

### Анкета «Субъективное оценивание голоса»

Ответь на вопросы анкеты, выбирая один из вариантов ответа или вписывая свой вариант.

ФИО (при желании) \_\_\_\_\_

Профессия \_\_\_\_\_

Рабочая нагрузка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

№	Вопрос	Ответ		
		Никогда	Время от времени	Часто
1.	Мне приходилось оставаться «без голоса»	Никогда	Время от времени	Часто
2.	Предположительно, мой голос пропал по причине	_____ (ваш ответ)		
3.	Для лечения, я ...	Обратился к врачу	Самолечение	(ваш ответ)
4.	Я болею...	Никогда	2-3 раза в год	Более 3 раз в год
5.	Врач, который поможет восстановить голос...	_____ (ваш ответ)		
6.	Я склонен (на) часто переживать	Никогда	Время от времени	Часто
7.	Я говорю более 4 часов в день	Никогда	Время от времени	Часто
8.	В конце рабочего дня мой голос устает	Никогда	Время от времени	Часто
9.	Я не простужен(а), но у меня часто возникает хрипота.	Никогда	Время от времени	Часто
10.	Я чувствую утомление после длительного разговора.	Никогда	Время от времени	Часто
11.	Я ощущаю чувство «Комка в горле».	Никогда	Время от времени	Часто
12.	У меня возникает необходимость откашляться.	Никогда	Время от времени	Часто
13.	Я перестал(а) попадать в ноты при пении.	Никогда	Время от времени	Часто
14.	Я беспокоюсь, не простужен(а) ли я.	Никогда	Время от времени	Часто
15.	У меня возникает чувство сухости во рту и горле.	Никогда	Время от времени	Часто

## Окончание приложения 1

16.	Я не могу говорить громко, как другие.			Никогда	Время от времени	Часто
17.	Из-за трудностей с голосом я становлюсь менее общительным(ой).			Никогда	Время от времени	Часто
18.	Мой голос иссыкает во время разговора.			Никогда	Время от времени	Часто
19.	Я курю, или длительное время нахожусь в задымленном помещении.			Никогда	Время от времени	Часто
20.	Я пью больше чёрный чай, кофе, алкоголь, чем воду, соки, другие чаи.			Никогда	Время от времени	Часто
21.	Мне приходится говорить в холодных, пыльных или шумных помещениях.			Никогда	Время от времени	Часто
22.	Я чувствую себя утомлённым(ой) и вялым(ой).			Никогда	Время от времени	Часто
23.	Качества, присущие моему голосу					
	Благозвучный	Выносливый	Высокий	Гибкий	Глухой	Громкий
	Дрожащий	Звонкий	Слабый	Напряженный	Низкий	Подвижный
	Полетный	Сильный	Сиплый	Интенсивный	Тихий	Хриплый
	Чистый	Гнусавый	Ломкий	Простуженный	Выразительный	Звучный
	Бесцветный	Писклявый	Бархатистый	Невыразительный	Взволнованный	Проникновенный
	Грубый	Бодрый	Монотонный	Усталый		
	Мои варианты ответа					

**Комплекс диагностических методик для оценки речевого дыхания и качественных характеристик голоса**

**1. Изучение дыхания**

*- Наблюдения в процессе беседы*

**Цель:** оценить состояние и особенности речевого дыхания в процессе речи.

**Оцениваемые характеристики:** характер дыхания, тип дыхания, координированность вдоха/выдоха.

*- Время максимальной фонации (ВМФ)*

**Цель:** определить продолжительность звучания гласного на одном фонационном выдохе.

**Инструкция:** максимально долго, в комфортной тональности и громкости для пациента, произносится звук [а] в течение одного выдоха. Определяется длительность произнесенного звука в секундах.

Показатели нормы ВМФ (Д.К. Вильсон): мужчины – 28 сек (22-34 сек), женщины – 20 сек (14-26 сек).

Измерение ВМФ производится трижды, выбирается средний показатель для внесения в данные пациента.

*- Коэффициент [з]/[с]*

**Цель:** определить функциональное состояние голосовых складок.

**Инструкция:** максимально долго, насколько это возможно для данного пациента, произносится звук [з] в течение одного выдоха. Затем после небольшой паузы (пару циклов вдох-выдох) пациент произносит звук [с], максимально долго в течение одного выдоха. После регистрации длительности каждого из этих звуков в секундах, определяется соотношение длительности звука [з] в секундах к длительности звука [с] в секундах.

В норме это соотношение не должно превышать 1,40. Чем больше эта цифра, тем больше вероятность того, что человек испытывает трудности с

фонацией, т.е. с колебаниями голосовых складок для создания озвученных звуков речи, таких как гласные и звонкие согласные.

Измерение ВМФ производится трижды, высчитывался средний показатель для внесения в данные пациента.

## **2. Изучение тембра голоса**

*- Анкетирование*

**Цель:** субъективная оценка качеств голоса и отношение к нему, самим испытуемым.

**Инструкция:** ответьте на вопросы анкеты и выберите из предложенных качеств те, которые присущи вашему голосу.

*- Акустическим методом (во время беседы и в процессе проведения нагрузочного теста по методике Дж. Хайнеманна)*

**Цель:** обследование тембра с учетом наличия добавочных призвуков, охриплость голоса, придыхание, стабильность звучания

**Инструкция:** оценить модуляцию голоса, звонкость, «полетность», красоту звучания при чтении испытуемым фонетически сбалансированного текста.

Субъективное оценивание проводится дважды, по пятибалльной шкале (О.С. Орловой):

- 1 - голос в норме;
- 2 - нарушения тембра голоса легкой степени;
- 3 - нарушения тембра голоса умеренной степени;
- 4 - нарушения тембра голоса выраженные;
- 5 - отсутствие голоса.

*- Акустическим методом (во время беседы и в процессе проведения нагрузочного теста по методике по методике Е.С.Алмазовой)*

**Цель:** выявить нарушение тембра голоса (чистый, хриплый, напряженный, дрожащий, глухой).

**Инструкция:** во время чтения предлагаемых басен, сказок, стихотворений оценить тембр и наличие нарушений голоса слуховым методом.

### **3. Изучение силы голоса**

- *Акустическим методом (в процессе проведения нагрузочного теста по методике по методике Е.С.Алмазовой)*

**Цель:** изучить силу голоса испытуемого и проверить его умение изменять силу голоса.

**Инструкция:** при произнесении предлагаемых звуков, слогов, слов, басен, сказок, стихотворений оценить умение испытуемого изменять силу голоса. Произнесение начинается с шепота до громкого произнесения. Обращается внимание на умение логической смены силы голоса при чтении различных текстов.

- *Оценивание силы голоса с применением шумомера*

**Цель:** провести объективную оценку голоса с помощью шумомера.

**Инструкция:** обследование проводится на основе произнесения речевого материала с помощью шумомера. Измерения проводятся в изолированном помещении с низким уровнем посторонних шумов.

**Нормативы:** тихая речь – 28-38 дБ; речь, в пределах разговорной речи – 39-60 дБ; громкая речь – 65-75 дБ.

### **4. Изучение интонационной стороны речи**

- *Акустическим методом по методике Е.С. Алмазовой*

**Цель:** исследовать интонационную сторону речи обследуемых.

**Инструкция:** произнести предложенный речевой материал с заданной логопедом интонацией, с изменением высоты голоса и логического ударения.

### **5. Изучение высоты голоса**

**Цель:** определить, какими характеристиками обладает голос и выявить нарушения высоты голоса.

**Инструкция:** произнести предложенные логопедом гласные, их сочетания, слоги с повышением и понижением голоса, а также пропеть гласные, гаммы, песни.

Оценивание проводится по методике Е.С. Алмазовой:

1. Высокий, пронзительный голос
2. Насыщенный, мягкий, объемный голос
3. Низкий тембр голоса

**План групповых лекционных и практических занятий по профилактике  
голосовых нарушений у лиц голосоречевых профессий**

<b>Лекционные занятия</b>				
<b>Цель:</b> ознакомить специалистов с анатомо-физиологическими механизмами голосообразования, знакомства с основными гигиеническими правилами, предупреждающими возникновение голосовых нарушений.				
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Строение голосового аппарата	Познакомить со строением, функциями голосового аппарата, объяснить механизм голосообразования.	2
2.		Нарушения голосовой функции	Познакомить с разновидностями заболеваний голосовой функции	2
3.		Профессиональные нарушения голосовой функции	Познакомить с разновидностями профессиональных заболеваний голосовой функции у лиц голосоречевых профессий	2
4.		Причины голосовых нарушений	Познакомить с возможными причинами голосовых нарушений	2
5.		Требования к голосу лиц голосоречевых профессий	Ознакомить с требованиями к голосу лиц голосоречевых профессий	2
6.		Гигиенические правила использования голоса	Познакомить с общими и профессиональными гигиеническими правилами использования голоса	2
7.		Восстановление голоса при ларингитах	Познакомить людей голосоречевых профессий с причинами ларингитов, с методами и приемами восстановления голоса при данном нарушении	2
8.		Профилактика голосовых расстройств	Напомнить о причинах нарушения голоса, рассказать о методах профилактики голосовых расстройств	2
9.		Принципы закаливания как средство профилактики болезней горла	Ознакомить с принципами закаливания и обосновать его необходимость.	1
10.		Роль дыхания в формировании здорового голоса	Уточнить роль дыхания в формировании здорового голоса	1

11.		Релаксационные упражнения при функциональных нарушениях голоса	Ознакомить с основами релаксационных упражнений, применяемых при функциональных нарушениях голоса	4
12.		Дыхательные упражнения при функциональных нарушениях голоса	Ознакомить с основами дыхательных упражнений, применяемых при функциональных нарушениях голоса	4
Всего тем				12
Всего часов				26
<b>Практические занятия</b>				
<b>Цель:</b> формирование умений и навыков, у лиц голосоречевых профессий, по нормализации мышечного тонуса, коррекции физиологического и фонационного дыхания и тренировке по улучшению акустических качеств голоса.				
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Навыки общего расслабления	Ознакомить с общими навыками расслабления мышц, на основе аутогенных тренировок	1
2.		Артикуляционно-мимическая гимнастика и самомассаж	Ознакомление и применение приемов самомассажа и артикуляционно-мимической гимнастики	2
3.		Работа над физиологическим дыханием	Отработка правильного физиологического дыхания при помощи упражнений	4
4.		Работа над фонационным дыханием	Отработка правильного фонационного дыхания на основе упражнений	10
5.		Развитие силы голоса	Работа над развитием силы голоса	3
6.		Развитие высоты голоса	Работа над развитием высоты голоса	3
7.		Развитие тембра голоса	Работа над развитием тембра голоса	3
8.		Совершенствование темпо-ритмической и интонационной сторон речи	Работа над темпо-ритмической и интонационной сторон речи	6
Всего тем				8
Всего часов				32



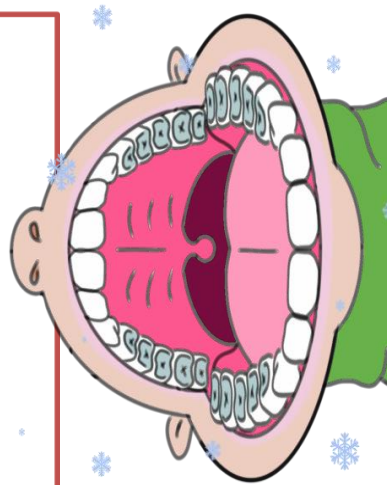
**Протокол диагностики дыхания и голосовых характеристик лиц  
голосоречевых профессий**

<b>Дата заполнения</b>					
<b>ФИО</b>					
<b>Исследование дыхания</b>					
Характеристика	Описание				Примечания
	Этап беседы		Нагрузочный тест		
Характер дыхания					
Тип дыхания					
Координированность вдоха/выдоха					
	Попытка 1	Попытка 2	Попытка 3	Средний показатель	
ВМФ					
Коэффициент [з]/[с]					
<b>Изучение тембра голоса</b>					
Этап беседы		Нагрузочный тест		Примечание	
Баллы	Описание	Баллы	Описание		
1 - голос в норме; 2 - нарушения тембра голоса легкой степени; 3 - нарушения тембра голоса умеренной степени; 4 - нарушения тембра голоса выраженные; 5 - отсутствие голоса.					
<b>Изучение силы голоса</b>					
1 попытка (дБ)	2 попытка (дБ)	3 попытка (дБ)	Средний показатель (дБ)	Описание	
<b>Изучение высоты голоса</b>					
Баллы	Описание				Примечания
По методике Е.С. Алмазовой: 4. Высокий, пронзительный голос 5. Насыщенный, мягкий, объемный голос 6. Низкий тембр голоса					
<b>Изучение интонационной стороны речи</b>					
Описание				Примечания	
<b>Примечания</b>					

## Памятки «Гигиена голоса»

# ПАМЯТКА «ГИГИЕНА ГОЛОСА»

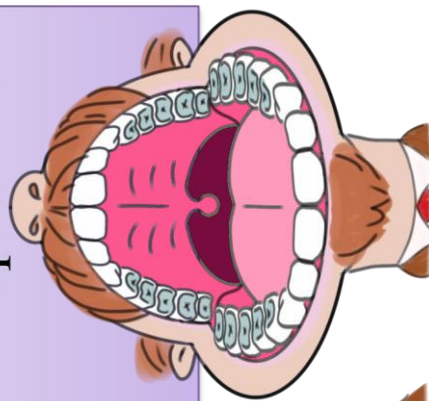
- Не переутомляйте голосовой аппарат;
- не злоупотребляйте курением и алкоголем;
- не злоупотребляйте газированными напитками;
- не злоупотребляйте пищей острой, очень горячей или очень холодной;
- избегайте переохлаждения и простудных заболеваний;
- следите за состоянием зубов;
- лечите своевременно воспалительные процессы горла и гортани.



# ПАМЯТКА «ГИГИЕНА ГОЛОСА ЛИН ГОЛОСОРЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ»



- Не переутомляйте голосовой аппарат;
- развивайте свой голос;
- ежедневно проводите «зарядку» для голоса;
- соблюдайте режим охраны голоса при ОРЗ;
- помните, что нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- при любых воспалительных процессах горла или гортани своевременно обращайтесь к врачу;
- чередуйте труд и отдых;



## ПАМЯТКА «ГИГИЕНА ГОЛОСА ДИЦ ГОЛОСОРЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ»



- избегайте физических и эмоциональных перегрузок;
- давайте своему голосовому аппарату полноценный отдых после голосовых нагрузок;
- периодически проводите профилактические осмотры у врача фониатра;
- между приёмом пищи и рабочим процессом соблюдайте паузу (не менее 1 часа);
- не допускайте форсированного звучания голоса, не злоупотребление криком, неумеренной речевой нагрузкой;
- не выходите на улицу с разгоряченным ГОЛОСОВЫМ аппаратом в холодное время года.

**Помните!** Ваш голос – рабочий инструмент, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться!!