NUTQIDA NUQSONI BO‘LGAN BOLALARDA NAFAS FUNKSIYASINI VA NUTQIY NAFASINI RIVOJLANTIRISH

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Maxsus pedagogika yo‘nalishi 4-bosqich talabasi
To‘xtaboyeva Inobat Norsoat qizi

Резюме. Maqolada maktabgacha yoshdagi nutqida nuqsoni bo‘lgan bolalarda nafas funksiyasini va nutqiy nafasni rivojlantirish yo’l va usullari yoritilgan.

Nafas mashqlarini bajarishda logoped va ota-onalarga korreksiya ishlarini erta boshlashning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, korreksion nafasli, ovozli va artikulyatsion mashqlarga harakatli o‘yinlar, dramatik o‘yinlardan namunalar keltirilgan

Tayanch so‘zlar: Fiziologik, nafac, diafragma, patologiya, ontogenez, organizm, kislorod, korreksion, refleks, psixofiziologik, diksiya, parallel, differensial, logopepedik ritmika

Резюме: В статье описаны пути и методы развития функции внешнего дыхания и речевого дыхания у детей с дефектами речи дошкольного возраста.

Логопеды и родители были проинформированы о важности ранней коррекции дыхательной гимнастики. Также включены примеры подвижных игр и драматических игр для коррекции дыхания, вокальных и артикуляционных упражнений.

Ключивые слова: физиологическое, дыхание, диафрагма, патология, онтогенез, организм, коррекция, рефлекс, психопатология,психофизиология, дислекс, параллельный, дифференциальный, логоритмика.

Resume: The article describes the ways and methods of developing respiratory function and speech breathing in children with speech defects of preschool age.

Speech therapists and parents were informed about the importance of early correction of breathing exercises. Examples of movement games and dramatic games are also included for corrective breathing, vocal and articulatory exercises.

Keywords: physiological, breathing, diaphragm, pathology, ontogenesis, organism, correction, reflex, psychopathology, dyslexe, parallel, differential, Logo rhythm

Nutqni talaffuz etish nafas olish bilan uzviy bog‘liqdir. Nafas bo‘limiga ko‘krak qafasi, bronxlar va traxeya kiradi. Nutq talaffuzi nafas olish bilan uzviy bog‘liqdir. Nafas èrdamid organizmning kislorod bilan to‘yinishi ro‘y beradi va gaz almashinuvi chiqindilari tashqariga chiqariladi. Odatda, bolalarda tinch holatda nafas olish harakatlari diafragma muskullari hisobiga amalga oshadi, bu holat ko‘krak qafasining tuzilishi bilan bog‘liq hisoblanadi. Yangi tug‘ilgan vaqtda nafas olish chastotasi qiymati minutiga 44 siklni tashkil qiladi, nafas olish hajmi – 16 ml, nafas olishning minutlik hajmi – 720 ml/minutga teng hisoblanadi. Bolalar o‘pkasining hajmi uning èshiga bog‘liqdir. Nafas olish chastotasining qiymati 5–8 yoshda kamayadi va minutiga 22–25 siklni tashkil qiladi, nafas olish hajmi – 160–240 ml, nafas olishning minutlik hajmi – 3900–5350 ml/minutga teng hisoblanadi. O‘smirlik davrida nafas olish chastotasi minutiga 17–18 siklni, nafas olish hajmi 330–450 ml, nafas olishning minutlik hajmi 6000–7700 ml/minutni tashkil qiladi va katta yoshli odam organizmidagi ushbu ko‘rsatkichlar qiymatiga yaqinlashadi. Katta odam minutiga 16-20 martta nafas olib chiqaradi, maktabgacha èshdagi bola 25-30, yangi tug‘ilgan chaqaloq 50 gacha. Jismoniy zo‘riqishda yutlaètgan havo miqdori burun orqali yetmaydi va odam og‘iz orqali èki aralash nafas olishga o‘tadi.

Nutqdagi nafas. Nutq davomida nafas organlari gaz almashish biologik funksiyasini oshirish bilan birga ovoz hosil qilish va artikulyatsion funksiyasini ham bajaradi. Tinch holatda nafas chiqarish ong èrdamiga muhtoj bo‘lmaydi, u avtomat boshqariladi. Ma’lumki, nutq nafas chiqarish fazasida vujudga keladi. Nutq davomidagi nafas olish nafas chiqarishga nisbatan qisqaroqdir, chiqarish esa uzoqroqdir. Shuni ta’kidlash lozimki, nutq vaqtidagi nafas chiqarish ko‘krak qafasi

nafas chiqaruvchi mushaklari va hiqildoq ko‘p qismini egallagan ovoz paychalarining faol harakatiga bog‘liq.[1]

Odatdagi nafas olishda ovoz tuynugi keng ochiladi va uchburchak shaklga keladi. Havo bu tuynukdan bemalol o‘tadi. Eshitishda nuqsoni bo‘lga bolalar va nutqi yo‘q bolalarda ko‘pincha nutqiy nafasning nuqsonlari kuzatiladi: ular ko‘p miqdroda havo to‘ldirib yuboradi èki aksincha, yetarlicha nafas olmaydi, shuningdek, nutqda havoni rejasiz sarflaydi.

Tovush kuch chiqaraètgan havo zo‘riqishi va ovoz boylamlari tebranishining amplitudasiga bog‘liq. O‘pka ko‘proq havo bilan to‘lganda va katta tezlikda baland ovoz yuzaga keladi. Lekin halqumda yuzagakeladigan ovoz kuchi juda zaif bo‘ladi, uning kuchi rezenator èki (nadstav) naychada paydo bo‘ladi. Shu tarzda ovozning kuchi va balandligi hosil bo‘ladi. [2]

Tovushni talaffuz qilishda tovush èrig‘i avvaliga berk turadi, ya’ni tovush boylamlari tarang va bir-biriga èpishgan holatda turadi, sўngra ўpka, bronxlar va traxeyadagi havo bosimi tufayli, u juda qisqa vaqtgacha ochiladi va shu paytda tovush èrig‘idan havo ўtadi undan sўng tovush burmachalari yana bir-biriga èpishadi, bu tebranma harakatlar soni chiqaètgan tovush soni balandligiga mos keladi. Zarur balandlikdagi tovushni talaffuz qilish uchun kishi xiqildoq muskullarini qisqartirib. Reflektor ravishda tovush burmachalariga ma’lum uzunlik va taranglikni, yuqorigi rezinatorlarga esa ma’lum shaklni beradi.

Maktabgacha yoshda bolalarda nutq rivojlanishi jarayoni bilan bir vaqtda bog‘langan nutq va nutqiy patologiyasi bo‘lmagan sog‘lom bolalarda ko‘krak-qorin va nutqiy nafas intensiv shakillanish bosqichida bo‘ladi. Nutqiy patologiyasi bo‘lmagan bolalarda 5 yoshga kelib asosan nafasning ko‘krak-qorin turi ko‘zatiladi. Sodda nutqiy vazifalar ular tomonidan shakllangan nutqiy nafas chiqarish fonida amalga oshadi.Bir nutqiy nafas chiqarish jarayonida ular sodda 3-4 so‘zni jumlalarni umumiy qo‘llaniladigan leksika bilan birgalikda talaffuz etiladi.Qisqa qatorni she’riy matnlar katta maktabgacha yoshdagi bolalar tomonidan odatda nutqiy nafasni qo‘llash bilan talaffuz etiladi.

5-6 yoshli bolalarga beriladigan yangi leksikali to‘rt-besh-olti so‘zni jumlalar ko‘rinishidagi nutqiy vazifalarning murakkablashishi nutqiy nafasning buzilishiga olib keladi. Semantik va leksik-grammatik ko‘rinishdagi bayon mazmunining murakkablashishi nutqiy nafas chiqarishni zaiflashtiradi,qo‘shimcha nafas olish nafasning kechikishi vujudga keladi,ya’ni bayon o‘ziladi va o‘z navbatida intonatsion yakuniyligicha ega bo‘lmaydi.

Tinch emotsional holatda 10 yoshli bolalar tamonidan jumlaning talaffuz etishi katta yoshli insonlar singari,doim bir nutqiy nafs chiqarish me’yorida amalga oshadi,ya’ni nutqiy nafas chiqarishning davomiyligi bayonning uzunliligiga mos ravishda cho‘ziladi.Shunday qilib yoshga kelib,nutqiy nafasning shakilanishi amalga oshadi,u matinlarning sintagmatik bo‘linishiga mos kela boshlaydi,ya’ni nutqiy nafasning shakillanishi yakunlanadi.[3]

Nafas apparati mushaklaridagi tomir tortishishi faolligining paydo bo‘lishi va nutqiy nafasning buzilishlaridan tashqari,bunday bolalarda nutqiy bayondan oldin chiqarilayotgan havoning yetarlicha hajimda emasligi,shuningdek qisqargan va noratsional foydalaniladigan nutqiy nafas chiqarish kuzatiladi. Alohida so‘zlarning talaffuzi nafasning turli fazalarida nafas olishda bo‘lgani kabi nafas chiqarish ham amalga oshadi. Shunday qilib, nutqiy patologiyaga ega bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarda birinchi navbatda o‘pka nafas sig‘imini rivojlantirish, o‘rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalarda esa, nafasning ko‘krak qorin mushaklari harakatlarini shakllantirish lozim. Mazkur ko‘rsatgichlarning meyorga yaqinlashishi keyinchalik nutqiy nafasni rivojlantirishga o‘tishga imkon beradi, chunki nafasning ko‘krak qorin turi nutqiy nafas singari murakkab psixofiziologik funksiyaning shakllanishi uchun baza hisoblanadi.

Nutqiy nuqsoni bo‘lgan odamlarda bu tizimlar patologik shartli reflekslar asosida faoliyat ko‘rsatadi. Nutqning neyrofunksional va markaziy turdagi buzilishlari, harakat tizimlari korreksion ta’sirning samarasini pasaytiradi. Musiqa bolalarga nutqiy va nutqiy bo‘lmagan buzilishlarni bartaraf qilishda logoped, psixoterapevtning ko‘magida imkon beradigan o‘z shaxsidagi ijobiy tomonlarni

yuzaga chiqarishga yordam beradi. Musiqa haqida suhbatlashish, musiqiy asarlarni tinglash, u yoki bu mavzuni muhokama qilish va uni san'atning turli ko'rinishlariga (musiqa, tasviriy san'at, balet, poeziya va h.k) joriy etish mutaxassisga korreksion mashg'ulotlarni mazmunli qurishga yordam beradi. Bir tomondan, shu kabi muhokamalar materiali mashg'ulotning ilmiy asosi bo'lsa, boshqa tomondan, nutq, muloqot jarayonlari mashq qilinadi. Musiqa yoki musiqa bilan bog'liq mashg'ulotlar insonning butun psixik qiyofasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki juda ko'pincha aynan musiqa yordamida odam o'zi uchun qiyin muammolar yechimini topadi, aynan musiqa yordamida shaxsning ijobiy boshlanishi faollashadi. [4]

Nafas olishni rivojlantirish mashqlari diafragmal nafasning to'g'rilanishini, nafas chiqarishning davomiyligi, uning kuchi va ketma-ketligini ishlab chiqishga yordamlashadi. Ularni qo'l (yuqoriga – pastga, yuqoriga – har tomonga, yuqoriga – belga, yuqoriga – boshga va h.k), tana (o'ngga – chapga, oldinga egilish, doirali aylanishlar), bosh (elkaga, ko'krakka, doirali aylanishlar) harakatlari bilan uyg'unlashtirish mumkin. Masalan, oyoq uchiga ko'tarilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish – nafas olish, tovonga to'la tushish, qo'lni belga qo'yish – nafas chiqarish. Tanani o'ngga burish, qo'llarni yelka darajasida, shuningdek, o'ngga olish – nafas olish, dastlabki qolatga qaytish: tana – to'g'ri, qo'llar pastga tushirilgan – nafas chiqarish. Boshni baland ko'tarish – nafas olish, uni sekin ko'krakka tushirish – nafas chiqarish.[5]

Nafasni rivojlantirish mashqlarida nafas chiqarishda talaffu qilinadigan nutqiy material ham kiritiladi. Masalan, oyoq uchiga ko'tarilish, qo'llarni yuqoriga ko'tarish – nafas olish, tovonga to'liq tushish va qo'llarni belda tutgancha avval jarangsiz tovush ["s"] (yoki ["sh"], ["f"], ["x"]) ni, keyin unli tovushlarni ajratilgan va turli uyg'unlikda, so'ng unli tovushlarni undosh tovushlar bilan uyg'unlikda uzoq cho'zish. Shundan keyin nafas chiqarishda – ochiq bo'qinli, yopiq bo'qinli, ikki, uch, murakkab so'zlar, 3-4-5 so'zdan tashkil topgan iboralar talaffuz qilinadi. Iboralarning cho'zilishi anchagina cho'zilgan nafas chiqarishni talab qiladi.

Ovoz bilan ishlash undosh va unli tovushlarni talaffuz etish bilan boshlanadi. Mashqlar musiqiy kuzatuv va ularsiz olib boriladi. Unli tovushlar ovoz balandligida o‘zgarish bilan kuylanadi. Agar bu mashqlar uddalanmasa, ovoz balandligida o‘zgarishga erishi uchun “miyovlash” yoki “guvillash” dan (mushukning ovoziga, paroxodning gugulashiga taqlid sifatida) foydalanish mumkin. Ovoz jarangdorligining cho‘ziqligi nafas chiqarishning davomiyligiga bog‘liq. Diksiya ustida ishlash nafas, ovozli va artikulyatsiya mashrqlari yordamida olib boriladi. Shug’ullanuvchilar avval ritmik musiqa yoki pedagog hisobi ostida unlini tilsiz artikulyatsiyada bor qatorda 2, 3, 4 ta unlini aloqida va bir qatorda ifodalaydilar, keyin shivirlab va qattiq talaffuz etadilar. Keyin nafas chiqarishda bo‘g’inlar [“p”], [“t”], [“k”], [“f”], [“sh”] (“pa-po-pu-pi” “paf-pof-puf-pif va h.k) tovushi bilan shivirlab va baland talaffuz qilinadi, to‘rt qatorli she’rlar, maqollar, matinlar nutqning zarbi va tempi almashgan holda talaffuz etiladi.

Korreksion kursning o‘rtasida nafasli, ovozli va artikulyatsion mashqlarga harakatli o‘yinlar, dramatik o‘yinlar, yurishda sekinlashish bilan, chapak, hisob, kuylash bilan mashqlar qo‘shiladi. Vokallarni – so‘zsiz ohanglarni kuylash foydalidir. Unlilar [«u»], [«o»], [«a»], [«i»] ketma-ketlikda kuylanadi.

Nafas, ovoz va artikulyatsiyani tarbiyalash bo‘yicha mashg‘ulotlarda ekspressiv bo‘yalgan, insonning hissiyotlari, ixtiyoriy ta’sirchanligini – shodlik, og’riq, qazab, qo‘rquvni ifodalovchi undov so‘zni talaffuz qilish va kuylash qo‘shiladi “A! O! Ax! Ox! Ux! Oy! Ay-ay-ay!” va h.k Keyin undov so‘z: unda musiqiy bo‘yoq turlicha: musiqaga muvofiq minor yoki major bo‘ladigan qilib tanlangan she’rga qo‘shiladi

Mashqlarning birinchi kompleksi bir hafta davomida bajariladi va turli bo‘g‘inlarni kuylashdan iborat bo‘ladi.

1-2 mashqlar.Og‘iz orqali nafas olishni bajarish va nafas chiqarishda bug‘inlarni kuylagan holda talaffuz etish.

Mashqlarning ikkinchi kompleksi ikki hafta davomida bajariladi.

1-mashq..Og‘iz orqali nafas olishni bajarish va nafas chiqarishda ikki bo‘g‘inli so‘zni(bo‘g‘inlab)kuylagan holda talaffuz etish.

Quyidagi so‘zlar qo‘llaniladi:dada,bola,olma,dala.

2-mashq.Og‘iz orqali nafas olishni bajarish va chiqarishda uch bo‘g‘inli so‘zni(bo‘g‘inlab)kuylagan holda talaffuz etish.

Quydagi so‘zlar qo‘llaniladi:shabada,mashina.

Mashqlarning uchinchi kompleksi bir hafta davomida bajariladi.

1-mashq.Og‘iz orqali nafas olishni bajarish va nafas chiqarishda ikki so‘zdan iborat jumlani kuylagan holda talaffuz etish.

Ikki bo‘ginli va uch bo‘g‘inli so‘zlardan iborat jumlalar qo‘llaniladi.

2-mashq. Og’iz orqali nafas olishni bajarish va nafas chiqarishda uch so‘zdan iborat jumlani kuylagan holda talaffuz etish.

Ikki bo‘g‘inli so‘zlardan iborat jumlalar qo‘llaniladi.Masalan:qush inga kirdi.

3-mashq. Og‘iz orqali nafas olishni bajarish va nafas chiqarishda to‘rt so‘zdan iborat jumlalarni kuylagan holda talaffuz etish.

Ikki bo‘g‘inli so‘zlardan iborat jumlalar qo‘llaniladi.Masalan:bizni uyga mehmon keldi.

Mashqlarning to‘rtinchi kompleksi bir hafta davomida bajariladi.

Bolalarga shunchaki jumlani logoped bilan birgalikda qaytarish yoki uning ketidan berilgan namuna va sxemani qaytarish emas,balki berilgan predmetni rasmni nomlagan holda gapni mustaqil yakunlash taklif etiladi.

Barcha mashqlar o‘xshash qurilgan bo‘lib,biroq dastlab faqatgina predmetli rasmlar o‘zgaradi,keyinroq jumladagi alohida so‘zlar,so‘ng jumla to‘laligicha o‘zgaradi. [4]

Nafas mashqlarini bajarishda logoped va ota-onalarga tavsiyalar

-Nafas burun orqali olinishi kerak,elkalar ko‘tarilmaydi.

-Nafas chiqarish uzoq muddatli va bir maromda bo‘lishi kerak.

-Lunjlar ishirilmasligi kerak(boshlang‘ich davrda lunjlar kaftlar bilan bosilib turiladi).

-Mashqlarni turgan holda va o‘tirgan holda bajarish mumkin.

Mashiqlarni bajarish davomida bolaga og‘irlikni yuklamang. Mashqlarni 3-5 marta qaytarish maqsadga muvofiq.Ko‘p marotaba takrorlangan nafas mashqlari bosh aylanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

-Bir necha mashg‘ulotdan so‘ng mashqlar murakkablashadi:nafas chiqarish vaqtida til pastki lab ustida yotsin.

Yuqorida keltirilgan o‘yin tariqasida o‘tkaziladigan mashqlar maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan korreksion ishda ham qo‘llanilishi mumkin.

O‘yin faoliyatidan tashqari bo‘lgan nafas mashqlari

- bola nafas olib, nafas chiqaradi (bunda og‘iz yopiq holatda), burun teshiklari birin-ketin, galma-gal qisiladi.

- Burun orqali nafas chiqarish mashqi. Bola burun orqali chuqur nafas olib, sekin burundan nafas chiqaradi. Og‘iz yopiq xolatda.

- Og‘iz orqali nafas chiqarish mashqi. Bola og‘iz orqali nafas olib, nafas chiqaradi (burun teshiklari barmoqlar yordamida qisiladi). Burun orqali nafas olib, og‘iz orqali uzoq muddatli nafas chiqarish. Bunda bolani yelkalarini ko‘tarmasligini va o‘zini zo‘riqtirmasligini nazorat qilib turish kerak.

- Og‘izdan nafas olib, burundan chiqarish.

Foydalanilgan adabiyitlar ro’yxati

1.Бадалян Л. О. Детская неврология : учеб. пособие / Л.О.Бадалян. – 6-е изд. – М. : МЕДпресс- информ, 2021. – 608 с. : ил. ISBN 978-5-00030-892-9.

2. Ляпидевский С.С. Невропатология. Естественнонаучные основы специальной педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.И. Селиверстова.М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 384 с. — (Коррекционная педагогика)

3. Шипицына Л.М. Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.М.Шипицына, И.А.Вартанян. Издательский центр «Академия», 2008.