

Шевченко Ирина Евгеньевна

студентка

Лахмоткина Валентина Ивановна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОСОВЫХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы профилактики голосовых расстройств у детей и взрослых. Отмечено, что очень важна профилактика и гигиена голосовой функции как для детей, так и для взрослых. Логопедическая работа по развитию голоса должна проводиться своевременно и включать комплексную медико-психолого-педагогическую коррекцию.

Ключевые слова: голос, речеобразование, нарушение голоса, голосовой аппарат.

Голос – это совокупность различных звуков человека, имеющих разные акустические характеристики, а именно: высоту, силу и тембр. Голос является самым главным компонентом речеобразования, поскольку он обеспечивает интонационную выразительность текста. Каждый человек должен научиться владеть своим голосом и уметь в полной мере использовать все богатые возможности своего голоса. Зачастую в школе и семье не уделяют внимания развитию голоса, что влечет за собой расстройство голосовой функции, из-за которой нарушается процесс речевой коммуникации человека.

Ипполитова А.Г. утверждает, что профилактика голосовых расстройств может быть построена на принципе использования физиологического дыхания, который постепенно перевоспитывается в речевое диафрагмальное с ротовым выдохом.

При развитии такого типа речевого дыхания необходимо одновременное формирование артикуляции звуков речи. При таком параллельном формировании дыхания и артикуляции можно уже на первом занятии получить правильную речь [3].

Орлова О.С в своих исследованиях отмечает, что профилактика голосовых расстройств представляет собой строго индивидуальный процесс и начинать профилактику можно только после согласования с врачом-фониатром. Тесный контакт логопеда и врача способствует выбору оптимальных нагрузок обучающихся. При выборе речевого материала следует ориентироваться на звуки, наиболее хорошо произносимые тренирующимися, тексты должны отвечать возрастным особенностям детей, что во многом облегчит процесс автоматизации. Для предотвращения расстройств голоса необходимо знать правила гигиены голоса, а также проводить логопедическую работу по предотвращению его нарушений.

Гигиена голосовой функции непосредственно связана с общегигиеническими правилами и режимом жизни. Под гигиеной голоса подразумевается соблюдение человеком общепринятых правил жизнедеятельности, которые обеспечивают сохранение хорошего состояния голоса [1].

По мнению Лавровой Е.В., важным разделом в работе над голосом является формирование и развитие слухового контроля. К качествам фонематического слуха и восприятия, необходимым для коррекции нарушения просодической стороны речи, относят способность различать силу, высоту звука, нормальный и патологический тембр голоса (охриплость, назализацию, tremolирование, глухость и т. д.), изменение интонации (вопросительная, утвердительная, восклицательная), логическое ударение во фразе. Каждый педагог должен знать, что развитие голоса происходит постепенно, детский голосовой аппарат очень слаб и форсирование голоса может принести непоправимый вред ребенку. Крикливое пение ребенка, которое не соответствует детскому голосу, может вызвать сильное перенапряжение голосового аппарата, что приведет к органическим и функциональным нарушениям. Дети должны слышать только мело-

дичные мягкие голоса с выразительной и точной интонацией, с раннего возраста они, обладая большой подражательностью, будут легко усваивать правильные способ голосоподачи и выразительную интонацию. Негромкая речь, подвижный, звучный, чистый голос являются главным показателем общей культуры педагога, а также являются хорошим примером для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Необходимо чтобы дети всегда слышали только правильную, выразительную речь [2].

Таким образом, профилактика нарушений голоса у взрослых и у детей имеет большое значение для предотвращения различных голосовых расстройств и должна начинаться с самого раннего возраста, при этом особое значение она приобретает в периоды развития голосового аппарата. Охрана голоса необходима людям, принадлежащих к лицам голосоречевых профессий. Правильная постановка голоса, соблюдение всех гигиенических правил, а также постоянное выполнение голосовых и дыхательных упражнений, правильная оснастка позволяют сохранить здоровый голос.

Список литературы

1. Орлова О.С. Нарушения голоса у детей: учеб.-метод. пособ. – М.: АСТ: Астрель: Транзиткнига, 2005. – 125 с.
2. 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.
3. Ипполитова А.Г. Открытая ринолалия: учеб. пособ. для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / под ред. О.Н. Усановой. – М.: Просвещение, 1983. – 95 с.