

Соловьева, О.П. Спецкурс «Профилактика и коррекция фонастении» в системе профессиональной подготовки учителя-логопеда / О.П. Соловьева // Специальное образование: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч.-практ. конф.; г. Минск, 14–15 апр. 2016 г. / Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: С.Е. Гайдукевич [и др.] [Электронный ресурс]. – Минск: БГПУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

СПЕЦКУРС «ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ФОНАСТЕНИИ» В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА

О.П. Соловьева
БГПУ (г. Минск)

Включение дисциплины по выбору «Профилактика и коррекция фонастении» в систему профессиональной подготовки будущих учителей-логопедов обусловлено тем, что голос является неотъемлемой составляющей полноценного функционирования личности в целом и одним из инструментов деятельности учителя-логопеда в частности.

Результаты тестирования и анкетирования студентов 2 курса дневного отделения специальности 1-03 03 01 Логопедия показывают, что еще до начала активной практической деятельности у многих из них время от времени возникают некоторые субъективные ощущения: общее утомление и вялость, утомление после длительного разговора, чувство сухости в ротовой и ротоглоточной полости, желание откашливаться. Некоторые студенты отмечают сложности говорения с достаточной силой голоса, выраженность ощущения нехватки дыхания во время речи. Выше сказанное в сочетании с указанными студентами привычками употреблять черный чай, кофе в большей мере, чем воду, соки и другие полезные напитки, говорить в холодных, пыльных или шумных помещениях может способствовать развитию в дальнейшем профессиональных нарушений голоса.

Изучение дисциплины «Профилактика и коррекция фонастении» предполагает овладение студентами научными основами, практическими умениями и навыками в области предупреждения, выявления и устранения фонастении как одного из распространенного профессионального нарушения голоса у молодых специалистов голосоречевых профессий.

В ходе изучения указанной дисциплины будущие учителя-логопеды практикуют специальные педагогические техники постановки речевого голоса (и его постоянного поддержания посредством выполнения дыхательных и голосовых упражнений), отработки дикции, коррекции осанки, овладения навыками мышечной релаксации в сочетании со знакомством с общими гигиеническими правилами и правилами гигиены голосового аппарата [1, 3, 4].

Так, студенты изучают общегигиенические правила, предполагающие:

- соблюдение и оптимизацию режима труда и отдыха в целях укрепления и обеспечения нормального функционирования ЦНС, профилактики общего переутомления; при этом особое значение отводится соблюдению режима сна как основной меры профилактики неврозов, депрессий, различного рода зависимостей, соматических заболеваний;

- организацию рационального питания, его сбалансированность, что предполагает достаточное количество белковой пищи, необходимое для нормального функционирования голосового аппарата и поддержание оптимальной массы тела с целью предупреждения повышения внутрибрюшного давления, негативно влияющего на высоту стояния диафрагмы;

- соблюдение оптимального двигательного режима в сочетании с выполнением общеукрепляющих физических упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса, спины, тренировку диафрагмального дыхания;

- избегание переохлаждения и проведение мероприятий, направленных на тренировку иммунитета;

- овладение навыками (техниками) психофизиологической регуляции с целью профилактики физических и эмоциональных перегрузок;

- отказ (освобождение) от вредных привычек, зависимостей различного характера (не только от никотиновой, алкогольной, наркотической, но и от компьютерной, игровой и т.д.).

Знакомство будущих учителей-дефектологов с содержанием гигиены голосового аппарата состоит из знания необходимости:

- соблюдения голосового режима (нормирование и распределение голосовой нагрузки в течение дня, отдых после интенсивного говорения, постепенное увеличение голосовой нагрузки после длительного отдыха – отпускного периода, ограничение голосовой нагрузки во время простудных заболеваний, в менструальный период у женщин и пр.);

- создания и поддержания адекватных профессиональных условий труда, прежде всего связанных с соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к рабочему помещению (обеспеченность каждодневной влажной уборкой, оптимальный температурный уровень, достаточная вентилируемость при отсутствии сквозняков, соответствующая влажность, нормальная акустика и шумовой фон (не превышающий 55 дБ);

- профилактики и своевременного лечения простудных заболеваний (особенно «малых простуд»);

- соблюдения гигиены полости рта с периодическими осмотрами у стоматолога и парадонтолога;

- систематического наблюдения у оториноларинголога (фониатра);

- проведения процедур закаливания речеголосового аппарата при отсутствии противопоказаний (умывание шеи, лица водой комнатной температуры с последующим постепенным снижением ее температуры в сочетании с косметическим массажем кожи; полоскание горла водой комнатной температуры с постепенным снижением ее температуры);

– настройки на предстоящую длительную речеголосовую активность, предполагающую использование профилактического и вибрационного массажа, специальных упражнений, снятие эмоционального и мышечного напряжения;

– соблюдения особого режима питания:

- основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин) должны осуществляться за 2 часа до интенсивной голосовой нагрузки, при этом завтрак должен быть более энергонаполненным, чем обед и ужин;

- скорость приема пищи должна быть умеренная с целью предупреждения заглатывания воздуха и переедания;

- перед активной длительной голосовой нагрузкой нежелательно употребление жирной, жареной, острой, слишком соленой пищи, продуктов с кислым или горьким вкусом, газированных напитков с целью предупреждения раздражения и сухости слизистой оболочки ротовой полости;

- перед интенсивной голосовой нагрузкой необходимо отказаться от употребления орехов, семечек, печенья, шоколада, кофе и других продуктов, содержащих мелкие частицы, которые могут оседать в складках слизистой и вызывать чувство щекотания, першения;

- после голосовой нагрузки в течение 2-х часов не рекомендуются раздражающие продукты и напитки (кислое, острое, холодное, горячее, спиртное – даже вино и охлажденное пиво).

Соблюдение учителем-логопедом общегигиенических правил и правил гигиены голосового аппарата связано с ведением здорового образа жизни, что предполагает необходимость организации рационального режима жизни в целом, позволяющего поддерживать высокий уровень здоровья и благополучия в профессиональной сфере [2].

В целях организации рационального режима жизни, его оптимизации и коррекции студентам в ходе изучения дисциплины «Профилактика и коррекция фонастении» предлагается проанализировать свой жизненный баланс на основе проведения мониторинга рабочего и выходного дня.

Список литературных источников

1. Лаврова, Е. В. Логопедия. Основы фонопедии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Лаврова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.

2. Рудин, Л. Б. Состояние проблемы профилактики дисфоний у вокалистов (научный обзор) / Л. Б. Рудин // Голос и речь.–2013.– №1(9).– С. 26–41.

3. Рудин, Л. Б. Особенности питания лиц голосо-речевых профессий / Л. Б. Рудин, Е. В. Щетинина // Голос и речь. – 2010. – №2(2). – С. 38–52.

4. Савостьянов, А. И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А. И. Савостьянов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 160 с.