

Абакарова Анастасия Владимировна

студентка

Цику Зара Ибрагимовна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРИМЕНЕНИЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрены особенности использования логопедических упражнений с целью коррекции и профилактики голосовых расстройств педагогов. Подчеркивается, что педагогические работники наиболее подвержены различным нарушениям голоса, которые зачастую возникают вследствие профессиональных перегрузок на голосовой аппарат. В проведенном исследовании были изучены различные логопедические методики и приёмы, направленные на устранение нарушений голоса различного генеза, а также их предотвращение. Особое внимание уделено важности комплексного подхода в решении проблемы расстройства фонации. Даны рекомендации педагогам по голососбережению.*

***Ключевые слова:** голос, нарушения голоса, педагог, голососбережение, логопедическая коррекция.*

Несомненно, голос педагога является одним из главных инструментов в осуществлении профессиональной деятельности и взаимодействии с обучающимися. Именно поэтому различные голосовые расстройства могут привести к трудностям в карьере учителя. В преодолении нарушений голосообразования, а также в предупреждении их возникновения важную роль играет использование логопедических упражнений [5]. Рассмотрим некоторые фонопедические

методики и приёмы для коррекции и профилактики расстройства фонации (дисфонии).

Дыхательные упражнения.

1. Упражнение «Распевай-ка».

Представляет собой медленный выдох с пропеванием гласных звуков. В положении стоя необходимо сделать глубокий вдох через нос, затем на выдохе медленно произносить гласные звуки: [а-а-а], [о-о-о], [у-у-у] до полного выдоха. Данное упражнение способствует развитию правильного речевого дыхания, что позволяет снизить вероятность появления голосовых расстройств, а также способствует расслаблению гортани и коррекции дисфонии [7].

2. Упражнение «Самолёт».

Необходимо произносить звук [у] сначала коротко [у], затем максимально долго [у-у-у-у-у], контролируя длительность выдоха. Это упражнение позволяет нормализовать мышечный тонус голосового аппарата [2].

Артикуляционная гимнастика.

1. Приёмы для активизация мягкого нёба: покашливание, зевание, имитация полоскания рта, глотание воды небольшими порциями.

2. Расслабление голосовых складок: поворачивая голову влево-вправо, необходимо произносить последовательность гласных: [и-э-о-у-а].

Рассмотренные приёмы способствуют коррекции гипертонусной дисфонии [1].

Фонопедические упражнения.

1. Упражнение «Тихоня».

Представляет беззвучное произнесение гласных звуков: медленно и беззвучно произносить [а], [э], [о], широко раскрывая зев, а не рот. Рекомендуется сочетать с наклонами головы вперёд, назад, вправо и влево [6].

2. Упражнение «Чтецы».

Включает в себя чтение стихов с изменением силы и высоты голоса. Необходимо читать стихотворение, постепенно понижая или повышая голос от строки к строке.

Данные упражнения способствуют развитию голосовых характеристик и расслаблению мышц гортани [3; 4].

Итак, проблема нарушения голоса среди педагогических работников чрезвычайно актуальна в современном мире. Всё большее число педагогов сталкивается с голосовыми расстройствами в связи с повышенными нагрузками на речевой аппарат и нервную систему. Можно выделить несколько подходов к решению данной проблемы. Очень важное место занимает профилактика голосовых расстройств. Рассмотрим практические рекомендации по сохранению голоса.

1. Соблюдение речевого режима. Голосовая нагрузка в непрерывном темпе не должна превышать более 3–4 часов. Потом следует включить режим молчания на протяжении минимум 40 минут.

2. Правильное голосообразование. Необходимо развивать правильное голосовое поведение, формировать правильное физиологичное речевое дыхание и постановку голоса.

3. При перенапряжении гортани рекомендуется сделать расслабляющий массаж или самомассаж в области гортани.

4. После длительного говорения сохранить природные акустические характеристики голоса помогает комплекс упражнений, действующий в работу резонаторные полости. Например, длительное пропевание звуков [м] и [о] на одном выдохе. При произнесении данных звуков происходит расслабление головного и грудного резонаторов.

5. Необходимо избегать такой речевой нагрузки, которая может изменять качество голоса. К таким факторам относится длительное говорение шёпотом или частые крики, а также неестественное звучание голоса в виде пискливости или грубого тона.

6. Педагогам следует ежедневно проводить гигиенические процедуры голоса. К таким способам можно отнести ежевечернее полоскание горла антисептическими средствами, такими как шалфей, ромашка и прочее.

7. Соблюдение режима труда и отдыха. Качественный сон и регулярных отдых помогают восстановить голос после тяжёлого рабочего дня.

Так, изложенные ранее рекомендации способствуют пропедевтике функциональных расстройств голоса [4].

Таким образом, педагогам необходимо бережно относиться к своему голосу, так как некоторые последствия голосовых расстройств необратимы и могут существенно снижать качество профессиональной деятельности. Ключевую роль в коррекции и профилактике нарушений голоса играет регулярное и правильное применение логопедических упражнений.

Список литературы

1. Барабанов Р.Е. Восстановление голоса у лиц с гипотонусной дисфонией / Р.Е. Барабанов // Наука. Мысль. – 2016. – №2. – С. 8–13. EDN VRGIXT
2. Диагностика и лечение пациентов со спастической дисфонией (ларингальной дистонией) / З.Н. Боголепова, О.С. Орлова, И.Ю. Мейтель [и др.] // Российская оториноларингология. – 2017. – №4(89). – С. 9–14. DOI 10.18692/1810-4800-2017-4-9-15. EDN ZCRWRV
3. Гуляева В.А. Профессиональные нарушения голоса / В.А. Гуляева // Молодой ученый. – 2021. – №46(388). – С. 32–37. EDN XGRSSQ
4. Иванова Е.К. Пути формирования и сохранения профессиональных качеств голоса / Е.К. Иванова, Т.И. Охтярова // Вестник культуры и искусств. – 2015. – №2(42). – С. 134–138.
5. Лахмоткина В.И. Профилактика и устранение профессиональных нарушений голоса у лиц речевых профессий / В.И. Лахмоткина, Л.А. Ястребова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №63. – С. 137–140.
6. Нарушения голоса у лиц голосоречевых профессий: причины и способы коррекции / Е.Ю. Радциг, М.А. Варавина, А.Н. Радциг, В.В. Ангелкова // Фарматека. – 2018. – №8. – С. 79–82. DOI 10.18565/pharmateca.2018.8.79-82. EDN VAOPIS
7. Чернова Л.В. Гимнастика голоса / Л.В. Чернова, Д.Е. Чернов // Педагогическое образование в России. – 2015. – №12. – С. 290–294. EDN VEDXIZ