

УДК 613.6.02:784.93

## ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Ластовецька Т.М., Латіна Г.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

В результаті аналізу наукових досліджень визначено основні причини розвитку порушень голосового апарату та обґрунтована необхідність постановки голосу у педагогічних працівників як складової здоров'язбереження. 85% педагогів мають проблеми з голосовим апаратом. На кінець робочого дня їх голос змінює тембр у 77% випадків. Хвороби та порушення голосового апарату виникають внаслідок психоемоційного стресу (18%), застуди (5%) та голосового перевантаження (77%). Педагоги мають хронічні захворювання гортані і хворіють від 1 разу на рік (41%) і частіше (36%) до 1 разу на місяць (23%). Встановлено результативні методи розвитку та охорони голосу, які не потребують спеціальних занять, фундаментальної теоретичної підготовки і великих витрат часу.

**Ключові слова:** голос, здоров'язбереження, педагогічні працівники.

**Постановка проблеми.** Люди працездатного віку становить половину населення світу і роблять основний внесок в економічний і соціальний розвиток країн. При цьому, незважаючи на наявність ефективних медико-санітарних заходів щодо профілактики професійних ризиків, охорони та зміцнення здоров'я на робочому місці, стан здоров'я працюючих і ступінь їх схильності до професійних ризиків варіюють у широких межах, як між країнами, так і в середині країн [11, с. 75].

Професія вчителя не належить до груп професій небезпечної та шкідливої виробництва, але рівень розвитку захворюваності серед контингенту освітян є досить високим. Не зважаючи на тенденцію до зниження рівня поширеності хвороб та первинної захворюваності працездатного населення України протягом 2010–2014 рр., обидва ці показники зросли у 2015 році. Аналіз структури поширеності хвороб серед працездатного населення показав, що у структурі переважають хвороби системи кровообігу (24,2%) та органів дихання (18,1%) [11, с. 76]. Тотожна тенденція зареєстрована у педагогічних працівників за причинами захворюваності з тимчасовою втратою працездатності, у них домінують хвороби органів дихання (65,5%) та системи кровообігу (6,6%) [5, с. 72].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні відомо, що напруженість праці педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів згідно «Гігієнічної класифікації праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» (від 6 травня 2014 р. за № 472/25249) відповідає умовам праці, що характеризуються такими рівнями шкідливих факторів виробничого середовища і трудового процесу, які, крім зростання хронічної захворюваності призводять до розвитку професійних захворювань (Калиниченко І. О., Латіна Г. О., 2008 р.).

Однією із характеристик трудового процесу педагога є фонові навантаження. За одну годину роботи, з тижневим навантаженням понад 19 год., воно складає  $25,3 \pm 0,9$  хвилин, що на 6 хвилин довше за показник педагогів, які працюють на тарифну ставку ( $19,3 \pm 1,2$  хв.), та на 8 хвилин за показник педагогів з навантаженням до 9 год. ( $17,3 \pm 0,8$  хв.,  $p < 0,001$ ) [6, с. 128]. При

цьому Орловою О. С. та співавторами доведене розповсюдження голосових порушень у педагогів в залежності від предмету викладання [7, с. 21]. Дослідженнями Новікової О. О., Биковської Ю. О. (2011 р.) визначено основні причини порушення голосової функції, а саме: велике голосове навантаження, нерівномірна емоційна й нервова напруга у вчителів різних предметів, стаж роботи.

Зважаючи на підвищене навантаження на голосовий апарат педагогічних працівників постає необхідність запровадження системи здоров'язбереження і як складової – оволодіння навичками постановки голосу як на етапі професійної підготовки, так і на етапі професійного вдосконалення.

Таким чином, дослідження у напрямку пошуку заходів профілактики захворювань голосового апарату у педагогічних працівників через постановку голосу відповідає меті Загальнодержавної соціальної програми поліпшення стану безпеки, гігієни праці та виробничого середовища на 2014–2018 роки.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** На сьогодні проблема здоров'язбереження професійної діяльності педагогічних працівників в наукових дослідженнях розкривається широко: від оцінки напруженості праці до впровадження виробничої гімнастики. Однак, розробка заходів щодо постановки голосу для вчителів різних навчальних дисциплін залишається відкритою.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є аналіз даних попередніх наукових досліджень щодо постановки голосу як складової педагогічної майстерності для визначення перспектив подальших досліджень.

**Виклад основного матеріалу.** У представників таких професій, як викладачі, актори, співаки, виникають додаткові вимоги щодо розвитку голосових даних і щодо надійності й довговічності голосового апарату. Люди таких професій розвивають і вдосконалюють свій голос («ставлять») роками, шукаючи оптимальну взаємодію систем мовного апарату та їх координацію, зменшуючи навантаження на голосовий апарат і горло та поліпшуючи якість звуку.

Специфіка роботи викладачів – це лекційна діяльність, тобто робота голосу в мовному ре-

жимі. Необхідну підготовку до такої діяльності можна отримати у ВУЗах на уроках з постановки голосу, сценічної мови та руху, охорони та гігієни голосу, педагогічної майстерності, якщо вони є у навчальній програмі. Знання і навички, специфічні прийоми, вправи на голосоутворення, зміни в координації голосового апарату, інформація щодо гігієни і охорони голосу вкрай потрібні педагогічним працівникам. Голосові перевантаженнями та нераціональне використання голосового апарату може призвести до гірких незворотніх наслідків і, навпаки, навички правильного дихання, тримання голови та корпусу, вірне використання ротоглоткового апарату зможуть виявити найкращі характеристики голосу, оберегаючи його і знімаючи зайве навантаження за мінімальної витрати сил.

В результаті анкетування 53 педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми нами встановлено, що 85% з них мають проблеми з голосовим апаратом. Як зазначають педагоги, під кінець робочого дня, їх голос змінює тембр у 77% випадків. Хвороби та порушення голосового апарату виникають внаслідок психоемоційного стресу (18%), застуди (5%) та голосового перевантаження (77%). Всі опитані педагоги мають хронічні захворювання гортані і хворіють від 1 разу на рік (41%) і частіше (36%) до 1 разу на місяць (23%). Такі дані свідчать про необхідність постановки голосу як складової здоров'язбереження педагогічних працівників.

Голос педагога – його необхідний робочий інструмент. Ще Макаренко А. С. звертав увагу на необхідність введення в педагогічних інститутах предмета «Постановка голосу» [1, с. 27].

Голосовий апарат – це система органів, яка слугує для утворення голосу та мовлення. За Здановичем О., цю систему становлять: 1) органи дихання, що утворюють тиск під голосовими м'язами (складками), – джерело звукової енергії; 2) гортань, що містить у собі голосові складки, – джерело виникнення звукових коливань; 3) артикуляційний апарат, що слугує для утворення звуків чіткого вимовляння; 4) носова порожнина та порожнини, що знаходяться біля неї – беруть участь у створенні деяких звуків [1, с. 28].

На сьогоднішній день постановкою голосу називають становлення і розвиток голосу для його професійного застосування особами, які за родом занять повинні виступати перед великою аудиторією без підсилювальних пристроїв. З акустико-фізіологічного погляду постановкою голосу є здатність за мінімальних витрат м'язової енергії створювати такі умови роботи голосового апарату, які дозволяють досягати максимальних акустичних результатів. До цих умов належать: добір оптимальної величини імпедансу, координація роботи всіх органів голосового апарату, засвоєння комплексу відчуттів (вібраційних, м'язових, резонаторних, барорецепції і т.д.) вокально-тілесної схеми, засвоєння і закріплення певного типу голосової техніки. Під постановкою голосу розуміють процес його пристосування й розвитку для професійного використання.

Як вважає Кисла С. В., постановка голосу є важливою складовою педагогічної майстерності. Особливий акцент при цьому вона робить на осмисленні окремих педагогічних і психологічних

аспектів постановки голосу, а тому рекомендує найоптимальніший, на її думку, саме аналітичний підхід до реалізації завдань з розвитку голосу. Насамперед аналітичний підхід спирається на усвідомлення суб'єктом власних дій та аналіз і розуміння складних взаємопов'язаних процесів, що відбуваються в різних системах голосового апарату (на відміну від суто емпіричного, рефлексаторного, імітаційно-ігрового) [4, с. 122].

Вітчизняні та зарубіжні вчені одноставні в думці, що голос, дикція, дихання, постава є складниками педагогічної техніки і відносять їх до зовнішньої групи. До внутрішньої складової відносять техніку саморегуляції психічного стану. Так, наукові дослідження Сорокопуд Ю. В. включають до педагогічної майстерності викладача вищої школи дві групи умінь: уміння управляти собою (володіння тілом, емоційним станом, технікою мовлення, постановкою голосу і його тембром) і взаємодіяти з аудиторією [8, с. 190].

Отрощенко Л. у своїй статті розкриває поняття педагогічної техніки як передумови професійної майстерності, до складу якої, на думку багатьох вчених, входить робота над вдосконаленням голосу [8, с. 189]. Рувинський Л. визначає зовнішню педагогічну техніку як сукупність таких складових техніки мови як звучність голосу, польотність, висота, темп, тембр, дикція та артикуляція [8, с. 189].

Рубан Л. у своїй роботі розглядає основні складові техніки мовлення, де визначає її як комплекс навичок у мовленнєвому диханні, голосотворенні й дикції, що дає вчителю можливість донести до учня все багатство змісту свого слова [9, с. 251]. Вона наголошує, що техніка мовлення включає роботу з постановки голосу, розвиваючи і координуючи системи голосового апарату, які впливають на голосотворення.

Окрім того, що правильна техніка голосотворення і мовлення є здоров'язбережувальним фактором, але вони ще забезпечують правильне сприйняття навчального матеріалу, дають змогу ефективно впливати на учнів, сприяють гідній самопрезентації вчителя (віддзеркалюючи його фізичний та емоційний стан).

Гринь Л. у своїй статті, подаючи різноманітні тези з науково-методичної літератури, зазначає, що поставлений голос як професійний інструмент педагога, співака – це складна психофізіологічна функція голосового апарату людини, результатом діяльності якого є виникнення звуків. Конкретизуючи розуміння процесу розвитку голосу, вона зазначає, що основним завданням його формування як «професійного інструменту» є досягнення дисциплінованої узгодженості рухів м'язової системи голосового апарату, тобто набуття рухових навичок, що безпосередньо залежить від усвідомлення основних закономірностей звукоутворення, резонування, артикуляції, дихальних рухів та їх ролі у процесі фонації, знання фізіології голосового апарату, розвитку навичок координування роботи голосового апарату за допомогою слухового контролю [2, с. 57].

Дмитрієв Л. наголошує, що основний принцип роботи над розвитком голосу в тому, щоб підпорядкувати всі елементи техніки звучання сценічній дії, акторській майстерності, сценічному мовленню. Тобто розвиток голосу задля основної

мети. Для педагога вона є в тому, щоб передати свої знання і вміння наступним поколінням. Постановка голосу педагога чи актора – це процес встановлення правильного взаємозв'язку окремих частин голосового апарату [2, с. 58].

Шаповалова Р. особливу увагу звертає на особливості голосового апарату кожної окремої людини та радить знаходити той підхід розвитку голосу, який притаманний саме цій персоні. Вона пропонує здійснювати в педагогічній практиці комп'ютерну обробку голосу, запис голосу, (завдяки численним програмам, такі, як Sound Forge, WaveLab, SONAR та ін.). Комп'ютерний аналіз з подальшою візуалізацією звукового образу дає можливість об'єктивно оцінити якість звучання голосу. Усе це дає змогу активізувати процес постановки голосу у початкуючих педагогів і самих учнів, а також оцінити ефективність тієї чи іншої методики навчання [10, с. 2].

До голосу педагога висуваються жорсткі вимоги. Він має характеризуватися силою (розмовному голосу майже завжди бракує сили й діапазону), злетністю (зберігати звучність, «пробивати акустику» у великому приміщенні), багатством тембру (природне звукове забарвлення голосу), гнучкістю (здатність легко змінюватися за висотою, силою, тривалістю звучання), темпом (швидкістю читання й мовлення). При цьому важливо посылати звук до аудиторії без особливого напруження голосових зв'язок. Дійсно, для педагога, актора, співака головне завдання – бути добре почутим у великих приміщеннях концертних залів або сцени. Ідеально, коли голос і красивий, і потужний водночас. Однак не сила голосу, а його краса та чітка дикція – визначальні фактори в професійній діяльності [3, с. 4].

Але й тоді, коли голос добре вироблений, поставлений, читець повинен уміти доглядати за ним, дотримуючись правил гігієни. Гігієна голосу полягає в дотриманні педагогом певних умов роботи: забезпеченні режиму мовчання, виділенні часу для голосового спокою (через 3-4 години роботи), уникненні монотонного мовлення, дотриманні висоти голосу в межах виробленого, усталеного, можливого діапазону, використанні засобів виразності, збереженні голосу від застуди, проведенні вологого прибирання в класах, дотриманні режиму харчування тощо. Найкращий спосіб збереження професійного звучання голосу – це зарядка, до якої входить дихальна й артикуляційна гімнастика [9, с. 254].

На думку Данільчишина Ю. М., постановка голосу – це пошук правильного взаємозв'язку між резонуючою надставною трубкою і голосовою щільною. У цьому разі прийнятні ті при-

йоми, які сприяють збільшенню імпедансу. Дослідження засвідчили, що якість польотності пов'язана з тембром голосу, а не з його силою, і це пояснюється наявністю в голосі високих обертонів. Співак із дзвінким голосом уміє формувати звук таким чином, що великий відсоток енергії концентрується у звуці в зоні високої співочої форманти [3, с. 7].

Велику користь в роботі над диханням може мати дихальна гімнастика за методом Стрельникової О. М. Вона дає змогу віднаходити й розвивати кращі якості голосу та слуху, усуваючи навіть голосові порушення та дефекти (сипливість, тремоляцію та ін.) або просто позитивно впливає на стан голосових зв'язок, справляє оздоровчий ефект як для голосу, так і взагалі для організму.

Для формування високої співацької позиції звуку педагога з постановки голосу радять глибоко, з насолодою позіхнути («співацький зівок»). Також треба пам'ятати про вірне використання резонаторів. Мовлення з використанням тільки головних резонаторів поступово може призвести до «звуженого» звукоформування, до втрати органічності звука. Зловживання грудним резонуванням робить голос «важким». Краса ж голосу, правильність вимови є визначальними у роботі з постановкою голосу.

Включення гімнастичних вправ в ході уроку допоможе зняти напруження голосового апарату і дасть можливість працювати в повну силу. Звичайно, ті методи, які ми пропонуємо, не є єдино можливими. Кожен педагог, виходячи зі свого досвіду роботи, обере оптимальний для себе шлях розвитку та охорони голосу. Однак за умови основних знань про голосовий апарат та його розвиток і завдяки творчому підходу до рішення проблем.

**Висновки і пропозиції.** В результаті аналізу наукових досліджень визначено основні причини розвитку порушень фонаційного дихання та обґрунтована необхідність постановки голосу у педагогічних працівників, як основної складової здоров'язбереження.

Встановлено результативні методи розвитку та охорони голосу, які не потребують спеціальних занять, фундаментальної теоретичної підготовки і великих витрат часу, а саме: слідкувати за поставою; робити голосову гімнастику та масаж; дотримуватися режиму роботи голосу (10-15-хвилинний відпочинок (мовчання) після кожного години-півтори години розмови); підвищувати теоретичні і методичні знання щодо постановки голосу; слідкувати за гігієною праці та побуту; займатися голосовою гімнастикою з учнями.

## Список літератури:

1. Барвинская Е. М. Как защитить голос учителя музыки / Е. М. Барвинская // Музыка в школе. – 2008 – № 8. – С. 27-31.
2. Гринь Л. О. Вокальний голос як професійний інструмент актора музично-драматичного театру / Л. О. Гринь // Професійна освіта: наукові записки. – 2013. – № 4 – С. 54-59.
3. Данільчишин Ю. М. Акустика голосового апарату й акустична будова голосу [Електронний ресурс] / Ю. М. Данільчишин // Культура України. – 2014. – № 46. – Режим доступу до журналу: <http://www.ic.ac.kharkov.ua/RIO/kultura46/36.pdf>
4. Кисла В. С. Постановка голосу як складова формування педагогічної майстерності / В. С. Кисла // Педагогічні науки – 2014. – № 21. – С. 121-127.
5. Латіна Г. О. Виробнича гімнастика як засіб корекції професійного вигорання вчителів в умовах загальноосвітніх навчальних закладів / Г. О. Латіна // Педагогіка. Психологія. Медико-біологічні проблеми фізичного вихо-

- вання і спорту: наукова монографія [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 6 – С. 71–75.
6. Латіна Г. О. Професіографічна характеристика умов праці вчителя / Г. О. Латіна // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53 – С. 125–130.
  7. Орлова О. С. Распространенность, причины и особенности нарушений голоса у педагогов / О. С. Орлова, Ю. С. Василенко, А. Ф. Захарова, Л. О. Самохвалова, П. А. Козлова // Вестник оториноларингологии. – 2000 – № 5. – С. 18–21.
  8. Отрощенко Л. Педагогічна техніка викладача економічного профілю як передумова педагогічної майстерності / Л. Отрощенко // Збірник наукових праць – 2014. – № 7 – С. 188–197.
  9. Рубан Л. І. Роль техніки мовлення в системі педагогічної майстерності майбутніх учителів початкової школи / Л. І. Рубан // Наукові записки кафедри педагогіки – 2013. – № 31. – С. 248–256.
  10. Шаповалова Р. Голосоутворення та його структурні компоненти в контексті навчання сольному співу [Електронний ресурс] / Р. Шаповалова // Режим доступу до журналу: <http://elibrary.kubg.edu.ua/8259/1/Копия%20ст-2.pdf>
  11. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафрановського В. В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – К., 2016. – 452 с.

**Ластовецкая Т.Н., Латина А.А.**

Сумской государственной педагогической университет имени А.С. Макаренко

## ПОСТАНОВКА ГОЛОСА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

### Аннотация

В результате анализа научных исследований определены основные причины развития нарушений голосового аппарата и обоснована необходимость постановки голоса у педагогических работников, как составляющей здоровьесбережения. У 85% педагогов имеют проблемы с голосовым аппаратом. Под конец рабочего дня, их голос меняет тембр в 77% случаев. Болезни и нарушения голосового аппарата возникают вследствие психоэмоционального стресса (18%), простуды (5%) и голосовой перегрузки (77%). Педагоги имеют хронические заболевания гортани и болеют от 1 раза в год (41%) и чаще (36%) до 1 раза в месяц (23%). Установлены результативные методы развития и охраны голоса, которые не требуют специальных занятий, фундаментальной теоретической подготовки и больших затрат времени.

**Ключевые слова:** голос, здоровьесбережение, педагогические работники.

**Lastovecka T.N., Latina A.A.**

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

## STATEMENT OF VOICE AS A COMPONENT OF TEACHING STAFF MAINTAINING HEALTH

### Summary

An analysis of research identified the main causes of violations phonation breathing and the necessity of voice training in teaching staff as part of maintaining health. 85% of teachers have problems with the vocal apparatus. At the end of the day, their voice changes timbre in 77% of cases. Diseases and disorders of the vocal apparatus are caused by emotional stress (18%), fever (5%) and voice congestion (77%). Teachers have chronic diseases of the larynx and suffer 1 once a year (41%) and most (36%) to 1 times per month (23%). Established productive methods of development and protection of the voices that do not require special training, the fundamental theoretical training and time-consuming.

**Keywords:** voice, preservation of health, teaching staff.