

УДК 378.12-051:613.7

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСОВОЙ ФУНКЦИИ

INFORMATION AND EDUCATIONAL TRAINING FOR TEACHERS ON PREVENTION OF SPEECH DISORDERS

Т. И. Охтярова, Е. К. Иванова

T. I. Okhtyarova, E. K. Ivanova

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

Аннотация. В статье освещены вопросы информационно-образовательной подготовки учителей с целью профилактики голосовых нарушений, формирования валеологической компетенции по сохранению голосовой функции. Представлены рекомендации по реализации валеологической программы по сохранению голосовой функции учителя с учетом генотипа человека, в основе которой лежат дыхательные упражнения, сочетающиеся с двигательной активностью, содержащие упражнения по тренировке правильного вдоха и выработке профессионального звучания. Определены превентивные мероприятия по профилактике голосовых нарушений, позволяющие овладеть навыками правильного и естественного голосообразования, отмечена их эффективность.

Abstract. The article highlights the issues of information and educational training of teachers on prevention of speech disorders, formation of valeological competence to preserve voice function. The authors present the recommendations on valeological programme on preservation of voice function of teachers with regard to the human genotype. The programme is based on breathing exercises (including the exercises on training correct breathing and making professional sounding) combined with physical activity. The authors of the article also suggest some voice disorders preventive measures to master the skills of proper and natural voice building and mark their effectiveness.

Ключевые слова: валеологическая компетенция, информационно-образовательная подготовка, валеологическая культура, превентивные мероприятия, здоровьесберегающая деятельность.

Keywords: valeological competence, information and educational training, valeological culture, preventive activities, health-promoting activity.

Актуальность исследуемой проблемы. В нашей стране уделяется недостаточно внимания проблеме профилактики голосовых нарушений у учителей. Это связано с тем, что изменение голосовой функции учителя не является жизнеугрожающим фактором, однако часто приводит к нарушению трудоспособности, что, в свою очередь, ведет к значительным финансовым потерям государства. Последние данные Всемирной организации здравоохранения и современные исследования ученых, изучающих голосовую функцию (О. В. Орлова, Е. В. Лаврова, И. А. Михалевская, К. Lambropoulos, Е. Koutsoubaki, V. Woisard), свидетельствуют о том, что в 2014 году уже 85 % работающих учителей имели различные изменения голосовой функции в той или иной степени, в 2012 году – 65 %, тогда как по данным отечественных и зарубежных авторов в 2008 году только у 30–40 % учителей имелись различные расстройства голоса [7, 5], [10, 70].

Актуальным становится овладение учителем системой знаний о сохранении собственного здоровья и голосовой функции в процессе образовательной деятельности. По мнению Э. Н. Вайнера, одного из основоположников валеологии, образование, обеспечивающее ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих, осуществляется на протяжении всей жизни человека, оно направлено на приобретение практических знаний и умений изменения голосового поведения [2, 25]. Поскольку знания о гигиене голосовой функции не являются учебным предметом в вузе, а есть результат самообразования, самовоспитания и саморазвития, то возникает необходимость формирования у самого учителя валеологической компетенции по сохранению голосовой функции в процессе информационно-образовательной подготовки. Цель данной работы – раскрыть содержание программы информационно-образовательной подготовки учителей по профилактике нарушений голосовой функции и педагогические условия ее эффективной реализации.

Материал и методика исследований. Материалом исследования послужили данные, полученные в ходе обследования 957 учителей школ Чувашской Республики с 2010 года по 2014 год включительно. В качестве методов исследования нами использовались: 1) анкетирование и анализ данных по вопросам информированности о гигиене голоса; 2) педагогический эксперимент по формированию валеологической компетенции учителя в области профилактики нарушений голосовой функции; 3) анализ эффективности обучающих программ; 4) мониторинг изменения показателей на основе объективных данных.

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе обследования учителей школ в районах Чувашской Республики и г. Чебоксары были выявлены причины, приводящие к стойким нарушениям голосовой функции учителя: отсутствие знаний по охране голосовой функции; низкий уровень осведомленности учителей о гигиене голоса; недооценка впервые возникшего состояния изменения голосовой функции; пренебрежительное отношение к своему здоровью; отсутствие информации, где можно получить эффективную квалифицированную помощь. Как видим, большинство причин связаны с низким уровнем знаний учителей в данной области.

Одним из действенных инструментов получения информации по гигиене голосовой функции учителя мы считаем информационно-образовательную подготовку. В последние годы во всем мире создаются различные школы по самым разнообразным медицинским проблемам и заболеваниям, где проводятся образовательные мероприятия, разъясняющие нормы поведения людей при различных патологиях [8, 77]. Но такие школы в России единичны. С нашей точки зрения, целесообразна организация подобной школы для учителей. Ее цель – сформировать у педагогов валеологическую компетентность в области профилактики нарушений голосовой функции. Задачами школы являются: просвещение учителей в области гигиены голоса; обучение использованию простейших техник самоконтроля, самообладания и самоуправления голосом (соблюдение учителями норм гигиены голоса, ежедневное проведение утреннего комплекса дыхательных упражнений, настраивающих организм на работу и голосовую нагрузку при сохранении выносливости голосового аппарата (5–7 минут), контроль за дыханием в момент речи, использование приемов релаксации голосового аппарата при голосовом утомлении и т. д.).

Программа информационно-образовательной подготовки учителей предполагает комплекс мероприятий просветительского характера, направленных на соблюдение ряда мер по охране голоса, повышение эффективности профилактических (превентивных) мероприятий с целью мотивации педагогов на сохранение собственного здоровья, в том числе здорового состояния голосовой функции, изменение голосового поведения учителя в связи с нарушением голосовой функции [3].

В содержание информационно-образовательной подготовки мы включили рассмотрение таких вопросов, как:

- гигиена голоса и предупреждение профессиональных нарушений голосовой функции учителя;
- формирование навыка правильного голосообразования;
- приемы релаксации мышечного тонуса голосового аппарата;
- принципы рациональной организации жизнедеятельности учителя;
- методы предупреждения раннего утомления голосового аппарата;
- повышение работоспособности;
- здоровьесберегающая деятельность учителя по сохранению голосовой функции.

Информационно-образовательная программа реализовывалась на базе Чувашского республиканского института образования через интернет-ресурсы: в виде лекций, индивидуальных бесед с обязательным использованием информационных брошюр и памяток с рекомендациями, непосредственно через консультативную помощь и опосредованно с помощью скайпа, видео- и радиошкол в сопровождении ведущих специалистов. Такая форма работы важна для закрепления полученной информации.

Учитывая, что одинаковая информация, представленная с учетом вида восприятия, может по-разному воздействовать на учителя, так как усвоение информации зависит от ее подачи, мы использовали различные средства: книжки-памятки по гигиене голосовой функции, брошюры, плакаты, интернет-сайты, фотографии, схемы, рисунки и т. д. [1, 329].

Практическая часть образовательных брошюр включала подробное описание упражнений: 1) комплекс двигательных упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой; 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. 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 [2]; 2) упражнения по воспитанию правильного носового дыхания Е. И. Черной [9, 11], [6, 298]. Программа для учителей по профилактике нарушений голосовой функции является своего рода поддержкой, которая должна помочь сформировать личную ответственность учителя за свое здоровье и умение оказывать самопомощь в плане сохранения голосовой функции.

С помощью фонопедагога для учителей были разработаны индивидуальные программы с использованием здоровьесберегающих технологий, в которых содержатся: 1) рекомендации по изменению голосового поведения учителя, культуры питания, труда и отдыха для сохранения здорового голоса и улучшения здоровья в целом; 2) комплекс упражнений, направленных на повышение выносливости голоса учителя и, как результат, повышение качества его жизни [4, 137], [5, 290]. Приемы и средства по сохранению и укреплению здоровья и голосовой функции в конкретных условиях, подобранные фонопедагогом с учетом индивидуальных возможностей и специфики профессиональной деятельности, оказали эффективную помощь в реабилитации голосовой функции учителей.

Анкетирование педагогов спустя 5–6 месяцев после их подготовки по информационно-образовательной программе показало, что большинство из них (85 %) имеют высокий уровень сформированности знаний о здоровье, об охране голосовой функции, соблюдают нормы

гигиены голоса и постоянно выполняют рекомендованные упражнения, при малейших изменениях голосовой функции своевременно обращаются к специалисту-фонопедагогу. Самое главное, у них значительно уменьшились дни временной нетрудоспособности. Лишь 15 % учителей иногда замечали у себя незначительные изменения голоса на фоне длительной голосовой нагрузки, корректируемые релаксацией мышц голосового аппарата.

Контрольные срезы через 3 года после реализации информационно-образовательной программы, в которых приняли участие 42 учителя, показали эффективность проводимых мероприятий по формированию валеологической компетенции учителя по сохранению голосовой функции. В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, выявлены положительные результаты. 85 % учителей наблюдали у себя улучшение естественного голосообразования, акустических свойств голоса и повышение выносливости голоса. В ходе индивидуальной беседы с учителями было выявлено также, что улучшился их психоэмоциональный статус, повысилась физическая активность, нормализовалась работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В контрольной группе у 65,3 % учителей жалобы оставались те же: сохранялись голосовое утомление, привычная охриплость, голос терял силу, становился грубым или тихим.

Резюме. Таким образом, проведенное исследование показало, что информационно-образовательная подготовка учителей в целях профилактики нарушений голосовой функции и охраны голоса с использованием различных средств обучения способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к здоровью голосовой функции, где необходимы глубокие знания о способах сохранения здорового голоса, желание сохранить здоровый голос и умение контролировать процесс овладения навыками самостоятельного использования приемов по профилактике нарушений голосовой функции. Педагогическими условиями эффективности информационно-образовательной подготовки учителей по профилактике нарушений голосовой функции являются: формирование ценностного отношения к личному здоровью, повышение мотивации к сохранению здорового состояния голосовой функции, соблюдение ряда мер по гигиене голосовой функции, сотрудничество с медицинскими специалистами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богомильский М. Р., Орлова О. С. Анатомия, физиология и патология органов слуха и речи. – М. : Авторская академия ; КМК, 2008. – 399 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. – М. : Флинта ; Наука, 2001. – 416 с.
3. Васильева Н. В., Кожанова М. Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью у студентов в процессе физического воспитания // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1 (73), ч. 1. – С. 15–19.
4. Василенко Ю. С. Голос. Фонологические аспекты. – М. : Дипак, 2013. – 396 с.
5. Лаврова Е. В. Логопедия. Основы фонопедии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М. : Изд. центр «Академия», 2007. – 144 с.
6. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. – М. : МГК им. П. И. Чайковского, 2002. – 495 с.
7. Орлова О. С. Нарушения голоса : учеб. пособие. – М. : АСТ ; Астрель, 2008. – 220 с.
8. Плешков И. В., Анисеев З. И. Заболевания голосового аппарата у вокалистов и представителей речевых профессий (диагностика, лечение, реабилитация). – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2003. – 168 с.
9. Черная Е. И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос : учебное пособие. – СПб. : Лань ; Планета музыки, 2012. – 176 с.
10. 27 Congress of the European Phoniaticians «Phoniatrics – An Interdisciplinary Specialty», October 2–5, 2014. – Moscow, 2014. – 76 s.