

УДК 378.12-051:613.7

**ФОРМИРОВАНИЕ У УЧИТЕЛЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
СОХРАНЕНИЯ ГОЛОСОВОЙ ФУНКЦИИ**

**FORMATION OF TEACHER'S VALEOLOGICAL COMPETENCE
FOR PRESERVATION OF VOCAL FUNCTION**

Т. И. Охтярова

T. I. Okhtyarova

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный университет
имени И. Н. Ульянова», г. Чебоксары*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования у учителя валеологической компетенции по сохранению голосовой функции в системе дополнительного образования на курсах повышения квалификации. Представлен практический материал использования валеологических программ по сохранению голосовой функции учителя с учетом генотипа человека, в основе которых лежат дыхательные упражнения, сочетающиеся с двигательной активностью.

Уделено внимание тренировке правильного вдоха для выработки профессионального звучания. Отмечена эффективность превентивных мероприятий по профилактике голосовых нарушений, позволяющих овладеть навыками правильного и естественного голосообразования.

Abstract. The article considers the problem of teacher's valeological competence for preservation of vocal function in the system of additional education at further training courses. It presents the practical material of employing valeological programs of teacher's voice preservation considering human genotype. The programs are based on breathing exercises combined with physical activity.

Attention is paid to the proper training of correct breathing technique to produce professional sound. The article emphasizes the effectiveness of preventive measures for preventive measures of vocal disorders. These measures allow to master the skills of correct and natural voice formation.

Ключевые слова: *валеологическая компетенция, валеологическая культура, превентивные мероприятия, здоровьесберегающая деятельность.*

Keywords: *valeological competence, valeological culture, preventive measures, healthcare activity.*

Актуальность исследуемой проблемы. На сегодняшний день, когда к личности учителя, его здоровью, мировоззрению, духовно-нравственным ценностям предъявляются высокие требования, ему необходимо владеть системой знаний о сохранении здоровья для ведения образовательной деятельности. Поскольку формирование основ валеологической культуры, культуры самооздоровления, не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, воспитания и саморазвития, то вопрос о формировании у учителя валеологической компетентности является актуальным. Валеологическая культура как результат валеологического образования предполагает знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей; владение методами

и средствами контроля по сохранению и развитию своего здоровья, в том числе и по сохранению голосовой функции; а также умение распространять валеологические знания окружающим. Содержание статьи направлено на решение актуального вопроса о формировании валеологической компетенции сохранения голосовой функции у учителя. Цель нашего исследования – поиск путей совершенствования превентивных мероприятий по сохранению голосовой функции у школьных учителей, разработка, апробация и оценка эффективности программы по формированию валеологической компетенции сохранения голосовой функции у учителя в системе дополнительного образования, осуществляемые на курсах повышения квалификации.

Материал и методика исследований. Материалом исследования послужили данные, полученные в ходе обследования 357 учителей Чувашской Республики, проходивших курсы повышения квалификации в Чувашском республиканском институте образования с 2010 года по 2014 год включительно. В качестве методов исследования нами использовались: 1) анкетирование и анализ информированности по вопросам превентивных мероприятий; 2) педагогический эксперимент по формированию валеологической компетенции учителя по профилактике нарушений голосовой функции; 3) анализ эффективности обучающих программ; 4) мониторинг изменений показателей на основании объективных данных.

Результаты исследований и их обсуждение. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- проанализировать литературу по заявленной проблематике;
- выявить уровень информированности учителя об изменении голосовой функции (количественная оценка);
- определить уровень мотивированности на формирование установки здоровьесберегающей деятельности по сохранению голосовой функции;
- разработать программу по формированию валеологической компетенции учителя с целью сохранения голосовой функции;
- оценить эффективность обучающих программ.

Последние данные Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют о том, что 65 % работающих учителей имеют различные изменения голосовой функции в той или иной степени. Показатели изменений неуклонно растут, что подтверждают данные отечественных и зарубежных авторов, согласно которым на период 2008 года только у 30–40 % учителей имелись различные расстройства голоса [6, 5]. Это приводит к длительной потере их трудоспособности, вплоть до появления профессиональных заболеваний, и лишает школы квалифицированных учителей. Причиной тому служит несоблюдение правил гигиены голоса. В такой ситуации проблема охраны голоса учителя привлекает внимание государства в широких масштабах.

В соответствии с требованиями, предъявляемыми к качеству голоса, в 1979 году Союзом Европейских фонистров была предложена классификация профессий. Преподаватели (в том числе воспитатели детских садов, учителя общеобразовательных школ, педагоги высшей школы и дополнительного образования) отнесены в число профессий с высокими требованиями к качеству голоса. Повышенный уровень требований предъявляется к голосу вышеперечисленных профессий как с точки зрения акустических и эстетических параметров, так и с точки зрения выносливости [4, 113]. Изучение мнений многих исследователей и многолетний практический опыт подтверждают необходимость формирования у учителей знаний о голосе, о способах сохранения и укреп-

ления звучащей речи. Еще выдающийся педагог А. С. Макаренко в своих трудах подчеркивал необходимость для учителя овладеть педагогической техникой, которая представляет собой ряд умений: владение мимикой, взглядом, движениями, голосом, способность организовывать классные мероприятия, шутить, быть веселым, сердитым и т. д. «Я сделался настоящим мастером только тогда, когда научился говорить „иди сюда“ с 15–20 оттенками, когда научился давать 20 нюансов в постановке лица, фигуры, голоса», – писал он [5, 269].

Многие ученые уделяли пристальное внимание изучению причин изменений голоса. Так, например, М. С. Эрбштейн (1915), Л. Д. Работнов (1929) считали, что в результате грубых погрешностей в технике голосообразования из-за длительной голосовой нагрузки появляются профессиональные заболевания голосового органа.

Многие исследователи голоса (в своей работе мы опираемся на данные профессора Е. В. Лавровой) считают, что нормальная голосовая нагрузка составляет 6 часов непрерывной работы [3, 123]. Современный учитель по роду профессиональной деятельности попадает в группу риска, так как постоянно находится в условиях эмоционального напряжения и его голосовые нагрузки увеличиваются до 7–8 часов в день.

Голосовой аппарат изучал В. Г. Малютин (1932). Среди причин профессиональных заболеваний на первое место он ставил обстановку на работе и только на второе – перегрузку голосового аппарата, которая способствует профессиональному нарушению голоса. Е. Nessel (1965) придерживался мнения, что если, несмотря на специальную работу по постановке и совершенствованию голоса, улучшение не наступает, то возникает профессиональное нарушение голоса. Согласно приказу № 90 от 14.03.96 г. Министерства здравоохранения РФ, к профессиональным заболеваниям голосового аппарата относят хронический ларингит, узелки голосовых складок, контактные язвы. Современный исследователь Е. В. Лаврова, изучая проблемы голоса и описывая его нарушения, констатирует, что функциональные нарушения голоса, где имеются незначительные изменения, такие как охриплость, голосовое утомление, в этот перечень не включены и представляют значительные трудности в диагностике [4, 113].

На сегодняшний день требованием времени является повышение качества профилактической и оздоровительной пропаганды, основанной на знаниях культуры здоровья. В национальном проекте «Образование» подчеркивается значимость повышения качества организации просветительской, профилактической и оздоровительной работы в сфере образования, которая, прежде всего, направлена на формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья человека [2, 2]. В России в сфере здравоохранения уже несколько лет реализуется проект, целью которого является укрепление здоровья населения, снижение уровня заболеваемости, инвалидности, смертности.

По мнению Э. Н. Вайнера, одного из основоположников валеологии, образование осуществляется на протяжении всей жизни человека, направлено на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей [1, 15]. Это требует необходимости включения в образовательные педагогические программы положений, которые должны помочь учителю осуществлять профессиональные обязанности без отрицательного влияния на свое здоровье, в том числе и на голосовую функцию.

Исходя из этого, необходимо создать условия по рациональной организации жизнедеятельности конкретного учителя, выявить наиболее эффективные приемы и средства по сохранению и укреплению здоровья учителя, его голосовой функции в конкретных условиях с учетом индивидуальных возможностей в профессиональной деятельности. Для составления программы по формированию у учителя валеологической компетенции сохранения голосовой функции необходимо учитывать особенности сформированности целевых установок на здоровье, которые являются неотъемлемой частью жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения, а также первоначальный уровень развития данной компетенции.

Проведенный на начальном этапе исследования в 2010 г. анкетный опрос 357 учителей школ г. Чебоксары и Чувашской Республики выявил три группы учителей по уровню сформированности валеологической компетенции сохранения голосовой функции, показателями которого являются знания о данной функции, а также владение приемами, позволяющими сохранить ее комфортное состояние. Под комфортным состоянием голосовой функции мы подразумеваем отсутствие неприятных ощущений в гортани, отсутствие голосовой усталости к концу рабочего дня, звучность, полетность, силу голоса при минимальных физических и эмоциональных затратах под контролем правильной техники дыхания.

К первой группе были отнесены учителя, которые отмечают у себя изменения голосовой функции, но не уделяют этому никакого внимания и не обращаются к специалистам, считая, что все нормализуется само собой, жалуются на нехватку времени для занятий своим здоровьем (14,5 %). Во вторую группу вошли учителя, которые постоянно замечают трудности владения голосом, связывая это с большой недельной нагрузкой по 7–8 часов в день и нагрузкой на нервную систему, при этом отмечают у учащихся снижение интереса к учебе. Участники данной группы пытаются каким-то образом повлиять на свое здоровье, но не знают, к кому обратиться (65 %). К третьей группе мы отнесли учителей, которые имеют голосовые изменения в той или иной степени, регулярно посещают врача и следят за состоянием голоса. Это учителя, занимающиеся дополнительно в различных спортивных залах (пилатес, йога, плавание, бассейн, вокальные коллективы) (20,5 %). Также мы выявили, что 30,9 % учителей в нерабочее время для смены профессиональной деятельности выбирают в качестве занятия чтение книг, вязание, вышивание, что предполагает отсутствие двигательной активности. 48,6 % учителей предпочитают после работы просмотр телепередач и работу на компьютере, так как современное образование предполагает ведение электронной документации (электронные дневники), что для учителя создает дополнительную нагрузку. 20,5 % учителей в качестве досуга любят путешествовать. Проведенные исследования показывают, что отсутствие знаний о гигиене голоса ведет к тому, что 65 % учителей не знают, как использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к себе с целью сохранения голосовой функции.

Для организации экспериментальной работы нами были выделены контрольная и экспериментальная группы по 21 человеку в каждой. С учителями экспериментальной группы проводились разъяснительные беседы по формированию, укреплению, моделированию и сохранению здоровьесберегающей среды. Разрабатывались индивидуальные программы и практические рекомендации для укрепления голосового аппарата с учетом генотипической природы человека.

При составлении индивидуальной валеологической программы особое внимание уделялось дыхательной гимнастике с двигательной активностью. При этом мы опирались на исследования И. М. Сеченова, который выделил термин «активный отдых» и утверждал, что при умственном и эмоциональном утомлении, которые испытывают учителя, идеальной деятельностью является двигательная активность, так как при наступлении утомления восстановление работоспособности наиболее эффективно протекает не в условиях полного покоя, а при переключении на другие виды деятельности, требующие двигательной активности систем, в процессе которой мощная импульсация от рецепторов опорно-двигательного аппарата дает быстрый положительный результат [8, 27]. Многолетняя практика работы с учителями, имеющими различные нарушения голоса, подтверждает, что двигательная активность в сочетании с дыхательной гимнастикой также способствует снятию голосового утомления и профилактике охриплости голоса.

При подборе комплекса двигательных упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой обязательным элементом здоровьесберегающей организации являются двигательные разминки [9, 33]. Мы исходили из индивидуальных особенностей личности каждого учителя с учетом имеющихся заболеваний, вида умственной работы, утомляемости и уровня подготовленности восприятия и решаемых на данный момент задач. Был предложен комплекс физических упражнений, составленный врачом лечебной физкультуры Э. Я. Золоторевой [3, 133]. Рекомендовалось выполнение таких упражнений 5–7 раз в день по 10 минут. В результате должны были быть решены задачи, связанные с компенсацией недостатков рабочей позы, такие как снятие эмоционально-психического напряжения, улучшение мозгового кровообращения, работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Правильному носовому дыханию отводили особую роль и придерживались мнения профессора Е. И. Черной о том, что это неперемное условие для воспитания фонационного дыхания и выработки профессионального звучания [10, 30]. Особое внимание уделялось утреннему комплексу дыхательных упражнений, настраивающих организм на работу и ведение голосовой нагрузки при сохранении выносливости голосового аппарата, так как энергию, необходимую для голосообразования, дает дыхательная система [7, 11].

Контрольные срезы через 3 года, а отсроченные результаты выполнения учителями комплекса валеологических программ спустя 5–6 месяцев дают стойкий положительный эффект. Результаты среза, проведенного на завершающем этапе эксперимента, в котором приняли участие 42 учителя, показали эффективность проводимых мероприятий по формированию валеологической компетенции учителя. В экспериментальной группе по сравнению с контрольной выделились положительные результаты. Так, 85 % учителей не имели трудностей с голосовой функцией и постоянно выполняли подобранные программы, при этом отмечая у себя не только улучшение, но и повышение выносливости голоса. Одновременно улучшился психоэмоциональный статус, повысилась физическая активность, нормализовалась работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. И, самое главное, значительно уменьшились дни временной нетрудоспособности. 15 % учителей лишь иногда замечали у себя незначительные изменения голоса на фоне длительной голосовой нагрузки. В контрольной группе жалобы оставались те же: сохранялось голосовое утомление, голос терял силу, становился грубым или тихим.

Резюме. Таким образом, проведенное исследование показало, что включение учителей в деятельность по формированию, укреплению, совершенствованию и сохранению полученных голосовых навыков с помощью валеологических программ, построенных с учетом генотипа человека, в основе которых лежат дыхательные упражнения в сочетании с двигательной активностью, дает профессионально значимый эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайнер, Э. Н.* Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта ; Наука, 2001. – 416 с.
2. *Васильева, Н. В.* Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов в процессе физического воспитания / Н. В. Васильева, М. Б. Кожанова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1 (73). Ч. 1. – С. 15–19.
3. *Лаврова, Е. В.* Логопедия. Основы фонетики : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Лаврова. – М. : Академия, 2007. – 144 с.
4. *Лаврова, Е. В.* Нарушения голоса : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Лаврова, О. Д. Коптева, Д. В. Уклонская. – М. : Академия, 2006. – 128 с.
5. *Макаренко А. С.* Сочинения : в 7 т. Т. 5. Общие вопросы педагогики / А. С. Макаренко. – М. : Просвещение, 1958. – 558 с.
6. *Орлова, О. С.* Нарушения голоса : учебное пособие / О. С. Орлова. – М. : АСТ: Астрель, 2008. – 220 с.
7. *Плешков, И. В.* Заболевания голосового аппарата у вокалистов и представителей речевых профессий (диагностика, лечение, реабилитация) / И. В. Плешков, З. И. Аникеева. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2003. – 168 с.
8. *Сеченов, И. М.* Избранные произведения : в 2 т. Т. 2. Физиология нервной системы / Редакция и послесловие Х. С. Коштоянца. – М. : Изд-во Академии наук СССР, 1956. – 944 с.
9. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
10. *Черная, Е. И.* Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос : учебное пособие / Е. И. Черная. – СПб. : Лань ; ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2012. – 176 с.