

Охорона та гігієна співочого голосу в системі навчально-музичних дисциплін.

Анотація. Питання виховання, охорони та гігієни голосу – одне із самих важливих в процесі підготовки студентів вузів – майбутніх вчителів музичного мистецтва, до педагогічної діяльності. Проведено аналіз голосових розладів, причини їх виникнення, показані прийоми, засоби охорони та гігієни співочого голосу.

У статті розглянуті проблеми охорони та гігієни голосу, які пов'язані з дисциплінами в рамках яких студенти зобов'язані експлуатувати свої несформовані голоси (читання і спів хорових партій, спів в хорі, заняття з сольфеджіо).

Підвищене щоденне навантаження, невміле користування голосовим апаратом, недотримання правил гігієни, вроджена слабкість голосового органу призводить до перенапруження голосу та розвитку захворювань голосового апарату.

Створення сприятливих умов вокальної роботи на заняттях, дотримання голосового режиму (відпочинок голосу, накопичення знань про охорону та гігієну голосу, а також впровадження знань у навчально-освітній процес – є основними компонентами збереження здорового голосу. В статті значне місце відведено формуванню навичок самостійної роботи, якість якої визначається самоконтролем.

Володіння студентом комплексом взаємопов'язаних умінь та навичок, що сприяють його особистій реалізації в професійній діяльності, позитивну динаміку розвитку професійних якостей – збереже його голос від захворювань та пошуку найбільш раціональних шляхів його відновлення в разі порушень. Безперечним є те, що майбутній вчитель музичного мистецтва повинен сам добре володіти вокальним слухом і голосом, знати фізіологію і анатомію голосового апарату, робити правильний підбір вокально-хорового репертуару, не допускати форсування голосу.

Ключові слова: охорона і гігієна голосового апарату, самоконтроль, самостійна робота, голосовий апарат.

Protection and hygiene of a singing voice in the system of scientific and musical disciplines.

Annotation. The question of training, protection and hygiene of a voice is one of the most important ones that are being brought up in the process of education of students of higher education institutions, who are the future teachers of musical art, to pedagogical activity. There are considered the problems of protection and hygiene of a voice in the article, that are connected with courses, within which students are obliged to exploit their not-created voices (reading and singing of choral scores, singing in choir, solfeggio).

The analysis of voice disorders is carried out, reasons of their emergence are specified, methods and ways of protection and hygiene of voice are shown in these article. Increasing of everyday load, inability of correct using of vocal apparatus, not following rules of hygiene, congenital weakness of vocal apparatus may cause voice overstrain and courts of disease of vocal apparatus.

Creating favorable conditions of vocal work on classes, observance of the voice mode (rest of the vocal apparatus, accumulation of knowledge about protection and hygiene of voice) and also introduction of knowledge in educational process are the main components of preservation of voice. Important place is allotted for formation of skills of independent work, whose quality is defined by self-checking.

Undoubtedly, future teacher of musical art has to own ear for music and voice, know an anatomy and physiology of vocal apparatus, make a good choice of vocal and choir repertoire. Possession of complex of abilities and skills that are helpful for personal realization in professional activities and positive dynamics of development of professional qualities can save their voice from illnesses and searching of the most rational ways of restoration in case of disorders.

Key words: protection and hygiene of a voice apparatus, self-control and independent work, voice apparatus.

Постановка проблеми. Проблема гігієни та охорони голосу є дуже актуальною та важливою в системі музичної та професійної освіти. Для формування і розвитку голосу студента потрібно досить багато часу. Навчаючись у вищому навчальному закладі, студент набуває такі знання і вміння, які дають йому можливість професійно працювати в обраній сфері мистецтв. Основний інструмент майбутнього вчителя музичного мистецтва – це мовний і співочий голос.

Особливість професії вчителя музичного мистецтва – це зміна видів діяльності на уроках, а саме: мовлення змінюється співом, спів – рухом рук, диригування - грою на музичному інструменті; іноді потрібно і співати, диригувати і грати одночасно. Безперечним є те, що вчитель, який викладає музичні дисципліни і займається вокально- хоровою роботою, повинен сам добре володіти вокальним слухом і голосом, знати фізіологію і анатомію голосового апарату, дотримуватись режиму праці, систематично проводити профілактику захворювань голосового апарату, не допускати можливості форсування голосу. Тому підготовка студента до його майбутньої професії має свої особливості.

Програма музично-теоретичних дисциплін у музично-педагогічних вузах досить об'ємна. Поряд зі знаннями про професійне голосоутворення і основами вокальної методики студенти засвоюють навички володіння музичним інструментом і диригування, співають у хорових колективах. Все це призводить до перенавантаження та перевтомлення голосового апарату.

Є ще один важливий фактор, який ускладнює і негативно впливає на голосовий апарат – це різний рівень вокальної, загально-музичної підготовки, музичних здібностей молоді та різний рівень фізіологічної зрілості голосового апарату. Тому проблема охорони та гігієни голосу майбутнього вчителя музичного мистецтва надзвичайно актуальна.

Даною проблемою займались такі дослідники як: О.М. Єгоров, Г.П. Стулова, О.А. Апраксина, О. С. Орлова. Автор О. М. Єгоров звертає увагу на той факт, що «охорона голосу – рівень знань, умінь і навичок, що забезпечують дотримання правил гігієни голосу, профілактику і корекцію роботи голосу».(2,5).

Мета статті – узагальнення набутого досвіду і напрацювань в сфері охорони та гігієни співочого голосу, розробка методичних положень процесу охорони та гігієни співочого голосу та його використання у вокально-практичній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Всі форми захворювання голосового апарату можна поділити на три групи:

- застудні захворювання, пов'язані з переохолодженням голосового апарату та вірусні захворювання верхніх дихальних шляхів;
- професійні захворювання, які пов'язані з великим навантаженням та перевтомою голосового апарату.
- функціональні голосові захворювання, пов'язані з розладами роботи нервової системи та перевтоми голосу.

До застудних захворювань голосового апарату та вірусних захворювань верхніх дихальних шляхів можна віднести такі захворювання як: нежить(риніт), ангіна (тонзиліт), ларингіт, фарингіт, трахеїт та трахеобронхіт.

До професійних захворювань, які пов'язані з великим навантаженням та перевтомою голосу відносяться:

- крововилив в голосові зв'язки (перевантаження голосових зв'язок);
- дисфонія (м'язові розлади у гортані та голосових зв'язках);
- парези та паралічі голосових зв'язок (результат ускладнення інших захворювань, такими як ларингіт, крововилив та інших).
- вузли голосових зв'язок (мініатюрні пухлини, які виникають при неправильному використанні та класифікації голосу).

До функціональних голосових захворювань, пов'язаних з розладом нервової системи, відносяться:

- афонія (розлади голосу, перехід на шепіт, голосові зв'язки не змикаються).
- дисфонія (розлади голосових м'язів гортані і голосових зв'язок).
- фонастенія (повна або не повна втрата голосу).

Перед тим, як перейти до розкриття проблеми гігієни та охорони голосу, нам потрібно визначити як утворюється вокальний звук.

Процес вокалізації поділяється на три основні етапи:

- фонація (утворення звуку);
- резонанс (гармонійне посилення звуку);
- артикуляція (оформлення й подача вокальних звуків у лінгвістичних формах, які ми називаємо словами).

У мові і співі довжина голосових зв'язок і повітряний потік, що проходить через них, регулюється рухами м'язів гортані, шиї, грудей і черевного відділу. Дихання і вокалізація є не просто маніпуляціями м'язів, що викликаються нервовими сигналами. Вони залучають свідомість, причому на багатьох рівнях. Саме тому наш голос відображає внутрішню енергію і напруження.

Студентам, які мають працювати вчителем музичного мистецтва, де потрібно багато говорити і співати, необхідно прищепити певний комплекс вокально-технічних навичок. Питання виховання, охорони та гігієни голосу – одне із самих важливих в процесі підготовки студентів вузів – майбутніх вчителів музичного мистецтва до педагогічної діяльності.

Заняття з вокалу – це індивідуальні заняття, на яких кожен викладач складає індивідуальний план роботи зі студентом, враховуючи здібності та всі недоліки його голосу. Оскільки середній вік студента першого курсу становить 18 років, більшість з них не адаптовані до мутаційних змін, що відбулись у них в недавньому часі. Окрім цього, їх організм продовжує рости і зміни його тіла призводять до нових координаційних і вокально-вібраційних відчуттів. Більшість першокурсників не мають ніякого вокального досвіду та сформованих первинних співочих навичок.

В навчальну програму входять ряд дисциплін де студенти зобов'язані експлуатувати свої несформовані голоси (читання і спів хорових партитур, спів в хорі, заняття з сольфеджіо). Підвищене щоденне навантаження, невміле користування голосовим апаратом, недотримання правил гігієни голосу, вроджена слабкість голосового органу призводить до перенапруження голосу та розвитку захворювань голосового апарату.

Під час проходження педагогічної практики студенти стикаються з такою складністю як перехід від мови до співу і навпаки. Методисти повинні звернути на це увагу і запропонувати студентові якомога більше приблизити мовну фонацію до співочої, тобто механізм мови повинен бути максимально приближений до співу. Цей процес об'єднують деякі загальні закономірності

(організація фонаційного дихання, дикція, артикуляція, включення резонаторів та співоча постава). Викладачі, які викладають ці дисципліни повинні враховувати:

- вікову групу, до якої входять більшість студентів;
- голосове навантаження (кількість програмних дисциплін, де студенти зобов'язані експлуатувати свій голос);
- голосові дані (музичні здібності та голосові недоліки);
- вокальний досвід студента;
- самооцінку, що стосується особистих вокальних даних і пов'язану з цим мотивацію до знань.

На заняттях хорового класу студенту-початківцю буде важко адаптуватися, оскільки при колективних формах співу (хор, ансамбль) він не може показати всі якості свого голосу: тембр, силу звуку, особливості звукоутворення, манеру співу, а також свою інтерпретацію твору.

Причини цього явища наступні:

- в хорі всі голоси зливаються в єдиний тембральний ансамбль хорової звучності;
- для досягнення чистоти інтонування (чистоти горизонтального і вертикального строю та ансамблю) в хорі, майже повністю виключається співоче вібрато);
- дикція в хорі будується з врахуванням загальних правил ансамблевої вимови голосних і приголосних звуків;
- підбір вокальних вправ для хору будуються з розрахунком хорової партії і всього хору в цілому, а не конкретного співака;
- виразність виконання кожного хориста підпорядковується інтерпретації та розумінню цього твору диригентом.

Головною проблемою співака в хорі для розвитку й охорони голосу є слуховий самоконтроль. Як правило, хорист чує себе в хорі значно гірше, ніж коли він співає один. Співаки зі слабким голосом не чують себе зовсім. При гучному супроводі або співі з усіма хористами, які мають сильні голоси, він посилює гучність свого голосу. Це призводить до перенапруження голосового апарату.

В якості профілактики співочого голосу від захворювань, особливо для співаків-початківців та співаків із слабкими голосовими даними, необхідно покращити їх слуховий контроль. Для цього необхідно:

- практикувати мішане розташування співаків у хорі або розташовувати їх квартетами;
- збільшити відстань між хористами в партії та між партіями в хорі;
- навчання хористів-початківців потрібно проводити окремо, оскільки тоді об'єм звукового навантаження зменшується;
- хористів із слабкими голосами потрібно ставити по флангам хору, а сильних - в центрі;
- покращення самоконтролю допоможе зменшенню акустики в приміщенні, де проходить репетиція хору.
- диригенту потрібно навчати хористів контролювати звук не тільки по слуху, але й по м'язовим та вібраційним відчуттям.

Деякі хорові диригенти завищують тональність хорових творів з метою навчання хористів співу у високій позиції та як спосіб утримання тональності хорового твору. Спів в умовах завищеного музичного строю, негативно діє на хорових співаків, сприяє перенапруженню голосових м'язів та перевантаженню голосового апарату в цілому.

За останні 80-85 років звучання камертону стало вищим на чверть тону. Звук «ля» першої октави замість 434-435 коливань в секунду коливається 440 коливань в секунду. Завищений стрій призводить до того, що співочі голоси працюють поза межами своїх художніх і технічних можливостей. Голосовий апарат швидше перевтомлюється та виснажується, втрачає свій тембр, забарвленість, здібність використовувати різні динамічні відтінки.

В педагогічній практиці всі вокальні рекомендації М. І. Глінки, О.Є.Варламова, І.П.Прянішнікова, Ф.Пановки для співу вправ, вокалізів та вокальних творів розраховані на камертон до 435 коливань в секунду. Утворюється протиріччя між теситурними можливостям голосів і вокальною літературою, яка розрахована на більш низький камертон.

Спів в умовах завищеного музичного строю негативно впливає на голосовий апарат і призводить до професійних захворювань та нещадної експлуатації голосу. Практика показує, що гарне хорове звучання можливе як

і при високому так і при помірному і дещо низькому музичному строї, з врахуванням індивідуальних якостей голосів кожного хориста.

На заняттях із сольфеджіо при співі вправ викладач повинен обов'язково враховувати тип голосу. При співі вправ з високою теситурою, низьким голосам краще буде їх проспівати в «транспорті» і навпаки. Не потрібно дозволяти студентам співати вправи повним голосом, оскільки вони не мають тих сформованих вокально-технічних навичок.

Не меншої шкоди приносить голосу протилежна манера співу, а саме мляве, тьмяне звучання (спів без опори). Тому на заняттях із сольфеджіо студенту доцільно використовувати фальцет або головне звучання та легкий мікст.

Часто студенти після слухання музики або після «мисленнєвого співу», а також після гри на музичному інструменті, відчують незначне м'язове напруження в області гортані: червоніють голосові зв'язки, з'являються відчуття стомленості, змінюється тип дихання. Якщо розглядати ці симптоми з позиції охорони і гігієни співочого голосу, то не рекомендуємо слухати вокальні твори, інструментальну музику, читати з листа хорову партитуру, наспівувати знайому мелодію, багато розмовляти в хворому стані голосового апарату. І навпаки, звучання непоставленого голосу, спів хворого співака негативно відображається на стані голосу слухача. Це говорить про те, що голосовий апарат знаходиться в стані активності. Голос людини володіє активною природою сприйняття, а це значить, як вказує В. П. Морозов, що «слухати співака – означає співати разом з ним» (4, 282)

Викладачам навчально-музичних дисциплін, при складанні розкладу занять, потрібно враховувати порядок дисциплін, які несуть особливе навантаження на голосовий апарат.

Формування вокально-технічних, слухових навичок починається з першого курсу. Вже з перших занять потрібно привчати студента стежити за своїм співом, за своїми слуховими, вібраційними, м'язовими, фізичними та інтелектуальними відчуттями, які фіксуються у вокальній та слуховій пам'яті. Студент повинен навчитися виправляти недоліки свого співу під керівництвом педагога. Тому займатися співом на початковому етапі самостійно не рекомендується, оскільки ще не сформовані навички самостійної вокальної роботи.

Для формування самоконтролю та навичок самостійної роботи викладач на заняттях з постановки голосу повинен дати можливість студентів 10-15хвилин попрацювати самостійно над вправами та нескладними вокальними творами, аналізуючи їх та виправляючи недоліки. Спочатку провідна роль відводиться педагогу, який здійснює зовнішній контроль, потім в процесі самостійної роботи на заняттях з постановки голосу студент починає оцінювати свої дії, виправляти помилки, що дозволяє говорити про активізацію внутрішнього самоконтролю, який і необхідний для особливої оціночно-контролюючої діяльності в самостійній роботі.

Ефективне функціонування голосового апарату неможливе без загального зміцнення організму протягом усього життя. Зміцнення голосу тісно пов'язане з правильною організацією праці та відпочинку, заняття фізичними вправами, загартуванням. Важливо створення сприятливих умов для вокальної роботи на заняттях, дотримання голосового режиму (відпочинок голосового апарату), накопичення знань про охорону та гігієну голосу, а також впровадження знань в навчально-освітній процес – є основними компонентами збереження здорового голосу. Гігієна голосу – це сукупність заходів щодо збереження високої працездатності голосового апарату.

На нашу думку, правила гігієни голосу для майбутніх вчителів музичного мистецтва можуть бути наступними:

- добре знати теоретичні основи постановки голосу, охорони голосових зв'язок для нормалізації функції співочого голосового апарату;
- стежити за рівнем навантаження на голосовий апарат;
- перед початком співу не рекомендується вживати холодні, гарячі, гострі страви та напої. Їжу краще приймати за 2-3 години до занять;
- під час застудних та інших захворювань голосового апарату не рекомендується розмовляти, співати, слухати чужий спів або взагалі музику.
- неприпустимість різкої зміни температури, дотримання гігієнічних норм в приміщенні, налагодження звукоізоляції в навчальних аудиторіях, усунення зовнішніх подразників – все це створює сприятливі умови для роботи педагога зі студентами.
- не зловживати тривалим співом у високій теситурі, криком, непомірним мовним навантаженням;

- під час голосового навантаження необхідно робити паузи, для того щоб ковтати слину для зрошення голосових зв'язок або зробити кілька ковтків води.
- голосовий апарат дуже чутливий до споживання алкоголю та тютюну;
- горло, м'язи рота не повинні бути напруженими під час фонації, оскільки напруга розглядається лише для вираження сильних почуттів.
- дотримуватись психогієни (уникнення стресів та надмірних емоцій).
- здоровий спосіб життя, загальна та індивідуальна гігієна всього організму та режим роботи – запорука здорового голосового апарату.
- вразі захворювання потрібно своєчасно звернутись до лікаря - фоніатра.

Висновок. Дотримання правил охорони та гігієни голосу дозволить майбутнім вчителям музичного мистецтва зберегти свій головний інструмент – голос, а викладачам бути більш уважними в роботі зі студентами, враховувати їх індивідуальні особливості, фізичний стан та загальне голосове навантаження.

Література.

- 1). Дабіжа К. Л. Деякі аспекти методики аналізу вокально-хорових творів/ К.Л. Дабіжа// Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. Серія: педагогіка і психологія. – 2013. - №39. - 152с.
- 2) О.М. Єгоров. Гігієна голосу і її фізіологічні основи/ О.М. Єгоров. - М., музгіз, 1962.
- 3).Зарицкий Л. А. , Тринос В. А. , Тринос Л. А. Практическая фониатрия: навч. посібник / Л.А. Зарицкий, В. А. Тринос, Л. А. Тринос. - Киев., 1984.
- 4). Морозов В. П. Биофизические основы вокальной речи: навч. посібник / В. П. Морозов. - Л.: Наука, 1977, с.282.
- 5). Рябченко А. Т. Берегите голос / А.Т. Рябченко. - М.: 1974.
- 6). Самарин В. Хорознавство: навч. посібник/ В. Самарин. – М.; Академія, 1988. -288с.

