

Олена Прядко

(Кам'янець-Подільський, Україна)

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ СПІВАЦЬКОГО ГОЛОСУ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті розглядаються питання охорони співацького голосу майбутніх педагогів-музикантів, заходи щодо забезпечення гігієни процесу вокальної підготовки студентів, норми професійного голосового режиму, розкриваються причини виникнення розладів роботи голосового апарату людини.*

***Ключові слова:** гігієна голосового апарату, майбутній педагог-музикант, правила та норми охорони співацького голосу.*

*The questions of guarding a singer voice of future teachers-musicians are examined in the article, measures for providing the hygiene of the process of students vocal preparation, norms of the professional vocal mode, reasons of the origin of disorders of work of vocal vehicle have been revealed.*

***Keywords:** hygiene of vocal vehicle, future teacher-musician, rules and norms of guard of a singer voice.*

**Постановка проблеми.** У системі підготовки майбутнього педагога-музиканта розвиткові його вокального потенціалу надають особливого значення, адже голосовий апарат є основним інструментом педагогічної діяльності вчителя музики. Процес підготовки студентів до вокально-педагогічної діяльності у школі вимагає чіткого усвідомлення значення впливу особистості вчителя музики на формування музичної культури школярів. Досконале володіння педагогом співацьким голосом, широкою палітрою засобів передачі змісту вокального твору є необхідною умовою залучення учнів до світу музичного мистецтва.

Серед важливих проблем у сфері підготовки майбутніх педагогів-музикантів виділяють збереження співацького голосу студента та дотримання загально гігієнічних норм вокальної підготовки у вищому навчальному закладі. Питання охорони співацького голосу студента має постійно знаходитися у колі уваги викладача вокалу, педагога-хормейстера.

З історико-мистецтвознавчих джерел дізнаємося, що питанню охорони голосу співаків не завжди надавалося достатньо уваги. Так, відсутність наукового підґрунтя вокальної педагогіки у минулому, не враховування педагогами фізіологічних особливостей розвитку організму людини у різні вікові періоди призводило до псування голосів молодих виконавців. Але вже у XVII ст. у науково-методичних працях відомого українського педагога та композитора М.Дилецького знаходимо чіткі вказівки стосовно дбайливого ставлення вчителя співу до голосів вихованців. Так, у праці “Ідея граматики мусікійської” (1675 р.) М.Дилецький наголошує на тому, що співаку не можна перенапружувати свій голос (“не чрезмерно показывай его силу”), дає інші цінні рекомендації [4: 182].

Подальший розвиток вокального мистецтва в Україні вимагав створення ґрунтовних теоретично-методичних праць з вокальної педагогіки, залучення знань суміжних галузей наук (анатомії, фізіології, фоніатрії, фонопедії, акустики, біофізики, психології, педагогіки). Питання гігієни співацького процесу потрапляє у коло зору науковців і педагоги мають змогу оперувати сучасними науковими дослідженнями у галузі фізіології голосового апарату людини та фоніатрії. Так, фізіологічні основи постановки голосу висвітлюють М.Грачова, І.Павлов, І.Сеченов, О.Яковлев, Л.Работнов, К.Злобін, Ю.Фролов; дослідження в галузі фоніатрії здійснювали – Ф.Заседателев, А.Єгоров, В.Конторович, І.Лєвідов, Л.Работнов, М.Фомічов; дослідження акустичних особливостей процесу голосоутворення – А.Мюзенхольд, С.Ржевкін, Л.Дмитрієв, Н.Жинкін, А.Рудаков, Р.Юссон; орфоепічних норм звуковидобування – О.Знаменська, О.Микиша. Відомості про правила охорони співацького голосу та заходи, щодо їх проведення описані у працях А.Єгорова, К.Злобіна, И.Лєвидова, Д.Люша, Л.Работнова.

Складність та поліфункціональність діяльності вчителя музики у школі передбачає розвиток здатності витримувати великі голосові навантаження. Тому питання збереження співацького голосу студентів музично-педагогічних спеціальностей є **актуальним** на даному етапі розвитку вищої школи.

**Мета написання статті** розглянути питання охорони співацького голосу майбутніх учителів музики, забезпечення гігієни процесу вокальної підготовки студентів.

**Виклад основного матеріалу.** З огляду на специфіку вокально-педагогічної діяльності вчителя музики в школі, велике нервово-фізичне навантаження голосового апарату, важливою проблемою вокальної підготовки майбутнього педагога-музиканта є охорона співацького голосу студентів під час навчання у вищому навчальному закладі та прищеплення їм професійної культури діяльності педагога.

Студент, який бажає опанувати професією вчителя музики, зобов'язаний оволодіти знаннями стосовно гігієни та охорони співацького голосу, правилами організації режиму праці та відпочинку, елементарними медичними знаннями (профілактики захворювань голосового апарату). Вивчення норм гігієни роботи голосового апарату має входити до навчальної програми підготовки майбутніх учителів.

Гігієна голосу – галузь науки, яка займається вивченням причин, що викликають розлади роботи та захворювання голосового апарату, виявленням можливостей їх уникнення, вивченням фізичних можливостей людського організму, формуванням законів, правил, норм професійного голосового поведіння і режиму.

Досконале володіння співацьким голосом, здоров'я голосового апарату, його витривалість, здатність витримувати тривалі голосові навантаження є важливою умовою успішної педагогічної діяльності педагога-музиканта. Наявні хронічні захворювання голосового апарату є вагомою перешкодою до опанування професії педагога-музиканта. Здоров'я голосового апарату майбутнього вчителя залежить від багатьох чинників.

Оскільки голосовий апарат людини є складовою частиною людського організму, то загальні вимоги, щодо гігієни голосового апарату та охорони співацького голосу збігаються з правилами здорового способу життя кожної людини. Успішна охорона голосового апарату вокаліста залежить від

дотримання загальних норм гігієни життєдіяльності людини. Так, запорукою здоров'я органів голосового апарату є підтримання загального здоров'я організму студента, дотримання режиму праці та відпочинку, правильність системи харчування, профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів, загартовування та загальне зміцнення організму.

До специфічних заходів охорони співацького голосу вокаліста належать правильність постановки співацького голосу, нормалізація співацької функції голосового апарату. Це передбачає встановлення природного зв'язку між окремими органами, що дозволяє всьому голосовому апарату працювати при найменшому напруженні голосових органів. Вироблення навичок керування м'язами голосового апарату забезпечує правильність взаємодії всіх органів, які беруть участь у голосоутворенні.

Охорона співацького голосу вимагає врахування внутрішніх подразників організму вокаліста, що передбачає аналіз внутрішніх відчуттів голосового апарату під час фонації, загального стану здоров'я студента на занятті з вокалу. Забезпечення норм гігієни вокальної підготовки має включати створення сприятливої обстановки навчання відносно впливу на студента зовнішніх подразників, що вимагає забезпечення звукоізоляції навчальної аудиторії, дотримання гігієнічних норм до навчального приміщення, відсутності сторонніх осіб на занятті на початкових етапах навчання.

Відповідно до усталеної вікової періодизації розвитку голосового апарату людини, період від 16-17-ти до 19-20-ти років, на який припадає час навчання студентів у вищих навчальних закладах, визнаний вченими періодом переходу юнацького звучання голосу до дорослого, що характеризується залишковими явищами мутаційних змін. Незважаючи на те, що період гострої мутації минув, встановлено втрачене у підлітковий період пропорційне співвідношення окремих частин тіла, ріст організму юнаків продовжується і голосовий апарат, як і інші системи організму, зазнає змін. Це є причиною складності контролю вокаліста за роботою органів голосового апарату, млявістю роботи його органів, або, навпаки, їх скутістю. Післямутаційні явища характеризуються

обмеженістю діапазону голосу, пасивністю окремих органів артикуляції, неузгодженістю роботи дихальних органів. Викладач вокалу та педагог-хормейстер зобов'язані враховувати специфіку розвитку голосового апарату студентів у різні вікові періоди.

Основною умовою збереження співацького голосу вокаліста та його розвитку є набуття навичок правильного використання голосового апарату. Однією з причин порушення співацької функції, а інколи і повної втрати голосу є неправильне визначення педагогом типу співацького голосу вокаліста. Від правильності проведення класифікації співацького голосу залежить вірність добору методів роботи у класі вокалу, вокально-педагогічного репертуару. В силу природного хвилювання студента на перших заняттях з вокалу визначити тип співацького голосу вокаліста одразу іноді не вдається. Для уникнення помилки педагогу потрібно створити на занятті позитивну емоційну атмосферу, яка б сприяла розкриттю справжнього вокального потенціалу вокаліста.

Важливим моментом охорони співацького голосу є врахування викладачем дисципліни “Хоровий клас” приналежності голосу студента до певного типу. Спів студента у хоровій партії, яка не відповідає типу його голосу є неприпустимим, оскільки тривалий спів у неприродній теситурі призводить до погіршення співацької якості голосу, виникнення хронічних захворювань голосового апарату.

Питання збереження співацького голосу студентів передбачає розв'язання низки проблем пов'язаних з його роботою у хоровому класі. Специфіка вокально-хорової підготовки студентів визначає необхідність урахування особливостей послідовності впровадження у навчальний процес дисциплін вокально-хорового циклу, врахування рівня сформованості вокальних навичок у студентів першого курсу.

Студенти музично-педагогічних спеціальностей залучаються до занять дисципліни “Хоровий клас” одразу після початку навчання у вищому навчальному закладі, при чому часто не враховується рівень їх вокальної підготовки, наявність чи відсутність сформованих елементарних навичок

правильного звуковидобування, звуковедення, вокально-слухових регулювальних навичок. Часто не береться до уваги те, що у більшості студентів першого курсу відсутня попередня вокальна підготовка. Це стосується студентів, які не мають музичної освіти взагалі, або тих, які по закінченні музичних, культурноосвітніх училищ отримали кваліфікацію музиканта-інструменталіста, викладача теоретичних дисциплін. З огляду на складність формування та розвитку вокальних умінь та навичок стає очевидним, що початкові відвідування занять хорового класу має передувати попередня вокальна підготовка студентів на індивідуальних заняттях з постановки голосу, озброєння студентів елементарними вокальними навичками, розвиток початкових вокально-слухових регулювальних навичок.

Важливою проблемою вокально-хорової підготовки студентів є розвиток їх вокально-слухових координуючих умінь. Так, відсутність сформованості елементарних навичок саморегулювання процесу фонації за допомогою вокального слуху призводить до формування негативних вокальних стереотипів, які в подальшому важко піддаються корегуванню. Студент, який не володіє елементарними вокально-технічними та слуховими навичками, співаючи у хоровому колективі, позбавлений можливості правильно оцінювати звучання власного голосу, і, відповідно, координувати роботу свого голосового апарату. В.Живов стверджує, що робота з розвитку співацьких навичок має бути тим стрижнем, навколо якого розгортаються інші елементи навчально-хорової роботи [3: 42]. Але на практиці часто трапляється так, що хормейстер через брак часу на занятті не в змозі приділяти достатньо уваги роботі з формування елементарних вокальних навичок студентів-початківців. Основна його увага спрямовується на роботу зі студентами, які володіють достатнім рівнем вокальної підготовки. Але педагог-хормейстер зобов'язаний піклуватися про збереження голосових даних студентів, що передбачає необхідність приділяти достатньо уваги індивідуальному співацькому розвитку кожного хориста.

Важливим компонентом вокальної підготовки майбутніх учителів музики є формування у них вокально-слухових умінь. Працюючи над розвитком співацького голосу студентів музично-педагогічних факультетів, розвиткові їх виконавського вокального слуху потрібно приділяти велику увагу, оскільки вокальний слух надає майбутнім педагогам можливість оцінювати якість звучання власного голосу, контролювати його та вдосконалювати, робить процес фонації усвідомленим. Тісний зв'язок формування слухових вокальних уявлень з моторикою голосового апарату покладено в основу розвитку співацького голосу.

Необхідним компонентом фахової компетентності вчителя музики є наявність розвиненого активного вокально-педагогічного слуху, який не тільки дозволяє оцінювати звучання власного голосу, але й, свідомо контролюючи, удосконалювати якість звучання голосу учня в процесі вокального навчання. Вокально-педагогічний слух дає можливість накладати уявні вокальні відчуття учня на власні еталонні вокальні відчуття, аналізуючи їх, здійснювати цілеспрямоване педагогічне втручання в роботу голосового апарату учня.

В ході формування слухових умінь студентів необхідно наголосити на потребі охорони їх слухових аналізаторів. Особливо актуальне це питання в умовах оточення людини великим різноманіттям аудіотехніки, характерними особливостями якої є велика гучність звуку, що несе у собі загрозу. Дія потужних звуків веде до пониження чутливості волокон слухових нервів, яка відновлюється через 10-15 секунд. Але при надмірному тривалому подразненні органу слуху настає його стомлення, яке характеризується різким пониженням слухової чутливості та тривалим періодом її відновлення. За умов систематичного впливу сильних звуків протягом тривалого часу слухова чутливість може не відновитися. У цьому випадку у слуховому органі відбуваються незворотні патологічні зміни, які призводять до стійкого пониження слуху.

Студенти мають знати, що велику загрозу для їх органу слуху складає прослуховування музичного плеєра. Якщо розмовна мова має гучність у 30-40

децибел, крик – 60 децибел, а сила звуку у 90 децибел вже є травмуючою, то музику у плеєрі зазвичай ми слухаємо на гучності не менше 70 децибел. Шкідливість слухання плеєра полягає у зміні природного механізму потрапляння звуку до слухового органу, коли звук з навушників максимально наближається до внутрішнього вуха. Такий агресивний вплив викликає поступове атрофування органу слуху. Щоб не зашкодити слуху під час прослуховування плеєра необхідно дотримуватися кількох правил: регулювати гучність звуку у 60% від максимальної можливості динаміків; обирати великі навушники у вигляді накладок; тривалість прослуховування має складати 1-2 години. Студенти мають бути поінформовані про те, що поступове відмирання слухових нервових волокон відбувається безболісно, і часто проходить непомітно для людини.

Забезпечення охорони співацького голосу вимагає правильної організації процесу вокального навчання. Розпочинаючи роботу з вокалістом-початківцем педагог має вивчати індивідуальні фізіологічні, психологічні та вікові особливості його розвитку. На початковому етапі занять з вокалу потрібно враховувати невелику витривалість голосового апарату студента та його швидку втомлюваність. Наслідками неправильного використання співацького голосу, його перевтоми та недотримання норм гігієни голосового апарату є виникнення професійних захворювань голосового апарату. Найкращим засобом уникнення даних захворювань є профілактика, яка передбачає усунення причин, які викликають їх появу.

А.Єгоров поділяє захворювання голосового апарату вокалістів на дві групи. До першої групи він відносить функціональні захворювання, для яких характерна відсутність будь-яких змін у голосових органах (фонастенія, гіпокінез голосових м'язів, фонаторна судова голосової щілини). До другої вчений відносить захворювання, при яких поряд з порушенням функції голосоутворення наявні видимі зміни у голосових органах (гострі хронічні професійні ларингіти, вузликова хвороба, крововиливи в голосові складки) [1: 133-136].



Причинами виникнення перерахованих захворювань стає порушення правил гігієни голосу, загальна перевтома, неврози та інші захворювання, які призводять до розладу рівноваги між процесами гальмування та збудження в корі головного мозку, гострі і хронічні запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, неврахування педагогом вроджених недоліків будови голосового апарату вихованця. Важливою умовою забезпечення охорони співацького голосу студентів має бути співпраця колективу музично-педагогічного факультету вищого навчального закладу з лікарем-фоніатром, який має здійснювати систематичний огляд студентів, проводити консультування педагогів та майбутніх учителів.

Розкриваючи питання щодо дотримання загальних норм охорони голосу майбутніх педагогів-музикантів, потрібно зосередити увагу на режимі дня студента. Так, починати день бажано з проведення заходів особистої гігієни, ранкової гімнастики та легкого калорійного сніданку. До комплексу вправ на загальне зміцнення організму варто включити спеціальні вправи для розвитку дихального апарату (використовуючи вправи подані у працях В.І.Мордвинова “Практика основной работы по постановке голоса”, Л.Д.Работнова “Физиология и патология голоса певца”, П.Органова “Певческий голос и методика его постановки”), черевного пресу, м’язів спини. Протягом дня студентам слід дотримуватись режиму праці та відпочинку, вчасного прийому їжі.

Особливо важливим є правильне розподілення голосового навантаження студента протягом дня. Важливе значення педагогу потрібно надавати регулюванню самостійної роботи студентів з вокалу. Даний вид роботи доцільно використовувати на більш пізніх етапах занять з постановки голосу. Проведення самостійної роботи на початкових етапах занять вокалом, коли студент не володіє сформованими в достатній мірі необхідними вокальними уміннями та навиками, не бажане. Незлагоджена робота голосових органів, їх перевантаження призводить до перевтоми, появи хронічних захворювань голосового апарату. Для того, щоб самостійні заняття студента були

ефективними він має володіти сформованим вокальним слухом, мати певні слухові уявлення еталонного звучання співацьких голосів співаків-професіоналів, що дозволить йому критично оцінювати звучання власного голосу. Лише оволодівши основами академічного співу студент зможе працювати самостійно без ризику завдати шкоди своєму голосовому апаратові та набуття неправильних вокальних навичок.

Отже, збереження співацького голосу студентів музично-педагогічних спеціальностей передбачає виконання загальних та специфічних вимог до охорони співацького голосу, що включає збереження загального здоров'я організму студентів та забезпечення специфічних заходів охорони голосового апарату, пов'язаних з особливостями процесу вокальної підготовки майбутніх учителів музики. Заходи щодо збереження співацького голосу студентів повинні включати урахування дії зовнішніх та внутрішніх впливів на організм вокаліста, що стосується як урахування стану здоров'я, так і матеріального забезпечення умов навчання. Основною умовою дотримання норм та правил охорони співацького голосу студентів є інформування студентів з питань гігієни співацької діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Егоров А.М. Гигиена певца / Анатолий Михайлович Егоров. — М. : Медгиз, 1995. — 140 с.
2. Доронюк В.Д. Основи вокально-педагогічної творчості вчителя музики : навч. посіб. для викладачів і студентів вищих навч. закладів і вчителів музики шкіл різного типу / В.Д. Доронюк, М.Ю. Сливоцький. — Івано-Франківськ : Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ, 2007. — 306 с.
3. Живов В.Л. Хоровое исполнительство : Теория. Методика. Практика : уч. пос. для студ. высш. учеб. завед. / Владимир Леонидович Живов. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 272 с.
4. Иванов В.Ф. Навчання церковного співу в Україні у IX-XVII ст. / Володимир Федорович Иванов. — К. : Муз.Україна, 1997 — 247 с.

5. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению / Анджелина Георгиевна Менабени. — М. : Просвещение, 1987. — 93 с.
6. Юцевич Ю.Є. Теорія і методика розвитку співацького голосу: навч-метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів, учителів шкіл різного типу / Юрій Євгенович Юцевич; ін-т змісту і методу навчання. — К., 1998. — 158, [1] с.

#### **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

*Прядко Олена Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри мистецьких дисциплін Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.*