***Карина Олеговна Кашина****,*

*студент 2 курса, магистратура, факультет педагогики и психологии*

*Благовещенский государственный педагогический университет*

*г. Благовещенск*

***li.rom.89@mail.ru***

**Комплексный подход к восстановлению голосовой функции у лиц голосовых профессий**

*Аннотация:*в статье раскрывается понятие голосовой функции и особенности ее восстановления у лиц голосовых профессий. Раскрывается комплексный подход в решении вопроса восстановления голосовой функции у лиц голосовых профессий

*Ключевые слова:*голос, голосовая функция, лица голосовых профессий, комплексный подход

Как известно, голосовая функция является жизненно необходимой, это биоэнергетическая основа общего развития человека, результат усвоения родного либо других языков, показывающий уровень речевой грамотности, а также уровня успешности коммуникативной адаптации в обществе. Расстройства голоса, которые появляются вследствие профессиональной деятельности, отрицательно воздействуют на результат и успешность работы. Голосовые расстройства являются сложными речевыми органическими нарушениями.

В 1979 году Союз европейских фониатров (специалистов по голосовым нарушениям) предпринял важную попытку классифицировать профессии, где голос играет ключевую роль. Эта классификация основана на качественных характеристиках голосовых функций, то есть на том, насколько голос должен быть чистым, сильным, выразительным и насколько долгое время человек должен его использовать.

Группа А: В эту группу входят профессии с самыми высокими требованиями к качеству голоса. Это, прежде всего, певцы-солисты и хористы, для которых важен не только чистый и мощный голос, но и его диапазон, гибкость, выразительность, способность передать тончайшие нюансы эмоций и музыкальных фраз. Актеры, работающие на сцене или в кино, также нуждаются в мощном, гибком голосе, способном выразить разные эмоции, произнести текст с разной интонацией и громкостью, убедительно передавая характер персонажа. Дикторы радио и телевидения должны иметь чистую, ясную дикцию, приятный тембр голоса, умение с правильной интонацией и выразительностью читает текст, создавая приятные ассоциации у слушателя.

Группа Б: В эту группу входят профессии, где требования к голосу несколько ниже, чем в группе А, но все равно очень существенны. Преподаватели должны иметь достаточно громкий голос, чтобы их было слышно в аудитории, и четкую дикцию, чтобы студенты хорошо понимали информацию. Профессиональные ораторы, переводчики, телефонисты также должны обладать хорошей дикцией, спокойным тембром голоса, способностью долгие часы говорить, не утомляя свои голосовые связки. Политические деятели должны быть в состоянии завладеть вниманием аудитории, выразить свои идеи четко и убедительно, с правильной интонацией и выразительностью, в зависимости от контекста и целей выступления. Воспитатель и учитель детских учреждений также нуждаются в спокойном голосе, способности говорить медленно, ясно, с доброжелательной интонацией, чтобы успокоить детей и заинтересовать их занятиями.

Группа В: В эту группу входят профессии, где требования к голосу ниже, чем в группах А и Б, но все же существенны. Адвокаты, судьи, врачи, войсковые командиры должны быть в состоянии сформулировать свои мысли четко, убедительно, с соответствующей интонацией, создавая впечатление компетентности, уверенности и авторитета. В этих профессиях также важно уметь говорить громко и четко в шумной обстановке, чтобы их слова были слышны всем.

Л. Парамонова, известный специалист в области голоса, дает более широкое определение голосу, не ограничиваясь только профессиональной сферой. Она считает, что: «голос – это система звуков, которые исходят из гортани, не только в виде крика, стона, кашля, громкого зевка, но и в виде хорошо поставленного профессионального голоса у лиц голосовых профессий. Голос – это не просто звук, это инструмент общения, выражения чувств, передачи информации, создания впечатления» [1, с. 56].

Важно отметить, что голос – это очень хрупкий инструмент, который требует бережного отношения. Чрезмерные нагрузки, неправильное дыхание, стресс, неправильное положение тела могут привести к голосовым напряжениям, потере голоса, хроническим заболеваниям голосовых связок. Поэтому важно следить за своим голосом, развивать правильную технику речи, вовремя обращаться к специалисту, если возникают проблемы. Голос – это неотъемлемая часть нашей личности. Он отражает наше эмоциональное состояние, наше здоровье, наше образование. Поэтому важно уделять внимание своим голосовым возможностям, использовать их с разумом и беречь это ценное дарование.

Голосовая функция является основной составляющей в образовании речевой деятельности, обеспечивает слышимость речи, интонационную выразительность. Интонация голоса воздействует на собеседника и способствует пониманию непосредственных слов и фраз, а также скрытого подтекста говорящего.

Процесс образования голоса является очень сложным и включает дыхание легких и носа. Воздух из легких и бронхов на пути выхода встречает сопротивление сомкнутых и напряженных связок. Воздушная струя способна пробиваться и вызывать вибрацию. Таким образом образуется звук. Но он не является полноценным на начальном этапе формирования голоса, зачастую может быть слабым и примитивным. Сила и тембр голоса появляются в результате действия надставной трубки, которая состоит из гортанных желудочков, глотки, полости рта, носа и придаточных пазух (верхний резонатор). К нижнему резонатору относятся легкие и бронхи.

По мнению С.Л. Таптаповой, звук, появляющийся в гортани, обладает следующими качествами:

«- высота, зависящая от частоты колебания голосовых складок и регулируемая их напряжением. Высота голоса – это основное средство передачи смысла и эмоций в речевой деятельности человека;

- громкость (сила), произвольно регулируемая и зависимая от характера смыкания и колебательной амплитуды голосовых складок;

- тембр (окраска) голоса считается важным показателем качества голоса, зависит от формы колебания голосовых складок, количества и характера выраженности обертонов в конкретном звуке. Тембр придает голоса особенную, характерную для конкретного человека, окраску, зависит от возраста, смешивания различных обертонов. Также на тембр голоса влияет состояние надставной трубки;

- диапазон (количество тонов) с возрастом увеличивается. В среднем, голос взрослого певца способен выдавать две октавы звуков» [2, с. 23].

Сила голоса характеризуется громкостью и зависит от уровня работы органов дыхания и речевого аппарата, его активности, а также зависит от амплитуды колебания голосовых складок, силы вдоха, объема резонирующих полостей. Сила и громкость голоса не являются тождественными. Сила звука характеризует объективную величину, измеряемую в децибелах, показывающую реальную энергию звука. Сила голоса зависит от колебательного размаха голосовых связок, уровня напряжения, продолжительности резонаторов (носа и полости рта).

И.Р. Калмыкова пишет о том, что сила голоса отличается и для каждого человека индивидуальна. У лиц голосовых профессий, как правило, голос должен быть сильным, выносливым, способным выдерживать большие речевые нагрузки. Для обычного человека сила голоса не играет особой роли и может быть тихим, слабым и не влиять на качество жизни. При высоких нагрузках на голоса, испытываемых лицами голосовых профессий, зачастую возникают функциональные, иногда органические заболевания [3].

Громкость голоса непосредственно связана с силой, но громкость в свою очередь является понятием объективным и связана с индивидуальным восприятием конкретного человека. Громкостью голоса можно управлять и менять при различных жизненных обстоятельствах, в общении с разными людьми. Гибкость как характеристика громкости голоса, показывает возможности речевой выразительности, ее разнообразия использования в соответствии с конкретной ситуацией общения. Лица голосовых профессий способны владеть громкостью голоса и регулировать ее в необходимых профессиональных целях.

В.А. Гуляева в своих трудах отметила, что голосовая функция у лиц голосовых профессий является рабочим инструментом, средством труда. Качеств звучания голоса градуируется в соответствии с определенной шкалой:

«0 – нормальный;

1 – глуховатый;

2 – осиплость слабой степени;

3 – осиплость средней степени;

4 – осиплость сильной степени;

5 – афония;

6 – утрата функции гортани после её удаления, а также в результате травмы» [4, с. 45].

Нарушения голосовой функции у лиц голосовых профессий связаны с интенсивностью использования голоса в профессиональных целях. В результате появляются нарушения звучания, силы, тембра, снижается выносливость. Основной причиной появления голосовых расстройств у лиц голосовых профессий является перегрузка голосового аппарата. Для успешного предотвращения таких ситуаций человек, в основе профессиональной деятельности которого лежит голосовая функция, должен обладать знаниями о строении голоса, анатомии, физиологии и патологии. Пренебрежение базовыми знаниями превентивного характера, несоблюдение гигиены отражается на качестве работы голосового аппарата.

Для многих профессий, голос – это рабочий инструмент, от которого зависит успех, и здоровье голоса становится ключевым фактором в их профессиональной жизни. Однако, постоянные нагрузки, стресс и неправильное использование голосового аппарата могут привести к нарушениям, которые лишают человека голоса или значительно ухудшают его качество.

К наиболее распространенным профессиональным нарушениям голоса относят хронический ларингит, узелки голосовых складок и контактные язвы.

- Хронический ларингит: данное нарушение напрямую связано с простудными и инфекционными заболеваниями, холодным воздухом, влиянием никотина и алкоголя, а также чрезмерной нагрузкой на голос.

- Узелки голосовых связок: как правило, появляются вследствие форсирования голоса, неправильном голосоведении.

- Контактные язвы: могут появиться при чрезмерном перенапряжении голосового аппарата, резким подъемом интенсивности голоса в начале фонации, в виде твердой атаки.

Периферическая группа нарушений голоса у лиц голосо-речевых профессий не имеющая связи с состоянием здоровья, воспалительным процессом или анатомическими изменениями в гортани (фонастения, гипо- и гепер- тонусная дисфония, нарушение центрального характера: функциональная афония).

- Фонастения чаще всего появляется у лиц голосовых профессий и связана зачастую с психологическими, эмоциональными перегрузками, травмами, либо при недостаточном уходе, пренебрежении мерами безопасности в использовании голосового аппарата.

- Гипотонусная дисфония приводит к перенапряжению голосовых складок и связана с форсированным пением, громким криком, пением или разговором при катаральных воспалениях голосовых складок, в стрессовых ситуациях, при гормональных дисфункциях, при хронических болезнях легких, а также болезнях позвоночника.

- Гипертонусная дисфония появляется при чрезмерном напряжении голоса у лиц голосовых профессий, например, прорабов, ораторов, командиров. Если не уделять должное внимание голосу, то данное нарушение может перейти в спастическую дисфонию.

Для восстановления голосовых функций лиц голосовых профессий необходимо использовать комплексный своевременный подход и должен включать в себя:

- Консультация врача: врач отоларинголог (ЛОР) проведет осмотр горла и голосовых складок, определит причину нарушения голоса и назначит необходимое лечение.

- Фониатрия: фониатр – это врач, специализирующийся на лечении нарушений голоса. Он может помочь пациенту разработать правильную технику дыхания, произношения, использования резонаторов.

- Логопедия: использование логопедических приемов.

- Психотерапия: в случае функциональной афонии или фонастении, связанных с психологическими факторами, необходима помощь психотерапевта.

- Медикаментозное лечение: в зависимости от причины нарушения голоса, могут быть назначены противовоспалительные препараты, антибиотики, гормональные препараты и др.

- Физиотерапия: физиотерапевтические процедуры, такие как электрофорез, массаж горла, ингаляции, могут помочь улучшить состояние голосовых складок и восстановить голос.

Коррекция голосовых нарушений проводится через использования педагогическим приемов логопедии и фонопедии, включая восокоэффективную реабилитационную работу с целью целенаправленного постепенного восстановления голосового аппарата через активизацию, координацию нервно-мышечного аппарата. Для этого используются специальные упражнения на коррекцию дыхания. Можно выделить следующие этапы восстановительной работы:

1. Рациональная психотерапия:

- коррекция физиологического и фонационного дыхания;

- тренировка кинестезий и координации голосового аппарата фонопедическими упражнениями;

- автоматизация восстановленной функции.

2. Для восстановления голосовой функции при органических нарушениях проводятся занятия по восстановлению дыхательной опоры.

3. Фонопедические этапы коррекции с опорой на постановке голоса, поиска минимальной нагрузки, подбора правильной фонации при длительном произнесении звука «м».

4. Четвёртый этап опирается на автоматизации восстановленной фонации и охарактеризован систематическим выполнением специальных речевых фонопедических упражнений, подобранных в соответствии с корригируемым нарушением.

Неотъемлемым этапом является профилактика нарушения голоса:

- Правильное голосоведение: важно учить правильно, дышать, произносить звуки, использовать резонаторы.

- Необходимо беречь свой голос: не кричите, не пейте холодные напитки, не курите, не злоупотребляйте алкоголем, не напрягайте голос в холодную погоду.

- Давайте голосу отдыхать: не говорите слишком долго или громко, делайте перерывы при работе с голосом, в период острого перенапряжения голоса желательно на время отказаться от речи.

- Следите за своим здоровьем: своевременно лечите инфекции верхних дыхательных путей, аллергию, заболевания легких, болезни позвоночника. Соблюдайте гигиену голоса: пейте достаточно воды, откажитесь от кофеина и алкоголя перед выступлениями, избегайте контакта с раздражающими веществами. Нужно помнить, что своевременное обращение к врачу – залог быстрого и эффективного лечения нарушений голоса.

Таким образом, комплексный подход в восстановлении (упражнения, массаж, этапная коррекционная работа) способствуют восстановлению голосовой функции у лиц голосовых профессий.

Библиографические источники

1. Парамонова, Л.Г. Логопедия для всех / Л.Г. Парамонова. – Москва : АСТ, 2002. – 335 с. – ISBN 5-17-014434-2.
2. Таптапова, С.Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушении голоса / С.Л. Таптапова. – Москва : Просвещение, 1984. – 111 с.
3. Калмыкова, И.Р. Сила (громкость) голоса Таинственный мир звуков / И.Р. Калмыкова. – Ярославль : Акад. развития : Академия К, 1998. – 239 с. – ISBN 5-8133-0064-3
4. Гуляева, В. А. Профессиональные нарушения голоса / В. А. Гуляева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 46 (388). – С. 32-37. – URL: https://moluch.ru/archive/388/85272/ (дата обращения: 15.05.2024)