

Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 378:796

*Едвард Вільчковський,
Анастасія Вільчковська,
Володимир Пасічник**

Профілактика голосу у вчителів фізичного виховання

*Гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського (м. Пйотркув-Трибунальський, Польща)
Гурношленська вища школа педагогічна імені кардинала А. Хлонда (м. Мисловице, Польща)

Постановка наукової проблеми. Для вчителів фізичного виховання голос є одним із важливих “інструментів” їх праці. Виходячи з характеру педагогічної діяльності вчителя до основного ризику, пов’язаного з хворобами голосу, можна віднести неправильне функціонування голосового апарату, на який впливають такі чинники:

- риси особистості учителя – нервовість, надмірна збудливість, конфліктність та ін.;
- умови міста праці (погана вентиляція в спортивному залі, брудне повітря, його вологість й ін.) та постійна зміна погоди, під час занять на свіжому повітрі;
- стаж педагогічної праці (по двох роках праці в 15 % учителів фізичного виховання починають виявлятися ознаки хвороб, пов’язаних із голосовим апаратом; після десяти роках праці майже у 2–2,5 раза зростає кількість таких хвороб);
- зловживання алкоголем і паління тютюну.

За медичною статистикою останніх років 26,6 % польських учителів мають різні захворювання, пов’язані з голосовим апаратом, більша частина з них – жінки. Відсоток цих хвороб був би значно меншим, якби серед педагогів існувала більша відповідальність за своє здоров’я й необхідність дотримання гігієни та профілактики голосового апарату.

Значну частину уроків восени, зимою та весною вчителі фізичного виховання проводять на свіжому повітрі, коли низька температура, вітер, висока вологість повітря. Додаткові проблеми створює велика наповнюваність класів (у середніх класах може бути близько 30 й більше учнів), які розподіляються під час уроку на спортивному майданчику на декілька груп, що перебувають одна від другої на досить значній відстані. Деякі учні не дотримуються правил поведінки, порушують дисципліну, бувають занадто емоційними (особливо під час проведення з ними рухливих або спортивних ігор). Тому вчитель повинен робити їм зауваження, часто напружувати свій голос.

Проведення уроків у спортивному залі має більш сприятливі умови для управління класом. Однак погана акустика в залі, недостатнє його провітрювання, “робочий шум”, пов’язаний із виконанням учнями фізичних вправ та ігор, розпоршує їх увагу. Тому не всі учні сприймають розпорядження й команди вчителя та примушують його підвищувати силу голосу.

Слід також звернути увагу на такі чинники, як пил (його навіть не завжди можна побачити або почути в повітрі), учні, виконуючи різноманітні фізичні вправи, потіють, і субстанції поту потрапляють у повітря, погіршуючи його хімічний склад. Часто буває так, що протягом дня в спортивному залі буває занять по 8–10 годин. Спочатку в ньому проводяться за розкладом уроки фізкультури, а пізніше (у другу половину дня) – різні спортивні секції або факультативні заняття з лікувальної фізкультури та коригувальної гімнастики.

За цей період, якщо спортивний зал погано провітрюється, хімічний склад повітря в ньому не відповідає гігієнічним нормам, які рекомендуються для приміщень цього типу. Не виключено, що в такому повітрі можуть також бути хвороботворні мікроби, які викликають різні захворювання в дітей та вчителів. До того ж у холодний період року батареї, встановлені в спортивному залі, можуть

значно висушувати повітря. Усе це подразнює горло вчителя, який декілька уроків підряд змушений був працювати з учнями, віддавати їм команди, розпорядження й пояснювати про правильне виконання фізичних вправ.

На жаль, учитель фізичного виховання не завжди може вплинути на покращення умов своєї досить складної та відповідальної праці. Однак уміле використання голосового апарату й раціональне застосування голосу в процесі проведення навчальних та позакласних занять із фізкультури й спорту залежить тільки від нього.

Слід зауважити, що у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю не приділяють належної уваги в процесі навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту правильному диханню під час проведення уроків, модуляції голосу, профілактиці захворювань голосового апарату. Деяку інформацію з цього питання студенти можуть отримати лише з лекційного курсу анатомії й фізіології.

Зважаючи на актуальність зазначеної проблеми, нами було поставлено **завдання дослідження** – узагальнити основні причини захворювань голосового апарату та визначити відповідні засоби для профілактики цієї професійної хвороби у вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами опитано вчителів фізичного виховання різних типів польських шкіл (основних, гімназій та ліцеїв) Лодзинського воєводства в кількості 86 осіб, більшість із них були студентами заочного відділу гуманітарно-природничого університету ім. Яна Кохановського, філія в м. Пйотрков-Трибунальській. 82 % респондентів, незалежно від типу школи, де вони працюють, та їх віку, педагогічного стажу, відзначає, що під час своєї педагогічної праці вони мали проблеми із голосом, особливо в ті дні, коли за розкладом передбачалося чотири, а іноді й більше уроків фізичної культури підряд, а після них, у другу половину дня, – секційні заняття або проведення спортивних змагань.

У разі неприємних суб'єктивних відчуттів (біль у горлі, зниження тембру голосу, хрипота та ін.) 42 % з них уживає різні медичні препарати, а 58 % учителів лікується засобами народної медицини (гаряче молоко з медом, настої трав та ін.) для лікування голосових зв'язок.

Щодо цього можна дати деякі поради вчителям фізичного виховання, які апробовані практикою й багаторічним особистим досвідом роботи в школі та вищих навчальних закладах. Виникає питання: як раціонально користуватися мовою, не викликаючи зайвого напруження голосового апарату?

Належить пам'ятати, що під час проведення уроку, коли вчитель звертається до учнів й швидко промовляє слова, це ще не означає адекватного швидкого виконання його розпоряджень. Слова належить вимовляти чітко, із середньою гучністю голосу. Занадто гучні, швидкі, емоційні висловлювання або викрики деяких фраз, призводять до їх нерозуміння, створюється нервова атмосфера серед учнів, і це може сприяти негативному ставленню їх до уроків фізкультури. Часто позитивне ставлення учнів до будь-якої навчальної дисципліни залежить від того, яким авторитетом і повагою користується в них цей учитель.

Занадто тихе звернення до учнів або розпорядження вчителя деякі учні можуть не почути, тому що підгрупи, особливо в основній частині уроку, розташовані в різних місцях залу або спортивного майданчика, й це може негативно вплинути на ефективність навчання вправ та викликати порушення дисципліни.

Важливим елементом умілого використання голосу є чітке формулювання звернень до учнів. Студенти під час шкільної педагогічної практики, а також молоді вчителі, які не мають достатнього педагогічного досвіду, звертаючись до учнів, не завжди можуть зарадити собі з формулюванням коротких розпоряджень або пояснень, які підкріплюють показ фізичних вправ, замість тривалих і часто малоефективних для учнів детальних розповідей про їх виконання. Слід завжди пам'ятати відоме висловлювання А. П. Чехова: "Краткость – сестра таланта".

Часто буває, особливо серед недосвідчених молодих учителів і студентів-практикантів, коли вони під час звернення до учнів стоять у дальній частині залу (майданчика) або у середині групи, тому деяким учням погано чути вчителя і вони не бачать демонстрації фізичних вправ. Тому вибір учителем правильного місця відносно учнів у залі або на спортивному майданчику має важливе значення. Коли учням добре чути мову вчителя й видно показ фізичних вправ, вони не потребують додаткових пояснень (для тих, хто їх не чув), а йому зручніше спостерігати за виконанням учнями вправ, домагатися дисципліни в класі, організувати учнів до активної рухової діяльності під час уроку. Належить також звертати увагу на те, щоб учні, які чекають своєї черги для виконання вправ, були завжди в полі зору вчителя.

Певне значення для попередження перенапруження голосового апарату має повідомлення необхідної для учнів навчальної інформації або розпоряджень у той час, коли в залі є відносна тиша й учні можуть добре чути вчителя. Наприклад, під час проведення спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол), коли м'яч – поза грою; на уроках, де вивчаються гімнастичні або легкоатлетичні вправи в той період, коли підгрупи змінюють місце їх виконання й учні повинні перейти до наступної вправи.

Для профілактики перевантаження голосового апарату важливим є створення правильного, із гігієнічної точки зору, мікроклімату в спортивному залі: температура повітря повинна бути в межах 18–21 °С, а його вологість – 60–70 %. Також у залі потрібно регулярно проводити вологе прибирання (протирання підлоги), а щомісяця обов'язково протирати гімнастичні мати, лави та інше спортивне обладнання.

Належить підкреслити, що добрий мікроклімат у спортивному залі позитивно впливає не тільки на профілактику перевантажень голосового апарату, але також і на збереження працездатності вчителя протягом робочого дня.

Важливе місце в профілактиці захворювань голосового апарату має дотримання вчителем фізичного виховання таких порад:

- утримуватися від крику й занадто гучних команд і розпоряджень;
- робити короткі перерви в розмовах з учнями, створювати відпочинок для голосового апарату після кожного уроку (5–10 хв);
- відмовитися від паління, оскільки тютюн має багато шкідливих для організму субстанцій і негативно впливає на голосовий апарат, погіршуються акустичні характеристики голосу, він стає більш низьким за тембром та охриплим;
- некорисним є надмірне вживання алкоголю. Етиловий алкоголь подразнює слизову оболонку ротової порожнини й горла. За частого вживання алкоголю з'являються морфологічні зміни в слизовій оболонці, що може бути причиною різних інфекційних хвороб верхніх дихальних шляхів, а також настає швидка стомлюваність голосу;
- не їсти занадто гарячих і гострих страв;
- щодня випивати 1,5–2 літри води (краще негазованої);
- дбати про дотримання гігієнічних вимог на своїх робочих місцях (спортивний зал, майданчик);
- запобігати інфекції верхніх дихальних шляхів, а у випадку їх виникнення, звертатися до лікаря. У період хвороби слід менше розмовляти й не напружувати голосові зв'язки;
- щороку проходити профілактичний лікарський огляд та обов'язково відвідувати лікаря-ларинголога.

У польських вищих навчальних закладах, де є педагогічні факультети, до навчальних планів включено предмет – “емісія голосу”. Його назва походить від латинського слова “emisso” (видобувати, випускати). Головна мета цього предмета – навчити майбутніх учителів раціонально користуватися своїм голосовим апаратом, запобігати професійним хворобам, пов'язаним із ним, а також їх навчити правильного дихання й керування цією важливою вегетативною функцією. Ця навчальна дисципліна певною мірою вирішує питання, пов'язані з технологією підготовки голосового апарату студентів до праці в школі. Вони також учаться правильному диханню під час розмов з учнями й, особливо, коли потрібно підвищувати силу голосу. Однак навіть найбільш детальні консультації викладача повинні бути підкріплені формуванням певних умінь володіти своїм голосовим апаратом, які можна лише сформувані під час практичної педагогічної діяльності в школі [3].

У процесі формування правильної емісії голосу потрібно, передусім, скоординувати вдих і видих із роботою голосових зв'язок. Уміння правильно керувати диханням удосконалює довольні рефлекторно-гуморальні механізми регуляції функцій та розширює фізіологічні механізми пристосування організму до розумових і фізичних навантажень [1]. Правильна емісія голосу полягає в тому, щоб за незначного навантаження на голосові зв'язки отримати найкраще звучання голосу.

Важливим елементом техніки дихання є дотримання раціонального шляху проходження повітря в організмі. Вчителю потрібно пам'ятати, що краще виконувати вдих і видих через ніс. Проходячи через носові ходи, повітря очищається від пилу, зволожується до 80 % і нагрівається до 32–34 °С. Зворотний потік повітря з легень зволожує слизову оболонку носа, оберігаючи її від пересихання. Також належить урахувати, що рух повітря в порожнинах носа рефлекторно впливає на центральну нервову систему, тонізуючий її [2]. Вдих повинен бути коротким і швидким, а видих – тривалим та рівномірним. Правильне дихання сприяє покращенню емісії голосу. Повне дихання, коли всі ділянки

легень наповнюються повітрям, дає можливість краще працювати голосовому апарату й не переобтяжує голосові зв'язки [4; 5].

Таким чином із розглянутої вище інформації можна зробити такі **висновки**. У педагогічній діяльності вчителя фізичного виховання необхідно постійно здійснювати профілактику його голосового апарату, тому що невміле його використання може призвести до хронічних захворювань, які пізніше важко лікувати.

Виходячи з того, що ці хвороби є професійними в педагогів, доцільно ввести до навчальних планів усіх українських педагогічних закладів предмет – “емісія голосу”, який дасть змогу підготувати їх у теоретичному, методичному та практичному плані до вмілого використання свого голосового апарату.

Учителю належить домагатися разом із керівництвом школи створення добрих санітарно-гігієнічних умов у спортивних залах і на майданчиках, які сприяють профілактиці захворювань голосового апарату, кращій фізичній працездатності учнів та вчителя, а також дають змогу більш ефективно реалізувати оздоровчі завдання фізичного виховання школярів.

Література

1. Гордон Н. Заболевания органов дыхания и двигательная активность / пер. с англ. ; [Гордон Н.]. – К. : Олимп. лит., 1999. – 128 с.
2. Язловецький В. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я : навч. посіб. / В. Язловецький. – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2003. – 214 с.
3. Kubiak Cz. Zarys higieny narządu głosu / Cz. Kubiak, D. Wiskirska-Wóznica, G. Demenko. – Wrocław, 2006. – 188 s.
4. Klajman S. Higiena głosu śpiewającego / S. Klajman // Wybrane zagadnienia higieny pracy. – Gdańsk, 1990. – 258 s.
5. Przeszewicz J. Foniatria kliniczna / J. Przeszewicz // Zawodowe zaburzenia głosu. – Warszawa, 1992. – 205 s.

Анотації

У статті розглядаються питання профілактики захворювань голосового апарату у вчителів фізичного виховання. Подано методичні поради щодо раціонального використання голосу на уроках фізкультури. Показано досвід польських педагогічних ВНЗ в емісії голосу в майбутніх педагогів.

Ключові слова: профілактика, голос, учитель фізичного виховання, емісія голосу.

Эдвард Вильчковский, Анастасия Вильчковская, Владимир Пасичник. Профилактика голоса в учителях физического воспитания. В статье рассмотрены вопросы профилактики заболеваний голосового аппарата в учителей физического воспитания. Даны методические советы в отношении рационального использования голоса на уроках физкультуры. Показан опыт польских педагогических ВУЗов в эмиссии голоса будущих учителей.

Ключевые слова: профилактика, голос, учитель физического воспитания, эмиссия голоса.

Edward Vilchkovsky, Anastasiya Vilchkovska, Vladimir Pasichnyk. Prophylaxis of the Voice of Physical Education Teachers. The question of the prevention diseases of voice apparition of the physical training teacher is revealed in the article. Methodological advices concerning of the rational usage of the voice at the physical education lessons. It is presented the experience of Polish higher schools in the emission voice of the future teachers.

Key words: prevention, voice, teacher, physical training, emission voice.