

## МЕТОДИКА ОХОРОНИ ТА ГІГІЄНИ ГОЛОСУ СТУДЕНТІВ-ВОКАЛІСТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ

Фоломєєва Н.А.

Навчально-науковий Інститут культури і мистецтв  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

У статті виокремлюються основні недоліки в системі охорони та гігієни голосу на заняттях вокалістів. Розкриваються та пропонуються методичні засади охорони та гігієни голосу студентів – вокалістів на заняттях з профільюючих дисциплін у ННІ культури і мистецтв педагогічних ВНЗ. В дослідженні акцентується увага на особливостях охорони та гігієни голосу у класі естрадного вокалу. Окреслюється руйнівний вплив крику на голос студентів – вокалістів. Визначаються основні напрями удосконалення системи охорони та гігієни голосу студентів ННІ культури і мистецтв педагогічних ВНЗ.

**Ключові слова:** охорона голосу, гігієна голосу, голос вокалістів, методика охорони голосу, голосовий апарат, крик.

**Постановка проблеми.** Сучасний світ викликає додаткові навантаження на голосовий апарат людини, починаючи від вчителя – предметника, який працює з занадто великою кількістю учнів у невідповідних умовах і закінчуючи політиками, які використовують свій голос як інструмент для контролю за суспільством. Значні навантаження на голос в процесі його професійного використання викликають і підвищені вимоги до голосового апарату, відповідно, загострюється проблема збереження здорового голосу і пошуків раціональних шляхів його відновлення. В процесі розвитку співочого голосу студента – вокаліста – майбутнього вчителя музичного мистецтва в процесі фахової підготовки слід спиратися на знання анатомії ті фізіології голосового апарату, які допоможуть зрозуміти складний процес голосоутворення, порушень голосової функції і засоби їх запобігання. Спів – складний фізіологічний процес, який поєднує в собі злагоджену роботу всього голосового апарату. Однак неповне дотримання правил охорони гігієни голосу та його охорони може призвести до важких наслідків аж до втрати голосу. На сучасному етапі на теми «Гігієни та охорони голосу» в різних курсах, які вивчаються у ННІ культури і мистецтв відводиться занадто мала кількість годин, що викликає певну поверховість у їх вивченні студентами. Крім того з урахуванням різної базової та вокальної підготовки студентів ННІ культури і мистецтв, які часто не мають відповідних компетенцій, знань про будову голосового апарату та фізіологічний процес, який відбувається під час використання голосу, на нашу думку, таке навчання не дає необхідних результатів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням голосового апарату займалися вчені-практики, лікарі, викладачі: А. Верещагіна, Є. Духовна, Л. Марченко та інші. Питанням професійного становлення й охорони голосу присвячено наукові дослідження Л. Дмитрієвої [3, с. 13], В. Кантаровича, Н. Малишевої, А. Менабені [6, с. 8], теорії голосоутворення праці В. Ємельянова, А. Нижнікової, М. Печенюк, В. Русецького, проблематиці охорони і гігієни голосу присвячували свої праці О. Апраксина, Л. Дмитрієв, Д. Люш [5, с. 7] Г. Стулова, А. Стрельнікова, питанням теорії гігієни голосу: О. Орлова, А. Єгоров [4, с. 11].

Теоретичні основи вокальної підготовки майбутніх педагогів-музикантів, де звертається увага на питання охорони та гігієни голосу, окреслюють у дослідженнях Л. Василенко, Л. Гавриленко, О. Матвеева, О. Прядко [7, с. 77], Г. Стасько, Ю. Юцевич [8, с. 112]. Фізіологічні основи постановки голосу розробили М. Грачов, І. Павлов, І. Сеченов, О. Яковлев, Л. Работнов, Ю. Фролов.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Однак проблема охорони та гігієни голосу студентів – вокалістів – майбутніх вчителів музичного мистецтва не була предметом окреслених наукових досліджень.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є конкретизація основних недоліків в системі охорони та гігієни голосу на заняттях вокалістів та розкритті методичних засад охорони та гігієни голосу студентів – вокалістів на заняттях з профільюючих дисциплін у ННІ культури і мистецтв педагогічних ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** Крім кола власне професійних обов'язків викладача, який працює зі студентами – вокалістами він має слідкувати за виконанням гігієнічних заходів, які впливають на охорону і розвиток вокального голосу у процесі занять як з хором, так і під час роботи з солістами чи інших занять, на яких навантажуються голосовий апарат.

Гігієну голосу можна визначати як галузь науки, яка крім власне медичних лікувальних функцій голосового апарату займається вивченням причин, що викликають розлади роботи та захворювання голосового апарату; виявленням можливостей їх уникнення; вивченням фізичних можливостей людського організму; розробкою правил та норм професійного голосового режиму. А.С. Єгоров вказує, що «охорона голосу – рівень знань, вмінь і навичок, що забезпечують дотримання правил гігієни голосу, профілактику і корекцію роботи голосу з урахуванням конкретних цілей і завдань, специфіки умов голосової діяльності та індивідуальних даних» [4, с. 5].

Перш за все вокалістам – початківцям слід зосередити увагу на основних методичних засадах співу. Співати слід з розправленими плечима. Найбільш зручною позою для повноцінного, легкого і вільного звучання голосу є поза стоячи. Дихати під час співу слід легко, вільно, без напруження,

з фазою вдиху, що коротша за фазу видиху. Майстерність співоного дихання полягає не в глибокому вдиху, при якому набирається дуже багато повітря, а в освоєнні звички вдихнути потрібну кількість повітря і витратити його поступово на фоні видиху, щоб його вистачило на потрібну фразу [1, с. 134]. Такі моменти у процесі дихання, як підняття плечей, поверхове дихання, неприродне положення корпусу, напруження шії з набряклими венами – це недоліки, які необхідно усувати. Необхідно намагатися, щоб дихання поєднувалось з процесом звучання голосу, а не становило ізольований процес. Рецепторний апарат гортані бере участь у регуляції дихання, а тому великого значення набуває узгодженість роботи дихального і голосового апаратів. Тільки спільна діяльність дихання і звучання голосу може забезпечити їх нормальний фізіологічний розвиток. При цьому не можна не враховувати емоціональний чинник, який, безумовно, впливає на акт дихання; під час млявості воно поглиблюється і рідшає.

Тренувати голос для студента – це означає розвивати діапазон, силу, тембр, легкість звучання. Це найкраще проводити на початку занять за допомогою вокалізації, головним чином, на середньому регістрі – співати вправи на голосних звуках, стежити за чистотою звучання, його легкістю, ніколи не доводити співаків до перетому. Під час таких вправ необхідно слідкувати за чіткою, точною, якісною вимовою звуків. Не рекомендується відкашлюватись перед початком співу або під час пауз. При цьому відбуваються щільні контакти однієї зв'язки з іншою, що при частому відкашлюванні може призвести до хрипоті, різкого почервоніння голосових зв'язок. Працюючи зі студентами молодших курсів з великою відповідальністю необхідно ставитись до підбору репертуару і дозволяти юним співакам виконувати твори, доступної їм теситури; не допускати форсованого співу, особливо на крайніх верхніх і крайніх низьких нотах діапазону [2, с. 65].

Слабо відкритий рот дає мляву артикуляцію, нечітку дикцію. Щоб розвинути вміння і навички вільно і широко відкривати рот, доцільно практикувати вокально-артикуляційні вправи. Одночасно слід відучувати студентів від надто широкого «розтягування» рота з надмірно «енергійною» мімікою під час співу. Все це залежить від індивідуальних особливостей, тому що будова артикуляційного апарату у різних людей надзвичайно різноманітна. В цьому випадку корисне наслідування співу, але наслідувати треба не звук голосу викладача, а правильну манеру формування округлості рота, губ тощо.

Особливу увагу треба приділяти студентам, які мають добрі вокальні дані, їх не слід перевантажувати участю у заходах. Треба пам'ятати, що тільки при створенні і дотриманні необхідного голосового режиму голосовий апарат збереже свої якості, а голос – красу. При бережному ставленні до голосового апарату не будуть втрачені індивідуальні дані природних голосів [8, с. 13].

Базові вокальні навички учні одержують у школі на все життя, однак розвиваються вони саме під час навчання у ВНЗ і саме від того, як вони будуть в процесі навчання скореговані залежить майбутня вокальна діяльність.

На жаль, не всі фахівці, які працюють з голосом, в повній мірі усвідомлюють і враховують шкідливість занадто голосного співу, недотримання голосового режиму, що можна почути в концертних виступах різних рівнів. Ларингостробоскопічні дослідження доводять, що в результаті такого співу у вокалістів часто різко червоніють і не повністю змикаються голосові зв'язки, коливання їх нерівномірні за частотою і амплітудою [2, с. 66].

Голосовий апарат студентів вже не такий тендітний, як у дітей, однак його все ж необхідно оберігати від форсованого співу, від надмірного штучного розширення природного діапазону, оскільки це негативно впливає на голосовий апарат і призводить до тяжких захворювань. Чим більша кількість школярів охоплена правильним вокальним вихованням, тим кращими і повноцінними будуть резерви студентів – вокалістів і, відповідно, майбутніх співаків-професіоналів. Але для цього необхідно проводити пропедевтичні бесіди і з дітьми, і зі студентами і прищеплювати їм властиві даному вікові вокально-хорові навички.

При зловживанні силою звука – голосний спів, призводить до втрати дзвінкості та яскравості співоного голосу. Далі, якщо сила звука зростає неконтрольовано – з'являється крик. Крик визначають як комплекс психомоторної активності, що спрямована, передусім, на створення голосного голосового сигналу. Вважається, що рівень шуму при розмові – 60-70 дБ, при співі – до 80 дБ, а при крику досягають значень 92-115 дБ. Необхідно зауважити, що мова йде саме про крик як екстремальну гучність співу, поєднану зі втратою контролю над ним, а не про особливі вокальні прийоми, які використовуються у важкому році. Фізіологічне навантаження на голосовий апарат під час крику зростає в геометричній прогресії, голосові зв'язки коливаються настільки сильно, що проконтролювати їх стає неможливо. Динамічний діапазон голосу розвивається поступово, і поспішати з його розширенням надзвичайно шкідливо. Основною причиною крику у вокалістів під час виконання є недостатній контроль за власним голосовим апаратом, що поєднується з бажанням продемонструвати силу і міць свого голосу. Крім того, в окремих випадках, крик може бути викликаний технічними особливостями звукопідсилюючого комплексу, який використовується естрадними виконавцями, тоді він виникає швидше через нерозуміння виконавцями особливостей апаратури, та нерозуміння звукорежисером особливостей виконання, однак ці технічні особливості не є предметом даної статті, тому особливо зупинятися на їх описі недоцільно. Отже, крик має змішану психофізіологічну причину, відповідно і подолати крик у вокалістів можна двома основними шляхами: тренування голосового апарату і усвідомлення виконавцями його можливостей. На жаль, дуже часто у студентів – першокурсників зустрічається велика кількість проблем: незмикання голосових зв'язок, в'ялість голосових зв'язок тощо. Причина цього – відсутність голосового режиму, недогляд вокалістами. Не всіх оглядають лікарі-фоніатри або ларингологи, тому проблеми можуть виявлятися лише після початку занять з такими студентами.

Режим співу має встановлюватися ще в період здобуття загальної середньої освіти, однак часто студенти не знають про норми та голосовий режим майже нічого. Не рекомендується співати одразу після сну, оскільки голос «прокидається» пізніше, приблизно через дві години. Не можна виходити на вулицю одразу після співу, бо слизова оболонка фізіологічно подразнена, розігріта, а побути в приміщенні 10–15 хв. Не розмовляти на вулиці в холодну, вологу погоду. На голосову функцію негативно впливають і гострі нервові збудження. Викладач з вокалу має стежити за профілактичними заходами з охорони голосу, а також за загальним станом здоров'я студентів, прислухатись до їх скарг тощо.

При голосовій втомі рекомендується відпочинок, голосова дієта і аутомасаж – легке поглажування шиї зверху вниз від вух до верхньої частини грудної кістки, охоплюючи спереду і з боків всю підборідну частину шиї (протягом 3-5 хв два рази в день). Це сприяє виведенню з організму відпрацьованих продуктів обміну, завдяки чому втома в голосі зменшується або зникає. Користуються також за рекомендацією лікаря вібромсажем.

Всі викладачі, які працюють зі студентами – вокалістами мають систематично проводити роз'яснювальні бесіди про те, як повинен поводитися кожен, щоб запобігти захворюванню голосу і не допускати порушень нормальної голосової функції. Тільки спільними зусиллями викладачів, лікарів та самих студентів можна створити умови для природовідповідного розвитку голосу. Режим занять з вокалу є однією з важливих умов, необхідних для подальшого становлення голосу студентів.

Грунтуючись на досвіді педагогів-музикантів, вокалістів можна рекомендувати для збереження голосу студентів – вокалістів використання наступних методичних рекомендацій: 1) необхідно взяти за правило, щоб кожен студент на початку й протягом усього періоду навчання через певні проміжки часу проходив обстеження у лікаря-фоніатра (це дозволить уникнути багатьох проблем, що стосуються діяльності голосового апарату); 2) здійснювати ретельне, продумане й професійне керівництво постановкою голосу (засоби викладання мають бути раціональні, вивірені та адаптовані); 3) не можна примушувати студента до виконання непосильних для нього на даному етапі завдань, де вокальні вимоги не відповідають його можливостям; 4) заняття співом мають бути припинені, або, принаймні, обмежені на період захворювань верхніх дихальних шляхів, оскільки це може згубно вплинути на голос студента, і відповідно, на всій його подальшій вокальній діяльності.

Для здорової, якісної роботи голосу необхідна спокійна атмосфера нормального психологічного клімату, доброзичливості, оскільки при нервових розладах першим страждає саме голосова функція. Такт і повага у спілкуванні – це головна умова збереження здоров'я, причому як психічного так і здоров'я голосу. Не має бути ніяких насильницьких штучних прийомів у навчанні і роботі, абсолютно виключається агресія і ворожість. У спілкуванні необхідна гранична природність і доброзичливість. Потрібен індивідуальний підхід до кожної особис-

тості з урахуванням її фізіологічних можливостей. Треба уважно моніторити стан голосового апарату і уникати перевтоми голосу [7, с. 33].

У випадку великого навантаження необхідно дати голосовому апарату відпочити і дотримуватися голосового режиму. Слід уникати тривалого співу без перерви (не більше 45 хв.). Стомлення може накопичуватися і нашаровуватися до зриву. При надмірному навантаженні слабшають м'язи гортані, голос втрачає свіжість, звучність, стає важким, не піддається необхідному контролю, виділяється багато слизу, трапляються крововиливи. Неприпустимим є безконтрольний, багаторазовий спів різних за важкістю творів, особливо для співаків – початківців. Режим занять у навчальних закладах має враховувати чергування різних предметів та занять з голосовим навантаженням і необхідність розспівування.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Основними недоліками в системі охорони голосу можна вважати наступні: 1) в розкладі можуть бути декілька занять поспіль, на яких навантажуються голосовий апарат студентів, що призводить до його перенапруження; 2) заняття з вокалу в розкладі можуть бути у «фізіологічно незручний» час: рано вранці або пізно ввечері, коли голосовий апарат не має оптимального тону; 3) заняття в приміщеннях з занадто високою або низькою температурою та вологістю, що негативно впливає на стан голосового апарату; 4) відсутність можливостей перенесення занять у разі хвороб, пов'язаних зі здоров'ям голосового апарату (передусім, запальовальні хвороби верхніх дихальних шляхів та новоутворення, пов'язані з перенавантаженням зв'язок); 5) відсутність достатнього досвіду роботи вокалістів зі звукопідсилюючим комплексом. Узагальнюючи можна вказати, що збереження здоров'я голосового апарату студентів – вокалістів можливе лише за дотримання цілком визначених умов: 1) навантаження на голосовий апарат має відповідати ступеню його тренуваності; 2) форсоване звучання голосу, крик, неприпустимі за будь-яких умов; зловживання високими нотами, надмірне мовне навантаження – небажані; 3) неприпустимий спів під час хвороби, особливо, дихальних шляхів; 4) необхідно уникати різкої зміни температури, а також спеки, холоду, пилу в навчальному приміщенні; 4) у разі хвороби органів голосового апарату необхідно радити студентам обов'язково звертатися до лікаря-фоніатра.

Основними рекомендаціями з удосконалення охорони голосу у ННІ культури і мистецтв: 1) складання розкладу занять студентів – вокалістів з урахуванням фізіологічних та гігієнічних норм стосовно стану їх голосу; 2) навчальні аудиторії мають максимально відповідати санітарно – гігієнічним нормам; 3) можливість адаптації індивідуальної навчальної програми студента – вокаліста у випадку захворювання, що впливає на роботу голосового апарату; 4) розширення можливостей для роботи студентів в класі естрадного вокалу з якісним звукопідсилюючим комплексом.

Перспективною залишається адаптація навчально – методичних комплексів з профільних дисциплін ННІ культури і мистецтв з метою підвищення компетентності студентів у галузі охорони та гігієни голосу.

**Список літератури:**

1. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: Секреты вокального мастерства / Н. Гонтаренко // Серия «Любимые мелодии» – метод. пособие. – Ростов на Дону, 2006. – 155 с.
2. Дедковская Е.Г. Охрана и гигиена певческого голоса педагога – музыканта / Е. Дедковская // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна. – Выпуск № 4(37). – Мозырь, 2012. – С. 63–69.
3. Дмитриева Л.Г. Методика музыкального воспитания / Л.Г. Дмитриева, Н.М. Черноиваненко. – М., 1990. – 315 с.
4. Егоров А. Гигиена голоса и его физиологические основы / А. Егоров. – М.: Гос. Муз. Изд., 1982. – 171 с.
5. Люш Д.В. Розвиток і охорона співацького голосу / Д.В. Люш. – К.: Муз. Україна, 1988. – 138 с.
6. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению / А. Менабени. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
7. Прядко О. Розвиток співацького голосу: 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.
8. Юцевич Ю. Теорія і методика розвитку співацького голосу: Навч.-метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів, учителів шкіл різного типу / Ю. Юцевич // Ін-т змісту і методу навчання. – К., 1998. – 158 с.

**Фоломеева Н.А.**

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

**МЕТОДИКА ОХРАНЫ И ГИГИЕНЫ ГОЛОСА  
СТУДЕНТОВ-ВОКАЛИСТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ****Аннотация**

В статье выделяются основные недостатки в системе охраны и гигиены голоса на занятиях вокалистов. Раскрываются и предлагаются главные методические основы охраны и гигиены голоса студентов-вокалистов на занятиях по профильным дисциплинам в УНИ культуры и искусств педагогических ВУЗов. В исследовании акцентируется внимание на особенностях охраны и гигиены голоса в классе эстрадного вокала. Очерчивается разрушительное влияние крика на голос студентов-вокалистов. Определяются основные направления усовершенствования системы охраны и гигиены голоса студентов УНИ культуры и искусств педагогических ВУЗов.

**Ключевые слова:** охрана голоса, гигиена голоса, голос вокалистов, методика охраны голоса, голосовой аппарат, крик.

**Folomeeva N.A.**

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

**METHODS OF PROTECTION AND HYGIENE OF THE VOICE  
OF THE STUDENTS-VOCALISTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES****Summary**

The article highlights the main shortcomings in the protection and hygiene of voice in the vocal class, reveals and proposes the main methodological basis for the protection and hygiene of the voice of the students-vocalists in the classroom for core subjects in educational – scientific institute of culture and arts in pedagogical universities. The study focuses on the characteristics of safety and hygiene of voice in the class of pop vocal, outlines the destructive influence of the crying on the voice of the students-vocalists. Defines the main directions of improvement of system of protection and hygiene of the voice students of the educational – scientific institute of culture and arts in pedagogical universities.

**Keywords:** protection of the voice, hygiene of the voice, voice of singers, methods of protection of voice, voice box, crying.