

УДК 613.6.02

*Чуб А.С.*

*студент*

*3 курс, ВШСГНиМК*

*Северный (Арктический) федеральный университет им.*

*М.В.Ломоносова*

*Россия, г. Архангельск*

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛОР-ОРГАНОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
НАПРАВЛЕНИЯ «УЧИТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»**

*Аннотация: В статье рассматриваются основные меры по предупреждению заболеваний голосового аппарата среди студентов лингвистических вузов, обучающихся по профилю «Педагогическое образование». Приводится общая характеристика заболеваний ЛОР-органов, с которыми сталкиваются педагоги. Автор проводит анализ особенностей фонетического аспекта речи на английском языке. Особое внимание уделяется разработке рекомендаций по подготовке будущих учителей английского языка.*

*Ключевые слова: патологии ЛОР-органов, голосовой аппарат, профзаболевания, педагогическая деятельность, голосовая нагрузка.*

**Chub A.S.**

**a 3-year student of**

**Higher School of Social Sciences, Humanities and International**

**Communication of**

**Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov**

**Arkhangelsk, Russia**

**MEASURES OF PREVENTING DISEASES OF ENT-ORGANS  
AMONG STUDENTS OF LINGUISTICS UNIVERSITIES STUDYING ON  
THE PROFILE OF “PEDAGOGICAL EDUCATION”**

*Annotation: The key issue of the article is the main measures of preventing diseases of the vocal apparatus among students of linguistic universities studying on the profile of "Pedagogical Education". General characteristics of diseases of the ENT organs are given. The author analyzes the features of the phonetic aspect of speech in English. Particular attention is paid to developing recommendations for the training of future English teachers.*

*Key words: pathology of ENT organs, voice apparatus, occupational diseases, pedagogical activity, voice load.*

В настоящее время общество предъявляет высокие требования по отношению к работникам педагогической сферы. Развитие современных технологий, освоение инновационных методов обучения, необходимость активного самообразования с целью совершенствования имеющихся и получения новых знаний – всё это приводит к увеличению нагрузки на различные системы организма педагога. При этом не все учителя имеют представление о профилактических мерах по предупреждению возможных заболеваний. К тому моменту, когда учитель начинает свою профессиональную деятельность, он уже попадает в категорию лиц с риском развития профзаболеваний. Именно поэтому педагогический вуз должен играть ключевую роль в процессе формирования у студентов культуры здоровья, высокой психологической грамотности, ответственности за свои профессиональные умения и навыки посредством ведения здорового образа жизни.

К основным факторам риска, отрицательно влияющим на здоровье педагогов, относятся: постоянное психоэмоциональное напряжение, повышенная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, недостаток физической активности, длительное напряжение зрительного анализатора, чрезмерная нагрузка на голосообразующий аппарат. Некоторые исследования показывают, что заболевания органов дыхания и ЛОР-органов в структуре общей заболеваемости педагогов занимают одно из первых мест

[1]. Педагоги ежедневно сталкиваются с перегрузками голосового аппарата из-за значительной количественной нагрузки. При этом учитель вынужден зачастую прибегать к модуляции голоса в зависимости от сложившейся ситуации в классе: повышать тон или использовать шёпот в случае нарушения дисциплины, эмоционально окрашивать голос с целью привлечения внимания учеников и т.д. Согласно нормативному документу «Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряжённости трудового процесса» профессия педагога по показателю «Нагрузка на голосовой аппарат» относится к профессиям с вредными условиями труда (3-й класс) [2].

Наиболее частыми заболеваниями ЛОР-органов у педагогов являются фонастения, ларингиты, певческие узелки и трахеиты [3, с. 98]. При этих заболеваниях больные жалуются на нарушение функции голоса, у них отмечается дискомфорт при голосообразовании, кашель, сухость в горле, першение. Развитие данных патологий отрицательно сказывается на общем состоянии голосового аппарата. Голос претерпевает негативные изменения в основных характеристиках: тембре, высоте, длительности звучания. Он становится хриплым, тихим, быстро утомляется, его тембр теряет мягкость. Эффективность лечения таких заболеваний зависит от того, насколько оперативно больной обратился к врачу. Однако большинство педагогов продолжает свою профессиональную деятельность, несмотря на наличие нарушений голосообразования. Это может негативно сказаться на процессе лечения и привести к переходу заболевания в хроническую форму, которая достаточно трудно поддаётся лечению. Помимо этого, наличие у педагога хронического заболевания, ограничивающего возможности использования голосового аппарата, может привести к частичной или полной утрате трудоспособности. Так, например, при хроническом гипертрофическом ларингите предусматривается обязательное устранение вредных факторов и

соблюдение щадящего голосового режима, что не может быть обеспечено в условиях полноценной преподавательской деятельности [4, с. 219].

Специфика профессии учителя иностранного языка обусловлена особенностями языка, которому он обучает школьников. Так, спонтанная речь на английском языке характеризуется более быстрым темпом по сравнению с речью на русском языке. Этому способствует обилие процессов редукции и ассимиляции, а также наличие сокращённых форм (can't, won't, wouldn't). Помимо этого, для английского языка не характерно выделение в речевом потоке служебных частей речи: артикли, предлоги, союзы, междометия не оформляются интонационно, если только они не несут смысловую нагрузку. Речь на русском языке, напротив, характеризуется чётким выделением всех членов предложения, её темп более размеренный. В связи с этим учитель должен не только правильно артикулировать звуки, но и следить за своим дыханием и работой голосового аппарата для наиболее точной имитации речи на английском языке.

Ещё одной особенностью английского языка является тот факт, что он продолжает оставаться инструментом общения учителя за пределами школы. Современные технологии позволяют расширить сферу применения иностранного языка, благодаря чему учителя получают возможность общаться на нём посредством систем Интернет-телефонии (Skype и т.д.). В этих условиях учителю иностранного языка, стремящемуся повысить уровень владения языком через самообразование, достаточно трудно придерживаться рекомендаций по минимизации голосовой нагрузки. Помимо этого, учителя английского языка всё чаще вовлекаются во внеучебную деятельность, которая включает в себя проведение внеклассных мероприятий (экскурсии на английском языке, внеклассное чтение), помощь в организации олимпиад по иностранному языку, озвучивание текстов для последующего их использования при обучении аудированию и т.д. Иными словами, можно утверждать, что голосовая нагрузка современного учителя

английского языка превышает аналогичный показатель учителей других дисциплин.

В условиях современной вузовской подготовки будущих учителей иностранных языков наблюдается недостаток дисциплин, призванных сформировать у студентов представления о правильной работе голоса, дыхания, обеспечить их знаниями о профилактике заболеваний голосового аппарата. Зачастую этот важнейший аспект профессиональной деятельности педагога рассматривается в качестве материала для самостоятельного изучения, несмотря на его сложность и необходимость контроля со стороны специалистов. Поскольку многие студенты лингвистических вузов, обучающиеся по профилю «Педагогическое образование», уже имеют опыт преподавания иностранного языка в рамках частных занятий или производственных практик и, возможно, сталкивались с заболеваниями ЛОР-органов, вызванными чрезмерными голосовыми нагрузками, мы считаем необходимым проведение вузами просветительской работы по данному вопросу. Высшее учебное заведение может обеспечивать здоровьесбережение будущих учителей иностранного языка в аспекте нормального функционирования голосового аппарата посредством ряда мероприятий:

1. Организация тренингов с целью обучения дыхательной гимнастике, упражнениям для расслабления мышц;
2. Обучение специализированным комплексам упражнений для постановки голоса, сохранения его тембра и звучности;
3. Обучение правильному дыханию при голосо- и речеобразовании с целью равномерного распределения нагрузки на голосовой аппарат. При этом должны учитываться фонетические особенности преподаваемого иностранного языка;
4. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, отказ от вредных привычек;

5. Повышение грамотности студентов в области анатомии и физиологии. Обучение стратегиям поведения при нарушениях работы голосового аппарата;

6. Организация обязательных медосмотров с целью раннего выявления и своевременного лечения заболеваний ЛОР-органов.

Таким образом, вуз должен играть ключевую роль в процессе обеспечения здоровьесбережения будущих работников педагогической сферы. Его задача заключается не только в передаче знаний студентам, но и в формировании представлений о возможных рисках будущей профессии и мерах по их предупреждению. Формирование культуры здорового образа жизни, обеспечение сведениями об анатомо-физиологических особенностях ЛОР-органов и их заболеваниях, с которыми может столкнуться педагог, обучение правильной работе с голосовым аппаратом – все эти факторы способствуют повышению уровня профессионального самосознания будущих учителей английского языка.

#### **Использованные источники**

1. Ахмерова С.Г. Профессиональные заболевания педагогов [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.menobr.ru/article/36246-16-m10-professionalnye-zabolevaniya-pedagogov> (дата обращения: 01.07.2017).

2. Гигиенические критерии оценки и классификация условий труда по показателям вредности и опасности факторов производственной среды, тяжести и напряжённости трудового процесса [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.infosait.ru/norma\\_doc/6/6854/index.htm](http://www.infosait.ru/norma_doc/6/6854/index.htm) (дата обращения: 01.07.2017).

3. Остапкович В.Е., Брофман А.В. Профессиональные заболевания ЛОР-органов. М.: Медицина, 1982. 288 с.

4. Пальчун В.Т., Преображенский Н.А. Болезни уха, горла, носа. М.: «Медицина», 1980. 487 с.