

РЕЧЬ И ГОЛОС

ПЕДАГОГА

КАК ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

Для педагогов **ГОЛОС** – не только
возможность донести свою мысль
эмоционально и выразительно,
но и орудие труда.

*Проблема его нарушений у лиц, чья специальность
связана с речью, имеет социальное значение.*

Ведь полноценная деятельность педагогов во многом зависит от:

**состояния
их
речевого
аппарата**

**умения
правильно и эффективно
владеть голосом в
профессиональных целях**



РЕЧЬ играет важную роль в жизни общества, выполняя **коммуникативную** и **информативную** функции.

Голос передает различные переживания: **радость, боль, страх, гнев или восторг.**

Его функция регулируется при помощи множества нервных связей, координирующих тончайшую работу большого количества мышц.

Благодаря **оттенкам голосовой окраски** можно воздействовать на психику другого человека.

Голос, лишенный **высоких** частот, кажется **глухим, стелющимся, «как из бочки».**

А не имеющий **низких** – может раздражать, быть **визгливым и неприятным.**

**Красивый, здоровый голос должен радовать слух окружающих.
Однако с ним могут возникнуть проблемы.**



Считается, что в силу своей эмоциональности проблемами голоса чаще всего страдают женщины.

Какие бывают расстройства голоса???

По силе

**При нарушении
силы
голос может
быть быстро
иссякающим,
слишком слабым
или, наоборот,
чрезмерно
громким;**

тембру

**При нарушении
тембра –
хриплым, грубым,
гортанно-резким,
глухим,
металлическим или
писклявым;**

высоте

**При нарушении
высоты –
монотонным,
низким**

По своим причинам **ГОЛОСОВЫЕ расстройствa** бывают

- функциональными и органическими**
 - ✓ острый и хронический ларингит,
 - ✓ доброкачественные и злокачественные новообразования в гортани

- мутационными**

- дисгормональными**

- нейрорегуляторными** (парезы, параличи).

**Всегда считалось, что нарушения голоса
свойственны только певцам и педагогам,
но это не совсем так.**



**На сегодняшний день полноценный
голос требуется руководящим
работникам, политикам, дикторам,
священнослужителям, диспетчерам...**



**Длительное его расстройство может
повлечь за собой нетрудоспособность
вплоть до инвалидности, привести к
потере работы!**



Живое слово педагога, культура устной речи – важнейший элемент учебного процесса.

Специалисты утверждают, что

эффективность взаимодействия преподавателя и школьника на **55%** зависит от визуальных представлений последнего, связанных с *внешним видом, выразительностью поз, мимики и жестов учителя*, остальные **45%** принадлежат *слуховому восприятию*.

Из них только **7%** определяется *значением слов*, а **38%** – обеспечивается *качеством голоса педагога*.

К качественным характеристикам голоса относятся

- ☞ модулированность,
- ☞ использование пауз,
- ☞ четкость,
- ☞ акцентность речи.

В этой связи становится понятным, насколько важно для преподавателя **умение пользоваться своими речевыми данными и беречь их.**

Голос педагогов должен быть

- ☞ устойчивым к большим нагрузкам,
- ☞ обладать приятным тембром.

!!! Это помогает повысить эффективность процесса обучения.

- По данным отечественных и зарубежных авторов, в последние десятилетия отмечается **увеличение заболеваемости речевого аппарата педагогов.**
- Большинство специалистов объясняют это стрессовыми ситуациями в экономической и социальной жизни общества. Немаловажную роль играют и ухудшения условий работы и увеличение нагрузки.
- Наиболее подвержены голосовым заболеваниям преподаватели старше 40 лет.
- Но нередко случается, когда и у молодых педагогов после нескольких лет перенапряжения речевого аппарата тембр теряет благозвучность, голос становится охрипшим, что заставляет их обращаться к врачу, а иногда и менять профессию.

Ведущим направлением в отечественной фониатрии остается медицинское воздействие (консервативное или хирургическое), а психологическим и педагогическим методам отводится второстепенная роль, в связи с чем имеющиеся методики коррекции голоса, предупреждения заболеваний речевого аппарата не всегда результативны.

Расстройство голоса могут вызвать –

- органические и функциональные*** причины (особенности конституции, возраст, сопутствующие заболевания – эндокринные, неврологические, болезни дыхательного аппарата и др.)
- профессиональные*** (стаж работы, длительность и интенсивность голосовой нагрузки)
- психологические*** (бытовые и профессиональные конфликты, психофизиологические и характерологические особенности личности).

!!! Число учителей, имеющих **патологии речевого аппарата,** достаточно **высоко,** поэтому необходимо проведение *профилактических мероприятий по предупреждению этих заболеваний*

Хорошей профилактикой нарушений является

- 1** курс постановки голоса в период обучения в вузе или училище;
- 2** курсы «выразительная речь», «техника речи» или «культура речи»;
- 3** тренинги по развитию речевого или вокального голоса;
- 4** теоретические знания о голосообразовании;
- 5** соблюдение правил гигиены голоса.

!!! Хороший природный голос необходимо **тренировать, чтобы он был выносливым, готовым к большим нагрузкам**

Что же касается не очень красивого, даже слабого голоса, то, регулярно занимаясь, можно его **развить, усилить, расширить диапазон, заставить звучать резонаторы и тем самым **улучшить тембр****

!!! Основным методическим принципом воспитания речевого голоса является принцип комплексного развития всех частей речевого аппарата и их слаженной работы в теснейшей взаимосвязи между собой

Для этого необходимо:

- ◆ **развить речевое дыхание во взаимосвязи с артикуляцией и звуком;**
- ◆ **определить центральное речевое звучание, основу воспитания речевого голоса;**
- ◆ **развить ощущение резонирования при свободном положении артикуляционного аппарата;**
- ◆ **развить слуховые и мышечные ощущения.**

ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

для выработки правильной рефлекторности речевого выдоха с активизацией и ощущением работы мышц брюшного пресса, а также межреберных и поясничных мышц

Упражнения выполняются в статическом положении и во время движения

1. И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Произвести медленный выдох с сопротивлением в губах, через маленькое отверстие между ними, мысленно читая небольшой текст:

*Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора -
Весь день стоит как бы хрустальный,
И лучезарны вечера.*

(А.С. Пушкин)

2. То же самое - во время ходьбы.

3. То же самое - во время бега на месте.

4. То же самое, воспроизводя движения, имитирующие такие виды работ, которые помогают правильному регулированию дыхания, правильному его использованию: косьба, работа с рубанком, подметание метлой и т.п.

Савостьянов А.И.
**300 упражнений учителю для работы над дыханием,
голосом, дикцией и орфоэпией.**
Учебно-практическое пособие.

Ольга Кузнецова ,
кандидат биологических наук, Москва