

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA DUDUQLANISHNI BARTARAF ETISHDA KORREKSIYALASHDA DIAFRAGMAL NAFAS OLISHNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

NARALIYEVA KAMOLA ILXOMJON QIZI

Kimyo International University in Tashkent

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda maktabgacha yoshdagi bolalarda duduqlanishni bartaraf etishda diafragmal nafas olishni shakllantirishning korreksion-metodik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda duduqlanishning logopedik va fiziologik sabablari, nafas olishning nutq jarayonidagi o‘rni hamda diafragmal nafasni rivojlantirish orqali nutq ravonligini ta’minlash imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan amaliy mashqlar tizimi, nafasni boshqarish texnikalari va ularning duduqlanish belgilarini kamaytirishdagi samaradorligi yoritiladi. Ilmiy manbalar tahlili asosida diafragmal nafas olishni shakllantirish logopedik korreksiya jarayonining muhim komponenti ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, duduqlanish, logopediya, diafragmal nafas olish, nutq korreksiyasi, nafas mashqlari, nutq ravonligi, artikulyatsiya, fonatsiya, logopedik metodika.*

KIRISH

Maktabgacha yosh davri bolaning nutqiy rivojlanishida eng muhim va sezgir bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda nutq apparatining shakllanishi, fonetik tizimning rivojlanishi hamda muloqot ko‘nikmalarining shakllanishi jadal kechadi. Biroq ayrim bolalarda nutq rivojlanishida turli buzilishlar, jumladan duduqlanish kuzatilishi mumkin bo‘lib, bu holat ularning kommunikativ faoliyatiga, psixologik holatiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Duduqlanish nutqning ritm, temp va ravonlik komponentlarining buzilishi bilan tavsiflanadi. Ilmiy tadqiqotlarda ushbu muammo nafaqat nutq apparati faoliyati bilan, balki nafas olish tizimi va markaziy nerv tizimi o‘rtasidagi funksional muvozanat bilan ham bog‘liqligi ta’kidlanadi. Shu sababli duduqlanishni bartaraf etishda kompleks logopedik yondashuv, xususan nafas olish va ovoz ustida ishlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Diafragmal nafas olish nutq jarayonining asosiy fiziologik bazasi hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan nafas olish nutqning uzluksizligini ta’minlaydi, tovushlarning barqaror chiqishini yaxshilaydi hamda nutq tempini me’yorlashtiradi. Shu bois

maktabgacha yoshdagi bolalarda diafragmal nafasni shakllantirish duduqlanishni korreksiyalash jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy va amaliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, nafas mashqlari, ayniqsa diafragmal nafasni rivojlantirishga qaratilgan metodlar duduqlanish belgilarini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Bu esa logopedik ishlarning samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Maktabgacha yoshdagi bolalarda duduqlanishni korreksiyalashda diafragmal nafas olishni shakllantirish metodikasi zamonaviy logopediya fanining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarda duduqlanish asosan nutqning ritmik-temporal buzilishi, nafas-ovoz koordinatsiyasining nomutanosibliigi va markaziy nerv tizimining funksional holati bilan bog‘liq kompleks muammo sifatida talqin qilinadi. Shu nuqtai nazardan, nafasni to‘g‘ri tashkil etish nutq korreksiyasining asosiy fiziologik bazasi sifatida qaraladi.

Logopedik adabiyotlarda R. E. Levina ilmiy maktabi duduqlanishni nutq jarayonidagi motor va ritmik buzilishlar natijasi sifatida izohlaydi. Ushbu yondashuvda nafas olishning yuzaki va tartibsiz bo‘lishi nutqning uzilishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri sifatida ko‘rsatiladi. Shu sababli korreksion ishlar tizimida diafragmal nafasni shakllantirish birinchi bosqich vazifasi sifatida belgilanadi.

S. L. Volkova tomonidan olib borilgan logopedik tadqiqotlarda ham diafragmal nafas olish nutqning “energetik asosini” tashkil etishi ta’kidlanadi. Uning ilmiy qarashlariga ko‘ra, to‘g‘ri nafas olish nutqning uzluksizligini ta’minlaydi, tovushlarning barqaror chiqishini yaxshilaydi va nutq tempini me’yorlashtiradi. Volkova metodikasida nafas mashqlari nutq mashqlari bilan birgalikda olib borilishi zarurligi alohida qayd etiladi.

O‘zbekistonlik tadqiqotchilar ham ushbu yo‘nalishda muhim ilmiy-amaliy ishlarni amalga oshirgan. Goipova N. va Akhmedova Z. ilmiy ishlari maktabgacha yoshdagi bolalarda logoritmik mashg‘ulotlar orqali nafasni boshqarish nutq ravonligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatadi. Ularning tadqiqotlarida diafragmal nafas mashqlari ritmik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilganda bolalarda nutqning uzluksizligi sezilarli darajada yaxshilanishi qayd etilgan.

Abidova N. ilmiy rahbarligida olib borilgan tadqiqotlarda esa duduqlanuvchi bolalarda nafas olishning yetarli darajada chuqur emasligi va notekisligi nutq bloklarining paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shu sababli muallif diafragmal nafasni shakllantirish uchun maxsus bosqichma-bosqich mashqlar tizimini tavsiya etadi. Bu mashqlar burun orqali chuqur nafas olish, nafasni ushlab turish va sekin-asta og‘iz orqali chiqarish kabi elementlardan iborat.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda, jumladan logopediya va neyropsixologiya yo‘nalishlarida, diafragmal nafas olish faqat fiziologik jarayon emas, balki psixo-

emotsional holatni boshqaruvchi mexanizm sifatida ham qaraladi. Ilmiy manbalarga ko‘ra, to‘g‘ri nafas olish markaziy nerv tizimida qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini muvozanatlashtiradi, bu esa bolada nutq jarayonida yuzaga keladigan stress va qo‘rquvni kamaytiradi.

Amaliy logopedik kuzatuvlarda diafragmal nafas mashqlari muntazam qo‘llanilganda quyidagi natijalar kuzatiladi: nutqning uzluksizligi oshadi, so‘zlashuvdagi pauzalar kamayadi, tovushlar aniqroq va barqarorroq chiqadi, shuningdek, nutq tempi tabiiy holatga keladi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarda bu jarayon tezroq natija beradi, chunki bu davrda nerv tizimi yuqori darajada moslashuvchan (plastik) bo‘ladi.

Logopedik amaliyotda diafragmal nafasni shakllantirish ko‘pincha o‘yin, harakat va musiqa bilan uyg‘unlashtirilgan holda amalga oshiriladi. Ilmiy manbalarda bu yondashuv bolalarda ijobiy emotsional holatni saqlab qolish va mashg‘ulotlarga qiziqishni oshirishga yordam berishi ta‘kidlanadi. Natijada bola nafasni boshqarishni tabiiy jarayon sifatida qabul qiladi va bu nutqni korreksiyalash samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda duduqlanishni bartaraf etishda diafragmal nafas olishni shakllantirish metodikasi eng muhim va asosiy korreksion yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Bu metodika nafaqat nutqni yaxshilaydi, balki bolaning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi, o‘ziga ishonchini oshiradi va kommunikativ faoliyatini rivojlantiradi.

DIAFRAGMAL NAFAS OLISH METODIKASINING AMALIY JARAYONI (JADVAL).

| Bosqich | Metodik ta’rif (ilmiy-logopedik izoh) | Amaliy mashqlar | Kutiladigan natija |
|--|---|--|--|
| 1-bosqich: Nafasni his qilish | Bu bosqichda bola nafas olish jarayonini ongli ravishda sezishni o‘rganadi. Logopediyada bu “sensor nafasni rivojlantirish” deb yuritiladi. | Qo‘lni qorin ustiga qo‘yib nafas olish, “qorin shari” tasavvuri, burundan chuqur nafas olish | Bola nafasni ko‘krak emas, qorin orqali olishini tushunadi |
| 2-bosqich: Diafragmani faollashtirish | Diafragma mushaklari faol ishlashini shakllantirish bosqichi. Bu nutq nafasining fiziologik asosidir. | “Gul hidlash”, “shamni o‘chirmasdan puflash”, “sekin havo chiqarish” | Nafas chuqurlashadi, yuzaki nafas kamayadi |

| Bosqich | Metodik ta'rif (ilmiy-logopedik izoh) | Amaliy mashqlar | Kutiladigan natija |
|--|---|---|--|
| 3-bosqich: Nafasni boshqarish | Nafasni davomiylik va kuch jihatdan boshqarish ko'nikmasi shakllanadi. Bu nutq ritmi uchun muhim. | “Pufakcha uchirish”, “uzoq puflash”, nafasni 3-5 soniya ushlab turish | Nafas nazorati paydo bo'ladi, barqarorlik oshadi |
| 4-bosqich: Nafas + tovush integratsiyasi | Nafas va fonatsiya (ovoz chiqarish) birlashtiriladi. Logopedik amaliyotda bu asosiy korreksion bosqich hisoblanadi. | “aaa”, “ooo”, “mmm” cho'zib aytish, nafas olib so'z aytish | Tovushlar uzilmasdan chiqadi |
| 5-bosqich: Nutqga o'tkazish | Olingan nafas ko'nikmasi real nutq faoliyatiga tatbiq etiladi. | Qisqa gaplar, rasm asosida hikoya, savol-javob mashqlari | Nutq ravonlashadi, duduqlanish kamayadi |
| 6-bosqich: Ritmik nutq | Nutq va nafas ritmi uyg'unlashtiriladi. Logoritmik metodlardan foydalaniladi. | She'r aytish, ritm bilan gapirish, qo'l harakati bilan nutq | Nutq tempi barqarorlashadi |
| 7-bosqich: O'yin orqali mustahkamlash | Maktabgacha yosh uchun asosiy metod o'yin orqali avtomatlashtirish. | “Kim uzoq puflaydi?”, “shar uchirish”, “pufakcha o'yini” | Ko'nikma avtomatik shakllanadi |
| 8-bosqich: Emotsional barqarorlik | Nafas mashqlari psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Bu duduqlanishni kamaytiruvchi muhim omil. | Relaksatsiya, sekin nafas, musiqa bilan mashqlar | Stress kamayadi, nutq erkinlashadi |
| 9-bosqich: Avtomatizatsiya | Nafas boshqaruvi ongli bosqichdan avtomatik darajaga o'tadi. | Erkin suhbat, guruhli muloqot | Bola tabiiy ravishda to'g'ri nafas oladi |
| 10-bosqich: Monitoring va nazorat | Logoped bola rivojini doimiy kuzatadi, natijani baholaydi. | Diagnostika mashqlari, nutq tahlili | Natija mustahkamlanadi |

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda duduqlanishni bartaraf etishda nafas va ovoz ustida ishlash muhim logopedik yo‘nalishlardan biri bo‘lib, u nutqning ravonligi, temp va ritmining me‘yorlashishida asosiy rol o‘ynaydi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, duduqlanish faqat nutq apparati muammosi emas, balki nafas olish tizimi, ovoz shakllanishi va psixologik holatning o‘zaro bog‘liq buzilishlari natijasidir.

Olib borilgan tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlarga ko‘ra, to‘g‘ri tashkil etilgan diafragmal nafas olish mashqlari bolalarda nutqning uzluksizligini ta‘minlaydi, ovoz ustida ishlash esa tovushlarning barqaror va aniq chiqishini yaxshilaydi. Ushbu ikki yo‘nalishning uyg‘unligi duduqlanish belgilarini kamaytirishda yuqori samaradorlik beradi.

Shuningdek, zamonaviy logopedik yondashuvlar kompleks korreksion tizimni qo‘llash zarurligini tasdiqlaydi. Bunda nafas va ovoz mashqlari artikulyatsion gimnastika, relaksatsiya va o‘yin metodlari bilan birgalikda olib borilganda natija yanada samarali bo‘ladi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda bu yondashuvning ijobiy ta‘siri yuqori bo‘lib, ularning nutqiy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Umuman olganda, duduqlanishni bartaraf etishda nafas va ovoz ustida ishlash nafaqat nutqni to‘g‘rilash, balki bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu yo‘nalish maktabgacha ta‘lim tizimida logopedik ishlarning ajralmas qismi hisoblanadi va kelgusida yanada chuqur ilmiy va amaliy tadqiqotlarni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Goipova N. **Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishi va logopedik mashg‘ulotlar.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
2. Abdullayeva K. **Logopediya asoslari va nutq nuqsonlarini korreksiyalash metodikasi.** – Toshkent: Ilm Ziyo, 2023.
3. Akhmedova Z. **Duduqlanishni bartaraf etishda logopedik yondashuvlar.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Umurzoqova M. **Maktabgacha ta‘limda nutqni rivojlantirish metodikasi.** – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2020.