

Проведение профилактической работы по развитию голоса у педагогов

Цель: проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений и развитию качественных характеристик голоса педагогов, с применением сборника упражнений, направленного на самостоятельную работу в процессе профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Провести теоретический курс, с целью ознакомления специалистов с анатомо-физиологическими механизмами голосообразования, знакомства с основными гигиеническими правилами, предупреждающими возникновение голосовых нарушений.

2. Провести курс тренинговых занятий, с целью нормализации мышечного тонуса, коррекцией физиологического и фонационного дыхания и тренировки по улучшению акустических качеств голоса, с применением сборника упражнений, направленного на самостоятельную работу без отрыва от профессиональной деятельности, с целью поддержания уровня мотивации.

Субъект исследования: контрольная и экспериментальная группы, состоящие из учителей МБОУ «Школа №76» г. Владивосток.

На основе результатов логопедического обследования, испытуемые были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Работа по профилактике голосовых нарушений у лиц голосоречевых профессий проводилась в двух группах, но программа обучения экспериментальной группы подразумевала включение в процесс работы сборника упражнений, подразумевающего самостоятельный этап работы, включенный в процесс профессиональной деятельности.

Цель комплекса упражнений: организация самостоятельной работы по развитию качественных характеристик голоса и поддержание мотивации работы, методом применения комплекса упражнений в процессе профессиональной деятельности.

Задачи комплекса упражнений:

1. Формирование навыка регулярной самостоятельной работы по профилактике и развитию качеств голоса.

2. Актуализация полученных знаний и навыков, путем введения комплекса упражнений, в профессиональную деятельность учителя.

3. Поддержание мотивации для продолжения работы по профилактике голосовых нарушений и развитию качественных характеристик голоса, на основе самостоятельной подборки речевого материала, исходя из интересов и специфики профессиональной деятельности.

Составленный сборник упражнений для развития качеств голоса, рассчитан на использование его в процессе профессиональной деятельности учителя, т.е. при обучении школьников. Данная подборка упражнений является дополнительной мотивацией учителя для продолжения работы по совершенствованию качеств голоса, а также способствует развитию качественных характеристик голоса учеников.

Составленный сборник, представляет собой красочную брошюру с упражнениями, на основе речевого материала различных жанров. Каждая страница является тематической, и включает в себя не только упражнение, но и интересные факты, которые способствуют расширению кругозора и развитию общей эрудиции школьника. Количество страниц создавалось из расчета – 1 страница на 2 учебных недели. Данный срок, является оптимальным для изучения и качественной отработки упражнения.

Упражнения подбирались на различные темы, и не были рассчитаны на определенный учебный предмет или возраст. Именно поэтому, некоторые страницы сборника не включают в себя речевой материал, но имеют пластиковые карманы, позволяющие в дальнейшем, поместить в них специально подобранные задания. Это позволяет учителю использовать упражнения, в зависимости от своих потребностей, преподаваемого предмета или темы урока, а также, включить в процесс подбора или составления

материала своих учеников, что будет способствовать развитию их творческих способностей.

Также, для проведения профилактической работы, нами был составлен курс специальных лекционных и практических занятий с целью предупреждения нарушений и развития голоса педагогов. Теоретическая часть занятий составляла 26 часов, практическая часть – 32 часа.

Теоретический курс был создан с целью ознакомления педагогов с анатомо-физиологическим строением и различными заболеваниями голосового аппарата, причинами нарушений голосовой функции и правилами гигиены голоса. Практический курс, включает в себя занятия по развитию навыков голосообразования и голосоведения, развитию выносливости и диапазона голоса, обучению и развитию правильного фонационного дыхания.

Теоретические занятия проводились 2-3 раза в неделю, преимущественно, в групповой форме обучения.

На занятиях, группами решались учебные задачи, выявлялся первоначальный уровень знаний, который дополнялся и расширялся в ходе проведения работы. Для закрепления и структурирования полученных знаний, в конце каждого занятия, составлялись памятки, схемы-кластеры. Также, отдельно выносились вопросы, которые вызывали наибольшее затруднение в понимании или вызывали особый интерес у слушателей. На основании данных вопросов, менялась структура следующих занятий, а также, был составлен итоговый тест-опросник, для контроля усвоения полученных знаний.

Практические занятия включали в себя следующие разделы:

1. навыки общего расслабления;
2. артикуляционно-мимическая гимнастика и самомассаж;
3. работа над фонационным дыханием;
4. развитие силы, высоты, тембра голоса;

5. совершенствование интонационной выразительности речи.

Работа по выработке навыков общего расслабления, проводилась на основе вспомогательных упражнений аутогенных тренировок. Выполнение данных упражнений позволяет овладеть навыками расслабления мышц, в том числе и тех, которые принимают участие в голосообразовании. Также, такая работа помогает человеку снять общее, психологическое напряжение и научиться владеть своим голосом, вне зависимости от эмоционального состояния.

Работу над расслаблением мышц, рекомендуется начинать осваивать с вызывания контрастных чувств, то есть с напряжения. Это позволяет лучше и быстрее прочувствовать состояние расслабленных мышц. Но, необходимо помнить, что напряжение должно быть гораздо короче расслабления, ведь именно получение навыков расслабления и являются конечной целью данной работы.

Следующим этапом профилактической работы являлась постановка правильного фонационного дыхания. Как было выяснено в ходе логопедического обследования экспериментальной группы, самыми распространенными ошибками фонационного дыхания, являются использование грудного типа дыхания, неэкономное использование и добор воздуха ртом в процессе голосообразования. Именно поэтому, в ходе проведения данного этапа работы, большое внимание уделялось воспитанию нижнереберно-диафрагмального (смешанного) типа дыхания и тренировке носового дыхания.

Воспитание правильного дыхания началось с освоения статических дыхательных упражнений, которые являются подготовительными и позволяют добиться осознанного управления своим дыханием. Важной задачей на данном этапе, являлось воспитание короткого и бесшумного носового вдоха и длительного сознательного выдоха.

При обучении, большое внимание уделялось объяснениям не только того, как необходимо выполнять упражнения, но и необходимым ощущениям во время их выполнения. Упражнения подбирались индивидуально, с учетом особенностей фонационного дыхания.

После подготовительного этапа, в ходе которого, нам удалось установить ровное ритмичное дыхание, мы приступили к выполнению динамической дыхательной гимнастики. Выполнение динамических дыхательных упражнений подготавливает голосовой аппарат к усиленным голосовым нагрузкам, а также, помогает физически укрепить организм.

Выполняемые упражнения сопровождались различными движениями от наклонов головы, до подъема по лестнице. Во избежание переутомления и напряженности мышц во время выполнения динамической дыхательной гимнастики, мы использовали как расслабляющие упражнения, так и активизирующие. Закрепление полученных навыков, проводилось на основе упражнений, наиболее приближенных к повседневной жизни.

На заключительном этапе постановки дыхания, нами были использованы фонационные дыхательные упражнения. Упражнения выполнялись на основе различного речевого материала: сонорные звуки, гласные звуки, слоги, слова, словосочетания, фразы, ритмизированный и прозаический тексты. Упражнения выполнялись по 5-10 минут с перерывами, в хорошо проветриваемом помещении.

Выполнение упражнений проводилось как статически, так и динамически. Особое внимание уделялось выполнению правильного распределения воздуха во время фонации, и соблюдению уже полученных навыков правильного вдоха и выдоха.

Для снятия напряженности мимической мускулатуры и мышц артикуляционного аппарата, мы использовали приемы самомассажа и артикуляционно-мимической гимнастики. Помимо расслабления мускулатуры, данные упражнения позволяют, в дальнейшем, добиться более

координированных артикуляционных движений, а значит, повысить уровень звучания голоса и дикции. Работа была направлена на развитие подвижности губ, языка, нижней челюсти, мягкого неба, а также на активизацию или расслабление мышц шеи, щек и лба.

В работе были использованы приемы вибрационного массажа, сопровождаемые произнесением различных звуков, в зависимости от области массируемого участка. Постукивание кончиками пальцев по определенным участкам тела, хорошо влияет не только на тонус мышц, но и на состояние нервной системы, на процесс кровообращения и активизирует работу нервных окончаний.

Упражнения артикуляционно-мимической гимнастики, проводились сидя, перед настольным зеркалом, в размеренном темпе, на основе устных объяснений, демонстрации упражнений и их графических изображений. Список использованных упражнений, с описанием их выполнения, выдавался учителям для дальнейшей тренировки дома.

Выполнение упражнений мы начали с отработки беззвучной артикуляции, далее с использованием шепота, и позднее, с использованием звуков, слогов, и далее по усложнению звуковых комбинаций и ускорению темпа выполнения. Закрепление полученных навыков проводилось на основе скороговорок различной сложности.

Следующий этап работы касался расширения диапазона звучания голоса, и включал в себя: развитие силы, тембра, высоты голоса и развитие интонационной выразительности речи.

Работа над развитием голосовых модуляций, проводилась на основе упражнений, используемых для работы со студентами театральных ВУЗов. Упражнения разработаны на основе речевого материала различной сложности и проводятся как статично, так и в динамике.

При работе над темпо-ритмической стороной речи, речевой материал использовался совместно с различными движениями. Данный прием

позволяет более осознанно контролировать и управлять темпом и ритмом произносимой речи. Тренировка данных навыков проводилась, преимущественно, на основе скороговорок различной сложности и ритмизированных текстах.

При развитии эмоциональности и выразительности речи, большое внимание уделяли развитию логики речи и выработке умения определять речевые такты в предложенных литературных произведениях. Основная часть работы проводилась на основе произведений, следующих жанров:

- басни;
- стихотворные лирические произведения;
- эпические произведения;
- драматические произведения.

Данный выбор обоснован тем, что литературные произведения данных жанров, имеют свои уникальные стили воспроизведения текста в речь, что позволяет в полной мере проявить гибкость звучания голоса, интонационное богатство.

Работа проводилась именно в представленной последовательности: от наиболее простых для чтения произведений, к более сложным.

Работа, проведенная на данном этапе, позволила не только ознакомить учителей с теоретическими знаниями в области профилактики голосовых нарушений, но и помочь освоить навыки правильной техники голосообразования и голосоуправления, и расширить диапазон звучания голоса. Приобретенные умения и навыки могут быть использованы в дальнейшем, для самостоятельных занятий, по развитию качественных характеристик профессионального голоса.