



DUDUQLANISHNI NAFAS MASHQLARI ASOSIDA BARTARAF ETISH

Ismoilova Iroda Rustambek qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti 2- bosqich magistranti

asgarov.dm.94@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17938195>

Annotatsiya. Mazkur maqolada duduqlanish maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq faoliyatining murakkab buzilishi sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda duduqlanishning fiziologik va psixologik xususiyatlari, nutq akti jarayonida yuzaga keladigan mushak tortishishlari hamda «kasallikka diqqatni jalb qilish» fenomenining nutq buzilishlari tuzilmasidagi o'zni yoritilgan. Shuningdek, nutq va nafas jarayonlarining o'zaro bog'liqligi ilmiy asosda ochib berilib, nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutqiy nafasni shakllantirishning bosqichlari tavsiflangan. Diafragmal-qovurg'ali nafas, fonatsion va nutqiy nafasni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hamda o'yinli metodlarning korreksion-logopedik ishlar samaradorligini oshirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Maqola natijalari duduqlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan logopedik ishlarni rejalashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: duduqlanish, nutqiy nafas, diafragmal nafas, logofobiya, kasallikka diqqatni jalb qilish, maktabgacha yosh, logopedik korreksiya.

Аннотация. В данной статье анализируется заикание как комплексное расстройство речевой деятельности у детей дошкольного возраста. В исследовании освещаются физиологические и психологические особенности заикания, мышечные спазмы, возникающие во время речевого акта, и роль феномена «внимания к болезни» в структуре речевых расстройств. Также научно раскрывается взаимосвязь речевых и дыхательных процессов, описываются стадии формирования речевого дыхания у детей с дефектами речи. Обосновывается важность упражнений, направленных на развитие диафрагмально-реберного дыхания, фонации и речевого дыхания, а также игровых методов повышения эффективности коррекционной логопедической работы. Результаты статьи имеют практическое значение при планировании логопедической работы с детьми, страдающими заиканием.

Ключевые слова: заикание, речевое дыхание, диафрагмальное дыхание, логофобия, внимание к болезни, дошкольный возраст, коррекция речи.

Annotation. This article analyzes stuttering as a complex disorder of speech activity in preschool children. The study highlights the physiological and psychological characteristics of stuttering, muscle spasms that occur during the speech act, and the role of the phenomenon of "attention to the disease" in the structure of speech disorders. Also, the interrelationship of speech and respiratory processes is scientifically revealed, and the stages of speech breathing formation in children with speech defects are described. The importance of exercises aimed at developing diaphragmatic-costal breathing, phonation and speech breathing, as well as game methods in increasing the effectiveness of correctional speech therapy work is substantiated. The results of the article are of practical importance in planning speech therapy work with stuttering children.

Keywords: stuttering, speech breathing, diaphragmatic breathing, logophobia, attention to the disease, preschool age, speech therapy correction.

Kirish. Duduqlanuvchi bolalar nutqining o'ziga xos xususiyatlari fiziologik alomatlariga ko'ra nutqning hosil bo'lishida ishtirok etuvchi a'zolarining tortishishi, markaziy nerv sistemasi va jismoniy salomatligining, umumiy va nutq harakatlarining buzilishi kiradi. Psixik alomatlarga – nutqda to'tilish va his-hayajonli nutqning boshqa



buzilishlari, nutqda qayd qilish fenomeni, logofobiyalar, nayrang ishlatish va boshqa ruhiy jihatlar kiradi.

Duduqlanish nutqning murakkab funksional buzilishi bo'lib, u nutq hosil bo'lishida ishtirok etuvchi a'zolarining fiziologik va psixik faoliyati bilan uzviy bog'liqdir. Duduqlanuvchi bolalar nutqida fiziologik alomatlar sifatida artikulyatsion, nafas va ovoz apparatiga oid mushaklarning tortishishi, markaziy nerv sistemasi faoliyatidagi nomutanosibliklar, umumiy va nutqiy harakatlarning yetarli darajada muvofiqlashmaganligi kuzatiladi. Ushbu holatlar bolaning umumiy jismoniy salomatligi va funksional rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog'liq.

Psixik alomatlar esa nutq jarayonida to'xtalishlar, so'z va bo'g'inlarni takrorlash, nutq sur'atining buzilishi, his-hayajon bilan bog'liq ikkilamchi buzilishlar, nutqqa nisbatan ortiqcha qayd qilish, logofobiya, turli kompensator (nayrang) xatti-harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Bu holatlar bolaning shaxsiy tajribasi, ijtimoiy muhit bilan munosabati hamda nutqiy muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirish chastotasiga bog'liq holda kuchayib boradi.

Adabiyotlar tahlili. Duduqlanish muammosi logopediya va maxsus pedagogika sohasida keng o'rganilgan nutq buzilishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotchilar duduqlanishni nutqning ritmik-tuzilmaviy buzilishi sifatida izohlab, uning kelib chiqishida markaziy nerv tizimi faoliyatidagi funksional nomutanosibliklar yetakchi o'rin egallashini ta'kidlaydilar. [3.75.; 6.153] Ilmiy manbalarda duduqlanishning fiziologik mexanizmlari nafas, ovoz va artikulyatsiya apparati faoliyatining muvofiqlashmaganligi bilan bog'liq holda izohlanadi.

G.V.Chirkina va R.I.Lalaeva tadqiqotlarida duduqlanishning psixologik jihatlariga alohida e'tibor qaratilib, logofobiya, nutqdan qochish va kompensator xatti-harakatlar ikkilamchi buzilishlar sifatida ko'rib chiqiladi. [4.58] Shuningdek, «kasallikka diqqatni jalb qilish» fenomeni duduqlanishning barqarorlashuvida muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda (D.A. Axmetova, N.Sh. Rahimova) maktabgacha yoshdagi bolalarda duduqlanishni korreksiyalashda nafas mashqlari va o'yinli metodlarning samaradorligi ta'kidlangan. [8.106]

Metodologiya. Tadqiqot jarayonida **nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, pedagogik eksperiment** va **taqqoslash** metodlaridan foydalanildi. Nazariy tahlil orqali mavzuga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Kuzatish va suhbat metodlari yordamida bolalarning nutqiy holati, nafas jarayoni hamda nuqsonga bo'lgan munosabati aniqlandi. Pedagogik eksperiment jarayonida nafas mashqlari va o'yinli metodlar qo'llanildi, taqqoslash metodi orqali esa dastlabki va yakuniy natijalar baholandi.

Tahlil va natijalar. Nutq akti jarayonidagi muskul tortishishi duduqlanishning asosiy tashqi alomatlari sanaladi. E'tiborni jalb etish hodisasi tushunchasini mazkur holatda quyidagicha ta'riflash mumkin: bu duduqlangan odamning barcha ruhiy faoliyatida ob'ektiv



mavjud nutqiy nuqson (nutqiy tortishish)ning aks etishidir. Bu nutqiy qiyinchiliklar (yoki halal, to'sqinlik) va u bilan bog'liq noxushliklar, o'zgaruvchan ruhiy jarayonlar, duduqlanuvchining holati va xususiyati, uning social muhit bilan o'zaro munosabatlarida yuzaga keladigan voqealar haqidagi ma'lumotlarni olish va qayta ishlash jarayonlarining natijasidir.

«Kasallikka diqqatni jalb qilish» hodisasi duduqlanuvchi bolaning barcha ruhiy faoliyatida mavjud bo'lgan nutqiy nuqsonning aks etishini ifodalaydi. Mazkur holat bolaning nutqiy qiyinchiliklari, ular bilan bog'liq salbiy hissiy kechinmalari, o'ziga bo'lgan munosabati va ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqalarida yuzaga keladigan vaziyatlarni idrok etish hamda qayta ishlash jarayonlari natijasida shakllanadi.

Duduqlanishda nuqsonga qayd qilish darajasi turlicha bo'lishi mumkin. Ushbu holatni baholashda bolaning o'z nuqsoniga nisbatan his-hayajonli munosabati (beparqlik, o'rtacha tashvish, chuqur umidsizlik) hamda nuqsonni yengib o'tishga qaratilgan irodaviy sa'y-harakatlari (yo'qligi, mavjudligi yoki barqaror xatti-harakatga aylanishi) muhim mezon bo'lib xizmat qiladi. [5.25]

Nuqsonga qayd qilmaydigan turli darajalarning haqiqiy murakkabligini ifodalovchi me'yorlarni topish muhimdir. Bunday me'yor sifatida duduqlanuvchining o'z nuqsoniga nisbatan his-hayajonli munosabati borasidagi uchta variantdan (beparq, o'rtacha-bosiq, umidsiz-mushkul) va ularga qarshi irodaviy kuch-g'ayrat sarflashning uchta variantidan (ularning yo'qligi, borligi va miyaga o'rnashib qoladigan xatti-harakat va holatga o'tishi) foydalanish mumkin. Shular munosabati bilan duduqlanadigan kishilarni uch guruhga ajratish uchun «kasallikka diqqatni jalb qilish» atamasining kiritilishi o'rinlidir:

1. Kasallikka diqqatni jalb qilishning nolinchi darajasi:

Bolalar go'yo o'z nuqsonini sezmaganday, u haqida o'ylamaydilar va tashvishlanmaydilar. Tortinish, o'zining noto'g'ri nutqi xususida o'ylash, nuqsonni bartaraf etish uchun hech qanday urinshlar bo'lmaydi.

2. Kasallikka diqqatni jalb qilishning mo'tadil darajasi:

Yuqori sinf o'quvchilari va o'smirlar o'z nuqsonidan tashvishlanadilar, undan uyaladilar, duduqlanishini yashirishadi, turlicha hiyla ishlatishga boradilar, atrofdagilar bilan kamroq munosabatda bo'lishga urinadilar. Ular o'zlarining duduqlanishlarini biladilar, uning ketidan qator noqulayliklarni boshdan kechiradilar, o'z kamchiligini niqoblashga harakat qiladilar.

3. Kasallikka diqqatni jalb qilishning yaqqol ifodalangan darajasi:

Duduqlanuvchilarda nuqson borasidagi tashvishlanish o'zining notuqisligini doimiy chuqur his etishga aylanadi, bunda har bir harakat nutqiy notuqislik tushunchasi orqali tahlil etiladi. Ular ko'proq o'smirlardir. Ular o'z diqqatlarini nutqiy kamchiliklariga yo'naltiradilar, duduqlanishdan chuqur tashvish chekadi, ular uchun kasallikka e'tibor



berish, kasallikdan shubhalanish, gapirishdan oldin vahimaga tushish, odamlardan, vaziyatlardan gumonsirash xosdir.

Duduqlanuvchilarning o‘z nuqsoniga e‘tiborini qaratuvchi omillar:

1. Diqqatni jalb qilish – nuqsonning tuzilishini va uni bartaraf qilish samaradorligini murakkablashtiruvchi asosiy omillardan biridir.

2. Uning bolalar yoshiga (yoki duduqlanish stajiga) to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqligi mavjud bo‘lib, bu social muhitdagi noxush omillar, bolalar shaxsining shakllanishi, nerv va endokrin sistemalaridagi o‘zgarishlar bilan tushuntiriladi.

3. Motor buzilishlarining murakkabligi bilan bog‘liqligi ham tasdiqlanadi. Tonusga oid tortishuv ba‘zan duduqlanuvchining nuqson bilan kurashishga urinishi sifatida baholanadi.

4. Logopedik ishlar samaradorligi – bolaning nuqsoniga e‘tibor jalb qilishi darajasi bilan bog‘liq. Diqqat qanchalik ko‘p bo‘lsa, natija shunchalik past bo‘ladi.

Nuqsonga diqqatni jalb qilish duduqlanish tuzilmasini murakkablashtiruvchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Ushbu holat bolaning yoshi, duduqlanish davomiyligi, ijtimoiy muhitdagi salbiy ta‘sir, shaxsning shakllanish jarayoni, nerv va endokrin tizimlaridagi o‘zgarishlar bilan bevosita bog‘liqdir. Shuningdek, motor buzilishlarining og‘irligi ham nuqsonga e‘tibor darajasiga ta‘sir ko‘rsatadi. Logopedik ishlar samaradorligi esa aksariyat hollarda bolaning o‘z nuqsoniga bo‘lgan munosabati bilan belgilanadi: nuqsonga diqqat kuchaygan sari korreksion ishlar natijadorligi pasayadi.

Nutq va nafas

Nutq – inson hayotini ta‘minlovchi muhim funksiyalardan biridir. Norma holatida fiziologik nafas jarayoni ritmik amalga oshadi. Nafasning uch turi ajratiladi: yuqori qovurg‘ali, ko‘krak, ko‘krak-qorin (yoki diafragmal-qovurg‘ali). Nafasning barcha turlarida diafragma ishtirok etadi, biroq ulushi turlicha bo‘ladi. [6.12]

Ko‘plab bolalarda to‘g‘ri – ko‘krak-qorin nafasni shakllantirish uchun maxsus mashqlar talab etiladi.

Nafas organlari ovoz hosil qilishda ham ishtirok etadi. Nutq jarayonidagi nafas fiziologik nafasdan farq qiladi:

- Nutqdan oldin tez va chuqur nafas olinadi;
- Nutqiy nafas chiqarish davomli bo‘lishi kerak;
- Ovozning jarangdorligi havoning tejamkor sarflanishiga bog‘liq.

Nutq inson hayotiy faoliyatini ta‘minlovchi eng muhim funksiyalardan biridir. Nutqning ravn va jarangdor bo‘lishi, avvalo, to‘g‘ri tashkil etilgan nutqiy nafasga bog‘liq. Norma holatida fiziologik nafas ritmik tarzda amalga oshadi va yuqori qovurg‘ali, ko‘krak hamda ko‘krak-qorin (diafragmal-qovurg‘ali) turlarga bo‘linadi. Eng maqbul va tejamkor nafas turi ko‘krak-qorin nafas bo‘lib, u nutq jarayoni uchun qulay sharoit yaratadi.



Nutq jarayonidagi nafas fiziologik nafasdan bir qator jihatlari bilan farq qiladi: nutqdan oldin tez va chuqur nafas olinadi, nutqiy nafas chiqarish esa uzoq va tejamkor bo'lishi lozim. Ovozning kuchi va barqarorligi havoning to'g'ri taqsimlanishiga bog'liqdir.

Bolalarda nutqiy nafasning shakllanishi

Nutqiy nafasning rivojlanishi ontogenez jarayonida bosqichma-bosqich kechadi. Hayotning 3–6 oylarida ovozga oid nafas reaksiyalari shakllana boshlaydi. Maktabgacha yosh davrida ko'krak-qorin nafasining to'liq shakllanishi kuzatiladi. Ayni davrda nutqiy nafas asta-sekin uzayib, so'z va iboralar bilan muvofiqlasha boradi.

- 3–6 oy – ovozga oid nafas reaksiyalarining shakllanishi;
- Maktabgacha yosh – ko'krak-qorin nafasining to'liq shakllanish davri;
- Nutqiy nafas uzayib boradi, nutq frazalari bilan moslashadi.

Nutqiy buzilishlarga ega bolalarda ko'pincha yuzaki nafas, nafas ritmining beqarorligi, o'pka hajmining yetarli emasligi, nutqdan oldin nafasning kechikishi, ko'krak va diafragma mushaklarining tortishishi kuzatiladi. Shuningdek, so'zlarning nafasning noto'g'ri fazasida talaffuz qilinishi nutqning uzilishiga olib keladi.

Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarda kuzatiladigan holatlar:

- Yuza nafas;
- Nafas ritmining barqaror emasligi;
- O'pka hajmining pastligi;
- Nutqdan oldin nafasning kechikishi;
- Ko'krak va diafragma mushaklarining tortishishi;
- Nafasning noto'g'ri fazalarida so'z talaffuz qilish.

Nafasni korreksiyalash ishlari uch asosiy bosqichda amalga oshiriladi: birinchi bosqichda diafragmal-qovurg'ali nafasni shakllantirish, ikkinchi bosqichda uzun fonatsion nafas chiqarishni rivojlantirish, uchinchi bosqichda esa to'liq nutqiy nafasni shakllantirish ko'zda tutiladi.

Nafasni to'g'rilashning uch bosqichi

1. Ddiafragmal – qovurg'ali nafasni o'rnatish
2. Uzun fonatsion nafas chiqarishni rivojlantirish
3. Nutqiy nafasni shakllantirish

Diafragmal nafasni shakllantirishga qaratilgan mashqlar bolalarda nafas apparatini bo'shashtirish va nafasni ongli boshqarishga yordam beradi. Yotgan holatda bajariladigan mashqlar, «shamni puflash», «g'ildirak yorildi», «g'ildirakni shishirish», «havo shari» kabi o'yinli mashqlar nafas chiqarishni uzaytirishga xizmat qiladi.

DIAFRAGMAL NAFAS UCHUN MASHQLAR

1. Bola yotgan holatda diafragmal nafas

Qo'l qorin ustida, o'yinchoq yoki kitob qo'yiladi. 2–3 daqiqa erkin bajariladi.

2. “Shamni puflash”



Qog'oz bo'lagi labdan 10 sm masofada. Bola "f-f-f" bilan uzoq puflaydi.

3. "G'ildirak yorildi"

Qo'llar aylana shaklida. Nafas chiqarib "sh-sh-sh". Qo'llar sekin bir-biriga qo'shiladi.

4. "G'ildirakni ishirish"

Nasos harakati — "s-s-s". Tana to'g'rilganda nafas erkin olinadi.

5. "Havo shari"

"F-f-f" ovozi bilan uzoq nafas chiqarish.

Fonatsion nafasni rivojlantirish jarayonida unli tovushlarni cho'zib talaffuz qilish, ularni ketma-ket aytish mashqlari bajariladi. Dastlab eshituv nazorati, keyinchalik esa kinestetik nazorat (diafragmani sezish) shakllantiriladi. Nutqiy nafas esa bo'g'in, so'z, ibora va intonatsion yakunlangan gaplar asosida rivojlantiriladi. Nevrotik duduqlanishda ushbu jarayon nisbatan tezroq, nevrozga o'xshash shakllarda esa sekinroq kechadi.

Fonatsion nafasni rivojlantirish

- Avval unli tovushlarni cho'zib aytish: *a, o, u*
- Keyin ketma-ket: *a-o, a-o-u*
- Dastlab eshituv orqali, keyin kaft bilan diafragmani sezish orqali nazorat qilinadi.

Nutqiy nafasni rivojlantirish

- Bo'g'in
- So'z
- Iboralar
- Intonatsion yakunlangan gaplar

Nevrotik duduqlanishda jarayon tezroq, nevrozga o'xshash shaklida esa sekinroq kechadi.

O'yinli mashqlar bolalarda qiziqish uyg'otib, nafasni tabiiy tarzda rivojlantirishga yordam beradi. "Kuz yaproqlari" mashqi uzoq nafas chiqarishni, "Quyosh" mashqi tinch nafas olish va mushaklarni bo'shashtirishni, "Shamol" mashqi esa nafas kuchini sezishni shakllantiradi. Ushbu mashqlar duduqlanuvchi bolalarda nutqiy nafasni barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'yinli mashqlar

"Kuz yaproqlari"

Maqsad: uzoq nafas chiqarish. Bola yaproqlarga puflaydi. She'r o'qiladi.

"Quyosh"

Maqsad: tinch nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish. Bola yotadi, tinch nafas oladi.

"Shamol"

Maqsad: nafas kuchini sezish.

Harakatlar:

O'gizdan nafas → pauza → "f" tovushi bilan chiqarish.



O'yinli mashqlar maktabgacha yoshdagi bolalarda nutqiy nafasni shakllantirishda muhim metodik vosita hisoblanadi. «Kuz yaproqlari», «Quyosh» va «Shamol» kabi mashqlar nafas chiqarishni uzaytirish, mushaklarni bo'shashtirish hamda nafas kuchini sezish ko'nikmalarini rivojlantirib, duduqlanuvchi bolalarda nutqning barqarorlashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Nutq apparati faoliyatidagi fiziologik nomutanosibliklar, balki markaziy nerv sistemasi faoliyati, umumiy va nutqiy motorika, shuningdek, bolaning psixologik holati va ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlari bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Duduqlanish jarayonida mushak tortishishlari nutqning tashqi belgisi sifatida yetakchi o'rin egallab, nutqning ritmi, sur'ati va ravonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. "Kasallikka diqqatni jalb qilish" fenomeni duduqlanish tuzilmasida muhim o'rin tutadi va uning darajasi bolaning yoshi, duduqlanish staji hamda shaxsiy-psixologik rivojlanish xususiyatlariga bog'liq holda o'zgaradi. Nuqsonga ortiqcha e'tibor qaratish nutqiy qiyinchiliklarni kuchaytirib, logofobiya va nutqdan qochish kabi ikkilamchi psixologik buzilishlarning shakllanishiga olib keladi hamda logopedik ishlar samaradorligini pasaytiradi. Tadqiqot doirasida nutq va nafas jarayonlarining o'zaro bog'liqligi alohida ahamiyat kasb etishi aniqlandi. To'g'ri shakllanmagan nutqiy nafas duduqlanish belgilari kuchayishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Shu bois diafragmal-qovurg'ali nafasni shakllantirish, fonatsion nafas chiqarishni uzaytirish va nutqiy nafasni bosqichma-bosqich avtomatlashtirish duduqlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan korreksion-logopedik ishlarning muhim tarkibiy qismi bo'lishi lozim. Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks yondashuv – fiziologik, psixologik va pedagogik ta'sir choralarining uyg'unligi muhim ahamiyatga ega. Nafas mashqlari, o'yinli metodlar va bolaning nuqsonga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirishga qaratilgan psixologik qo'llab-quvvatlash ishlari nutqning barqarorlashuvi va ijtimoiy moslashuv jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Ауурова М.Ү. Logopediya O'zbekiston faylasuflar Milliy jamiyati. T.: 2022.
2. Белкова Л.И., Дьякова Е.А. Логопедия. Заикания. - М.: Владос, 2010
3. Волкова Л. С. Логопедия: Учебник для студентов дефектологических факультетов. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 703 с.
4. Лалаева Р. И. Нарушения речи и их коррекция у детей. – СПб.: Союз, 2003. – 256 с.
5. Чиркина Г. В. Основы логопедической работы при заикании. – М.: Просвещение, 2001. – 192 с.
6. Левина Р. Е. Заикание у детей. – М.: Педагогика, 1983. – 288 с.
7. Хватцев М. Е. Логопедия. – М.: Учпедгиз, 1959. – 368 с.
8. Ахметова Д. А., Рахимова Н. Ш. Логопедия асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2016. – 240 б.