

## MUSIQA TERAPIYASI ASOSIDA DUDUQLANUVCHI BOLALARNING MUSHAKLAR HARAKATI VA EMOTSIONAL HOLATINI KORREKSIYALASH

**Muzaffarova Diyora Muzaffar Qizi**

*O'ZMPU Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta'lim fakulteti Talabasi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada duduqlanuvchi bolalarda nutq apparati mushaklari faoliyati va emotsional holatni musiqa terapiyasi orqali psixokorreksiyalash masalalari batafsil yoritilgan. Ilmiy manbalar asosida musiqa terapiyasining psixofiziologik ta'siri tahlil qilinib, amaliy metodika va samarali mashg'ulot tizimi taklif etilgan.*

**Kalit so'zlar:** *duduqlanish, musiqa terapiyasi, psixokorreksiya, emotsional holat, nutq apparati, ritm, relaksatsiya.*

**Аннотация:** *В данной статье подробно рассматриваются вопросы психокоррекции активности мышц речевого аппарата и эмоционального состояния у заикающихся детей с помощью музыкальной терапии. На основе научных источников проанализировано психофизиологическое воздействие музыкальной терапии, а также предложены практическая методика и эффективная система упражнений.*

**Ключевые слова:** *заикание, музыкальная терапия, психокоррекция, эмоциональное состояние, речевой аппарат, ритм, релаксация.*

**Annotation:** *This article thoroughly examines the issues of psychocorrection of speech apparatus muscle activity and emotional state in children who stutter through music therapy. Based on scientific sources, the psychophysiological effects of music therapy are analyzed, and a practical methodology along with an effective system of exercises is proposed.*

**Keywords:** *stuttering, music therapy, psychocorrection, emotional state, speech apparatus, rhythm, relaxation.*

Duduqlanish – bu nutqning temp-ritmik buzilishi bo'lib, u ko'pincha markaziy asab tizimining funksional yetilmaganligi hamda psixoemotsional zo'riqishlar

bilan bog'liq. Lev Vygotsky va Alexander Luria tadqiqotlarida nutq faqat lingvistik jarayon emas, balki murakkab psixofiziologik tizim ekanligi ta'kidlangan. Ivan Pavlov ta'limotiga ko'ra, nutq reflektor faoliyat natijasi bo'lib, u bosh miya po'stlog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlariga bog'liq.

Duduqlanishda ushbu muvozanat buziladi. Charles Van Riper duduqlanishni uch komponent orqali tushuntiradi: mushak spazmlari, emotsional qo'rquv, nutqdan qochish xulqi. Shu nuqtai nazardan, duduqlanishni faqat logopedik mashqlar bilan emas, balki emotsional va motor tizimlarni kompleks rivojlantirish orqali bartaraf etish zarur. Bu jarayonda musiqa terapiyasi muhim vosita hisoblanadi.

Musiqa terapiyasining ta'sir mexanizmlariga keladigan bo'lsak, Edgar Willems fikricha, musiqa insonning: ritmik tizimini, hissiy holatini, harakat koordinatsiyasini uyg'unlashtiradi.

Musiqa terapiyasi quyidagi yo'llar orqali ta'sir qiladi: Ritm → nutq tempini tartibga soladi, Melodiya → emotsional barqarorlikni oshiradi, Tovush vibratsiyasi → mushaklarni bo'shashtiradi. Duduqlanuvchi bolalarda ko'pincha artikulyatsion mushaklarda zo'riqish, nafas olish notekisligi, umumiy motorika buzilishi kuzatiladi. Musiqa asosidagi mashqlarga quyidagilarni misol keltirish mumkin. 1. Ritmik harakat mashqlari: Musiqa ostida qo'l, oyoq harakatlari

Tempni asta-sekin o'zgartirish. Bunda markaziy nerv tizimi va mushaklar uyg'unlashadi.

2. Nafas va tovush mashqlari: Musiqa fonida cho'zib tovush chiqarish ("aaa", "ooo"), Nafasni ritm bilan moslashtirish. Bunda nutq nafasini boshqarish rivojlanadi.

3. Artikulyatsion gimnastika + musiqa: Lab, til mashqlari musiqa bilan birga bunda mushaklar zo'riqishi kamayadi. Emotsional holatni psixokorreksiyalashni quyidagicha olib boramiz. Duduqlanuvchi bolalarda ko'pincha: qo'rquv, uyatchanlik, o'ziga ishonchsizlik mavjud bo'ladi.

Carl Rogers insonning emotsional qabul qilinishi uning rivojida hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlagan. Bunda bolaga musiqa terapiyasi orqali ta'sir ko'rsatish ya'ni Relaksatsion musiqa, Sekin tempdagi klassik musiqa, Ko'z yumib tinglash bolada stressni kamayadi.

Qo'shiq aytish (vokal terapiya), Guruh bo'lib qo'shiq kuylash o'ziga ishonchni oshiradi. Improvisatsiya (erkin harakat), Musiqa ostida erkin harakat ichki siqilish yo'qoladi. Psixokorreksion metodika Mashg'ulot bosqichlari quyidagilardan iborat. Diagnostika nutqning holati, emotsional Daraja, mushak zo'riqishi

Moslashuv bosqichi: oddiy musiqa tinglash, yengil harakatlar qilish

Faol terapiya: ritmik mashqlar, vokal mashqlar, artikulyatsion treninglar olib borish

Mustahkamlash: nutqni musiqa bilan uyg'unlashtirish, sahnalashtirilgan chiqishlar qilish. Duduqlanish va mushak tizimidagi buzilishlarga keladigan bo'lsak Charles Van Riper duduqlanishni "nutq paytidagi nazorat qilinmaydigan mushak spazmlari" deb izohlaydi.

Olimning tadqiqotlariga ko'ra: til mushaklari, lab mushaklari, hiqildoq apparati, diafragma va nafas mushaklarida kuchli taranglik yuzaga keladi.

Va natijada: nutq ritmi buziladi, nafas olish qisqaradi, nutq boshlanishida to'xtalishlar kabi holatlar kuzatiladi. Ivan Pavlov nerv faoliyati haqidagi nazariyasida kuchli hayajon va qo'rquv bosh miya po'stlog'ida patologik qo'zg'alish o'chog'ini hosil qilishini ta'kidlagan. Duduqlanuvchi bolalarda aynan shu holat kuzatiladi.

Musiqa terapiyasi esa nerv tizimida tormozlanish jarayonlarini kuchaytirib, mushaklarni bo'shashtiradi.

Ritmning nutq faoliyatiga ilmiy ta'siri shundan iboratki, Ko'plab tadqiqotlarda ritm duduqlanishni kamaytiruvchi muhim omil sifatida ko'rsatilgan.

Edgar Willems ritm inson organizmidagi biologik ritmlar bilan uyg'unlashishini ta'kidlaydi. Duduqlanuvchi bola musiqa ritmiga mos harakat qilganda: bosh miya yarimsharlari faoliyati muvozanatlashadi, nafas ritmi me'yorlashadi, artikulyatsion harakatlar silliqlashadi.

Shu sababli logopediyada: marom bilan she'r aytish, musiqa ostida gapirish, ritmik qarsak mashqlari keng qo'llaniladi. Ilmiy kuzatishlarga ko'ra, ritm asosidagi mashg'ulotlar davomida bolalarda nutqning uzilishlari sezilarli kamayadi. Musiqa terapiyasining emotsional sohaga ta'siri quyidagicha namoyon bo'ladi.

Carl Rogers insonning ruhiy erkinligi va emotsional xavfsizligi uning faol rivojlanishida asosiy omil ekanligini ta'kidlagan. Duduqlanuvchi bolalarda esa: qo'rquv, uyatchanlik, o'zini chetga olish, stress holati yuqori bo'ladi. Musiqa terapiyasi davomida bolaning limbik tizimiga ijobiy ta'sir yuz beradi. Ayniqsa: sokin klassik musiqa, tabiat tovushlari, yumshoq instrumental kuylar asab tizimini tinchlantiradi. Daniel Levitin musiqani tinglash vaqtida miyada dopamin va serotonin miqdori oshishini ilmiy asoslagan.

Bu esa bolaning: kayfiyatini yaxshilaydi, qo'rquvini kamaytiradi, emotsional barqarorligini oshiradi. Vokal terapiyaning ilmiy ahamiyati quyidagicha namoyon bo'ladi. Qo'shiq kuylash oddiy nutqqa nisbatan duduqlanuvchi bolalarda ancha erkin amalga oshadi. Buning sababi: kuylashda nutq tempi sekinlashadi, nafas boshqaruvi yaxshilanadi. yarimsharlara koordinatsiya kuchayadi. Oliver Sacks musiqa va miya faoliyatiga oid tadqiqotlarida qo'shiq kuylash nutq markazlarini faollashtirishini ko'rsatgan.

Shu sababli: vokal mashqlar, cho'zib kuylash, xor mashg'ulotlari duduqlanish korreksiyasida samarali vosita hisoblanadi. Harakatli musiqa terapiyasi, Duduqlanuvchi bolalarda umumiy motorika ham ko'pincha sust rivojlangan bo'ladi. Tadqiqotlarga ko'ra: harakat koordinatsiyasi, muvozanat, mayda motorika nutq rivojlanishi bilan bog'liq. Jean Ayres sensor integratsiya nazariyasida harakat va sezgi tizimi uyg'unligi bolaning nutq faoliyatiga ta'sir qilishini ta'kidlagan. Musiqa ostidagi: raqs harakatlari, ritmik yurish, qo'l koordinatsiyasi mashqlari markaziy nerv tizimini faollashtiradi. Bu esa: mushak spazmlarini kamaytiradi, nutqni erkinlashtiradi, umumiy psixik faollikni oshiradi.

Musiqa terapiyasining amaliy metodikasi sifatida quyidagilarni keltirish mumkin. 1-bosqich: Relaksatsiya maqsad mushaklarni bo'shashtirish, emotsional taranglikni kamaytirish. Metodlar: Sokin musiqa tinglash, chuqur nafas mashqlari, ko'z yumib tasavvur qilish. 2-bosqich: Ritmik moslashtirish. Maqsad: nutq va harakat ritmini uyg'unlashtirish. Metodlar: qarsak bilan she'r aytish, metronom asosida talaffuz, musiqa ostida yurish. 3-bosqich: Vokal terapiya Maqsad nutq apparatini erkinlashtirishga qaratilgan. Metodlar: unli tovushlarni kuylash, xor mashqlari, nafas va ovoz mashqlari. 4-

bosqich: Kommunikativ rivojlantirish Maqsad:ijtimoiy moslashuvni oshirishga qaratilgan.Metodlar:rolli o'yinlar,sahna ko'rinishlari,musiqa bilan dialoglar.

Amaliy taklif va tavsiyalar

Mashg'ulotlar haftasiga kamida 3 marta o'tkazilishi kerak, Individual va guruh mashg'ulotlarini birlashtirish zarur, Musiqa tanlashda bolaning yoshi va psixologik holati hisobga olinishi lozim, Logoped, psixolog va musiqa rahbari hamkorligi muhim, Mashg'ulotlar o'yin shaklida tashkil etilishi samaradorlikni oshiradi.

Xulosa

Musiqa terapiyasi duduqlanuvchi bolalar bilan ishlashda kompleks va samarali psixokorreksion vosita hisoblanadi. U nafaqat nutq apparati mushaklarini erkinlashtiradi, balki bolaning emotsional holatini ham barqarorlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ritm va melodiya asosida olib borilgan mashg'ulotlar nutq tempini me'yorlashtiradi, nafas olishni tartibga soladi va psixologik to'siqlarni kamaytiradi.Eng muhim jihat shundaki, musiqa terapiyasi bolaning ichki dunyosiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, unda o'ziga ishonchni shakllantiradi.

Shu sababli, duduqlanishni bartaraf etishda an'anaviy logopedik yondashuvlar bilan bir qatorda musiqa terapiyasini keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi duduqlanuvchi bolalarning nafaqat nutq faoliyatiga, balki ularning butun psixoemotsional va motor tizimiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ritm, melodiya va vokal mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini muvozanatlashtirib, mushak spazmlarini kamaytiradi hamda nutq apparatini erkinlashtiradi.Musiqa terapiyasining eng katta afzalligi shundaki, u bolada majburiylik hissini emas, balki qiziqish va emotsional erkinlikni uyg'otadi.

Natijada bola nutqdan qo'rqmaydi, o'z fikrini erkin ifodalashga intiladi.Tadqiqotlar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:ritmik terapiya nutq tempini me'yorlashtiradi;vokal mashqlar nafas va artikulyatsiyani yaxshilaydi;relaksatsion musiqa mushak tarangligini kamaytiradi;guruhli musiqa mashg'ulotlari ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi.

Shu bois logopedik korreksion ishlarda musiqa terapiyasini:psixologik yordam,artikulyatsion gimnastika,nafas mashqlari bilan integratsiyalash yuqori samaradorlik beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Lev Vygotsky Vygotsky L.S. Myshleniye i rech (Fikrlash va nutq). — Moskva: Pedagogika, 1982.
2. Alexander Luria Luria A.R. Osnovy neyropsixologii (Neyropsixologiya asoslari). — Moskva: MGU, 1973.
3. Ivan Pavlov Pavlov I.P. Shartli reflekslar haqida ma'ruzalar. — Moskva: Nauka, 1951.

4. Charles Van Riper Van Riper C. The Nature of Stuttering. — Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982.
5. Carl Rogers Rogers C. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
6. Edgar Willems Willems E. Psychologie de la musique. — Paris: Presses Universitaires de France, 1970.
7. Bruscia K.E. Defining Music Therapy. — Barcelona Publishers, 1998.
8. Nordoff P., Robbins C. Music Therapy in Special Education. — London: Gollancz, 1977.
9. Alvin J. Music Therapy. — London: John Clare Books, 1975.
10. Levitin D.J. This Is Your Brain on Music. — New York: Dutton, 2006.
11. Zinkevich-Evstigneeva T.D. Psixokorreksiya asoslari. — Sankt-Peterburg: Rech, 2004.