



## NUTQ APPARATI HARAKATCHANLIGINI RIVOJLANTIRISHDA LOGOPEDIK MASSAJNING O'RNI

Sultanova Jasmina Quatbay qizi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika  
instituti Maktangacha va boshlang'ich talim  
Maxsus pedagogika: Logopediya 2-kurs talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20199616>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-may 2026 yil  
Ma'qullandi: 12-may 2026 yil  
Nashr qilindi: 14-may 2026 yil

### KEYWORDS

Logopedik massaj, nutq  
apparati, artikulyatsiya,  
talaffuz, dizartriya, dislaliya,  
mushak tonusi, korreksion ish,  
logopediya, artikulyatsion  
gimnastika.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada nutq apparati harakatchanligini rivojlantirishda logopedik massajning o'rnini ilmiy-pedagogik va korreksion-logopedik nuqtayi nazardan yoritiladi. Nutq apparati harakatchanligi til, lab, jag', yumshoq tanglay, mimik mushaklar, nafas va ovoz tizimining muvofiqlashgan faoliyatiga bog'liq. Mazkur tizimdagi sustlik, taranglik, mushak tonusining buzilishi yoki harakat koordinatsiyasining yetarli emasligi bolalarda tovush talaffuzi, nutq ravonligi va artikulyatsion aniqlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada logopedik massajning vazifalari, qo'llash shartlari, metodik bosqichlari, xavfsizlik talablari, artikulyatsion mashqlar bilan bog'liqligi hamda ota-onalar bilan hamkorlik masalalari tahlil qilinadi.*

Bolalarda nutqning to'g'ri shakllanishi nutq apparati a'zolarining yetarli darajada harakatchan, moslashuvchan va muvofiqlashgan bo'lishiga bog'liq. Nutq apparati deganda til, lablar, jag', yumshoq tanglay, yonoq mushaklari, halqum, ovoz va nafas tizimi tushuniladi. Ushbu a'zolar tovush hosil qilish, bo'g'in va so'zlarni aniq talaffuz qilish, nutqning ravonligini ta'minlashda birgalikda ishtirok etadi. Nutq tovushlarini to'g'ri aytish uchun bolaning artikulyatsion apparati yetarli darajada harakatlana olishi, til va lablar kerakli holatni egallashi, jag' harakati erkin bo'lishi, nafas va ovoz esa artikulyatsiya bilan uyg'unlashishi zarur. Dislaliya haqidagi metodik materiallarda ham tovush talaffuzining to'g'ri shakllanishida til, lab, pastki jag', tishlar va yumshoq tanglay harakatchanligi muhim rol o'ynashi, ushbu a'zolar yetarli rivojlanmaganda talaffuz buzilishlari yuzaga kelishi ta'kidlanadi. Nutq apparati harakatchanligi yetarli bo'lmagan bolalarda tovushlarni noto'g'ri talaffuz qilish, ayrim tovushlarni almashtirish yoki tushirib qoldirish, so'zlarni noaniq aytish, nutqning sustligi, ovozning pastligi yoki zo'riqishi, dizartrik belgilar kuzatilishi mumkin. Ayniqsa dizartriyada artikulyatsion apparat harakatlarini boshqarish zaiflashadi, tovush talaffuzi, ovoz balandligi, ritm va intonatsiyada buzilishlar yuzaga keladi. Logopedik massaj ana shu jarayonda yordamchi korreksion vosita sifatida qo'llanadi. U nutq apparati mushaklarini faollashtirish, ortiqcha taranglikni kamaytirish, sust mushaklarni rag'batlantirish, artikulyatsion harakatlarga tayyorlash va bola nutqining motor asoslarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Biroq logopedik massajni tovush talaffuzini avtomatik tuzatib beradigan yagona usul sifatida tushunish noto'g'ri. ASHA nutq

tovushlari buzilishlarida nonspeech oral-motor mashqlar ba'zan tovush o'rgatishdan oldin yoki qo'shimcha vosita sifatida qo'llanishini, lekin mutaxassis har bir mashq aynan qanday nutqiy xatoni tuzatishga xizmat qilishini ehtiyotkor baholashi kerakligini qayd etadi.

Nutq apparati harakatchanligi – artikulyatsion a'zolarining maqsadga muvofiq, aniq, tez, moslashuvchan va muvofiqlashgan harakatlarni bajara olish qobiliyatidir. Masalan, “r” tovushini hosil qilishda til uchining titrashi, “s” tovushida havo oqimining tor yo'lakdan chiqishi, “p” va “b” tovushlarida lablarning yopilib-ochilishi, “l” tovushida til uchining yuqori tishlar orqasiga tegishi zarur bo'ladi.

Nutq apparati harakatchanligi quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

til harakatchanligi;

lablarning cho'zilishi va yumaloqlanishi;

jag'ning erkin ochilib-yopilishi;

yonoq mushaklarining faolligi;

yumshoq tanglayning ko'tarilishi;

nafas chiqarish va ovoz hosil qilish bilan artikulyatsiyaning uyg'unligi;

mushak tonusining me'yoriy bo'lishi.

Agar ushbu harakatlardan biri sust yoki noto'g'ri shakllangan bo'lsa, tovush talaffuzida kamchiliklar paydo bo'ladi. Masalan, til uchi yetarli harakatlanmasa, “r”, “l”, “t”, “d” tovushlari qiyin shakllanishi mumkin. Lab harakati sust bo'lsa, “p”, “b”, “m”, “u”, “o” tovushlari noaniq chiqadi. Jag' mushaklari tarang bo'lsa, bolaning nutqi siqiq, noaniq va charchoq bilan kechishi mumkin.

Logopedik massaj – bu nutq apparati mushaklariga maxsus usullar orqali ta'sir ko'rsatishga qaratilgan korreksion-logopedik metoddur. U odatda yuz, lab, yonoq, til, jag' atrofidagi mushaklar va ayrim hollarda bo'yin-yelka sohasidagi zo'riqishni kamaytirish yoki mushak faoliyatini faollashtirish maqsadida qo'llanadi. Logopedik massajning asosiy maqsadi nutq apparatini artikulyatsion mashqlar va tovush talaffuzi ustida ishlashga tayyorlashdir. Ya'ni massajdan keyin bola til, lab va jag' harakatlarini aniqroq bajarishi, ko'zgu oldida artikulyatsion mashqlarga faolroq kirishishi mumkin. Logopedik massaj quyidagi vazifalarni bajaradi:

mushak tonusini me'yorlashtirish;

artikulyatsion a'zolaridagi ortiqcha taranglikni kamaytirish;

sust mushaklarni faollashtirish;

qon aylanishini yaxshilash;

sezgirlikni rag'batlantirish;

artikulatsion harakatlarga tayyorlash;

tovush qo'yish va avtomatlashtirish jarayonini yengillashtirish;

bolaning nutqiy-motor koordinatsiyasini rivojlantirish.

Shu bilan birga, ilmiy manbalarda og'zaki-motor mashqlar va nonspeech oral-motor metodlar bo'yicha dalillar ehtiyotkor baholanishi kerakligi ta'kidlanadi. Cochrane sharhida bolalardagi rivojlanish nutq tovushlari buzilishlarida nonspeech oral-motor muolajalar samaradorligini tasdiqlovchi kuchli dalillar yetarli emasligi qayd etilgan. Shu sababli logopedik massajni mustaqil “davolovchi” usul emas, balki aniq diagnostika asosida tanlanadigan yordamchi korreksion vosita sifatida qo'llash maqsadga muvofiq.

Logopedik massaj hamma bolaga bir xil qo'llanadigan universal usul emas. U bolaning nutqiy tashxisi, mushak tonusi, artikulyatsion apparat holati va individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Logopedik massaj quyidagi holatlarda yordamchi vosita sifatida qo'llanishi mumkin:

dizartriya belgilarida;  
artikulyatsion mushaklar sustligida;  
lab, til va jag' harakatchanligi past bo'lganda;  
mushaklarda ortiqcha taranglik kuzatilganda;  
tovush qo'yishdan oldingi tayyorlov bosqichida;  
nutqiy-motor koordinatsiya sust bo'lganda;  
artikulyatsion mashqlarni bajarish qiyin kechganda;  
og'iz atrofidagi sezgirlik pasaygan yoki haddan tashqari kuchaygan holatlarda.

Dizartriya bilan og'rigan bolalarda spastik shaklda artikulyatsion mushaklar haddan tashqari tarang bo'lishi, hipotonik shaklda esa mushaklar sustlashgani sababli tovushlar sust va noaniq talaffuz qilinishi mumkin. Bunday holatda logopedik yondashuv bolaning dizartriya turi va mushak holatiga mos tanlanishi zarur.

Logopedik massajning korreksion ahamiyati, avvalo, nutq apparati mushaklarini artikulyatsion faoliyatga tayyorlashida ko'rinadi. Bola tilini yuqoriga ko'tarish, lablarini cho'zish, jag'ini erkin ochish yoki yumshoq tanglay harakatlarini boshqarishda qiynalsa, massaj orqali ushbu mushaklar faoliyati rag'batlantiriladi.

Birinchidan, logopedik massaj mushak tonusini me'yorlashtirishga yordam beradi. Agar mushaklar tarang bo'lsa, yumshatuvchi usullar qo'llanadi. Agar mushaklar sust bo'lsa, faollashtiruvchi usullar tanlanadi. Bu bolaning artikulyatsion mashqlarni bajarishini osonlashtiradi.

Ikkinchidan, massaj sezgirlikni oshiradi. Ayrim bolalar til yoki lab harakatini yetarli sezmaydi, bu esa tovush hosil qilishda qiyinchilik tug'diradi. Massaj orqali bola artikulyatsion a'zolarini yaxshiroq his qila boshlaydi.

Uchinchidan, logopedik massaj nutqiy-motor koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Bola logoped ko'rsatmasiga ko'ra lab, til, jag' harakatlarini boshqarishni o'rganadi. Bu esa tovush qo'yish jarayoniga tayyorgarlik yaratadi.

To'rtinchidan, massaj artikulyatsion gimnastika bilan bog'langanda samarali bo'ladi. Dislaliya bo'yicha metodik materiallarda artikulyatsion mashqlar til, lab, jag' mushaklarini mustahkamlashi, ularning harakatchanligini oshirishi va tovushlarni to'g'ri talaffuz qilish uchun zarur artikulyatsion holatlarni shakllantirishi qayd etilgan.

Beshinchidan, logopedik massaj bolaning nutq mashg'ulotlariga psixologik tayyorgarligini ham kuchaytirishi mumkin. To'g'ri, yumshoq va xavfsiz bajarilgan massaj bolaning zo'riqishini kamaytiradi, mashg'ulotga ijobiy munosabat uyg'otadi. Logopedik amaliyotda massajning bir necha turlaridan foydalaniladi.

#### 1. Bo'shashtiruvchi massaj

Bu usul mushaklarda ortiqcha taranglik bo'lganda qo'llanadi. Masalan, dizartriyaning spastik ko'rinishlarida bola labini, jag'ini yoki tilini erkin harakatlantirishda qiynaladi. Bunday holatda massaj yumshoq, sekin, bosimsiz bajariladi. Maqsad – mushaklardagi zo'riqishni kamaytirish.

Bo'shashtiruvchi massajda silash, yengil bosish, sekin aylana harakatlar, yuz va lab atrofini yumshoq uqalash kabi usullar qo'llanadi. Bunda bola og'riq yoki noqulaylik sezmasligi kerak.

## 2. Faollashtiruvchi massaj

Bu usul mushaklar sustligi, lab yoki til harakatchanligi past bo'lganda qo'llanadi. Harakatlar nisbatan faolroq, ammo baribir ehtiyotkor va og'riqsiz bo'lishi zarur. Maqsad – mushaklarning faolligini oshirish, harakatga tayyorlash.

Faollashtiruvchi massajdan keyin bola artikulyatsion mashqlarni bajaradi: "Tabassum", "Naycha", "Soat", "Ot chopmoqda", "Shirin murabbo" kabi mashqlar til va lab harakatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

## 3. Nuqtali massaj

Ayrim logopedik metodikalarda yuz va artikulyatsion sohadagi muayyan nuqtalarga yengil ta'sir ko'rsatish usullari qo'llanadi. Bu usul faqat maxsus tayyorgarlikka ega mutaxassis tomonidan bajarilishi kerak.

## 4. Zondli massaj

Zondli massaj maxsus logopedik asboblardan yordamida bajariladi. U til, lab, yonoq va og'iz ichi mushaklariga maqsadli ta'sir ko'rsatishga qaratiladi. Bunday massajni gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda, faqat mutaxassis bajarishi zarur.

## 5. O'z-o'zini massaj qilish elementlari

Kattaroq yoshdagi bolalarda logoped rahbarligida oddiy o'z-o'zini massaj qilish elementlari o'rgatilishi mumkin. Masalan, lab atrofini yengil silash, yonoqlarni kaft bilan yengil uqalash, "tabassum" va "naycha" holatlarini ketma-ket bajarish. Biroq bu usullar ham logoped tavsiyasi asosida amalga oshirilishi kerak.

### 1. Diagnostika bosqichi

Massajni boshlashdan oldin bolaning nutqiy va motor holati tekshiriladi. Logoped til, lab, jag', yonoq mushaklarining harakatchanligi, mushak tonusi, sezgirlik, nafas, ovoz va talaffuz holatini baholaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda logopedik diagnostika tovush talaffuzi, fonematik eshituv, lug'at boyligi, grammatik tuzilma va bog'langan nutqni kompleks o'rganishga asoslanishi kerak.

### 2. Tayyorgarlik bosqichi

Bu bosqichda bola mashg'ulotga psixologik tayyorlanadi. Xona tinch, toza va qulay bo'lishi kerak. Bola qo'rqmasligi, massaj jarayonini og'riqli deb qabul qilmasligi zarur. Logoped bolaning holatini tushuntirib, uni mashg'ulotga jalb qiladi.

### 3. Massajni bajarish bosqichi

Massaj bolaning individual holatiga qarab tanlanadi. Harakatlar qisqa, ehtiyotkor, izchil va gigiyenik talablar asosida bajariladi. Og'iz ichi bilan bog'liq har qanday usul faqat steril vositalar yordamida va mutaxassis tomonidan amalga oshiriladi.

### 4. Artikulyatsion mashqlar bosqichi

Massajdan keyin artikulyatsion mashqlar bajariladi. Bu juda muhim, chunki massajdan keyingi mushak faolligi real nutqiy harakatga o'tishi kerak. Mashqlar ko'zgu oldida, logoped ko'rsatmasi asosida bajariladi.

### 5. Tovush ustida ishlash bosqichi

Keyin tovush qo'yish, tovushni bo'g'in, so'z, gap va mustaqil nutqda mustahkamlash ishlari olib boriladi. Chunki massajning yakuniy maqsadi mushakni "uqalash" emas, balki nutqiy harakatni yaxshilashdir.

Logopedik massaj artikulyatsion gimnastika bilan birgalikda qo'llanganda ko'proq metodik ahamiyat kasb etadi. Massaj mushakni tayyorlaydi, artikulyatsion mashq esa shu mushakni nutqiy harakatga yo'naltiradi. Masalan:

lab mushaklari sust bo'lsa, yengil faollashtiruvchi massajdan keyin "Tabassum", "Naycha", "Tabassum-naycha" mashqlari bajariladi;

til harakatchanligi sust bo'lsa, til sohasiga mos tayyorlov ta'siridan keyin "Soat", "Ot chopmoqda", "Shirin murabbo" mashqlari bajariladi;

jag' tarang bo'lsa, bo'shashtiruvchi ta'sirdan keyin og'izni erkin ochish-yopish, "Kattakichik darvoza" mashqi bajariladi;

yonoq mushaklari sust bo'lsa, yonoqni shishirish, havo ushlab turish, "shar" mashqlari bajariladi.

Dizartriya bo'yicha metodik materiallarda artikulyatsion mashqlar, nafas va ovoz mashqlari, ritmik-intonatsion mashqlar kompleks tarzda olib borilishi kerakligi, mashg'ulotlar bolaning yoshi, dizartriya shakli va og'irlik darajasiga mos tanlanishi zarurligi ko'rsatiladi. Logopedik massaj xavfsiz va gigiyenik sharoitda bajarilishi kerak. Uni yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmagan shaxs bajarishi mumkin emas, ayniqsa og'iz ichi bilan bog'liq usullar ehtiyotkorlik talab qiladi. Quyidagi holatlarda massajni bajarish mumkin emas yoki shifokor maslahati talab qilinadi:

bolada isitma bo'lsa;

og'iz bo'shlig'ida yara, stomatit, yallig'lanish bo'lsa;

teri kasalliklari yoki allergik toshmalar bo'lsa;

burun-halqumda o'tkir infeksiya bo'lsa;

bola kuchli qo'rqsa yoki qarshilik ko'rsatsa;

nevrologik holat bo'yicha maxsus cheklovlar mavjud bo'lsa;

epileptik xurujlar tarixi bo'lsa;

qon ketishiga moyillik yoki og'ir somatik holatlar bo'lsa.

Massaj davomida bola og'riq sezmasligi kerak. Agar bola bezovtalansa, yig'lasa, ko'ngli aynisa yoki noqulaylik bildirsa, mashg'ulot to'xtatiladi. Ota-onalar uyda og'iz ichi massajini mustaqil bajarishga urinmasligi kerak; ular faqat logoped ko'rsatgan oddiy, xavfsiz yuzaki mashqlarni bajarishi mumkin.

Logopedik massajning o'rni muhim bo'lsa-da, uni haddan tashqari yuqori baholash ham ilmiy jihatdan to'g'ri emas. Nutq – bu murakkab motor, eshituv, kognitiv va kommunikativ jarayon. Faqat mushakni massaj qilish tovushni avtomatik ravishda to'g'ri shakllantirib bermaydi. Cochrane sharhi nonspeech oral-motor muolajalar bolalardagi rivojlanish nutq tovushlari buzilishlari uchun samarali davolash yoki qo'shimcha davolash ekanini tasdiqlovchi kuchli dalillar mavjud emasligini bildiradi. ASHA ham bunday mashqlarni qo'llashda mutaxassis muayyan oral-motor faoliyat aynan qanday nutqiy maqsadga xizmat qilishini va bola xatosiga mos kelishini sinchiklab baholashi kerakligini ta'kidlaydi. Shu sababli maqolada logopedik massaj quyidagicha talqin qilinadi: u talaffuzni to'g'ridan-to'g'ri "davolovchi" emas, balki artikulyatsion mashqlar, fonematik eshituv, tovush qo'yish, nafas-ovoz mashqlari va kommunikativ nutq mashqlari bilan birgalikda qo'llanadigan yordamchi korreksion vositadir.

Nutq apparati harakatchanligini rivojlantirishda ota-onalar bilan hamkorlik katta ahamiyatga ega. Logoped mashg'ulotda bajargan ishlar uyda mustahkamlanmasa, natija sekinlashishi mumkin. Ammo ota-onalar massajning maxsus turlarini mustaqil bajarishi emas,

balki logoped tavsiya qilgan xavfsiz mashqlarni uy sharoitida davom ettirishi kerak. Ota-onalarga quyidagi tavsiyalar beriladi:

- bola bilan har kuni qisqa artikulyatsion mashqlar bajarish;
- mashqlarni majburlash emas, o'yin shaklida tashkil etish;
- ko'zgu oldida lab va til harakatlarini takrorlash;
- "tabassum", "naycha", "soat", "ot chopmoqda" kabi mashqlarni bajarish;
- bolaning kichik yutug'ini ham rag'batlantirish;
- noto'g'ri talaffuz uchun koyimaslik;
- logoped ko'rsatmasiz og'iz ichi massajini qilmaslik;
- bolaning umumiy sog'lig'i va emotsional holatini hisobga olish.

Oila bilan hamkorlik nutq nuqsonlarini bartaraf etishda muhim omil bo'lib, ota-onalarning bola bilan to'g'ri va faol muloqotda bo'lishi, savol-javoblar orqali nutqni rag'batlantirishi bolaning nutqiy rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Logopedik massaj nutq apparati harakatchanligini rivojlantirishda yordamchi, tayyorlovchi va faollashtiruvchi vosita sifatida ahamiyatga ega. U ayniqsa dizartriya, mushak tonusining buzilishi, artikulyatsion harakatlar sustligi, lab va til harakatchanligi yetishmovchiligi kabi holatlarda logopedik mashg'ulotning tarkibiy qismi bo'lishi mumkin. Muhokama jarayonida shuni alohida ta'kidlash kerakki, massajning natijasi bolaning tashxisi, mushak holati, mashg'ulotlarning muntazamligi, logoped malakasi, artikulyatsion mashqlar bilan bog'lanishi va ota-onalar ishtirokiga bog'liq. Agar massajdan keyin bola real nutqiy mashqlarni bajarmasa, tovush qo'yish va mustahkamlash ishlari olib borilmasa, massajning nutqqa ta'siri cheklangan bo'lib qoladi. Shuning uchun eng to'g'ri yondashuv kompleks yondashuvdir. Bunda logopedik massaj, artikulyatsion gimnastika, nafas va ovoz mashqlari, fonematik eshituv, tovush qo'yish, tovushni avtomatlashtirish, dialogik nutq va o'yinli mashqlar bir tizimda qo'llanadi.

Nutq apparati harakatchanligini rivojlantirishda logopedik massaj muhim yordamchi korreksion vosita hisoblanadi. U til, lab, jag', yonoq va yumshoq tanglay mushaklarining faoliyatini yaxshilash, mushak tonusini me'yorlashtirish, sezgirlikni oshirish va artikulyatsion mashqlarga tayyorlashga xizmat qiladi. Logopedik massaj ayniqsa dizartriya, artikulyatsion mushaklar sustligi, ortiqcha taranglik, lab va til harakatchanligining cheklanishi kabi holatlarda foydali bo'lishi mumkin. Biroq u mustaqil ravishda tovush talaffuzini to'liq tuzatib beruvchi yagona metod emas. Samarali natija uchun massaj artikulyatsion mashqlar, nafas-ovoz mashqlari, fonematik eshituv, tovush qo'yish va avtomatlashtirish ishlari bilan birgalikda olib borilishi zarur. Demak, logopedik massajning o'rni nutq apparatini nutqiy faoliyatga tayyorlash, bolaning artikulyatsion harakatlarini faollashtirish va korreksion mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda namoyon bo'ladi. Uni faqat maxsus tayyorgarlikka ega mutaxassis, bolaning individual holati va xavfsizlik talablarini hisobga olgan holda qo'llashi lozim.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Mamatqulova D. Logopediya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
- 2.Qodirova F. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yoshidagi bolalar nutqini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.
- 3.Volkova L. S. Logopediya. – Moskva: Vlado, 2007.
- 4.Levina R. E. Osnovy teorii i praktiki logopedii. – Moskva: Prosveshchenie, 1968.
- 5.Arkipova E. F. Logopedicheskiy massaj pri dizartrii. – Moskva: AST, 2008.

6. Dyakova E. A. Logopedicheskiy massaj. – Moskva: Akademiya, 2010.
7. American Speech-Language-Hearing Association. Speech Sound Disorders: Articulation and Phonology. ASHA Practice Portal.
8. Lee A. S.-Y., Gibbon F. E. Non-speech oral motor treatment for children with developmental speech sound disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2015.

