

Асямова Екатерина Ивановна

студентка 5 курса

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

Научный руководитель: Телешева Светлана Викторовна

кандидат психологических наук, доцент кафедры специального и

инклюзивного образования

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА У ЛИЦ РЕЧЕВЫХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме исследования нарушений голоса и их классификаций, а также методов коррекции и профилактики нарушений голоса у лиц речевых профессий.

Ключевые слова: нарушения, нарушения голоса, голос, коррекция, речевые профессии, деятельность, функции.

Annotation. This article is devoted to the problem of the study of voice disorders and their classifications, as well as methods of correction and prevention of voice disorders in persons of speech professions.

Keywords: disorders, voice disorders, voice correction, speech professions, activities, functions.

Проблемой исследования коррекции функциональных нарушений голоса у лиц речевых профессий занималось множество современных авторов, таких как, Е.С.Алмазовой, З.И.Аникеевой, Ю.С.Василенко, Д.К.Вильсона, А.А.Кочаряна, О.А.Клеменцовой, И.И.Кузьмина, Е.В.Лавровой и др., которые

отмечали, что восстановление голоса необходимо начинать как можно раньше, что будет способствовать предупреждению фиксации навыка патологического голосообразования и появления невротических реакций, что значительно улучшит прогноз.

По мнению А.А.Кочаряна и О.А.Клеменцовой, в зависимости от причин и механизма нарушения голоса при его восстановлении выдвигаются две задачи. Первая задача состоит в необходимости определения и использования компенсаторных возможностей организма. Для достижения компенсации необходимо активировать множество физиологических компонентов, которые находятся в различных частях нервной системы и периферии тела. Важно, чтобы эти компоненты функционально сотрудничали между собой, чтобы достичь конечного приспособительного эффекта, необходимого в данное время [2].

Второй задачей является ликвидация патологического способа голосообразования, т.е. нужно создать «такую разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждения нежелательной деятельности». Для реализации этих задач, по данным А.А.Кочаряна, требуется:

- активизация функции нервно-мышечного аппарата гортани;
- предотвращение развития вторичных дефектов голосового аппарата, т.е. появление псевдоорганических наслоений при функциональных расстройствах;
- положительное воздействие на личность обучающегося для ликвидации психогенных реакций;
- восстановление утраченных кинестезии голосообразования, т. е. непосредственно самой фонации;
- восстановление координации дыхания и фонации [2].

Согласно исследованиям Е.С.Алмазовой, З.И.Аникеевой, Ю.С.Василенко, Д.К.Вильсона, следует сделать вывод, что коррекционную

работу следует начинать с выявления причины возникновения фонастении. Е.С.Алмазова отмечает, что если фонастения развилась в результате постоянного форсирования голоса, то рекомендуется ограничить и упорядочить голосовую нагрузку, избегать психотравмирующих ситуаций, которые могут отрицательно влиять на нервную систему. Перед постановкой голоса необходимо вырабатывать правильное диафрагмальное дыхание. Также, следует уделять постоянное внимание удлинению фонационного выдоха, нахождению дыхательной опоры [1].

На основе анализа исследований А.А.Кочаряна, О.А.Клеменцовой, И.И.Кузьмина, отметим, что функциональные тренировки должны сводиться к постановке голоса, нахождению удобной его подачи с минимальной нагрузкой голосового аппарата. Так, при нормальной мягкой подаче момент речевого выдоха и момент смыкания голосовых складок совпадают. При твёрдой атаке голосовые складки смыкаются раньше, чем происходит речевой выдох (грубо разрываются) [2, 3, 4].

В преддыхательной атаке – выдох речевой происходит раньше, а связки смыкаются после выдоха. Чтобы правильно подобрать индивидуальную позицию фонации авторы предлагают длительно произносить звук «М».

По данным И.А.Михалевской, в данной позиции увеличивается объём ротового резонатора, а звук, ударяясь о твёрдое нёбо, вызывает резонанцию вышележащих полостей. Импеданс и резонаторные явления активизируют работу голосового аппарата. По мере тренировок длительность фонации увеличивается, и голос становится более ясным, громким [5].

О.С.Орлова рекомендует для восстановления голоса при гипер- и гипокинетических дисфониях, помимо дыхательной гимнастики, в кабинете логопеда следует уделять внимание дыхательным упражнениям, например следующего комплекса:

Сидя на стуле прямо или стоя совершать:

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот;
- вдох через рот, выдох через нос;
- вдох и выдох через левую половину носа, затем через правую (попеременно);
- вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно);
- вдох через нос, удлинённый выдох через нос с усилением в конце;
- вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы;
- вдох через нос, выдох через нос толчками (диафрагмальный) [39].

Кроме того, ряд авторов (Ю.С.В.асиленко, Е.В.Л.аврова, Л.М.Телял.еева и др.) рекомендуют для восстановления координации голосового аппарата выполнять ряд упражнений. Упражнения выполняются следующим образом: следует принять положение сидя на стуле и выполнять:

- вдох через нос, выдох через нос, имитируя стон;
- вдох через нос, выдох через рот со звуком А;
- вдох через рот, выдох через нос, имитируя стон.

Вместе с тем, В.А.Тринос предлагает параллельно с этими упражнениями проводить массаж передней поверхности шеи для уменьшения напряжения мышц. Данный массаж заключается в поглаживании передней части шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз, захватывая подбородок [8].

Анализируя труды О.С.Орловой, отметим, что в зависимости от задачи восстановления применяются и дифференцированные приемы обучения, однако для всех форм нарушений голоса, по мнению исследователей, можно определить общие этапы коррекционной работы:

- рациональная психотерапия;
- коррекция физиологического и фонационного дыхания;
- тренировка кинестезии и координации голосового аппарата фонопедическими упражнениями;

– автоматизация восстановленной фонации [6].

В логопедической работе по коррекции нарушения голоса основным направлением является выработка правильного речевого дыхания. Перед началом занятий для установления контакта и взаимопонимания, по мнению О.С.Орловой, выясняется, что «является определяющим в настроении и поведении у человека, имеющего нарушения голоса, как он относится к своему дефекту. Это позволяет правильно выбрать тактику поведения и приемы убеждения. При первой беседе объясняется сущность нарушения, в доступной форме раскрывается механизм голосообразования, намечаются пути восстановительной работы. Так, автор отмечает, что для взрослых прогноз восстановления должен быть реалистическим». Следует заранее предупредить, что в некоторых случаях функция голосового аппарата не полностью восстанавливается, а голос не всегда достигает нормы. Но обязательно увеличивается его сила, звучность, исчезает утомляемость при речевой нагрузке, нормализуется дыхание [7, с. 132].

Так, на основе вышесказанного, можно выделить следующий ряд упражнений, способствующих коррекции функциональных нарушений голоса у лиц речевых профессий:

1. Дыхательная гимнастика:

- вдох и выдох через нос;
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот;
- вдох и выдох попеременно через левую и правую ноздрю;
- вдох через левую, выдох через правую ноздрю и наоборот;
- вдох через нос, выдох через нос толчками и т. д.

2. Тренировка мышц шеи, гортани:

- руки в замок на затылке, отклонять голову назад, преодолевая сопротивление рук;
- кулаками подпереть подбородок, наклонять голову вперед;
- ладони на ушах, наклонять голову в стороны;

- надувать щеки;
- доставать языком мягкое небо и другие.

3. Стимуляция фонации:

- чистое естественное произношение звука «м» с плавным затиханием в положении стоя, при шагах, далее к нему добавляют гласные;
- произнесение изолированных гласных звуков и сочетаний;
- гласные и звук «й»;
- закрепление навыка голосоведения в словах, фразовой речи.
- вокальные упражнения.

После данного комплекса упражнений можно переходить к следующему этапу – голосовые упражнения. Однако дыхательные упражнения и «дутье в губную гармошку» рекомендуется продолжать до завершения коррекционной работы.

4. Голосовые упражнения:

А) Предлагается произносить звук М кратно при спокойном положении гортани, направляя звук так, чтобы он как бы «ударился» в твердое небо и вызвал большую резонанцию вышележащих полостей. Постепенно по мере тренировок, длительность фонации увеличивается, и голос становится более ясным, звучным. Как только данное упражнение получается без затруднений, переходим к произнесению открытых слогов.

Б) После длительного произнесения звука М слитно с ним произносятся кратко все гласные звуки при резком опускании нижней челюсти; МА, МО, МУ, МЭ, МЫ. Упражнения проводятся со всеми согласными звуками. Дальнейшее закрепление голосоведения происходит при произнесении пар слогов с ударением на второй слог.

В) Произношение следующих слогов: нАна-нанА-нананА и т.д.

Г) Тренировка сочетаний гласных звуков с Й. Звук произносится с незначительным шумом, гласный звук должен звучать коротко, твердо, а Й - длительно: АЙ..., ЯЙ..., ОЙ..., УЙ..., ЮЙ..., ЭЙ..., ЕЙ В дальнейшем

после получения звучного голоса необходима координация дыхания и голосообразования.

Д) Произношение гласных звуков и их сочетания: А, АО, АУ, АЭ, АИ, АОУ, АОИ, АОУЭИ, АОУИ и т.д. Сначала сочетания произносятся отраженно (кто-то проговаривает, а вы повторяете), затем самостоятельно. Данный этап занятий можно считать завершенным, если упражнения выполняются легко, без напряжения, нет жалоб на голосовую утомляемость, а голос достаточно громкий и звучный.

По завершении работы над звуковыми и слоговыми упражнениями начинается этап автоматизации (закрепления) восстановления голоса. Для этого подбираются слова с прямым ударным слогом – МА, МО, МУ. МЭ, МЫ. При произнесении слов типа МАНКА, МОРЕ, МУХА, МЫЛО легко включается верхний резонатор, и закрепляются наилучшие условия голосообразования. Далее рекомендуется приступать к фразовой речи, чтению стихотворений и прозы. Одновременно с работой над речевым материалом следует выполнять вокальные упражнения, они позволяют закрепить восстановительную голосовую функцию в более короткие сроки, расширяют диапазон и увеличивают звучность голоса. Пропеваются гаммы, трезвучия, затем короткие мелодии без резких тональных переходов. Восстановленным можно считать громкий звучный голос при организованном речевом дыхании и отсутствии жалоб на утомляемость и различные неприятные ощущения в горле.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что в основном при расстройствах голоса рассматриваются клинические аспекты. Так, данный анализ научных исследований различных ученых позволил нам сделать вывод, что роль коррекционной работы логопеда с лицами речевых профессий, имеющих нарушения голоса очень важна. Ведущая роль при восстановлении большинства нарушений голоса различной этиологии принадлежит функциональным тренировкам голосового аппарата, благодаря которым

формируется оптимальный способ голосообразования. Такой подход к коррекции голосовых нарушений позволяет эффективно восстанавливать нарушенную функцию голоса у лиц речевых профессий.

Список литературы:

1. Алмазова, Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса / Е.С. Алмазова. – М.: Просвещение, 1973. – 151с.
2. Кочарян, А.А., Клеменцова, О.А. Профилактика функциональных нарушений голоса у представителей голосоречевых профессий средствами логопедической ритмики. / О.А. Клеменцова, А.А. Кочарян //Коррекционно развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: материалы междунар. науч.-практ. конф., 9-11 декабря 2019 г.: в 5 ч./ Моск. гор. пед. Ун-т.; ред. кол.: О.Г. Приходько [и др.]. – М, 2020. – Ч. 5. – С. 53–54.
3. Клеменцова, О.А. Коррекция функциональных нарушений голоса у представителей голосоречевых профессий средствами логопедической ритмики / О.А. Клеменцова // Актуальные вопросы оказания специализированной помощи детям с нарушениями речи и психики: материалы респ. науч.-практ. конф., 22 мая 2019 г. /РКБ ПСГР.: ред. кол. Л.Э. Макарина-Кибак [и др.]. – Минск, 2019. – С. 31–33.
4. Кузьмин, И.И. Дифференцированная методика восстановления голоса при функциональных и органических его нарушениях / И.И. Кузьмин. – Ленинград: ЛенУпрИздат, 2018. – 16с.
5. Михалевская, И.А. Применение метода фонетографии в логопедической практике / И.А. Михалевская // Практическая психология и логопедия. – 2021. – №2. – С.28–33.
6. Орлова, О.С. Исследование функционального состояния гортани и произвольных движений у лиц, страдающих спастической дисфонией / О.С.

Орлова, Н.А. Рычкова // Коррекционно–развивающие направление обучения и воспитания детей с нарушениями речи: Межвузовский сб. науч. тр. / МГПИ им. В.И. Ленина. – М., 2017. – С. 130–135.

7. Орлова, О.С. Коррекционно–педагогические воздействие при функциональных нарушениях голоса / О.С. Орлова. – М.: Моск. науч.–исслед. институт уха, горла и носа, 2000. – 24 с.

8. Тринос, В.А. Дисфонии и их лечение у лиц голосовой профессии Текст.: автореф. дис. докт. мед. наук (1980) [Электронный ресурс] // : [сайт]. — URL <http://library.odmu.edu.ua/catalog/4746>