

УДК 78.071.2:612.7(045)

Цехмистро О. В.

Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»
Харьковского областного совета

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПЕВЦА В КОНТЕКСТЕ ОХРАНЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА

Цехмистро О. В. Профессиональный режим певца в контексте охраны певческого голоса. В статье проанализированы нормы профессионального режима певца. Поднята проблема вокального здоровья, гигиены голоса. Выявлены причины расстройств в работе голосового аппарата и способы его восстановления. Обращено внимание на важность первого этапа в формировании профессионального вокального голоса, а именно: психологическую диагностику (готовность к вокальной деятельности — мотивационный аспект); определение типа голоса; выявление уровня теоретических знаний и практических вокальных навыков; формирование правильного звукообразования и звуковедения; развитие вокального слуха и мышечного контроля при сохранении ощущения внутренней свободы; привитие бережного отношения к голосовому аппарату и организму в целом. При этом важны системность и регулярность вокальных занятий с педагогом. Здоровье человека и голос как его составляющая часть являются наибольшей ценностью. Поэтому перспективны дальнейшие исследования по гигиене голоса как природного и самого хрупкого инструмента. Охрана голоса, его сбалансированное использование, особенно в условиях профессиональных ежедневных вокальных нагрузок, приобретают особую актуальность, как и необходимость решения указанной проблемы.

Ключевые слова: профессиональный режим певца, гигиена голоса, педагог-вокалист, факторы охраны голоса.

Цехмистро О. В. Професійний режим співака в контексті охорони співочого голосу. У статті проаналізовано норми професійного режиму співака. Піднято проблему вокального здоров'я, гігієни голосу. Виявлено причини розладів у роботі голосового апарату та способи його відновлення. Звернуто увагу на перший етап формування професійного вокального голосу, а саме: психологічну діагностику (готовність до вокальної діяльності — мотиваційний аспект); визначення типу голосу; виявлення рівня теоретичних знань і практичних вокальних навичок; формування правильного звукоутворення та ведення звуку; розвиток вокального слуху і м'язового контролю при збереженні відчуття внутрішньої свободи; прище-

плення дбайливого ставлення до свого голосового апарату й організму в цілому. При цьому важливі системність і регулярність вокальних занять із педагогом. Здоров'я людини та голос як його складова частина є найбільшою цінністю. Тому перспективними є подальші дослідження з гігієни голосу як природного й найбільш вразливого «інструмента». Охорона голосу, його збалансоване використання, особливо в умовах професійних щоденних вокальних навантажень, набуває особливої актуальності, як і необхідність рішення зазначеної проблеми.

Ключові слова: професійний режим співака, гігієна голосу, педагог-вокаліст, фактори охорони голосу.

Tsekhmistro O. The professional singer's mode in the context of singer's voice keeping.

Background. Vocal training is an important component of the professional education of students who study at musical-pedagogical higher educational establishments. In preparation process of future teacher-musicians it is very important to observe hygiene standards of vocal training, to preserve singer's voice and to develop vocal and technical skills, as the vocal apparatus is the main instrument of vocal-pedagogical activity. In the article there is an analysis of norms of the professional singer's mode. It also includes the issue of vocal health and voice hygiene. We brought out the reasons of disorders in the work of vocal apparatus and its restoring methods. A student who wishes to master the profession of teacher-musician is obliged to have knowledge of hygiene and preservation of singing voice, correct organization of work and rest, basic medical knowledge (prevention of diseases of the vocal apparatus). We paid our attention to the stages of professional vocal voice formation: psychological diagnostics (readiness for vocal activity – motivational aspect); designation of voice type; identifying the level of theoretical knowledge and practical vocal skills; formation of proper phonation and sound keeping; development of vocal pitch and muscular control by keeping the feeling of internal freedom; inoculation of careful attitude towards personal vocal apparatus and organism as a whole. For this purpose systematic and regular vocal trainings with a pedagogue are very important. Human health and the voice as its constituent are the biggest values. Thus, further research on voice hygiene as the natural and the most fragile "instrument" is quite perspective. The problem of voice keeping and its well-balanced usage, especially under the circumstances of great daily pressures, obtains special motivation and the necessity to solve the stated problem.

Much attention was paid to the issue of singer's voice formation. The issues of voice keeping and its rehabilitation after the vocal apparatus maladies were examined by many researchers such as: P. Golubev, L. Dmitriev, V. Morosov, L. Rabotnov, V. Emelyanov, V. Ogorodnov, S. Riggs, K. Linkleister and others. The complex of exercises for the organism strengthening should include special exercises for respiratory tract development. Such exercises are represented in works by V. Mordvinov "The main work practice in voice-training", L. Rabotnov "The Physiology and pathology of singer's voice", P. Organov "The singer's voice and the methodology of its training". There is also a number of breathing methodologies (the system of A. Strelnikova and others). Thus, much attention was always paid to the issue of singer's voice keeping and physiological characteristics of the development of human organism during different age periods. But still no clear

Рецензент статті: Плаксина О. Ф., заслужена артистка України, доцент, Комуніальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради

arrangement of vocal-pedagogical experience, that in practice led to the vocal functional voice problems of young specialists, has existed.

Objectives. The research objective is bringing out main norms of modern vocal-training of executants in the context of singer's voice keeping.

Methods. Self-governing students' trainings may be effective only under the condition of formed vocal pitch and having "hearing image" of master voice sound of professional singers, that will allow the students to be critical as for their own voice sound. Only on coming to grips with basic concepts of academic singing, the student will be able to work himself without a risk to damage his vocal apparatus and to get improper vocal skills. Big danger for the acoustic apparatus is listening to a walkman. The harm that it causes includes not only infraction (increase) of natural volume of listening but also maximal approaching of headphones to the inner ear. Thus, many rules of safe use of a walkman should be observed.

Results. Vocal hygiene is a branch of science that deals with reasons of vocal apparatus disorders and illnesses; looks for their preventative measures and also it concerns the formation of rules and norms of professional voice treatment. Possessing a singer's voice, an ability to get through a long vocal job is an important condition of successful musician's pedagogical activity. However, chronic vocal apparatus illnesses are the real obstruction for becoming a professional teacher-musician. That why, it is important to identify norms and rules of vocal hygiene of the students who study vocality. It is necessary to observe the conditions of voice preservation: to keep regular hours; to live a healthy lifestyle; to eat healthy; to observe the sanitary and hygiene norms and to keep a positive emotional and psychological microclimate at the lessons; to give up bad habits; to consider modern audio-computer technologies and to use different technical devices proper while working with voice; to perform a proper diagnosis of voice type. You also have to consider individual and age characteristics of students; to cooperate with a phoniast; to learn main vocal breathing norms as for sound production and sound keeping; to have regular and systematic vocal trainings with a teacher-musician; to form and develop a vocal pitch.

Professional singer's mode presupposes great impacts on vocal apparatus, especially for would-be-singers, thus observance of voice-keeping norms and rules, which include fulfilling general and specific requirements as for its preservation, is really necessary.

Conclusions. The main pedagogical task is to inform students about the issues of singers' activity hygiene. The further research of speech and vocal voice in context of its usage in professional occupation is quite future-oriented.

Keywords: factors of voice-keeping, professional singer's mode, teacher-musician, vocal hygiene.

Постановка проблеми. Вокальне формування є важливим елементом професійної підготовки студентів вузів музичної спеціалізації. В процесі підготовки майбутнього вокаліста особливе значення мають дотримання гігієнічних норм вокальної підготовки, збереження голосового апарату та розвиток вокальних якостей, оскільки голосовий апарат є основним «інструментом» вокально-виконавчої та вокально-педагогічної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основні положення даної проблеми набули освітлення в музично-культурологічній, психолого-педагогічній, методичній літературі таких дослідників, як Е. Абдуліна, А. Алексюк, С. Архангельський, Л. Арчажнікова, Е. Апраксина, Л. Баренбойм, Е. Брилін, В. Багаду-ров, К. Витвицький, Ф. Витт, Л. Василенко, П. Голубев, Н. Гребенюк, Л. Гавриленко, С. Гончаренко, М. Гриценко, Л. Дмитрієв, А. Датський, О. Демянчук, В. Емельянов, Ф. Заседателев, К. Злобин, И. Зязюн, В. Кремень, А. Ковалев, Д. Люш, В. Морозов, А. Менабени, А. Матвеев, Е. Маруфенко, Л. Масол, В. Муцмаєр, Д. Николаєнко, И. Назаренко, Н. Орлова, Г. Падалка, И. Прянишников, О. Прядко, О. Рудницька, О. Ростовський, В. Сластєнін, Г. Стулова, Г. Стасько, М. Фицула, Г. Щолокова, Л. Хлебникова, Р. Юссон, Ю. Юцевич, В. Юшманов, М. Ярмаченко і інших. Аналіз робіт учених показав, що питання професійної вокальної підготовки за останнє десятиліття достатньо досліджувалися, але комплексного підходу до розв'язання проблеми розвитку вокальних умінь, розробки відповідної методики, орієнтованої саме на вокально-педагогічну діяльність з урахуванням останніх методических і технічних досягнень в контексті охорони вокального здоров'я, не уделено належного уваги.

Ціль дослідження — визначити основні норми гігієни сучасної вокальної підготовки в контексті охорони півчеського здоров'я.

Изложение основного материала. Студент, бажаючи оволодіти професією педагога-музиканта, зобов'язаний володіти знаннями по гігієні і охороні півчеського голосу, правильній організації режиму праці і відпочинку, елементарними медическими знаннями (профілактика захворювань голосового апарату).

Общезвестно, що гігієна голосу — область науки, що вивчає причини розладів і захворювань голосового апарату, займаючись знаходженням заходів по їх запобіганню, формуванням правил, норм професійного голосового режиму. Володіння півчеським голосом, здатність витримувати тривалі голосові навантаження є важливими умовами успішної вокально-педагогічної діяльності педагога-музиканта. При цьому існуючі хронічні захворювання голосового апарату — перешкоди до оволодіння професією педагога-музиканта. Тому важливо визначити норми, правила вокальної гігієни навчаючихся вокальному мистецтву студентів.

Запорукою здоров'я органів голосового апарату є підтримання загального здоров'я організму студента, дотримання режиму праці і відпочинку, правильна система харчування, профілактика захворювань верхніх дихальних шляхів, відмова від шкідливих звичок, закаливання і загальне зміцнення організму. В комплекс

упражнений для общего укрепления организма следует включать специальные упражнения на развитие дыхательного аппарата. Такие упражнения представлены в работах В. Мордвинова «Практика основной работы по постановке голоса», Л. Работнова «Физиология и патология голоса певца», П. Органова «Певческий голос и методика его постановки». Также есть дыхательные методики (система Е. Стрельниковой и др.)

Важным моментом на первом этапе обучения является правильное определение типа голоса, то есть диагностика вокальных данных ученика. От решения этой задачи зависят дальнейшие успехи по развитию вокально-голосовых качеств, здоровья, выносливости голоса. Существует ряд критериев, которые помогают решить вышеуказанную проблему. К их числу относим такие характеристики голоса: тембровая окраска; имеющийся диапазон; расположение переходных и примарных тонов; способность голоса выдерживать тесситуру; анатомо-физиологические особенности по конституционному признаку. Рассматривая во взаимосвязи указанные признаки, можно диагностировать тип голоса. К анатомическим признакам следует отнести: толщину и длину голосовых мышц; форму твердого неба; размер резонаторных полостей; хронаксию возвратного нерва (гортань).

Многочисленные наблюдения врачей-фонистров говорят о том, что разным типам голосов соответствует разная длина голосовых мышц, а именно чем выше голос, тем тоньше и короче мышцы и наоборот. Но в мировой практике известны исключения (Э. Карузо, И. Михайлов). Несмотря на частные случаи, всем студентам музыкально-педагогических факультетов перед началом занятия по постановке голоса рекомендуется посетить кабинет врача-фонистра для того, чтобы иметь представление о внешнем виде своего «инструмента» и его физическом состоянии, которое указывает на перспективы развития певческого голоса, особенности его гигиены и охраны.

Таким образом, одной из причин нарушения певческой функции, а иногда и полной потери голоса является неправильное определение педагогом типа певческого голоса вокалиста. От специфики голоса зависят выбор методов работы с ним и вокально-педагогический репертуар. Во избежание ошибки педагогу на занятиях нужно создать положительную эмоциональную атмосферу, которая способствовала бы раскрытию естественного вокального голоса студента.

Для того чтобы самостоятельные занятия студента были эффективными, он должен обладать сформированным вокальным слухом, иметь определенные слуховые представления эталонного звучания певческих голосов певцов-профессионалов, что позволит критически оценивать звучание собственного голоса. Поэтому необходимым компонентом профессиональной компетентности бу-

дущего специалиста является наличие развитого вокально-педагогического слуха, который не только позволяет оценивать звучание собственного голоса, осознанно контролировать, совершенствовать качество его звучания в процессе вокального обучения, но в дальнейшем также работать и с другими голосами.

Согласно возрастной периодизации развития голосового аппарата человека, период от 16–17-ти до 19–20-ти лет, на который приходится время обучения студентов в высших учебных заведениях — и с 14–15 лет в училище (колледже), является периодом перехода юношеского звучания голоса ко взрослому, характеризуется мутационными и послемутационными изменениями, взрослением организма юношей, девушек и, соответственно, изменениями голосового аппарата. Эти изменения, вследствие вялости работы его органов или, наоборот, скованности, усложняют контроль вокалиста над работой голосового аппарата. В послемутационный период часто наблюдаются ограниченность диапазона голоса, пассивность органов артикуляции, несогласованность работы органов дыхания. Поэтому преподаватель вокала и педагог-хормейстер должны учитывать специфику развития голосового аппарата студентов в разные возрастные периоды.

Студенты должны знать, что большую угрозу для их органа слуха и голосового аппарата в целом составляет прослушивание музыкального плеера. Если разговорная речь имеет громкость в 30–40 децибел, крик — 60 децибел, а сила звука в 90 децибел уже является травмирующей, то музыку в плеере обычно мы слушаем на громкости не менее 70 децибел. Вред слушания плеера также заключается в изменении естественного механизма попадания звука к слуховому органу, когда звук из наушников максимально приближен к внутреннему уху. Такое влияние вызывает постепенное атрофирование органа слуха. Чтобы не повредить слух во время прослушивания плеера, необходимо соблюдать несколько правил: регулировать громкость звука, она не должна превышать 60 % максимальной возможности динамиков; выбирать большие наушники в виде накладок; продолжительность прослушивания должна составлять не более одного-двух часов в сутки. Студенты должны быть проинформированы о том, что постепенное отмирание слуховых нервных волокон происходит безболезненно — и часто незаметно для человека.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В результате анализа основных условий охраны голоса в профессиональной вокальной подготовке, выявлены такие необходимые условия его сохранения, как соблюдение правильного режима дня, здорового образа жизни, питания; санитарно-гигиенических норм и положительного эмоционально-психологического микроклимата во время занятий; отказ от вредных привычек; учет

современных аудио-, компьютерных технологий и осторожное использование технических достижений в работе с голосом; правильная диагностика типа голоса, учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающегося; сотрудничество с врачом-фоноатром; усвоение основных вокально-дыхательных норм по звукообразованию и звуковедению; системность и регулярность вокальных занятий с педагогом; формирование и развитие вокального слуха. Основной задачей педагога является информирование студентов по вопросам гигиены певческой деятельности.

Перспективными являются дальнейшие исследования по охране речевого и певческого голоса в контексте их использования в профессиональной деятельности.

Литература:

1. Егоров А. М. Гигиена певца [Текст] / Анатолий Михайлович Егоров. — М. : Медгиз, 1995. — 140 с.
2. Дмитриев Л. Основы вокальной методики : учеб. пособ. для муз. вузов [Текст] / Леонид Борисович Дмитриев. — М. : Музыка, 1968. — 675 с.
3. Маруфенко О. Формування вокально-слухових навичок майбутнього вчителя музики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 [Текст] / Маруфенко Олена Вікторівна. — Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. — 20 с.
4. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению [Текст] / Анджелина Георгиевна Менабени. — М. : Просвещение, 1987. — 93 с.
5. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник [Текст] / Михайло Миколайович Фіцула. — Вид. 2-ге. — К. : Академвидав, 2006. — 560 с.
6. Юссон Р. Певческий голос : исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса [Текст] / Рауль Юссон. — М. : Музыка, 1974. — 262 с.

References:

1. Yegorov, A. M. (1995). *Gigiyena pevtsya* [Singer's hygiene]. Moscow : Medgiz. [In Russian].
2. Dmitriyev, L. (1968). *Osnovy vokal'noy metodiki* [The basics of vocal techniques]. Moscow : Muzyka. [In Russian].
3. Marufenko, O. (2007). Formuvannya vokal'no-slukhovikh navichok maybutn'ogo vchitelya muziki [Formation of vocal-auditory skills of the future music teacher]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sumi : SumDPU ім. А. S. Makarenka. [In Ukrainian].
4. Menabeni, A. G. (1987). *Metodika obucheniya sol'nomu peniyu* [Methodology for teaching solo singing]. Moscow : Prosveshcheniye. [In Russian].
5. Fitsula, M. M. (2006). *Pedagogika* [Pedagogy]. (2-nd ed.). Kyiv : Akademvidav. [In Russian].
6. Yussion, R. (1974). *Pevcheskiy golos : issledovaniye osnovnykh fiziologicheskikh i akusticheskikh yavleniy pevcheskogo golosa* [Singing voice : the study of the basic physiological and acoustic phenomena of the singing voice]. Moscow : Muzyka. [In Russian].