

LOGOPEDIK MASSAJDA FOYDALANILADIGAN BIOLOGIK FAOL NUQTALAR

Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti
Maxsus pedagogika kafedrasi o'qituvchisi
G'aniyeva Ozoda

Annatsiya: *Ushbu maqola logopedik massajda qo'llaniladigan maxsus nuqtali massajning maqsadlari quyi dagilar hisoblanadi: ovoz, nafas olish va artikulyar apparatlarning ishlashini ta'minlovchi mushaklarning tonusini normallashtirish haqida logopedik massajga oid ko'rsatmalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *massaj, bfn, metod, kasallik, nutq, massaj texnikasi.*

Biologik faol nuqtalarga (BFN) ta'sir qilish refleks terapiyasining usullaridan biridir. Biologik faol nuqtalar bilan tananing ayrim organlari va tizimlari o'rtasida yaqin funksional bog'liqlik mavjud. BFNlarni bosish orqali tegishli organlar va mushaklarda ma'lum refleks reaksiyalar yuzaga keladi. Nuqtali massaj metodikasi amalga oshirishning nisbatan soddaligi, fiziologiyasi, kichik ta'sir doirasi va nafaqat tuzatish, balki oldini olish uchun ham amalga oshirish imkoniyati bilan ajralib turadi.

Logopedik massajda qo'llaniladigan maxsus nuqtali massajning maqsadlari quyi dagilar hisoblanadi: ovoz, nafas olish va artikulyar apparatlarning ishlashini ta'minlovchi mushaklarning tonusini normallashtirish; vegetativ funksiyalar va metabolik jarayonlarni tartibga solish; hissiy holatni tartibga solish; nutq apparati buzilishlari va yuqori nafas yo'llari kasalliklarining oldini olish.

Nuqtali massaj texnikasi

Nuqtali massaj samaradorligining shartlaridan biri BFNning lokalizatsiyasini to'g'ri aniqlash hisoblanadi. Kerakli nuqtani aniqlashda turli xil anatomik shakllanishlar mos orientir nuqtasi bo'lib xizmat qiladi: kamgaklar, paylar, suyaklar va boshqalar. BFNni bosganda massaj qilinayotgan odam odatda sub'ektiv xarakterga ega bo'lgan javob reaksiyalarni boshdan kechiradi (og'riq, shishganlik, uvushish, biroz og'riqlik, issiqlik, yengillik hissi paydo bo'lishi mumkin). Biroq bu tuyg'ular keskin ifodalangan bo'lishi kerak emas.

BFNni topishning usullaridan biri bu – palpatsiya, paypaslash. Palpatsiya eng sezgir barmoqning (nomsiz yoki ko'rsatkich) yostiqchasi bilan sirpanuvchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. BFN topilganida yuz sohasida ko'pincha pulsatsiya hissi vujudga keladi.

Nuqtali massaj usullari

Bolalar va kattalar uchun nuqtali massaj usullari bir xil, ammo bolalarni massaj qilishda nuqtalardagi bosim kamroq bo'lishi kerak. Lokal nuqtaga ta'sir qilish texnikasiga qarab, usul jonlantiruvchi yoki tinchlantiruvchi bo'lishi mumkin. Shunday qilib, mushak tonusining oshishi bilan nuqtali massajning tinchlantiruvchi yoki "tormozlanish" usuli qo'llaniladi. *U quyidagicha amalga oshiriladi.* Kerakli nuqtani topib, barmoq yostiqchasi bilan soat yo'nalishi bo'yicha 5-6 soniya davomida aylanish harakati bajariladi, asta-sekin chuqurroq borib, nuqtani bosib, kuchni oshiriladi; 1-2 soniya ichida erishilgan daraja qayd etiladi, so'ngra 5-6 soniya ichida ular teskari harakat amalga oshiriladi, barmoqni soat miliga teskari yo'nalishda "bo'shatib", bosim kuchi kamaytiriladi. Barmoqni nuqtadan ko'tarmasdan, bu harakatlar sikli bir necha marta takrorlanadi. Bir nuqtaga ta'sir qilishning umumiy vaqti massaj qilinadigan yoshga qarab 1 dan 5 minutgacha bo'lishi mumkin.

Tonusning pasayishi holatlarida jonlantiruvchi usul qullaniladi. Nuqtani topib, soat yo'nalishi bo'ylab 3-4 soniya davomida aylanish harakatlarini bajariladi, barmoqni nuqtaga bosim bilan buralanadi, so'ngra barmoq nuqtadan keskin olinadi. Bu harakat 6-10 marta takrorlanadi.

Nuqtali massaj o'tkazish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Birinchi seanslarda 3-4 dan ko'p bo'lmagan nuqtalar massaj qilinadi, asta-sekin ularning soni oshiriladi.

Bitta seans davomida umumiy va mahalliy harakat nuqtalarini massaj qilish tavsiya etiladi.

Simmetrik nuqtalar juftlikda va bir vaqtning o'zida massaj qilinadi. Nuqtali massajni klassik massaj bilan birlashtirish mumkin. Massaj, odatda, logopedik mashg'ulotdan oldin amalga oshiriladi. Nuqtali massajni butun kurs sifatida o'tkazish tavsiya etiladi: 1 va 2 kurslar orasida ikki haftalik tanaffus beriladi; 2 va 3 orasida tanaffus taxminan uch oy bo'lishi mumkin. Massaj kurslari har 3-6 oyda takrorlanadi. Massaj seansi har kuni amalga oshirilishi kerak. Kurs davomida o'tkaziladigan massaj seanslari orasidagi tanaffus uch kundan oshmasligi kerak.

Agar massaj mushaklarning bo'shshishiga qaratilgan holatda bo'lsa, dam olish fonida nuqtali massajni o'tkazish foydali bo'ladi, buning uchun maxsus tanlangan musiqadan foydalanish mumkin. Bunday massaj autogenik trening fonida amalga oshirilishi mumkin.

Logopedik massajida, qoida tariqasida, bitta nuqta emas, balki belgilangan maqsadlarga qarab biologik faol nuqtalarning butun majmuasi qo'llaniladi. Turli ta'sir ko'rsatuvchi biologik faol nuqtalar majmuasini ko'rib chiqamiz.

1-BFN majmuasi (104-rasm). Maqsad: artikulyar mushaklarning holatini normallashtirish.

A - vertikal chiziqning yuqori uchdan bir qismida burun ostidagi bitta nuqta;

B – iyak-lab ajini markazidagi nuqta;



Рис. 104



Рис. 105

V - og'iz burchagidan tashqariga 1 sm ga, qorachiqdan vertikal chiziqda juftlangan nuqtalar;

G - burun qanotidan 1 sm diagonalda, taxminan burun-lab burmaning o'rtasida, uning tepasida joylashgan juft nuqtalar;

D - pastki jag'dagi juftlashgan nuqtalar, V nuqtalari bilan deyarli bir xil vertikal chiziqda joylashgan.

2-BFN majmuasi (105-rasm). Maqsad: burun bo'shlig'ining yuqori qismlarini qon bilan ta'minlashni yaxshilash, burun nafasini yaxshilash. Nutq ovozining rezonator imkoniyatlarini kengaytirishga, ovoz buzilishlarining oldini olishga ko'maklashadi, shuningdek, ovozning bosh rezonansini his qilishni o'rgatishda qo'llaniladi.



Рис. 106



Рис. 107 а

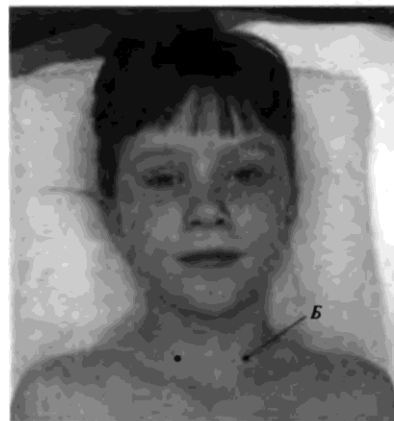


Рис. 107 б

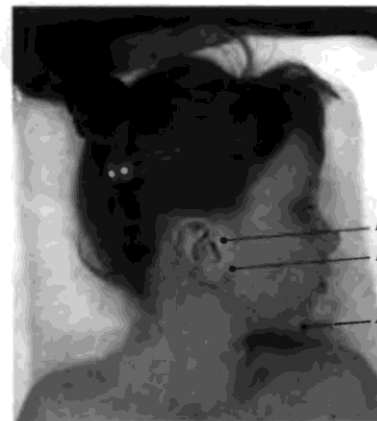


Рис. 108

A - burun qanoti va yuqori labning cheti orasidagi masofaning o'rtasida, o'rta chiziqdan 0,5 sm tashqarida joylashgan juft nuqtalar;

B - burun qanotlaridagi juftlashgan nuqtalar;

V - burun qanotining yon burmasidagi juftlashgan nuqtalar, ko'zning ichki burchagi ostida;

G - tirqishdagi qosh tizmalari tagidagi juftlashgan nuqtalar;

D - burun kansharining markazida, qoshlarning ichki uchlari orasidagi o'rtada joylashgan nuqta.

3-BFN majmuasi (106-rasm). Maqsad: halqum va hiqildoq mushaklariga ta'sir ko'rsatish. Ovoz apparati mushaklarning kuchayishini normallashtirishga ko'maklashadi.

A - bo'yinning o'rta chizig'idagi nuqta, tilosti suyagi tanasi pastki chekkasi va qalqonsimon tog'ay yuqori lahmi o'rtasida;

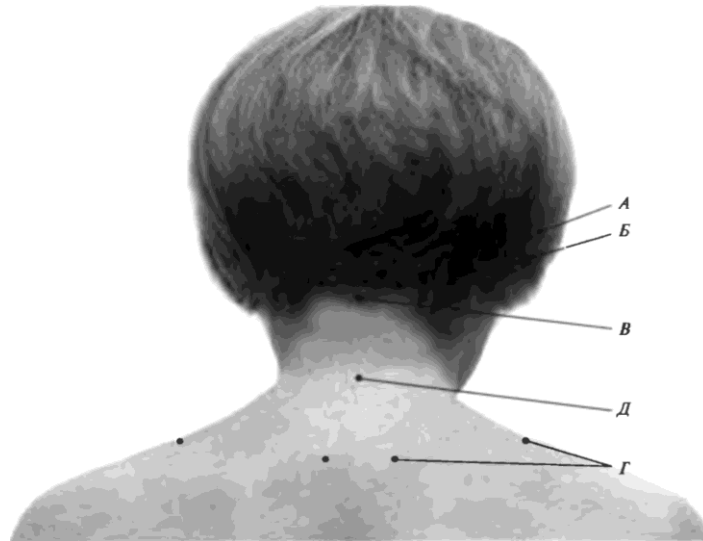
B - ko'krak suyagi bo'yinturug'ining yuqori chetidan taxminan 0,7 sm balandlikdagi nuqta.

4-BFN majmuasi (107-rasm). Maqsad: halqum, hiqildoq va til tomiri holatining normallashtirish. Massajni ehtiyotkorlik bilan bajarish kerak, chunki bu nuqталarga ta'sir qilish osonlikcha noqulaylik tug'dirishi mumkin.

A - bo'yinning o'rta chizig'idagi yoki tilosti suyagining yuqori chetining o'rtasida joylashgan nuqta;

B - qalqonsimon tog‘ayning pastki chetidan tashqariga, ko‘krak-o‘mrov-emchaksimon mushakning oldingi chetida joylashgan juft nuqtalar.

5-BFN majmuasi (108-rasm). Maqsad: pastki jag‘ mushaklarini normallashtirish.



A - iyakning eng chiqadigan qismining o‘rtasida joylashgan nuqta;

B - zigomatik suyakning pastki qirrasi va pastki jag‘ning chuqurchasidan hosil bo‘lgan kamgaklikda, quloq tragusining oldingi juftlashgan nuqtalari;

V - quloqcha solinchagining pastki cheti darajasida juftlashgan nuqtalar.

6-BFN majmuasi (109-rasm). Maqsad: bo‘yin va yelka-bel mushaklari holatini normallashtirish

A - soch o‘shining orqa chegarasidan yuqorida joylashgan juft nuqtalar, boshning o‘rta chizig‘idan 1,5 ko‘ndalang barmoqlar bilan uzoqda;

B - soch o‘shisi orqa chegarasi ustidagi oksipital suyak ostida, trapesiyasimon mushaklarining tashqi chetidagi chuqurchada joylashgan juftlashgan nuqtalar;

V - soch o‘shisi orqa chegarasidan bir oz yuqorida, 1 va 2-bo‘yin umurtqalari orasidagi nuqta;

G - yelka-bel va o‘mrovning yuqori qismidagi juftlashgan nuqtalar;

D - 7-bo‘yin va 1-ko‘krak umurtqalari sohasidagi nuqta.



7-BFN majmuasi (110-rasm). Maqsad: yelka-bel mushaklarining holatini normallashtirish va nafas olish ritmini tartibga solish. Ko'krak rezonatorida ovozning sadosini yaxshilashga yordam beradi.

A - nuqta ko'krak suyagining o'rta qismida, o'mrovlarga qo'llaniladigan kaftning kengligidan masofada joylashgan;

B - ko'krak suyagi markazida, emchak uchlari chizig'idagi nuqta;

V - juftlashgan nuqtalar yelkalari birlashtirilganda paydo bo'lgan kamgaklarda joylashgan.

8-BFN majmuasi – umumiy tartibga soluvchi harakatlar nuqtalari (111-rasm a, b). Maqsad: aqliy charchoq paytida ishlash qobiliyatini oshirish, xotirani yaxshilash, ovoz apparati mushaklaridan kuchlanishni bartaraf etish.

A - to'rtta ko'ndalang barmoq bilan tibia lateral kondilining yuqori chetidan pastda joylashgan juftlashgan nuqtalar, tibial mushakning old chetida;

B - qo'lning orqa tomonidagi 1 va 2 metakarpal suyaklar orasidagi juftlashgan nuqtalar, chuqurchada.

9-BFN majmuasi – umumiy ta'sir nuqtasi, hayot nuqtasi deb ataladigan nuqta (112-rasm). Maqsad: butun organizmga faollashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

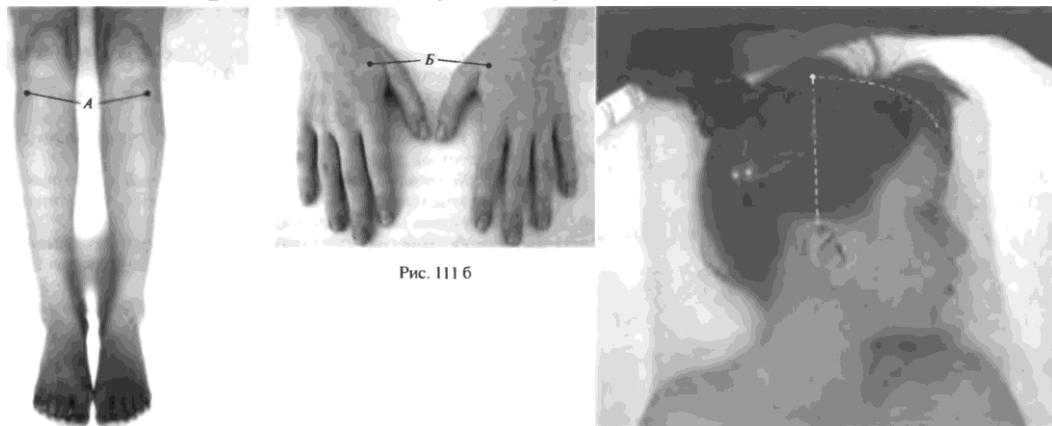


Рис. 111 6

Boshning tepa nuqtasi, boshning tepasi, to'g'ri farq kamgakida, u quloqdan quloqqa chig'anoqlarining yuqori nuqtalari orqali chizilgan chiziq bilan kesib o'tadigan joyda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Архипова Е. Ф. Методы коррекции речевого и психического развития у детей с церебральным параличом в раннем возрасте: Кн . для логопеда, воспитателя, родителей детей с ДЦП . - М., 1997.
2. Белая Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный. — М., 1998.
3. Белякова Л. И., Дьякова Е.А. Логопедия: Заикание. — М., 1998.
4. Блыскина И. В., Ковшиков В.А. Массаж в коррекции артикуляторных расстройств. — СПб., 1995.
5. Бортфельд С.А., Рогачева ЕЕ. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. — Л., 1986.
6. Васичкин В. И. Сегментарный массаж. — СПб., 1997.
7. ВербовА. Ф. Лечебный массаж. — М., 1997.
8. Дедюхина Г. В., Могучая Л.Д., Яньшина Т. А Логопедический массаж и лечебная физ культура с детьми 3 — 5 лет, страдающими детским церебральным параличом. — М., 1996.
9. Левченко И.Ю., Приходько О . Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями и опорно-двигательного аппарата. — М., 2001.
10. Мастюкова Е.М., Ипполитова М.В. Нарушение речи у детей с церебральным параличом. — М., 1985.
11. Недорезова Е. П. Методическое руководство по вопросам речевых патологий у детей с врожденными расщелинами нёба и губы. — М., 1995.
12. Новикова Е. В. Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения: Наглядное практическое пособие. — М., 2000.