

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець–Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології
Кафедра логопедії та спеціальних методик

Дипломна робота
магістра

з теми: **«ЗАПОБІГАННЯ ПОРУШЕНЬ ГОЛОСУ У ПЕДАГОГІВ
ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ»**

Виконала
студентка Kor11–M19z групи
спеціальності: Спеціальна освіта.
Логопедія
Гудко Леся Володимирівна

Керівник:
**Куриця А.І., кандидат психологічних
наук, старший викладач**

Рецензент:
Співак В.І., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри соціальної
педагогіки та соціальної роботи

2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕНЬ ГОЛОСУ У ОСІБ ПЕДАГОГІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.....	6
1.1. Аналіз нейрофізіологічних основ механізму голосоутворення.....	6
1.2. Причини порушень голосу.....	14
1.3. Особливості голосу у осіб педагогів освітніх закладів.....	28
1.4. Аналіз завдань і методів вивчення голосу.....	
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОЛОСУ У ПЕДАГОГІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.....	43
2.1. Методика експериментального дослідження.....	43
2.2. Результати дослідження особливостей голосу у педагогів освітніх закладів.....	52
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ГОЛОСУ У ПЕДАГОГІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.....	61
3.1. Розробка програми профілактики порушень голосу у педагогів освітніх закладів.....	61
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Однією з найчисленніших соціально–професійних груп, які належать до голосомовних професій, є педагоги. Захворювання голосового апарату знижують працездатність практично в усіх здорових людей, а для педагогів, для яких голос є основним інструментом професійної діяльності, порушення голосу призводять до неможливості виконувати свої професійні обов'язки в повному обсязі. В окремих випадках, призводячи до тривалої непрацездатності, а іноді й передчасній зміні професії, позбавляючи тим самим суспільство кваліфікованих кадрів [3].

Hudko-L.V.-Korl1–M19zПроведений аналіз наукової літератури надає підстави стверджувати, що проблема голосу завжди була в центрі уваги вчених, які свої дослідження пов'язували з педагогічною майстерністю (О. Абдуліна, М. Барахтян, Є. Барбіна, І. Зязюн, Н. Кузьміна, Н. Кушков, В. Семиченко, В. Сластьонін, Н. Тарасевич, Р. Хмелюк та ін.), а також педагогічною технікою (О. Абдуліна, Г. Баланюк, І. Зазюн, В. Кан–Калік, Л. Перетяга, О. Савченко, В. Сластьонін, Н. Тарасевич та ін.).

Попри тривожну тенденцію збільшення захворюваності голосового апарату в педагогів з 30 – 40 % у 1930 – 60–ті рр. до 55 – 60 % випадків – в останнє десятиліття (Г. Бум, Х. Гундерман, Р. Шаталов, І. Лебедев, В. Панкова, О. Орлова та ін.), на жаль, запобіганню порушень голосу педагогів освітніх закладі не приділяється сьогодні належна увага [2, 4].

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та в пошуку шляхів запобігання порушень голосу у педагогів освітніх закладів. Відповідно до поставленої мети визначені такі завдання дослідження:

1. Провести аналітичний огляд літературних джерел з проблеми механізму голосоутворення та причин порушень голосу;
2. З'ясувати функціональні характеристики механізму голосоутворення.

3. Провести емпіричні дослідження особливостей голосу педагогів освітніх закладів.

4. Розробити програму профілактики порушень голосу у педагогів освітніх закладів

Методи дослідження. В дослідженні використано наступні методи: теоретичні (дедуктивний, індуктивний, моделювання; структурно–системного аналізу); емпіричні (констатувальний експеримент з використання спостереження).

Теоретична і практична значимість роботи полягає в тому, що розроблено програму «Профілактика порушень голосу у педагогів освітніх закладів». Результати роботи можуть бути використані як основа для проведення подальших досліджень.

Основні теоретичні положення дослідження відображено у науковій статті «Причини порушення голосу» (Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології / за ред. Н.С. Гаврилової. – Вип.13.– Кам'янець–Подільський : ПП «Медобори–2006», 2020 – С. 53–36)

Дослідження проведено на базі Заболотівської спеціальної школи Волинської області та Нововолинської спеціальної школи у Волинській області.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВОК

Голос, його сила, висота, виразність, тембр розвиваються і удосконалюються з розвитком організму людини. Берегти голос слід з раннього дитинства.

Одного разу до Сократа привели молоду людину з проханням оцінити його особисті якості та здібності. Мудрець деякий час розглядав юнака, а потім вимовив: «Говори, щоб я міг тебе бачити!».

Слід зазначити, що голос – це звук, видаваний людиною при розмові, співі, крику, сміху, плачі. Голосоутворення відбувається шляхом видихання повітря з легенів через рот і ніс, при цьому голосові складки вібрують і створюють звукові коливання в що проходить через них повітрі.

Голос же, використовуваний в професійних цілях, повинен відрізнятися більшою стійкістю і здатністю витримувати тривале навантаження, більш широким діапазоном (як висотним, так і динамічним), більшою гнучкістю і різноманітністю тембру.

Вихователь протягом робочого дня не тільки спостерігає за дітьми, а й постійно виховує їх за допомогою занять, оповідань, співу, ігор. Це, природно, створює підвищене навантаження на голосовий апарат. Завдяки комунікативної ролі голосу і мови відбувається вербальне спілкування вихователя і дітей, голосова функція є найважливішим елементом виховного процесу.

Проблема розвитку голосу педагогів і зокрема вихователів дитячих садків останнім часом набуває все більшого соціального значення, так як професійні захворювання голосового апарату у вихователів, педагогів зустрічаються досить часто, що впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

Важливо підтримувати постійно голосову форму. Необхідно звертати увагу на безпричинні зміни тембру голосу, охриплість, а також надмірну стомлюваність.

Дуже значимо навчитися відрізнити неполадки в голосовому апараті внаслідок застуди від неправильного голосоутворення. Не можна працювати навіть в стані легкої застуди. Люди голосомовленнєвих професій частіше схильні до застуди, яка локалізується в області верхніх дихальних шляхів. Це пояснюється особливою чутливістю їх голосового апарату до охолодження, умов праці, а також рухливістю нервових процесів і особливою вразливістю. Людям, які схильні до частих захворювань гортані та швидкої стомлюваності голосу, слід дбайливо ставитися до свого мовного апарату, не допускати його перенапруги і перевтоми, використовуючи для відпочинку кожен вільну хвилину. Після закінчення робочого дня доцільно протягом 2–3 годин уникати тривалих розмов. При неминучості таких розмов слід говорити тихіше, користуватися короткими, лаконічними фразами.

Для здорової, нормальної роботи голосового апарату необхідна, спокійна атмосфера нормального психологічного клімату, доброзичливості, що виключає нервово–психічні травми і зриви. Важливо знання і дотримання правил нервово–психічної гігієни, що включає заходи, які зміцнюють і охороняють нервово–психічну сферу.

Необхідно «розігрівати» і «остуджувати» свій голос. Перед роботою можна виконати розминку, вібраційний масаж гортані і голосову гімнастику. Після великої голосового навантаження добре зробити дихальну гімнастику з елементами аутогенного тренування.

Говорити потрібно динамічно, монотонна мова швидко стомлює голосові складки, та й оточуючим важко слухати маловиразну немодульовану мову. Голос говорить повинен бути досить гучним, зі зручною висотою тону і мати збалансований орально–назальний резонанс. Шепотіти і кричати – шкідливо. При шепоті голосові складки зовсім не

вібрують, а звук утворюється за рахунок шуму. При тривалому використанні Шепітної мови формується неправильний механізм голосоутворення.

Необхідно грамотно організувати і підтримувати загальний режим дня, треба вивчити потреби свого організму і створити комфортну зміну праці та відпочинку, що забезпечують бадьорість і творчу активність педагога. Професійна впевненість в собі і своїх силах виникає тільки в результаті доброї професійної підготовки, потрібно постійно займатися самоосвітою в різних сферах своєї професійної компетентності.

Велике значення має режим харчування. Для голосових складок шкідлива гостра, занадто холодна або гаряча їжа. Надмірно кисла або солена їжа також подразнює слизову оболонку.

Дуже шкідливо вживання спиртних напоїв. Алкоголь ускладнює нормальну функцію нервової та серцево–судинної систем, шкідливо діє на всі внутрішні органи. При частому вживанні спиртних напоїв порушується функція залоз слизової оболонки верхніх дихальних шляхів. З'являються гіперемія і інфільтрація голосових складок, сухість їх поверхні. Голос стає менше витривалим, змінюється тембр.

Не менш шкідливо і куріння. Тютюновий дим, систематично подразнюючи слизову оболонку гортані, трахеї і бронхів, викликає сухий кашель, який травмує голосові складки. Не слід розмовляти, а тим більше співати в приміщеннях, де курять або курили.

Розташовуватися треба по можливості в центрі дитячої аудиторії. Не слід говорити на тлі гучної музики або при роботі різної техніки. Краще використовувати «систему знаків», зрозумілих дітям.

Кожен, хто професійно використовує свій голосовий апарат, зобов'язаний мати елементарні знання з гігієни голосу і режиму професійної роботи. Це є складова частина професійної культури. У попередженні голосових порушень велике значення має природне витривалість голосу та пристосовність організму до умов праці, однак дотримання правил гігієни і щоденні голосові тренування дозволяють навіть слабкого від природи голосу

бути працездатним і постійно вдосконалювати комунікативну компетентність вихователя. Далі наводимо комплекс вправ, що дозволяють розвивати силу і витривалість голосу, а також удосконалювати інші голосоречеві навички.

Таким чином, робота над голосом є важливою складовою в роботі педагога закладу освіти. Голос повинен бути гнучкий, барвистий, багатий метаморфозами. Зовнішність, голос, жест – все це допомагає одній меті: домогтися успіху у аудиторії. Голос – це ми і наші думки. За рідкісним винятком кожна людина від природи має голос, який можна зробити виразним, сильним, багатим відтінками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алферова Л.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение: учеб. пособие / Изд.2. СПб., 2007.
2. Аникеева З. И. Лечение патологических процессов гортани у лиц голосоречевых профессий. — ЖУНГБ, 1978, 3.-25с.
3. Бабич Н.Д. Основи культури мовлення / Н.Д. Бабич. – Львів: Світ, 1990. – 232 с.
4. Барвинская Е. М., Глушакова Т.И. Охрана голоса - актуальная проблема подготовки студентов музыкально-педагогических факультетов к профессиональной деятельности. // Воспитание культуры личности современного школьника и студента в системе музыкально-эстетического образования. Материалы региональной научно-практической конференции. - Липецк, 2006. – С. 22– 26.
5. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Наука, 2006.
6. Блинов Н.Я. Выразительное чтение и культура устной речи. М.: 2006.
7. Богуш А.М., Шиліна Н.Є. Мовленнєва готовність старших дошкільників до навчання у школі. – Одеса: ПНЦ України, 2003. – 335 с.
8. Бодалев А.А. Психология общения. М.: 2002.
9. Буяльский Б.А. Искусство выразительного чтения: книга для учителя / Б.А. Буяльский. – М.: Просвещение, 1986, - 176 с.
10. Василенко Ю. С. Профессиональные нарушения голоса у лиц речевых профессий, их лечение и профилактика. Автореф. докт. дис. М., 1974.- 312 с.
11. Василенко Ю.С. Голос. Фонологические аспекты. – М.: 2002.
12. Василенко Ю.С. К истории отечественной фонологии // Вестник оториноларингологии, 2009, №2, – С.45.
13. Васильев Ю.А. Голосоречевой тренинг. СПб, 2005.

- 14.Вербовая Н.П., Головина О.М., Урнова В.В. Искусство речи. М., 2007. – с. 117.
- 15.Вэскер А.Б. Открывая занавес урока. Энциклопедия актёрскопедагогического мастерства учителя. Учебно-методическое пособие. М.: ЦГЛ, 2004. – 160 с.
- 16.Гаврилова Н. С. Класифікації порушень мовлення / Н. С. Гаврилова // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. – 2012. – Вип. 20(1).– С. 293-315. – Режим доступу: [wttp://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkr_sp_2012_20\(1\)__37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkr_sp_2012_20(1)__37).
- 17.Галендеев В.Н. Не только о сценической речи. СПб., 2006. – 123 с.
- 18.Галунов В.И., Королева И.В., Шургая Г.Г. Взаимодействие полушарий мозга в процессе восприятия речевой информации // Восприятие речи. Вопросы функциональной асимметрии мозга / Под ред. В.П. Морозова. М. – 2008. – 178 с.
- 19.Глазунов С.В. Основы ораторського мистецтва та методики проведення навчальних занять: Навчальний посібник. – Д.: РВВ НДУ, 2001. – 144 с.
- 20.Голуб Н.Б. Самостійна робота студентів з риторики: Брама-Україна, 2008. – 232 с.
- 21.Голубева Э.А. Комплексное исследование способностей // Вопросы психологии. 2006. №5. – 52 с.
- 22.Гордієнко О.А. Основы риторики у системі формування педагогічної компетенції майбутніх педагогів // Професійнокомпетентнісне становлення майбутніх педагогів початкової та дошкільної освіти у ВНЗ: збірник науково-методичних праць / За заг. ред. В.Є. Литнєва, Н.Є. Колесник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – С. 95 – 101.
- 23.Дуб'єцька Л. С. Постановка голосу для спеціальності «Педагогіка і методика середньої освіти. Музика»/Л.С. Дуб'єцька, Т. С. Добровольська. – Хмельницький, 2007. – 27 с.

24. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В. В. Емельянов. – Санкт-Петербург: Лань, 1997. – 192 с.
25. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / Виктор Вадимович Емельянов –СПб.:Издательство»Лань»;»Издательство Планета музыки», 2010. – 193 с.: ил.
26. Журавлев А.П. Звук и смысл. М.: «Просвещение», 2001. – 114 с.
27. Заплатна С. М. До проблем логопедичної діагностики дітей із порушенням мовленнєвого розвитку // Теорія практика сучасної логопедії : збірник наукових праць : Вип. 2. – 2005. – С. 56–63.
28. Зарицкий Л.А, Тринос В.А., Тринос Л.А. Практическая фонология. – Киев, 2004. – 178 с.
29. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2003. – 354 с.
30. Капська А. Й. Виразне читання / А.Й. Капська. – Київ: «Вища школа»,
31. Кисла С. Методичні рекомендації з постановки голосу для студентів вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації / С. Кисла – Глухів : Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2014. – 68 с. Орлова О.С. Нарушения голоса [Текст] / О.С. Орлова. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 220 с.
32. Климова К.Я. Основы культуры і техніки мовлення: Навч. посібник. – 2-е вид., випр. і доп. – К.: Ліра – К, 2007. – 240 с.
33. Козлянинова И.П. Произношение и дикция. М., 2007. – 189 с.
34. Лаврова Е.В. Логопедия. Основы фонопедии, – М.: Наука, 2007. – 211 с.
35. Лаврова Е.В., Коптева О.Д., Уклонская Д.В. Нарушения голоса: Учеб. пособие. – М., 2006. – 180 с.
36. Ладыженская Т.А. Речевые секреты. М. Просвещение, 2002. – 95 с.
37. Левицький В. Е. Особливості підготовки учнів старших класів з порушенням інтелектом до сімейного життя / В. Е. Левицький // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету

- імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. – 2011. – Вип. 17(2).
– С. 116-121. – Режим доступу:
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/znprk_sp_2011_17\(2\)__16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znprk_sp_2011_17(2)__16).
38. Левшинов А. Главные инструменты обретения здоровья. – СПб.:
"Издательство "прайм-ЕВРОЗНАК", 2004. – 352 с.
39. Леей В.Л. Искусство быть другим. М., 2003. – 112 с.
40. Логопедия / Под ред. Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской. – М., 2003. – 421
с.
41. Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя //
Дайджест. Школа-парк педагогічних ідей та технологій. – 2002. – № 2.
– С. 77 – 79.
42. Макаренко А.С. О моём опыте // Сочинения: В 7 т. – Т. 5. – М.: Изд-во
АПН РСФСР, 1951. – С. 248 – 272. 12. Юрский Сергей. Кто держит паузу.
– М.: Искусство. – 1989. – 318 с.
43. Мілевська О. П. Сутність поняття "логопедична гімнастика": сучасний
погляд / О. П. Мілевська // Актуальні питання корекційної освіти. –
2017. – Вип. 10. – С. 179-188. – Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2017_10
44. Морозов В.П. Искусство и наука общения: невербальная
коммуникация. М., 2008. – 167 с.
45. Морозов В.П. Психоакустические аспекты восприятия речи //
Механизмы деятельности мозга / Под. ред. Н.П. Бехтеревой. М., Наука,
2008. – 201 с.
46. Олійник Г.А. Виразне читання. Основи теорії. Посібник для вчителів /
Г.А. Олійник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 224 с.
47. Орлова О.С. Нарушения голоса: Учебное пособие. – М.: АСТ: Астрель,
2008.
48. Основы общей психологии. Составители, авторы комментариев и
послесловия: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова–Славская СПб.,
2000. – 325 с.

49. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.; [за ред. І.А. Зязюна]. – К.: Вища шк., 1997. – 349 с.
50. Педагогічна майстерність: хрестоматія: навчальний посібник / за ред.: І.А. Зязюна. – К.: Вища школа, 2006. – 606 с.
51. Пекерская Е.М. Вокальный букварь. – М., 2006. – 176 с.
52. Перетяга Л. Е. Голосова культура педагога / Л. Є. Перетяга // *Modernivymozenostivedy – 2013 : Materialy IX mezinarodnivedeckoprakickaconference. Dil 30. Pedagogika. Pragma. – Pragma : «Education and Science», 2013. – Str.83–85.*
53. Перетяга Л. Е. Информационные возможности голоса / Л. Е. Перетяга // *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2013. – № 1-2. – С. 209–217.*
54. Перетяга Л. Е. Качества профессионального голоса педагога / Л. Е. Перетяга // *Strategiczne pytania wiatowej nauki – 2013 : Mater.*
55. Перетяга Л. Е. О необходимости подготовки будущих педагогов к голосовой нагрузке / Л. Е. Перетяга // *Актуальні питання педагогічних і психологічних наук у ХХІ столітті : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (23-24 листопада 2012 р., м. Одеса). – Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2012. – С. 34–35.*
56. Савостьянов А.И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией. – М., 2005. – 207 с.
57. Савостьянов А.И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А.И. Савостьянов. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 160 с.
58. Салем Марк. Как читать человека: Советы ведущего эксперта. – ХарьковБелгород, 2008. – 315с.
59. Служби раннього втручання в Україні: шлях до інтеграції / Занаук.ред. Н. А. Бастун. – К. : ІКЦ «Леста», 2005. – 184 с. –Бібліогр.: С.107–109.
60. Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. / К.С. Станиславский. – Т.3 – С. 504.

61. Стахевич А. Теоретические основы процесса постановки голоса в вокальной педагогике / А. Стахевич. – Сумы, 1990. – 44 с.
62. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. – К.: Рад. школа, 1976. – Т. 2. – 670 с.
63. Сухомлинський В.О. Слово про слово. Слово вчителя в моральному вихованні // Твори: В 5 т. – Т. 5. – К.: Радянська школа, 1977. – С. 60 – 167.
64. Сценическая речь : Учеб. для студентов театр. учеб. заведений / [С.А. Аристархова, И.П. Козлянинова, А.М. Кузнецова и др.]; [Предисл. и науч. ред. И.П. Козлянинова, И.Ю. Промптова]. Г М. : ГИТИС, 2002. – 511 с.
65. Таптапова С.Л. Коррекционно–логопедическая работа при нарушении голоса, Кн. для логопеда. М.: Просвещение, 2004. – 112 с.
66. Филиппова О.В. Профессиональная речь учителя. Интонация: Учебное пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
67. Фомина М.В. Профилактика и лечение нарушений голоса у лиц голосоречевых профессий: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004, – 19 с.
68. Чайка В. Мистецтво творити голосом. роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / В. Чайка. – Львів : Місіонер, 2008. – 104 с.
69. Шамшева Т. Е. Методические указания о диагностике и лечении профессиональных заболеваний голосового аппарата. Л.: Медицина, 1969. – 85с
70. Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу /Т.А.Шидловська Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу [Текст] – К.: Логос 2011. – 523 с.
71. W. S. Boyle and G. E. Smith, “Charge Coupled Semiconductor Devices,” Bell Sys. Tech. J., 49, 587, (1970).