

DIZARTRIK BOLALARNING NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA OVOZ VA NAFAS USTIDA LOGOPEDIK-KORREKSION ISHLAR MAZMUNI**Umaraliyeva Shahnozabonu***Toshkent Kimyo Xalqaro universiteti**Special pedagogy, defectology (logopedics) 1-bosqich magistranti**Tel: 95.049-08-22**E-mail: umaraliyevashahnozabonu@gmail.com***Mamatkulova Lobar Tolibjonovna***Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti**Maxsus pedagogika kafedrası p.f.b.f.d, PhD**E-mail: lobarmamatkulova1982@gmail.com***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received: 13.12.2025**Revised: 14.12.2025**Accepted: 15.12.2025***KALIT SO'ZLAR:***dizartriya, nutqiy
nafas, diafragmal nafas,
ovoz buzilishi, fonatsiya,
logopedik korreksiya,
artikulyatsion
gimnastika, tovush
hujumi, rezonans, nutqiy
ritm*

Maqolada dizartriya bolalarning nutqiy rivojlanishini korreksiya qilishda nafas va ovoz bo'yicha logopedik ishlarning nazariy asoslari va amaliy metodikasi yoritilgan. Dizartriya natijasida buzilgan nutqiy nafas (yuzaki, qisqa nafas, ko'krak tipi) va ovoz xususiyatlari (xira ovoz, rinolaliya, past balandlik va kuch) tahlil qilinadi. Korreksion ishning asosiy bosqichlari – fiziologik va nutqiy nafasni shakllantirish, ovoz muskullarini faollashtirish-bo'shashtirish, fonatsiya va rezonansni rivojlantirish hamda o'zlashtirilgan ko'nikmalarni nutqqa integratsiya qilish batafsil bayon etiladi. Mashqlarning amaliy misollari (diafragmal nafas, sham o'chirish, tovush hujumi, rezonator mashqlari va boshqalar) keltirilgan. Maqola logopedlar, defektologlar va ota-onalar uchun amaliy qo'llanma sifatida foydalidir.

Kirish

Dizartriya – markaziy asab tizimining turli qismlari zararlanishi natijasida kelib chiqadigan murakkab nutq buzilishi bo'lib, uning asosiy xususiyati nutq apparati (lablar, til, yumshoq tanglay, nafas va ovoz muskullari) innervatsiyasining yetishmovchiligidir. Bu holat bolaning nafas olish, fonatsiya (ovoz hosil qilish) va artikulyatsiya jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Dizartriya bilan bog'liq nutqiy nuqsonlarni bartaraf etishda logopedik-korreksion ishlar majmuasi, ayniqsa, nutqiy nafas va ovoz ustida ishlash alohida o'rin tutadi. Ushbu maqolada dizartrik bolalarda nafas va ovoz ustida olib boriladigan korreksion ishlarning nazariy asoslari va amaliy mazmuni atroflicha yoritiladi.

Nutq – bu murakkab psixofiziologik jarayon bo'lib, u markaziy boshqaruv, nafas, ovoz va artikulyatsiya tizimlarining muvofiqlashgan faoliyatini talab etadi. Dizartriyada bu tizimlar o'rtasidagi uyg'unlik buziladi. Bolalar ko'pincha yuzaki, qisqa nafas oladi, ovozi xira, burun tovlanishli (rinolaliya) yoki juda past bo'ladi. Korreksion ishning maqsadi ushbu fiziologik asoslarni tiklash va shu orqali nutqning ohangdorligi, ravonligi va tushunarligini oshirishdan iborat. Logopedik yordam nafas olish turini to'g'irlash, nafas chiqarish muddatini uzaytirish va ovozning kuchi, balandligi hamda tembrini normallashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

1. Nutqiy nafasni shakllantirish bo'yicha logopedik ishlar

To'g'ri nafas olish nutqning energetik asosi hisoblanadi. Dizartrik bolalarda ko'pincha ko'krak nafas turi ustunlik qiladi, bu esa nutq uchun zarur bo'lgan chuqur, diafragmal-qovurg'a nafasining yetishmasligiga olib keladi. Nafas ustidagi ishlar ikki bosqichda amalga oshiriladi: fiziologik nafasni rivojlantirish va nutqiy nafasni shakllantirish.

1.1 Fiziologik nafasni rivojlantirish

Bu bosqichda bolaga diafragmal nafas olishni o'rgatish asosiy vazifadir. Mashqlar odatda yotgan holatda boshlanadi, bu mushaklarni bo'shashtirish va diafragmaning harakatini his qilishga yordam beradi.

"Qorin bilan nafas olamiz" mashqi: Bola yotadi, uning qorniga yengil o'yinchoq yoki kichik xalta qo'yiladi. Bola nafas olganda qorni ko'tarilishi, nafas chiqarganda esa tushishi kerak. Bu harakatni ongli ravishda boshqarishga erishish muhim.

Nafas olish va chiqarish tezligini muvofiqlashtirish: Nafas olish sekin va burun orqali amalga oshiriladi, nafas chiqarish esa og'iz orqali, biroz cho'zilgan holda (masalan, 3 soniya nafas olish, 5-7 soniya nafas chiqarish) bajariladi.

1.2 Nutqiy nafasni shakllantirish

Fiziologik nafasni o'zlashtirgandan so'ng, e'tibor nutqiy nafasga qaratiladi. Nutqiy nafasning asosiy xususiyati – qisqa, tez nafas olish va uni nutq jarayonida iqtisodiy jihatdan, uzoq va ravon chiqarishdir.

Havo oqimini yo'naltirishga oid mashqlar: Bu mashqlar havo bosimini oshirishga yordam beradi. Masalan, "shamni o'chirish" (turli masofalardan), "qog'oz parchasini uchirish", "sovun pufakchalari puflash" kabi o'yinlar qo'llaniladi.

Bo'g'in va so'zlar bilan nafasni boshqarish: Bitta nafas chiqarishda bitta bo'g'in ("pa-pa-pa"), keyin so'zlar ("gilam", "qo'g'irchoq"), so'ngra qisqa jummalarni ("Qush uchdi", "Bola chopiyapti") talaffuz qilish mashq qilinadi. Bu nafasning hajmini nutq birligiga mutanosib ravishda taqsimlashni o'rgatadi.

2. Ovoz ustida olib boriladigan logopedik ishlar

Dizartriyada ovoz buzilishlari mushak tonusining o'zgarishi (giper- yoki gipotonus) bilan bevosita bog'liq. Ovoz ustidagi korreksion ishlar ovozning kuchi, balandligi va jarangdorligini oshirishga qaratilgan.

2.1 Ovoz muskullarini faollashtirish va bo'shashtirish

Ovoz apparati mushaklarining holatini normallashtirish fonatsiya uchun qulay sharoit yaratadi.

Ratsionallashtirish psixoterapiya va relaksatsiya: Umumiy va yuz mushaklarining tarangligini (agar mavjud bo'lsa) yengillashtirish uchun bo'shashtirish mashqlari (massa, o'z-o'zini massaj qilish elementlari) qo'llaniladi.

Artikulyatsion gimnastika: Til, lablar, jag' va yumshoq tanglay harakatchanligini oshirish ovoz sifatiga bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2.2 Fonatsiyani rivojlantirish mashqlari

Bu mashqlar ovoz paychalarining faoliyatini yaxshilashga va rezonatorlardan to'g'ri foydalanishga qaratilgan.

Tovush hujumi mashqlari: Ovozni to'g'ri boshlash ("a", "o", "u" unlilarini yumshoq va qattiq hujum bilan talaffuz qilish) ustida ishlanadi.

Rezonansni his qilish: Ovozning burun, bosh va ko'krak rezonatorlarida aks sadolanishini his qilishga o'rgatish (masalan, "m-m-m", "n-n-n" tovushlarini cho'zish orqali). Bu ovozga jarangdorlik va to'liqlik beradi.

Ovoz balandligi va kuchi dinamikasini o'zgartirish: Berilgan tovush yoki so'zni avval shivirlab, keyin normal ovozda, so'ngra baland ovozda aytish mashq qilinadi. Bu ovozni boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi.

3. Integratsiyalashgan yondashuv: Nafas va ovozni nutqqa tatbiq etish

Korreksion ishning eng muhim bosqichi nafas va ovoz ustida o'zlashtirilgan ko'nikmalarni bevosita nutq jarayoniga integratsiya qilishdir.

She'rlar va matnlar ustida ishlash: Bolalar qisqa, ritmik she'rlarni o'qishadi, bunda har bir jumla boshida to'g'ri nafas olish va jumlaning oxirigacha yetkazish talab etiladi.

Muloqot vaziyatlari: O'rgatilgan ko'nikmalarni kundalik hayotda, muloqot jarayonida qo'llashga undash muhimdir. Logoped bolani savollarga to'liq javob berishga, o'z fikrini yetkazishda ovozidan to'g'ri foydalanishga o'rgatadi.

Xulosa

Dizartrik bolalarning nutqini korreksiya qilishda ovoz va nafas ustida olib boriladigan logopedik ishlar tizimli va uzoq muddatli jarayondir. Yuqorida keltirilgan mashqlar majmuasi nutqning fiziologik asoslarini mustahkamlaydi, bolaning kommunikativ faolligini oshiradi va nutqini tushunarliroq qiladi. Bu jarayonda logopedning professionalligi, otalarning faol ishtiroki va muntazamlilik yuqori samaradorlikka erishishning garovidir. To'g'ri yo'lga qo'yilgan nafas va ovoz korreksiyasi dizartriya bilan og'rikan bolalarning jamiyatga to'laqonli integratsiyalashuvi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Artyomova E. E. "Logopedik ritmika", 2004 yil. (E. E. Артёмова "Логопедическая ритмика")
2. Lalayeva R. I., Serebryakova N. V. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq nuqsonlarini korreksiya qilish", 1999 yil. (Р. И. Лалаева, Н. В. Серебрякова "Коррекция нарушений речи у дошкольников")
3. Maslova L. V. "Dizartriyada nafas olish gimnastikasi", 2007 yil. (Л. В. Маслова "Дыхательная гимнастика при дизартрии")
4. Fomicheva M. A. "To'g'ri talaffuzga tarbiya berish asoslari", 1989 yil. (М. А. Фомичева "Основы воспитания правильного произношения")
5. Oliy ta'lim muassasalarining logopediya yo'nalishi bo'yicha o'quv dasturlari va ilmiy-amaliy jurnallar materiallari.