები, თავი და მხრები ძირს ჩამოეშენენ და მოღუნდნენ. მიუშვით მოღუნებული მკლავები, რომ თავისუფლად ჩამოეკიდონ მხრებს და იქნანონ. ჩამოქინდრული თავი ნიკაპით დაეყრდნოს მკერდს და დაუვირღით თუ რამდენად თავისუფლდება კუნთების შეგრძნება დიდი დაკიმვის შემდეგ. დარჩით ამ მდგომარეობაში სამი წამის განმავლობაში. შემდეგ გაიმართეთ წელში და სხეულს მიაღებინეთ ძალდაუტანებელი და სწორი მდგომარეობა, რომელსაც სხეულის ძირითადი დგომი ეწოდება.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ეს ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ.

მეათე სავარჯიშო (მხრების ტრიალი)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად დაუშვით სხეულის გვერდებზე.



სურ. 59.

შესრულებ: ასწიეთ მხრები ზევით იმისათვის, რომ შეეხლოთ ყურებს. დაუკვირდით მხრების კუნთების მდგომარეობას. გადასწიეთ მხრები უკან, შემდეგ მიეცით მათ ძირს დაშვების საშუალება, წასწიეთ მხრები წინ და ჩააგდეთ გულშეკერძი. დაუკვირდით ყოველ ცალკეულ მდგომარეობას. შემდეგ კვლავ ასწიეთ მხრები ზევით და ატრიალეთ ფართო წრის შემოხაზვით. შეიგრძენით მხრის კუნთების დაკიმულობა. შემდეგ მოაღუნეთ კუნთები და დაუკვირდით ამ მდგომარეობას. (სურ. 59).

მითითება: ვარჯიში გაიმეორეთ საპირისპირო მიმართულებითაც, სულ 10-ჯერ.

მეთერთმეტე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად დაუშვით სხეულის გვერდებზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოიდგინეთ, რომ მოგეყინათ ხელები და ხელთათმანები გინდათ მოიცილოთ ჩამობერტყვით. დაიწყეთ ხელების ქნევა იმისათვის, რომ მოიშოროთ ხელთათმანები. არხიეთ ხელები ყველა მიმართულებით. არხიეთ ხელები რამდენიმე წამის განმავლობაში. შემდეგ მსუბუქად ჩამოუშვით ხელები და დაუკვირდით, როგორ მოდუნდნენ ხელის კუნთები.

მეთორმეტე სავარჯიშო (ენის კუნთისათვის: „სიმხასანა“).

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭიროთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ენის კუნთი გადასწიეთ უკან ისე, რომ ენის წვერი შეეხოს რბილ სასას ან ნაქს. დახარეთ თავი წინ და ქვევით ისე, რომ ნიკაპი შეეხოს მკერდს. გააღეთ ფართოდ პირი და ენის კუნთი გამოყავით გარეთ, ძლიერ გაკიმეთ ისე, რომ ენის წვერი მისწვდეს ნიკაპს. იყავით ამ მდგომარეობაში სამი წამის განმავლობაში. შემდეგ შეუსვენებლივ გადასწიეთ თავი უკან, მოკუმეთ პირი და ენის წვერი გადაზნიკეთ და მიაკიროთ რბილ სასას. ეარჯიში უნდა შესრულდეს ათჯერ და ყოველი შესრულებისას ენა უნდა გაიზნიქოს ზევით რბილი სასისაკენ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ეს სავარჯიშო აღებულია ინდოელი იოგების სავარჯიშოებიდან. მას „სიმხასანას“ ანუ „ლომის პოზას“ უწოდებენ. იოგებს მიაჩნიათ, რომ ენისათვის ვარჯიში ისევეა აუცილებელი, როგორც სიარული ფეხებისათვის. მათი აზრით, „სიმხასანა“ იწვევს შემდეგ სამკურნალო მოქმედებას: აჯანმრთელებს კისრის წერტილებსა და ჯირკვლებს. ყელი და ზორხი ამ სავარჯიშოს შედეგად ლებულობს სასარგებლო მასაეს. ეს სავარჯიშო კარგად მოქმედებს ფარისებრ და დამხმარე ჯირკვლებზე. მატულობს ნერწყვის გამოყოფა, უმჯობესდება სმენა და ჰუფთაელება ყელი. ამ სავარჯიშოთი შეიძლება ანგინის დაწყებითი პერიოდის განკურნება. „სიმხასანის“ სამკურნალო მოქმედებაში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებენ მის პირველ ფაზას, როდესაც ენა უკან იზნიკება და ეკერის რბილ სასას.

მეტამეტე სავარჯიშო (ბორხისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები დაუშვით თავისუფლად.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : სამჯერ ნელა გადაყლაპეთ ნერწყვი. დააღეთ პირი და სამჯერ სუსტად და მშრალად დაახველეთ. შეისვენეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ეს სავარჯიშო სასარგებლოა მზგერავი იოგებისათვის. მეტი ყურადღება მიაქციეთ ნერწყვის მოგროვებასა და გადაყლაპვას. სავარჯიშო შეასრულეთ სამჯერ.

მეთოთხმეტე სავარჯიშო („ღეჰვა“ — ბაგეებისა და ყბისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები დაუშვით თავისუფლად.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დააღეთ პირი და წამოზიდეთ ბაგეები წინ. შემდეგ გასწელეთ ბაგეები განზე, უფრო ფართოდ გახსენით პირი და შეატრიალეთ ბაგეები კბილებისაკენ. შემდეგ დაუახლოვეთ ყბები ერთმანეთს, ბაგეები გასწელეთ განზე და გამოაჩინეთ ზედა და ქვედა კბილების შწყკრივი. ხელახლა მობილეთ ბაგეები წინისაკენ, დაანაოქეთ ისინი და ა. შ. მოახდინეთ „ღეჰვის“ იმიტაცია.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ამ ვარჯიშს აქტიური ზემოქმედება აქვს მოქმედებისათვის საარტიკულაციო აპარატის შემზადებაზე.

V. სხეულის ძირითადი ღვომის სავარჯიშოები

პირველი სავარჯიშო („წერტილი“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წინხნექით ნელა. დაიხარეთ. მკლავები მოაღუნეთ და ჩამოუშვით. ყურადღება გადაიტანეთ ზურგის კუნთებზე წელის არეში და ნელ-ნელა გაიმართეთ წელში, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და შეივარძნით ზურგის მხარეს წელის არეში რამდენიმე კუნთის შეკუმშვის შედეგად გამოკვეთილი ერთი „წერტილი“. ამ „წერტილში“ თავმოყრილი კუნთების დაჭიმვა აწესრიგებს მთელი სხეულის ძირითად ღვომს, რომლის დროსაც გულმკერდი გადაშლილია, ზურგის მხარეს წელი და კისერი გამართული, მხრები თავისუფლად დაშვებული და ადამიანს სილალის შეგარძნება უჩნდება. ამ „წერტილის“ მიგნების შემდეგ დაჭიმეთ იგი სხეულის წინხნექის გარეშე და მოაღუნეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ზურგის მხარეს წელის არეში კუნთების დაჭიმვის თავმოყრის „წერტილის“ გაკონტროლება უნდა მოახდინოთ არა მარტო ამ საეარჯიშოების შესრულების დროს, არამედ ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც სხეულის სხვადასხვა მდგომარეობის დროს, როგორცაა: სიარული, დგომა, ჯდომა, წოლა. ეცადეთ ხშირად მოსძებნოთ ეს „წერტილი“, დასჭიმოთ და ცოტა უფრო ხანგრძლივად ამყოფოთ თავი ამ მდგომარეობაში. ამით მიეჩვევით იმას, რომ თქვენი სხეული გამართული იყოს, კონტად და ლალად გამოიყურებოდეს, რაც ესთეტიკურადაც სასიამოვნოა.

მეორე საეარჯიშო

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ლუწგანმკლავი; ნებით შეეხეთ კეფას. იდაყვები გადაშლილი იყოს უკან.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წრიულად იარეთ ოთახში. სხეული სწორად და დაუქიმაველ გეპირით.

მესამე საეარჯიშო

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით შეერთებული ფეხებით კედელთან ისე, რომ ეხებოდეთ კედელს სხეულის ნაწილებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : აიკიმეთ, აიწიეთ ზევით თავის თხემით და ამაღლდით ისე, რომ ტერფები არ ასწიოთ, არ მოაშოროთ იატაკს და ფეხის ქუსლები მიდგმული გქონდეთ კედელთან. დაუკვირდით სხეულის კუნთების მდგომარეობას. შეინარჩუნეთ სხეულის ეს მდგომარეობა, გამოსცილდით კედელს და ოთახში დაიწყეთ სიარული გამართულ მდგომარეობაში იმის ფიქრით, რომ მაღალი ხართ.

მეოთხე საეარჯიშო

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : ფეხი ფეხს მიადგით და დადებით სარკის წინ. დაუკვირდით კისრის არეში სამკუთხედისმაგვარ ამონაჭდევს. ეს ამონაჭდევი იქმნება კისრის ორი ვერტიკალური კუნთის მიახლოების ადგილას, სადაც ისინი დამაგრებულნი არიან შვერდის ძვალზე. დაუკვირდით: როდესაც გულშეკერდი გადაშლილია და მაღალი დგომა აქვს, მაშინ ეს ამონაჭდევი მკაფიოდ არის გამოკვეთილი კისრის არეში. როდესაც გულშეკერდს მეტისმეტად დაბალი დგომა აქვს, მაშინ ეს ამონაჭდევი ნაკლებად გამოიკვეთება.

შესრულებას: ორივე ხელი ასწიეთ ზემკლავ მდგომარეობაში და დაქიმეთ კუნთები რამდენადაც შეგეძლოთ — ისე, რომ ტერფები არ ააცილოთ იატაკს. სარკეში დაუყვირდით: როდესაც გულმკერდი ზევით იწევს, მის შესაბამისად კისერი მოკლდება. ჩამოუშვით მოდუნებული მკლავები ისე, რომ შეინარჩუნოთ გულმკერდის მაღალი დგომა და ქვედა ნეკნების ზეწეული მდგომარეობა, ხოლო კისერი დამოკლებული დარჩეს. დააკვირდით კისრის სამკუთხა ამონაქდევს და შეინარჩუნეთ მისი გამოკვეთილი გამოსახულება. თავს ნუ გადაწევთ უკან. ერიდეთ კისრის კუნთების დაქიმულობას. თავი და კისერი მოდუნებულად გეჰიროთ. მხრებს უკან ნუ გადასწევთ სამხედრო ყაიდაზე.

ამ სავარჯიშოს სწორად შესრულებისას შეიგრძნობთ ზურგის დიდი კუნთის დაქიმულობას იქ, სადაც ქვედა ნეკნები ზურგს უერთდება. ამ ადგილას ნეკნების, ნეკნთაშუა და ზურგის კუნთები ახდენენ დიდ ძალვას ქვედა ნეკნების მაღალ პოზიციაში ასაწევად.

მითითება: ავარჯიშეთ გულმკერდის ძირითადი და მაღალი დგომა მრავალჯერ, ვიდრე არ აითვისებთ. ადექით, დასხედით, იარეთ ამ პოზიციაში. გულმკერდის დგომის მაღალი პოზიცია გააუმჯობესებს სამეტყველო სუნთქვასა და ფონაციას, ხმის ჟღერადობასა და რეზონირებას, რაც ხელს შეუწყობს ხმის კონტროლის გაწევას. ამ სავარჯიშოს შესრულებისას ერიდეთ კუნთების დაქიმულობას მუცლის არეში. მუცელი, მხრები და კისერი გეჰიროთ მოდუნებულად.

მ ა ს ა უ ი

სასცენო მეტყველების კომპლექსურ სავარჯიშოებში ვიყენებთ მასაჟს, როგორც ვარჯიშის დამხმარე საშუალებას.

მასაჟი არის მექანიკური ენერჯიის გამოყენება ცალკეული ორგანოებისა და ქსოვილების მიმართ. იგი გულისხმობს სხეულის ნაწილების დაზელას ხახუნის, დაწოლისა და ბიძგების მეშვეობით. მასაჟი იწვევს სხეულის რომელიმე ნაწილის გაღიზიანებას, რის შედეგად ხდება ქსოვილური სითხის (ლიმფის, სისხლის) გადაადგილება. ამიტომ მასაჟი რეფლექტორულ ზემოქმედებას ახდენს არა მარტო ცალკეულ ორგანოზე, არამედ მთელ ორგანიზმზე. მასაჟის შედეგად კანში წარმოქმნიებიან განსაკუთრებული აქტივობით მოქმედი ქიმიური, პისტამონური ნივთიერებები და ცილების დამშლელი სხვა პროდუქტები (ამინოსიმეპეები, პოლიპეპტიდები), რომლებიც ლიმფური და სისხლძარღვთა სისტემით ვრცელდებიან მთელს ორგანიზმში და ახდენენ ზეგავლენას ორგანიზმზე.

მასაჲის მოქმედება საკმაოდ რთულია. იგი მოიცავს არა მარტო მექანიკურ ზემოქმედებას ქსოვილებზე, არამედ იგი ზორციელდება ნერვულ-რეფლექტორული გზებითაც.

არჩევენ მასაჲის სამ სახეს: ჰიგიენურს, სპორტულს და სამკურნალოს. მეტყველებისათვის ჩვენ ვიყენებთ ჰიგიენურ და სპორტულ თვითმასაჲს.

მასაჲის ეფექტურად ჩატარების ძირითადი პირობაა მთელი სხეულის მოღუნებული მდგომარეობა, აგრეთვე მასაჲის ჩატარების მეთოდი და მისი დოზირება.

ზომიერად და სწორად შესრულებული მასაჲი სასიამოვნო შეგრძნებას იწვევს.

მასაჲი უწინარეს ყოვლისა მოქმედებს კანზე. კანი მექანიკურად თავისუფლდება ცხიმოვანი და საოფლე ჭირკვლების გამონადენის ნარჩენებისაგან, ბაქტერიებისაგან. საჭიროა გვახსოვდეს: მასაჲის პროცედურა სუფთა ხელებით უნდა ტარდებოდეს.

მასაჲის მეოხებით მალდება კუნთების ტონუსი, ელასტიკურობა, უმჯობესდება მათი კუმშვადობის ფუნქცია. მასაჲი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს კუნთების ფიზიკურ-ქიმიურ პროცესებზე: მატულობს ენგბადის მიწოდება და შაქრის რაოდენობა კუნთებში, რის გამო მასაჲი ხელს უწყობს კუნთების შრომისუნარიანობის ზრდას და დაღლის შემთხვევაში მათი ენერჯის სწრაფად აღდგენას.

სისხლის მიმოქცევაზე მასაჲი ზემოქმედებას იწვევს კანის კაპილარების გზით და იწვევს კაპილარულ ჰიპერემიას, რის შედეგადაც ფერმკრთალი, დუნე, უსიცოცხლო, დამქნარი კანი ხდება ვარდისფერი, დრეკადი, ელასტიკური. მასაჲი იწვევს სარეზერვო კაპილარების ამოქმედებას, რაც ხელს უწყობს სისხლის მეტი რაოდენობის მიწოდებას დაზღვის უბანზე. იზრდება გაზების ცვლის პროცესი სისხლსა და ქსოვილებს შორის. მასაჲი გავლენას ახდენს პერიფერიულ და ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე; თანაც: მასაჲი მოქმედებს ნივთიერებათა ცვლაზე და იწვევს დაეანგვისა და აღდგენის პროცესებში მრავალგვარ ცვლილებას.

მასაჲი ძლიერი სამკურნალო საშუალებაა, რომელიც ზემოქმედებას ახდენს მთელს ორგანიზმზე და აძლიერებს სხეულის დაცვით და მარეგულირებელ ფუნქციებს.

მეტყველების კომპლექსურ სავარჯიშოთა ციკლს წინ უძღვის სხეულის ზოგი ნაწილის — კისრის, ზორხის, გულმკერდის, მუცლის, ზურგის მასაჲი.

ვარჯიშის ჩასატარებლად საჭიროა ჩაიცვათ სპეციალური სავარჯიშო ტანსაცმელი და კარგად დაიბანოთ ხელები.

პირველი ხავარჯიშო (კისრისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოადუნეთ კისრის კუნთები. ხელები დაუშვით თავისუფლად.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მარჯვენა ხეები (ხელისგული) მიიტანეთ კისერთან ისე, რომ ცერსა და სალოკ თითს შორის მოექცეს ქვედა ყბა და ნიკაპი. დააპირეთ ხეები კისრის წინა ნაწილს და დაწოლით ჩააცურეთ ზევიდან ქვევით. როდესაც მარჯვენა ხელის ცერი და სალოკი თითი მიაღწევენ გულმკერდის ძვალს, მარცხენა ხებით გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა. ასე თანმიმდევრულად და უწყვეტივ დაიზილეთ კისრის წინა ნაწილი 5-ჯერ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკეში თვალყური ადევნეთ ხელისგულების (ნებების) თანმიმდევრულ მოქმედებას.

მეორე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : იგივე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ორივე ხელისგული დააბჯინეთ კეფის ქვემოთ კისერს ისე, რომ მესამე (შუა) თითები მიუახლოვდნენ ერთმანეთს, ორივე ნეკი შეეხოს კეფას, ცერები კი — მხარს. კისერს მაგრა დააპირეთ ხელისგულები და თითები და მოსხლეტით განზე გაზიდეთ. კისრის ზურგის მხარე ამგვარად დაიზილეთ 5-ჯერ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკეში თვალყური ადევნეთ ხელისგულების ერთდროულ და ენერგიულ მოქმედებას.

მესამე ხავარჯიშო (კისრისა და ტანისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოადუნეთ კისრისა და ტანის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ორივე ხელისგული დააბჯინეთ კეფის ქვემოთ კისერს ისე, რომ შუათითები მიუახლოვდნენ ერთმანეთს, ორივე ნეკი შეეხოს კეფას, ცერები კი — მხარს. კისერს მაგრა დააპირეთ ხელისგულები და თითები და მოსხლეტით განზე წაღებით შემოაბრუნეთ მკერდისაკენ, შემდეგ მუცლისაკენ და ასხლიტეთ ხელისგულები. გაიმეორეთ 5-ჯერ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : გოგონებმა ხელისგულები კისერზე დაბჯენის შემდეგ უნდა შემოატარონ მკერდს და განაგრძონ ხელისგულების მოძრაობა მუცლისაკენ.

მეოთხე სავარჯიშო (ხორხისათვის).

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადევით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოაღუნეთ კისრისა და ტანის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ცერითა და სალოკი თითოთ შეეხეთ ხორხს და დახილეთ ზევიდან ქვევით 10-ჯერ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ხორხის დაზელა შეიძლება აწარმოოთ ცერითაც. (ხორხის მასაჟის ჩატარების შესახებ ცნობები მოცემულია ა. ვ. ვერბოვის შრომაში: Основы лечебного массажа, მოსკოვი, 1947, გვ. 75, 76. აგრეთვე იხ. გ. ქარხალაშვილის „ფონიატრიის საკითხები“, თბილისი, 1973, გვ. 212—216).

მეხუთე სავარჯიშო (გულმკერდისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადევით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოაღუნეთ კისრისა და ტანის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ხელის გულები (ნებები) დააბჯინეთ მკერდს იმგვარად, რომ ხელის თითები ქვევით იყოს მიმართული და ხელები ცერებით ეხებოდნენ ერთმანეთს. დაიწყეთ ხელისგულებისა და თითების მაგარი დაწოლით წრიული მოძრაობა მკერდის გარშემო ისე, რომ მარჯვენა ხელით შემოიხაზოს წრეხაზი მარჯვენა მიმართულებით, ხოლო მარცხენა ხელით — მარცხენა მიმართულებით. წრეხაზი ორივე ხელით შემოხაზეთ ხუთჯერ, ერთდროულად.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკეში თვალყური აღევნეთ ხელისგულების ერთდროულ, წრიულ და ენერგიულ მოქმედებას.

შექვესე სავარჯიშო (მუცლისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადევით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოაღუნეთ კისრისა და ტანის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ხელის გულები (ნებები) დააბჯინეთ მუცელს იმგვარად, რომ ხელის თითები ქვევით იყოს მიმართული და ხელები ცერებით ეხებოდნენ ერთმანეთს. დაიწყეთ ხელისგულებისა და თითების მაგარი დაწოლით წრიული მოძრაობა მუცლის არეში ისე, რომ მარჯვენა ხელით შემოიხაზოს წრეხაზი მარჯვენა მიმართულებით, ხოლო მარცხენა ხელით — მარცხენა მიმართულებით. წრეხაზი შემოხაზეთ ხუთჯერ ორივე ხელის ერთდროული მოძრაობით.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკეში თვალყური აღევნეთ ზელისგულების ერთ-
დროულ, წრიულ, და ენერგიულ მოქმედებას (უფრო დაწვრილებით
იხ. მიღე-იუსის შრომა Дыхательная гимнастика на службе здо-
ровья, ალმა-ათა, 1966, გვ. 11).

მეშვიდე სავარჯიშო (ზურგისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების
სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოადუნეთ მთელი სხეული. ხელები დაშ-
ვებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ხელის ზურგები მიაბჯინეთ წელს ზურგის მხა-
რეს, ისე, რომ შუათითები ერთმანეთს ეხებოდნენ. დაიწყეთ ზურგზე
დაწოლით ხელების ერთდროული წრიული მოძრაობა: მარჯვენა ხელის
მარჯვენა მხრიდან, მარცხენასი კი — მარცხნიდან. წრეხაზი შემოხა-
ზეთ ხუთჯერ ორივე ხელის ერთდროული მოძრაობით.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკესთან შეგოდლიათ გვერდით შეტრიალდეთ,
რომ დაინახოთ და თვალყური აღევნოთ ორივე ხელის წრიულ და
ენერგიულ მოქმედებას.

მერვე სავარჯიშო („ეკლები“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების
სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მოადუნეთ მთელი სხეული, ხელები
დაშვებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ორივე ხელის თითები მოხარეთ, თავისუფლად
და მსუბუქად აკაკუნეთ გუცელზე წრიული მიმართულებით. იგივე გა-
იმეორეთ გულმკერდის არეში. შემდეგ მოხარეთ ორივე ხელის ცერი
და სალოკი თითი და რბილად აკაკუნეთ წელის არეში ზურგის მხა-
რეს. თითებით კაკუნე, რომელსაც ჩვენ „ეკლები“ ვუწოდებთ, შეიძ-
ლება გააგრძელოთ 1—2 წუთის განმავლობაში.

მეცხრე სავარჯიშო (კეფისათვის)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების
სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები დაშვებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მარჯვენა ხელისგული დააბჯინეთ კეფას და და-
უსვით ზევიდან ქვევით; მიაყოლეთ მარცხენა ხელისგული ზევიდან
ქვევით. შეასრულეთ 10-ჯერ.

მეთე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფენებით. ხელები დაშვებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ყურებზე დაიდეთ ხელისგულები. შუა თითი დადეთ სალოკ თითზე. დასხლიტეთ შუათითი და დაარტყით კეფას. დაარტყმა იყოს ორივე შუათითით 10-ჯერ.

მეთერთმეტე ხავარჯიშო (ყურებზეხათვის)

ს ა წ ყ ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფენებით. ხელები დაშვებული იყოს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ცერები დაიცავით ყურებში. მკვეთრად გამოსხლიტეთ ცერები ყურებიდან და მიიღებთ „ტა“-ს. მსგავს ბგერას. შეასრულეთ სამჯერ.

მეთორმეტე ხავარჯიშო (ბაგეებისათვის)

ს ა წ ყ ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეკით, დაჭეკით ან დადეკით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოიდგინეთ, რომ მარჯვენა ხელში ვაშლი გიჭირავთ და სურვილი გაქვთ, დიდზე მოკბიროთ. პირთან მიიტანეთ იდაყვში მოხრილი მარჯვენა ხელი, რომელსაც ეფექტურად უჭირავს ვაშლი; გახსენით პირი საკბეჩად და დაიმასსოვრეთ კუნთურად პირის ღიაობის ზიდიდე. ამგვარი წესით სამჯერ ივარჯიშეთ. შემდეგ პირის გაღებასთან ერთად წარმოთქვით = ხმოვანი. (სურ. 60).

სამეტყველო სუნთქვის სავარჯიშოები

სასუნთქი სისტემა ბგერითი მეტყველების ძირითადი ენერგეტიკული საფუძველია. სუნთქვის შეშვეობით ხდება ჰაერის დინება სამეტყველო ტრაქტში, რომელსაც რხევაში მოჰყავს მბგერავი იოგები და ჩნდება ხმა. ამასთან სასუნთქი სისტემის ძირითადი, სასიცოცხლო მნიშვნელობის ფუნქციაა აირთა ცვლა, ფილტვების ვენტილაცია, რაც ორგანიზმს ენერგეტიკული უზრუნველყოფს და ნახშირორჟანგისაგან ათავისუფლებს. ერთდროულად რამდენიმე ფუნქცია და მართვის პროცესი განსაკუთრებულ მოთხოვნილებებს უყენებს სასუნთქი სისტემის მოქმედებას.

მეტყველების პროცესში ურთიერთდაკავშირებული ბგერების სწრაფი და თანმიმდევრული წარმოქმნა ხდება. აღამიანს ამ ბგერების



სურ. 60.

მონაცვლეობა შეუძლია ნორმალური ხმით ან ჩურჩულთ, განსხვავებული სიძლიერით, სხვადასხვაგვარი ტემპით, პაუზებით და უპაუზოდ, მკვეთრად და რბილად, შეუძლია გამოყოს მახვილიანი და უმახვილო მარცვლები და ა. შ. წარმოთქმის ასეთ ვარიაციებს ესაჭიროება სუნთქვის ფაქიზი რეგულაციის მექანიზმის არსებობა. გარდა ამისა, ბგერის წარმოთქმისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს იოგებქვეშა წნევას, რომელიც ფილტვებში ჰაერის შეკუმშვის გამო ვითარდება.

საინტერესოა ისიც, რომ სუნთქვის დროს ფილტვების შინაგანი მოცულობისა და წნევის ცვალებადობა ზოგჯერ დამოკიდებულია სამეტყველო მასალის შინაარსისაგან, საშემსრულებლო სიტუაციისაგან. ცნობილია, რომ ღრმა კავშირი არსებობს ადამიანის ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური პროცესების მიმდინარეობათა შორის. ამის ნათე-

ლი გამოსახულება სუნთქვის თავისებური მონაწილეობა ადამიანის ყოველგვარ საქმიანობაში, განსაკუთრებით კი მეტყველებაში. მაგალითად, ადამიანის მშვიდი მოქმედების დროს სუნთქვაც მშვიდია, მძიმე და აჩქარებული მოქმედებისას სუნთქვაც აჩქარებულია. სირბილისა და ხტომის დროს სუნთქვა შესატყვისად იცვლება. აავეე ხდება მეტყველების დროსაც. მშვიდი მეტყველებისას სუნთქვაც მშვიდია, აჩქარებული მეტყველებისას — სუნთქვაც აჩქარებული.

გარდა ამისა, მეტყველების ხასიათზე დიდ გავლენას ახდენს ადამიანის აზრობრივი და ემოციური მდგომარეობა, რაც თავის მხრივ მოქმედებს სუნთქვის რიტმზე და სასუნთქი ორგანოების დაქიმულობაზე. სუნთქვის სიღრმე და სისწრაფე იცვლება აზრისა და განწყობილების მსვლელობისა და ინტენსიურობის ცვლის კვალობაზე.

ვინაიდან სამეტყველო სუნთქვა ადამიანის ბუნებრივი ფუნქციაა, ამიტომ მასზე კონტროლი ბუნებრივი გზებითვე უნდა არსებობდეს. სამეტყველო სუნთქვის გაკონტროლება მხოლოდ იმ მიზნით უნდა ხდებოდეს, რომ ძვი ძალდაუტანებლად და მოხერხებულად გამოიყენოთ სამეტყველო ხმის შექმნის საქმეში. სამეტყველო სუნთქვის ამგვარი კონტროლისათვის საჭიროა ერთგვარი თვალისდევნება სასუნთქი ორგანოების მუშაობაზე იმ მიზნით, რომ მავაგნოთ ბუნებრივ, თავისუფალ, ღრმა და დიდი გამძლეობის მქონე სუნთქვის სახეობას, რომელიც კონკრეტული ადამიანის შესაძლებლობაშია. შემდეგ კი ვიზრუნოთ იმისათვის, რომ ოპტიმალური შესაძლებლობის მქონე სამეტყველო სუნთქვა ჩვევად ვაქციოთ და მასზე დავაფუძნოთ სასცენო მეტყველება სპეციალური საეარჯიშოების ჩატარებით.

ამოსუნთქვა, როგორც მოძრავი ჰაერის სწრაფი დინება, გამოსადეგია ბგერის შესაქმნელად. მშვიდ, სასიცოცხლო სუნთქვასთან შედარებით მეტყველების დროს შესუნთქვა უფრო სწრაფია, ამოსუნთქვა კი გაცილებით დაყოვნებული. სასცენო მეტყველების დროს სუნთქვის ფაზებს შორის სხვაობა უფრო იკვეთება: შესუნთქვა სავსე და სწრაფია, ამოსუნთქვა კი — ნელი, თანმიმდევრული, ძლიერი. ამოსუნთქვის დროს ჰაერი უხვად მოედინება სასუნთქი გზებიდან, ყოველგვარი ძალვის გარეშე, იოლად და ბუნებრივად, რომლის კვალობაზე ბგერის ტონი დიდ მანძილზე უნდა ისმოდეს.

შესუნთქვის საჭიროება ადამიანს უჩნდება მაშინ, როდესაც ფილტვებში ჰაერის შინაგანი წნევა ეცემა და ჩნდება შესუნთქვის მოთხოვნილების შეგრძნება. ეს იმას ნიშნავს, რომ ფილტვებში ჰაერის მარაგი გამოილია და საჭიროა ჰაერის ჩატუმბვა. სასცენო მეტყველებისათვის საჭიროა ღრმა შესუნთქვის გამომუშავება. ღრმა სუნთქვის დროს ადამიანი ჰაერის დიდ რაოდენობას შეისუნთქავს და ამ პროცესის ბუნებრივი წარმოების პირველი და ძირითადი ფაქტორია დიაფრაგმის კუნ-

თის ენერგიული შეკუმშვა და ქვევით დაწევა. შესუნთქვის დროს სხეულის პროფილი იცვლება, წელის არე და გვერდები შესამჩნევად ფართოვდება.

შესუნთქვას მცირეოდენი დახანებით მოჰყვება ამოსუნთქვა. დიფრაგმის კუნთი სწრაფად იწყებს მოდუნებას და ზევითა მიმართულებით თანდათან აღადგენს თავის გუმბათოვან მოხაზულობას. ამოსუნთქვის დროს ნეკნები ეშვება გვერდებზე და გულმკერდი იკუმშება ელასტიკური სხლტომით.

ამონასუნთქ ჰაერს ეფუძნება მეტყველება მანამდე, ვიდრე ხელახალი შესუნთქვის მოთხოვნილება არ გაუჩნდება ადამიანს. ამ დროს მეტყველებაში ჩნდება პაუზა.

მეტყველებისათვის განსაკუთრებულ დახელოვნებას მოითხოვს სრული და სწრაფი შესუნთქვა იქ, სადაც ამის საჭიროება გაჩნდება.

ამოსუნთქვის დროს ჰდება შესუნთქვისას შეკუმშული სასუნთქო კუნთების თანდათანობით მოდუნება, რასაც ჩვეულებრივ არავითარი ძალისხმევა არ ესაჭიროება. მაგრამ ამოსუნთქვის თანმიმდევრული განაწილება სამეტყველო ტექსტზე, ამოსუნთქვის ხანგრძლივობის გაზრდა და ამონასუნთქი ჰაერის ინტენსიობის რეგულირება სპეციალურ გავარჯიშებას მოითხოვს.

სუნთქვის სავარჯიშოებში ვიყენებთ ინდოელი იოგების „სრული სუნთქვის“ სახეს ზოგიერთი კორექციით.

ცნობილია, რომ ინდოელ იოგებს სუნთქვის სავარჯიშოების მთელი სისტემა აქვთ, რასაც პ რ ა ნ ა ი ა მ ა ეწოდება. პრანაიამას მიზანია ფილტვების მუშაობის კონტროლი, ე. ი. სუნთქვის პროცესის შეგნებული კონტროლი და რეგულაცია. პრანაიამა არის ხ ა ტ ხ ა ი ო გ ა ს სისტემის ძირითადი საფუძველი. ხატხა იოგას მიზანი კი ბრძოლაა ადამიანის სხეულის სრული ჯანმრთელობისათვის.

„სრული“ სუნთქვის პირველ პირობას შეადგენს ც ზ ვ ი რ ი თ სუნთქვა. ცხვირით-სუნთქვა ადამიანს იცავს ინფექციისაგან. ჰაერის ტემპერატურა ცხვირის ღრუს გავლის შემდეგ სხეულისათვის უფრო მისაღები ხდება, მაშინ როდესაც პირის ღრუთი სუნთქვის დროს ადამიანის ჯანმრთელობა ამ დამცველ საშუალებებს მოკლებულია, რის გამო სხეული ვეღარ ეწინააღმდეგება ინფექციას და გაცივებას.

„ს რ უ ლ ი ს უ ნ თ ქ ე ა“ სამი სახის სუნთქვის სინთეზს შეადგენს: 1) ზედა ანუ მხრებით სუნთქვა, 2) შუა ანუ მკერდით სუნთქვა, 3) ქვედა ანუ მუცლით სუნთქვა.

განვიხილოთ თითოეული მათგანი ცალ-ცალკე.

1) ზ ე დ ა ს უ ნ თ ქ ე ა, რომელსაც მ ხ რ ე ბ ი თ ანუ კ ლ ა ვ ი კ უ ლ ი ა რ უ ლ სუნთქვას უწოდებენ, სუნთქვის ისეთი სახეობაა, რომლის დროსაც მხრები და ზედა ნეკნები მაღლა იწეეს. ასეთი სახის სუნთქ-

ვის დროს მოქმედებენ ფილტვების მხოლოდ ზედა ნაწილები, სადაც ჰაერის უმნიშვნელო ნაწილი თავსდება, ვინაიდან მხრებით სუნთქვის დროს ფილტვები არ ფართოვდება ქვედა მიმართულებით. მხრებით სუნთქვა ამიტომ ზერელეა, მასზე დიდი ენერგია იხარჯება, სხეულისათვის სარგებლობა ნაკლებად მოაქვს. მხრებით სუნთქვა იწვევს სახმო და სასუნთქი ორგანოების მოშლას. ზედა სუნთქვა მხრების აქტიური მოძრაობის გამო უსიამოვნო შთაბეჭდილებას ტოვებს მკურნალებელში, ამიტომ ჩვენ სავარჯიშოებში არ ვიყენებთ ზედა სუნთქვას, რის გამო იოგების „სრულ სუნთქვას“ აკლდება ერთი ფაზა და ამის გამო ჩვენი სავარჯიშოები ერთგვარად კორექტირებულია იოგების სუნთქვის სავარჯიშოებთან შედარებით.

2) შუა ანუ მკერდით სუნთქვა ცალკე აღებული სუნთქვის არაბუნებრივი სახეობაა, მაგრამ იგი უკეთესია ზედა სუნთქვათან შედარებით, ვინაიდან მასში ჩარეულია მუცლის სუნთქვის ნაწილი. მკერდით სუნთქვას იყენებენ ისეთი ადამიანები, რომლებიც ნაკლებად მოძრაობენ და უფრო ხშირად მჭიდვარ მდგომარეობაში იმყოფებიან. ამგვარ მდგომარეობაში იმყოფება თითოეული ჩვენგანი. როდესაც კინოსურათს ვუყურებთ. თუ დავუკვირდებით, კინოს შემდეგ პაერზე გამოსვლისას ღრმად შევისუნთქავთ ზოლმე. ეს რეფლექტორული მოქმედება მთქნარებას წააგავს, რასაც პაერსმოკლებული ფილტვები იწვევენ ჩვენში. მკერდით მომეტებულად ქალები სუნთქავენ.

3) ქვედა ანუ მუცლის სუნთქვით ადამიანთა უმრავლესობა სუნთქავს წოლით მდგომარეობაში. სუნთქვის ეს სახეობა ღრმა დიაფრაგმული ხასიათისაა და რეკომენდებულია ექიმების მიერაც. ამ ტიპის სუნთქვას იყენებენ ფიზიკურად ძლიერი აგებულების, ჯანმრთელი ადამიანები. ქვედა სუნთქვის საფუძველს ქმნის დიაფრაგმის მდგომარეობა.

დიაფრაგმის კუნთი არის გულმკერდისა და მუცლის ღრუებს შორის მოთავსებული შუასაბჯღი, რომელსაც მშვიდ მდგომარეობაში ზევით აზიდული გუმბათისებრი მოყვანილობა აქვს. შესუნთქვის ფაზაში დიაფრაგმა იკუმშება და სწორდება, აწევება მუცლის ღრუში მოთავსებულ ორგანოებს, რის შედეგადაც მუცელი გარეთ გამოიწვევს.

ქვედა სუნთქვის დროს პაერით ივსება ფილტვების ყველაზე უფრო ფართო ნაწილი და ორგანიზმი ლებულობს პაერის დიდ მარაგს.

ვინაიდან ადამიანი ბუნებრივად მუცლით სუნთქავს წოლით მდგომარეობაში, ამიტომ ღრმა სუნთქვის გამოსამუშაებლად ვიყენებთ სავარჯიშოებს წოლით მდგომარეობაში.

იოგების „სრული სუნთქვა“ სამი ტიპის — ზედა, შუა, ქვედა სუნთქვის — გაერთიანებაა ერთ ტრაქტში. იგი იწყება ქვედა სუნთქვით, მო-

დევს შუა სუნთქვა და მთავრდება ზედა სუნთქვით. სუნთქვის სამი ტიპი გაერთიანებულია ერთიან პროცესში.

ჩვენს სავარჯიშოებში სუნთქვის პროცესი ორ ფაზას აერთიანებს: ქვედა, მუცლით სუნთქვას და შუა, გულმკერდით სუნთქვას. ეს არის ღრმა სუნთქვა, რომელშიც გამოირჩეულია მხრების მონაწილეობა. ამგვარი კორექციის შედეგად იოგების „სრული სუნთქვის“ ნაცვლად ჩვენ გვექნება ბუნებრივი ღრმა სუნთქვა, რომელსაც მოქმედებაში მოპყავს მთელი სასუნთქი სისტემა და აფართოვებს გულმკერდის არეს მის ნორმალურ ანატომიურ მოცულობამდე. ღრმა სუნთქვაში ნეკნების კუნთების მონაწილეობის შედეგად იზრდება ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა. ღრმა სუნთქვის პროცესში დიაფრაგმის კუნთის სწორი და ენერგიული მოქმედება სასარგებლო გავლენას ახდენს მუცლის ღრუს ორგანოებზე მათი სისტემატური დაზღვის შედეგად.

სუნთქვის სავარჯიშოებში ვარჩევთ 1) სუნთქვის საკონტროლო და 2) სუნთქვის გასაუმჯობესებელ ვარჯიშებს.

1. სუნთქვის საკონტროლო სავარჯიშოები

1. აკუსტიკური კონტროლი

პირველი სავარჯიშო

მოუსმინეთ გამოჩენილი ქართველი მსახიობების აკაკი ხორავეს, უშანგი ჩხეიძის, სერგო ზაქარიაძის, ვასო გომიაშვილის მაგნიტოფირზე ჩაწერილ მონოლოგებს შექსპირის ტრაგედიებიდან: „ჰამლეტი“, „ოტელო“, „მეფე ლირი“, „რიჩარდ მესამე“. თან იქონიეთ მონოლოგების ტექსტი და აღნიშნეთ ის ადგილები, სადაც მსახიობი შეისუნთქავს.

შემდეგ სცადეთ რომელიმე მოსმენილი მონოლოგის წაკითხვა და ტექსტში თქვენს მიერ აღნიშნულ ადგილებში შეისუნთქეთ. დაუკვირდით, რამდენად მოსახერხებელია აღნიშნულ ადგილებში შესუნთქვა და ტექსტის რა მოცულობა წარმოითქმის ერთ სუნთქვაზე.

მეორე სავარჯიშო

მოუსმინეთ ორი გამოჩენილი ქართველი მსახიობის — თამარ ჭავჭავაძისა და ვერიკო ანჯაფარიძის მაგნიტოფირზე ჩაწერილ მონოლოგებს. თან იქონიეთ მონოლოგების ტექსტი. ტექსტში აღნიშნეთ შესუნთქვის ადგილები. შეადარეთ ამ ორი მსახიობის სამეტყველო

სუნთქვის ხასიათი. დააკვირდით, რომელი მათგანის შესუნთქვაა უფრო ზმანურიანი და ზშირი; როგორ არის დაკავშირებული შესუნთქვის სიხშირე მონოლოგის შინაარსთან და ემოციურ მდგომარეობასთან.

მესამე სავარჯიშო

მოუსმინეთ სამი მსახიობის მანგიტოფირზე ჩაწერილ მხატვრულ კითხვას. დაუკვირდით მათი სამეტყველო სუნთქვის დამახასიათებელ ნიშნებს და გამოარჩიეთ, რომელი მათგანი იყენებს სამეტყველო სუნთქვას უფრო რაციონალურად.

2. სუნთქვის მექანიზმზე დაკვირება

მეოთხე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეით იატაკზე პირალმა. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ისუნთქეთ ნორმალურად, დაუკვირდით წელის არეს. მის აწევას და დაშვებას შესუნთქვისა და ამოსუნთქვის ფაზებში.

მეხუთე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეით იატაკზე პირალმა. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ღრმად ისუნთქეთ. შესუნთქვის შემდეგ ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა. შემდეგ თანდათან ამოისუნთქეთ. დაუკვირდით წელის არის მოძრაობას. კვლავ შეისუნთქეთ. ერთ წამს შეიკავეთ სუნთქვა და დაქიმეთ წელის კუნთები. შემდეგ ნელა მოუშვიეთ (მოადუნეთ) წელის კუნთები, მოამრგვალეთ ბაგეები და ამოისუნთქეთ ჩუმი სტენით.

მეექვსე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეით ზურგით იატაკზე. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ღრმად შეისუნთქეთ. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა და დაქიმეთ წელის კუნთები. მოადუნეთ წელის კუნთები ზურგის მხარეს, დაიწყეთ ნელი და გაგრძელებული ამოსუნთქვა დაუქიშავად; დაუკვირდით წელის არის მოძრაობას.

მეშვიდე ხაჯარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით შეერთებული ფეხებით. წელის არეში კუნთები დაჰიმეთ და შეიგრძენით „წერტილი“.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დაიწყეთ წრეზე სიარული ისე, რომ სუნთქვის პროცესი იყოს შემდეგნაირი: ოთხ ნაბიჯზე შეისუნთქეთ; ოთხ ნაბიჯზე შეიკავეთ სუნთქვა; ოთხ ნაბიჯზე ამოსუნთქეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : დაუკვირდით წელის არის მოძრაობას. შემდეგ გამეორეთ ვარჯიში და სუნთქვის ფაზებზე თელა გაზარდეთ ხუთამდე.

მერვე ხაჯარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ ერთმანეთთან მიდგმული ფეხებით. წელის არეში კუნთები დაჰიმეთ და შეიგრძენით „წერტილი“.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოხარეთ მარჯვენა მკლავი იდაყვში და ხელის ნები დაიდეთ მუცელზე წელის არეში. მოხარეთ მარცხენა ხელი იდაყვში და ხელის ზურგი დაიდეთ წელის გასწვრივ ზურგში. შეისუნთქეთ და ზელებით შეიგრძენით სხეულის გაფართოება წელის არეში, ერთი სეკუნდით შეიკავეთ სუნთქვა და შემდეგ უბიძგეთ ორივე ხელით წელის გაფართოებულ ნაწილს და ნელა ამოსუნთქეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : სარკეში დაუკვირდით გულმკერდის ელასტიკურ მოძრაობას სუნთქვის პროცესში. შეასრულეთ სამჯერ.

მეცხრე ხაჯარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. შემოირტყით დონჩი ისე, რომ ხელის ზურგები ებჯინებოდნენ ქვედა ნეკნებს მაჯებით წინ. მოაღუნეთ მხრები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ ცხვირით ხმაურის გარეშე და გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3. დააკვირდით, რომ ქვედა ნეკნების განზე გამოწვევას მოსდევდეს ზელების განზე გაწევა. შეიკავეთ ერთი წამით სუნთქვა და დაიწყეთ ამოსუნთქვა რბილად, გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3—4—5.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ეს ვარჯიში შეიძლება შეასრულოთ სარკის წინ და დაუკვირდეთ გულმკერდისა და მუცლის არის მოძრაობას სუნთქვის პროცესში. შეასრულეთ სამჯერ.

მეთე ხაჯარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ზელები დონჩე მდგომარეობაშია ისე, რომ ხელის ზურგები ებჯინებიან ქვედა ნეკნებს, მაჯებით წინ. მოაღუნეთ მხრები.

შესრულებს: გახსენით ქვედა ყბა, ენა ბრტყლად მოათავსეთ ქვედა კბილების უკან და შეისუნთქეთ, თან გუნებაში დათვალეთ 1—2—3. დაუკვირდით ქვედა ნეკნების მოძრაობას. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა. დაიწყეთ ამოსუნთქვა, თან გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3—4—5. მარჯვენა ხელის ზურგი მიიტანეთ პირთან და დაუკვირდით თუ თბილი ნაკალი ჰაერისა როგორ მოედინება პირიდან.

მითითება: დაიმახსოვრეთ სავარჯიშოს რიტმული თანმიმდევრობა და შეასრულეთ ექვსჯერ.

მეთორმეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. შემოირტყით დონჩი ისე, რომ ხელის ზურგები ებჯინებოდნენ ქვედა ნეკნებს, მაჭებით წინ. მოადუნეთ მხრები.

შესრულებს: შეისუნთქეთ ცხვირით უხმაუროდ და გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3—4—5. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა. დაუშვით ქვედა ყბა ქვემოთ და ენის წვერი ასწიეთ სასისკენ. რბილად დაუსტვინეთ ან დაიშიშინეთ და გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3—4—5. დარწმუნდით, რომ ამონასუნთქი ჰაერი მღორედ მოედინება.

მითითება: დაიმახსოვრეთ სავარჯიშოს რიტმული თანმიმდევრობა და შეასრულეთ ექვსჯერ.

მეთორმეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. შემოირტყით დონჩი ისე, რომ ხელის ზურგები ებჯინებოდნენ ქვედა ნეკნებს, მაჭებით წინ. მოადუნეთ მხრები.

შესრულებს: შეისუნთქეთ ცხვირით უხმოდ, თან გუნებაში დაითვალეთ 1—2—3—4—5. დაუკვირდით ხელებს, რომლებიც წინ გამოიწევიან ნეკნების მოძრაობის გამო. შეიკავეთ სუნთქვა ერთი წამით და ხმამაღლა წარმოთქვიეთ: „ერთი, ორი, სამი“, რისთვისაც ნუ გამოიყენებთ ჰაერის მთელ მარაგს. დარჩენილი ჰაერი ამოიხვნეშეთ რბილად.

მითითება: ეს სავარჯიშო შეგიძლიათ სარკის წინ შეასრულოთ, დაიმახსოვრეთ სავარჯიშოს რიტმული თანმიმდევრობა და შეასრულეთ ექვსჯერ.

მეცამეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მარჯვენა ხელი შემოირტყით დონჩით ისე, რომ ხელის ზურგი ებჯინებოდნენ მარჯვენა გვერდის ნეკნებს. მარ-

ცხენა ხელი იდაყვი მოხარეთ და დააბჯინეთ ხელის გული და თითები მუცლის კედლების ზედა ნაწილს.

შესრულება: მშვიდად შეისუნთქეთ ცხვირით და სარკეში დაუკვირდით ხელების მოძრაობას. მარჯვენა ხელი განზე იწევს, ხოლო მარცხენა — წინ დიაფრაგმის დაბლა დაშვებისა და ნეკნების განზე გამოწვევის შედეგად. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა და მშვიდად ამოისუნთქეთ. დაუკვირდით ნეკნების დაშვებას და ზედა მუცლის კუნთების შეკუმშვას, რის გამო მუცელი შიგნით იწევს. დიაფრაგმა მოდუნების გამო თანდათან ზევით იწევს და უბიძგებს ჰაერს ფილტვებიდან გარეთ გამოსასვლელად.

გახსენით ქვედა ყბა. უხმაუროდ შეისუნთქეთ პირით, რის შედეგადაც წელის არეში დაღებული ხელები განზე და წინ გაიწევენ.

დაიწყეთ მძიმედ და ხშირად სუნთქვა, ქოშინი და დაუკვირდით ნეკნებსა და ზედა მუცლის კედლების მოძრაობებს. იქოშინეთ ათჯერ. ქოშინის დროს პირი დაღებული გქონდეთ.

კვლავ შეისუნთქეთ მსუბუქად ცხვირით. სარკეში დაუკვირდით ხელების მოძრაობას. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა და ხმამალა წარმოთქვით „ერთი, ორი, სამი“, რისთვისაც საჭირო არ იქნება ფილტვებში არსებული ჰაერის მთელი მარაგის დახარჯვა. ხმამალა თელის შემდეგ ფილტვებში დარჩენილი ჰაერი ამოიხვნეშეთ მშვიდად.

მითითება: სავარჯიშოს შესრულებისას ეცადეთ არ დაიძაბოთ. სავარჯიშო შეასრულეთ ექვსჯერ.

მეთოთხმეტე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაღეკით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მარჯვენა ხელი შემოირტყით დოინჯით ისე, რომ ხელის ზურგი ებჯინებოდეს მარჯვენა გვერდის ნეკნებს. მარცხენა ხელი იდაყვი მოხარეთ და დააბჯინეთ ხელის გულით და თითებით ზედა მუცლის კედლებს.

შესრულება: სწრაფად შეისუნთქეთ ცხვირით უხმაუროდ. ერთ წამს შეიკავეთ სუნთქვა. ხმამალა წარმოთქვით „ერთი, ორი, სამი, ოთხი, ხუთი“. გეპიროთ ნეკნები გაფართოებულ მდგომარეობაში და აწარმოეთ ჰაერის ბიძგებით გამოსროლა ზედა მუცლის კუნთების შიგნით შეწევით. ამგვარად სამჯერ უბიძგეთ ჰაერს და დარჩენილი ჰაერი კი ამოიხვნეშეთ უხმოდ.

მითითება: სავარჯიშოს შესრულების დროს ნუ დაიკიმებთ. სავარჯიშო შეასრულეთ ექვსჯერ.

მეთხუთმეტე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით სწორზურგიან სკამზე. ხელები თავისუფლად დააწყვეთ მუხლებზე. მოაღუნეთ სხეული, კუნთები.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : გახსენით პირი და შესუნთქვის გარეშე დაიწყეთ ძლიერი და სწრაფი ამოსუნთქვა უხმოლ, ჩურჩულის მსგავსად: ჰა — ჰა — ჰა, რაზედაც დასცალეთ ჰაერის მთელი მარაგი. შემდეგ შეისუნთქეთ ცხვირით უხმოლ და ბიძგებით ამოსუნთქეთ შეიღჯერ ისე, რომ ჰაერის მთელი რაოდენობა დაიხარჯოს:

ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა პაუზა და შესუნთქვა

ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა — ჰა პაუზა და შესუნთქვა

მ ი თ ი თ ე ბ ა : დაუკვირდით გულმკერდის მოქმედებას. შეასრულეთ ხუთჯერ.

მეთექვსმეტე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაღეკით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად ჩამოუშვით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ღრმად შეისუნთქეთ ცხვირით უხმაუროდ. დაუკვირდით ქვედა ნეკნებისა და მუცლის კუნთების მოძრაობას. შეინარჩუნეთ სხეულის გაფართოებული პოზიცია წელის არეში და ხმა-მალლა წარმოთქვით: „ერთი, ორი, სამი, ოთხი, ხუთი, ექვსი“, შემდეგ მუცლის კუნთების შიგნით შეწვევით უბიძგეთ დარჩენილ ჰაერს და ამოოხვრით ამოტუმბეთ ფილტვებიდან. შეასრულეთ სამჯერ.

შემდეგ შეისუნთქეთ ცხვირით უხმოლ. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა და ძლიერი ხმით წარმოთქვით „ერთი“, რაზედაც დახარჯეთ ჰაერის მთელი მარაგი. ისევ შეისუნთქეთ ცხვირით და ძლიერად წარმოთქვით „ერთი, ორი“ და დახარჯეთ ჰაერის მთელი მარაგი. ისევ შეისუნთქეთ ცხვირით და ძლიერი ხმით წარმოთქვით „ერთი, ორი, სამი“. ეს ხავარჯიშო გააგრძელეთ თითო თვლის დამატებით თანმიმდევრულად, ვიდრე არ მიიღწევთ ერთ სუნთქვაზე ათი თვლის წარმოთქმას.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ეს ხავარჯიშო ზრდის ფილტვების ტევადობას.

მეჩვიდმეტე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით სწორზურგიან სკამზე მუხლებში მოხრილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად დააწყვეთ მუხლებზე. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შესრულება: ძლიერად ამოისუნთქეთ ჰა-ს წარმოთქმით. სწრაფად შეისუნთქეთ პირით და შემდეგ მთელი ჰაერი ამოისუნთქეთ ძლიერად ჰა-ს წარმოთქმით უხმოდ, ჩურჩულის მსგავსად. სწრაფად შეისუნთქეთ და ისევ ძლიერად ამოისუნთქეთ ჰა-ს წარმოთქმით. შემდეგ ჰა-ს წარმოთქმაში ჩართეთ ხმა და მიბაძეთ ძალის ყეფას. დააკვიდრით, როგორ ივსება ფილტვები ჰაერით ყოველი შესუნთქვის დროს და როგორ იცლება ამოსუნთქვის დროს.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ თავისუფლად, დაუძაბავა ათჯერ.

მეთრამეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: მუხლებში მოხრილი ფეხებით დასხედით სწორზურგიან სკამზე. ხელები თავისუფლად დააწყვეთ მუხლებზე. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შესრულება: ნელა წარმოთქვით „ჰა“ და შორს გასტყორცნით ეს მარცვლი. შემდეგ შეისუნთქეთ დიაფრაგმის შეგნებულად ძირს დაწვეით. ჰაერი აიღეთ როგორც პირით, ასევე ცხვირით.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ თავისუფლად, დაუძაბავა ხუთჯერ.

მეცხრამეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დასხედით სწორზურგიან სკამზე მუხლებში მოხრილი ფეხებით. ხელები თავისუფლად დააწყვეთ მუხლებზე. მოაღუნეთ სხეულის კუნთები.

შესრულება: მოამრგვალეთ ბაგეები და შეუბერეთ შორს, ვიდრე არ იგრძნობთ ფილტვების დატარიელებას. შეისუნთქეთ დიაფრაგმის დაბლა დაწვეით და შეაესეთ ფილტვები.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ ათჯერ. შეისვენეთ.

მეოცე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწვეით იატაკზე გამართული ფეხებით. ხელები დონჯ მდგომარეობაში გქონდეთ. მოაღუნეთ კუნთები. ხელისგულები დააბჯინეთ წელის არეს ისე, რომ ცერები მიმართული იყოს ზურგისაკენ, ხოლო თითები მუცლისაკენ.

შესრულება: შეისუნთქეთ ნორმალურად და დაუკვირდით ხელებს. ხელები აიწევს, ვინაიდან შეისუნთქვის დროს ზედა მუცლის კე-

დელი წინ გამოიწევა. ამოისუნთქეთ. და დააკვირდით ხელებს. ხელები დაიწევეს, ვინაიდან ამოსუნთქვის დროს დიაფრაგმა ზევით იწევეს და მუცლის კუნთები იკუმშება.

თუ ხელების მოძრაობა შებრუნებულია, ეს იმას ნიშნავს, რომ სუნთქვა სწორი არ არის. და იგი უნდა მოგვარდეს.

გაიმეორეთ სავარჯიშო, ვიდრე არ მიაღწევთ მუცლის კედლების შემოთავაზებულ მოქმედებას, — სახელობრ იმას, რომ შესუნთქვის დროს ზედა მუცლის კედლები ზევით უნდა აიწიოს, ხოლო ამოსუნთქვის დროს კი ძირს დაეშვას.

II. სუნთქვის გასაუმჯობესებელი სავარჯიშოები

პირველი სავარჯიშო („ხუკ-პურავა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით ან დასხედით სწორზურგიან სკამზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დააბჯინეთ მარჯვენა ხელის სალოკო თითი წარბებს შორის შუბლის ცენტრში. ამოისუნთქეთ ენერგიულად. მარჯვენა ნესტოს დააჭირეთ ცერი. შეისუნთქეთ მარცხენა ნესტოთი ოთხ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა ოთხ თვლაზე. შუათითი დააჭირეთ მარცხენა ნესტოს, ცერი აუშვიეთ და მარჯვენა ნესტოთი ამოისუნთქეთ ოთხ თვლაზე. თითები რჩება თავის ადგილზე და ვარჯიშის ციკლი მეორდება.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : თვლის სიჩქარედ გამოიყენეთ საკუთარი პულსის სიჩქარე. რამდენიმე დღის ვარჯიშის შემდეგ თვლის ციკლი შეიძლება გაეზარდოს თითო თვლით. საბოლოოდ შეასრულეთ 8—8—8 რიტმში.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწექით იატაკზე პირადმა.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მსუბუქი და სწრაფი მოძრაობით ზემკლავით თავს ზევით დააწყვეთ მკლავები იატაკზე ჭელისგულეებით ზევით, თან შეისუნთქეთ სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში სამი თვლის განმავლობაში. შემდეგ ნელი მოძრაობით თავს ზევით ასწიეთ მკლავები, დაუბრუნეთ საწყისი მდგომარეობა ხუთ თვლაზე, თან ამოისუნთქეთ ჰაერი ბაგეებს შორის დატოვებული ვიწრო ნაპრალით.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ შეგიძლიათ გაზარდოს ამოსუნთქვის თვლა 8-მდე, 10-მდე, 12-მდე. ამოსუნთქვის დროს შეგიძლიათ გაბმით წარმოთქვათ ს ბგერა.

შესამე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეკით იატაკზე პირაღმა მოღუნებული კუნთებით, იდაყვში მოხრილი ხელები თავს ქვეშ დაიწყვეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : სწრაფად შეისუნთქეთ ცხვირით სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და ღარჩით ამ მდგომარეობაში სამ თვლაზე. ნელი სხლტომით მოხარეთ ფეხები მუხლებში ზუთ თვლაზე, თან ამოისუნთქეთ პაერი ბაგეებს შორის დატოვებული ვიწრო ნაპრალით. ფეხები ზევით აქნევით გადასწიეთ უკან და დააწყვეთ იატაკზე საწყის მდგომარეობაში. თან შეისუნთქეთ სამ თვლაზე ცხვირით და ა. შ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ შეგიძლიათ გაზარდოთ თვლა 8-მდე, 10-მდე, 12-მდე. ამოსუნთქვის დროს შეგიძლიათ გაბმით წარმოთქვათ ს ბ გ ე რ ა .

მეოთხე სავარჯიშო („ხიდურა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეკით იატაკზე პირაღმა მოღუნებული კუნთებით. ხელები სხეულის გასწვრივ გეკიროთ.



სურ. 61.

შესრულებათა: ამოხნიქეთ წელი მაღლა — ისე, რომ სხეული დაეყრდნოს მხრებსა და ტერფებს. ხელები დარჩეს იატაკზე მოღუნებული მდგომარეობაში. თან შეისუნთქეთ სწრაფად ცხვირით სამ თვლაზე. დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე და შეიკავეთ სუნთქვა. შემდეგ ნელ-ნელა დაუშვით საწყის მდგომარეობამდე და ამოისუნთქეთ რვა თვლაზე.

მითითებათა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე, 15-მდე. გაბმით ამოისუნთქეთ ბგერა ს-ზე. (სურ. 61).

მეხუთე ხავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობათა: დაწეკით იატაკზე პირალმა. ზემკლავით ხელები იატაკზე დააწყვეთ თავს ზევით, ნებებით ზევით.

შესრულებათა: ასწიეთ ორივე გამართული ფეხი სწორკუთხამდე სამ თვლაზე და თან შეისუნთქეთ ცხვირით. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე. ნელ-ნელა დაუშვით ფეხები იატაკზე რვა თვლაზე, თან ამოისუნთქეთ ბგერა ზ-ზე.

მითითებათა: ვარჯიში გაიმეორეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე.

მეექვსე ხავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობათა: დაწეკით იატაკზე პირალმა. ხელები ზემკლავ მდგომარეობაში იატაკზე დააწყვეთ ნებით ზევით.

შესრულებათა: ასწიეთ ორივე გამართული ფეხი სწორკუთხედამდე. ფეხები მოხარეთ ღრმად და მიაბჯინეთ მუცელს. მოძრაობა იყოს სწრაფი, სამ თვლაზე და შეისუნთქეთ ცხვირით. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში სამ თვლაზე. შემდეგ ორივე ფეხი გამართეთ ზევით სწორკუთხამდე და ნელა დაუშვით საწყის მდგომარეობამდე, თან ამოისუნთქეთ რვა თვლაზე.

მითითებათა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე, 15-მდე. ამოსუნთქვის დროს გაბმით წარმოთქვით ს ან ზ ბგერა.

მეშვიდე ხავარჯიშო („სფინქსი“)

საწყისი მდგომარეობათა: პირქვე დაწეკით იატაკზე.

შესრულებათა: მკლავები მოღუნეთ იდაყვებში და დააბჯინეთ იატაკს ხელისგულებიდან იდაყვებამდე მხრების ახლოს. იდაყვებში



სურ. 62.

ხელების გამართვით აზიდეთ ტანი ისე, რომ ბარძაყები და იდაყვები იატაკს არ ააცლოთ, თან შეისუნთქეთ ცხვირით სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში სამ თვლაზე. ეს მდგომარეობა წააგავს სფინქსის ქანდაკებას, რის გამო ამ ვარჯიშს ვუწოდებ „სფინქსი“. დაუშვით ზეტანი ძირს იატაკზე, ხელები დატოვეთ იდაყვებთან მოხრილ მდგომარეობაში და ამოისუნთქეთ რვა თვლაზე.

მ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ ამოსუნთქვის თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე. ამოსუნთქვის დროს გაბმით წარმოთქვით შ ან უ ბგერა. (სურ. 62).

მერვე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეკით პირქვე იატაკზე. მკლავები გადაიტანეთ უკან და გადააჯვარედინეთ ზურგზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ზურგის კუნთების დაჭიმვით გაიზნიქეთ უკან. ორივე ფეხი ასწიეთ ზევით, თან შეისუნთქეთ ცხვირით სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე. ნელ-

ნელა დაუშვით ზეტანი და ფეხები იატაკზე საწყის მდგომარეობაში, თან ამოისუნთქეთ რვა თვლაზე.

მ ი თ ი თ ბ ა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ ამოსუნთქვის თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე. ამოსუნთქვის დროს გაბმით წარმოთქვით შ ა ნ უ ბგერა.

მეცხრე სავარჯიშო („კობრა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: გამართული ტანით დაწეკით იატაკზე პირქვე. იატაკს დააბჯინეთ იდაყვებში მოხრილი ხელები (მხრების ქვემოთ).

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: გამართეთ მკლავები და აიწიეთ ზეტანით რაც შეიძლება ზევით. გადაზნიქეთ ზეტანი უკან—ისე, რომ ბარძაყები იატაკს არ ააცილოთ და თან შეიზუნთქეთ სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე. წელის არეში კარგად შეიგრძენით „წერტილი“. ხელისგულებზე დაბჯენილი ზეტანი ნელა და-



სურ. 63.

უშვით ქვევით იატაკზე და მოხარეთ ხელები იდაყვებში, თან ამოსუნთქეთ რვა თვლაზე.

შ ი თ ი თ ე ბ ა: საეარჯიშო შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ ამოსუნთქვის თვლა გაზარდეთ 10-მდე, 12-მდე. ამოსუნთქვის დროს გაბმით წარმოთქვით ს ა ნ ზ ბგერები. (სურ. 63).

მეათე საეარჯიშო („სალაბხასანა“ — „კალია“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დაწეკით პირქვე იატაკზე. მკლავები იატაკზე დააწყვეთ ხელების მომუქვით.



სურ. 64.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: მუქვებით დაებჯინეთ იატაკს, ზეტანი აიზიდეთ ზევით და გაზნიქეთ რაც შეიძლება უკან. მარჯვენა გამართული ფეხი ასწიეთ რაც შეიძლება ზევით, თან შეისუნთქეთ სამ თვლაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე. შემდეგ მუქვებზე დაბჯენით დაუშვით ზედა ტანი და მარჯვენა ფეხი იატაკზე თანდათანობით, თან ამოსუნთქეთ რვა თვლაზე. გაიმეორეთ მარცხენა ფეხზე. შემდეგ იგივე ვარჯიში შეასრულეთ ორივე ფეხის ერთად აწევით.

შ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ ამოსუნთქვის დრო გაზარდეთ 10-დან 15-მდე. ამოსუნთქვის დროს გაბმით წარმოთქვით შ ა ნ ზ ბგერა. (სურ. 64).

მეთერთმეტე სავარჯიშო („ღხანურასანა“ — „მშვილდი“)

საწყისი მდგომარეობა: პირქვე გამართული ტანით დაწეით იატაკზე. ხელები დააწყვეთ ტანის გასწვრივ.



სურ. 65.

შესრულება: მოხარეთ ფეხები მუხლებში — ისე, რომ წვივე-ბით შეეხოთ ბარძაყებს. გაიზნიქეთ წელში და ხელები ჩასკიდეთ ტერფებს. ზურგის კუნთების დაკიმვით მხრები და მუხლები მაღლა ასწიეთ და დარჩით ამ მდგომარეობაში ხუთ თვლაზე. ამ მდგომარეობაში კარგად უნდა შეიგრძნოთ წელის არეში ზურგის კუნთების დაკიმვის წერტილი. უშვით ხელები ტერფებს, თანდათან დაუშვით ზეტანი და ფეხები იატაკზე საწყის მდგომარეობაში, თან ამოისუნთქეთ რვა თვლაზე.

მითითება: ამ ვარჯიშის შესრულება რთულია, მაგრამ მას დიდი სარგებლობა მოაქვს ორგანიზმისათვის და სამეტყველო სუნთქვის გამომუშავებისათვის. როდესაც დაეუფლებით ამ ვარჯიშს, სცადეთ გადაქანდეთ მკერდიდან ბარძაყებზე, და პირიქით (საშრობის მსგავსად). (სურ. 65).

საწყისი მდგომარეობა: გამართული ტანით პირალმა დაწვეით იატაკზე. დააწყვეთ ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში.



სურ. 66.

შესრულება: გადაიტანეთ ხელები წინმკლავით ზემკლავ მდგომარეობაში თავს ზევით და დააწყვეთ იატაკზე. ერთდროულად შეისუნთქეთ სამ თელაზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში სამ თელაზე. ასწიეთ ორივე გამართული ფეხი სწორკუთხამდე და მკვეთრად მოხარეთ მუხლებში ღრმად, ერთდროულად ხელები ჩაავლეთ ფეხებს წვივებთან. წამოაწიეთ ბეჭები, თავი წინ დახარეთ და ხელების დახმარებით მიიზიდეთ მუხლებთან. ეცადეთ, შუბლით შეეხნოთ მუხლებს. სრული ამოხუნთქვით ერთდროულად ძლიერად წარმოთქვით „ჰა“ — ისე, რომ ჰაერის მთელი რაოდენობა ამოისუნთქოთ. შემდეგ იმავე გზით დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში. მცირე პაუზის შემდეგ სამი თვლის განმავლობაში წელა შეისუნთქეთ. ერთდროულად ზემკლავით გადასწიეთ ხელები თავს ზევით იატაკზე და გამართული ორივე ფეხი ასწიეთ სწორკუთხამდე და შემდეგ დაუშვით იატაკზე. შეიკავეთ სუნთქვა და დარჩით ამ მდგომარეობაში სამ თელაზე. შემდეგ წელა ამოისუნთქეთ ცხვირით რვა თელაზე და სინქრონულად გადმოსწიეთ ხელები საწყის მდგომარეობაში.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. (სურ. 66).

მეცამეტე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : პირალმა დაწეკით იატაკზე გამართული ტანით. ხელები წინმკლავ მდგომარეობაში დააწყვეთ.



სურ. 67.

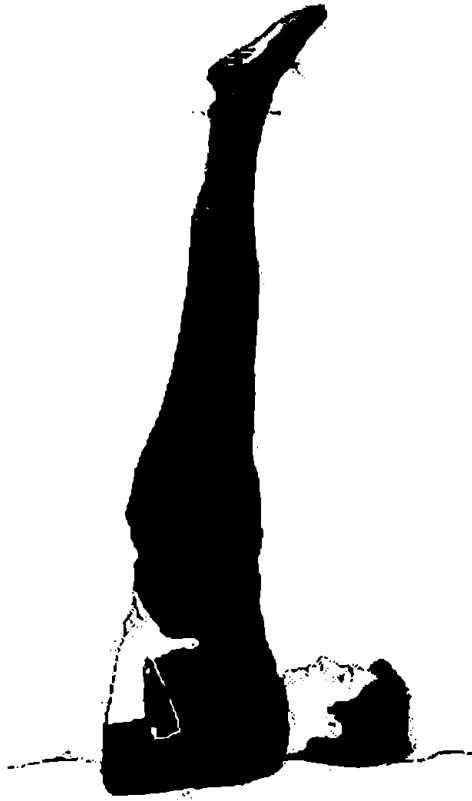
შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ სამ თვლაზე და ერთდროულად გადასწიეთ მკლავები ზემკლავ მდგომარეობაში და დააწყვეთ იატაკზე. შეიკავეთ სუნთქვა სამი თვის განმავლობაში და დარჩით ამ მდგომარეობაში. შემდეგ მკლავების წინ დაქნევით წინხნექი. ხელები შეახეთ ფეხის ცერებს და ერთბაშად ამოისუნთქეთ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. (სურ. 67).

მეთოთხმეტე სავარჯიშო („სარვანგასანა“—„სანთელი“— ბეჟყირა)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : პირალმა დაწეკით იატაკზე გამართული ტანით. მკლავები ვეჭიროთ ტანის გასწვრივ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ნელა შეისუნთქეთ და ასწიეთ გამართული ფეხები სწორკუთხამდე. მოხარეთ ხელები იდაყვებში, შეუყენეთ წელს და ხელებზე დააბჯინეთ წელი. ასწიეთ ტანი ზევით. განაგრძეთ ფეხების ზევით აწევა, ვიდრე ტანი და ფეხები სწორ ხაზს არ შექმნიან



სურ. 68.

და ნაკაპი მკვიდროდ არ მიეხიზნება მკერდს. თავისუფლად ისუნთქეთ მუცლით. ღარჩით ამ მდგომარეობაში ვიღრე არ დაიღლებით. შემდეგ კი ნელა დაეშვით საწყის მდგომარეობამდე და დაისვენეთ რამდენიმე სეკუნდი. ისუნთქეთ თავისუფლად და რიტმულად სისხლის მიმოქცევის აღსადგენად. ვარჯიშის შემდეგ ერთბაშად არ ადგეთ იატაკიდან. ეს ვნებს გულს. (სურ. 68).

მეთხუთმეტე სავარჯიშო („ვიპარიტა-კარანი“)

საწყისი მდგომარეობა: პირალმა დაწეკით იატაკზე გამართული ტანით. მკლავები გეჭიროთ ტანის გასწვრივ.

შესრულებს: ნელა შეისუნთქეთ და ასწიეთ გამართული ფე-

ხები სწორკუთხამდე. მოხარეთ ხელები იდაყვებში, შეუყენეთ წელს და ხელებზე დაბჯენილი წელით ასწიეთ ტანი ზევით, ვიდრე ტანი არ დაეჭრდნობა ბეჭებს. ფეხები მოხარეთ თავისკენ. ამ მოძრაობით ვანსხვავდება ეს ვარჯიში „სანთლისაგან“. თავისუფლად ისუნთქეთ მუცლით და დარჩით ამ მდგომარეობაში. სადამდეც შეძლებთ ამას ძალდაუტანებლად. შემდეგ ნელა დაეშვიეთ საწყის მდგომარეობაში. მოადუნეთ კუნთები და ღრმად ისუნთქეთ. (სურ. 69, 70).



სურ. 69.



სურ. 70.

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. მკლავები თავისუფლად იყოს დაშვებული სხეულის გვერდებზე.

შესრულება: ღრმად ამოსუნთქეთ სამ თელაზე და ერთდროულად მკლავები გაიტანეთ განმკლავ მდგომარეობაში მხრების სიმაღლეზე, ნებით წინ. ამოსუნთქვასთან ერთად ნელა გადაიხარეთ მარჯვენა მხარეს, ვიდრე არ შეეხებით მარჯვენა ხელის თითებით მარჯვენა ფეხის თითებს. ამ დროს მარცხენა მკლავი არ იცვლის მდგომარეობას ზეტანთან შეფარდებით. თავი მობრუნებულია მარცხენა ხელისაკენ.



სურ. 71.

ამოიხუნთქეთ რვა თვლაზე. შემდეგ შეიხუნთქეთ და ნელა გასწორდით. მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა განზე გატანილი ხელებით. შეიკავეთ სუნთქვა სამი თვლის განმავლობაში. დაიწყეთ ამოიხუნთქვა და ერთდროულად სხეულის გადახრა მარცხენა მხარეს რვა თვლაზე. ბოლოს შეიხუნთქეთ, გასწორდით. ამოიხუნთქეთ და დაუშვით ხელები.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიშის დროს ყურადღება გაამახვილეთ ხერხემალზე. ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ.

შევიდმეტე სავარჯიშო („ნერვების გასამაგრებელი“)

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: ამოიხუნთქეთ და ნელა შეუდქით შესუნთქვას. ერთდროულად გაიტანეთ მკლავები წინ მხრების სიმაღლეზე, ხელისგულებით ზევით. მომუქეთ ხელები. შეიკავეთ სუნთქვა. სწრაფად მოხარეთ ხელები იდაყვებში ისე, რომ მუქებით შეეხოთ მხრებს, გამართეთ ხელები. ეს შეასრულეთ სამჯერ. ამოიხუნთქეთ, მკლავები ძირს დაუშვით, ზეტანი დახარეთ წინ და შეისვენეთ. მკლავები სწრაფად უნდა მოხაროთ. გამართოთ კი ნელა, დიდი ძალეით ისე, რომ მკლავების დაქიმულობა კანკალს იწვევდეს. (სურ. 72, 73).

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ.



სურ. 72.

მეთვრამეტე სავარჯიშო
 („საწმენდი, გამასუფთავე-
 ბელი სუნთქვა“)



სურ. 73.

საწყისი მდგომარეობა: დადქით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები ტანის გასწვრივ კქონდეთ დაშვებული.

შესრულება: ღრმად და ნელა შეისუნთქეთ ცხვირით. დაუყოვნებლივ დაიწყეთ ამოსუნთქვა შემდეგნაირად: ბაგეები დაკრემთ ისე, როგორც სტვენის დროს, ლოყები გამობერეთ და ძალვით დაიწყეთ მოკლე ბიძგებით ჰაერის ამოსუნთქვა. ამასთან თქვენ უნდა შეიგრძნოთ, რომ პირი საკმარისად არაა დაღებული და ამოსუნთქვისათვის საჭიროა ნეკნების, დიაფრაგმის და მუცლის კუნთების მნიშვნელოვანი ძალვა.

მითითება: ვარჯიში შეასრულეთ სამჯერ. ეს

ვარჯიში გამოიყენება დიდი დატვირთვის მქონე ვარჯიშის შემდეგ. იგი ხელს უწყობს ფილტვების გაწმენდას, სისხლის გაწმენდას ტოქსინებისაგან.

მეცხრამეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადქით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით სარკის წინ. ხელები ტანის გასწვრივ დაუშვით.

შესრულება: ნელა დაიწყეთ ღრმა შესუნთქვა და ერთდროულად მკლავები განზე გატანით ასწიეთ ზევით, ვიდრე თავს ზევით ხელისგულები არ შეეხებიან ერთმანეთს. შეიკავეთ სუნთქვა 7—12.

თვლაზე. შემდეგ ნელა ჩამოუშვით მკლავები განმკლავით მიმკლავში. ვარჯიში დააბოლოოთ „გამასუფთავებელი სუნთქვით“ (სურ. 74).

მეოცე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში ვეჭიროთ.

შესრულებს: ღრმად შეისუნთქეთ და ენერგიულად გამართული ხელებით ასწიეთ წინმკლავ მდგომარეობაში, მხრების სიმაღლეზე. ნები ქვევით. შეიკავეთ სუნთქვა და ერთდროულად სწრაფად და რიტმულად გაიტანეთ გამართული მკლავები განზე განმკლავ მდგომარეობაში. შეუჩერებლივ დააბრუნეთ წინმკლავში 3—5-ჯერ. შემდეგ ენერგიულად ამოისუნთქეთ პირით ზა დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებელი სუნთქვით“.



ოცდამეერთე სავარჯიშო

სურ. 74.

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში ვეჭიროთ.

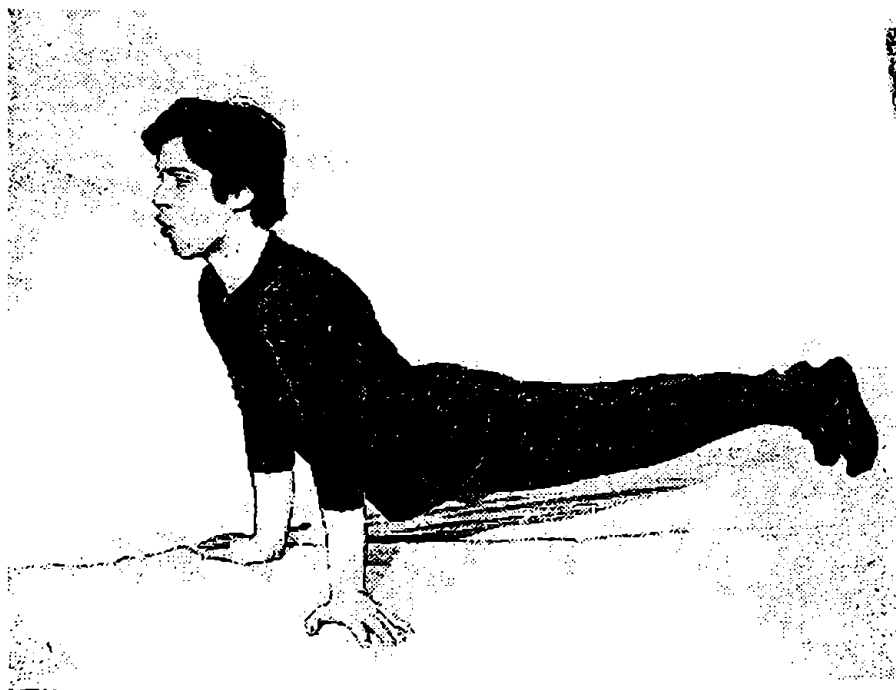
შესრულებს: ნელა შეუდქვით ღრმა შესუნთქვას და ერთდროულად გამართული მკლავებით ასწიეთ წინმკლავი, ხელისგულებით შიგნით. შეიკავეთ სუნთქვა და ერთდროულად სწრაფად აწარმოეთ ხელების წრიული ბრუნვი ზევით და უკან (8-ჯერ) და საპირისპირო მიმართულებით სამჯერ. ენერგიულად ამოისუნთქეთ პირით და თან დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას. ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებელი სუნთქვით“.

ოცდამეორე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: გამართული ტანით პირქვე დაწეით იატაკზე. ხელები სხეულის გასწვრივ დააწვეთ.



სურ. 75.



სურ. 76.

შესრულება: მოღუენთ მკლავები იდაყვებში და ხელები და-
აბჯინეთ იატაკს მხრების მახლობლად, ხელის თითებით წინ. ღრმად
შეისუნთქეთ. შეიკავეთ სუნთქვა და ნელა დაიწყეთ მკლავების გამარ-
თვა და გამართული ტანის ზევით აწევა, რომელიც ხელებსა და ფეხის
თითებს უნდა დაებჯინოს. აზიღეთ და დაუშვით ტანი სამჯერ. ენერგი-
ულად ამოისუნთქეთ პირით. ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებე-
ლი სუნთქვით“. (სურ. 75, 76).

ოცდამესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სახით კედლის წინ.
ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭიროთ.

შესრულება: მოხარეთ ხელები იდაყვებში და მხრების სიგა-
ნეზე დაებჯინეთ ხელებით კედელს. ღრმად შეისუნთქეთ. შეიკავეთ
სუნთქვა და გამართული ტანით მანამდე მოხარეთ ხელები იდაყვებში,
ვიდრე შუბლით არ მიებჯინებით კედელს. შემდეგ ძალით უბიძგეთ
სხეულს კედლიდან, ვიდრე სხეული არ მიიღებს ვერტიკალურ მდგომარე-
ობას. გაიმეორეთ 3—5-ჯერ. ენერგიულად ამოისუნთქეთ პირით.
ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებელი სუნთქვით“.

ოცდამეოთხე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: გამართული ტანით დადებით
მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარე-
ობაში გეჭიროთ.

შესრულება: შემოირტყით ქოინჯი. ღრმად შეისუნთქეთ.
მცირე ხნით შეიკავეთ სუნთქვა. ნელი წინხნექით ამოისუნთქეთ პი-
რით. ნელი უკუხნექით შეისუნთქეთ. დაუბრუნდით საწყის მდგომარე-
ობას და ძლიერად ამოისუნთქეთ. შეისუნთქეთ და ნელა გააკეთეთ
ზნექი მარჯვნივ, მცირე ხნით შეიკავეთ სუნთქვა. მარცხნივ ნელი ზნე-
ქით ამოისუნთქეთ. ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებელი სუნთქ-
ვით“. (სურ. 77).

ოცდამეხუთე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაჯექით უზურგო სკამზე.

შესრულება: ხელები შემოაქდეთ სკამის ფეხებს რაც შეიძ-
ლება ქვევით ისე, რომ გულმკერდი სწორ მდგომარეობაში დარჩეს.
ამ მდგომარეობაში მხრები ვეღარ აიწევა ზევით. დარჩით ამ მდგომარე-
ობაში, შეისუნთქეთ ღრმად სამ თვლახე. დარჩით ამ მდგომარეობა-
ში და შეიკავეთ სუნთქვა სამ თვლახე. ამოისუნთქეთ რვა თვლახე.



სურ. 77.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ეს ვარჯიში სასარგებლოა იმათთვის, ვინც მხრე-
ბით სუნთქავს. ამ ვარჯიშის დროს სასუნთქი მოძრაობის კონცენტრა-
ცია ხდება სხეულის ცენტრალურ ნაწილში. ვარჯიში სისტემატურად
უნდა აკეთოს იმან, ვისაც ესაუბროება სასუნთქი მოძრაობის კორექ-
ცია.

ოცდამეექვსე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: გამართული ტანით დადებით
მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარე-
ობაში გეჭიროთ.

შესრულება: შეისუნთქეთ ნაწილ-ნაწილ, თითქოსდა იყნოსეთ რაღაცნაირი სუნნი. შეიკავეთ სუნთქვა 7—12 თვლამდე. ნელა და მშვიდად ამოისუნთქეთ ცხვირით. ვარჯიში დაამთავრეთ „გამასუფთავებელი სუნთქვით“.

ოცდამეშვიდე სავარჯიშო („ფიქსირებული ამოსუნთქვა“)

საწყისი მდგომარეობა: ზურგით, მოდუნებული ტანით დაწეკით იატაკზე (ამ სავარჯიშოს შესრულება შეიძლება ჯდომელა და დგომელა).

შესრულება: ნელა ამოისუნთქეთ ნელი შესუნთქვის შემდეგ და თან ფილტვებიდან მომდინარე ჰაერი შეაკავეთ ისე, რომ არ გამობეროთ ლოყები. ბაგეები დაუახლოვეთ ერთმანეთს და შუა ნაწილში დატოვეთ მცირე ნაპრალი, რომლის მოცულობის ცვლა შესაძლებელი იქნება ჰაერნაკადის რეგულირებისათვის.

ბაგეებთან მიიტანეთ მარჯვენა ხელის ზურგი და ნელა შეუბერეთ. თქვენ შეიგრძნობთ გრილი ჰაერის თხელ ნაკადს. ნაკადი თანდათან დაიკლებს და ამოსუნთქვა შეწყდება. დგება შესვენების წამი ენერგიული შესუნთქვის წინ. ამ დროს სასუნთქი კუნთები მოდუნებულია.

შეეცადეთ, რაც შეიძლება გაახანგრძლივოთ ხელის ზურგზე ბერვა, ამასთან შეინარჩუნეთ ამონასუნთქი ჰაერნაკადის ერთგვაროვანი წნევა. ამისათვის მუშაობაში თანდათან ჩართეთ ამოსუნთქვის კუნთები, ფილტვებიდან და სასუნთქი გზებიდან ჰაერის მოცულობის შემცირებასთან შეფარდებით. ამოსუნთქვის კუნთები განლაგებულნი არიან გულმკერდის ყაფაზის ქვედა ნაწილში და მუცლის წინა და გვერდით კედლებთან. მოიქეცით ისე, რომ ამოსუნთქვის კუნთების დაჭიმულობამ კრუნჩხვებამდე მიაღწიოს და ამოსუნთქვა ბიძგებით ხდებოდეს. ამოისუნთქეთ ნელა და თანმიმდევრულად, ვიდრე არ გაგიჩნდებათ შესუნთქვის სურვილი.

წამიერი შეჩერების დროს გუნებაში უბრალოდ ამოსუნთქვის დაჭიმულ კუნთებს, რომ მოდუნდნენ. ამ მდგომარეობაში ფილტვები ცხვირის გზით სწრაფად და თავისუფლად მიიღებენ ჰაერის იმ რაოდენობას, რამდენიც უზრუნველყოფს ორგანიზმის აირების ცვლის მოთხოვნილებას.

მითითება: შესუნთქვის დროს ნუ შეიწოვთ ჰაერს. საკმარისია, ერთბაშად მოადუნოთ ხანგრძლივი ამოსუნთქვის გამო შეკუმშული გულმკერდისა და მუცლის წნეხის კუნთები, ჰაერმა თავისუფლად შეაღწიოს ფილტვებში. რადგანაც შესუნთქვის ფაზაში ჰაერობს უნებლიობის ელემენტი, ამიტომ გამორიცხულია შესუნთქვის გადა-

ნამეტო. რაც მნიშვნელოვანი ფაქტორია ხმის ფორმირებისათვის (უფრო ვრცლად იხ. ჩ. მოისეევის Дыхание и голос драматического актера, Часть I, Москва, 1974, გვ. 95, 96).

ოცდამერვე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: ზურგით, მოდუნებული კუნთებით დაწეკით იატაკზე, ხელები სხეულის გასწვრივ დააწყვეთ.

შესრულება: ნელა შეისუნთქეთ. ერთი წამით შეიკავეთ და ამოისუნთქეთ „ფიქსირებული ამოსუნთქვით“ (ოცდამეშვიდე ვარჯიში), ამოსუნთქვასთან ერთად გუნებაში დაიწყეთ თვლა ისე, რომ მთელი ჰაერის ამოსუნთქვა მოახდინოთ 10 თვლაზე, შემდეგ 12, 15 და 20 თვლაზე.

მითითება: როდესაც კარგად დაეუფლებით „ფიქსირებულ ამოსუნთქვას“, შემდეგ სასარგებლოა ვარჯიში ჩართოთ „აზრით მეტყველება“. ბოლო დროს ფიზიოლოგებმა დაადგინეს, რომ შინაგანი მეთყველები, ანდა გუნებაში მეთყველები, ხმისა და მეტყველების გავარჯიშების ერთ-ერთი ეფექტური ფორმაა. აზრით მეტყველების პროცესში (ისევე, როგორც მეტყველების აქტიური აღქმის პროცესში) სამეტყველო აპარატის ერთიანი აქტიური მუშაობა მიმდინარეობს, მიუხედავად იმისა, რომ არ აღვიქვამთ ბგერას. როდესაც ვარჯიშის დროს გუნებაში ვთვლით, ან რაიმე ტექსტს წარმოვთქვამთ, ამით გავარჯიშდება მთელი სამეტყველო აპარატი და მისი ნაწილი, სასუნთქი ორგანოების სისტემა. ამგვარი ვარჯიშის შედეგად შეიძლება გამოიმუშავდეს სუნთქვის ზუსტი განაწილების ჩვევა თვლის გარკვეულ ოდენობაზე ან გარკვეული სიგრძის მქონე ფრაზის წარმოთქმაზე.

ოცდამეცხრე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით პირალმა იატაკზე მოდუნებული კუნთებით. ხელები სხეულის გასწვრივ დააწყვეთ.

შესრულება: ნელა შეისუნთქეთ. ერთი წამით შეიკავეთ სუნთქვა და ამოისუნთქეთ „ფიქსირებული ამოსუნთქვით“. ფიქსირებული ამოსუნთქვის სიგრძე გაანაწილეთ 15 თვლაზე. გუნებაში დაითვალეთ 10-მდე და შემდეგ განაგრძეთ ხმამაღლა თვლა: „თერთმეტი, თორმეტი, ცამეტი, თოთხმეტი, თხუთმეტი“.

მითითება: ამ ვარჯიშის ვარიანტები შეიძლება შეასრულოთ გუნებაში და ხმამაღლა თვლის სხვადასხვაგვარი კომბინაციით. გარდა თვლისა, შეიძლება წარმოთქვათ სმოვანი ბგერები, მარცვლები, ჩამოთვალეთ საგნები, დღეები და გამოიყენოთ სხვაგვარი ტექსტებიც.

ოცდამეათე სავარჯიშო („თბილი ამოსუნთქვა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეკით მოღუნებული კუნთებით იატაკზე პირადმა.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წყნარად შეისუნთქეთ ცხვირით და წამით განაბეთ სული. შემდეგ შეუჩერებლივ შეუღეკით ნელ ამოსუნთქვას გაღებული პირიდან. მიიტანეთ ორივე ხელი პირთან და ეცადეთ, გაათბოთ ისინი ამონასუნთქი ჰაერით. გათბობა ერთ ამოსუნთქვაზე რაც შეიძლება ხანგრძლივი იყოს. შემდეგ სწრაფად შეისუნთქეთ ცხვირით. ერთი წამით განაბეთ სული და გააგრძელეთ „თბილი ამოსუნთქვა“. შეუსვენებლივ გაიმეორეთ 5—6-ჯერ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : დაიმახსოვრეთ სუნთქვის სარტყელში მოთავსებული კუნთური ჯგუფის შეკუმშვის თანმიმდევრული მონაცვლეობა. შეამოწმეთ ქვედა ნეკნების კუნთების შეკუმშვა და მხრებისა და კისრის კუნთების მოღუნება.

ოცდამეთერთმეტე სავარჯიშო („შესუნთქვა დაბრკოლებებით“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : პირადმა დაწეკით იატაკზე მოღუნებული კუნთებით. ხელები სხეულის გასწვრივ დააწყვეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოკუმთ ბაგეები ისე, რომ შუაში ღარჩეს წვრილი ნასვრეტი. შეისუნთქეთ ჰაერი ამ ნასვრეტრიდან (როგორც ჩალის ღერიდან) წვრილი ნაკადით. ბაგეებს მიუახლოვეთ ენის წვერი და მასზე შეიგრძენით ჰაერის ნემსივით წვრილი, გრილი ნაკადი. ამგვარად, შეისუნთქეთ რაც შეიძლება ღრმად და ამოსუნთქეთ დაღებული პირით. შემდეგ შეისუნთქეთ ცხვირით და გააკეთეთ ნებისმიერი ვარჯიში რეკომენდებული სავარჯიშოებიდან.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ამ სავარჯიშოში ცხვირით უნებლივ შესუნთქვა სავსე, სწრაფი და საკმაოდ ღრმა იქნება (ჩ. მოსიყევი, დასახელ. შრ., გვ. 94).

სამეცნიერო ხმის განვარჯიშება

ადამიანის სამეტყველო ხმა არის ცოცხალი, საარსებო, სუბიექტური მოვლენა. ხმის წარმოების ტექნიკური სირთულე, სამეტყველო ბგერების მექანიკური პროდუქცია განუყრელადაა დაკავშირებული მეტყველების ფსიქოლოგიასთან. ხორხში წარმოებული ხმის ვიბრაცია და ყველა სარეზონანსო ფუნქცია კიდევ უფრო რთულდება აზროვნებასა და ემოციებთან დაკავშირებული საპასუხო რეფლექსებით, რაც მეტყველი ადამიანის ცნობიერებაში იქმნება. მაგრამ მეტყველების აზრობრივ-გოკალიკური რეაქციის გაანალიზების დროს ბუნებრივად იძლე-

ვა ხმის წარმოების პროცესის უშუალოა. სამეტყველო ხმა კი თავის სრულყოფილ სახეს, ინდივიდუალურ ტემბრს ღებულობს მხოლოდ მაშინ, როდესაც მისი წარმოება თავისუფალია შეგნებული კონტროლისაგან. ეს გარემოება გარკვეულ სირთულეს ქმნის სამეტყველო ხმის ანალიზისა და გავარჯიშების საქმეში.

საკიროა განვსაზღვროთ, თუ სასცენო მეტყველების თვალსაზრისით, რა არის კარგი ხმა, რათა ეიპოვოთ მისი განვითარებისა და სრულყოფის საუკეთესო გზები. კარგი ხმის თვისებებია: თავისუფლება და ძალდაუტანებლობა, სილამაზე და მოქნილობა, — ტემბრი, გამძლეობა და სიწმინდე, სიძლიერე და სიფართოვე, — დიაპაზონი. ხმის ჩამოთვლილ თვისებებს მაშინ აქვთ სრულფასოვანი ღირებულება, როდესაც აზრისა და ემოციის გადმოცემას ემსახურებიან.

კარგი ხმა თავისუფლად იბადება ხორხში და საარეზონანსო ღრუებში ძლიერდება. ხმის უსუფთაო ტონი ხშირად სამეტყველო აპარატის კუნთური დაკვიმულობის, სუნთქვის არასწორი გამოყენების და შეუფერებელი რეზონირების შედეგია.

შესაძლოა, ხმის წარმოების მექანიზმებში არ იყოს ორგანული დეფექტი, მაგრამ შეიძლება სმენის დეფექტს მოსდევდეს ხმის ხარვეზება.

არიან ადამიანები, რომლებსაც ბუნებრივად ხმის კარგი მონაცემი აქვთ: მათი ხმის მექანიზმის ნაწილები ისე კარგად არიან კომბინირებულნი, რომ ყოველგვარი ვარჯიშის გარეშე შესანიშნავი სამეტყველო ხმა აქვთ. მაგრამ არიან ისეთებიც, რომლებიც დაჯილდოებულნი არ არიან სამეტყველო ხმის მდიდარი მონაცემებით; მათთვის აუცილებელია სამეტყველო ხმაზე ვარჯიში, თუკი ისინი სცენას ემსახურებიან.

სამსახიობო ფაქულტეტის ყოველმა სტუდენტმა უნდა გამოიმუშაოს სასცენო მეტყველების ტექნიკა, რაც შემდგომი შემოქმედებითი მუშაობის საფუძველია. ამიტომ სამეტყველო ხმის სავარჯიშოების დაუფლება და სისტემატური შესრულება აუცილებელი პირობაა სტუდენტებისათვის, მიუხედავად მათი სამეტყველო ხმის ღირებულებისა.

მსახიობის სახმო აპარატს ხშირად დიდი ფიზიკური დატვირთვა აქვს (ყოველდღიური რეპეტიციები, სადამოს სპექტაკლი; სხვა დროს რადიოსა და ტელევიზიაში გამოსვლები, კინოგადაღებებში მონაწილეობა, კინოს გახმოვანება, ესტრადაზე გამოსვლები). ამგვარ ვითარებაში ხმის მონაცემების შენარჩუნება შეუძლია მხოლოდ კარგად გაწვრთნილ და გავარჯიშებულ სამეტყველო აპარატს, ფიზიკურად ძლიერ და გაკაუბულ ორგანიზმს. ამიტომ მსახიობისათვის ისევე აუცილებელია ხმის სავარჯიშოების სისტემატური ჩატარება, როგორც მომღერლისათვის გაკვებისა და ვოკალიზების მღერა, ბალეტის მსახიობისათვის ყოველდღე დაზგასთან ვარჯიში და პიანისტისათვის — დაკვრა.

მსახიობმა, თუ იგი თავის პროფესიას ჰატივს სცემს, უარი უნდა თქვას ალკოჰოლზე და თუთუნის მოწევაზე, ვინაიდან ალკოჰოლი და თუთუნი იწვევენ ადამიანის ნერვული სისტემის მოშლას და მთელი ორგანიზმის ნორმალური სასიცოცხლო ფუნქციების მოშლასა და დაზღვევას. მაგრამ, ჩვენთვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ ალკოჰოლი და თუთუნი აღიზიანებს და ანთებად პროცესებს იწვევს სასუნთქი გზების ლორწოვან გარსზე და მბგერავ იოგებზე. რის შედეგად ხმა ნაადრევად ცვდება, ხრინწიანდება, ჩახლეჩილი ხდება და ზოგჯერ იკარგება კიდევ. სავალალო ისაა, რომ ეს პროცესი შეუქმნევლად და თანდათანობით მიმდინარეობს და მისი გამოსწორება აღარ შეიძლება, ან რთული საქმეა. ამიტომ განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ხმის ჰიგიენას და მის დაცვას.

ხმის ჰიგიენა მრავალი კომპონენტისაგან შედგება. ხმის დაავადების თავიდან აცილების მთავარი პირობაა სისტემატური ზრუნვა სახმო აპარატის ჯანმრთელობაზე. ხმაზე მუშაობის პროცესში უნდა ვეზიდოთ სახმო აპარატის დაღლას.

სამეტყველო ხმის სავარჯიშოები გამოიზნულია სამეტყველო აპარატის მუშაობაში სათანადო კორდინირების გამომუშავებაზე, რომ ხმაში განვავითაროთ თავისუფალი და სავსე ელერალობა, სასიანოვნო ტემბრი, დიაპაზონი, მოქნილობა, სიძლიერე, გამძლეობა; ეს კი უნდა დაეფუძნოს საფონაციო სუნთქვის სისტემას.

ვარჯიშების ათვისებისას დატული უნდა იყოს თანმიმდევრობის პრინციპი. ყოველი ვარჯიშის დაუფლებას ესაჭიროება დროის გარკვეული მონაკვეთი. ყოველ ვარჯიშს გულისყურით მოპყრობა და სისტემატური გაქეორება უნდა იმისათვის, რომ მიღწეულ იქნეს ვარჯიშის სწორი, მსუბუქი და ძალდაუტანებელი შესრულება. ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს, რომ ყოველი ვარჯიშის მიზანია მეტყველების რეფლექტორული ჩვევის გამომუშავება და დამაგრება, ახალი სტერეოტიპის მიღება. ეს საკმაოდ რთული პროცესია და მას სისტემატური შრომა, დრო და მოთმინება ესაჭიროება.

ხმის შემართვა

ხმის შემართვისათვის საჭიროა სახმო მექანიზმების სათანადო შექმნა. ამ დროს სახმო მექანიზმის მთელი სისტემა ებმება მოქმედებაში და დგება მზადმყოფ მდგომარეობაში. ფილტვებიდან ამომავალი ჰაერის ნაკადს წინ უსწრებს მბგერავი იოგების ერთმანეთთან დაახლოება. როდესაც ეს პირიქით ხდება და ჰაერნაკადის ამოსვლა წინ უსწრებს მბგერავი იოგების დაახლოებას, მაშინ ხმის ნაცვლად წარმოიქმნება ჩურჩული. ამ დროს მბგერავი იოგები იჭიმებიან ჰაერის ნაკადის

წინააღმდეგობის გამო, მაგრამ ამგვარი დაქიშვა მბგერავი იოგებისა საკმარისი არ არის ნორმალური ხმის გამოცემისათვის. მბგერავი იოგების არასაკმარის დაქიშვას დროს ხდება მათი ვიბრაცია, რომელსაც ახლავს ჰაერის გადენა, გაჟონვა, რის გამო ამგვარ ვითარებაში გამოცემული ხმა მკლელობას მოკლებულია.

სულ სხვა ვითარებაა იმ შემთხვევაში, როდესაც მბგერავი იოგები ჰაერის ამოსვლამდე დაუახლოვდებიან ერთმანეთს, საკმაოდ ჩქიმიანი იმისათვის, რომ გაუძღონ ძლიერ ნაკადად ამომავალ ჰაერის სვეტს, რომელსაც მოქმედებაში მოჰყავს მბგერავი იოგები და იწვევს მათ ენერგიულ ვიბრაციას. მაშასადამე, ობერტონებით მდიდარი ხმის გამოსაცემად მბგერავი იოგების დაქიშვობა იმ ოდენობისა უნდა იყოს, რომ ეფექტური წინააღმდეგობა გაუწიოს ფილტვებიდან მომდინარე ჰაერნაკადის სვეტს. მაგრამ, როდესაც ხორხის დაქიშვობა ზომიერ მეტია, ხმა დაძაბული და უსიამოვნო ხდება.

1. სავარჯიშოები, რომლებიც ავითარებენ ზახმო მექანიზმების მოქმედების მზადყოფნას

პირველი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაჭექით სკამზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : აიღეთ ჰიქა წყალი და გადაყლაპეთ რამდენიმე ყლუპი. დაუკვირდით ყელის კუნთების შეგრძნებას. შემდეგ დააღეთ პირი და რბილად წარმოთქვიტ „ააააა“, დაუკვირდით და შეადარეთ, ხდება თუ არა ბგერის წარმოთქმის დროს ყელის კუნთების იმგვარი დაქიშვა, როგორც ყლაპვის დროს იყო, თუ ბგერად უფრო მოღუნებულნი არიან? დარწმუნდით, რომ თქვენს მიერ წარმოთქმული „ააააა“ რბილი შემართვით იწარმოება. ერიდეთ ხმოვანი „ა“-ს წარმოთქმის დროს ყელის კუნთების ყლაპვისმაგვარ დაქიშვობას.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : მოხერხებულად დასხედით სკამზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ოდნავ გააღეთ პირი და რბილად დაამთქნარეთ. შემდეგ გაღებული პირით შეისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ. დააკვირდით ჰაერის შეგრძნებას ყელში. ეხლა შეასრულეთ ყლაპვის მოძრაობა. დაუკვირდით და შეადარეთ ყლაპვის შეგრძნება სუნთქვის მოძრაობის ძალდაუტანებელ შეგრძნებას. რბილი მთქნარებისა და ძალდაუტანებელი სუნთქვის დროს ხორხის კუნთები მოღუნებულნი არიან და

ზედმეტი დაკვიმულობისაგან თავისუფალნი. ხორხის კუნთებას ამაგარი ტონუსი წინ უნდა უძლოდეს ხმის გამოცემას; ასე უნდა იწყებოდეს ხმის შემართვა.

მესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადევით სარკის წინ.

შესრულება: მოაღუნეთ ყელის კუნთები და წარმოთქვით შედეგი სიტყვები: ააჰა, ენით, ოინი, უუფლებო, იისა. ეხლა წარმოთქვით ეს სიტყვები ერთმანეთის მიჯრით, გაბმულად: აამაენითოინი უუფლებოიისა. დაუკვირდით როგორ განსხვავდებიან ხმოვანი ბგერები ერთმანეთისაგან თავისი წარმოთქმის სიტყვით. ამ სიტყვების წარმოთქმის დროს ეცადეთ, თავი დააღწიოთ ყელის დაკვიმულობას.

მეოთხე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადევით სარკის წინ.

შესრულება: განიზრახეთ წარმოთქვათ სიტყვა „უუფლებო“, მაგრამ წარმოთქმა არ დაიწყეთ, ვიდრე პირს არ გააღებთ და ბაგეებს ნომრგვალეზულად წინ არ წამოწეეთ უ ბგერის წარმოსათქმელად. ამის შემდეგ წარმოთქვით სიტყვა „უუფლებო“, შემდეგ, კონტრასტისათვის, განზრახ დაიწყეთ ამ სიტყვის აბგერება პირის გახსნამდე და „უუფლებო“-ს არტიკულაციის დაწყებამდე. დააკვირდით იგრძნობათ თუ არა სხვაობა უ-ს აბგერებაში? მოცემულ მაგალითში პირველი ცდა უფრო მართებული იქნება, ვიდრე მეორე. მეორე შენთხვევაში უნდა იყოს ხორხის ზედმეტი დაკვიმულობა და წარმოიქმნება „ტკაცანისმაგვარი“ ტონი უ ხმოვნის შემართვისას.

მეხუთე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადევით სარკის წინ.

შესრულება: წარმოთქვით სიტყვები: იის, უარი, ეუცხოვა, აენტო, აირია. წარმოთქვით ეს სიტყვები პაუზების გარეშე. დაუკვირდით, სიტყვის შემართვის დროს არ იყოს ხორხის დაკვიმულობა ან „ტკაცანისმაგვარი“ ტონი. მოასწარით საწარმოთქმო ორგანოების შემზადება სიტყვის საწყისი ბგერის წარმოსათქმელად მანამდე, ვიდრე ჩართავდეთ მბგერავი იოგების ვიზრაციას. მაშინ ხმის ტონი წმინდა გამოვა.

შექვესე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ.

შესრულება: დადეთ პირი რბილი მთქნარებისათვის, მაგრამ მთქნარების ნაცვლად წარმოთქვით „ჰოო, ჰოო, გეთანხმები“. ეცადეთ არ მოხდეს სუნთქვის გაყონვა ჰ ბგერის მომდევნო ხმოვანში. შემდეგ მთქნარების ნაცვლად წარმოთქვით შორისდებულები: ჰა, ჰაუ, ჰოი, ჰიო, ჰეე, ჰუ. ეცადეთ ყელის კუნთები მოღუნებული გქონდეთ მთელი სავარჯიშოს განმავლობაში.

ყიისეული შემართვა

ხმის წარმოქმნის დროს, როდესაც კისრისა და ხორხის კუნთები გადამეტებულად არიან დაჭიმული, ჩნდება ყიისეული შემართვა, რომელიც უსიამოვნო ხორხისმიერ ბიძგს, ერთგვარ ტკაცუნს წაგავს. ყიისეული შემართვა შეინიშნება სიტყვის აბგერების დასაწყისში, ძირითადად ხორხისა და მბგერავი იოგების ზედმეტი დაჭიმულობის შედეგად. ყიისეული შემართვის დროს ფილტვებიდან ამომავალი ჰაერნაკადის სვეტს ნორმაზე მეტი ენერგიის დახარჯვა ესაჭიროება მბგერავი იოგების ვიბრაციის გამოსაწვევად. ეს იწვევს მბგერავი იოგების მეტისმეტ დაჭიმვას. როდესაც მბგერავი იოგები მეტისმეტად არიან დაჭიმულნი, მაშინ ხმის გამოცემას ახლავს ხველებისმაგვარი ბიძგი, რასაც ყიისეულ შემართვას ვუწოდებთ.

ხმოვანთა წარმოთქმისას ყიისეული ბიძგი არ არის ნიშანდობლივი ქართული მეტყველებისათვის (რაც დამახასიათებელი ყოფილა შოტლანდიური მეტყველებისათვის). ამიტომაც ქართული სასცენო მეტყველების დადგენა-გამომუშავების პროცესშივე უნდა აღგვეთითოთ ეს.

- ხმოვანი ბგერის შემართვის დროს ყიისეული ბიძგი სმენით აღიქმება და მიუთითებს იმ გარემოებაზე, რომ ამ მომენტში მეტყველი ადამიანის ხორხი და კისერი ჯარბად არის დაძაბული. ყიისეულ შემართვას ხშირად ერთვის ზომაზე მაღალი ტონის გამოყენება, რაც სიმკვხის ელფერს აძლევს ხმას.

ყიისეული შემართვა უფრო ხშირად მოსალოდნელია ხმოვნი დაწყებულ სიტყვაში. არის ისეთი შემთხვევებიც, როდესაც ყიისეული შემართვით წარმოითქმის ყველა მეღერი ბგერა. ასეთ შემთხვევაში სამეტყველო ხმას უსიამოვნო, ყელისმიერა ელფერი აქვს.

ყიისეული შემართვა, გარდა იმისა, რომ უსიამოვნოა მოსასმენად, საზიანოცაა ხმისათვის. მას, ვინც ყიისეულ შემართვას იყენებს მეტყველებაში, ადრე ექანცება ყელი, უჩნდება სახმო აპარატის დაავადება.

ხმა უხრინწიანდება და ზოგჯერ კარგავს კიდევაც მას. ამიტომ, ხმის სწორი წარმოქმნის დადგენის პროცესში ძალიან დიდი ყურადღება უნდა დაეთმოს ყოველი შემართვისაგან თავის დაღწევას.

ბუნებრივი ყოველი შემართვა შესაძრწევია ყელის ჩასაწმენდად მსუბუქად ჩახველების დროს. ყოველ ზიძგს ადვილად შეიგარძნობთ, თუ ცერსა და საჩვენებელ თითს მოათავსებთ ხორხის არეში „ადამის ვაშლის“ ქვემოთ და სუსტად ჩახველებთ. თუ ასეთი ხველების დროს გააძლიერებთ ხმას, მაშინ ადვილად შეიგარძნობთ ყოველ შემართვას.

II. ყოველი შემართვის თავიდან ასაცილებელი სავარჯიშოები

პირველი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით საკრის წინ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ჩურჩულით წამოიწყეთ „ააა“ და არ შეწყვიტოთ მისი წარმოქმნა სამ თვალზე. შემდეგ თანდათან ჩართეთ თქვენი სასაუბრო ხმის ტონი და „ააა“ აბგერეთ კიდევ სამ თვალზე უწყვეტად. დარწმუნდით, რომ აბგერება თავისუფლად ხდება და ტონის დასაწყისში მბგერავი იოგების დაახლოების დროს არ შეინიშნება ბიძგი. ეს ვარჯიში შეასრულეთ სხვა ხმოვნების წარმოქმნითაც: ოოო, უუუ, ვეე, იიი.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით საკრის წინ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : გაბმით წარმოთქვით ა ხმოვანი. თუ ტონის დასაწყისში შეამჩნევთ ყოველ ბიძგს, წაუძღვარეთ მ-ს წარმოქმნა და მიიღებთ მააა-ს. ასევე მოიქეცით დანარჩენ ხმოვანთა მიმართაც; ყოველი შემართვის თავიდან ასაცილებლად ყოველ ხმოვანს წაუძღვარეთ მ ბგერა, მიიღებთ: მოოო, მუუუ, მეეე, მიიი. დაუკვირდით აბგერების დასაწყისში ყელის კუნთების მდგომარეობას და დაიმახსოვრეთ ეს მდგომარეობა კუნთური მეხსიერებით. შემდეგ სცადეთ ყოველი შემართვის გარეშე ყოველი ხმოვანი ბგერის სუფთა ტონით დაწყება: ააა, ოოო, უუუ, ვეე, იიი. სცადეთ ამ სავარჯიშოს შესრულება მ და ნ ბგერების წამძღვარებით. მიიღებთ მააა, მოოო, მუუუ, მეეე, მიიი; ნააა, ნოოო, ნუუუ, ნეეე, ნიიი.

მესამე ხაერჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დასხედით სარკის წინ.

შესრულება: მოემზადეთ სიტყვა „ერთი“-ს წარმოსათქმელად. ხმოვანი ე წამოიწყეთ ჭერ ჩურჩულით და შემდეგ თანდათან ჩართეთ ხმა. სიტყვა განგებ გაწელეთ წარმოთქმაში. ეცადეთ, რომ ყელში არ გაგჩინდეთ კუნთების ზედმეტი დაქიმულობა და ტონის ჩართვისას არ იყოთ ყიისეული შემართვა. ამგვარად წარმოთქვით სიტყვები: ექვ-სი, ათი, ასი, ორი, ოცი.

მეოთხე ხაერჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დასხედით სარკის წინ.

შესრულება: ყიისეული შემართვის გარეშე შეეცადეთ წარმოთქვათ ქვემოთ ჩამოთვლილი სიტყვები; თუ ვერ შეძლებთ, მაშინ ყოველი სიტყვის წარმოთქმას წაუშლევარეთ ჰ ა ნ ჰ ა ნ და ნ ბგერა. კარგად დაუკვირდით აბგერების დასაწყისში ყელის კუნთების მდგომარეობას. დაიმახსოვრეთ კუნთური მესხიერებით და შემდეგ სცადეთ ამ სიტყვების წარმოთქმა ყიისეული წარმოთქმის გარეშე:

იბერია	ესმა	ალი	ონი	უმი
ისანი	ეხლა	ავი	ოხვრა	უხვი
იხილე	ეკალი	ახია	ოსი	უჯრა

მეხუთე ხაერჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დასხედით სარკის წინ.

შესრულება: წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი ფრაზები. ეცადეთ, მიაგნოთ ხმოვანი ბგერის სწორ შემართვას და თავიდან აიცილოთ ტონის დაწყებისას ყიისეული ბიძგი:

არ არის	ამოდ ეომები.
აორთქლებული ჰაერი.	უუთოებს და ამაღლის.
იისფერი ენძელა.	ოინბაზის ოინი.
ასულს ეამბორა.	ათჯერ აირბინა.

რეზონატორების მოქმედება

მბგერაე იოგებში აღმოცენებული ხმა ძალიან სუსტია. მისი გაზრდა, გაძლიერება და ტემბრალური იერით აღჭურვა რეზონატორებში ხდება. სამეტყველო აპარატში ძირითადი რეზონატორებია:

ხორჯის, ხახის, პირისა და ცხვირის ღრუები, სადაც ხმის ტონის ეფექტური გაძლიერება და სამეტყველო ბგერად ჩამოყალიბება ხდება.

„ადამიანის სახმო აპარატში ადგილი აქვს რეზონანსის მოვლენებს, ვინაიდან მასში არსებობს ჰაერის ამოვსებული წიაღები და მკვერივე-დღებთან მილაკები. ასეთ წიაღებს მიეკუთვნება ფილტვები, ბრონქები, სასულე, ხახისწიალი, პირისა და ცხვირის ღრუ, აგრეთვე ცხვირის დანამატი წიაღები (სახელდობრ, შუბლის ორივე წიაღი, ძირითადი ცხვირის და ჰაიმორის წიაღები). ადამიანის სხეულში რეზონატორის როლის შემსრულებელი შეიძლება იყოს სწორედ ეს ჰაეროვანი წიაღები... მომღერლის რეზონანსის მოვლენები ახსნილია ლ. ბ. დიმიტრიევის შრომაში. მისი განმარტებით, რეზონანსის მოვლენები ბგერის გაძლიერებაში კი არ გამოიხატება, არამედ ბგერის ენერჯიის დაგროვებისა და შენარჩუნების მექანიზმს წარმოადგენს. ხმის ენერჯია რეზონანსულ არეებში უბრალოდ კი არ შთანთქმება, არამედ გროვდება. ცნობილია, რომ სხვადასხვა ტიპისა და სახეობის რეზონატორს თავისი კედლების უძრავობის გამო შეუძლია გაძლიეროს მხოლოდ ერთი რომელიმე ბგერა იმ დროს, როცა სახმო აპარატის მოძრავ რეზონატორებს, როგორცაა სახისა და პირის წიაღები, შეუძლიათ თანმიმდევრულად გააძლიერონ სხვადასხვაგვარი ბგერები. თუ სახმო აპარატის ყველა რეზონატორის მთლიან ფუნქციურ მოქმედებას დაუყვარდებით, შევნიშნავთ, რომ მათ შეუძლიათ ერთდროულად გააძლიერონ ძირითადი ბგერაც და მის შემადგენლობაში შემავალი ობერტონებიც, ასევე შეუძლიათ გაელენა მოახდინონ ბგერის ელფერზე“ (გ. ჯარხალაშვილი, ფონიატრიის საკითხები, თბილისი, 1973, გვ. 100, 101).

ბგერის ამ დაგროვილ ენერჯიას ვიბრაციის სახით შევიგრძნობთ სამეტყველო აპარატის წიაღებში. მაგალითად, მეტყველების დროს მკერდზე რომ დაიდოთ ხელისგული, თელსაჩინოდ შეიგრძნობთ ბგერების ვიბრაციას, ბგერის ვიბრაციული შეგრძნება გაცილებით უფრო გამოკვეთილი და ძლიერია სიმღერის პროცესში მკერდსა და სახის არეში, ე. წ. „ნიღაბში“. საგულისხმოა, რომ ბგერის მაღალი სიხშირის რხევას კარგად უპასუხებს თავის რეზონატორი, ხოლო დაბალი სიხშირის რხევას — მკერდის რეზონატორი.

რეზონატორებზე მუშაობის დროს უნდა გავითვალისწინოთ ის, რომ არც ერთი სარეზონანსო ღრუ არ მოქმედებს სხვებისაგან დამოუკიდებლად. რეზონანსის აქტში ერთი რომელიმე ღრუს შეცვლა იწვევს სხვა დანარჩენი ღრუების მდგომარეობის შეცვლას. სარეზონანსო ღრუების მკიდრო ურთიერთდამოკიდებულების მიუხედავად, ცალ-

კეული სარეზონანსო ღრუს აქტიურ მოქმედებას შეუძლია ხმისათვის სპეციფიკური იერის მიცემა.

ხ ა ხ ის ს ა რ ე ზ ო ნ ა ნ ს ო ს ტ რ უ ქ ტ უ რ ა შესაძლებლობას აძლევს ხმას, სრული და მკლერი გახდეს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც ხახის ღრუ გახსნილი და კუნთური დაქიმულობისაგან გათავისუფლებულია. ხახაში ძირითადად დაბალი ტონების გაჟლიერება ხდება. როდესაც ხახის კედლების მეტრსპეტი კუნთური დაქიმულობა პათოლოგიური მდგომარეობითაა გამოწვეული, მაშინ სამედიცინო ჩარევა საჭირო. მაგრამ როდესაც ხახის კედლების კუნთური დაქიმულობა არასწორი ჩვევის შედეგი ხდება, მისი წეცვლა და ახალი ჩვევის გამომუშავება მხოლოდ ადამიანის საკუთარი ცდის, მეცადინეობის მეოხებით შეიძლება.

მეტყველების დროს პ ი რ ის ს ა რ ე ზ ო ნ ა ნ ს ო ს ტ რ უ ქ ტ უ რ ის საუკეთესო გამოყენება ბაგეებისა და ენის კუნთის აქტიურობის გაზრდის შედეგად ხდება. პირის რეზონატორების სწორად გამოყენებისას ისეთი შთაბეჭდილება რჩება, თითქოს ხმის ტონი პირის ღრუს წინა ნაწილში ყალიბდება. თუმცა აქაც გარკვეული ზომიერებაა საჭირო, რომ არ იყოს ზედმეტი. საარტიკულაციო მოძრაობა და პირის ღრუში არ შეიქმნას გადაჭარბებული კუნთური დაქიმულობა, რომელსაც შემდეგ შეუძლია გადაინაცვლოს ხახისა და კისრის სხვა კუნთებზე.

პირის ღრუს ოპტიმალური რეზონანსი მიიღება იმ შემთხვევაში, როდესაც მისი უკანა ნაწილი ფართოდ არის ღია და თავისუფალია ზედმეტი კუნთური დაქიმულობისაგან.

პირისა და ხახის რეზონანსის სავარჯიშოები

პირველი ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ის ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: სარკის წინ ძირითადი დამდგარი ან დამკლარი მდგომარეობა, ანდა იატაკზე მწოლიარე მდგომარეობა.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: მსუბუქი შესუნთქვის შემდეგ ამოისუნთქეთ ამოოხვრით ან ამოხვნეშით. ამ დროს ყელის კუნთები მოდუნებულია. დაუკვირდით და კუნთური მესხიერებით დაიხსომეთ ეს შეგარძნება. შემდეგ ამოოხვრაში ჩართეთ ხმა და გაბმით ააბგერეთ ამოოხვრა. ამასთან დააწმუნდით, რომ თქვენი ენა ბრტყლად არის მოთავსებული პირის ფსკერში, ენის უკანა ნაწილი კი დაწეულია.

შეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადებით ან დასხედით, ანდა დაწვევით იატაკზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ღრმად შეისუნთქეთ, მხოლოდ არ გადააქარბოთ. დაამთქნარეთ ისე, თითქოს გეძინებათ. მთქნარების ღრმს პირი სიგრძეზე გააღეთ და არა განზე. ერიდეთ სახისა და ყბის კუნთების გადაქარბებულ დაჭიმვას. ეცადეთ, მთქნარება ბუნებრივი იყოს. დაუკვირდით ხახისა და პირის ღრუების თავისუფალ გაფართოებას. ამ მდგომარეობაში წარმოთქვით „ააააა“. სარკეში დაუკვირდით ენის ზურგისა და ხახის პოზიციას.

შესაშე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით სკამზე მუხლებში მოხრილი ფეხებით, ზურგი და მხრები გამართული გქონდეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დასწიეთ თავი წინ და ქვევით ისე, რომ ნიკაპი მკერდს შეეხოს. ერთდროულად წარმოთქვით „ოოოო“ გაბმით და თავისუფლად. მსუბუქად მოაბრუნეთ თავი მარჯვნივ, შემდეგ მარცხნივ და განაგრძეთ ბგერა ო-ს წარმოთქმა. გაიმეორეთ ვარჯიში და ერთდროულად წარმოთქვით „ააააა“. გაიმეორეთ ვარჯიში და გაბმით წარმოთქვით ჭერ „აააააააა“, შემდეგ „ოოოოოააა“.

შეოთხე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით სარკის წინ მუხლებში მოხრილი ფეხებით. ზურგი და მხრები გამართული გქონდეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ფართოდ გახსნილი ყელით და დაუქიმავე ქვედა ყბით წარმოთქვით ქვემოთ ჩამოთვლილი ბგერათა ჯგუფები ნული ტემპით, ყოველი ჯგუფის წარმოთქმის შემდეგ შეისვენეთ:

მაა	ბაა	ფაა	ააა
ნაა	დაა	თაა	ტაა
ლაა	ძაა	ცაა	წაა
ვაა	ჭაა	საა	ქაა

შეძლებისდაგვარად მოაღუნეთ პირისა და ხახის კუნთები და ყურადღება გაამახვილეთ პირის წინა ნაწილში არტიკულაციის აქტიურობაზე.

მეხუთე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით ან დასხედით სარკის წინ.

შესრულება: წარმოთქვით ქვემოთ ნაჩვენები დაწყვილებული სიტყვები:

სი — სუ	ზლო — ზღვა	რძე — რვა
დღე — დგმა	თბო — თმა	კლდე — კრა
ტყე — ტბა	დო — და	ზედ — ზმნა
ხბო — ხმა	რთო — რვა	ბზე — ბზა
თუ — თხა	ლრძო — ლრმა	ბრკე — ფრთა

წარმოთქმის დროს დაუკვირდით ბაგეებისა და ქვედა ყბის მდგომარეობის ცვლას.

ცხვირის რეზონანსი

მეტყველების დროს მნიშვნელობა ენიჭება ცხვირის ღრუს როგორც რეზონატორს, სადაც შედარებით მცირე ენერგიის ხარჯვის შედეგად ვლდებულობთ ხმის საფუძვლიან გაძლიერებას.

ცხვირის ღრუს რეზონანსის შესაგრძნობად საკმარისია დაიწყოთ ძალდაუტანებელი ზმუილი. ცერი და სალოკი თითი ფრთხილად მიადეთ ცხვირის არეს და გარკვევით შეიგრძნობთ ვიბრაციას ნესტოებში და ცხვირის არეში. ამგვარი ზუზუნის დროს ყელის კუნთები, ენა და რბილი სასა მოღუნებულია, ჰაერი თავისუფლად გადადის ცხვირის ღრუში. ზუზუნის დროს დაახლოებული ყბები კბილებით არ ეკვრიან ერთმანეთს, ბაგეები დამუწულია და ოდნავი ლიტინი შეიგრძნობა მათში.

ცხვირის რეზონანსი ხმას ეფექტურ ვიბრაციას და სავსე ელერადობას მატებს.

მეტყველებაში ცხვირის რეზონანსის მოქმედებას ხელს უწყობენ ცხვირისმიერი მ და ნ თანხმოვნები, რომელთა წარმოთქმის დროს ცხვირში ნაპრალი ჩნდება და მათ ცხვირისმიერი ელერადობა აქვთ. გამომულ მეტყველებაში კი ცხვირისმიერ ელერადობას იძენენ მ და ნ-ს მეზობლად მდგომი ბგერები, განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც ცხვირისმიერ ბგერებს მოსდევენ. თუმცა მოჰდევნო ბგერებში ცხვირისმიერი ელერადობის ხარისხი მაღალი არ არის, მაგრამ მცირე ოდენობით მაინც აქვთ. მაგალითად, ცხვირისმიერი ელერადობა შენარჩუნებული აქვთ ხმოვნებს ასეთ სიტყვებში: მანა, მემამა, მამა, მონა, მუნია,

ნინა, ნენე, ნანა, ნუნი და ა. შ. აპგვარადვე. ცხვირისმიერი ქლერადობა გაუჩნდებათ თანხმონებებს ისეთ სიტყვებში, როგორიცაა: მბგერაეი, ამფიბია, მზარავს, მდელი, მთელი, მტვერი, მგალობელი, ამქარი, მკა, მძლავრი, მცველი, მწველი, მჭრელი, მჯობი, ამბაეი, შამფური, დამპირა-და, გამდიდრდა, მთამსვლელი, დამტვრეული, სამგლე, ამბარი, შეამკო, სამძიმარი და ა. შ.

ცხვირის რეზონანსის შეგრძნება და გავარჯიშება

ქვემოთ ნაჩვენები სავარჯიშოები დაგეხმარებათ ცხვირის რეზონანსის შეგრძნებაში, გაგებასა და ქლერადობით საუსე ტონის მიღებაში, რაც, ძირითადად, ცხვირისმიერი ბგერების ფრთხილი გამოყენებით ხდება. სავარჯიშოების შესრულების დროს ჭერ გაზვიადებულად გააგრძელეთ ყოველი ცხვირისმიერი ბგერა, შემდეგ კი ვარიდეთ ენერჯის განზრახ გადიდებამს. ვარიდეთ სავარჯიშოს ჩატარების დროს ყელისა და ყბის კუნთების დაძაბვას. გამოიყენეთ ტონის თანდათანობითი გაძლიერება სუნთქვის კონტროლით.

პირველი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: გამართული ტანით იატაკზე პირ-ქვე დაწეკით. მოდუნებული მკლავები ტანის გასწვრივ დაიქირეთ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: შეისუნთქეთ და ერთდროულად მოაბრუნეთ თავი ისე, რომ მარჯვენა ყური იატაკს შეეხოს. შემდეგ გაბმული ზმუილით წარმოთქვით გმმმგმმმგმმმ, ვიდრე ჰაერი გეყოფათ. როგორც კი გაგიჩნდებათ ხელახალი შესუნთქვის სურვილი, შეისუნთქეთ სამ თვლაზე. ერთდროულად მოაბრუნეთ თავი ისე, რომ ყური იატაკზე დაადოთ. შემდეგ გაბმული ზმუილით წარმოთქვით გნნგნნგნნგნნ, ვიდრე ჰაერი გეყოფათ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: იატაკზე დადებული ყური დახშულია და საკუთარი ხმის ქლერადობა უფრო ახლოს და გაძლიერებულად ესმის ადამიანს. ამ სავარჯიშოს შესრულების დროს კარგად შეიგრძნობა ცხვირის რეზონანსი.

ვარჯიში პირველად შეასრულეთ დაბალ რეგისტრში. შემდეგ კი შეიძლება ხმის ტონის სიმალდის ცვლა ქრომატული თანმიმდევრობით.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: სარკის წინ დადებით ან დასხედით, ანდა იატაკზე დაწეკით.

შესრულება: დახურული პირით დაიწყეთ ზმუილი დაბალ ტონზე. შემდეგ მუსიკალური გამის საფეხურებით დაიწყეთ ტონის ცვლა ზევით ასვლით და ქვევით ჩამოსვლით, მუსიკალური ინსტრუმენტის თანხლების გარეშე. გაიმეორეთე ააა-ზე იმავე მუსიკალური გამის დამღერება. დაუკვირდით, როდის უფრო ღრულად ვლერს ხმა: ზმუილსა თუ სიმღერის დროს?

მესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭირთ.

შესრულება: დაიწყეთ დახურული პირით „კრელო ბეპელა“-ს (ან სხვა სიმღერის) ჰანგზე ზმუილი. მარჯვენა ხელის ცერი, სალოკი და შუათითი ოღნავ შეახეთ ცხვირს და დაუკვირდით ხმის ვიბრაციის შეგრძნებას. შენდეგ ჩაპილეთ ხელი, განაგრძეთ ზმუილი და მუსიკალური ტაქტის დასაწყისის აქცენტირებით ერთდროულად შეასრულეთ შემდეგი მოძრაობა: მოაღუნეთ კისრის კუნთები და მოსხლეთ დახარეთ თავი წინ ისე, რომ წიკაბი დაებჯინოს მკერდს; მოაღუნეთ მხრებისა და მკლავების კუნთები ისე, რომ მხრები წინ წამოიხაროს და მკლავები ჩამოეკიდონ და რხევა დაიწყონ; მოაღუნეთ წელის კუნთები, რასაც უნდა მოჰყვეს ზეტანის წინ დახრა ისე, რომ მკლავებმა თავისუფლად დაიწყონ ქანობა ფეხების გასწვრივ; მოაღუნეთ მუხლები და ჩაიკეცეთ ისე, რომ თავი ძირს დაიხაროს, ნოდუნებული მკლავები იატაკს შეეხონ; მოღუნებული მარჯვენა მხარით შეეხეთ იატაკს, შებრუნდით და პირაღმა დაწეკით მოღუნებული სხეულით. სხეულის ჩამოთვლილ თანმიმდევრულ მოძრაობებს უწყვეტად თან სდევს სიმღერის ჰანგზე ზუზუნი.

მითითება: სიმღერის ჰანგზე ზუზუნის დროს ეცადეთ, რომ კარგად შეიგრძნოთ ცხვირის რეზონანსი. იატაკზე დაწოლის შემდეგ შეგიძლიათ იმღეროთ სიტყვებით.

~*~

მეოთხე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: სარკის წინ დადებით ან დასხედით, ანდა იატაკზე დაწეკით.

შესრულება: ძლიერად და გაბმით წარმოთქვით აააა ისე, რომ თქვენი ხმა ორმოცდაათ ნაბიჯზე იშმოღეს. შემდეგ პირი თანდათან დახურეთ, მაგრამ ხმის სიძლიერეს არ მოუკლოთ. ბუნებრივია, პირის დახურვის შემდეგ ხმის ტონი გამოსავალს ცხვირის დრუში იპოვნის. დაუკვირდით: ცხვირის ფიქსირებულ ი რეზონანსი რომ არ იცვ-

ლება პირის გაღებისა და დახურვის დროს. ორივე შემთხვევაში ცხვირ-
ხახის ღრუში ტონის აქტიური ვიბრაცია შეიგრძნობა.

მესხეთე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადევით ან დასხე-
დით, ანდა იატაკზე დაწევით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მარჯვენა ხელის ცერი და სალოკი თათი მოუ-
ჭირეთ ნესტოებს და ხმამაღლა ოცამდე დაითვალეთ. დაუკვირდით რო-
მელი რიცხვითი სახელის წარმოთქმა ძნელდება? რა მიზეზით?

მ ი თ . ი თ ე ბ ა : ბუნებრივია, გაგიძნელდებათ „სამი“-სა და „თერთ-
მეტი“-დან დაწყებული ყოველ რიცხვით სახელში „მეტი“-ის წარმოთ-
ქმა, რადგანაც ამ სიტყვების შემადგენლობაშია ცხვირისმიერი ბგერა
მ, რომლის წარმოთქმის დროსაც ჰაერი ცხვირის ღრუდან გამოდის.

მეექვსე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადევით ან დასხე-
დით, ანდა იატაკზე დაწევით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დაქიმეთ მარჯვენა მკლავი და მომუქვით ასწიეთ
წინმკლავი, თან შეისუნთქეთ ცხვირით. შეუდევით ზმუილს მ თანხმო-
ვანზე, შემდეგ კი შეუერთეთ ხმოვნის უწყვეტი წარმოთქმა, ერთდრო-
ულად დაჭიმული და მომუქული ხელი ნელა და თანმიმდევრულად და-
უშვით ხუთ თვლაზე. შეისვენეთ და მოადუნეთ მკლავი. ვარჯიში გაი-
მეორეთ ხუთჯერ, ხმოვანთა შეცვლით. მმმმმმმ, მმმმმმმ, მმმმმმმ,
მმმმმმმ, მმმმმმმ.

იგივე გაიმეორეთ მარცხენა ხელით. დაუკვირდით რბილი სასის
მოძრაობას ზმუილიდან ხმოვნის წარმოთქმაზე გადასვლის პროცესში.
ზმუილის დროს რბილი სასა მოდუნებულია, ნაქი დაშვებულია და ჰა-
ერი თავისუფლად გადადის ცხვირის ღრუში. ხმოვანთა წარმოთქმისას
კი რბილი სასა იჭიმება, ნაქი ზევით იწევს და კეტავს ცხვირის ღრუ-
ში ჰაერის გასასვლელს.

გახსენით ყბა და ენისწვერი მოათავსეთ: ზედა კბილებთან იმ მდგო-
მარობაში, რომელიც საჭიროა ნ-ს წარმოსაქმებლად მას შემდეგ, რაც
შესუნთქვასთან ერთად დაჭიმულ და მომუქულ მარჯვენა მკლავს გა-
მართავთ წინმკლავით. შემდეგ მომუქულა და დაჭიმული მკლავი ნელა
თანმიმდევრულად დაუშვით ქვევით ხუთ თვლაზე და ერთდროულად
ნ-ს წარმოთქმას შეუერთეთ ხმოვნის წარმოთქმა, მიიღებთ: ნნნნნნნ,
ნნნნნნნ, ნნნნნნნ, ნნნნნნნ.

შეისვენეთ და მოადუნეთ მკლავი. იგივე ვარჯიში გაიმეორეთ მარ-
ცხენა ხელით.

მთითება: მას შემდეგ, რაც თქვენთვის თვალსაჩინო გახდება მოცემულ ვარჯიშში ცხვირის რეზონანსის შეგრძნება, შეგიძლიათ გაიმეოროთ ვარჯიში, ოღონდ წარმოთქმა უნდა დააბოლოოთ ისევ ცხვირისმიერი ბგერით: მიიიიიი, მვეეეეეე, მაააააა, მოოოოო, მუუუუუუ; ნიიიიი, ნეეეეე, ნააააა, ნოოოოო, ნუუუუუ.

მეშვიდე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით ან დაწეკით სარკის წინ.

შესრულებს: წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი ფრაზები. გაზარდეთ ცხვირისმიერი ბგერების გრძლიობა, ოღონდ ნუ გაზრდით ხმის ინტენსიურობას.

მაშისეული მაშული.

იავნანინას მომლერალი.

მაშიდაშისის აშანათი.

ნინოწმინდის მონასტერი.

მესხეთის მოშავალი.

ნოშრეევანის ნადიში.

მერვე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით ან დასხედით სარკის წინ.

შესრულებს: წაიკითხეთ შემდეგი სტროფები და დაუკვირდით ცხვირის რეზონანსს:

მარალაით მარანდისკენ ჩავიქროლე ცხენმალობით,

მანუჩარმა მიყმო მოსე, დამაკვირვა მასპინძლობით;

მღვნარის მშვილდსა შევიბმიდი, მურყანს ისრად მასროლობით,

და მარჯანს მუხლთა გაუხებრედი, არად გიყვი გამსტროლობით.

ნიშადურით მოვისწრაფე, ნუნისს მოველ ცხენმაშვრალი,

ნებროთს ვახლდი: „ნარიმანო!“ — ნშირად მხადის არამწყრალი;

ნარდიონის მშვილდი მაშინ ნარინჯისა ისრით მთვრალი

და ნიბლიასა ნისკარტსა კვრით განუწონი სწორად გრკალი.

(ბესიკი, „ან“-ზე სით მოხვალ“).

ბადაჭარბებული ცხვირისმიერობა

მეტისმეტი ცხვირისმიერობა, დუღღუნაობა უსიამოვნო ელფერს აძლევს ხმასა და საერთოდ მეტყველებას. ამის მიზეზია რბილი სასის კუნთების მოღუნებული მოქმედება, როდესაც ისინი სათანადოდ ვერ იკუმშებიან, მაღლა ვერ სწევენ რბილ სასას და გზას ვერ უკეტავენ საფონაციო ჰაერნაკადის ცხვირის ღრუში გადასვლას. იმ ბგერე-

ბის წარმოთქმის დროს, რომლებსაც არ ახასიათებთ ცხვირისმიერობა, მოდუნებული რბილი სასა ხელს უწყობს საფონაცო ჰაერნაკადს შევიდეს ცხვირის ღრუში, სადაც ის ცხვირის რეზონანსის გამო ძლიერდება და თვისებრივად ცხვირისმიერი, დუღლუნის ელფერის მატარებელი ხდება. მაგრამ, როდესაც რბილი სასის კუნთები ფონაციის დროს ენერგიულად მოქმედებენ და ზევით სწევენ რბილ სასას, მაშინ ყველა ბგერა, გარდა ცხვირისმიერი მ და ნ თანხმოვნებისა, პირის ღრუში რეზონირებს და იქიდან გამოდის გარეთ.

სასის კუნთების ინერტული მოქმედება ზოგჯერ შეპირობებულია სასის აღნაგობით. დუღლუნის თავიდან ასაცილებლად სამედციკნო ჩარევია საჭირო. ფონაციის დროს, როდესაც სასის კუნთების მოქმედების ხარვეზი საწარმოთქმო აპარატის ინდიფერენტულობითა და სმენის ზერელე რეაქციით არის გამოწვეული, ფსიქოთერაპიის ჩარევია საჭირო.

გადაქარბებული ცხვირისმიერობა ხშირად შედეგია მოდუნებული, გაკიანურებული არტიკულაციისა; ასეთ ვითარებაში ქვედა ყბის, ბაგეების, ენისა და რბილი სასის კუნთების ამოქმედება მოკლებულია სიმარდესა და სიზუსტეს, ამით კი ნორმალური მეტყველება იცვლება უსიამოვნო დუღლუნით. დუღლუნის დროს ხმა მონოტონურად, მოლლილად და უსიამოვნოდ ქვრის.

დუღლუნის თავიდან აცილება შეიძლება რბილი სასის კუნთების სპეციალურად გავარჯიშებით, ენერგიული მოქმედების გამოწვევით.

სასის მოქმედების შესაგრძობი სავარჯიშოები

პირველი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადებით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : დაამტენარეთ ფართოდ დაღებული პირით. მტენარების კულმინაციურ წერტილზე შენიშნეთ რბილი სასისა და ნაკის ზევით აწევის მოძრაობა. შეაჩერეთ მტენარება და მოადუნეთ სასის კუნთები. დაუკვირდით სასის კუნთების შეკუმშვისა და მოდუნების შეგრძნებას.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადებით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მსუბუქად დაიწყეთ ზმუილი. შემდეგ გააღეთ პირი „ააააა“-ს წარმოსათქმელად. მაგრამ ბგერას ხმამაღლა ნუ წარმო-

ქვამთ. დაუკვირდით ენის მდგომარეობას და შენიშნეთ რბილი სასის მოქმედება.

წარმოთქვით ააააა და დაუკვირდით რბილი სასის მოქმედებას, — როგორ აიწვევს იგი ზევით და დაიკვიმება. ამის შემდეგ, მოაღუწეთ რბილი სასის კუნთები და განგებ, კონტრასტისათვის, განაგრძეთ ცხვირისმიერ ააააა-ს წარმოთქმა. ისევ დაჰკიმეთ და ასწიეთ ზევით რბილი სასა და წარმოთქვით ცხვირისმიერობის გარეშე, ააააა. ამ დროს კუნთურ შეგრძნებას ყურადღება მიაქციეთ და დაინახსოვრეთ იგი. გაიმეორეთ ეს სავარჯიშო ყველა ხმოვანი ბგერისათვის.

მესამე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: სარკის წინ დადებით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: აიღეთ პატარა სარკე და მოათავსეთ ნესტოების ქვემოთ. წარმოთქვით გაბმულად ააააა. თუ ამის წარმოთქმის დროს რბილი სასა დაჰიმულია და ზევით აწეული, მაშინ ხელის სარკე არ დაიორთქლება. თუ სასის კუნთები მოღუწებულა, ა-ს ცხვირისმიერი იერი ექნება და სარკე დაიორთქლება. ივარჯიშეთ მანამდე, ვიდრე არ მიიღწევთ ააააა-ს სწორ წარმოთქმას და სარკე არ დაიორთქლება. ეს სავარჯიშო შეასრულეთ ყველა ხმოვანით.

მეოთხე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: სარკის წინ დადებით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: მარჯვენა ხელის ცერი და სალოკი¹ თითი მოიჭირეთ ნესტოებზე და წარმოთქვით მ, ნ. დაუკვირდით რბილი სასის პოზიციასა და მოქმედებას. შემდეგ წარმოთქვით ააააა და ისევ დაუკვირდით დაჰიმული და აწეული სასის პოზიციასა და მოქმედებას. შეასრულეთ ასეთი სავარჯიშოები ხმოვანთა და ცხვირისმიერ თანხმოვანთა მონაცვლეობით მანამდე, ვიდრე არ შეამჩნევთ, არ შეიგრძნობთ სასის პოზიციასა და მოქმედების სხვაობას.

მოუჭირეთ თითები ნესტოებს და წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი წინადადებები. თუ მათი წარმოთქმის დროს ცხვირში გაუღუდვას ან ყურებში წნევის მომატებას შეიგრძნობთ, ეს იმის ნიშანი იქნება, რომ თქვენს წარმოთქმას გადაჭარბებული ცხვირისმიერობა ახლავს. ამის თავიდან ასაცილებლად დაჰიმეთ რბილი სასა და ასწიეთ ზევით ისე, რომ სავსებით გადაიკეტოს ცხვირის ღრუს შესავალი და ისე წარ-

მოთქვით. „ძალი დაეწია კურდღელს.“ „ეზოში ბაეში ცხეარს გაეკი-
და“. „არწივი დაჯდა ხის წვერზე“. „ვისი ხილვა გსურთ?“ „პეტრე ეხ-
მარება ელგუჯას ვაშლის კრეფაში“.

მეხუთე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადებით ან დასხე-
დით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი დაწყვილებუ-
ლი სიტყვები და ყურადღება გაამახვილეთ, რომ ყოველ მეორე სიტყვა-
ში არ იყოს ცხვირისმიერობა. დარწმუნდით, რომ პირველ სიტყვაში
ცხვირისმიერი ბგერების წარმოთქმის შემდეგ თქვენი რბილი სასა
იჭიმება და ზევით იწევეს. ზედმეტი ცხვირისმიერობის თავიდან აცი-
ლებაში ხელს შეგიწყობთ აგრეთვე არაცხვირისმიერი ბგერების წარ-
მოთქმის დროს ბაგეებისა და ენისწვერის საარტიკულაციო მოძრაობის
ენერგიული და უფრო მკვეთრი შესრულება.

მე	— რძე	მამა	— ბაბა
მხვდა	— სწვდა	მოლი	— ცოლი
მნე	— წრფე	მუმლი	— ფული
ძნა	— თხრა	ჩინო	— თითო
ნუ	— თუ	ნენა	— დედა

- მიმინო — ბიწილო
- მემღერე — შეადარე
- მომიასლოვდი — კოტრილოვდი
- მამულისათვის — დედულისათვის
- ნიკორწმინდა — იკორთისა

ხმის ტონის სიმაღლე

ადამიანის ხმის ტონალური სიმაღლე დაკავშირებულია ხმის მექა-
ნიზმების ინდივიდუალურ თავისებურებასთან. მეტყველი ადამიანი-
სათვის, რომელსაც სურს დარწმუნდეს, თუ რამდენად ჭეროვნად იყე-
ნებს თავისი ხმის ინსტრუმენტს, ძირითად ამოცანად ექნება დაადგინოს
თავისი ხმის ტონალური სიმაღლის ბუნებრივი დონე, ზღვარი და
მწკრივი.

სამეტყველო ხმის ტონალურ სიმაღლეში უნდა გავარჩიოთ ბუნებ-
რივი, ოპტიმალური სიმაღლე, რომელზედაც სახმო მექა-
ნიზმებს დიდი ეფექტურობით შეუძლიათ ფუნქციონება. ოპტიმალურ
სიმაღლეზე ენერგიის ეკონომიური ხარჯვით ადამიანს შეუძლია გამოს-

ცეს საჭირო სიძლიერის საუქეთესო ტონი. ტონის ოპტიმალური სი-
მაღლე განპირობებულია ხმის მექანიზმის აგებულებით, რის გამო მას
ტონის სტრუქტურულ სიმაღლესაც უწოდებენ. ზოგ-
ჯერ აღამიანმა არ იცის, თუ როგორია მისი სამეტყველო მექანიზმების
შესაძლებლობა და რომელია მისი ხმის ტონის ოპტიმალური სი-
მაღლე. ასეთ შემთხვევაში სპეციალისტის (პედაგოგის) დახმარებით
და სათანადო ვარჯიშის ჩატარებით აღამიანს შეუძლია მიაგნოს თავისი
ხმის ტონის ოპტიმალურ სიმაღლეს და გამოიყენოს იგი ლაპარაკსა თუ
სიმღერაში.

გარდა ამისა, სამეტყველო ხმის გამოყენებაში არჩევენ ტონის ჩვე-
ულ სიმაღლეს. ეს არის ხმის ტონალური სიმაღლის ის დონე,
საფუნური, რასაც მეტყველების პროცესში ყველაზე უფრო ხშირად
იყენებს აღამიანი.

ხმის სავარჯიშოების მიზანია გამოავლინოს აღამიანის ხმის ტონის
ოპტიმალური სიმაღლე, ტონების ოპტიმალური მწკრივი და აქციოს
ისინი ტონის ჩვეულ სიმაღლედ და ჩვეულ მწკრივად. მაგრამ თუ მეტყ-
ველებაში ტონის ჩვეული სიმაღლე ხმის ბუნებრივი მონაცემის ოპტი-
მალური სიმაღლე არ არის, მაშინ საჭიროა ჩვეული სიმაღლის შეცვლა
ოპტიმალურით. პრაქტიკაში, მაგალითად, ზშირია, როდესაც მეტყვე-
ლების პროცესში ტონის ძალიან დაბალ სიმაღლეს იყენებენ, ჩვევად
აქვთ ილაპარაკონ დაბობებული ხმით — მაშინაც კი, როდესაც ბუნებ-
რივი ხმის ოპტიმალური სიმაღლე ბარიტონალური ან ტენორული ხა-
სიათისა უფროა. ასეთ დროს აღამიანის მეტყველებაში ხმის ტონალო-
ბა მაღლა უნდა აიწიოს და ზუსტად მოიძებნოს მისი ხმის ოპტიმალუ-
რი სიმაღლე. არის საპირისპირო შემთხვევებიც, როდესაც კრინით,
ფალცეტით მეტყველებენ (ქალები წიკვინებენ), თუმცა აქვთ გულ-
მკერდის რეგისტრის მქონე ხმის მონაცემი. ამგვარ შემთხვევაში ხმის
ჩვეული სიმაღლე უნდა შეიცვალოს და მოინახოს ხმის ოპტიმალური
სიმაღლე დაბალ ტონებში.

ბგერათა იმ რაოდენობას, რომელსაც სამეტყველო ხმა იძლევა
დაბალი ტონებიდან უკიდურეს მაღალ ტონამდე, დიაპაზონი ეწო-
დება. სამეტყველო ხმის დიაპაზონი თანდაყოლილი თვისება არ არის.
იგი იცვლება ასაკთან ერთად; შეიძლება შეიცვალოს ვარჯიშითაც.

მსახიობის სამეტყველო ხმის ღირსება მისი დიაპაზონის სიფართო-
ვეცაა. სამეტყველო ხმის დიაპაზონის გაფართოება შეიძლება სპე-
ციალური ვარჯიშით.

ხმის დიაპაზონი შედგება ოპტიმალური სიმაღლის მქონე ტონების
მწკრივისაგან. ხმის დიაპაზონის გასაფართოებლად (1) უნდა დავად-
გინოთ ტონის ოპტიმალური სიმაღლე, (2) დავამკვიდროთ ჩვევაში და
(3) ტონის სიმაღლის მწკრივი გავზარდოთ ოპტიმალურად.

ტონის სიმალის გაპარჯიშვა

პირველი სავარჯიშო („სირენა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადებით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ ცხვირით. შეიკავეთ სუნთქვა ერთი წამით და ერთდროულად დაადეთ მარჯვენა სალოკი თითი მარჯვენა ნესტოს და მარცხენა — მარცხენას. შეკარით ბაგეები და დაიწყეთ ზუზუნის მ თანხმონის გაბმულად წარმოთქმით — ისე, რომ არ გახსნათ ბაგეები. ერთდროულად აწარმოეთ სალოკი თითების კაკუნი ნესტოებზე. იზუზუნეთ გაბმით ერთ ტონზე, ვიდრე ხელახალი შესუნთქვის სურვილი არ გაგიჩნდებათ. გაიმეორეთ სამჯერ.

ხელახლა წამოიწყეთ სავარჯიშო. და ზუზუნის დაწყება სცადეთ თქვენი ხმის ყველაზე უფრო დაბალი ტონიდან. ზუზუნის პროცესში ნელ-ნელა სცვალეთ ტონის სიმაღლე საფეხურების მიხედვით, ვიდრე არ მიაღწევთ უკიდურესად მაღალ ტონს. აქ შეჩერდით, ხელახლა შეისუნთქეთ ცხვირით და წამიერი შეკავებით შემდეგ წამოიწყეთ ზუზუნის უკიდურესი მაღალი ტონიდან და ნელ-ნელა ჩამოსრივლით ტონალური საფეხურების მიხედვით უკიდურესად დაბალ ტონამდე. ზუზუნის უნდა იყოს ტონიდან ტონზე სხლტომით ისე, როგორც მუსიკაში „გლისანდოს“ ასრულებენ.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : ამ სავარჯიშოს ჩატარების დროს კარგად დაუკვირდით თქვენი ხმის უკიდურეს დაბალ და მაღალ ტონებს. ამ უკიდურეს ტონებს შორის მოთავსებული ტონების მწკრივისაგან შედგება თქვენი ხმა, რასაც თქვენი ხმის დიაპაზონი ეწოდება. როდესაც სავარჯიშოს კარგად აითვისებთ, უნდა სცადოთ უკიდურესი მაღალი ტონის ამალღება და უკიდურესი დაბალი ტონის დადაბლება, ზედმეტი ძალის გარეშე.

მეორე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დასხედით პიანინოსთან.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოადუნეთ კისრის კუნთები. შეისუნთქეთ და წყნარი ხმით გაბმით წარმოთქვით ააააა. დაუკვირდით თქვენს მიერ წარმოთქმული ბგერის ტონალურ სიმაღლეს. არ შეცვალოთ ხმის სიმაღლე და მოძებნეთ პიანინოს კლავიშზე თქვენს მიერ წარმოთქმული ბგერის ტონალური სიმაღლე. დაუკარით ეს ტონი და ხელახლა წარმოთქვით ააააა. შეადარეთ და დარწმუნდით, რომ თქვენს მიერ წარ-

მოთქმული და პიანინოზე აღებული ტონი ერთნაირი სიმაღლისაა. და-
იმანსოვრეთ ეს ტონი, რომელიც თქვენთვის ჩვეული საშუალო ტონი
იქნება.

მესამე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : მიუსხედით როიალს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოაღუნეთ კისრის კუნთები. შეისუნთქეთ და
წყნარი ხმით ზმუილით აიღეთ თქვენთვის ჩვეული საშუალო ტონი.
გააღეთ პირი და წარმოთქვით იმავე სიმაღლეზე ააააა. როიალზე შე-
ამოწმეთ ეს ტონი. შეისვენეთ.

შეისუნთქეთ და წამიერი შეკაეების შემდეგ წარმოთქვით ააააა
უფრო დაბალ ტონზე. როიალზე მოძებნეთ ეს ტონი. შეისვენეთ.

შეისუნთქეთ და წამიერი შეკაეების შემდეგ წყნარად აიღეთ ზმუი-
ლით თქვენთვის ჩვეული საშუალო ტონი. გააღეთ პირი და ამავე ტონ-
ზე წარმოთქვით ააააა. შემდეგ ისევ შეისუნთქეთ და ზმუილით აიღეთ
უფრო მაღალი ტონი და კვლავ გადადით ააააა-ს წარმოთქმაზე.

მ ი თ ი თ ე ბ ა : დაუკვირდით თქვენი ხმის ტონალური სიმაღლის
ცვლას.

მეოთხე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადექით ან დასხედით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : ღრმად შეისუნთქეთ და შეუდექით ჰამაღლა
თვლას, ხმის ტონის თანდათან ქვევით დაწევით, ვიდრე არ მიაღწევთ
უდაბლეს ტონს, რომლის აბგერებაც თქვენს შესაძლებლობაშია. ნუ
დაიძაბებთ. შეჩერდით იმ დონეზე, რომლის შემდეგ თქვენი ხმა გა-
დაიქცევა დაბალი სიმაღლის ჩურჩულად. შეისვენეთ.

ღრმად შეისუნთქეთ და შეუდექით ჰამაღლა თვლას. შემდეგ გა-
მოიყენეთ თანდათან ტონის მაღლა სვლა, ვიდრე არ მიაღწევთ თქვენი
ხმის ყველაზე მაღალი ფალცეტის დონეს. დაუკვირდით იმას, რომ სა-
შუალო ტონიდან აღმა სვლის დროს ტონების ორჯერ უფრო მეტი რა-
ოდენობა უნდა დაითვალოთ, ვიდრე ქვევით დაშვების დროს.

მეხუთე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : მიუსხედით როიალს.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : როიალის კლავიშზე აიღეთ თქვენი საშუალო
ტონი, რომელიც წინა ვარჯიშებით დაადგინეთ. შეისუნთქეთ და წამი-
ერი შეკაეების შემდეგ დაიწყეთ ზუზუნის ტონის დადაბლებით ქრომა-

ტული გამის წესზე. როდესაც მიიღწევთ ყველაზე უფრო დაბალ ტონს, რომელზედაც თქვენ თავისუფლად შეგიძლიათ ზმუილი, როიალზე შემოწმეთ, თუ რომელი ნოტია ეს ტონი. ეთქვათ, ეს არის ლა. შეისვენეთ, შეისუნთქეთ და წამიერი დაყოვნების შემდეგ დაიწყეთ ზმუილი ამ დაბალი ტონიდან ქრომატული გამის წესზე, ვიდრე არ მიიღწევთ თქვენი ხმის ტონის ოპტიმალურ სიმაღლეს. მოძებნეთ როიალზე ეს ნოტი. ეთქვათ, ეს ნოტია სი.

გამოიყენეთ მიგნებული სიმაღლის ტონი და წარმოთქვით „სახლში მივიღივარ“. შემდეგ სცადეთ იგივე წინადადება წარმოთქვათ ერთი ტონით დაბლა და ერთი ტონით მაღლა. დაუკვირდით თქვენი ხმის უღერადობას და სხვადასე თხოვეთ, რომ მოგისმინონ. დაადგინეთ: რომელ სიმაღლეზე უფრო სუფთა და საესეა ტონი; სად უფრო თავისუფალია ხმა და ნაკლებია ძალვა. ის ტონი, რომელიც უპასუხებს ჩამოთვლილ მოთხოვნებებს, იქნება თქვენი ოპტიმალური სიმაღლის ტონი.

მეექვსე ხაფარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადქით სარკის წინ.

შესრულება: დაიცავით ყურები ციხეებით და დაიწყეთ ზუზუნი ტონის თანდათან ამალლებით, ვიდრე არ მიიღწევთ ისეთ სიმაღლეს, რომელიც თქვენს თავში ყველაზე უფრო ძლიერად რეკავს. ეს იქნება თქვენი ხმის ოპტიმალური სიმაღლის ტონი. გამოაღეთ თითები ყურებიდან და ამ სიმაღლეზე წარმოთქვით:

„ვაშა, ამ ახალ საქართველოს!

ვაშა, შენებას!“

(გალაქტიონ ტაბიძე, „რევოლუციურ საქართველოს“).

მეშვიდე ხაფარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადქით სარკის წინ.

შესრულება: ელაპარაკეთ სარკეში თქვენს გამოსახულებას და წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი სიტყვები ორგვარი მელოდოიური დაბოლოებით: 1) დამავალი ტონით, 2) აღმავალი ტონით: გთხოვთ, ამხანაგო, ინებეთ, უყურეთ, ხანძარი! მიშველეთ! დიახ, რატომ, არა, ეხლა.

სიტყვის დაბოლოების მელოდოიური ელფერის ცვლის ფონზე დაუკვირდით აზრის სხვადასხვა ნიუანსს.

მერვე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ.

შესრულება: ელაპარაკეთ თქვენს გამოსახულებას სარკეში და წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი წინადადებები სამგვარად — დაბალ, საშუალო და მაღალ ტონალობაში. ყოველ წინადადებაში ჩააქსოვეთ კონკრეტული შინაარსი, რასაც წარმოთქმაში მოჰყვება ხმის მელოდური ცვლილებები. დაუკვირდით აზრის სხვადასხვა ელფერის გამოსახვის მელოდურ საშუალებებს.

ფზიზლად იყავით!
ვინ არის აქ?
ნუ წახვალ!
გეთაყვა, უყურეთ!
სრულიადაც არა.
ბავშვებს სძინავთ.

ხმის სიძლიერა

ადამიანს შეუძლია გამოიყენოს ხმის სხვადასხვაგვარი სიძლიერე იმის მიხედვით, თუ რა ვითარებაში უხდება მას მეტყველება. როდესაც ადამიანი ესაუბრება გვერდში მყოფ ვისმე, მაშინ მისი ხმის სიძლიერე დაბალია, თუმცა იმდენად, რომ მეტყველება გასაგონი იყოს. მაგრამ ხმის სიძლიერე პროპორციულად მატულობს მანძილის გადიდებასთან ერთად. იმისათვის, რომ გააგებინოთ, უფრო სწორად, გააგონოთ თქვენგან შორს მყოფ ადამიანს (მაგალითად, დიდი დარბაზის ბულოს, მოედანზე, ველზე, ტყეში, მთებში და ა. შ.), უნდა გამოიყენოთ ხმის მაქსიმალური ინტენსიობა. მეტყველებაში ხმის სიძლიერის გამოყენების აუცილებლობა მრავალნაირი მიზეზით არის შეპირობებული; ზოგჯერ გამოწვეულია გარემომცველ ხმაურთან, — როგორც ადამიანთა, ასევე მექანიკურ ხმაურთან მეტოქეობით. ზოგჯერ, როდესაც ჩვეულებრივ მეტყველება გვხვდება გარკვეულ გარემოებაში, როგორც მაგალითად, დაზვების ხმაურში, ქუჩის ხმაურში, აუცილებლად გვესაჭიროება უფრო მეტი სიძლიერის მქონე ხმის გამოყენება, ვიდრე ნორმალურ სასაუბრო პირობებში. ზოგჯერ საჭირო ხდება ყვირით შეტყობინება, განკარგულების გაცემა ადამიანთა დიდი ჩვეულისათვის შენობის შიგნით ან გარეთ, — როდესაც არ არსებობს ელექტროგამაძლიერებლის, მიკროფონის გამოყენების საშუალება. ადამიანი ხშირად თავის ძლიერ განცდებს ხმის გაძლიერებით გამოხატავს.

ხმის გაძლიერების ერთ-ერთი საშუალებაა იმ ენერგიის გადიდება, რითაც პაერნაკალის ღინებს რხევაში მოჰყავს მბგერავი იოგები. მბგე-

რავი იოგების რხევის ამპლიტუდის ზრდა იწვევს ხმის ტონის სიძლიერის ზრდას. გარდა ამისა, ხმის გაძლიერება დაკავშირებულია სარეზონანსო ღრუების მოქმედებასთან, სადაც ენერგიის დახარჯვით უნდა მივიღოთ ხმის ტონის სიძლიერის საგრძნობი ზრდა. ამიტომ ხმის სიძლიერის ბუნებრივი წარმოქმნისათვის ყურადღება უნდა გავამახვილოთ არა მარტო პაერნაქალის ენერგიის ზრდაზე. არაქედ სარეზონანსო ღრუების აქტიურ და დაუძაბავ გამოყენებაზე.

ხმის ტონის გასაძლიერებლად ზედმეტი ენერგის განვითარება ერთგვარად საშიშია ხორხისა და ხახის კედლების გადანეტებული დაჰიმულობის წარმოქმნის თვალსაზრისით, ვინაიდან ამგვარი დაჰიმულობა აძვირებს ხორხისა და ხახის კედლების სარეზონანსო აქტიურობას. ამიტომ ხმის სიძლიერეზე მუშაობისას უნდა ვერიდოთ კისრის კუნთების დაჰიმულობას, რაც თავის მხრივ იწვევს ხორხის კუნთების ზედმეტ დაძაბვას.

გარდა ამისა, ხმის სიძლიერეზე მუშაობის დროს ყურადღება უნდა განახვილდეს ტონის ბუნებრივ სიმაღლეზე, თუ ხმის გაძლიერების პროცესში ხმის ტონი ნორმალურზე მაღალა იქნება: ეს კი იმის მომასწავებელია, რომ ასეთ ვითარებაში სარეზონანსო ღრუები გადამეტებით იძაბებიან, ხმა მკახე და დაჰიმული იქნება.

ხმის გაძლიერებას ახლავს მუცლის კედლების მოქმედების ცვლილებაც; ისინი ერთბაშად, გაცილებით უფრო მკვეთრად შეიწყვეტენ შიგნით, ვიდრე ეს ჩვეულებრივ სასაუბრო სიძლიერის დროს ხდება.

ძლიერი ხმის მართებულად წარმოქმნის პროცესისთვის უნდა გამოვიყენოთ სუნთქვის გულდასმით გაკონტროლება.

ხმის სიძლიერის გაზარდოვა

პირველი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მოათავსეთ ხელისგულები მუცლის კედლებზე ისე, რომ შუათითები ერთმანეთს ეხებოდნენ და ხელის თითები ერთმანეთის მახლობლად ეწყოს. ღრმად შეისუნთქეთ და წამით შეჩერების შემდეგ დაიწყეთ ა-ს წარმოქმნა ოდნავ გასაგონი ხმით. განაგრძეთ აა-ს წარმოქმნა და თანდათან ზარღეთ ხმის სიძლიერე, ვიდრე არ მიალწევთ ჩვეულებრივ სასაუბრო სიძლიერეს, შემდეგ თანდათან დაუკელით ხმის სიძლიერეს, ვიდრე ისევ ოდნავ გასაგონი არ გახდება იგი (ხმა). ამ ვარჯიშის შესრულებისათვის შეარჩიეთ თქვენი ხმის საშუალო სიმაღლე. გაიმეორეთ.

მეორე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შესრულება: მოათავსეთ ხელისგულები მუცლის კედლებზე ისე, რომ შუათითები ერთმანეთს ეხებოდეს და ხელის თითები ერთმანეთს მახლობლად ეწყოს. ღრმად შეისუნთქეთ და წამით შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით ააა და თან ხელებით ერთბაშად დააწეკით მუცელს, რის გამო ხმის ტონი შესამჩნევად გაძლიერდება. ერიდეთ მუცლის კედლებზე უხეშ მოძრაობას, რის გამო შესაძლოა ხველა აგიტყდეთ. ხველების შემთხვევაში შეჩერდით და ხელახლა დაიწყეთ ვარჯიში.

ყოველი ძლიერი ტონით წარმოთქმული ააა-ს შემდეგ ხელახლა შეისუნთქეთ ღრმად, ვინაიდან ძლიერი ხმის წარმოება მეტ სუნთქვას მოითხოვს, ვიდრე სასაუბრო ნორმალური მეტყველება. გაიმეორეთ ეს ვარჯიში და წარმოთქვით ოოო და უუუ.

მესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ ღრმად და წამით შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით ანბანი: ან-ბან-გან-დონ-ენ-ვინ-ზენ-თან და ა. შ. სამნაირად. პირველად წარმოთქვით როგორც შემთხვევითი, უცხო მარცვლები, მეორედ — როგორც მზარდი ჩამოთვლა, სადაც ხმა თანდათან ძლიერდება, მესამედ — როგორც მთავარი. სარწმუნო არგუმენტი, კატეგორიულად და ინტენსიურად.

მეოთხე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადევით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეპიროთ.

შესრულება: ღრმად შეისუნთქეთ და ოდნავი შეჩერების შემდეგ დაითვალეთ ერთიდან ათამდე. დაიწყეთ ოდნავ გასაგონი ხმით, ყოველ თვლაზე ზარდეთ ხმის სიძლიერე და დაამთავრეთ ისეთი სიძლიერით, რომელიც ადვილი გასაგონი იქნება 20 მეტრი სიგარძის მქონე ოთახში.

შემდეგ დაითვალეთ ერთიდან ათამდე ისე, რომ ერთიდან სუთამდე თანდათანობით ზარდოთ ხმის სიძლიერე. „სუთი“ იყოს ხმის სიძლიერის კულმინაციური წერტილი. შემდეგ ყოველ თვლაზე თანდათან დაუკელით ხმის სიძლიერეს ისე, რომ დაამთავროთ ოდნავ გასაგონი „ათი“-თ.

მეხუთე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: ღრმად შეისუნთქეთ და წარმოთქვით ქვემოთ მოყვანილი ყოველი ფრაზა სამ-სამჯერ, სმის სიძლიერის სხვადასხვა საფეხურზე: პირველად — წყნარად, მეორედ — სასაუბრო სიძლიერით, მესამედ — ზმამალა. ამასთან ერთად მოქმედებით გაამართლეთ ყოველი ასეთი გამოთქმა:

ღიახ!	კარგი!	არა!
დაბრუნდი უკან!	ინებეთ, გთხოვთ!	არ მინდა!
მე მივდივარ!	საკმარისია!	ვინ არის მანდ?

მექვსე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: გააგრძელეთ ხმოვნები ქვემოთ მოყვანილ სიტყვებში და მოქმედებით გაამართლეთ ყოველი ასეთი გაგრძელება. ხმოვანთა გაგრძელების პროცესში შეინარჩუნეთ ხმის თანაბარი სიძლიერე. ნუ დაამახინჯებთ სიტყვას ხმოვნების შეტისმეტი სიგრძით.

მე	ჩვენ	გთხოვთ!	მობრძანდით
შენ	თქვენ	ბოდიში	დაბრძანდით
ის	ისინი	უკაცრავად	მიირთვით.

მეშვიდე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გქონდეთ.

შესრულება: წარმოთქვით სამი ფრაზა სარკის წინ და ელაპარაკეთ საკუთარ გამოსახულებას ისე, როგორც პარტნიორს:

1) ამ კაცის მჭერა.

რასაც ამბობს. ქვეშარიტებაა.
მე გავყვები მის გზას!

ფრაზების წარმოთქმამდე გაიაზრეთ, თუ როგორ ვითარებაში მოგიხდებოდათ ამ ფრაზების წარმოთქმა? როგორი იქნებოდა თქვენი სამოქმედო ამოცანა? მაგალითად, ამის ერთ-ერთი კონკრეტული ვარიანტი ასეთი იქნება: ქარხნის დიდ დარბაზში საჯარო თათბირია სპეციალისტების დიდი ჯგუფისა. ამ დარბაზში ისმის მანქანების გამაყრუებელი გუგუნის. ნოვატორი მუშა უარყოფს წარმოების ერთ მეთოდს და გეთავაზობს სრულიად ახალ და ჩვენთვის უცნობ მეთოდს. სპეციალისტები ეპკით უყურებენ ამ წინადადებას და უარყოფენ მას. მე ინჟინერი ვარ. მომწონს ნოვატორის მიერ შემოთავაზებული მეთოდი, ამიტომ ყოველ ფრაზას დაბეჭდვით და გაზრდილი ინტენსივობით წარმოვთქვამ, რომ მოვიპოვო უფლება ნოვატორული წინადადების დანერგვისა.

2) საღამოს მოვალ.

ხვალ უკან უნდა დავბრუნდე.

მაგრამ დავრჩები, ვიდრე საკითხი გადაწყდებოდეს.

ამ სამი ფრაზის წარმოთქმამდე კონკრეტულად გაიაზრეთ, თუ როგორ ვითარებაში დაგპირდებოდათ მათი წარმოთქმა? როგორი იქნებოდა თქვენი სამოქმედო ამოცანა?

მერვე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე. გაშლილი ფეხებით. ხელები მიმკლავ მდგომარეობაში გეჭირათ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოთქვით ქვემოთ ნოყვანილი ფრაზები ორგვარად: პირველი — ჩვეულებრივი სასაუბრო ტონით, მეორე — ისე, თითქოს ცდილობთ მიმართოთ სარკის სილამეში მყოფ თქვენგან დაშორებულ ვილაცას:

ეს შენა ხარ, ნოდარ?
ეხლავე დავბრუნდები.
უკვე დრო არის.
სხვა დროს გეტყვი.
მოუსმინე, თუ გინდა გაიგო.
თქვენა ხართ მარჯანიშვილი?

მეცხრე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოიდგინეთ, რომ სერეანტი ხართ და ატარებთ თქვენი ოცულის სამხედრო წვრთნას, რისთვისაც იყენებთ შემდეგ განკარგულებებს:

სწორდით!	გაითვალეთ!
თავისუფლად!	ნაბიჯით იარ!
მარჯენისაკენ!	ზურგისაკენ!
ოცულო, სდექ!	ამხანაგო მატარაძე, მწყობრიდან გამოდით!

მეთექვსმეტი სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოიდგინეთ, რომ იმყოფებით დიდ დარბაზში და თქვენს განცხადებას ელოდება 500-მდე ადამიანი. დარბაზში არ არის ხმის გამამდიერებელი საშუალება, ან იმყოფებით გაშლილ მოედანზე, ტრიბუნაზე და წარმოთქვით შემდეგი ფრაზები:

მიტინგი გადადებულია! ოფიციალური განცხადება ორი საათის შემდეგ იქნება!

მიტინგი ხვალ დილის ცხრა საათზე დაიწყება!

საუბმე გაწყობილი იქნება ფოიეში!

გაიშარჯვა გაფრინდაშვილმა!

ხვალ სწავლა არ იქნება!

პანიკის გარეშე, გთხოვთ გახვიდეთ მეორე გასასვლელიდან!

მეთერთმეტე სავარჯიშო (ხუსტი ხმის გახამდიერებელი)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : სარკის წინ დადექით ან დასხედით, ანდა დაწექით იატაკზე.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : გააღეთ მსუბუქად პირი მთქნარებისათვის. შეისუნთქეთ ღრმად პირით და ზუკლის კუნთების ძლიერი შეწვევით, და ამთქნარეთ ხმის გამოცემით. შემდეგ ნელ-ნელა მოშალეთ მთქნარება, მაგრამ, ყელისა და პირის პოზიცია დატოვებთ ისე, როგორც ეს მთქნარების ღროს გქონდათ გაფართოებულ მდგომარეობაში და ისე განაგრძეთ ამოსუნთქვა.

გაიმეორეთ მთქნარება ხუთჯერ ისე, რომ ყოველ ახალ ჯერზე უფრო ძლიერი ხმა გამოსცეთ, ოღონდ შეინარჩუნეთ ხმის ერთი და იგივე სიმაღლე.

შეინარჩუნეთ პირისა და ყელის პოზიცია, მთქნარებისათვის გაფართოებულ მდგომარეობაში რომ იყო საჭირო და ამის (მთქნარების) ნაცვლად მოემზადეთ ა-ს წარმოსათქმელად „არ“ სიტყვაში. შეინარჩუნეთ ტონის იგივე სიმაღლე და წარმოთქვით ან, აწ, აბ, ახ. შემდეგ წარმოთქვით სიტყვები: არა, აბა, ადა, აზა, ანა, აჯა.

შემდეგ მთქნარების ნაცვლად მოემზადეთ ო-ს წარმოსათქმელად ობო, ობი, ომი, ორი, ოსი სიტყვებში.

მეთორმეტე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით ან დასხვდით სარკის წინ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : წარმოიდგინეთ ქვემოთ მოყვანილი მოულოდნელი მოვლენები და ყოველი მათგანის შეფასებლას წარმოთქვით ააა!

- 1) შენობაში, სადაც თქვენ იმყოფებით, ცეცხლი გაჩნდა.
- 2) ბავშვი აივნიდან გადავარდა.
- 3) შუალამისას თქვენი კარების ბრახუნი ატყდა.
- 4) ბავშვი ქუჩაზე გადასვლას აპირებს და ვერ ხედავს მის დასაჭახებლად გამოქანებულ ავტომანქანას.
- 5) დედა მოულოდნელად ჩამოვიდა.
- 6) ძვირფასი საჩუქარი მიიღეთ.
- 7) შხაპში მოულოდნელად ცივი წყალი წამოვიდა.
- 8) მეგობარმა სულ სხვა ქალი ითხოვა და ა. შ.

მეცამეტე სავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადებით სარკის წინ.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : მიბაძეთ სახანძრო მანქანის სირენას ჯერ ბგერა ააა-ზე, შემდეგ ბგერა ოოო-ზე. ერთდეთ კუნთების დაკიმულობას კისრის და ხორხის არეში. დაიცავით ზომიერება ხმოვნის გაგრძელებასა და ტონის სიმაღლის ზედა და ქვედა საზღვრების გამოყენებაში.

სამეტყველო ხმის სიძლიერის სხვადასხვა საფეხურის გავარჯიშებისათვის ვიყენებთ გალაკტიონ ტაბიძის ექვსი ლექსის მხატვრულ კითხვას. ეს ლექსებია: „მიტკირე თვალში“, „ქარი ქრის“, „ეფინება სახარული“, „მხარი მხარს“, „დროშები ჩქარა!“, „რევოლუციური საქართველოს“. ამ ლექსების შინაარსის მხატვრული ინტერპრეტაცია გვაძლევს იმის საშუალებას, განვაერთაოთ სამეტყველო ხმის სიძლიერის ვამოყენების მრავალფეროვანი პალიტრა.

წყნარი ხმის გასავარჯიშებლად ავიღოთ გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს ლექსი — „მიტვირთ თვალში“:

მიტვირთ თვალში.

შენ დადუმდი?

იგრძენი განა?

იდექი წყნარად

და ბინდიან

თვალში მიყურე.

ნურაფერს მეტყევი.

მე არ მინდა

არავის ნანა!

გინდ აღმიდგინე

ისევე გული,

გინდ დამიხურე.

მიტვირთ თვალში,

ო, ჩემს თვალში

საშინელება

იგრძენი განა?!

ეს ლექსი ღრმა ინტიმური ხასიათისაა. მასში პოეტს დიდა სურვილი აქვს, რომ გაერკვეს სატრფოს ქეშმარიტ დამოკიდებულებაში, სიყვარულის გულწრფელ გრძნობაში; დაადგინოს თუ რამდენად სასურველია იგი სატრფოსათვის, თანაუგრძნობს თუ არა მას სატრფო... პოეტი თავმოყვარეა და ცალმხრივი სიყვარულს მომხრე არ არის. მას არ სურს, სიყვარულში დამონებულს პოზიცია ჰქონდეს, ამიტომ იბრძვის ქეშმარიტების დადგენასათვის. ლექსი შინაგან დიალოგს უფრო წააგავს. პოეტი ცდილობს, სატრფოს სულში ჩაიხედოს და თვალებიდან ამოიკითხოს სატრფოს ნამდვილი განზრახვა. ლექსში იგრძნობა აგრეთვე სატრფოს საქციელი, მიუხედავად იმისა, რომ იგი ერთ სიტყვასაც არ წარმოთქვამს. სატრფო ჯერ დუმს. შემდეგ, თითქოს თავი უნდა დააღწიოს პოეტის დაეინებით თხოვნას, ადგილზე ვერ ჩერდება, ტოკავს, თვალს არიდებს პოეტს.

ლექსი დაწერილია ხუთი და ოთხმარცვლიანი ტაქტების მონაცვლეობით. ლექსის ასეთი ფორმა ყოველი ტაქტის ბოლოს შემსრულებლისაგან აუცილებელ პაუზას მოითხოვს, რაც აზრობრივად უნდა იყოს გამართლებული.

ეს ლექსი ძალიან წყნარი ხმით უნდა იყოს წაკითხული, მუსიკაში „პიანისიმო“ რომ ეწოდება, ისე. ვინაიდან ხმის სიძლიერე ისეთი უნდა იყოს, რაც საჭიროა საიდუმლოს საოქმელად, ისე, რომ სხვებმა არ გაიგონ. მაგრამ ხმის ელერადობა, ღრმა ფსიქოლოგიური განცდების გამო, იმდენად სავსე და დამუხტული უნდა იყოს, რომ იგი ძალაუნებურად გასავიწყობს სცენიდან როგორც ვნებიანი ინტიმური საუბარი.

ამ ლექსის მხატვრული კითხვის მომზადების პროცესში შეიძლება გამოვიყენოთ ორი აღამიანის ურთიერთმოქმედება, როგლის დროსაც მხოლოდ ერთი ლაპარაკობს.

საქიროა ჩავატაროთ ამ ლექსის, როგორც დიალოგის, ქმედითი ანალიზი და კონკრეტულად განვსაზღვროთ ყოველი მოქმედი პირის სამოქმედო ამოცანა.

ამგვარად, სამეტყველო ხმის სიძლიერის ყველაზე დაბალი საფეხურის გასაფარჯიშებლად ვიყენებთ მოყვანილი ლექსის მხატვრულ კითხვას, რომლის დროსაც მომეტებულად სამეტყველო ხმის დაბალი რეგისტრი მონაწილეობს ფაქიზი უღერადობით, რის შედეგადაც სცენაზე წყნარად წარმოთქმული სიტყვა გასაგონი უნდა გახდეს მთელი დარბაზისათვის.

ამგვარ სავარჯიშოში სასცენო მეტყველების ტექნოლოგიური დაოსტატება დაკავშირებულია შემოქმედებით პროცესთან. ეს მეტად რთული, მაგრამ უეჭველი და ეფექტური გზაა მსახიობის სამეტყველო ხმის სიძლიერის ბუნებრივი და მრავალფეროვანი ნიუანსების გამოვლენისათვის.

ისეთი წყნარი ხმის გამოსამუშავებლად, რომელსაც მუსიკალური ტერმინით „პიანო“ ეწოდება და რომელიც წინა სავარჯიშოსთან შედარებით ხმის სიძლიერის უფრო მაღალი საფეხური იქნება, ვიყენებთ გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს სხვა ლექსს — „ქარი ჰქრის“:

ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის,
ფოთლები მიჰქრიან ქარდაქარ...
ხეთა რიგს, ხეთა ჯარს რკალად ჰხრის,
სადა ხარ, სადა ხარ, სადა ხარ?...
როგორ წვიმს, როგორ თოვს, როგორ თოვს,
ვერ გპოვებ ვერასდროს... ვერასდროს!..
შენი მე სახება დამდევს თან
ყოველ დროს, ყოველთვის, ყოველგან!..
შორი ცა ნისლიან ფიქრებს სცრის...
ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის, ქარი ჰქრის!..

ამ ლექსში პოეტი თავის უიშედო განწყობილებას გადმოგვცემს, რაც გამოწვეულია სატრფოს დაკარგვით. პოეტისათვის აშკარაა, რომ მან ვერ გაუძლო ცხოვრების ქარის ქროლას და როგორც ხეს მოწყვეტილი ფოთოლი უგზო-უკვლოდ მიექანება სადღაც. იგი დაეძებს სატრფოს, მაგრამ ამაოდ და მხოლოდ სატრფოს სახის მოლანდებით სულდგმულობს.

სატრფოს გზა-კვალის ძიებაში მყოფი პოეტი საკუთარ თავს უწყლავნებს თავის უიშედო მდგომარეობას. ამიტომ ამ ლექსის წაკითხვისას საქიროა წყნარი ხმა (გეგონება, საკუთარ თავს ესაუბრებაო).

საქეტყველო ხმის საშუალო სიძლიერას გამოსამუშავებლად ვიყენებთ გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს ლექსს — „ეფინება სიხარული“:

გაზაფხულზე ყვავილები
იძლიერიან ქებათ-ქებას
და ნაკადი უზრუნველად
მოიმღერის გამარჯვებას.
ყველაფერი, ყველაფერი
მანისას ერთვის ჰიმნებს
ეფინება სიხარული
მრავალ ვარდებს და გვირგვინებს.

მოგონებები ატოკებს
ტბის ლელით მოსილ ნაპირებს,
ლალ-იაგუნდებს, ზურმუხტებს,
თვალ-მარგალიტებს, საფირებს.
მოგონებები ამბობენ:
დასტები და გაიხარეო,
ცის კიდით-კიდემდისინა,
მრავალთ-მრავალ მხარეო.

ამ ლექსში აღწერილია აყვავებული ბუნების გაზაფხულის ზეიმი, სადაც შეიქმნა გამარჯვების ჰიმნი, რომლიც გალობაშიც ბუნების ყველა წევრი ხალისით მონაწილეობს. ჰიმნი ძლიერი, საყოველთაო და ჰარმონიულია; იგი მთელ მხარეს სიხარულის განწყობილებით აცხებს. ამგვარი განწყობილება სასიამოვნო მოგონებებს აღძრავს ტბის ნაპირებსა და მშენიერ ყვავილებში, რომლებიც შთაგონებით ლოცავენ მთელს სამყაროს.

ამ ლექსის წაკითხვისას საჭიროა თვალნათლივ წარმოვიდგინოთ პოეტის მიერ აღწერილი საერთო სიხარული და შევეუერთდეთ აღფრთოვანებულ ზეიმს.

განახლებული ბუნების ზეიმი ამ ლექსში სხარტად და დიდი ემოციით არის გადმოცემული, ამიტომ მხატვრული შესრულებაც შესატყვისი ემოციებით უნდა იყოს აღსავსე; ეს ხმის ხალისიან ჟღერადობასა და აზრობრივად მრავალფეროვან ინტონაციებში უნდა აისახოს, — ისე რომ, ამ ლექსის შინაარსობრივი ანალიზი გვიჩვენებს, რომ მის მხატვრულ შესრულებას ესაჭიროება მყოფი ტონალობა, ტონის მრავალფეროვანი მოდულაციები და ხმის საშუალო სიძლიერე.

ძლიერი ხმის გამომუშავებისათვის ვიყენებთ გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს ლექსს — „მხარი მხარს“:

მხარი მხარს, მხარი მხარს,
კოლექტივო, მხარი მხარს.
აბა ჰე, აბა ჰე,
აბა მივეკეთ მხარი მხარს.
წავიდეთ, მოვედოთ
თავისუფალ მთა და ბარს.
მივიდეთ, მივუდგეთ
გაერთიანებულ ჯარს.

პარიქა, პარიქა,
 ჩავეკიდოთ გუთნის ტარს.
 პარიქა, ბობოლა
 ძველ ლობეებს უვლის გარს.
 აბა ჰე, ქალაქო,
 ველით მანქანების ღვარს.
 წავიდეთ, მივხედოთ
 ცეცხლმოდებულ მთა და ბარს!
 დროშებით მიველდეთ
 გაერთიანებულ ჯარს.
 ვინ ნახავს რამე დარს
 ახალ საქართველოს დარს,
 მეხი მეხს, ქარი ქარს!
 ჩვენ კი მივცეთ მხარი მხარს.

ეს ლექსი ხალისიანი შრომისაკენ მოწოდებაა. მჩქეფარე რიტმით დაწერილი, იგი შრომისა და მოქმედებისაკენ მოუწოდებს ხალხს. შემსრულებელმა უნდა იგულისხმოს, რომ თერთონ არის სოფლის ხელმძღვანელი, კოლმეურნეობის თავმჯდომარე ან ბრიგადირი და მისი მოვალეობაა ამოქმედოს ხალხი, ხალისიანი გახადოს შრომა. ამისათვის კი გამოიყენოს შეძახილი, წაქეზება, იუმორი... მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ მოქმედება ბუნების წიაღში უხდება გაშლილ ველზე ან მთაგორიან ადგილას, რის გამო ხმა უნდა ვააწვდინოს. დიდ მანძილზე ასეთ ვითარებაში შემსრულებელს დასკირდება ძლიერი ხმის გამოყენება.

ძლიერი ხმის გავარჯიშების დროს უნდა ერიდოთ ყვირილს და ხორხის კუნთების ზედმეტ დაჭიმულობას.

დიდი სიძლიერის ხმის გასაგვარჯიშებლად ვიყენებთ გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს-ვე ლექსს — „დროშები ჩქარა!“

გათენდა! ცეცხლის მზე აენთო, აცურდა...

დროშები ჩქარა!

თავისუფლება სულს ისე მოსწყურდა,

ვით დაჭრილ ირმების გუნდს — წყარო ანკარა...

დროშები ჩქარა!

დიდება ხალხისთვის წამებულ რაინდებს,

ვინც თავი გასწორა, ვინც სისხლი დაღვარა;

მათ ხსოვნას ქვეყანა სანთლებად აინთებს,

დროშები ჩქარა!

დიდება ვინც კიდევ გვაბრძოლებს იმედით,

ვინც მედგრად დახედება მტრის რისხვა-მუქარას.

გათენდა! შეერთდით, შეერთდით, შეერთდით!

დროშები, დროშები... დროები ჩქარა!

ლექსის შინაარსობრივი ანალიზი ცხადყოფს, რომ იგი სამი მონაკვეთისაგან შედგება: 1. „საბრძოლო ბუე-ნალარა“, 2. „დალუპულთა ხსოვნა“, 3. „იერიში“.

პირველ მონაკვეთში თავისუფლებას მოწყურებული პოეტი ფეხზე აყენებს მთელს ჯარს. მეორე მონაკვეთში ჯარი ქედს იხრის ბრძოლაში დალუპულ მეომართა წინაშე და საბრძოლო ფეცს სდებს, რომ გარადიული იქნება მათი ხსოვნა. მესამე მონაკვეთში პოეტს ძლიერი შემართებით შეტევაზე გადაჰყავს ჯარი და გამარჯვების იმედით აღფრთოვანებულია.

მხატვრულ შესრულებაში ამ სამ მონაკვეთს სხვადასხვა სიძლიერისა და ელერადობის ხმა ესაჰიროება.

ხმის სიძლიერის თვალსაზრისით პირველი მონაკვეთი ხმის თანდათან გაძლიერებით უნდა შესრულდეს („კრეშენდო“); მეორე მონაკვეთს საშუალო სიძლიერის დაბალი ელერადობის ხმა ესაჰიროება, ხოლო მესამე — შორს გატყორცნილი ომახიანი მოწოდებაა, რასაც ხმის სიძლიერის კულმინაცია სჭირდება (აქ უნდა იყოს ხმის ინტენსივობის მწვერვალი).

ხმის საფეხურებრივი გაძლიერების ვარჯიშისათვის საუკეთესო მასალაა გ. ტ ა ბ ი ძ ი ს ლექსი. — „რევოლუციურ საქართველოს“:

რევოლუციურს, ჯერ არნახულს, ჯერ არგაგონილს,
უდიდესს თავის ნებისყოფით, გმირულს უაღრესს,
თვალწინ გადამლილ გარდატეხათ უდიადეს აზრს,
მრავალი ათას მტკიცე ძაფით დაკავშირებულს,
აღფრთოვანებას მასებისას, მილიარდიან
ძლიერ ტალღებად რომ მიღელავს ახალის ძალით,
უსასტიკესი დაჟინებით რომ ანგრევს კარებს
მილიონების უფართოეს ჰორიზონტებთან;
ნგრევას, ო, ნგრევას, დაუნდობელ ნგრევას ძველისას —
კარჩაკეტილი ცხოვრებიდან გავიდეთ მზეზე;
ულმობელ ტრიალს ისტორიის მედგარი ბოკბლის,
რევოლუციურ საქართველოს —
ნახტომს უდიდესს, უზარმაზარს. განსაკვიფრებელს,
რევოლუციურს, ჯერ არნახულს, ჯერ არგაგონილს,
ვაშა ამ ახალ საქართველოს, ეაშა შენებას!

ამ ლექსში პოეტი უდიდესი დინამიკურობით გადმოგვცემს საქართველოს უჩვეულო გაძლიერებას რევოლუციის შემდეგ და გულწრფელად ეგებება მის წინსვლას.

ლექსში 15 ტაეპია; ყველა ეს ტაეპი საფეხურების მსგავსად აღის მწვერვალისაკენ. ამ ლექსის მხატვრული შესრულებისათვის უპირველესად ყოვლისა საჭიროა ღრმად ჩაწვდეთ პოეტის გულწრფელად აღფრთოვანებულ განწყობილებას საქართველოში მომხდარი დიდი გარდატეხის ისტორიული ფაქტის გამო და შემდეგ ისე გამოვიყენოთ, უფრო სწორად, გამოვიზოგოთ საკუთარი ხმის სიძლიერის მარაგი, რომ თანდათანობით გავაძლიეროთ 15 საფეხურზე ასასვლელად, რათა ბოლო ტაეპში მივალწიოთ ხმის ინტენსივობის კულმინაციურ დონეს. უთუოდ მოვეშვათ ყვირილს და ხმის არაბუნებრივ დაძაბვას.

კომპლექსური სავარჯიშოები

კომპლექსურს ვუწოდებთ ისეთ სავარჯიშოებს, სადაც თავს იყრის კუნთების, სუნთქვის, ხმის, წარმოთქმის, სხეულის მდგომარეობის ან მოძრაობის ელემენტები. ეს რთული სავარჯიშოებია, რომლებიც მოითხოვენ ყურადღების განაწილებას მრავალ ელემენტზე.

კომპლექსური ვარჯიშის მიზანია გამოიმუშაოს ბუნებრივი მეტყველების ჩვევა სხეულის მოძრაობასთან შეხამებით, აღზარდოს მეტყველების რთულ აქტში შემავალ ელემენტთა კორდინირების უნარი.

კომპლექსურ სავარჯიშოებზე გადასვლა რეკომენდებულია მას შემდეგ, როცა სტუდენტი კარგად აითვისებს კუნთების ჰოდუნების, სუნთქვის, ხმისა და წარმოთქმის სავარჯიშოებს.

პირველი სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ და ერთდროულად გააკეთეთ შემდეგი მოძრაობა: გამართული ფეხები ასწიეთ ზევით და მკლავების ზევით აქნევით — ზემკლავი. წამით შეჩერების შემდეგ დაჩჩით ამ მდგომარეობაში და დაიწყეთ ფეხის თითების მოხრა და გამართვა რიტმულად, ერთდროულად უწყვეტლივ წარმოთქვით: იი-ეე-აა-ოო-უუ — იმგვარად, რომ ყოველ თვლაზე მოხაროთ და გამართოთ და თითოეული ხმოვანი გააგრძელოთ ორ თვალზე. ამ წესით სუთივე ხმოვნის წარმოთქმას დასჭირდება 10 თვლა. ხმოვნები წარმოთქვით საშუალო სიძლიერის ხმით. შემდეგ თითოეული ხმოვანი წარმოთქვით სამ თვლაზე ფეხის თითების სინქრონული მოძრაობის თანხლებით: იიი-ეეე-ააა-ოოო-უუუ.

მითითება: ხმოვნების გავარჯიშების შემდეგ ეს სავარჯიშო შეიძლება გამოიყენოთ თანხმოვანთა ვარჯიშზე, ცალკეული სიტყვების ან ფრაზების წარმოთქმისათვის, თვლაზე.

მეორე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ ცხვირით და ერთდროულად გააკეთეთ შემდეგი მოძრაობა: გამართული ფეხები ასწიეთ ზევით ისე, რომ ფეხები მართკუთხეს ქმნიდნენ ტანთან. მკლავები ზევით აქნევით გადაიტანეთ ზემკლავზე და დააწყეთ იატაკზე. წამიერი შეჩერების შემდეგ დარჩით ამ მდგომარეობაში და დაიწყეთ ფეხის ტერფების კოჭებში ტრიალი, ბრუნე ჯერ შიდა მიმართულებით, შემდეგ გარე მიმართულებით. ერთდროულად წარმოთქვით ხსოვანთა ასეთი წყვილულები: იი-ეი-აი-ოი-უი და ა. შ.

მითითება: ხსოვანთა გავარჯიშების შემდეგ ეს სავარჯიშო შეიძლება გამოიყენოთ თანხმოდანთა ვარჯიშზე, თელაზე, ცალკეული სიტყვების ან ფრაზების წარმოთქმისათვის. სავარჯიშო შეასრულეთ სამჯერ და დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას.

მესამე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეკით იატაკზე პირადმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ ცხვირით და ერთდროულად გააკეთეთ შემდეგი მოძრაობა: გამართული ფეხები ასწიეთ ზევით ისე, რომ მართკუთხედს ქმნიდნენ ტანთან: მკლავები ზევით აქნევით გადაიტანეთ ზემკლავზე და დააწყეთ იატაკზე. წამით დარჩით ამ მდგომარეობაში და შემდეგ სწრაფი მოძრაობით დაიწყეთ ფეხების განზე გაშლა და სწრაფი მოძრაობითვე გადაჯვარედინება. ერთდროულად წარმოთქვით სავარჯიშო თანხმოდანთათვის, მაგალითად: მი-მი, მე-მე, მა-მა, მო-მო, მუ-მუ. შეასრულეთ სამჯერ.



სურ. 78.

მითითება: ბგერების გავარჯიშების შემდეგ შეიძლება წარმოთქვათ ცალკეული სიტყვები და ფრაზები (სურ. 78, 79).



სურ. 79.

მეოთხე სავარჯიშო („ველოსიპედი“)

საწყისი მდგომარეობა: დაწეული იატაკზე პირალმა.



სურ. 80.

შესრულება: შეისუნთქეთ ცხვირით და ერთდროულად გააქეთ შემდეგი მოძრაობა: გამრათული ფეხები ასწიეთ ზევით ისე, რომ მართკუთხედს ქმნიდნენ ტანთან. მკლავები ზევით აქნევით გადაიტანეთ ზემკლავზე და დააწყვეთ იატაკზე. წამიერი შეჩერების შემდეგ სწრაფი მოძრაობით მოხარეთ მარჯვენა ფეხი მუხლში და მისი გამართვის დროს მოხარეთ მარცხენა მუხლიც. ანე რიგრიგობით მოხარეთ და გამართეთ ხან მარჯვენა და ხან მარცხენა ფეხი. ერთდროულად წარმოთქვიით თანხმოვანთა რთული კომპლექსების სავარჯიშო: ბდგი-ბდგე-ბდგა-ბდგო-ბდგუ. (ფეხების მოძრაობა ველოსიპედის ტარებას მოგვაგონებს, ამიტომ ამ ვარჯიშს ვუწოდებთ „ველოსიპედს“.) ვარჯიშში შეასრულეთ სამჯერ, დაუბრუნდით საწყის მდგომარეობას და შეისვენეთ.

მითითება: თანხმოვანთა რთული კომპლექსების გავარჯიშების შემდეგ ამ სავარჯიშოს შესრულებაში შეიძლება გამოვიყენოთ თვლა (რიცხვითი სახელების თანმიმდევრულად წარმოთქმა ერთიდან ათამდე, ოცამდე და ა. შ. ასამდე), ცალკეული სიტყვებისა და ფრაზების წარმოთქმა. (სურ. 80).

მეხუთე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწეით იატაკზე პირალმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წარმოთქვიით ფრაზა: „შაირობა პირველადვე სიბრძნისაა ერთი დარგი“, სწრაფი მოძრაობით წამოჭეით, ორივე მუხლში მოხრილი ფეხი ზევით ასწიეთ, შუბლი შეახეთ მუხლებს, ორივე ზღლი სწრაფად ჩაავლეთ წვივებს და ამ მდგომარეობაში წარმოთქვიით: „საღმართო, საღმართოდ გასაგონი, მსმენელთათვის დიდი მარგი“, სწრაფი მოძრაობით შემობრუნდით, დადექით მუხლებზე, ხელები თავისუფლად დაუშვით და წარმოთქვიით: „კვლა აქაცა ეამების, ვინცა ისმენს კაცი ვარგი“; სწრაფი მოძრაობით, ხელების დაუხმარებლად დადექით ფეხზე და წარმოთქვიით: „და (პაუზა) გრძელი სიტყვა მოკლედ ითქმის, შაირია ამაღ კარგი“.

მითითება: ყოველი სწრაფი მოძრაობის წინ შეისუნთქეთ. როდესაც დაეუფლებით სავარჯიშოს, შემდეგ ყოველი ორი ფრაზის წარმოთქმის შემდეგ შეისუნთქეთ. ბოლოს ეცადეთ, ერთ შესუნთქვაზე წარმოთქვათ სამი ფრაზა და მხოლოდ მეოთხე ფრაზის წინ შეისუნთქოთ და „და“ კავშირის შემდეგ შეჩერდეთ (პაუზა დარცვათ), შემდეგ შენელებული ტემპით და ძლიერი ხმით წარმოთქვიით მეოთხე ფრაზა.

შექცევ სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით მხრების სივანეზე გაშლილი ფეხებით.

შესრულება: შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით ფრაზა: „ვითა ცხენსა შარა გრძელი და გამოსცდის ღიდი რბევა“, სწრაფი მოძრაობით დაეშვით მუხლებზე, შეისუნთქეთ და წარმოთქვით ფრაზა: „მობურთაღსა — მოედანი, მართლად ცემა, მარჯვედ ქნევა“, სწრაფი მოძრაობით შემობრუნდით, წამოჩქებით, ორივე მოხრილი ფეხი ზევით ასწიეთ, შუბლი შეახეთ მუხლებს, ორივე ხელი სწრაფად ჩაავლეთ წვივებს, შეისუნთქეთ და ამ მდგომარეობაში წარმოთქვით: „მართ აგრევე მელექსესა — ლექსთა გრძელთა თქმა და ხევა“, სწრაფი მოძრაობით პირაღმა დაწვიეთ, ხელები თავისუფლად დააწყვეთ გვერდებზე, შეისუნთქეთ და ძლიერ ხმაზე, ნელი ტემპით წარმოთქვით: „და (პაუზა დიაკავით) რა მისტირდეს საუბარი და დაუწყოს ლექსმან ლევა“.

მითითება: როდესაც დაეუფლებით სავარჯიშოს, შემდეგ ყოველი ორი ფრაზის წარმოთქმის შემდეგ შეისუნთქეთ. ბოლოს ეცადეთ, ერთ შესუნთქვაზე წარმოთქვათ სამი ფრაზა და მხოლოდ მეოთხე ფრაზის წინ შეისუნთქეთ, რასაც მოყვება შენელებული ტემპით და ძლიერი ხმით მეოთხე ფრაზის წარმოთქმა.

შეშვიდე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დაწვიეთ იატაკზე პირაღმა.

შესრულება: შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით: „ორჯერ ორი“. სწრაფი მოძრაობით, ხელების იატაკზე დაბჯენით წამოდებით და წარმოთქვით: „ოთხი“. შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით: „ორჯერ სამი“. სწრაფი მოძრაობით, გამართული ტანით და გამართული ხელებით დაეშვით იატაკზე წოლბჯენისათვის და წარმოთქვით: „ექვსი“. შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წოლბჯენ მდგომარეობაში წარმოთქვით: „ორჯერ ოთხი“. სწრაფად ბრუნით, გამართული ტანით პირაღმა დაწვიეთ და ხელები თავისუფლად დააწყვეთ გვერდებზე; წარმოთქვით: „რვა“. შეისუნთქეთ და წამიერი შეჩერების შემდეგ წარმოთქვით: „ორჯერ ხუთი“. სწრაფი მოძრაობით, ხელების იატაკზე დაბჯენით წამოდებით ფეხზე და გამართული ტანით წარმოთქვით: „ათი“.

მითითება: ამ სავარჯიშოში წარმოთქმისათვის გამოყენებულია გამრავლების ტაბულის ნაწილი. სხეულის სწრაფი მოძრაობების დროს უნდა ჩატარდეს გამოანგარიშების პროცესი. რაც აზროვნების აქტიურ ჩარევას მოითხოვს.

ვარჯიშის დაუფლების შემდეგ ტაბულის ციფრები ცვალებად, გაართულეთ და გადადით ორციფრიანი რიცხვების გამრავლებაზე, როგორც მაგალითად: „ორჯერ თერთმეტი“ და ა. შ.

მერვე სავარჯიშო („კრივი“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით. ნომუქული მკლავები მოღუნეთ ისე, როგორც ეს კრევისთვისაა საჭირო.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: შეისუნთქეთ და შეუდექით კრივში პირდაპირი დარტყმის იმრტაციას, თითქოს ებრძვით საკუთარ გამოსახულებას სარკეში. მარჯვენა და მარცხენა მკლავი მონაცვლეობით გაიქნიეთ ვითომდა დასარტყმელად და ყოველ ასეთ გაქნევაზე ძლიერი ბიძგით წარმოთქვით თითო ხმოვანი ბგერა „ი“, „ე“, „ა“, „ო“, „უ“. ეცადეთ, დიაფრაგმის კუნთი აქტიურად ჩააბათ ძლიერი ხმის გამოცემაში.

შემდეგ მარჯვენა და მარცხენა მკლავის ორ სწრაფ დაქნევაზე ორჯერ წარმოთქვით ერთი და იგივე ხმოვანი: „იი“, „ეე“, „აა“, „ოო“, „უუ“.

და ბოლოს, მკლავების სამ სწრაფ დაქნევაზე სამჯერ წარმოთქვით ერთი და იგივე ხმოვანი „იიი“, „ეეე“, „ააა“, „ოოო“, „უუუ“.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ვარჯიში რიტმულად ისეა აგებული, რომ სწრაფი დარტყმის შემდეგ შეჩერებაა საჭირო და შემდეგი დარტყმისათვის შემზადება. სავარჯიშოს დაუფლების შემდეგ შეიძლება გამოიყენოთ მკლავების ყველა მიმართულებით ქნევა: ზევით, ქვევით, მარჯვნივ, მარცხნივ, — კრივის დროს რომ იციან.

მეცხრე სავარჯიშო („ქეის გადაადგება“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა: დადებით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა: სწრაფი წინხნექით დასწვდით მარჯვენა ხელით გონებაში წარმოდგენილ ქვას, აიტაცეთ ხელში, გაიმართეთ წელში და მარჯვენა მკლავის განზე გადატანითა და ზეტანის მარჯვნივ ბრუნით დაუმიზნეთ ქვა ნიშანს და გადაადგეთ. იმავე დროს ძლიერად წარმოთქვით „ესეც შენ!“. იგივე მოძრაობა გააკეთეთ მარცხენა მკლავით და ისევე წარმოთქვით „ესეც შენ!“

მ ი თ ი თ ე ბ ა: წინხნექის დროს შეისუნთქეთ. როდესაც დაეუფლებით ამ სავარჯიშოს, წარმოთქვით ენის გასატეხი: „შენი ვერძი რქაგრეხილი, ჩემსა ვერძსა რქაგრეხილსა რას ერჩოდა? რას ებრძოდა? რას ერქაგრეხილებოდა!“

მეთე ხავარჯიშო („ბტომა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით სარკის წინ მხრების სიგანეზე გაშლილი ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ და ერთდროულად სწრაფად აიქნიეთ ხელები ზემკლავით, შემოჰკარით ტანი და შეხტით ზევით: შემდეგ ხელები დაუშვით დაბლა და განაგრძეთ ბტომა (ორჯერ). ყოველა შეხტომის დროს წარმოთქვით მნ — მი — ში. გაიმეორეთ იგივე მოძრაობა და წარმოთქვით მჟ — შე — შე. ტაშის ყოველი შენოკერა უნდა დაემთხვეს პირველ მახვილიან მარცვალს. აჰგვარად განაგრძეთ წარმოთქმა: მრ — მო — მო; მჟ — მუ — მუ; მან — მა — მა.

მ ი თ ი ე ბ ა : ვარჯიშია შემდეგ უნდა შესრულდეს სუნთქვის გასაწმენდი ვარჯიში; შემდეგ შეისვენეთ.

მეთერთმეტე ხავარჯიშო („ასკინილა“)

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით ცალ ფეხზე და მეორე ფეხი მოხარეთ მუხლში.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ და დაიწყეთ ცალ ფეხზე გადახტომა და ყოველ გადახტომაზე წარმოთქვით თითო ხმოვანი: ი, ე, ა, ო, უ. შემდეგ შეანაცვლეთ ფეხი, შეისუნთქეთ და დაიწყეთ ასკინილათი ბტომა. ერთდროულად წარმოთქვით: ი, ე, ა, ო, უ. შეანაცვლეთ ფეხი, შეისუნთქეთ და ყოველ გადახტომაზე წყვილ-წყვილად წარმოთქვით ხმოვნები: იი, ეე, აა, ოო, უუ. შეანაცვლეთ ფეხი, შეისუნთქეთ და ყოველ გადახტომაზე წარმოთქვით წყვილ-წყვილად ხმოვნები: იე, ეი, აო, ოა, ეუ, უე.

მ ი თ ი ე ბ ა : ვარჯიში უნდა შეწყვიტოთ, როგორც კი დაღლას იგრძნობთ. შემდეგ შეასრულეთ სუნთქვის გასაწმენდი ვარჯიში და შეისვენეთ.

მეთორმეტე ხავარჯიშო

ს ა წ ყ ი ს ი მ დ გ ო მ ა რ ე ო ბ ა : დადექით ერთმანეთთან მიდგმული ფეხებით.

შ ე ს რ უ ლ ე ბ ა : შეისუნთქეთ და ორივე ფეხზე შეხტით, ერთდროულად წარმოთქვით მიმ, განაგრძეთ ბტომა და წარმოთქვით მემ, მამ, მომ, მუმ. შეისუნთქეთ და ორივე ფეხით გადახტით ერთი ნაბიჯის მანძილზე და წარმოთქვით ნინ, განაგრძეთ ორივე ფეხით გადახტომები და წარმოთქვით: ნენ, ნან, ნონ, ნუნ.



სურ. 81.

მეცამეტე სავარჯიშო („ლახტი“)

საწყისი მდგომარეობა: ორი სტუდენტი დადგება ერთმანეთის პირდაპირ ორი ნაბიჯის დაშორებით. ერთს მარჯვენა ხელში უჭირავს ქაშარი.

შესრულება: სტუდენტები შესუნთქვის შემდეგ აკეთებენ შემდეგ მოძრაობას: ერთი წინხნექით მოიძარჯვებს ქაშარს და ტერფებში დაუმიზნებს მეორეს დასარტყმელად. მეორე შეხტება, რომ აიცილოს დარტყმა. პირველმა ქაშარის იატაკზე დარტყმის დროს, ხოლო მეორემ შეხტომის დროს ერთდროულად უნდა წარმოთქვან ჰე! შემდეგი დარტყმის დროს — ჰა! ხოლო მომდევნო დარტყმების დროს: ჰოი ჰუ!

მეთოთხმეტე სავარჯიშო

საწყისი მდგომარეობა: დადებით ერთმანეთთან მიღებული ფეხებით.

შესრულება: ხელში დაიჭირეთ სახტუნაო, შეისუნთქეთ და დაიწყეთ სახტუნაოზე ხტომა მიტყუპებული ფეხებით. იმავე დროს დაითვალეთ ყოველი შეხტომა, სანამ პაერი გეყოფათ. შეისვენეთ. გაიმეორეთ ხტუნვა სახტუნაოზე ფეხების შენაცვლებით, ერთდროულად ითვალეთ ყოველი შეხტომა და დაუკვირდით, რომელ რიცხვამდე შეგიძლიათ ითვალეთ დაძაბულობის გარეშე.

მითითება: აქ შეგიძლიათ გამოიყენოთ სახტუნაოზე ხტუნვის ყველა ილეთი: ცალი ფეხით, მიტყუპებული ფეხებით, ფეხების მონაცვლეობით, გადაჯვარედინებული ფეხებით ხტუნვა და ა. შ.

ხტუნვის დროს შეგიძლიათ წარმოთქვათ ბგერათა რთული კომპლექსები, მაგალითად: „დრტვი“, „თრთვი“, „უზდრი“, „ზედრი“, „მნლი“, „ლმნი“, სიტყვები: „ეთელი“, „ჯართი“, „მგრგვლივ“... ფრაზები: „სამი სასაწინაბეღ ხე,“ „თეთრი თხა გავათხათეთრე“... (სურ. 81).

სამეცნიერო აბიურები

მეტყველების ტექნოლოგიური მხარის გასაუმჯობესებელ სავარჯიშოებს ზოგჯერ ზიანის მოტანა შეუძლიათ, თუ ისინი ცალმხრივად შესრულდება და შემსრულებელი თავის ყურადღებას მხოლოდ ტექნოლოგიურ ამოცანაზე გაამახვილებს. მარტოოდენ ტექნიციზმის გამოშეშავება სასცენო მეტყველებისათვის მიუღებელია. თეატრალურ ხელოვნებაში მეტყველებას მხოლოდ მაშინ აქვს შემოქმედებითი ღირებულება, როდესაც იგი აზრთან, ემოციასთან და მოქმედებასთან არის დაკავშირებული. ამ მხრივ დიდად სასარგებლოა მეტყველების ტექნოლოგიაზე მუშაობის პროცესში შემოქმედებითი ელემენტების გამოყენება, როგორცაა მაგალითად, წარმოსახვა, წვდომა, გონების თვალით ხედვა, ასოციაციები, სამოქმედო ამოცანა.

მეტყველების სავარჯიშოში შემოქმედებითი ელემენტების გამოყენება განაწილებს სტუდენტს აქტიური მოქმედებისათვის; თანაც მათი გამოყენება არაპირდაპირ გავლენას ახდენს თვით სამეტყველო აპარატზე, ათავისუფლებს ზედმეტი დაძაბულობისაგან, რის გამო შედეგი უფრო ნაყოფიერია და ეფექტურია.

როდესაც მეტყველების სავარჯიშოში სტუდენტს ეძლევა გარკვეული სამოქმედო ამოცანა, იგი საკუთარი მეტყველების გასა-

უმჯობესებლად ხალხით იყენებს მსახიობის ოსტატობის სავანში მიღებულ ცოდნას.

მეტყველების ისეთ სავარჯიშოს, როქელშიც კონკრეტული სამოქმედო ამოცანა დასახული, „ს ა მ ე ტ ყ ე ე ლ ო ე ტ ი უ ლ ა“ ვუწოდებთ.

სასცენო ხმის გასავარჯიშებლად „სამეტყველო ეტიუდების“ დიდ რაოდენობას გვაწვდის რუსული სასცენო მეტყველების სპეციალისტი ზ. ვ. საეკოვა (З. Савкова, Как сделать голос сценическим, მოსკოვი, 1969, გვ. 18, 19, 20 და სხვ.). რამდენიმე მათგანი გადამუშავებული სახით ასეთი იქნება:

პირველი სავარჯიშო („სურნელება“)

დაწეკით თავისუფლად იატაკზე. წარმოიდგინეთ, რომ მინდორში წევხართ. დახუჭეთ თვალები და შეიყნოსეთ მინდორის სურნელება. გაარკვიეთ ამ სურნელებაში რომელი ყვავილის სუნი ქარბობს. თუ სურნელება სასიამოვნო ემოციებს იწვევს. ამოიფშვინეთ ისე, როგორც ცხოვრებაში იმოქმედებდით: „იიიფ!“

შემდეგ წარმოიდგინეთ, რომ მინდორში საიდანაც მძორის სუნი გცემთ, უსიამოვნო ემოცია გაქვთ და ამოიფშვინეთ: „ფუუუჰ!“

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ზ. ვ. საეკოვას სავარჯიშოს „ყვავილების მალაზია“ ეწოდება, რომლის მოცემული პირობა ასეთია: უნდა წარმოიდგინოთ, რომ ყვავილების მალაზიაში იმყოფებით. ჰაერი გაყენთილია სხვადასხვანაირი ყვავილის სუნით. მოგესურვათ გაარკვიოთ, თუ რომელი ყვავილის სუნი სჭარბობს. იმოქმედეთ და დაასახელეთ ეს ყვავილი! კიდევ ერთხელ შეიყნოსეთ. შემდეგ კი მოქმედებთ დროს დააკვირდით სუნთქვას. შეაზრჩინეთ თუ არა, როგორ ნელა, მშვიდად და ღრმად შეისუნთქეთ?

მეორე სავარჯიშო („სანთელი“)

ღრმად შეისუნთქეთ, შეჩერდით და ნელა შეუბერეთ გონებაში წარმოდგენილ სანთლის ალს. შეეცადეთ ისე შეუბეროთ, რომ ალის გამოსახულება ძირს დაიხაროს და იგი ამ მდგომარეობაში გეჭიროთ ამოსუნთქვის დამთავრებამდე. შემდეგ მოხიეთ ქალაქის ვიწრო ნაქერი (2-3 სმ სიგანის და 7-10 სმ სიგრძის) და გამოიყენეთ როგორც სანთელი. აიღეთ ქალაქი („სანთელი“) და შეუბერეთ. ის გადაიზნიქება თქვენგან — ეს არის გადაზნეკილი „ალი“. ამგვარი „სანთელი“ საშუალებას მოგცემთ თვალყური ადევნოთ ამონასუნთქი ჰაერნაკადის თანაბარ ღინებას: ამოსუნთქვა თანაზომიერია—ქალაქი ერთ მდგო-

მარეობაში იმყოფება ამოსუნთქვის დამთავრებამდე. მაგრამ თუ აპოსუნთქვა წყვეტილია — ქალღლი ხან აიწევს და ხან დაიწევს, ხან კიდეც იყანკალებს. დაუკვირდით: იგრძენით თუ არა ცოტაოდენი დაჭიმულობა დიაფრაგმასა და ნეკნთაშორის კუნთებში?

მეხამე ხავარჯიშო („ბუმბული“)

დაწეკით თავისუფლად იატაჲზე პირალბა. წარმოიდგინეთ, რომ იწვანე მოლზე წევხართ. სლს უბერავთ ბუმბულს და ერთობით. ბუმბული სხვადანსხვა მანძილზე აფრინდება შებერვის ინტენსიობის გამო. ეცადეთ, ბუმბულის აფრინის მანძილი თანათან გაზარდოთ, რისთვისაც თანდათან უნდა გააძლიეროთ ამოსუნთქვის ინტენსიობა.

მეოთხე ხავარჯიშო („ლეკთან თამაში“)

დაწეკით პირქვე. წარმოიდგინეთ, რომ ეზოში მოლზე წევხართ და ეთამაშებით პატარა ლეკვს. ბაძავთ მას და ზმუილით წარმოთქვამთ: „მმმ... მმმმ... მმმმმ“. ავკვარი ზმუილით ჯერ თქვენსკენ უხმობთ ლეკვს, შემდეგ, როგორც კი ლეკვი თქვენსკენ გამოეშურება, ერთბაშად შეაშინებთ წამოძახილით: „მი!“ წარმოიდგინეთ, რომ შეშინებულ ლეკვი უკან გახტა. შემდეგ, ზმუილით ისევ მოუხმეთ ლეკვს და წარმოთქვით: „მმმ... მმმმ... მმმმმ“. წარმოიდგინეთ, რომ ლეკვი ისევ მოგიახლოვდათ, თქვენ კი ძლიერი წამოძახილით: „მი-მი!“ ისევ შეაშინეთ. თამაში გრძელდება მ-ს სხვა ხმოვნებთან ძლიერი წარმოთქვით: მი! მი! მო! მი! ან მე-მე! მა-მა! მო-მო! მი-მი!

მითითება: ავ ეტიუდში ქვეცნობიერად ხდება სანეტყველო ხმის რეზონირების გავარჯიშება.

მეხუთე ხავარჯიშო („მწეემსი“)

დაწეკით პირქვე მოხერხებულად, მოაღუნეთ კუნთები და წარმოიდგინეთ, რომ მწეემსი ხართ და ჩაგთელიძათ. უცნაური ხმაური გამოგაფხიზლებთ და ეძებთ ხმაურის მიზეზს. ხედავთ, რომ ორი პატარა თიკანი ერთმანეთს ერჭინება. ეს სანახაობა თქვენთვის მოულოდნელი და სასაცილოა და უნებურად წამოგცდებათ „ეეე!“?, რომლის ქვეტექსტიც იქნება: „ერთი ამთ უყურეთ?“ შემდეგ ყურადღებით თვალყურს ადევნებთ თიკნების საქციელს და მათი ბრძოლის ცალკეული მომენტის შეფასების შედეგად წარმოთქვამთ „ეეე?“-ს. სხვადანსხვო ქვეტექსტით, მაგალითად. ასეთებს: „მებრძოლებს დამიხედეთ!“ „აბა, რომელი აჯობებს!“, „ყოჩაღ!“; „ესენი აღარ ხუმრობენ!“ შემდეგ,

წარმოიდგინეთ, თითქოს თიქნების ბრძოლას ისეთი ხასიათი აქვს, რომ საჭიროა ჩარევა... წამოდექით მუხლებზე და ძლიერ დასძახეთ. ეეეე!!!! წარმოიდგინეთ, თითქოს თქვენი ხმის სიძლიერისაგან დამფრთხალი თიქნები აქეთ-იქით გარბიან.

ამ ეტიუდის მეორე ვარიანტში უნდა წარმოიდგინოთ, თითქოს გამოგაფხიზლათ ქოფაკი ძაღლების ღრენამ, რის შეფასებაზედაც თქვენ უნებურად წამოგვდებათ: „ააა!“. შემდეგ თითქოს გრძნობთ, რომ ძაღლების ჩხუბი ცუდად დამთავრდება, თუ აქტორად არ ჩაერევით. ამიტომ მუხლებზე წამოდგებით და ძლიერად დასძახებთ „აააა!“ მაგრამ თითქოს ძაღლები ისე გააფთარებული არიან, რომ ყურადღებას არ აქცევენ თქვენს ძახილს; დასტაცებთ კომბალს და რაც ძალი და ღონე გაქვთ დასპყივლებთ ძაღლებს, თანაც ძლიერად მოუქნევთ კომბალს. ეხლა კი თითქოს იკადრებენ ძაღლები და ერთმანეთს ღრენით დასცილდებიან. შეაფასეთ ეს მდგომარეობა და წარმოთქვით „ოოოოო!“ ასეთი ქვეტექსტით: „აი, ეგრე, დაწყნარდით“.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ამ ეტიუდში ქვეცნობიერად ვარჯიშდება სამეტყველო ხმის ინტენსიურობა.

მეექვსე ხავარჯიშო („ხარკმელთან“)

თვით შეთხზეთ სამეტყველო ეტიუდი, რომლის აუცილებელი პირობაა ხარკმელთან მისვლა და იმის დანახვა, თუ რა ხდება ახარკმელს გარეთ, რაც ცვლის თქვენი მოქმედების გეზს. მოვლენა, რომელიც ხარკმელს გარეთ ხდება, უნდა აისახოს ერთი სიტყვით და წარმოითქვას, მაგალითად, ასე: „წვიმს“, „თოვს“, „მზეა“, „მოდრუბლულია“, „მოყინულია“, „ქარია“, „გამოიღარა“ და მისთანები. ამგვარი სიტყვა ეტიუდში მოქმედების შედეგად უნდა დაიბადოს.

მ ი თ ი თ ე ბ ა: ეს იქნება ბუნებრივად წარმოქმნილი სიტყვის ხავარჯიშო.

ენის გასატეხები

წარმოთქმის სწორი ჩვევების დასამკვიდრებლად სისტემატური ვარჯიშია საჭირო. საუკეთესო ხავარჯიშო მასალაა ხალხური ენის გასატეხები. ენის გასატეხი მცირე ფორმის ნაწარმოებია; ძალიან მოკლე ფრაზაში ან ლექსში გადმოცემულია ფრაგმენტალური აზრი. ენის გასატეხში განგებ არის შერჩეული ისეთი სიტყვა ან სიტყვათა გაშეორებები, რომლებიც ძნელად წარმოსთქმელ ბგერათა კომპლექსებისაგან შედგებიან. ენის გასატეხს ესაჭიროება ზუსტი და მკაფიო წარმოთქმა. თუ რომელიმე ბგერა სწორად არ წარმოითქვა, სიტყვამ შეიძ-

ლება დაკარგოს თავისი მნიშვნელობა და ზოგჯერ საჩოთიროდაც კი ისმოდეს. ანტიომაც ყოველი სიტყვა დიდი სიზუსტით, მკაფიოდ უნდა წარმოითქვას.

ენის გასატეხზე მუშაობის პროცესში ორ მომენტზე უნდა გამახვილდეს ყურადღება — ტექნოლოგიურსა და აზრობრივზე. ენის გასატეხის ტექნოლოგიური მხარის მოწესრიგება ნიშნავს მოცემული ლექსიკური მასალის სწორად, ზუსტად და მკაფიოდ წარმოთქმას, ბგერათა კომპლექსებში განზრახ შერჩეულ დაბრკოლებათა გადალახვას, „ენის გატეხას“ (როგორც ხალხმა უწოდა ამ ენარს), სუნთქვის მართებულ გამოყენებასა და ხმის სათანადოდ აუღერებას. ყოველივე ამის მოგვარება მოითხოვს სიტყვებში გამოყენებულ ბგერათა რთული კომპლექსების ცალკე გავარჯიშებას, — პირველ რიგში სიტყვის „გაწეილ“ ანუ „დამარცვლილ“ წარმოთქმას, ვიდრე არ მიაღწევთ სასურველ შედეგს (მკაფიობას, სიკვანძეს, გამოკვეთილობას...).

გამოკვეთილად, მკაფიოდ წარმოთქმის გამოუმუშავებისათვის კარგ ეფექტს იძლევა 1) არტიკულაცია ჩუჩჩულისა და ხმის გარეშე, 2) ჩუჩჩული, 3) ხმამაღალი წარმოთქმა. ამგვარად, უნდა წარმოითქვას ენის გასატეხის მთელი ტექსტი. წარმოთქმის ამ სახეების გამოყენებისას კარგი იქნება თუ სტუდენტს შეეუქმნით გარკვეულ გარემოს, რითაც გამართლდება თითოეული ამ სავარჯიშოს გამოყენება. ასე, მაგალითად: 1) სტუდენტი იმყოფება რადიო ან ტელესტუდიაში, სადაც სტუდენტსა და ხმის ჩამწერ აპარატურას შორის არის მინის კედელი, რომლითაც აკუსტიკურად დანშულია სტუდია და გამოყოფილია ჩამწერი აპარატებისაგან... ამგვარ გარემოში მხოლოდ ექსტ-მიმიკის საშუალებას იყენებენ ადამიანები ურთიერთობისათვის, მაგრამ ვარჯიშის შემთხვევაში სტუდენტმა უნდა სიტყვის წარმოთქმის მხოლოდ არტიკულაციური მოძრაობებით მიანერწნოს და გააგებინოს ჩამწერ ოთახში მყოფთ სათქმელი: 2) სტუდენტი იმყოფება ოთახში, სადაც სტუდენტსა და ხმის ჩამწერს შორის არის მინის კედელი, რომლითაც აკუსტიკურად დანშულია სტუდია და გამოყოფილია ჩამწერი აპარატებისაგან... ამგვარ გარემოში მხოლოდ ექსტ-მიმიკის საშუალებას იყენებენ ადამიანები ურთიერთობისათვის, მაგრამ ვარჯიშის შემთხვევაში სტუდენტმა უნდა სიტყვის წარმოთქმის მხოლოდ არტიკულაციური მოძრაობებით მიანერწნოს და გააგებინოს ჩამწერ ოთახში მყოფთ სათქმელი: 2) სტუდენტი იმყოფება ოთახში, სადაც სტუდენტსა და ხმის ჩამწერს შორის არის მინის კედელი, რომლითაც აკუსტიკურად დანშულია სტუდია და გამოყოფილია ჩამწერი აპარატებისაგან...

ამ ერთარებათა გონებაში წარმოდგენით სტუდენტმა ჯერ ნელი ტემპით უნდა წარმოთქვას ენის გასატეხი, შემდეგ კი, თვით მოცემულ ერთარებაში შეიტანოს უფრო რთული მომენტები, როგორცაა მაგალითად: „გაგვიანდება ინსტიტუტში წასვლა“, რისთვისაც სწრაფად უნდა წარმოთქვა სათქმელი და ა. შ. ამგვარი ვარჯიშის გამოყენებით ენის გასატეხი უნდა გადაიზარდოს ჩქარ გამოსათქმელში.

ენის გასატეხის აზრობრივი მხარის მოწესრიგება კი ნიშნავს. ენის გასატეხის ტექსტი მექანიკური წარმოთქმის მასალად კი არ ვაქციოთ, არამედ გააზრებულ სპეციფიკურ მოწესრიგებად, რომელიც მიგ-

ვანიშნებს გარკვეულ მოქმედებაზე: ამის მისაღწევად საჭიროა, ენის გასატეხში მოცემული დასრულებული ან (ზოგჯერ) დაუსრულებელი აზრი მოქმელმა თავის ფანტაზიისა და წარმოსახვის მეშვეობით კონკრეტული გახადოს, შექმნას გარკვეული სიუჟეტი მოქმედებისა და შემდეგ წარმოთქვას. ამის საილუსტრაციოდ ავიღოთ ენის გასატეხი: „დაფაციცებულნი ფრინველნი უფრო დაფაციფუცდებიან“. ჯერ უნდა დავადგინოთ, თუ რა მოქმედებაზე მიგვანიშნებს ეს ენისგასატეხი და შემდეგ შევეცადოთ, შევთხზათ ამბავი, სადაც მონაწილეობენ „დაფაციცებულნი ფრინველნი“.

მოვიყვანოთ ამ ენის გასატეხის ტექსტზე შეთხზული ამბის ერთ მაგალითს: „მონადირე ტყეზე გავლით მიდიოდა, როდესაც ცაში აჩწივმა გაინაჯარდა. დაფაციცებულნი ფრინველნი ხეებში მიიმალნენ. მონადირე მიხვდა, რომ ასეთ მომენტში თოფის გასროლით შტოებში შეშალული ფრინველები უფრო დაფაციფუცდებიან, ძნელი იქნება რომელიმე მათგანის ნიშანში აპოლება და თავი გააწება ნადირობას“.

ამგვარად შეთხზული ამბავი კონკრეტულად უნდა წარმოვადგინოთ. გონების თვალი ვადევნოთ მოქმედების ლოგიკურ თანმიმდევრობას და შეზღვევ ხმამაღლა მოვყვეთ იმ შეთხზულ ამბავს. ამგვარი ხერხის გამოყენებით შევძლებთ აზროვნების, წარმოსახვის და მეტყველების ერთობლივ გადარჩევას. შეთხზული ამბის მოყოლის გამეორების შემთხვევაში უნდა ვერიდოთ ფრაზების ერთგვაროვან გამეორებას და ვეცადოთ, წარმოდგენილ მოქმედებას წარმოთქმის პროცესში მოენახოს ენობრივი გაპოზაბულება. ყოველი გაპოზაბებული თხრობა მოქმედების ახალ ნოქანებს და დეტალებს უნდა ქაატებდეს ამბავს.

შემდეგ ეს შეთხზული ამბავი უნდა გუნებაში წარმოითქვას შინაგანი მეტყველებით და გონების თვალი მიედევნოს შეთხზული ამბის ლოგიკურ თანმიმდევრობას.

როდესაც საჩწივლო გახდება შეთხზულ ამბავში ასახული მოქმედება, მისი ლოგიკური თანმიმდევრობა, აგრეთვე გონების თვალით (კონკრეტულად) დასანახი იქნება იგი, მაშინ თანდათან ახლო მივალთ ენის გასატეხის ტექსტთან და შევძლებთ ხმამაღლა წარმოვთქვათ თითოეული მისი კომპონენტი: ხოლო შეთხზვით დამატებული ტექსტი ისევე შინაგანი მეტყველებით გუნებაში წარმოვთქვათ. ამგვარად შეიქმნება ენისგასატეხის კონტექსტში წარმოთქმის შესაძლებლობა. მაგრამ ისე, რომ ენისგასატეხის ტექსტი ხმამაღლა წარმოითქვას, კონტექსტი კი შინაგანი მეტყველებით. აზროვნებისა და წარმოსახვის პროცესი ორივე შემთხვევაში საერთო იქნება. ამგვარად, შინაგანი მეტყველება დახმარებას გვიწევს, რომ სიტყვების ხმამაღლა წარმოთქვას წინ უსწრებდეს აზროვნების პროცესს.

ვარჯიშის შედეგად მეტყველება უფრო დინჯი, გააზრებულ გახ-

დება, გაჩნდება პაუზები. შინაგანი მეტყველება კი სახისა თუ თვალე-
ბის გამოხედვაში ცხადად აისახება.

ზემოაღნიშნული ვარჯიშის ჩატარებაა დიდი სარგებლობა მოაქვს
ენის გასატეხის აზრობრივი მხარის მოწესრიგების საქმეში: ეს კი აუცი-
ლებელია ხმამაღალი მეტყველებებისათვის.

გააზრებული ენის გასატეხის წარმოთქმა შეიძლება გამოვიყენოთ
სამეტყველო სუნთქვის გამძლეობის გასადიდებლად. ამ მიზნით ჭერ
ერთი ამოსუნთქვითა და ნელი ტემპით წარმოთქვათ ენის გასატეხის
მთელი ტექსტი (გარკვეული კონტექსტით), შემდეგ კი შევეცადოთ,
რომ ერთ სუნთქვაზე წარმოთქვათ ძალდაუტანებლად ორჯერ, სამჯერ,
ოთხჯერ... თანაც — ენის გასატეხის ტექსტის აზრის ნიუანსების შეცვ-
ლით, რითაც ტონის მელოდისური მონახაზის სხვადასხვა ვარიანტს მი-
ვიღებთ. ამასთან საჭირო გახდება წარმოთქმის ტემპი ავარჯიროთ, რაც
უნდა დაუკავშირდეს ენისგასატეხის წარმოთქმისათვის საჭირო გარე-
მოში ახალი პირობების შეტანას; ამის გამო კი საჭირო გახდება სწრა-
ფად წარმოთქმა. მაგალითად, ასეთი ახალი პირობა შეიძლება იყოს:
ამხანაგთან ერთად ვდგავარ ტროლეიბუსის გაჩერებასთან და ველოდე-
ბი. ტროლეიბუსმა დაიგვიანა. მოლოდინის დროს ვუყვები ამხანაგს
ენის გასატეხის ტექსტზე შეთხზულ სამ სხვადასხვა ამბავს. ამ დროს
ჩემი ტროლეიბუსი ჩამოდგა და მინდა მოეასწრო ენის გასატეხის ტექ-
სტის სამგვარი ინტონაციური მონახაზით თქმა და ტროლეიბუსში შეს-
ვლაყ.

ამგვარი კონკრეტული სამოქმედო ამოცანის დასახვა და შესრულე-
ბა ხელს შეუწყობს მეტყველების ტემპის ბუნებრივ გამომუშავებას.

ზეპირსიტყვაობიდან აღებული და მეტყველების საეარჯიშოდ გამო-
ღევი ენის გასატეხების ნიმუშები:

- | | |
|---|--|
| 1. სამი სასაწინახელე ხე. | 2. თეთრი თხა გავათხათეთრე. |
| 3. თეთრი თრითინა თეთრ
თრთოლზე თრთოლა. | 4. კაპეიკი გაკაპეიკებულა, საკა-
პეიკეში ჩაკაპეიკებულა. |
| 5. დაფააციებულნი ფრინველნი
უჯრო დაფაციფუცებინან. | 6. თოქალთო დავათოქალთე
დათოქალთობებულია. |
| 7. ეკ ლორი რა ლორია
ლორზე გადანამორია. | 8. ნიორი ნანიორალში,
რიონი ნარიონალში. |
| 9. საჰი მუქის შინდარწყლი
შევიტანე შინდარწყლში. | 10. მწყერი ვწვი და მწყერი ვჰამე
მწყერის კუქის ქონის ქადაც
მიჰამია. |
| 11. ტყეში ყაზახი შევიდა,
ტყე გაყაზახებულაყო. | 12. კერტანი დაგვიკურტნაეს
კერტნული დაგვიკურტნია. |

13. ეზოშია თეთრი მტრედი,
ფრთათეთრი და ფრთა-
ფარფატა.
14. თეთრ საყდარში თეთრი
მტრედი ფრთაფარფატა და
ფარფატებს.
15. მიწის კაცი შავ-პაიქნაბადია-
ნი. გავეციღე მეც გაეშავ-
პაიქ-ნაბადიანდი.
16. ერთსა კაცსა ბლისკინელსა,
ბლის კალათით ბლის ხიდ-
ზედა, ბალი გააქვს და გამო-
აქვს.
17. ალი ხე, მალი ხე, სილიხე, სო-
კინკილიხე, ხე ვასური, ვარ-
ვალახე, მარიამხე, კვაწარახე.
18. კაპარკინა გურიშვილი,
გური კაპარკინაშვილი,
ჯავახია ჯოხიშვილი,
ჯოხი ჯავახიაშვილი.
19. ზოგსა კაცსა კაცი ჰქვია, ზოგ-
სა კაცსა კაცუნაო.
ზოგ დედაკაცს — დედაკაცი,
ზოგსაც—დედაკაცუნაო.
20. შენი ვერძი რქაგრეხილი,
ჩუქსა ვერძსა რქაგრეხილსა,
რას ერჩოდა? რას ებრძოდა,
რას ერქაგრეხილებოდა?
21. დედაე, რამან დაგაბერა?
რამან დაგადედაკაცა?
— ავმა სახლმა, ავმა კარმა
ავად გამადედაკაცა,
კარგმა სახლმა, კარგმა კარმა,
კარგად გამადედაკაცა.
22. ბერიკას ხარები შეუბამს,
შეუსაბელ-სახნის-სახენელ-
ულელ-ტაბიკ-აპაურებია.
როგორც შეუსაბელ-სახნის-
სახენელ-ულელ-ტაბიკ-აპაუ-
რებია,
ისე ამოუსაბელ-სახნის-სახე-
ნელ-ულელ-ტაბიკ-აპაურებია.
23. ჩემი ბალის მწვანელი: პრასა, ბოლოკი, პიტნა, ტარხუნა, თუკი მე
მეპრას-მებოლოკ-მეპიტნა-ტარხუნება,
რატომ შენ არ გეპრას-გებოლოკ-გეპიტნა-ტარხუნება?

გ ა მ ო უ ე ნ ე ზ ე ლ ი ლ ი ბ ი რ ა ტ უ რ ა

კ. შარქსი და ფრ. ენგელსი, გერმანული იდეოლოგიიდან. თბილისი, 1948 წ.
ფრ. ენგელსი, ოქახის, კრძო საკუთრებისა და სახელმწიფოს წარმოშობა, თბილისი, 1950 წ.

ფრ. ენგელსი, ანტი-ღერინგი, თბილისი, 1933 წ.

ფრ. ენგელსი, შრომის როლი მიმუნის აღამიანად გარდაქმნის პროცესში, თბილისი, 1971 წ.

ვ. ლენინი, ერთა თვითგამორკვევის უფლებ-ს შესახებ, თბილისი, 1953 წ.

ვ. ლენინი, ფილოსოფიური რეულები, თხზულებანი, ტომი. XX XVIII, თბი-ლისი, 1958 წ.

კლ. პეალიშვილი, ა. ინაშვილი, ტ. უგულაკა, თ. ფერაძე, სა-ხელმძღვანელო ლოგოპედიური მუშაობისათვის, თბილისი, 1960 წ.

გ. ახვლედიანი, ზოგადი ფონეტიკის შესავალი, თბილისი, 1966 წ.

კ. ბაღრაძე, მსახიობის უოველდღიური ვარჯიში, თბილისი, 1973 წ.

ი. ბერიტაშვილი, კუნთებისა და ნერვული სისტემის ზოგადი ფიზიოლო-გია, თბილისი, 1974 წ.

ა. ბოქორიშვილი, შ. ჩხარტიშვილი, ფსიქოლოგია, თბილისი, 1963 წ.

შ. გაფრინდაშვილი, საწარმოთქმო დამრკოლებათა რაგვარობის საკითხი ქართულში. კრებ. „იბერიულ-კავკასიური ენათმეცნიერება“, ტ. XII, თბილისი, 1961 წ.

შ. გაფრინდაშვილი, ქართული ენის სონორ თანხმოვანთა ფორმანტული დიაზონები (ექსპერიმენტალურ-სტატისტიკური გამოკვლევა), კრებ. „მეტყველების ანალიზისა და სინთეზის საკითხები“, თბილისი, 1955 წ.

შ. გაფრინდაშვილი, ქართული ენის ნაპარლოვან თანხმოვანთა საშუალო სპექტრი. კრებ. „მეტყველების ანალიზის, სინთეზისა და სტატისტიკის საკითხები“, თბილისი, 1967 წ.

ი. გიგინეიშვილი, ე. თოფურიკა, მ. ქაეთარაძე, ქართული დიალექტოლოგია, I. ქართული ენის კილოთა მოკლე განხილვა. ტექსტები, ლექსიკო-ნი. რედაქტორი ე. თოფურიკა, თბილისი, 1961 წ.

ფ. დადიანი, რაც გამახსენდა, თბილისი, 1959 წ.

ა. დავითიანი, შარტივი წინადადების სტრუქტურა ახალ ქართულში, თბილი-სი, 1968 წ. (სალოქტორო დისერტაცია).

„ღროება“, გაზ., 1874 წ. № 460; 1880 წ. № 281; 1879 წ. № 129; 1889 წ. № 73.

ენათმეცნიერების შესავლის საკითხები გ. ახვლედიანის რედაქციით, თბი-ლისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამოცემა, 1972 წ.

თანამედროვე ქართული სალოტერატურა ენის ნორმები, პირველი კრებულო, თბილისი, 1970 წ.

„თეატრი“, გაზ. №№ 25, 27, 29 1886 წ.

„თეატრი და ცხოვრება“, ფურ. № 5, 1910 წ.

ი. თევდორაძე, ქართული ენის თხრობითი წინადადების მელოდია, თბი-ლისი, 1970 წ. (საკანდიდატო დისერტაცია).

გ. თეალაძე, აღამიანის ანატომია, II ნაწილი, თბილისი, 1970 წ.

იოსებ იმედაშვილი, ცხოვრების სარკე, წიგნი II, 1884 წ.

აბ. მახარაძე, ლიტერატურული შეკრება-სამოეზო საქართველოში, თბილისი, 1939 წ.

იონა მენაგია, ქართული მწერლები, I, თბილისი, 1954 წ.

მ. მრეველიშვილი, ქართული სასცენო მეტყველების ფონეტიკური საფუძვლები, თბილისი, 1949 წ. II გამოც., 1956 წ.

მ. მრეველიშვილი, მხატვრული კითხვის ხელოვნება, თბილისი, 1971 წ.

ალ. ნათიშვილი, აღმანის ნორმალური ანატომია, მეორე გამოცემა, თბილისი, 1965 წ.

გ. ნებიერიძე, ქართული ენის ეოკალიზმის ფონოლოგიური ანალიზი, თბილისის სახ. უნივერსიტეტის შრომები, ტ. 105, 1965 წ.

ბ. ნიკოლაიშვილი, ლექსის მხატვრული შესრულება, თბილისი, 1968 წ.

ელ. ნორაკიძე, ზოგადი ფსიქოლოგია, თბილისი, 1967 წ.

ი. პაელოვი, უმბლესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგია, თბილისი, 1951 წ.

ს. ელენტი, ქართული ენის ფონეტიკა, თბილისი, 1956 წ.

ს. ელენტი, ქართული ენის რიტმიკულ-მელოდიკური სტრუქტურა, თბილისი, 1963 წ.

დ. რამიშვილი, მეტყველების განმასხვავებელ სახეთა ფსიქოლოგიური ბუნებისათვის, თბილისი, 1963 წ.

რეკოლუციური დეკლამატორი, მხატვრული კითხვის ქრესტომათია, თბილისი, 1924 წ.

გ. როგავა, მახვილის საკითხისათვის ქართულში. კრებ. „ქართველურ ენათა სტრუქტურის საკითხები“, თბილისი, 1963 წ.

დ. უზნაძე, ზოგადი ფსიქოლოგია, თბილისი, 1940 წ.

ქართული ენის განმარტებითი ლექსიკონი, არნ. ჩიქობავას საერთო რედაქციით, ტ. I, თბილისი, 1950 წ.

ქართული თეატრის მოღვაწენი სასცენო ხელოვნების შესახებ, წიგნი მესამე, კოტე მესხი, დ. ჭანელიძის რედაქციით, თბილისი, 1953 წ.

ქართული თეატრის მოღვაწენი სასცენო ხელოვნების შესახებ, წიგნი მეოთხე, კ. გუნი, დ. ჭანელიძის რედაქციით, თბილისი, 1955 წ.

ი. ქობალავა, აფრიკატიზაციისა და დენატრიკაციის პროცესები იბერულ-კავკასიურ ენებში. კრებ.: იბერულ-კავკასიური ენათმეცნიერება, ტომი IX—X, თბილისი, 1958 წ.

ნ. ქუთელია, პარამონიული თანხმოვნების ორი სისტემა ქართულ ენაში, თბილისი, 1954 წ.

ა. შანაძე, ქართული გრამატიკის საფუძვლები, თბილისი, 1953 წ.

თ. შარაძენიძე, ენისა და მეტყველების ურთიერთობის პრობლემა, თბილისი, 1974 წ.

ნ. შიუკაშვილი, დიქცია და მხატვრული მეტყველება, თბილისი, 1926 წ.

არ. ჩიქობავა, მახვილის საკითხისათვის ძველ ქართულში, საქართველოს სსრ მეცნიერებათა აკადემიის მოამბე, ტომი III, № 3, 1942 წ.

არნ. ჩიქობავა, ენათმეცნიერების შესავალი, თბილისი, 1952 წ.

არნ. ჩიქობავა, ქართული ენა, როგორც პოლიგლენტიკური სალიტერატურო ენა. კრებ., „ქართული სიტყვის კულტურის საკითხები“, წიგნი პირველი, თბილისი, 1972 წ.

შ. ძიძიგური, ქართული დიალექტოლოგიის მახალები, თბილისი, 1974 წ.

აკაკი წერეთელი თეატრის შესახებ, თბილისი, 1955 წ.

ილია ქავქავაძე, თხზულებათა სრული კრებული, ტომი III, თბილისი, 1953 წ.

ილია ქავქავაძე, ქართული თეატრის შესახებ, თბილისი, 1955 წ.

ხ. კუმბურაძე, ქართული სალიტერატურო ენისა და სტილის საკითხები, თბილისი, 1965 წ.

გ. კარხალაშვილი, ფონიატრის საკითხები, თბილისი, 1973 წ.

გიორგი ჯაბაღარი, ლექცია, თბილისი, 1918 წ.

ზ. ჯაფარიძე, არტიკულაციის ელექტრომოგრაფიული შესწავლის ზოგი შედეგი. კრებ. „მეტყველების ანალიზისა და სინთეზის საკითხები“, თბილისი, 1966 წ.

Абзанидзе Т. Г., Степень звонкости смычных согласных в грузинском языке. Автореферат канд. диссертации, Тбилиси, 1960.

Артемов В. А., Речь — многофункциональный процесс, в кн.: «Психологические исследования, посвященные 85-летию Д. Н. Узнадзе», под ред. А. С. Прагняшвили, Тбилиси, 1973.

Арутюнян Э. А., Особенности дыхания при речи, Кандидат. диссертация, Ленинград, Ереван, 1967.

Бакурадзе Г. В., Экспериментальное описание гласных фонем немецкого и грузинского языков, В кн.: «Фонетический сборник», Тбилиси, 1959.

Бендер Н. А., Принципы системы Станиславского в творчестве чтеца. Вып. III, М., 1954.

Брызгунова Е. А., Практическая фонетика и интонация русского языка, Изд-во Московского Университета, 1968.

Вербов А. В., Основы лечебного массажа, М., 1947.

Гамсахурдия Л. К., Шумные смычные фонемы грузинского языка. В кн.: «Фонетический сборник», Тбилиси, 1959.

Гарсия М., Заметки о голосе человека, 1840; Полный тракт певческого искусства, 1847.

Гилиус С. В., Место и значение тренинга в актерском воспитании Л., 1967.

Горький М., Собрание сочинений, т. 26, М., 1931—33.

Грачева М. С., Инерция гортани, М., 1953.

Дмитриев Л. Б., Основы вокальной методики, М., 1968.

Дыхательная гимнастика. Из опыта китайской медицины. Газ. «Дружба», № 143 (365), 19/VI, 1956.

Егоров А., Гигиена голоса и его физиологические основы, М., 1962.

Жинкин Н. И., Механизмы речи, М., 1958.

Жинкин Н. И., О теориях голосообразования, В сб.: «Мышление и речь», М., 1974.

Заседателей Ф. В., Научные основы постановки голоса, М., 1925.

Звегицев Б. А., Теоретическая и практическая лингвистика, М., 1958.

Зверев И. Д., Казакова О. В., Яковлева О. С. Анатомия, физиология и гигиена голоса человека, М., 1964.

Иванова С. Ф., Речевой слух и культура речи, М., 1970.

Интонация и звуковой состав. Под ред. Артемова В. А. М., 1969.

Кнебель М. О., Слово в творчестве актера, М., 1964.

Кнебель М. О., Словесное действие в системе К. С. Станиславского, М., 1954.

Кристи Г. В., Воспитание актера школы Станиславского, М., 1968.

- Кристи Г. В., Основы актерского мастерства, Вып. I, Техника актера, М., 1970.
- Левидов И. И., Развитие голоса певца и профессиональные болезни, М., 1933.
- Леонтьев А. А., Язык, речь, речевая деятельность, М., 1968.
- Малютин Е. Н., Экспериментальная фонетика и научные основы постановки голоса, М., 1924.
- Малютин Е. Н., Экспериментальная фонетика и фонетика, М., 1936
- Маршак М. Е., Регуляция дыхания у человека, М., 1961.
- Мельничук А. С., Порядок слов и синтагматическое членение предложений в славянских языках, Киев, 1958.
- Митрилович-Моджесевска А., Патология речи, голоса и слуха, Варшава, 1969 (на русском яз.).
- Морозов В., Вокальный слух и голос, М.—Л., 1965.
- Морозов В. Л., Тайны вокальной речи, Л., 1967.
- Моисеев Ч., Дыхание и голос драматического актера, часть I, М., 1974.
- Музехольд А., Акустика и техника человеческого голосового органа, М., 1925.
- Мюллер И. П., Моя система дыхательных упражнений, М., 1927.
- Мюллер И. П., Моя система 5 минут в день, М., 1937.
- Нейман Л. В., Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи, М., 1970.
- Осокин В. В., Логическое ударение, Томск, 1968.
- Пауль Г., Принципы истории языка, М., 1964.
- Петрова А. В., Метод системы Станиславского в работе по сценической речи, М., 1964.
- Работнов Л. Д., Основы физиологии и патологии голоса певцов, М., 1932.
- Равачарака. Йош. Наука о дыхании индийских Погов, С-П., 1916.
- Савкова Э., Как сделать голос сценическим, М., 1975.
- Де-Сосюр Ф., курс общей лингвистики, М., 1933.
- Станиславский К. С., Работа актера над собой, кн.: I, II, М., 1918.
- Фролов Ю. П., Пение и речь в свете учения И. П. Павлова, М., 1966.
- Черемисина М. Л., Лекции по лингвистике, Новосибирск, 1970.
- Юссон Рауль, Певческий голос, М., 1974.
- Vason Wallace A., The Art of interpretation, N. Y. 1966.
- Bender, James F., Voice and Diction, N. Y. 1949.
- Curry Robert, The Mechanism of the Human Voice, N. Y. 1940
- Eisensohn Jon, The Improvement of Voice and Diction, L. 1965.
- Fairbanks Grant, Voice and Articulation Drillbook. N. Y. 1960
- Goodman Edward, The Art of Acting, N. Y. 1956.
- Henderson A. M. Good Speaking, London, 1956.
- Irwin, John V., Marjorie Rosenberger. Modern Speech. 1966.
- Irwin John V., Voice and Articulation. London, 1959.
- Judson Lyman Spicer and Weaver A. T. Voice Science, N. Y. 1942.
- Judson Lyman Spicer and Weaver Andrew Thomas,

Basic Speech and Voice Science, Medison, Wis. 1933.

Kaplan Harold M., Anatomy and Physiology of Speech. N. Y. 1955.

B. K. Iyengar, Light on Yoga. London. 1964.

Machlin Evangeline, Speech for the Stage, 1966.

J. Miles Brown, Speech Training and Dramatic Art, London, 1963.

G. Oscar, Russell, Speech and Voice, N. Y. 1931.

Stanley Douglas, The Science of Voice, N. Y. 1939.

Svami Sarasvati, Yoga for vital Beauty, Bombay, Calcuta, Delhi, Madras.

Turner J. Clifford, Voice and Speech in the Theatre, Second Edition, London, 1956.

Weaver A. T. Speaking and Listening, 1956.

Welden Terry A., and Ellingsworth Huber Wl., Speech Communication Theory in Practice, 1968.

Wilbur E. Gilman, Bower Aly, Hollis L. White, The Fundamentals of Speaking, 1966.

შ ი ნ ა ა რ ს ი

წინასიტყვაობა	5
შესავალი	7
თავი პირველი. ენა და მეტყველება	27
თავი მეორე. მეტყველების აპარატის აგებულება და მოქმედება	36
1. მეტყველების წერტილი რეგულაცია	37
2. სასუნთქი სისტემა	43
გულმკერდის ჩონჩხი	44
გულმკერდის კუნთები	45
კისრის კუნთები	48
ზურგის კუნთები	49
მუცლის კუნთები	49
სასულე	50
ფილტვი	51
სასიცოცხლო ტევალობა	54
სუნთქვის წნევა	55
სუნთქვის მექანიზმი	56
სუნთქვის რეგულაცია	58
სამეტყველო სუნთქვის თავისებურებანი	59
სუნთქვის სინქარე და რიტმი	60
სუნთქვის ტიპები	62
3. სამეტყველო ხმის წარმოქმნის სისტემა	64
მბგერავი აპარატი	66
ბორხის კუნთები	69
ბგერის წარმოქმნის თეორიები	72
4. რეზონატორები	75
5. წარმოთქმის ანუ არტიკულაციის სისტემა	79
თავი მესამე. ქართული ხმამეტყველო ბგერები	86
1. ქართულ ხმოვანთა სისტემა	92
ხმოვანთა წარმოთქმის გავარჯიშება	102
ხმოვანთა არტიკულაციის სისწორის გაკონტროლება	102
ხმოვანთა არამაგარი შემართვის გამომუშავება	104
ხმოვანთა ცხვირისმიერობის მოშლა	104
ხმოვანთა სწორი ატაკის გამომუშავება	105
ოდენ-ხმოვნის ვარჯიში	105
დაწყვილებულ (მრჩობლ) ხმოვანთა სავარჯიშო	106
ერთგან თავმოყრილი სამი ხმოვნის სავარჯიშო	108
ერთგან თავმოყრილი ოთხი ხმოვნის სავარჯიშო	109
2. ქართული თანხმოვანთა სისტემა და მათი მართებულად წარმოთქმის წესები.	109
ნაპარალელური თანხმოვნები (სპირანტები)	110
სონანტები	110
სონორი რ და მისი მართებულად წარმოთქმა	110
რ ბგერის სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები	112
სონორი რ და მისი მართებულად წარმოთქმა	110
ლ ბგერის სწორი წარმოთქმის სავარჯიშოები	117
სონორი მ და მისი მართებულად წარმოთქმის წესები	122
მ ბგერის სწორი წარმოთქმის სავარჯიშოები	123
სონორი ნ და მისი მართებულად წარმოთქმის წესები	125
ნ ბგერის სწორად წარმოთქმის სავარჯიშოები	126
24. ბ. ნიკოლაიშვილი	369

ვ სპირანტის სწორად წარმოთქმის წესები	127
ვ ბგერის სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	129
ს ი ბ ი ლ ა ნ ტ ე ბ ი და მათი წარმოთქმის წესები	130
სისინა ბგერების სწორი წარმოთქმის საეარჩიშოები	132
შიშინა თანხმოვნები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	135
შიშინა თანხმოვანთა სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	137
უკანანისმიერი ნაპარალოვანი თანხმოვნები და მათი წარმოთქმის წესები	139
ლ და ზ სპირანტთა სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	141
შუა ფარინგალური ყრუ ფშვინიერი სპირანტი და მისი სწორად წარმოთქმის წესები	142
ზ თანხმოვნის სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	145
ხშული თანხმოვნები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	146
I. წვეილბავისმიერი ზ, ფ, პ და მათი წარმოთქმის წესები	141
ბ, ფ, პ ბგერების სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	147
II. ენა-ბუდაკილისმიერი დ, თ, ტ თანხმოვნები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	152
დ, თ, ტ ბგერების სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	153
III. ენა-რბილსასისმიერი ჯ, ქ, ყ თანხმოვნები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	156
ჯ, ქ, ყ ბგერების სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	157
ხელოვნური საეარჩიშო	160
IV. უ თანხმოვანი და მისი სწორად წარმოთქმის წესები	163
ხახისმიერი უ-ს სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	164
აფრიკატები (ხშულ-ნაპარალოვნები) და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	165
I. ენაკბილისმიერი (სისინა) აფრიკატები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	165
ჭ, ც, წ აფრიკატების სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	167
II. ენანულისმიერი (შიშინა) აფრიკატები და მათი სწორად წარმოთქმის წესები	170
ჭ, ჩ, ჭ აფრიკატების სწორად წარმოთქმის საეარჩიშოები	171
თ ა ე ი მ ე ო თ ხ ე- ბგერათცვლილება გაბმულ მებუველებში	175
ბგერათა ამჟამად მოქმედი ცვლილება	186
კონსონანტური ჯგუფები	189
1. ორწევრიანი ჯგუფები	189
2. სამ- და მეტწევრიანი ჯგუფები	190
თანხმოვანთა ჯგუფების სწორად წარმოთქმის წესები	192
თ ა ე ი მ ე ხ უ თ ე- მახვილი	197
თ ა ე ი მ ე ე ქ ვ ს ე- აზრის გამოხატვის სამეტყველო ხერხები	205
პაუზა	208
ლოგიკური მახვილი	216
ლოგიკური მულოდია	227
ლოგიკური პერსპექტივა	230
თ ა ე ი მ ე შ ე ი ღ ე- მებუველების ტექნოლოგიის კომპლექტური გაეარჩიშობა (მეთოდურ-მეთოდოლოგიური ხასიათის შენიშვნები)	233
კუნთების მოღუნების საეარჩიშოები	247
კუნთების მოღუნება წოლით მდგომარეობაში	248
კუნთების მოღუნება ჭლომით მდგომარეობაში	259
კუნთების მოღუნება დგომით მდგომარეობაში	263
კუნთების მოღუნებიდან მოძრაობაზე გადასვლის საეარჩიშოები	264
შ ა ს ა ე ი	274
სამეტყველო სუნთქვის საეარჩიშოები	281
I. სუნთქვის საკონტროლო საეარჩიშოები	286
1. აკუსტიკური კონტროლი	286
2. სუნთქვის მექანიზმებზე დაყრევება	287
II. სუნთქვის გასაუმჯობესებელი საეარჩიშოები	293
სამეტყველო ხმის გაეარჩიშობა	313
ხმის შეშართვა	315
I. საეარჩიშოები, რომლებიც ავითარებენ სახმო მექანიზმების მოქმედების	

შხადყოფნას	316
ყიისეული შემართვა	318
II. ყიისეული შემართვის თაეიდან ასაცილებელი სავარჯიშოები	319
რეზონატორების მოქმედება	320
ჰირისა და ხახის რეზონანსის სავარჯიშოები	322
ცხვირის რეზონანსი	324
ცხვირის რეზონანსის შეგრძნება და გავარჯიშება	325
გადაკარბებული ცხვირისმიერობა	328
სასის მოქმედების შესაგრძნობი სავარჯიშოები	329
ხმის ტონის სიმაღლე	331
ტონის სიმაღლის გავარჯიშება	332
ხმის სიძლიერე	336
ხმის სიძლიერის გავარჯიშება	337
კომპლექსური სავარჯიშოები	348
სამეტყველო ვტიუდები	356
ენის გასატეხები	359
გამოყენებული ლიტერატურა	364

ИВ № 488

რედაქტორი ე. ე. ჭეიჯანიშვილი
გამომც. რედაქტორი დ. ჭიბლაძე
მხატვ. რედაქტორი თ. კარბელაშვილი
ტექნორედაქტორი ნ. ძეგლაძე
კონტრ.-კორექტორი მ. შიქაბერიძე
კორექტორი ნ. ოდილაეაძე
გამომშვები ო. შაქავეარიანი

გადაეცა წარმოებას 3/VII-78 წ. ხელმოწერილია და-
საბეჭდად 21/XII-78 წ. საბეჭდი ქალაქი № 1. ქა-
ლალის ზომა 60X90¹/₁₆. ნაბეჭდი თაბახი 23,75. სა-
აღრიცხეო-საგამომცემლო თაბახი 21,83.

№ 00476. ტირაჟი 1000. შეკვეთა № 701

ფახი 00 კაპ.

გამომცემლობა „განათლება“, თბილისი, მარჯანიშვილის ქ. № 5.
Издательство «Ганатლება», Тбилиси, ул. Марджанишвили, 5.

1979

საქართველოს სსრ გამსახკომის საგამომცემლო-პოლი-
გრაფიული გაერთიანება „განათლების“ კომბინატი,
თბილისი, მარჯანიშვილის ქ. № 5.

Комбинат издательско-полиграфического объеди-
нения «Ганатლება» Госкомиздата Грузинской ССР,
Тбилиси, ул. Марджанишвили, 5.