

## ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

*У статті висвітлено специфічні вимоги до професійної підготовки вчительських кадрів, що стосуються навичок і вмінь використання власного голосу як складової педагогічної майстерності.*

*Педагогічна діяльність пов'язана із великими навантаженнями на голосовий апарат, що призводить до розвитку професійних захворювань і втрати працездатності. Запобігти цьому можна, здійснюючи цілеспрямовані дії із постановки голосу: розвитку голосових даних, сутність чого становить процес засвоєння найоптимальнішої взаємодії систем голосового апарату та їхньої координації.*

*Особливий акцент зроблено на осмисленні окремих педагогічних і психологічних аспектів постановки голосу. Автором запропоновано комплекс ефективних вправ, які можна використовувати в різних видах занять зі студентами.*

*Ключові слова: педагогічна майстерність, постановка голосу, голосовий апарат, педагогічна діяльність.*

**Постановка проблеми.** Проблема педагогічної майстерності як засобу ефективної діяльності педагога у стандартних і нестандартних ситуаціях стала предметом наукових розвідок у XIX столітті, що обумовлено інтенсивним розвитком системи освіти у країнах європейського культурного регіону після промислової революції (промислового перевороту) другої половини XVIII-XIX століть. Питання педагогічної майстерності вчителя лишаються актуальними і в умовах сьогодення. Різні аспекти окресленої проблеми досліджували К. Марбе, О. Кюльпе, Д. Узнадзе, У. Томас, Ф. Знанецькі, А. Ганюшкін, К. Дурай-Новакова, В. Моляко, В. Сластьонін, І. Зязюн, В. Огнев'юк та ін.

У сучасному педагогічному дискурсі наявні розвідки про сутність педагогічної майстерності, її роль у різних видах і на різних етапах педагогічної діяльності, зокрема у підготовці майбутніх педагогів. Загальні й методологічні проблеми феномена педагогічної майстерності вчителя, її формування, шляхи і форми реалізації у практичній площині були й лишаються актуальними практичними й теоретичними завданнями. Не менш важливим є дослідження складових педагогічної майстерності.

На основі аналізу джерел можемо стверджувати, що у структурі педагогічної майстерності наявні елементи: гуманістична спрямованість; професійна компетентність, змістом якої є знання предмета, методики його викладання, педагогіки й психології; здібності до педагогічної діяльності – комунікативність, перцептивні здібності, динамізм особистості, емоційна стабільність, оптимістичне прогнозування, креативність; педагогічна техніка – уміння використовувати психофізичний апарат як інструмент виховного впливу, прийоми володіння собою (своїм організмом, настроєм, мовленням, увагою і уявою) і прийоми впливу на інших вербальними і невербальними засобами [5, с. 31-37].

**Мета статті.** Серед визначальних елементів педагогічної майстерності й педагогічної діяльності, на нашу думку, недостатня увага приділяється голосу: одному із засобів вербальної комунікації, засобу самовираження і встановлення інтелектуального, емоційного й особистісного контакту з іншими. Голос є "робочим інструментом" педагогів будь-якого фаху, а тому його фізичний стан і довголіття були і є важливою проблемою. Майбутніх педагогів навчають володіти, залежно від фаху, різним інструментарієм, ознайомлюють із технікою безпеки, найоптимальнішими прийомами діяльності. Єдиний інструмент, яким не вчать володіти – це голос.

У підручниках з риторики наявні відомості про алгоритм конструювання промови: як визначити тему, добирати аргументи; звертають увагу на звуковий, лексичний, стилістичний і синтаксичний рівень тексту; аналізуються логічні й естетичні основи красномовства, психологічні й педагогічні основи лекторської майстерності [1; 2; 4]. Йдеться там про розмітку тексту знаками партитури [1], про тренування, яке допоможе оцінити себе ніби "збоку", розробити систему жестів, попрацювати над виразом обличчя тощо, потренуватися у

проголошенні промови вдома вголос або "про себе" [1; 2; 4]. Означені прийоми є важливими для педагога. Однак учителю (лектору) треба уміти майстерно володіти голосом, максимально використовувати його комунікативні, естетичні й акустичні властивості. З огляду на це постає необхідність висвітлити шляхи розв'язання означеної колізії.

**Виклад основного матеріалу.** Позитивним явищем у вищій школі є впровадження курсу "Педагогічна майстерність", що передбачає "не лише засвоєння знань, а й розвиток здібностей, формування професійних якостей і вмій, що допоможуть настроїти особистість як інструмент педагогічного впливу на взаємодію з дітьми, батьками, колегами [5, с. 5]. Автори підручника "Педагогічна майстерність" [5] вважають, що означений феномен доцільно усвідомлювати як вияв свого "Я" у професії, як самореалізацію особистості вчителя у педагогічній діяльності, що забезпечує реалізацію особистості самого учня, тобто тут інтенційність має бути взаємообумовлена інтеракцією.

У публічних видах діяльності, до яких віднесено педагогічну, значну роль у мові (промові), мовленні відіграють не лише зміст, а й деякі зовнішні чинники. Наприклад, якщо найпереконливіші істинні слова промовити "неприємним" (тремолюючим, гугнявим, гудкоподібним тощо) голосом, вони можуть не сприйнятися або викликати негативну реакцію саме через характеристики голосу. Натомість голос, що справляє позитивне враження, є важливим інструментом для подолання психологічних та інтелектуальних бар'єрів. Тому його краса, майстерне володіння ним є важливою професійною ознакою для педагога.

Опановуючи мову, дитина спонтанно засвоює і мовні автоматизми – мовний вдих і мовний видих, форму і ступінь відкривання рота та ін., – специфіку процесу звукоутворення (фонації); вона вчиться також використовувати природну акустику голосового апарату. Більшості людей цих умінь вистачає в подальшому житті. Проте у представників деяких професій (співачи, актори, священики, педагоги тощо) виникають додаткові вимоги щодо розвитку голосових даних, що називається постановкою голосу. Сутність його становить процес засвоєння найоптимальнішої взаємодії систем мовного апарату та їх координації.

Існують різні підходи до реалізації означеного завдання. Окремі педагоги застосовують *емпіричний* підхід при постановці голосу: їхні учні – методом проб, помилок і успіхів – максимально точно відтворюють усі прийоми учителя. При цьому роль теоретичних узагальнень і логічного аналізу мінімізується. Цей підхід є доволі продуктивним при індивідуальних заняттях, проте має певні недоліки: набуті навички досить швидко втрачаються в разі доволі тривалої перерви у заняттях, що іноді трапляється (відрядження викладача, канікули, хвороба тощо). Результативність емпіричного підходу зменшується у разі його застосування під час заняття з групою студентів. *Рефлекторний* підхід, так званий "ефект Томатіса" (на честь відомого французького фахівця А.Томатіса, 1920 – 2001р.р.), полягає у самоналаштуванні студентом голосу "під" референтний голос, який лунає у навушниках. Найчастіше означений підхід застосовується за наявності потреби у зміні тембру голосу. Широкий спектр засобів – голос, міміка, пластика – використовують за *імітаційно – ігрового* підходу. Він є ефективним у роботі з дітьми, проте може застосовуватися також в інших вікових групах. Заняття тут будуються за принципом сюжетно – рольових ігор.

Значна частина фахівців із постановки голосу обирають *аналітичний* підхід, коли безпосередній показ та імітація, як за емпіричного, ґрунтуються на усвідомленні учнем (студентом) сутності власних дій, закономірності процесів, що відбуваються. Такі заняття мають будуватися на засадах довіри й педагогіки співпраці, оскільки потребуватимуть від того, хто навчається, свідомої взаємодії з викладачем і осмислених дій, а не бездумної імітації. Це – робота на перспективу, яка закладає підвалини для подальшої успішної педагогічної діяльності й професійного довголіття. Довіра потрібна тому, що цей шлях є складнішим за інші, і до перших позитивних результатів іти цим шляхом довше, ніж іншими, а переваги аналітичного підходу унаочнюються лише згодом. Між початком роботи й першими результатами може виникати і зневіра у власних силах, і сумніви в підходах викладача. Тому тут дуже важливими є особистісні якості викладача і його авторитет.

Нині однією з найгостріших проблем у світі є збереження професійного довголіття, що пов'язано із процесами природного старіння так званого покоління baby – буму (1946 – 1964

роки народження). Ще донедавна в розвинених країнах це покоління відіграло провідну роль у різних галузях діяльності, саме воно визначило параметри сучасного світу і його динаміку. Покоління baby – буму, зважаючи на його питому вагу в загальній структурі суспільств, було основним наповнювачем бюджетів пенсійних фондів, що дало змогу сформувати доволі досконалу пенсійну систему і водночас заклало основи майбутніх проблем, оскільки тепер це покоління стає основним клієнтом пенсійних фондів. Пенсійний вік для чоловіків і жінок у більшості країн уже становить 65 – 67 років.

Наявна у світі демографічна ситуація не дає підстав сподіватися на послаблення цих норм, а тому молоді покоління фахівців мають готуватися до вимоги тривалий час зберігати працездатність. Для педагогів це означає, що, окрім гарного фізичного стану, їм треба до 65 – 70 років мати голос, що буде спроможним витримувати професійне навантаження. А це стане реальним лише за умови постійної роботи над ним.

Переваги аналітичного підходу полягають у тому, що набуті навички і вміння зберігаються тривалий час. У більшості людей відсутня можливість регулярно брати уроки постановки голосу, а вимоги щодо його характеристик у педагогічній діяльності є жорсткими. Це зумовлює важливу роль самовдосконалення й самоконтролю. Наявність аудіо- та відеотехніки суттєво підвищує ефективність і результативність такої роботи. Попри об'єктивні труднощі, що можуть ставати на заваді, варто все ж одержати консультацію фахівців, і вже потім розпочинати роботу, оскільки індивідуальні особливості, насамперед, психологічні, можуть вплинути на вибір шляху. Наш досвід засвідчує, що за умови відсутності протипоказань (непереборний страх, великий ступінь невпевненості й т.ін.), найоптимальнішим тут буде застосування насамперед *аналітичного* підходу, який спирається на усвідомлення суб'єктом власних дій та аналіз і розуміння складних взаємопов'язаних процесів, що відбуваються при цьому в різних системах.

Людський голос є результатом функціонування складної саморегульованої системи – голосового апарату. Свого часу проф. Ф.Ф. Заседателев зазначав, що голосовий апарат людини найправильніше буде порівнювати з язичковою органною трубою, де є три основні частини: міх, що накачує повітря, язичок і надставна труба або резонатор. І "в голосовому апараті людини слід розрізнати три основних його частини: легені (міх, що накачує, – двигун), гортань (язичок – вібратор) і головна частина верхніх дихальних шляхів (резонатор) [3, с. 7-8]. Тому і постановка голосу, стверджує він, складається із трьох різних постановок – постановки дихання, гортані і резонаторів. Важливу роль у голосоутворенні відіграє центр, що керує роботою голосового апарату: мозок і центральна нервова система, а також органи артикуляції: губи, зуби, язик тощо, а в системі дихання, крім легенів, – трахея, бронхи, діафрагма, м'язи вдиху і видиху.

Місцем, де утворюється звук, є гортань. Вона складається із п'яти хрящів, і до найбільшого, щитовидного ("адамове яблуко") прикріплюються дві голосові зв'язки, які внаслідок коливання видають звук. Голосова зв'язка – це м'яз специфічної будови, покритий слизовою оболонкою. На відміну від інших м'язів, волокна м'язів голосових зв'язок починаються і закінчуються в різних точках по ходу волокна, що, у разі часткового скорочення окремих волокон, може утворювати нескінченну різноманітність форм і внутрішнього натягу голосових зв'язок. Волокна ідуть не лише в горизонтальному, а й у вертикальному напрямку, окремі м'язові волокна спрямовані також і навкоси, тому можуть діяти як демпфери (глушники), а це змінює щоразу розміри поверхні голосових зв'язок, які беруть участь у фонації (звукоутворенні).

М'язи голосових зв'язок скорочуються ізометрично, тобто без зміни довжини. Унікальним за технічними характеристиками є спосіб, яким м'язи голосових зв'язок з'єднуються із хрящами [3, с. 35], такий принцип використовують у сучасних залізобетонних конструкціях, здатних протидіяти значному тискові. Звук, що утворюється в гортані, є слабким, він набуває сили завдяки резонаторам.

Голосоутворювальні коливання зв'язок виникають під тиском повітря, яке надходить із легенів. "Людина починає життя першим вдихом, а закінчує останнім видихом" [3, с. 9]. Основні органи дихання – це трохея, легені, бронхи, діафрагма та грудна клітка. Трахея виконує подвійну функцію: провідника повітря і резонатора звуку. До легенів повітря надходить із бронхів і бронхіол. Самі легені позбавлені будь-якої активності. Вони герметично вставлені у

грудну клітку і пасивно прямують за її рухами. Грудна клітка може розширюватися майже в усіх можливих напрямках, завдяки діяльності м'язів. При опусканні діафрагми грудна клітка видовжується. Діафрагма має куполоподібний вигляд, на вдихові вона опускається і стає пласкою.

Визначають чотири основних типи дихання: черевний (діафрагмальний або абдомінальний, від лат. *abdomen* – живіт) – тут найактивнішу участь бере діафрагма; грудний – грудна клітка розширюється у передньо-задньому напрямку; боковий, його ще називають реберним чи костальним (лат. *costa* – ребро) і ключичний або клавікулярний (лат. *clavicula* – ключиця). У природі не існує чистого типу дихання, оскільки у кожному з них бере участь діафрагма, без неї не може бути нормального дихання. Ф.Ф. Заседателев зазначає, що деякі лікарі рекомендують ключичне дихання, оскільки туберкульоз легенів майже завжди починається з верхніх часток, які найменше вентилуються за звичайних типів дихання [3, с. 12]. Зважаючи на те, що в нашій країні однією з найпоширеніших соціальних хвороб є туберкульоз, а серед професійних захворювань педагогів великий відсоток належить легенеvim, цю пораду можна використовувати для профілактики більшості легеневих захворювань.

На тип дихання впливають фізіологічні чинники. Так, у дітей переважає грудний тип, але уже в підлітковому віці відбуваються зміни: у хлопчиків формується притаманний чоловікам черевний тип, жінки ж використовують грудний. Пояснюють це тим, що протягом історичного розвитку людства чоловіки займалися переважно важкою фізичною працею, тому й використовували діафрагму – сильний дихальний м'яз. Проте спосіб життя теж позначається на диханні. У жінок, які тривалий час виконують важку фізичну роботу, формується абдомінальний, "чоловічий", тип дихання, а у чоловіків – офісних працівників – "жіночий", грудний. На тип дихання впливає також психічний і емоційний стан людини.

Артикуляцією називають дію мовного апарату, внаслідок якої утворюються членороздільні звуки, виразність вимови. До органів артикуляції належать щелепи, язик, зуби, губи, піднебіння, глотка, носоглотка, а також м'язи обличчя, які називають мімичними. Нижня щелепа – це єдина кістка черепа, що рухається; значна рухливість притаманна язикові. Узгоджені рухи цих органів дають змогу суттєво змінювати об'єм ротової порожнини і таким чином впливати на якість звуку. Конфігурація твердого і м'якого піднебіння значною мірою визначає тембр і діапазон голосу. Тип голосу залежить також від будови піднебіння: широкий купол притаманний низьким голосам, а вузький – високим. На тембр голосу впливають і губи, крім того вони – разом з іншими органами – визначають дикцію. Важлива роль у звукоутворенні, "політності" звуку, належить губному резонансу.

Глотка розташована між гортанню та ротовою порожниною, і, оскільки вона має міцні м'язи, то може змінювати форму й довжину. Цими процесами можна навчитися керувати і значно поліпшити якість звуку. Носоглотка з'єднує носову й ротову порожнини; вона суттєво впливає на характер голосу, надаючи йому звучності й приємного тембру. Погіршення якісних характеристик звуку буває в разі появи перешкод на шляху повітря (застудні захворювання, органічні ураження тощо) або ж хибного розподілу повітряного потоку і первинного звуку, що формується в гортані між ротовою порожниною і носоглоткою. За нормального звукоутворення вони з гортані потрапляють у ротову порожнину, і лише незначна частина – у носоглотку; іноді туди потрапляє більша частина звуку (коли опущене м'яке піднебіння), тоді голос набуває неприємного носового характеру.

Мімичні м'язи, а їх близько сотні, передають насамперед емоційний стан людини, і, водночас, впливають на якість звуку: у розсердженої людини не може бути приємного мелодійного голосу. Це відбувається тому, що скорочення м'язів, які утворюють вираз гніву, рефлекторно негативно впливає на інші м'язи. У деяких людей буває постійний вираз обличчя, таке регулювання відбувається на підсвідомому рівні і найчастіше застиглий вираз обличчя погіршує якість звуку. У педагогів-початківців через надмірне хвилювання, що знаходить відображення у скороченнях мімічних м'язів, теж може погіршуватися голос. Прості ж прийоми аутотренінгу й самоконтролю допомагають доволі швидко нормалізувати стан мімічних м'язів.

Резонанс – це різке зростання амплітуди коливань під впливом зовнішніх сил, резонатор (від лат. *resono* – звучу у відповідь, відгукуюсь) – система, яка може викликати явище резонансу. Слабкий первинний звук, що утворюється коливанням голосових зв'язок, набуває

своїх неповторних характеристик, а також сили, потужності, звучності, "політності" та ін. завдяки тій частині голосового апарату, яку називають "резонатори". Людина має два основних резонатори – нижній (грудний) і верхній (головний). Нижній резонатор утворюють грудна клітка, бронхи і трахея, а верхній – це порожнини, що знаходиться над гортанню з голосовими зв'язками: глотка, носоглотка, ротова порожнина, а також носова порожнина з додатковими пазухами.

Ф.Ф. Заседателев звертає увагу на те, що деякі верхні резонатори можуть змінювати свою форму й розміри, натомість нижній резонатор має постійну форму, а тому "нижні резонатори підсилюють звук, не змінюючи його якості, як звичайне дзеркало, що відображає кожне тіло, не змінюючи його форми: красиве - так красиве, погане – так погане. Інша справа - верхні резонатори, вони впливають на якість і красу звуку, оскільки, змінюючи свою форму, вони можуть приховувати некрасиві звуки і наочніше виявляти красиві звуки, тому можна було б назвати нижні резонатори просто ренфорсаторами (підсилювачами), а верхні – форматорами звуку [3, с. 52]. Основними характеристиками звуку є сила, висота і тембр. Легені визначають силу голосу, гортань – висоту, а резонатори – тембр.

Голосовий апарат функціонує не в довільному режимі, а підпорядковується центральній нервовій системі. Вона керує його діяльністю таким чином: у відповідь на зовнішні чи внутрішні сигнали (подразники) із мозку, де розташований мовний центр, еферентними нервовими волокнами до голосових органів надходять команди щодо стану, в якому треба перебувати органам "тут і тепер", а далі аферентними нервовими волокнами йде зворотна інформація про виконану команду, – тоді вони одержують іншу команду. Накази надходять насамперед до голосових зв'язок і органів дихання, щоб вони розпочинали утворення звуку. Органи дихання, зробивши відповідні дії, спрямовують потік повітря до голосових зв'язок, спонукаючи їх вібрувати й утворювати звук, який далі посилюється в резонаторах, набуваючи відповідного забарвлення, і дооформлюється органами ротової порожнини, стаючи голосним або приголосним звуком. Тобто, для того, щоб людина промовила коротеньке слово, мають включитися у роботу мільярди нервових клітин. Слова ж часто супроводжуються мімікою, жестами, для реалізації яких потрібна робота інших центрів головного мозку й інших нервових клітин.

Важливою професійною вимогою для музикантів є добре розвинений музикальний слух; виділяють слух тембральний, гармонічний, ладовий, тональний, інтонаційний, внутрішній тощо. Для педагогів – не музикантів важливо мати мовний слух – здатність сприймати і відтворювати мову, що лунає. У ньому є такі компоненти: фізичний, фонетичний, звуковисотний, темпоритмічний слух.

Від природи ми маємо лише можливість набуття голосового апарату, яка може і не реалізуватися за відсутності належних умов: слуху, спілкування, нормальних умов соціалізації тощо. Протягом перших років життя внаслідок копіткої роботи в людини формується досконалий, компактний, довговічний голосовий апарат, здатний працювати в різноманітних режимах навіть за екстремальних умов. Унікальний голосовий апарат здатний до вдосконалення. Ці його властивості і є підмурівком у роботі з постановки голосу, сутність якої полягає в тому, щоб зменшити навантаження на голосові зв'язки і горло й поліпшити якісні характеристики голосу. А для цього треба навчитися правильно робити кілька дій: 1) дихати; 2) використовувати ротоглотковий канал та його органи; 3) тримати корпус і голову.

Чоловічим голосам більшою мірою, ніж жіночим, притаманні такі характеристики як сила, потужність, хороша дикція. У чоловіків-педагогів рідше бувають хвороби горла. Це пояснюється тим, що у них переважає діафрагмальний тип дихання, а тому повітряний потік – "повітряний стовп" – є значно потужнішим, ніж у людей, що використовують інші типи дихання.

Дихання – це природна функція, у житті ми дихаємо довільно, автоматично робимо вдих і видих. Проте в процесі мовлення (промови, лекції) цей підхід не спрацьовує, оскільки таким чином можна спотворити думку. І вдих, і видих потребують паузи (лат. *pausa* – припинення), а, сприймаючи речення чи комплекс речень, ми пов'язуємо паузу із завершенням певного фрагменту тексту; на письмі паузу обов'язково передаємо якимось із знаків пунктуації. Тому педагогові треба мати такий запас повітря і так його витратити – робити видих на звукові, – щоб паузи збігалися із логікою тексту. У деяких людей така здатність є вродженою, але більшості цьому треба вчитися, щоб не ускладнювати шлях до адекватного сприйняття і розуміння

сказаного, промовленого. Крім того, неправильне дихання не лише ускладнює роботу педагога, а й може мати наслідком незворотні зміни голосового апарату, хронічні захворювання.

Роботу з постановки правильного дихання треба починати із формування психологічної установки: " Я мушу... Я можу. Я зможу! " Психологічний стан студента є вкрай важливим. У стані окриленості, щастя, радості людина дихає легко; у стані тривоги – нерівно; у смуткові чи зажурі – важко. Ми можемо простежити й зворотній зв'язок: легке дихання сприяє поліпшенню психологічного стану.

Існує кілька причин неправильного дихання. Завданням для кожного студента є самотужки чи з допомогою досвідченого педагога, визначити вади, притаманні саме йому, і цілеспрямовано позбутися їх.

Насамперед слід звернути увагу на поставу. Тривале сидіння перед комп'ютером чи телевізором, що нині є поширеним явищем, формує у молодих людей неправильну поставу через слабкість м'язів спини й плечового поясу. Людина, що тримає спину прямо, зовні справляє значно краще враження, ніж згорблена, з опущеними плечима. Та головна шкода від неправильної постави полягає в тому, що діафрагма, найпотужніший дихальний м'яз, майже виключається із процесу дихання, тому повітряний потік, що має брати участь у процесі фонації, є послабленим від початку, а на його шляху утворюються штучні перешкоди, які ще більше послаблюють його. Опущена під тиском грудної клітки діафрагма не може набути своєї природної форми куполу, і постійно тисне на органи черевної порожнини, завдаючи шкоди організмові. Заважає нормальному рухові повітря і занадто високо піднята голова. Хорошим помічником тут може стати велике дзеркало, яке допоможе контролювати поставу, вираз обличчя тощо. Стоячи перед дзеркалом, треба читати або промовляти текст, і одночасно прагнути триматися максимально природно. Відеозапис дасть змогу подивитися на себе "збоку" і допоможе корегувати подальшу роботу.

Наступний крок – формування навичок діафрагмального дихання. Найпростіший прийом такий: покласти долоню на діафрагму і, вдихаючи, спрямовувати повітря таким чином, щоб рука відчувала рух діафрагми. Дехто з педагогів (Л. Роботнов, К. Злобін та ін.) радять використовувати нижньочеревне дихання, але, насамперед, варто враховувати індивідуальні особливості кожної людини. Щоб створити опору звукові і таким чином зняти надмірне навантаження з голосових зв'язок і м'язів горла, слід здійснювати після вдиху затримку повітря, а потім – правильний видих. Ефективним є виконання запропонованих вправ, кожна з яких бажано повторювати по 4-5 разів.

**Вправа 1.** Тримати руки на відстані 3-4 см від обличчя і повільно видихати повітря, ніби "зігріваючи" руки.

**Вправа 2.** Вільно дихаючи діафрагмально, набрати повітря, а потім повільно видихнути, одночасно втягуючи живіт. Розслабити м'язи живота і зробити вдих, далі – видих.

*Примітка.* Можливі кілька варіантів виконання цієї вправи.

**2 а.** Вдих робимо повільний, а видих – енергійний.

**2 б.** Вдих енергійний, а видих повільний.

**2 в.** І вдих, і видих енергійний.

Вимоги щодо м'язів живота лишаються незмінними.

**Вправа 3.** Лягти на спину, на живіт покласти неважкий прес (це можуть бути кілька книг) і повільно вдихати й видихати, використовуючи діафрагмальне або нижньочеревне дихання. Згодом вагу пресу можна поступово збільшувати.

*Категорично забороняється форсувати навантаження.*

У цій вправі дихання можна поєднати з тихеньким промовлянням простеньких віршиків чи слів дитячих пісень.

У процесі звукоутворення важливу роль відіграють ротоглотковий канал і система органів рота. При мовленні форма і об'єм рота змінюються і ззовні, і зсередини. Студент за допомогою педагога має визначити найоптимальніші способи відкривання рота і рухів нижньої щелепи, прагнучи надати голосові приємного тембру і хорошої дикції, виразності, а потім засобами самоконтролю довести це до автоматизму. Формування зазначених навичок варто поєднувати із контролем дихання.

**Комплекс вправ** (кожну вправу повторювати 5-10 разів)

*Вправи для язика.*

**Вправа 1.** Рухи язиком угору і назад, до м'якого піднебіння.

**Вправа 2.** Напіввідкрити рот і кінчиком язика діставати почергово правий і лівий кутики губ (не забувати про дихання).

**Вправа 3.** Відкрити рот більше і, максимально випрямивши язик, рухати ним енергійно вліво – вправо, вгору – вниз.

**Вправа 4.** Намагатись згортати язик "трубочкою".

*Вправи для губ.*

**Вправа 1.** Щелепи стиснуті. Звести губи "дудочкою" і здійснювати різноманітні рухи, не розтискаючи щелеп.

**Вправа 2.** Почергові рухи губами: вперед ("в дудочку") – убік ("на посмішку").

**Вправа 3.** Розтягуючи звук "м", рухати губами по колу. Рух поступово прискорювати.

*Вправи для нижньої щелепи.*

**Вправа 1.** Вимовляючи голосні звуки або прості склади намагатись максимально опустити нижню щелепу.

**Вправа 2.** Із закритим ротом здійснювати рухи щелепою вперед – назад, вправо – вліво.

**Вправа 3.** Відкрити рот на 1-2 см і робити рухи щелепою, як у вправі 2, а потім колові рухи.

Наголосимо, що від зазначених вправ буде ефект, якщо їх виконання перетвориться на щоденну звичку, яка, звертаємо увагу, не потребуватиме багато часу і великих енергетичних затрат. Робити вправи можна за будь-якої нагоди, можна і колективно. Тоді це сприятиме створенню хорошого настрою. Працюючи над постановкою голосу, слід пам'ятати про надзавдання: різновекторні зусилля насправді спрямовані до єдиної мети – підготувати себе до плідної професійної діяльності, зберегти працездатність на тривалий період життя, запобігти появі професійних захворювань.

**Висновки.** Успішна педагогічна діяльність, як і акторська, передбачає майстерне володіння голосом, використання усіх його можливостей і найтонших нюансів. А це означає, що на голосовий апарат припадає надмірне навантаження. Добре поставлений голос дає змогу одержати максимум звукової енергії за мінімальної затрати сил, що знімає навантаження і дає змогу, поліпшивши якісні характеристики голосу, надавши йому більше зображувальних можливостей, успішно здійснювати професійну діяльність. Робота дикторів радіо старої генерації засвідчує, що це є цілком реальним для кожної людини, яка цілеспрямовано працюватиме над збереженням свого голосу. Стаж роботи кращих дикторів вимірювався десятиліттями. Їхня професійна діяльність може стати гідним прикладом для молодих педагогів.

### Література

1. Абрамович С.Д. Риторика: навч. посібн / С.Д. Абрамович, М.Ю. Чикарькова – Львів: Світ, 2001. – 240 с.
2. Гурвич С.С. Основы риторики: учебн. пособие / С.С. Гурвич, В.Ф. Погорелко, М.А. Герман. – К. : Выща шк. Головн. изд-во, 1988.–248 с.
3. Заседалев Ф.Ф. Научные основы постановки голоса / Ф.Ф. Заседалев. М. : Гос. изд-во. Музыкальный сектор, 1929. – 96 с.
4. Молдован В.В. Судова риторика: навч. посібник / В.В. Молдован – К. : Заповіт, 1996. – 319 с.
5. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос та ін.: За ред. І.А. Зязюна. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.

**С. В. Кисла**

## ПОСТАНОВКА ГОЛОСА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

### Резюме

*В статье освещены специфические требования профессиональной подготовки учительских кадров, относящиеся к навыкам и умениям владения собственным голосом, что является важной составляющей педагогического мастерства.*

*Педагогическая деятельность сопряжена с большими нагрузками на голосовой аппарат,*

вызывающими развитие профессиональных заболеваний и потерю работоспособности. Этого можно избежать при осуществлении целенаправленных действий по постановке голоса: развитию голосовых данных, сущностью которых является процесс усвоения наиболее оптимального взаимодействия систем голосового аппарата, а также их координации.

Особенный акцент сделан на осмыслении некоторых педагогических и психологических аспектов постановки голоса. Автором предложен комплекс эффективных упражнений, которые можно использовать в различных видах занятий со студентами.

Ключевые слова: педагогическое мастерство, постановка голоса, голосовой аппарат, педагогическая деятельность.

S. V. Kysla

## VOICE SETTING AS THE PEDAGOGICAL SKILLFULNESS FORMING CONSTITUENT

### Summary

The article deals with the specific requirements relating to the preparation of teachers of all disciplines. They are related to the skills and ability to use your own voice, which is an important component of pedagogical skillfulness.

Pedagogical activity is connected with high tension for the voice apparatus, causing the development of occupational diseases and loss of working capacity. This can be avoided by implementing actions to voice setting: the development of voice skills, the essence of which is the process of learning the most efficient interoperability of the vocal apparatus, as well as their coordination.

The article analyzes some pedagogical and psychological aspects of voice training, a complex of effective exercises that can be used. Teaching work is connected with intensive loading the voice articulator organs. The article deals with the specific requirements to all specialties teachers training.

Key words: pedagogical skillfulness, voice setting, voice apparatus, pedagogical activity.

УДК 37:78-054

М. В. Вовк

## ДИТЯЧИЙ ФОЛЬКЛОР – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

У статті висвітлюються дитячі етно-пісенні традиції та обряди, закладені поколіннями української нації для виховання дошкільнят. Здійснено музично-теоретичний аналіз українських коліскових пісень, як жанру народної творчості, що ефективно впливає на наймолодших, у правильному сприйнятті мелодики, слова і музики та виховує любов до природи, історії, матері.

Ключові слова: народна творчість, обряди, звичаї, традиції, народна музична творчість.

**Постановка проблеми.** Етноукраїнська пісенність входить у скарбницю людської культури як дорогоцінне надбання поетичної творчості трудівників. Вона здатна окрилювати поривання, надихати у праці, овівати радістю відпочинок, розраджувати в горі, тамувати душевні болі, множити сили в боротьбі. Без народної пісні взагалі немислиме повнокровне життя людини. До пісні звертаються колективно та поодиночі, у будні й у свята, старі й молоді, за найрізноманітніших життєвих нагодах і душевних зворушеннях.

Календарно-обрядові пісні в тому вигляді, в якому вони дійшли до наших днів, містять багато ліричних, гумористичних і сатиричних пісень та багато ігрових, хороводних, що перейшли в дитячий репертуар, чим поповнили музичну етнопедагогіку. Типологізація дитячого фольклору розглянута в дослідженні Г.В. Довженок "Дитячий фольклор", у якому в повному об'ємі розкрита музична етнопедагогіка [8]. Починаючи з коліски, дитина одержує найпростіше уявлення про добре й погане, про дозволене й недозволене, про любов і нелюбов, що передається в пісні через алегорію тварин (кота-воркота, сонка-дрімка, соловейка, зозульку, сороку-ворону, курочку-качечку тощо) та через рух (тосі-тосі, чуки-чуки, топці-топці). Значний обсяг виховного процесу охоплює музична етнопедагогіка дитячий вік дошкільнят. Великий вклад до нього зробив Василь Верховинець (Костів) у своїй праці "Весняночка".

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розглядаючи народознавство українців та їх