

ЛІТЕРАТУРА

1. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі / В.Г. Кремень; АПН України. - 2-е вид. - К.: Тов-во «Знання України», 2010. - 520 с.
2. Леонтьева О.М. Город как школа [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.altruism.ru/sengine.cgi>.
3. Нікітчина С.О. Здоров'язберігаючі погляди В.О. Сухомлинського на навчально-виховний процес - інтелектуальний резерв якості педагогічної діяльності / С.О. Нікітчина // Безпека життєдіяльності. - 2011. - №3. - С. 49-53.
4. Плахтій П.Д. Роль фізіології в підготовці вчителя біології і валеології / П.Д.Плахтій, І.В.Сущева // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наукові та методичні основи викладання біологічних дисциплін у педагогічних вищих навчальних закладах України», 26-27 жовтня 2006 року. – С.16-25.
5. «Школьный город» - модель современного государства[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www. likt 590. ru/citi>.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Сущева Ірина Володимирівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
Циганівська Оксана Іванівна - асистент кафедри анатомії, фізіології і валеології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Надійшла до друку 05.06.2013р.

УДК 378.147:78

Олена Ткаченко

ОСОБЛИВОСТІ ОХОРОНИ ГОЛОСУ У ПРОЦЕСІ ВОКАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

У статті зосереджується увага на особливостях охорони голосу і розкривається їх значення у процесі вокальної підготовки майбутніх вчителів музики.

Ключові слова: охорона голосу, вокальна підготовка, співацький голос, вокальна педагогіка.

В статье сосредотачивается внимание на особенностях охраны голоса и раскрывается их значение в процессе вокальной подготовки будущих учителей музыки.

Ключевые слова: охрана голоса, вокальная подготовка, певческий голос, вокальная педагогика.

The article focuses on the safety of voice and shows their importance in the process of vocal training of future teachers of music.

Key words: protection of voices, vocal training, the singers voice, vocal pedagogy.

Постановка проблем. Сьогодні досить гостро постає необхідність розроблення і впровадження конкретних дій, спрямованих на збереження і покращення здоров'я учнівської та студентської молоді. Сучасні тенденції вокальної підготовки майбутніх спеціалістів спрямовані на удосконалення змісту вокального навчання у ВНЗ та створенні системного підходу до навчально-виховного процесу, зокрема, розробки цілісного системно-методичного комплексу, оскільки спів ґрунтується на функціональній діяльності людського організму, освоїти який неможливо без усвідомленого і цілеспрямованого керування цією функцією.

З огляду на специфіку вокально-педагогічної діяльності вчителів музики, велике нервово-фізичне навантаження їх голосового апарату, важливою проблемою вокальної підготовки майбутніх вчителів музики є охорона та гігієна співацького голосу студентів під час навчання у вищому навчальному закладі та озброєння їх відповідними знаннями у майбутній професійній діяльності. Аналіз публікацій вчителів-практиків щодо ведення уроків музики у школі показало, що рівень володіння голосом і знань щодо особливостей охорони голосу вчителів далеко не однаковий тому і часто виникають у вчителів дефекти співацького звуку та захворювання голосу. Це можна пояснити тим, що значна частина студентів музично-педагогічних факультетів, не володіє відповідними знаннями і не має необхідного співацького розвитку. Тому охорона голосу у процесі вокальної підготовки майбутніх вчителів музики є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз навчальних програм музично-педагогічних факультетів вищих закладів освіти, музично-педагогічної, мистецтвознавчої, методичної літератури дозволив виділити вокальну підготовку як важливу складову професійного становлення майбутніх вчителів музики. Загальна педагогічна освіта на музично-педагогічних факультетах університетів, хоча й забезпечує належну професійну підготовку майбутнього вчителя музики, однак, у вокальному навчанні носить дещо однобокий характер. Більшість вокально-методичної літератури розрахована на підготовку вокалістів-виконавців. Питання вокальної підготовки майбутніх педагогів-вокалістів, де зазначається про охорону та гігієну голосу, частково висвітлено у наукових працях А. Менабені, Г. Урбанович [10; 16].

Теоретичні засади вокальної підготовки майбутніх педагогів-музикантів, де згадується тема охорони голосу, розкривають дослідження Л. Василенко, Л. Гавриленко, О. Матвєєва, А. Менабені, О. Прядко, Г. Стасько, Ю. Юцевич. Фізіологічні основи постановки голосу розробили М. Грачов, І. Павлов, І. Сеченов, О. Яковлев, Л. Работнов, Ю. Фролов.

Але аналіз практики вокального навчання студентів на музично-педагогічних факультетах в обсязі навчальної дисципліни «Постановка голосу», яка спрямована на індивідуальний розвиток елементарних співацьких здібностей і можливостей кожного з них, засвідчує недосконалість системного підходу до викладу теоретичного матеріалу навчальних дисциплін «Хорознавства» та «Методики музичного виховання». Зокрема, ці дисципліни, через малу кількість годин, обмежуються поверховим вивченням особливостей охорони голосу і то лише у вокально-хоровому вихованні школярів. Також, враховуючи різну базову загальномузичну і попередню вокальну підготовку студентів музично-педагогічного факультету, які часто не мають відповідних співацьких навичок і вокальних даних, елементарних знань про анатомію та фізіологічний процес, який відбувається під час дихання, розмови, співу таке навчання не дає бажаних результатів. Зокрема, для студентів без вокальної підготовки характерні низька позиція звучання, фонетична різна якість голосних - як результат перевага розмовної координації, і це ускладнює їх вокальну підготовку у вузі та подальшу практичну роботу з дітьми в школі. Тобто, виникає проблема забезпечення студентів професійним дбайливим ставленням до становлення та розвитку їх співацького голосу, а також знаннями щодо особливостей охорони голосу. Відповідно, **метою нашої статті є:** вказати на особливості охорони голосу і розкрити їх значення у процесі вокальної підготовки майбутніх вчителів музики.

Виклад основного матеріалу. Вокальна підготовка, відповідно до поглядів Д. Аспелунда, Л. Дмитрієва, Д. Євтушенка, А. Здановича, К. Злобіна, М. Микиші та інших, здійснюється як процес «постановки голосу», що виражається у пристосуванні голосового апарату студентів до співу. Означений процес ґрунтується на формуванні у них стійких вокальних умінь і навичок, які здійснюються на основі оволодіння основними механізмами голосоутворення: акустичними (висота звуку, сила звуку, чистота інтонації, вібрато тощо); фізіологічними (співацьке дихання, атака та опора звуку, нервово-м'язовий комплекс вокальної моторики тощо); орфоепічними (чіткість дикції, прикритість та округлість звуку, система навичок з вокальної орфоєпії тощо); психологічними (усвідомлене керування процесом власного голосоутворення і звуковедення). А кожен етап оволодіння зазначеними механізмами голосоутворення обов'язково виконується за умов дотримання правил охорони та гігієни голосу.

Охорона голосу – один із дуже важливих розділів довголіття голосу, який включає правила дотримання режиму гігієни, загартування організму. У процесі вокальної підготовки студентів під час індивідуальних занять з «Постановки голосу» велику роль відіграє викладач вокалу. Головна мета викладача повинна бути спрямована на збереження природних голосових даних студентів. Тому дуже

важливо визначити стан співацького голосу і рівень їх вокальної підготовки із самих перших занять «Постановки голосу». Відповідно, діяльність кожного викладача вокалу повинна бути спрямована на виконання першочергових завдань щодо охорони голосу студентів:

- індивідуальний підхід до розкриття природних (голосових, психічних, вокально-технічних, виконавських) якостей співу;
- поступовість та послідовність в роботі над розвитком цих якостей (урахування ступеня складності і систематичності занять, логіки викладу методичних засад);
- тісний взаємозв'язок технічних можливостей голосу студента і його художньо-виконавських якостей.

Також дуже важливо навчити студентів: умінню слухати (і чути) себе, своє тіло; умінню прослідковувати і аналізувати всі відчуття у процесі співу (м'язові, вібраційні, акустичні, фонетичні тощо); умінню контролювати, закріплювати і розвивати необхідні навички, які згодом стають технічною базою вокальної діяльності.

Проблема комплектації змісту вокальної підготовки майбутніх вчителів музики тісно пов'язана із специфікою самого співу. Його опрацювання відбувається в комплексі теоретичних знань і практичних вокально-технічних умінь та навичок, які набуваються на індивідуальних заняттях з «Постановки голосу». Оскільки теоретичні знання вокальної педагогіки і практичний досвід застосування навчальних дій як механізмів педагогічного керівництва функціями голосотвірних органів перебувають у постійному взаємозв'язку і взаємозалежності.

Охорона голосу у вокальній підготовці майбутніх фахівців музично-педагогічного профілю не може бути повноцінною без дотримання комплексу вимог до яких належать і правила загальної та індивідуальної гігієни всього організму: психологічний клімат на заняттях з «Постановки голосу», емоційний фактор; голосовий апарат необхідно оберігати від усього, що може викликати порушення, подразнення слизової оболонки (хімічні й термічні реагенти: дим, холод, спека, дуже гострі страви, тютюн тощо); уникати перевтоми голосу; уникати перевантажень фізичних і моральних; не допускати форсування звуку; не можна співати у хворому стані; перед співом обов'язково потрібно розспівуватися та ін.

До особливостей охорони голосу відноситься те, що розвиток голосу на початковому етапі навчання необхідно проводити від простого до складного, в певному методичному порядку на основі сучасних знань, враховуючи також і нейрофізіологію студента. Враховуючи достатню складність процесу з розвитку резонаторних відчуттів голосового апарату студентів, викладачу необхідно навчити їх контролювати свої відчуття. Головне, чим потрібно керуватися при цьому – не форсувати звук, дихання, не напружувати горло і намагатися, щоб «відповідали» верхні резонатори [3, с. 157]. Тобто дотримуватися правил охорони та гігієни голосу. Голосовий апарат дуже реагує на будь-які негативні зміни в загальному стані організму. Психічне перевантаження, перевтома голосового апарату, зловживання верхніми звуками, криком, хвороба можуть стати причиною захворювань голосу.

Хвороби голосового апарату, пов'язані з порушення голосової функції, мають різні причини. Найбільш часто причиною порушення функцій голосового апарату є гострі запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, ангіни (тонзиліт), гострий нежить (риніт), запалення глотки (фарингіт), гортані (ларингіт), трахеї (трахеїт) і бронхів (бронхіт). Мовні навантаження і спів слід в цьому випадку припинити до одужання. Для профілактики запальних захворювань верхніх дихальних шляхів слід уникати переохолодження та гартувати організм.

Серед захворювань, пов'язаних з підвищеним професійним навантаженням на голос, є співочі вузлики. Вони бувають гострими, хронічними і застарілими. Причина їх появи – підвищене навантаження на голосовий апарат, неправильний форсований спів. Гострі вузлики при забезпеченні голосового спокою зазвичай мимоволі розсмоктуються. Застарілі вузлики, як правило, видаляються оперативним шляхом. Поява на зв'язках вузликів може призвести до зміни тембру голосу (з'являється хриплість), зменшення його діапазону. Щоб уникнути повторного їх виникнення доцільно не допускати перевантажень голосового апарату.

До захворювань, пов'язаних з підвищеною експлуатацією голосу, також відноситься крововилив у голосову складку. Воно настає при різкому напруженні (крик, форсування). Голос відразу «сідає», і голосоутворення стає неможливим. При абсолютному голосовому спокої крововилив поступово

розсмоктується і може пройти безслідно.

У результаті перенапруги нервової системи, посиленою голосовою діяльністю, яка часто протікає на тлі якої-небудь інфекції, виникає *дисфонія* – розлад голосоутворення, що протікає або у формі ослаблення діяльності голосових складок (незмикання), або в спазматичній формі (перезмикання, спазми).

У вокальній підготовці студентів музичних факультетів, вимагають від викладача-вокаліста пошуку шляхів інтенсифікації навчального процесу, постійного вдосконалення більш глибокого осмислення фізіології та психології кожного співаючого, що дозволило б через систему вокального навчання та індивідуальний підхід здійснювати ефективне навчання та виховання кваліфікованого спеціаліста музично-педагогічного профілю. На даний час вже накопичений чималий досвід такої підготовки. Викладачі вокалу активно трансформують у навчальний процес вправи, які ефективно використовувалися (і використовуються) з лікувально-профілактичною метою у фоніатрії (О. Стрельникова, В. Тринос, Л. Тринос), фонопедії (В.Ємельянов, М. Шушарджан, І. Шабутіна, С. Шабутін), фізіології і медицині (М. Блінова, Е. Чарелі, В. Бутейко), спорті (А. Попова, К. Динейко) та ін., що не тільки лікують, а й успішно стабілізують голосовий апарат і нормалізують динаміку роботи його органів. Але перш ніж застосовувати названі вправи необхідно точно діагностувати причини голосових розладів.

Велике значення для діагностики голосових розладів, особливо функціональної природи, має суб'єктивна оцінка голосу, яку можна доповнити навантажувальними тестами (наприклад, читанням вголос протягом 40 хв), а також психологічним тестуванням з метою виявлення соматоформних розладів. Під час прослуховування мови звертають увагу на тональність, силу, робочий динамічний діапазон, тембр, особливості голосового атаки, дикцію, характер фонаціонного дихання, роботу артикуляційного апарату, стан шийної мускулатури і поставу обстежуваного.

Особливо важливим є метод самостійного розспівування, щоденна «ранкова» гімнастика голосу. Слід зазначити, що ефективність домашньої роботи перебуває у прямій залежності від методики її організації. Вона повинна бути органічним продовженням роботи на занятті з викладачем. Умовою успішної роботи вдома повинно стати поступове ускладнення завдань. Це стимулює діяльність майбутнього вчителя музики, є видом зворотного зв'язку і необхідною ланкою у процесі формування вокальних навичок. Самостійна робота має свої особливості: розспівуватися студент повинен суто за попередніми вказівками, які дає на занятті педагог, з розспівками, притаманними тільки йому. При цьому, кожен студент отримує свої розспівки і працює з ними.

Голосовий апарат повинен бути не тільки витривалим, але і забезпечувати всі основні позитивні характеристики: природність голосоведення, чистоту звуковисотного інтонування, необхідну реєстрову перебудову, володіння різною динамікою, тембром тощо. Зазначені характеристики – показник професійних можливостей та умінь вчителя музики, які виробляються у процесі спеціальної і довготривалої підготовки (А. Г. Менабені, П. М. Ніколаєнко, К. Ф. Нікольська).

Охорона голосу у процесі вокальної підготовки студентів музично-педагогічних факультетів ВНЗ полягає у постійному контролі, зі сторони педагога з вокалу, за досягненнями і професійним ростом студентів, що дає викладачу установку для своєчасного застосування особливо важливих принципів і прийомів, таких як одночасність і спільність розвитку всіх якостей голосу, поступовість в утворенні всіх необхідних навичок на певному етапі його розвитку (індивідуальний підхід щодо якості голосу).

Висновки. Студенти, які бажають опанувати професією вчителя музики, зобов'язані оволодіти знаннями з гігієни та охорони співацького голосу, правилами організації режиму праці та відпочинку, елементарними медичними знаннями (профілактики захворювань голосового апарату). Відповідно виникає потреба формування науково-теоретичної бази знань студентів музично-педагогічних факультетів з питань вокальної педагогіки у ВНЗ. Вона, у свою чергу, вимагає здійснення цілеспрямованого впливу на процес засвоєння теоретичних знань щодо основних закономірностей співацького процесу, будови голосового апарату, акустичних характеристик процесу фонації, норм охорони та гігієни співацького голосу.

Отже, студенти музично-педагогічних факультетів у процесі вокальної підготовки повинні навчитися володіти голосом і враховуючи особливості охорони голосу працювати в оптимальному для себе режимі. Тому що від цього буде залежати вся їх подальша професійна і життєва діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк В. Г. Постановка голосу: навчальний посібник для студентів вищих муз. навч. закладів / В. Г. Антонюк. – К.: Українська ідея, 2000. – 68 с.
2. Василенко Л. М. Взаємодія вокального і методичного компонентів у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя музики : дис. канд. пед. наук / Л. М. Василенко. – К., 2003. – 211 с.
3. Вороніна Н. П. Специфика развития голосового аппарата певца (на примере голоса сопрано). / Н. П. Вороніна // Педагогічна майстерність як система професійних і мистецьких компетентностей: зб. матеріалів VI мистецько-педагогічних читань пам'яті професора О. П. Рудницької. – Чернівці: Зелена Буковина, 2010. – 348 с.
4. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики: учеб. пособ. для муз. вузов / Л. Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 1968. – 675 с.
5. 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.
6. Егоров А. М. Гигиена певца / А. М. Егоров. – М.: Медгиз, 1995. – 140 с.
7. Емельянов В. В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования / В. В. Емельянов // Методические рекомендации для учителей музыки / отв. ред. Л. П. Маслова. – Новосибирск: Наука, 1991. – 41 с.
8. Жишкович М. Основы вокально-педагогических навыков / Методичні поради для студентів вокальних факультетів вищих навчальних закладів культури і мистецтв III-IV рівнів акредитації / М. Жишкович. – Львів, 2007. – 43 с.
9. Карпось В. А. Основні положення з теорії співу : Навч.-метод. посібник. / В. А. Карпось. – Луцьк: Вежа, 1999.
10. Люш Д. Развитие и охрана певческого голоса / Д. В. Люш. – К.: Муз. Україна, 1988. – 138 с.
11. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению / А. Г. Менабени. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
12. Олексюк О. М. Музична педагогіка: навч. посібник / О. М. Олексюк. – К.: КНУКіМ, 2006. – 188 с.
13. Прядко О. М. Развитие певческого голоса: методичні рекомендації для викладачів вокалу та студентів музично-педагогічних факультетів вищих навчальних закладів / О. М. Прядко. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. – 92 с.
14. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певца / Л. Работнов. – М.; Л.: Медгиз, 1932. – 153 с.
15. Стахевич А. Теоретические основы процесса постановки голоса в вокальной педагогике / А. Стахевич. – Сумы, 1990. – 44 с.
16. Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / В. Чайка. – Львів : Місіонер, 2008. – 104 с.
17. Урбанович Г. Певческий голос учителя музыки / Г. Урбанович // Музыкальное воспитание в школе: сб. статей. Сост. О. Апраксина. – М.: Музыка, 1977. – Вып. 12. – С. 23–33.
18. Юцевич Ю. Є. Музыка : словник-довідник / Ю. Є. Юцевич. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 352 с.
19. Юцевич Ю. Є. Теорія і методика розвитку співачого голосу : Навч.-метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів, учителів шкіл різного типу / Ю. Є. Юцевич; Ін-т змісту і методу навчання. – К., 1998. – 158 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Ткаченко Олена Миколаївна – старший викладач кафедри мистецьких дисциплін і методик навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»

Надійшла до друку 10.06.2013р.