Міністерство освіти і науки України

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С.Сковороди

Кафедра вокальної культури і сценічної майстерності вчителя

Кузьмічова Валентина Анатоліївна

**Методичні рекомендації до курсу «Охорона праці в галузі»**

для магістрів факультету мистецтв та дошкільної освіти денної форми навчання спеціальності 8.02020401 «Музичне мистецтво»

Харків 2014

**УДК [371.1:613.6](076)**

**ББК 74.580.42P30**

**К89**

**Укладач:** Кузьмічова В. А – кандидат педагогічних наук, кафедри вокальної культури та сценічної майстерності вчителя Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

**Рецензенти:**

Ткаченко Т. В. – доктор педагогічних наук, професор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Полубояринова І. І. – кандидат педагогічних наук, доцент Харківського Національного університету мистецтв ім.І.П.Котляревського.

**Кузьмічова В.А.** Методичні рекомендації до курсу «Охорона праці в галузі» (для магістрів факультету мистецтв та дошкільної освіти денної форми навчання спеціальності 8.02020401 «Музичне мистецтво»). – Харків : ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2014. – 52 с.

Затверджено кафедрою вокальної культури та сценічної майстерності вчителя Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Протокол № 3 від 17.04. 2014 р.

Видано за рахунок укладача

©Харківський національний педагогічний

університет ім. Г. С. Сковороди

©Кузьмічова В. А.

**ВСТУП.**

Ключові орієнтири сучасної освітньої політики утверджують оновлення її змісту на гуманістичних засадах, стимулюють необхідність переосмислення естетичних цінностей, духовного збагачення молоді, збереження естетичних надбань людства. Істотне підвищення суспільних вимог до всебічно розвинених, естетично вихованих фахівців нової формації зумовлює провідне значення культурологічної освіти в умовах сьогодення.

Національна доктрина розвитку освіти, Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Концепція педагогічної освіти, Закони України «Про вищу освіту», «Про загальну середню освіту», Державна програма «Вчитель», Концепція національного виховання, Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах визначають стратегії розвитку освітньої системи, зокрема збереження етично-естетичного досвіду українського етносу та світової культури. Утвердження гуманістичної освіти парадигми вимагає здійснення професійної підготовки музично-педагогічних кадрів у контексті їх особистісного становлення. Реалізація зазначеного передбачає комплексний розвиток у студентів-музикантів не тільки інформаційно-операційних, але й ціннісно-мотиваційних аспектів їхньої педагогічної культури.

В контексті розбудови незалежної України особливого значення набуває потреба обґрунтованих змін в теорії та практиці гуманістичної освіти молоді. Особливої уваги вимагає підвищення рівня фахової підготовки майбутніх викладачів вокалу, які б могли продуктивно й творчо розв’язувати складні завдання музичної педагогіки у відповідності до європейських та світових стандартів. Це вимагає подальшого вдосконалення навчально-виховного процесу на факультетах мистецтв педагогічних вишів з метою досягнення високої майстерності майбутніх учителів музичного мистецтва.

 У даних методичних рекомендаціях до курсу «Охорона праці в галузі» представлено опис методів і засобів голосової гігієни, які суттєво зміцнюють фізичне і психічне здоров'я педагога та майбутнього вокаліста, підвищують його працездатність, що, безумовно, відбивається на якості викладання шкільних предметів та виступах на професійній сцені. Даний курс складається з теоретико-методичної інформації з проблем гігієни та охорони голосу і сприятиме формуванню у студентів необхідних знань для забезпечення кваліфікованої і широко-профілюючої практичної діяльності як в майбутній виконавській так і в педагогічній сфері.

Комплексний характер теоретико-методичних та практичних занять майбутніх вчителів музики, ґрунтується на формуванні спеціальних навичок, послідовності викладення наукової та теоретичної інформації, диференційованої згідно з навчальними можливостями і музично-вокальними здібностями кожного студента, науково-теоретичною базою вокальної педагогіки. Відповідно, студенти, які бажають опанувати професію вчителя музики, зобов’язані оволодіти знаннями з гігієни та охорони співацького голосу, правилами організації режиму праці та відпочинку, елементарними медичними знаннями (профілактики захворювань голосового апарату).

З цього огляду голосові можливості кожної людини - це, насамперед, працюючий орган, який потребує певного уміння у використанні його основних параметрів, а володіння знаннями з гігієни та охорони голосу у вокальній підготовці майбутніх фахівців музично-педагогічного профілю, важливий щабель до професійної багатогранної майстерності вчителя музики, а поряд з цим - керівника, оратора, актора, диктора і т.п. Таким чином, традиційна вокальна педагогіка отримує нове «бачення» проблеми гігієни голосу при голосоутворенні в сукупності суміжних наукових досліджень: фізіологів, фоніатрів, акустиків, психологів, вокалістів, які дозволяють сучасним педагогам-вокалістам досягнути комплексу навчальної роботи, пов’язаної з формуванням у студентів музично-педагогічного профілю потрібних знань, умінь і навичок з гігієни голосу у вокально-педагогічній діяльності.

Складність і багатогранність завдань з гігієни голосу, які необхідно розв’язати за короткий час у вокальній підготовці студентів музичних факультетів, вимагають від викладача-вокаліста пошуку шляхів інтенсифікації навчального процесу, постійного вдосконалення більш глибокого осмислення фізіології та психології кожного співаючого, що дозволило б через систему вокального навчання та індивідуальний підхід здійснювати ефективне навчання та виховання кваліфікованого спеціаліста музично-педагогічного профілю.

На даний час вже накопичений чималий досвід такої підготовки, тому актуальним на наш погляд є впровадження дисципліни «Охорона праці в галузі» для магістрів, яка дає можливість майбутнім фахівцям на високому професійному рівні знати **:** будову голосового апарату, як основного органу професійної роботи вокаліста та педагога, та ознайомитись з умовами його збереження ; розширити світогляд молодих викладачів і співаків за рахунок знань, які дозволяють їм вірно оцінювати явища, пов’язані з голосоутворенням і розвитком голосу. В процесі навчання магістри мають придбати: навички профілактики захворювань органів звуковидобування та вивчити проблематику охорони голосу в контексті безлічі її професійних аспектів; навички здорового голосоутворення, дихання та формування здорової голосової культури з поєднанням режиму роботи вокаліста та педагога.

Досвід роботи в ВУЗах показує, що успішна професійна підготовка вчителя в значній мірі залежить від вміння користуватися голосом. Особливо надмірне голосове навантаження мають студенти музичних факультетів, а саме майбутні вчителі музики, оскільки в своїй професійній діяльності їм доводиться досить часто здійснювати перехід від мови до співу і навпаки. Якщо їх розмовний голос не поставлений, мова не організована, то страджає і співочий голос. Наш голос мовний і співочий, всі його якості тембр, діапазон, динаміка, гнучкість - не залежно від змісту того, про що йдеться несуть в собі за характером максимум інформації про наш внутрішній психічний та фізичній стан. Це основний робочий інструмент вчителя. Володіння ним тісно пов’язане з розкриттям творчої індивідуальності педагога. А діти особливо чуйні до сприйняття голосу викладача.

Процес підготовки майбутніх педагогів-музикантів до вокальної та педагогічної діяльності у загальноосвітній школі, вимагає чіткого усвідомлення значення впливу особистості вчителя на формування музичної культури школярів, його педагогічної компетентності та рівня професійної підготовленості. З огляду на специфіку вокально-педагогічної діяльності вчителів музики, велике нервово-фізичне навантаження голосового апарату, проблемою вокальної підготовки майбутніх фахівців музично-педагогічного профілю на сучасному етапі є охорона та гігієна співацького голосу студентів під час навчання у вищому навчальному закладі та озброєння їх відповідними знаннями у майбутній професійній діяльності. Сьогодні досить гостро постає необхідність розроблення і впровадження конкретних дій, спрямованих на збереження і покращення здоров’я учнівської та студентської молоді. Тому охорона голосу у вокальній підготовці майбутніх фахівців музично-педагогічного профілю є актуальною проблемою.

Гігієна голосу - це галузь науки, яка крім 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; формуванням правил та норм професійного голосового режиму. Здоров’я голосу залежить не тільки від хорошого стану органів голосового апарату, а також і від стану серцево-судинної, нервової, м’язової, дихальної (трахеї, бронхи, легені) систем,органів черевної порожнини, хорошого слуху і зору, добре розвиненої пам’яті. Співацький голос є важливою складовою процесу фахової підготовки студентів,спрямованою на формування професійних якостей майбутнього вчителя музики. Оскільки теоретичні знання проблем вокальної педагогіки і практичний досвід застосування навчальних дій як механізмів педагогічного керівництва функціями голосоутворюючих органів перебувають у постійному взаємозв’язку і взаємозалежності.

Розширення можливостей експериментальних досліджень в галузі фізіології голосоведення(в т.ч. і в структурі дотичних наук: медицини, фоніатрії, психології, педагогіки та ін.) в сучасній практиці виховання голосу в навчальних закладах виконавського спрямування відкриває сьогодні нові реальності, зокрема, нові вихідні положення щодо проблем гігієни голосу. Людський голос дуже крихкий і потребує дбайливого до нього відношення. Коли зв'язки змушують працювати занадто багато або працювати неправильно, це призводить до того, що вони скорочуються і коливаються занадто сильно або занадто різко, це призводить до хрипоти або ларингіту, а через запалення мигдалин знижується загальна опірність організму.

Голос - це знаряддя праці педагога. Голосові зв'язки вчителя піддаються важкому навантаженню жорстокішим, ніж самі зв'язки здатні витримати . І коли вони наносять удар, запалюючи горло і викрадаючи дар мови, то цілком можуть покласти болючий край педагогічній діяльності. Основними причинами порушення голосової функції у педагогів різних спеціальностей є: значне голосове навантаження, нерівномірне у викладачів різних спеціальностей ; невміння володіти своїм голосом ; психоемоційні стресові фактори і часті простудні захворювання; в більшості випадків відзначається поєднання цих чинників. Педагоги, які володіють прийомами голосової гімнастики, можуть застосовувати їх зі своїми учнями при підготовці до публічних виступів на учнівських конференціях, олімпіадах та інших заходах, що впливають на перспективи самовизначення професійної освіти.

Кожен, хто експлуатує професійно свій голосовий апарат, зобов'язаний мати елементарні знання з гігієни голосу, режиму професійної роботи і голосової гімнастики , що загартує та вбереже від захворювань голосовий апарат . Це є складовою частиною професійної культури педагога .

**Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|  |  | **денна форма навчання** | **заочна форма навчання** |
| Кількість кредитів –1,5 | Галузь знань  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) | Нормативна  (за вибором) | |
|  | Напрям підготовки  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (шифр і назва) |  | |
|  | Спеціальність (професійне  спрямування):  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Рік підготовки:** | |
| Змістових модулів – 2 |  | 5-й |  |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання курсова робота  (назва) | **Семестр** | |
| Загальна кількість годин 36 год. |  | 1-й |  |
|  | **Лекції** | |
| Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 18  самостійної роботи студента - 18 | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  Бакалавр | 6 год. |  |
|  |  | **Практичні, семінарські** | |
| 12 год. |  |
|  |  | **Лабораторні** | |
| - |  |
|  |  | **Самостійна робота** | |
| 18 год. |  |
|  |  | **Індивідуальні завдання:** | |
| Вид контролю: екзамен (2 год.) | |
|  | |

**1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:**  Вивчення будови голосового апарату, як основного органу професійної роботи вокаліста та педагога, медичне просвітництво майбутніх фахівців, підготовка до професійної роботи в області вокального мистецтва та педагогіки. Ознайомити студентів з умовами збереження голосового апарату, розширити світогляд молодих викладачів і співаків за рахунок знань, які дозволяють їм вірно оцінювати явища, пов’язані з голосоутворенням і розвитком голосу.

**Завдання:** Придбання навичок профілактики захворювань органівзвуковидобування, вивчення проблематики охорони голосу в контексті безлічі її професійних аспектів. Придбання навичок здорового голосоутворення і дихання. Формування здорової голосової культури, режиму роботи вокаліста.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**анатомічну будову органів мови і слуху, органів дихання і голосоутворення; функціональні особливості фонації; специфіку роботи з дитячим голосом; найбільш поширені захворювання голосового апарату; сучасні вимоги до охорони праці вчителя;вплив здорового способу життя на спів; наслідки порушення нервово-психічної гігієни;вокальну термінологію;

**вміти:**  грамотно складати режим роботи вокаліста; надавати долікарську допомогу при початкових стадіях захворювань; визначати причини голосових порушень;проводити цикли вправ для розвитку дихання і зміцнення голосового апарату;протестувати та класифікувати вокальний голосовий апарат за сутнісними ознаками звуковидобування; визначати тактику формування корисних співочих навичок;продіагностувати самопочуття співака згідно акустичним ознакам якості звуковидобування, визначати хворобу та засоби її лікування;проводити самостійний аналіз успіхів і невдач, самоконтроль.

**Програма навчальної дисципліни.**

**Змістовий модуль 1.Фізіологія голосу.**

**Тема 1.**Вступ. Визначення та основні характеристики голосу.

Мета та завдання курсу «Охорона праці в галузі».Голос.Голосовий апарат.

**Тема 2**.Механізм голосоутворення.

Професійний та побутовий голос. Периферичні відділи голосового апарату. Робота органів звукоутворення. Голосові зв.язки. Грудна клітка, носова порожнина.

**Тема3.**Гігієна дихання.

Значення дихання для життєдіяльності організму. Будова органів дихання. Вікові особливості легеневої вентиляції. Регуляція дихання, дихальний центр. Професійні захворювання.

**Змістовий модуль2.Основні напрямки корекційної роботи над голосом.**

**Тема1.**Охорона дитячого голосу.

**Тема2**.Режим роботи вокаліста та профілактика захворювань голосових органів і слухового апарату.

**Тема3.**Охорона та гігієна голосу майбутнього вчителя.

**4. Структура навчальної дисципліни.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | | Кількість годин | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | денна форма | | | | | | | | Заочна форма | | | | | | |
|  | | усього | у тому числі | | | | | | | усього | у тому числі | | | | | |
|  | |  | Л | П | Лаб | | інд | с.р. | |  | Л | П | лаб | інд | | с.р. |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 |
| **Змістовий модуль1 .Фізіологія голосу.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема1.** Вступ. Визначення та основні характеристики голосу. | |  | 1 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Тема2.** Механізм голосоутворення. | |  | 1 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Тема3**Гігієна дихання. | |  | 1 | 2 | |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| Разом . | |  | 3 | 6 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Змістовий модуль 2. Основні напрямки корекційної роботи над голосом.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Тема1.** Охорона дитячого голосу. |  | | 1 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Тема2.** Режим роботи вокаліста та профілактика захворювань голосових органів і слухового апарату |  | | 1 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Тема5.**Охорона го-лосу майбутнього вчителя. |  | | 1 | 2 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| **Разом** |  | | 3 | 6 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| Усього годин |  | | 6 | 12 | |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |

**6. Теми практичних занять.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  Годин |
| 1 | Визначення та основні характеристики голосу. | 2 |
| 2 | Механізм голосотворення. | 2 |
| 3 | Гігієна дихання. | 2 |
| 4 | Охорона дитячого голосу. | 2 |
| 5 | Режим роботи вокаліста та профілактика захворювань голосових органів та слухового апарату. | 2 |
| 6 | Охорона голосу майбутнього вчителя. | 2 |
|  | **Разом.** | 12 |

**8. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  Годин |
| 1 | Оздоровчі методики. | 4 |
| 2 | Дихальні практики. | 4 |
| 3 | Професійні захворювання порушення голосу. | 2 |
| 4 | Варіативність вправ та їх значення у розвитку співаць-кого голосу дітей. | 4 |
| 5 | Вплив гормонів на голосовий апарат. | 2 |
| 6 | Вокальна термінологія. | 2 |
|  | Разом | 18 |

**9. Індивідуальні завдання**

1.Підготувати вправи для розвитку дихання. 2.Підготувати реферат.

3.Опрацьовування методичної літератури та складання конспектів.

**10. Методи навчання** .

За джерелами знань використовуються такі методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція; наочні – демонстрація, ілюстрація; практичні – практична робота, вправи.За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий.

**11. Методи контролю.**

1.Рубіжні етапи контролю у формі усного опитування.

2.Перевірки індивідуальних завдань до тем .

3.Тестування.

4.Підсумковий контроль у формі екзамену.

**12. Розподіл балів, які отримують студенти**

*Приклад для заліку*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | |  |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | 100 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Т1, Т2 ... Т9 – теми змістових модулів.

Приклад для екзамену

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | Підсумковий тест (екзамен) | Сума |
| Змістовий модуль 1 | | | Змістовий модуль  2 | | | | Змістовий модуль  3 | | | | |  | 100 |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | Т12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Т1, Т2 ... Т12 – теми змістових модулів.

Приклад за виконання курсового проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пояснювальна записка | Ілюстративна частина | Захист роботи | Сума |
| до \_\_\_ | до \_\_\_ | до \_\_\_ | 100 |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|  |  | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | **А** | відмінно | Зараховано |
| 82-89 | **В** | добре |  |
| 74-81 | **С** |  |
| 64-73 | **D** | задовільно |  |
| 60-63 | **Е** |  |
| 35-59 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| .0-34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**13. Методичне забезпечення**.

1. Антонюк В.Г. Постановка голосу: навч. Посіб. для студ. вищих муз. навч.закладів / В. Г. Антонюк. – К.: Українська ідея, 2000. – 68с.

2. Агин М.С. Репертуарная вокальная энциклопедия (в 2-х томах) / М.С. Агин. — М., 2007. — 502 с.

3. Василенко Л.М. Взаємодія вокального і методичного компонентів у процесі професійної підготовки майбутнього вчителя музики : дис. канд. пед. Наук : / Василенко Л.М. – К., 2003. – 211с.

4.Василенко Ю.С. Голос. Фониатрические аспекты / Ю.С. Василенко. — М.: Энергоиздат, 2002. — 480 с.

5.Вокальное образование начала XXI века. Юбилейный сборник научных трудов, посвящённый 10-летию вокального факультета Московского государственного университета куль­туры и искусств. — М.: Новый ключ, 2008. — 183 с.

6.Гігієна голосу: Навчально-методичні матеріали з курсу /І.В. Щербіна; Харк. Держ. акад. культури; Уклад.: І.В. Щербіна. ‑ Х.: ХДАК, 2003. ‑ 48

7.Дмитриев JI.Б. Основы вокальной методики / Л.Б. Дми­триев. — М.: Музыка, 2000. — 368 с.

8.Дмитриев Л.Б. Фониатрия и фонопедия /Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телеляев, С.Я. Таптапова, И.И. Ермакова. ‑ М.: Медицина, 1990. – 270 с.

9. Дуб’єцька Л.С. Постановка голосу для спеціальності « Педагогіка і методика середньої освіти.Музика» / Л.С. Дуб’єцька, Т.С. Добровольська. – Хмельницький, 2007. – 27 с.

10. Егоров А.М. Гигиена певца / А.М. Егоров. – М.: Медгиз, 1995. – 140 с.

11. Емельянов В.В. // Методические рекомендации для учителей музыки / отв. ред.Л.П. Маслова. – Новосибирск: Наука, 1991. – 41с.

12. Жишкович М. Основи вокально-педагогічних навиків / Методичні поради для студентів вокальних факультетів вищих навчальних закладів культури і мистецтв ІІІ-ІV рівнів акредитації / М. Жишкович. – Львів, 2007. – 43

13. Карпось В.А. Основні положення зтеорії співу : навч.-метод. Посібник. / В.А.Карпось. – Луцьк: Вежа, 1999.

14.Левидов И. Развитие голоса певца и профессиональные болезни голосового аппарата. Научные предпосылки к методике постановки голоса /Л. Левидов. ‑ Л.: Гос. муз. изд. «Печатный труд», 1933. ‑ 193 с.

15. Люш Д.В. Розвиток і охорона співацького голосу / Д.В. Люш. – К.: Муз. Україна, 1988. – 138 с.

16. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению./ А. Г.Менабени. – М.:Просвещение, 1987. – 93 с.

17.Методичні та практичні рекомендації для викладачів ДМШ з вокально-хорових дисциплін, керівників дитячих хорових колективів, хормейстерів закладів культури / Укл. А. Л. Данчук. - Рівне: РФ ДАКККіМ, 2008.

18.Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П.Морозов. — М.: ИП РАН, МГК им. Чайковского, центр «Искусство и наука», 2008. — 592.

19. Олексюк О. Музична педагогіка: навч. посібник / О. М. Олексюк. – К.: КНУКіМ,2006. – 188 с.

20. Прядко О.М. Розвиток співацького голосу: методичні рекомендації для викладачів вокалу та студентів музично-педагогічних факультетів вищих навчальних закладів / О.М. Прядко. –Кам’янець-Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2009. – 92 с.

21. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певца / Л. Работнов. – М.;Л.: Медгиз,1932. – 153 с.

22. Стахевич А. Теоретические основы процесса постановки голоса в вокальной педагогике /А. Стахевич. – Сумы, 1990. – 44с. Стахевич А.Г. Профессионально-техническая подготовка в искусстве пения: Разработка к теме: «Процесс постановки голоса для музыкально-педагогических факультетов /А.Г. Стахевич. – Сумы: Б. и., 1991. – 49 с.

23.Стахевич А.Г. Регистровые звукообразования певческого голоса в вокальной педагогике: Методологическая разработка к теме: «Процесс постановки голоса для музыкально-педагогических факультетов вузов /А.Г. Стахевич. Сумы: Б. и., 1989. – 29 с.

24.Стахевич О.Г. Основи вокальної педагогіки. ‑ Ч. 1.: Природно-наукові теорії сольного співу. Курс лекцій: Навч. пос. для студентів дир.-хор. фак. муз. та пед. вузів /О.Г. Стахевич; Ред.-кректор Г.Й. Семенец. ‑ Х. – Суми: ХДАК – СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. – 92 .

25.Юцевич Ю.Теорія і методика розвитку співацького голосу : Навч.- метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів,учителів шкіл різного типу /Ю.Є.Юцевич; ін-т змісту і методу навчання. – К., 1998. – 158 с.

**14. Рекомендована літератур**

**Базова**

1.Аникеева З.И. Как развить певческий голос /З.И. Аникеева, Ф.М. Аникеев. Ред. Д.И. Тарасова. – Кишинев: Штиинца, 1981. ‑ 121 с.

2. Аникеева, З. И. Нарушения и восстановительное лечение голоса у вокалистов / . И. Аникеева. – Кишинев: Штиинца,1985.

3.Атлас анатомии человека / сборник – Москва: Медицина, 2000.

4.Вербов А.М. Техника постановки голоса /А.М. Вербов; Ред. Ю. Розанова. ‑ М.: Гос. муз. издат., 1961. – 52 с.

5.Витт Ф. Практические советы обучающимся пению /Ф. Витт; Под ред. Ю.А. Барсова. ‑ Л.: Музыка, 1968. – 64 с.

6.Голубєв П.Д. Поради молодим педагогам-вокалістам /П.Д. Голубєв; Ред. Р.М. Немировський. ‑ К.: Музична Україна, 1983. – 62 с.

7.Гребенюк Н.С. Вокально-виконавська творчість: Психолого-педагогічний та мистецтвознавчий аспекти /Н.С. Гребенюк; Нац. Музична Академія України ім. П.І. Чайковського. ‑ К.: НМАІ ім. П.І. Чайковського, 1999. – 271 с.

8.Дмитриев Л.Б. Солисты театра Ла Скала о вокальном искусстве: Диалог о технике пения /Л.Б. Дмитриев; Ред. А. Яковлева. ‑ М.: Б. и., 2001. – 188 с.

9.Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг /В.В. Емельянов; Под ред. В.В. Емельянова. ‑ СПб.: “Лань”, 2000. ‑ 192 с.

10.Злобин К.В. Физиология пения в профилактике заболеваний голосового аппарата /К.В. Злобин. ‑ Л.: Медгиз, Ленингрд. отд-ние, 1958. ‑ 136 с.

Козлянинова И.П. Произношение на сцене. Фонопособие /И.П. Козлянинова. ‑ М.: Просвящение, 1973. – 104 с.

11.Козлянинова, И. П., Чарели, Э.М. Тайны нашего голоса / И.П.Козлянинова, Э. М. Чарели – Москва: Русская жизнь, 1992 .

12.Кравченко А. Секреты бельканто. Книга для начинающих певцов /А. Кравченко; Под ред. А. Кравченко. – Симферополь: Ретотдел Крымского комитета по печати,\

1993. ‑ 193 с.

13Левидов И. Охрана и культура детского голоса /Л. Левидов. ‑ М.‑Л.: Госмузиздат, 1939. – 112 с.

14.Левидов И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии /Л. Левидов. ‑ М.‑Л.: Госмузиздат, 1939. – 123 с.

15Леонарди Е.И. Дикция и орфоэпия. Сб. упр. по сцен. речи. Учеб. пособие для театр. учеб. заведений, культ. просвет. училищ и ин-тоа культуры /Е.И. Леонарди. ‑ М.: Просвещение”, 1967. – 238 с.

16.Малинина Е. Вокальное воспитание детей /Е. Малинина; Под ред. Т. Воробьева. ‑ Л.: Музыка, 1967. ‑ 88 с.

17.Максимов, И. Фониатрия / И.Максимов, пер.с болгарского .В.Д.Сухарев – Москва: Медицина, 1987.

18.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика: [Учеб. пособие для высш. учебн. заведений по пед. специальностям] /В.И. Петрушин; Под ред. В.И. Петрушина. ‑ М.: Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 2000. ‑ 176 с.

19.Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов /Л. Работнов. ‑ М. ‑ Л.: Госмузиздат, 1932. – 124 с.

20.Сопер Л.П. Основы искусства речи /Л.П. Сопер ‑ Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 448 с.

21.Стромов Ю.А. Путь актера к творческому перевоплощению /Ю.А. Стромов; Пред. Б.Е. Захавы. ‑ М.: Просвещение, 1980. – 80 с.

22.Тринос Л.А. Влияние вокальных нагрузок на функцию голосового аппарата у певиц-профессионалов различного возраста /Л.А. Тринос //Журнал ушных, носовых и горловых болезней. ‑ 1968. ‑ № 4. ‑ С. 55 ‑ 62.

23.Филичева, Т. Б., Чевелева, Н. А., Чиркина, Г.В. Основы логопедии / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г.В.Чиркина – Москва: Просвещение,1989.

**Допоміжна.**

1.Василенко Ю.С., Кажлаев О.М. О профессиональных заболеваниях гортани у вокалистов. Вестник отоларинголога 1982,с. 60-64.

2. Вопросы вокальной педагогики /Под. ред. Е. Дуранина, Т. Овсянникова, З. Маркова. ‑ Л‑М.: Музыка, 1962 ‑ 1984. ‑ Вып. 1–7.

4.Гарсиа М. Школа пения. Traité complet de l`art du chant /М. Гарсиа; Предисловие, пер. коммент. и примеч. В.А. Багодурова. ‑ М.: Музгиз 1956. – 127 с.

5.Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники /С.В. Гиппиус. ‑ М.–Л.: Искусство, 1967. – 295 с.

6.Гонтаренко Н.Б Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов н/Д: Феникс, 2007;

7.Дмитриев Л.Б. Фониатрия и фонопедия /Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телеляев, С.Я. Таптапова, И.И. Ермакова. ‑ М.: Медицина, 1990. – 270 с.

8. Ермолаев Л.А., Морозов В.П., Лебедева Н.Ф. Руководство по фониатрии / Л.А.Ермолаев, В.П.Морозов, Н.Ф.Лебедева. - Ленинград: Медицина, 1970. 9.Зарицкий, Л.А., Тринос, В.А., Тринос, Л.А. Практическая фониатрия / Л. А. Зарицкий, В. А. Тринос, Л. А. Тринос. – Киев, Вища школа, 1984.

10.Канторович В.С. М. Гигиена голоса,1955.

11.Проблемы сценической речи: Сб. науч. тр. Вып. 2. /Лен. Гос. ин-т театра, музыки и киномотографии; Отв. ред. С.В. Гиппиус, А.Н. Куницин. ‑ Л.: ЛГИТМК, 1979. – 165 с.

12.Проблемы физиологической акустики /Сб. ст. Отв. ред чл. коресспондент АН СССР Г.В. Гершуни. ‑ Т. 5. Механизмы речеобразования и восприятия сложных звуков /Ред. А.В. Венцов и др. – М.‑Л.: Наука, 1966. – 206 с.

13.Петрова Е. О динамике звука певческого голоса /Е.Петрова; Под ред З. Марковой. ‑ М.: Гос. муз. издат., 1963. – 48 с.

14. Пустынникова, Г.Н. Восстановление речевого и певческого голоса у служителей церкви / Г.Н. Пустынникова. – Москва: Полиграф Ателье Плюс, 2005.

15.Стулов Г.П. Физиологический аспект проблемы регистров певческого голоса /Г.П. Стулов //Подготовка уч. муз. общеобразовательной шк. Сб. тр. ‑ Вып. 2. ‑ М.: Тип. МГПИ им. В.И. Ленина, 1978. ‑ С. 72 ‑ 88.

16. Урбанович Г. Певческий голос учителя музики / Г. Урбанович // Музыкальное воспитание в школе: сб. статей. Сост. О. Апраксина. – М.: Музыка, 1977. – Вып. 12. – С.23-33.

17. Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / В. Чайка. - Львів : Місіонер, 2008.-104с.

18.Фант Г. Акустическая теория голосообразования /Г. Фант. ‑ М.: Наука, 1964. – 284 с.

19.Юцевич Ю. Музика : словник-довідник / Ю.Э. Юцевич. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан , 2003. – 352с.

20.Яковлев А. Физиологические закономерности певческой атаки. Тренировочные упражнения для воспитания вокалистов /А. Яковлев; Под ред. Т.П. Воробьева. ‑ Л.: Музыка, 1971.

**15. Інформаційні ресурси**

1. Александров Н. Какой голос у здоровья? /Н. Александров // Физкультура и спорт. ‑ 1995. ‑ № 12. – С. 12 ‑ 13.

2. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М.: 2000.

Герсамия И.К. К проблеме психологии творчества певца /И. Гарсамия. ‑ Тбилиси: Б. и., 1985. – 230 с.

3.Далецкий О.В. Обучение певца-любителя. Учеб. пособие /О.В. Далецкий; Под ред. Л.П. Баскакова. ‑ М.: МГИК, 1990. – 75 с.

4.Датский А.Л. Активизация внимания в формировании вокально-технического навыка /А.Л. Датский //Методы активизации музыкального воспитания. Сб. ст. ‑ Вып. 1. – Саратов: Облполиграфиздат, 1974. ‑ С. 168 ‑ 217.

5..Дмитриев Л.Б. Фониатрия и фонопедия /Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телеляев, С.Я. Таптапова, И.И. Ермакова. ‑ М.: Медицина, 1990. – 270 с.

6.Лебедєва І. Складова професіоналізму: [Про фіз. Тренування співаків у Одес. консерваторії ім. А. Нежданової] /І. Лебедєва //Музика, 1983. ‑ № 3. ‑ С. 22 – 23. 7.Лурия А.Р. Цветкова А.С. Нейропсихология и проблемы обучения в общеобразовательной школе. М: 1997;

8.Маркуорт А.Самоучитель по пению. М.: Астрель, 2008;

9.Меньших И.В.С музыкой растем, играем и поем: сборник песен, игр для детей дошкольного возраста. Ростов н/Д :Феникс,2007;

10.Мир вокального искусства.1-4 классы. Программа, разработки занятий, методические рекомендации. Волгоград: Учитель, 2008;

11.Механизмы речевого процесса и реабилитации больных с речевыми нарушениями: Сб. науч. тр. //Моск. НИИ уха, горла и носа, Ленингр. НИИ уха, горла, носа и речи; Отв. ред. Б.С. Крылов и др. ‑ М.: Наука, 1989. – 235 с.

12.Морозов В. Вокальный слух и голос /В. Музыка, 1965. ‑ 86 с.

13.Морозов В. Особенности спектра вокальных гласных /В. Морозов; Под ред. Л. Михеева //Механизмы речеобразования и восприятия сложных звуков. ‑ М.‑Л.: Наука, 1966. – 206 с.

14.Огороднов Д. Воспитание певца в самодеятельном ансамбле /Д. Огороднов; Под ред. Т.С. Невенчаной. ‑ К.: Музична Україна, 1980. – 68 с.

15.Прокопенко Т.М. Правила українського та російського літературного мовлення за їх порівнянням: Посібник з курсу «Сценічна мова» /Т.М. Прокопенко; За ред. Т.М. Прокопенко. ‑ Х.: ХДІК, 1997. – 85 с.

16.Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная /Пономарев Я.А., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. ‑ М.: Наука, 1990. ‑ 222 с.

17.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога /Е. Рогов ‑ Кн. 2. ‑ Работа психолога с взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: Учеб. пособие. ‑ М.: ВЛАДОС, 1999.‑ 383 с.

18.Хатина А.М. Особенности ларингоскопической картины у мальчиков хорового училища в периоде мутации /А.М. Хатина, В.Л. Чаплин //Труды муз.-пед. ин-та им. Гнесиных. ‑ Вып. 9. (Вокальная кафедра Сб. работ лаборатории физиологии пения и вокальной методики). ‑ Волгоград‑М.: Волгоградская правда, 1970. ‑ С. 113 ‑ 117.

19.Петрушин В.И Музыкальная психотерапия: Теория и практика. М: 2000.

20.Форманюк. Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.

21.Цветкова Л.Л. Семенова А.В. Нейропсихология, диагностика и коррекция в детском возрасте. М.:2002.

22. Эллисон Кори Б. Голос как спортсмен /Пер. с англ. из Музыкального журнала Би-Би-Си И. Кондратьевой //Музыкальная жизнь. ‑ 1995. ‑ № 5. ‑ 6. ‑ С. 58-60.

23.Щербіна І.В. Психотренінг як засіб реалізації художнього образу у вокальному мистецтві /І.В. Щербіна //Культура України. ‑ Вип. 16. Мистецтвознавство. Філософія. Зб. наук. пр. /ХДАК; Відп. ред. М.В. Дяченко. – Х.: ХДАК, 2005. – С. 226‑237.

24.Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой /М.Н. Щетинин; Ред. О.С. Копылова. ‑ М.: Метафора, 2001. – 128 с.

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ.**

**ЛЕКЦІЯ№1. Визначення та основні характеристики голосу.**

Голос - це сукупність різних за частотою, інтенсивністю та тембром звуків, що вимовляються людиною за допомогою голосового апарату. Голос кожної людини індивідуальний. Звуки голосу характеризуються за силою, тембром, висотою. Чим частіше коливання, тим вище звук. Тембр – окраса звука, якість, що дозволяє розрізняти звуки однієї висоти, виконані різними голосами , або на різних музичних інструментах. Його складають: основний тон (коливання поверхонь голосових складок), що обумовлює висоту звучання і обертони. Сила звука- величина звукової енергії.Висота звука-якість музичного звука, що залежить від частоти коливань звукового тіла(струни ,голосових складок).

Голосовий апарат - комплекс органів і систем, які беруть участь у голосоутворенні. Усі органи, які беруть участь у голосоутворенні, у сукупності утворюють так званий голосовий апарат. Умовно голосовий апарат можна поділити на три основні частини: звукоутворюючу (гортань з голосовими зв'язками); резонуючу (грудні та головні резонатори);дихальний комплекс (дихальні м'язи грудної клітки, живота та діафрагми). До його складу входять: ротова і носова порожнини, глотка, гортань з голосовими складками, трахея, бронхи, легені, грудна клітка з дихальними м'язами та діафрагмою, м'язи черевної порожнини. У голосоутворенні бере участь і нервова система: відповідні нервові центри в головному мозку з рухливими і чутливими нервами, які об'єднують ці центри з усіма вокальними органами. З мозку по рухливих нервах до цих органів ідуть накази (еферентний зв'язок), а по чутливих нервах надходять відомості про стан працюючих органів (аферентний зв'язок). Органи, які беруть участь у голосоутворенні, є технічними виконавцями наказів, які надходять з (центральної нервової системи) в результаті її складної діяльності при співі. Роботу органів звукоутворення не можна розглядати без зв'язку з центральною нервовою системою, яка організовує їхні функції у єдиний цілісний співочий процес.Легені відіграють роль джерела енергії. Повітря з легень проходить через трахею і голосові зв'язки. Голосові зв'язки змикаються й розмикаються, модулюючи повітряний потік, внаслідок чого він набуває вигляду послідовності імпульсів складної форми. Деякі індивідуальні відмінності в будові голосових зв'язок обумовлюють відмінності у формі імпульсів, а значить, тембру голосу. Далі, через гортань повітря потрапляє в ротові і носові резонансні області. Піднебінна завіска ділить повітряний потік між ротовою і носовою порожниною в різній пропорції. При значному перерозподілі в носову порожнину виходять назалізовані (тобто набулий носовий тембр) звуки. За відповідною артикуляцією мови, зубів і губ у мовленнєвому тракті можуть утворюватися щілини. При проходженні через них повітря завіхряється, тобто шумить. Такі шумом і шиплячі звуки називаються щілинними. Коли ми говоримо, відбувається процес зміни форми резонансних областей ротової і носової порожнин, рух мови, нижньої щелепи і губ, запуск і зупинка (розкриття) голосових зв'язок. Труднощі акустичного моделювання мовного тракту полягають насамперед у тому, що весь мовний тракт можна вважати ланцюгом з зосередженими параметрами тільки на низьких частотах. При більш високих частотах довжина звукової хвилі близька або перевищує довжину мовного тракту. У цьому випадку процес генерації звуку, може описуватися тільки складними хвильовими рівняннями, навіть без урахування перебудови мовного апарату при артикуляції.

**Глотка** – це м'язова трубка, до низу звужуючись, всередені вона переходить гортань, а ззаду в стравохід. Глотка умовно розділяється над три частини: верхня – носоглотка, середня – ротоглотка, і нижня – гортаноглотка. У глотці є окремі скупчення лімфатичної тканини, які утворюють мигдалики. Найбільш знаючі з них: глоточна мигдалина (яка лежить на верхній стінці глотки, на її куполі) і мигдалики, які знаходяться між передніми і задніми піднебінними дужками. Мигдалики виконують захисну функцію: в ній затримуються мікроорганізми, які потрапляють в глотку.

Значне збільшення мигдалин зменшує порожнину глотки, негативно відбивається на утворенні співочого голосу. Стінки глотки утворені сильними м'язами, розміщені в повздовжньому і циркулярному напрямках. Завдяки їм глотка може збільшуватися або зменшуватися, звужуватись у різних її відділах (нижньому, середньому, верхньому) і тим самим багаторазово міняти свою форму і об'єм, резонаторні якості. М'язи глотки цілком підпорядковані нашій свідомості. **Тверде і м'яке піднебіння** разом з передніми зубами складає піднебінний купол. Будова, його частин впливає на якість співочого голосу. Тверде піднебіння може мати симетричні і асиметричні форми. Доведемо, що останні негативно впливають на голос. Благотворча для звучання голосу мала протяжність м'якого піднебіння (спереду назад).При цьому легко утворюються високі, для високих голосів, зручним і вузьким, короткий, піднебінний купол. Ця закономірність спостерігається у дітей.

Ззаду ротова порожнина широким отвором – **зівом** – відкривається в глотку. Зверху зів обмежений м'яким піднебінням, з боків – піднебінними дужками і знизу – коренем язика. Зів може звужуватися і розширюватися. Звужуюється він за рахунок скорочення м'язів у дужках м'якого піднебіння. При співі зів розширюється, як говорять вокалісти – широко відкривається. Це здійснюється при піднятті м'якого піднебіння і опусканні кореня язика, що спостерігається при співочому звуку.

Умовно голосовий апарат можна поділити на три основні частини:звукоутворюючу (гортань з голосовими зв'язками);резонуючу (грудні та головні резонатори);дихальний комплекс (дихальні м'язи грудної клітки, живота та діафрагми).**Гортань** – місце, де народжується звук, котрий несе в собі такі співацькі якості, як висота, сила, початковий тембр.**Резонатори** надають голосу відповідну силу звуку, тембр, повноту звучання, а також стимулюють роботу гортані.До дихальних органів відносяться: трахея (трубка довжиною біля 15 см), бронхи, легені. Вдих в легені відбувається за допомогою розширення та підняття грудної клітки і завдяки опусканню діафрагми (грудно-черевної перепони).

**Література.**

1.ЖишковичМ. Основи вокально-педагогічних навиків / Методичні поради для студентів вокальних факультетів вищих навчальних закладів культури і мистецтв ІІІ-ІV рівнів акредитації / М. Жишкович. – Львів, 2007. – 43.

2. Карпось В.А. Основні положення зтеорії співу : навч.-метод. Посібник. / В.А.Карпось. – Луцьк: Вежа, 1999.

3.Левидов И. Развитие голоса певца и профессиональные болезни голосового аппарата. Научные предпосылки к методике постановки голоса /Л. Левидов. ‑ Л.: Гос. муз. изд. «Печатный труд», 1933. ‑ 193 с.

4.Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению./ А. Г.Менабени. – М.:Просвещение, 1987. – 93 с.

5.Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П.Морозов. — М.: ИП РАН, МГК им. Чайковского, центр «Искусство и наука», 2008. — 592.

6.Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов /Л. Работнов. ‑ М. ‑ Л.: Госмузиздат, 1932. – 124 с.

**Лекція №2. Механізм голосоутворення.**

За механізмом голосоутворення, а також з точки зору способу та мети використання голос поділяється на розмовний (мовленнєвий) та співочий (вокальний). Розмовний голос поділяється на побутовий, котрий ми використовуємо у повсякденному житті, та професійний. Професійний голос повинен відрізнятись від побутового витривалістю, максимальною виразністю. Співочий (вокальний голос) може бути аматорським та професійним.

**Механізм голосоутворення**  центрально обумовлений: в корі головного мозку знаходиться центр вокалізаціі, але для утворення голосу необхідна струмінь повітря, без якої коливання голосових складок неможливо. Голосовий апарат має три периферичних відділи, взаємопов'язанi між собою і якi регулюються корою головного мозку: органи дихання (легені, бронхи, трахея), гортань з голосовими складками (в гортані утворюється слабкий первинний тон голосу), надставнa труба (порожнина рота, носа, глотки, додаткові пазухи носа). У надставнiй трубі голос посилюється і набуває додаткового забарвлення. Для характеристики голосу вкрай важливі резонатори. Резонатор - порожнє тіло, заповнене повітрям, що має вихідні отвори. Стінки резонатора коливаються, накладаючи обертони і підсилюючи звук. Чим більше резонатор, тим нижче тон голосу. Найбільший резонатор - грудна клітка. Усі органи, які беруть участь у голосоутворенні, у сукупності утворюють так званий голосовий апарат. До його складу входять: ротова і носова порожнини, глотка, гортань з голосовими складками, трахея, бронхи, легені, грудна клітка з дихальними м'язами та діафрагмою, м'язи черевної порожнини. У голосоутворенні бере участь і нервова система: відповідні нервові центри в головному мозку з рухливими і чутливими нервами, які об'єднують ці центри з усіма вокальними органами. З мозку по рухливих нервах до цих органів ідуть накази (еферентний зв'язок), а по чутливих нервах надходять відомості про стан працюючих органів (аферентний зв'язок). Органи, які беруть участь у голосоутворенні, є технічними виконавцями наказів, які надходять з (центральної нервової системи) в результаті її складної діяльності при співі. Роботу органів звукоутворення не можна розглядати без зв'язку з центральною нервовою системою, яка організовує їхні функції у єдиний цілісний співочий процес.У співі, так само, як і у розмовній мові, необхідна наявність як упевнюючого так і функціонального звуку апарату. До мозку людини по чутливих нервах поступає інформація про роботу голосових органів і одночасно через вухо вона сприймає звуки, які утворює. Людина співставляє їх з попередніми, помічає відмінність (або помилку) і намагається її виправити. Таким чином здійснюється координація між слухом і голос людини. Під час цього процесу утворюється і закріплюється умовнорефлекторні зв'язки, які при багатородовому повторенні перетворюються в динамічні стереотипи, що лежать в основі навичок співу. В процесі розвитку людини взаємодія слухових і голосових органів стає наскільки тісною, що зливається в єдину функцію, на базі якої формується і співоча функція. Зв'язок міх слухом і голосом двохсторонній: не тільки голос не може формуватися без участі слуху, але й слух також не може розвиватись без участі голосових органів. Слухові сприйняття здійснюються через діяльність органів голосового апарату. Слухаючи мову, музику або спів, ми про себе (а іноді і вголос) повторюємо їх і тільки після цього їх сприймаємо. При формуванні і розвитку вокальних навиків весь час відбувається коректування роботи органів: відмічаються зайві, закріплюються потрібні руки. Весь цей процес неможливий без знань про те, як здійснюють роботу звукоутворюючі органи, в якому стані вони знаходяться. Тому зворотні звуки і особливо ті, які є в нашій уяві у вигляді відчуттів (слухових, м'язових, резонаторних) виконують виключно важливу роль у розвитку голосових навичок. Серед таких зв'язків ведуче місце займає вокальний слух.Орган, де відбувається звукоутворення, називається гортанню. Вона розташована по середній лінії шиї у передньому її відділі і має форму трубки, верхній отвір якої відкривається в порожнину глотки, а нижній продовжується в трахею. Гортань виконує такі функції:дихальну, захисну,голосову. Гортань має складну будову, складається з хрящів, які з'єднані між собою і оточені ззовні і зсередини м'язами. Внутрішня поверхня гортані вистелена слизовою оболонкою.Найбільший хрящ гортані – щитовидний – визначає розміри гортані.Якщо дивитись на гортань зверху, то з двох боків симетрично є по два виступи слизової оболонки, які знаходяться один над другим. Між ними є невеликі заглибини – морганієві шлуночки. Верхні виступи називаються “несправжніми” голосовими складками, а нижчі – голосовими зв'язками. Голосові зв'язки при вдиху утворюють зіль ницу трикутної форми, яка ????називається голосовою щілиною. При голосоутворенні голосові зв'язки змикаються, голосова щілина закривається.Поверхня зв'язок вкрита щільно еластичною тканиною перламутрового кольору. Зв'язки – це м'язові волокна, які розташовані паралельно внутрішньому краю зв'язки і в косому напрямку??. Завдяки такій будові голосова зв'язка може змінювати не тільки свою довжину і товщину, але й коливатися по частинах: всією шириною і довжиною, або частинами, що обумовлює багатство барв співочого голосу.Порожнина гортані по формі нагадує пісочний годинник. Голосові зв'язки ділять на дві порожнини: надзв'язковий і підзв'язковий відділи. М'язи гортані – зовнішні і внутрішні. Внутрішні змикають голосі зв'язки, а зовнішні м'язи з’єднують гортань з під'язичною кісткою що знаходиться під нижньою щелепою. Ці м'язи опускають і піднімають всю гортань, а також фіксують її на відповідній висоті.Внизу гортань переходить у дихальне горло, або трахею – трубка, яка складається з хрящових, не замкнутих ззаду, кілець. Ці хрящеві пластинки з'єднані між собою і переплетені повздовжніми м'язами. За допомогою м'язів видозмінюються просвіт і довжина трахеї. Трахея переходить у бронхи, які деревовидно розгалужуються. Найдрібніші бронхи – бронхіоли закінчуються?7 позирками, в яких відбувається газообмін. М'язи трахеї в бронхів відносять до типу гладкої мускулатури і безпосередньо нашій свідомості не підкоряються, працюють автоматично. Бронхи виконують роль клапанів, які регулюють подачу повітря з легеневої тканини під час голосоутворення. Бронхи разом з легеневими пухирцями утворюють дві легені – праву і ліву, які вміщені в герметичній порожнині, в грудній клітці.

Грудна клітка має форму зрізаного конуса. Вона спереду утворена грудною кісткою, ззаду грудним відділом хребта. Хребет зв'язаний з грудною кісткою дугоподібними ребрами. М'язи грудної клітки беруть участь у диханні. Одні приймають участь при вдиху, піднімають дуги ребер і тим самим розширюють порожнину грудної клітки. Інші м'язи опускають ребра, здійснюють видих.Основу грудної клітки утворює діафрагма, або грудинно-черевна перегородка. Це міцний, м'язовий орган, який відділяє грудну порожнину від червоної. Діафрагма утворена поперечно-смугастими м'язами. Але її рухи повністю не підпорядковані нашій свідомості. Ми можемо свідомо зробити і затримати вдих і видих, але складні рухи діафрагми при голосоутворенні здійснюються підсвідомо.Діафрагма регулює швидкість руху повітря, підзв'язковий тиск при звукоутворенні і зміну сили звуку.Надставна трубка – порожнина яка знаходиться над голосовими складками верхній відділ гортані, глотка, носова, ротова порожнини. Верхня частина надставної трубки носова порожнина, яка складається з м'яких тканин носа і кісток черепа, по середній лінії розділена вертикальною носовою перегородкою на ліву і праву половини, відкриті спереду і ззаду. Задніми стволами – хаонами – носова порожнина з'єднується з глоткою (носоглоткою). В стінах носової порожнини мілкі отвори каналів, через які вона з'єднується з порожнинами, які знаходяться в кістках черепа. Ці порожнини називаються “пазухами” носа. Вони вистелені слизовою оболонкою. При її захворюванні ці порожнини можуть заповнюватися гноєм або поліпозними утвореннями, що негативно відбивається на якості співочого звуку. Слизова оболонка носа багата судинами і залозами, а також ворсинками, завдяки чому повітря, яке вдихається, зігрівається, зволожується і очищується.Під носовою порожниною розташована ротова порожнина. Її боковими стінками є щоки, дно рота заповнює язик, передню стінку утворюють губи. Верхню стінку ротової порожнини утворює кісткова пластинка, яка відділяє ротову порожнину від носової – тверде піднебіння, яке ззаду переходить у м'яке піднебіння. Задній край м'якого піднебіння посередині має виступ – маленький язичок. М'язи, що знаходяться в товщі піднебіння при скороченні маленький язичок скорочується, якби йде в м'яке піднебіння.

Будь-яке тіло в стані коливання приводить в рух, частинки повітря, внаслідок чого утворюються звукові хвилі. Ці хвилі, розповсюджуючись у повітрі, сприймаються нашим вухом як звук. Так утворюються звуки у навколишньому світі. В людському організмі таким пружним тілом є голосові зв'язки. Звуки розмовної мови і співу утворюються при взаємодії коливання голосових зв'язок під дією повітря, що подається з легень при видиху.

При бажані людини співати всі частини її голосового апарату приходять в стан готовності до виконання цієї дії. Процес співу починається з вдиху, під час якого повітря набирається через ротову порожнину, проходить через глотку, гортань, трахею, бронхи в легені. Потім під впливом нервових сигналів (імпульсів) головного мозку голосові зв'язки змикаються і відбувається закриття голосової щілини. Це співпадає з початком видиху. Зімкнуті голосові зв'язки перегороджують шлях повітря, що видихається. Повітря в підзв'язковому просторі, яке набране при видиху під дією м'язів видиху стискається і видихає підзв'язковий тиск. Стиснене повітря давить на зімкнуті голосові зв'язки, тобто приходить у взаємодію з ними. Виникає звук (коливання). Існують дві теорії звукоутворення: міоеластична; нейрохронаксична (нейромоторна).

**Література.**

1.Василенко Ю.С., Кажлаев О .М. О профессиональных заболеваниях гортани у вокалистов. Вестник оториноларинголога 1982,с. 60-64.

2.Вопросы вокальной педагогики /Под. ред. Е. Дуранина, Т. Овсянникова, З. Маркова. ‑ Л‑М.: Музыка, 1962 ‑ 1984. ‑ Вып. 1–7.

4.Гарсиа М.Школа пения.Traité complet de l`art du chant/М. Гарсиа;Предисловие, пер. коммент. и примеч. В.А. Багодурова. ‑ М.: Музгиз 1956. – 127 с.

5. Олексюк О. Музична педагогіка: навч. посібник / О. М. Олексюк. – К.: КНУКіМ,2006. – 188 с.

6. Прядко О.М. Розвиток співацького голосу: методичні рекомендації для викладачів вокалу та студентів музично-педагогічних факультетів вищих навчальних закладів / О.М. Прядко. –Кам’янець-Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2009. – 92 с.

7. Фант Г. Акустическая теория голосообразования /Г. Фант. ‑ М.: Наука, 1964. – 284 с.

**ЛЕКЦІЯ № 3.ГІГІЄНА ДИХАННЯ.**

**Значення дихання для життєдіяльності організму.**У кожній клітині здійснюються процеси, в ході яких відбувається звільнення енергії, використовуваної на різні види життєдіяльності організму. Скорочення м'язових волокон, проведення нервових імпульсів нейронами, виділення секретів залозистими клітинами, процеси клітинного поділу - всі ці та багато інших життєві відправлення клітин відбуваються завдяки тій енергії, яка звільняється при процесах, званих тканинним диханням. Отже, при диханні клітини поглинають кисень і виділяють вуглекислий газ. Це відбувається в процесі зовнішнього дихання. Кисень із зовнішнього середовища надходить у легені. Там, як вже відомо, відбувається перетворення венозної крові в артеріальна. Артеріальна кров, що тече по капілярах великого кола кровообігу, віддає кисень через тканинну рідину клітинам, які омиваються нею, а вуглекислий газ, що виділяється клітинами, надходить у кров. Віддача вуглекислого газу кров'ю в атмосферне повітря також відбувається в легенях. Припинення надходження кисню до клітин хоча б на дуже короткий час призводить до їх загибелі. Ось чому невпинне надходження цього газу з навколишнього середовища - необхідна умова життя організму. Справді , без їжі людина може прожити кілька тижнів, без води - декілька діб,а без кисню всього 5 - 9 хв.

**Будова органів дихання.** Надходження кисню в організм забезпечується системою органів дихання. До повітроносних шляхів відносяться носова порожнина, носоглотка, гортань, трахея, бронхи. Головним же органом дихання є легені.Носова порожнина утворена кістками, хрящами і вистелена слизовою оболонкою. Поздовжньої перегородкою носова порожнина ділиться на праву і ліву половину. У кожній половині є по три носові раковини (верхня, середня і нижня). Між ними розташовані звивисті носові ходи, стінки яких вистелені слизовою оболонкою. Проходячи через носові ходи, повітря зігрівається, зволожується і звільняється від пилових частинок і мікробів, які прилипають до слизу, що виділяється залозами слизової оболонки. На поверхню слизової оболонки носової порожнини проникає багато лейкоцитів, які грають роль у попередженні інфекцій. Слизова оболонка, що вистилає повітроносні шляхи, починаючи з порожнини носа, забезпечена миготливим епітелієм, війки якого знаходяться в коливальному русі. Швидко нахиляючись до виходу з носової порожнини і повільно відхиляючись у зворотний бік, вони виганяють з неї і з глибше розташованих повітроносних шляхів сторонні частинки і мікроорганізми, проникаючі із зовнішнього середовища з повітрям і прилипають до слизової оболонки. При диханні через ніс повітря зігрівається, очищається, зволожується. При диханні носом відбувається подразнення нервових закінчень у слизовій оболонці, рефлекторним шляхом посилюється сам акт дихання, його глибина. Тому при диханні через ніс в легені надходить значно більше повітря, ніж при диханні через рот. Носоглотка виконує функцію проведення повітря. Окрім цього, гортань виконує захисну функцію: перешкоджає попаданню їжі і рідини що йдуть за нею в дихальні шляхи. Гортань розташована на рівні 4 - 6 - го шийних хребців і верхньою частиною підвішена до під'язикової кістки, а внизу прикріплена до трахеї. Гортань - це порожнистий орган , стінки якого утворені хрящами ( парними і непарними ) , які з'єднуються рухомо зв'язками, суглобами і м'язами. Звук голосу виникає в результаті коливання голосових зв'язок при видиханні повітря. Гучність голосу залежить від амплітуди ( розмаху ) коливань голосових зв'язок, висота - від довжини і ступеня їх натягу. Тембр звуку залежить від резонуючих порожнин (верхньої частини гортані, глотки, порожнин рота і носа).У еластичної тканини голосових зв'язок є пучки м'язових волокон, розташованих в протилежних напрямках. Тому голосові зв'язки коливаються не цілком, а окремими ділянками, інші можуть у цей час перебувати в стані спокою.

Трахея є продовженням гортані. Вона являє собою трубку завдовжки від 10 до15 см у дорослих і 6-7 см у дітей молодшого шкільного віку. Скелет трахеї складається з 16 - 20 хрящових півкілець, що перешкоджають спаданню її стінок. М'яка задня стінка трахеї не перешкоджає проходженню харчової грудки по прилеглому до неї стравоходу. На всьому протязі трахея вистелена миготливим епітелієм і містить багато залозок, що виділяють слиз. У нижньому кінці трахея ділиться на два головних бронхи. Стінки бронхів підтримуються хрящовими кільцями, також перешкоджають їх спаданню, і вистелені миготливим епітелієм. У легенях бронхи розгалужуються, утворюючи бронхіальне дерево . Найтонші гілочки називаються бронхіолами .

Легені - це парний орган, що займає майже всю порожнину грудної клітини . Права легеня дещо більше лівої і складається з трьох часток, в лівій легені дві частки і мається серцева вирізка - місце прилягання серця. Відповідно обсяг правої легені більше обсягу лівої. Легеневе дихання забезпечує перехід кисню з альвеол в кров легеневих капілярів і видалення вуглекислого газу з крові в альвеолярне повітря. Зовнішнє дихання здійснюється в результаті ритмічних дихальних рухів грудної клітини, що забезпечують вдих і видих. Вдих є наслідком скорочення зовнішніх міжреберних м'язів, зміни положення ребер і діафрагми. При скороченні зовнішніх міжреберних м'язів грудна клітка збільшується в об'ємі, розширюючись у двох напрямках: передньо- задньому і бічних. Збільшення грудної клітини в верхньо-нижньому напрямку відбувається за рахунок уплощения діафрагми . У міру збільшення обсягу легень тиск у них падає, стає нижче атмосферного і в альвеоли ззовні поступає повітря через повітроносні шляху,відбувається вдих. Видих відбувається після вдиху. Дихальна мускулатура розслабляється, що призводить до опускання грудної клітини, купол діафрагми приймає колишній стан, органи черевної порожнини піднімаються, розтягнута легенева тканина стискається під тиском грудної клітини, обсяг якої зменшується. Тиск всередині легень стає вище атмосферного - відбувається видих. У глибокому видиху беруть участь певні групи м'язів. Насамперед це внутрішні міжреберні м'язи, відтягують ребра донизу і м'язи живота, надавлюють на черевні внутрішні органи, які піднімають купол діафрагми, збільшуючи його висоту. За часом вдих завжди коротше видиху.

Життєва ємність легень - це максимальна кількість повітря, яке можна видихнути після найглибшого вдиху. Вона складається з дихального, додаткового і резервного об'єму повітря. **Вікові особливості легеневої** **вентиляції.** Зміна повітря в легенях під час дихання називається легеневою вентиляцією. Чим більше життєва ємність легень, тим вони краще вентилюються, тим більше кисню отримує організм. При фізичній роботі і виконанні фізичних вправ частота дихання може збільшуватися майже в два рази , отже , збільшується і хвилинний об'єм легенів. Хвилинний об'єм легенів у дітей набагато більше, ніж у дорослих, а отже, більша і легенева вентиляція. Особливо великі її показники при бігу на короткі і довгі дистанції (майже в 20 разів). Постійне і довге сидіння за столом, партою, перед екраном телевізора значно зменшує легеневу вентиляцію, організм не отримує необхідної кількості кисню, що веде до порушення його життєдіяльності.

**Регуляція дихання. Дихальний центр**. Зміна частоти і глибини дихання, пристосування легеневої вентиляції до мінливих умов навколишнього середовища, узгоджена діяльність дихальних м'язів - все це регулюється дихальним центром. Дихальні рухи відбуваються під впливом нервових імпульсів, які проводяться до дихальних м'язів від дихального центру - групи тіл нейронів, розташованих в довгастому мозку на дні четвертого мозкового шлуночка. Руйнування або поразка цього центру тягне за собою припинення діяльності дихальних м'язів, а значить, миттєву смерть. Існують і захисні рефлекси, що змінюють характер діяльності органів дихання. У слизовій оболонці глотки і гортані є рецептори, що сприймають подразнення сильно діючих газів, таких, наприклад, як амміак. От цих рецепторів в дихальний центр проводяться імпульси, які викликають його гальмування. Тоді у людини відбувається затримка дихання, що запобігає проникненню дратівливих речовин в легені. Чхання і кашель - теж захисні рефлекси, завдяки яким через повітроносні шляхи з організму видаляються сторонні частинки і дратівливі речовини.Гострий нежить (запалення слизової оболонки носової порожнини ) захворювання, яке зустрічається досить часто. Причиною його виникнення служать хвороботворні мікроби, що знаходяться в слизовій оболонці. Набрякла слизова оболонка закладає ніс, заважає дихати. Це призводить до зміни тембру голосу. Профілактика полягає в загартовуванні організму, а лікування - в ​​прийомі медикаментів за приписом лікаря. Ангіна - це гостре інфекційне захворювання, збудником якого є стрептокок. Ангіна супроводжується запаленням піднебінних мигдалин. Вона виникає частіше як результат переохолодження організму і починається із загального нездужання, підвищення температури, головного болю, ознобу, болю в м'язах і суглобах. Катаральна ангіна - найбільш легка форма, що супроводжується невеликим почервонінням мигдаликів і слизової оболонки зіва. Фолікулярна ангіна характеризується утворенням на мигдалинах безлічі круглих гнійних точок а саме колоній коків. Після ангіни можуть бути ускладнення ( гострі запалення середнього вуха, ревматизм, запалення нирок). Тонзиліт - це запалення мигдалин , що виникає внаслідок частих ангін . При тонзиліті людина відчуває невеликий біль при ковтанні, у нього з'являється неприємний запах з рота. Захворювання гортані. До захворювань гортані відноситься ларингіт - гостре запалення слизової оболонки гортані. Ларингіт виникає в результаті переохолодження організму, простудних захворювань, а також перенапруження голосових зв'язок , куріння. Першими ознаками хвороби є сухість і дряпання в горлі, виникає сухий кашель, голос хрипить або зникає ( афонія ) . Слизова оболонка гортані має яскраво- червоний колір, голосові зв'язки потовщені і не можуть повністю змикатися . Основним засобом лікування ларингіту є повний спокій гортані, виключення з раціону харчування гарячих і гострих страв.

**Література.**

1.Василенко Ю.С., Кажлаев О.М. О профессиональных заболеваниях гортани у вокалистов. Вестник оториноларинголога 1982,с. 60-64.

2.Гігієна голосу: Навчально-методичні матеріали з курсу /І.В. Щербіна; Харк. Держ. акад. культури; Уклад.: І.В. Щербіна. ‑ Х.: ХДАК, 2003. – 48.

3. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг /В.В. Емельянов; Под ред. В.В. Емельянова. ‑ СПб.: “Лань”, 2000. ‑ 192 с.

4.Злобин К.В. Физиология пения в профилактике заболеваний голосового аппарата /К.В. Злобин. ‑ Л.: Медгиз, Ленингрд. отд-ние, 1958. ‑ 136 с.

5.Левидов И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии /Л. Левидов. ‑ М.‑Л.: Госмузиздат, 1939. – 123 с.

6.Леонарди Е.И. Дикция и орфоэпия. Сб. упр. по сцен. речи. Учеб. пособие для театр. учеб. заведений, культ. просвет. училищ и ин-тоа культуры /Е.И. Леонарди. ‑ М.: Просвещение”, 1967. – 238 с.

7.Стахевич О.Г. Основи вокальної педагогіки. ‑ Ч. 1.: Природно-наукові теорії сольного співу. Курс лекцій: Навч. пос. для студентів дир.-хор. фак. муз. та пед. вузів /О.Г. Стахевич; Ред.-кректор Г.Й. Семенец. ‑ Х. – Суми: ХДАК – СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. – 92 .

8 .Доронюк В. Сливоцький М. Основи вокально-педагогічної творчості вчителя музики. Навчальний посібник для викладачів і студентів вищих навчальних закладів і вчителів музики шкіл різного типу Івано-Франківськ: -дизайнерський відділ ЦІТ, 2007. – 306 с.

**ЛЕКЦІЯ №4 ОХОРОНА ДИТЯЧОГО ГОЛОСУ**

**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ.** Вікові особливості голосового апарату обумовлюються будовою гортані. У дітей система органів дихання має специфічні особливості, притаманні їхньому віку: дихання не цілком ритмічне. Подібне явище поступово зникає і у дітей молодшого шкільного віку відзначається більш чіткий ритм вдихів і видихів, але подих все ще залишається трохи поверхневим і частим. Чим молодша дитина, тим більше у нього частота дихання,це пов'язано з тим, що у дітей потребу організму в кисні задовольняється не за рахунок глибини дихання, а за рахунок його частоти . У новонароджених число дихальних рухів в 1 хв становить 40-60, у 5-6-річних дітей - близько 25 , у дітей молодшого шкільного віку - 20-25, у дорослих - 16-18. У ранньому віці частота дихання у хлопчиків більше, ніж у дівчаток. На частоту дихання впливає підвищена збудливість дихального центру дітей , а також емоційні переживання (радість , прикрість , страх , біль , гнів) . З віком збудливість дихального центру дитини зменшується, дихання стає більш глибоким.

У дітей гортань росте дуже швидко, особливо в перший рік життя дитини і потім в період статевого дозрівання. Статеві відмінності в будові гортані дітей відсутні до трирічного віку і найбільш чітко виражені у дітей молодшого шкільного віку до 10 років . С 11-12 років прискорюється зростання голосових зв'язок. У хлопчиків вони стають довшими ніж у дівчаток (у хлопчиків - 1,8 см, у дівчаток - 1,2 см) до 20 років у юнаків вони досягають 2,4 см , у дівчат - 1,6 см. Остаточне формування гортані закінчується досить пізно - в 20 , а іноді і в 30 років. У дітей носові ходи вузькі, а слизова оболонка за найменшому запаленні набухає, тому дихання дітей, особливо в перші дні життя, ускладнене. Утруднюється дихання в дитячому віці ще й тому, що придаткові порожнини і пазухи у дітей недорозвинені. Так , гайморові порожнини ( пазухи верхньої щелепи ) повного розвитку досягають тільки в період зміни зубів, лобова пазуха і хоани (отвори , що з'єднують носову порожнину з носоглоткою) формуються до п'ятнадцятирічного віку .

Сила голосу дитини залежить від амплітуди коливання голосових зв'язок , сили видиху і особливостей резонаторів - підсилювачів звуку. Висота голосу залежить від товщини , довжини і ступеня напруги голосових зв'язок.У період статевого дозрівання відбувається зміна ( мутація ) голосу. У цей час спостерігається почервоніння і потовщення голосових зв'язок. Особливо різання зміни голосу у хлопчиків. У цей період їх голос набуває хриплості та різкості. У дівчаток мутаційні явища відбуваються менш помітно, ніж у хлопчиків. У мутаційний період не слід допускати перенапруження голосових зв'язок під час уроків співу, виступів на концертах і гучного читання.

**Гігієна голосового апарату на уроках співу**. Перше гігієнічна вимога до навчання співу полягає в тому, щоб навчити дитину правильному вдиханню повітря через ніс. Велике значення в гігієні та охороні голоси займає питання про підбір пісенного репертуару у відповідності з віковими та індивідуальними можливостями учнів. Ні в якому разі не слід дозволяти дітям форсувати звук, так як це шкідливо відбивається на голосовому апараті. Правильні вокальні навички, систематичне тренування голосу у співі розвивають і вдосконалюють дихальну систему і голосовий апарат дитини.Уроки співу треба проводити в приміщеннях, які повністю відповідають санітарно -гігієнічним нормам - в добре провітрених класах з температурою повітря 18 ... 20 ° С , з достатньою його вологістю. Спів у холодних, сирих, погано провітрюваних приміщеннях, на протязі, негативно позначається на голосовому апараті, призводить до захворювань дихальних шляхів. Шкідливо також спів при різкій зміні температур, наприклад після переходу з морозу в тепле приміщення.

**Попередження голосових розладів**. Бувають випадки, коли голос у дитини сідає, стає хрипким, тьмяним, втрачає милозвучність. Це відбувається в результаті значного навантаження на голосові зв'язки при надмірно гучному мовленні, крику, при спробах говорити довго і голосно. Різке перенапруження голосових зв'язок може призвести до крововиливу в них і до утворення «співочих вузликів», які ускладнюють змикання голосових зв'язок і можуть призвести до зникнення голосу. Слід уникати занадто швидкої ходьби на сильному морозі , так як дихання в таких умовах частішає , стає глибшим і маси холодного повітря "проходять через гортань , охолоджуючи голосові зв'язки. З тієї ж причини на холоді дитині не можна дозволяти довго говорити . За будь-яких порушеннях діяльності голосового апарату у дитини необхідно звертатися до лікаря. Запальні процеси в носоглотці можуть викликати розростання носоглоткових мигдалин. Це призводить до утворення аденоїдів, які заповнюють майже всю носоглотку і іноді повністю вимикають носове дихання. Слід уникати занадто швидкої ходьби на сильному морозі, так як дихання в таких умовах частішає, стає глибшим і маси холодного повітря "проходять через гортань , охолоджуючи голосові зв'язки». З тієї ж причини на холоді дитині не можна дозволяти довго говорити. За будь-яких порушеннях діяльності голосового апарату у дитини необхідно звертатися до лікаря. Запальні процеси в носоглотці можуть викликати розростання носоглоткових мигдалин. Це призводить до утворення аденоїдів , які заповнюють майже всю носоглотку і іноді повністю вимикають носове дихання. Мова стає невиразною гугнявою . Особливо часта поява аденоїдів спостерігається у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Внаслідок затрудненого дихання дитина не отримує повного відпочинку ні вдень, ні вночі, стає млявим, сонливим . У нього погіршується пам'ять, увага, і він гірше навчається. Аденоїди видаляють хірургічним шляхом.

**Значення свіжого повітря для дитячого організму**. У правильному розвитку організму дитини свіже повітря відіграє надзвичайно важливу роль. У повітрі житлових і шкільних приміщень вміст вуглекислого газу вище , ніж на відкритому повітрі. Тому кров віддає в легені меншу кількість цього газу. Накопичуючись у внутрішньому середовищі організму, вуглекислий газ пригнічує життєдіяльність клітин, знижує рівень обміну речовин у них. Крім того, в житлових та шкільних приміщеннях повітря містить значну кількість пилу і мікробів, серед яких є збудники інфекційних захворювань. Коли діти протягом декількох годин на добу перебувають на свіжому повітрі особливо в садах, парках, полі, лісі, легеневий газообмін у них значно підвищується. Це є важливою умовою нормального розвитку дитячого організму. Ось чому дуже важливо будувати режим дітей так, щоб не менше 2 год на добу вони відводили на прогулянки. Крім того, уроки фізкультури при найменшій до того можливості повинні проводитися на відкритому повітрі. Важко переоцінити значення зимової тренування школярів на лижах, спортивних ігор на відкритому повітрі, а також змагань і туристських походів та екскурсій на природу, що проводяться в позаурочний час. Велике значення має також сільськогосподарська праця дітей на шкільній навчально - дослідній ділянці.

У теплу пору в класах повинні бути відкриті вікна, а в зимові холоди необхідно провітрювати навчальне приміщення кожну перерву. Необхідно також звертати увагу на гігієнічне виховання учнів і проводити відповідну роботу з батьками. Обов’язкове провітрювання житлових кімнат , особливо перед сном , сон при відкритих кватирках навіть в холодну пору року , вологе прибирання осель , видалення пилу з меблів вологою ганчіркою - все це має стати міцним навиком кожного школяра. Перебування на свіжому повітрі протягом декількох годин на добу, а також провітрювання приміщень відіграють важливу роль і в загартуванні організму, а саме, підвищують його опірність до простудних захворювань.

**Література.**

1.Абдуллин Э.Б.Методическая подготовка учителя музыки.-М.1991. 2.Багадуров В.А.Очерки по истории вокальной педагогики.Ч.3.-М.:Музгиз,1956.-268с.

3.Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики.- М. Музика, 1968.-676 с. 4.Малинина Е. Вокальное воспитание детей /Е. Малинина; Под ред. Т. Воробьева. ‑ Л.: Музыка, 1967. ‑ 88 с.

5.Левидов И. Охрана и культура детского голоса /Л. Левидов. ‑ М.‑Л.: Госмузиздат, 1939. – 112 с.

6. Методичні та практичні рекомендації для викладачів ДМШ з вокально-хорових дисциплін, керівників дитячих хорових колективів, хормейстерів закладів культури / Укл. А. Л. Данчук. - Рівне: РФ ДАКККіМ, 2008.

7.Хатина А.М. Особенности ларингоскопической картины у мальчиков хорового училища в периоде мутации /А.М. Хатина, В.Л. Чаплин //Труды муз.-пед. ин-та им. Гнесиных. ‑ Вып. 9. (Вокальная кафедра Сб. работ лаборатории физиологии пения и вокальной методики). ‑ Волгоград‑М.: Волгоградская правда, 1970. ‑ С. 113 ‑ 117.

**ЛЕКЦІЯ №5 .РЕЖИМ РОБОТИ ВОКАЛІСТА ТА ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ГОЛОСОВИХ ОРГАНІВ І СЛУХОВОГО АПАРАТУ.**

Професійна придатність. Причини профнепридатність. Режим роботи професійного співака і вокального педагога. Распевка. Режим харчування. Режим сну. Правила охорони голосу. . Для того , щоб ваш голос звучав приємно і ваші зв'язки були завжди в порядку необхідно дотримуватися деяких нескладних правил . Наприклад , обмежити себе у вживанні деяких продуктів і напоїв і стежити за своїм здоров'ям.Не можна ! !• курити ( це зрозуміло , шкідливо дуже)• гостра їжа , багато спецій• сильно солона їжа , риба• вина , вермути ( все вищеперелічене сушить слизову )• молочні продукти ( в'яжуть слизову )• соки , цитрусові ( в'яжуть , ліплять слизову )• насіння, горіхи , сухарики ( дряпають гортань , дрібні частини лпнут до слизової )• газовані напої , ВСІ ( обпалюють газом)• пиво (газ і дріжджі позбавляють зв'язки еластичності)• їжа з великим вмістом дріжджів ( те ж саме)• біг на далекі дистанції ( інтенсивне дихання глотку спалює )• недосипання або пересипання (апарат перенапружуэться або навпаки , млявий )• спів на голодний шлунок (привіт , виразка !)• або відразу після їжі (тиск на внутрішні органи)• дуже гаряча або дуже холодна їжа , дихання ротом у мороз ( обпікає , сушить) підняття великих тягарів ( млявий апарат , зниження тонусу ) Дорога молодь ! втратити голос дуже легко , змусити його " ​​хворіти" - ще легше. Необхідно дотримуватися голосової РЕЖИМ , тобто попросту не кричати ВЗАГАЛІ ніде , якщо можна промовчати - краще мовчати , не сперечатися , не говорити на підвищених тонах (краще приберегти це все для концерту , викластися там ) . Для збереження голосу вибрати собі такий стиль поведінки в житті НАЗАВЖДИ . Дівчатам не кричати в критичні дні ( якщо доводиться співати , то робити це дуже делікатно ) Перед виступом , коли багато було репетицій , треба полоскати горло розчином соди (1 ч.л. на склянку дуже теплої води) , наприклад , ввечері , якщо завтра концерт . Сопрано - не мити голову напередодні виступу , чи не гуляти на вулиці без шапки взимку, не вискакувати на холод , не сидіти біля вікна і на протягах ( можна трохи подпростить - голос дуже "відчуває" перепади температури). Сопрано не пити ЧАЮ ( знижує голос ) , більше підходить кави ( спробуйте - почуєте , як співоча позиція підвищиться ) . Можна пожувати недовго м'ятної жев . гумки , деякі використовують валідол ( не раджу , проте , на майбутнє здоров'я вплине ) Альтам , навпаки , чай. Не їсти цукерок і солодкого незадовго до співу ( посилюється слиновиділення ) , також - у ситуації з лимоном. Взагалі , гарний спів - це СТИЛЬ ЖИТТЯ. Це треба розуміти. І вибирати для себе. Якщо хочеш мати довге вокальну життя , то потрібно берегти свої фізичні можливості . Розтрачувати даремно їх не варто. Можете після 35 -ти вже не взяти ті нотки , які легко співали в 25 років Розспівування у вокалістів-як розминка у спорсьменівЖоден спортсмен не почне тренування або виступ на змаганнях без розминки. Так само має зробити іі вокаліст стосовно розспівки. Адже розспівування не тільки готує голосовий апарат до напруженої роботи, а й формує співочі навички. Під час розспівування роблять вправи на дихання.Регулярне розспівування дозволяє розширити діапазон, поліпшити інтонацію, зробити звучання голосу більш рівним під час співу. Удосконалювати навички артикуляції і орфоепії. Гігієна голосу-дотримання вокалістом певних правил поведінки, які забезпечують здоров,я голосового апарату.Не можна співати впродовж довгого часу без перерви на нотах,які дуже високі для вашого голосового діапазону. Надмірні навантаження на голос неприпустимі; також негативно впливають різкі температурні зміни( після лазні на морозі не співайте). Дуже важливо достатньо часу приділяти сну.Що стосується харчування,то бажано не вживати їжу та напої, які дратують слизову оболонку горла,наприклад: гостре, надмірно со лоне, занадто холодне або гаряче. Не потрібно співати відразу після того, як ви поїли. Це буде тільки заважати природному диханню, а й на голодний шлунок теж співати не слід. Оптимальний варіант : співати через 1-2 години після їжі. Спосіб життя вокаліста безпосередньо впливає на його творчі здібності.Звички людини , його стан здоров'я , режим дня - всі ці фактори впливають на голос , який є головним інструментом співака. Дуже важливо не зіпсувати цей інструмент неправильним і надмірно грубим зверненням.Всупереч поширеній думці , хороший співак не повинен пити і курити. Прихильники шкідливих звичок можуть наводити сотні прикладів рок- вокалістів , які курять багато років , але слідувати їх прикладу не варто. Краще пийте чай , який куди більш корисний для голосу , ніж алкоголь. Спиртні напої сушать зв'язки , роблять їх менш еластичними і керованими. Те ж саме можна сказати і про куріння . Тютюновий дим - головний ворог співака. Зв'язки грубіють і розбухають , діапазон голосу зменшується , якість співу знижується. Ви можете переконатися в цьому , подивившись в інтернеті на їх заварений не надто міцно , допомагає заспокоїти роздратування і покращує стан зв'язок .Для того щоб не нашкодити зв'язкам , обов'язково виспівували і розігрівайте голос перед співом. Після цього не пийте відразу холодну воду і не дихайте холодним повітрям , щоб не спровокувати біль у горлі. Перед співом не варто щільно обідати , оскільки повний шлунок заважає руху діафрагми і вільному диханню , без якого неможливий гарний голос з правильною постановкою . Для того щоб співоче дихання було чистим і рівним , їжте не пізніше , ніж за дві години до виступу або заняття . Перед самим заняттям можна випити воду кімнатної температурі або чай.Перед заняттями не можна їсти солодощі , пити газовані напої , а також їсти їжу , яка може подряпати або пошкодити горло (горіхи , сухарики , насіння ) .Нарешті , не забувайте займатися спортом. Треновані м'язи допоможуть підтримувати дихальну опору , а значить , допоможуть зберегти голос і домогтися максимально красивого звучання.

**Література**

1.Аникеева, З. И. Нарушения и восстановительное лечение голоса у вокалистов / . И. Аникеева. – Кишинев: Штиинца,1985.

2.Голубєв П.Д. Поради молодим педагогам-вокалістам /П.Д. Голубєв; Ред. Р.М. Немировський. ‑ К.: Музична Україна, 1983. – 62 с.

3.Гребенюк Н.С. Вокально-виконавська творчість: Психолого-педагогічний та мистецтвознавчий аспекти /Н.С. Гребенюк; Нац. Музична Академія України ім. П.І. Чайковського. ‑ К.: НМАІ ім. П.І. Чайковського, 1999. – 271 с.

4. Егоров А.М. Гигиена певца / А.М. Егоров. – М.: Медгиз, 1995. – 140 с.

5. Стахевич А.Г. Регистровые звукообразования певческого голоса в вокальной педагогике: Методологическая разработка к теме: «Процесс постановки голоса для музыкально-педагогических факультетов вузов /А.Г. Стахевич. Сумы: Б. и., 1989. – 29 с.

6.Урбанович Г. Певческий голос учителя музики / Г. Урбанович // Музыкальное воспитание в школе: сб. статей. Сост. О. Апраксина. – М.: Музыка, 1977. – Вып. 12. – С.23-33.

7. Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / В. Чайка. Львів : Місіонер, 2008.-104с.

8. Тринос Л.А. Влияние вокальных нагрузок на функцию голосового аппарата у певиц-профессионалов различного возраста /Л.А. Тринос //Журнал ушных, носовых и горловых болезней. ‑ 1968. ‑ № 4. ‑ С. 55 ‑ 62.

**ЛЕКЦІЯ№6 ОХОРОНА ГОЛОСУ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ.**

Кожен, хто експлуатує професійно свій голосовий апарат, зобов'язаний мати елементарні знання з гігієни голосу, режиму професійної роботи і голосової гімнастики, що загартує і охороняє від захворювань голосовий апарат. Це є складовою частиною професійної культури педагога.Вимоги для охорони голоси :дотримання гігієнічних норм голосового навантаження - не більше 3 годин без перерви;після трьох годин роботи обов'язково має бути перерва не менше години для відновлення м'язової активності голосових складок;слід уникати тривалих телефонних розмов (20 хвилин телефонного спілкування рівнозначний годині голосового навантаження);голосове навантаження повинно розподілятися рівномірно протягом усього робочого тижня;слід відвідувати ЛОР - фоніатра як при виборі мовної професії, так і періодично, особливо при нерівномірному мовної навантаженні і навіть незначних порушеннях голосу;відсутність орієнтації у виробленні навичок правильного фонаційного дихання може бути однією із причин проявів голосового дискомфорту;слід пам'ятати, що тільки дбайливе ставлення до свого голосовому апарату , слуху , систематичні заняття з вироблення навичок правильного голосоутворення, голосоведення, розширенню динамічного робочого діапазону, дозволяє зберегти комфортну звучність голосу.Навіть при незначних порушеннях голосу, пов'язаних з напругою, голосовим навантаженням або запальними процесами слід дотримуватися голосового покою.

**ГОЛОСОВІ ПРАВИЛА**. Говорити менше.По телефону говорити тільки при необхідності і коротко. Під час промови стежити , щоб не було м'язового напруження гортані, шиї, плечей. Виключити гучні радісні вигуки, форсований шепіт , вигуки , гучний сміх.Слід говорити тільки тоді , коли інші мовчать , і говорити з співрозмовниками тільки на близькій відстані.Не можна говорити при їзді в транспорті, галасливій обстановці. Під час простудних захворювань необхідний режим зниження мовної активності, а при погіршенні якості голосу - режим мовчання.Голосова гігієна як явище недостатньо поширена в практиці педагогічної діяльності, незважаючи на свою ефективність у профілактиці розладів голосового апарату. Застосування методів голосової гігієни суттєво зміцнює фізичне і психічне здоров'я педагога, підвищує його працездатність, що, безумовно, відбивається на якості викладання шкільних предметів. Кожний, хто эксплуатує професійно свій голосовий апарат, повинен мати елементарні знання з гігієни голосу, режиму професійної работи та голосової гимнастики, що закалює та охороняє голосовий апарат від захворювань.Такий підхід являється складовою частиною професійної культури педагога. Виховуючи мовний голос, сучасний викладач вузу повинен володіти запасом знань, необхідних для підготовки голосу майбутнього вчителя, він повинен також мати точне уявлення про порядок довільних і автоматизованих рухів і їх застосування у вихованні голосу.

Кожному педагогу необхідно знати і пам'ятати, що якщо не враховується функція нервової системи в процесі голосоутворення , то ця обставина тягне травму нервово - психічного апарату голосоутворення і псування голосу. Тому всякого роду технічні прийоми без точної вказівки, як саме це робити, наприклад: «дихайте правильно» , « змикайте голосові зв'язки » , « направляйте звук в маску» , «посилайте звук в аудиторію» , «говоріть звучно» і т.д. - порушують автоматизацію регулювання процесу голосоутворення і ведуть на практиці до погіршення голосу.Ось чому завдання викладача полягає в тому , щоб, втручаючись непрямим шляхом у «голосову стихію » вчителя , виробляти техніку голосоутворення не вроздріб , а в цілому - саме : дихання , центральне мовленнєве звучання , звільнення фонаційних шляхів від м'язових затисків. Все це буде підготовчим етапом роботи для подальшого виховання навичок мовного голосоутворення, тобто відпрацюванням спільних механізмів мовного голосоутворення .

На кожен з цих процесів і на координацію їх вчитель отримує спеціально підібрані прості вправи. Виконувати їх він повинен під наглядом викладача і самостійно.Мета проведення цих підготовчих вправ : виключити все, що ускладнює природну координацію мовного процесу і заважає користуватися щепленими навичками правильного мовного голосоутворення в повсякденному побутовому мовленні. Гідність пропонованих вправ в тому, що вони виконуються за участю певних м'язових груп, не вимагають фіксації свідомості на їх роботі і таким чином, всі необхідні рухи голосового апарату здійснюються безумовно рефлекторним шляхом.Формується динамічний стереотип, систематичне підтримування якого дозволяє вчителю домогтися бажаного ефекту з найменшою витратою праці і часу. Поступово такий ефект стане досягатися автоматично. Легкість виконання, відсутність втомлення і задоволення від процесу роботи позитивно позначаються на самопочутті вчителя і його настрої, які мають важливе значення. Підготовчий період виховання мовного голосу - найвідповідальніший у роботі викладача . У цей період викладач повинен , як ми вже говорили, не намагаючись безпосередньо вплинути на функції голосового апарату вчителя, прищепити навички правильного дихання як в положенні статики, так і в русі, виявити і закріпити центральне мовленнєвий звучання , властиве даній індивідуальності , і звільнити фонаційні шляхи від м'язової напруги .Викладач повинен пам'ятати , що успіх всієї подальшої роботи з виховання мовного голосу , його краси , діапазону , сили , політності , звучання , легкості , модулювання і вільного переходу з одного регістра в інший цілком залежить від проведеної підготовчої роботи.

Перший , найбільш важливий етап - оволодіння мовним диханням . Воно повинно : виявити в мовному голосі всі кращі його якості; не вести до перебору легенів повітрям ; не викликати задишки під час руху; не порушувати вимови.У роботі над мовним голосом всі дихальні вправи робляться при носовому диханні, так як воно природно і більш гігієнічно, нормалізує, не тільки дихальну систему , але також голосову та артикуляційну.Вдих через ніс дає менше перебору повітря і має велике психофізичне значення, так як при ньому нормально працюють нервова система і мозкові центри , керуючі автоматичною установкою голосового апарату , правильніше виробляються потрібні рефлекси. Слід сказати , що в умовах роботи в аудиторії вчителю доводиться часто дихати ротом , але в принципі має бути виховане носове дихання.Під час занять , прищеплюючи студенту навички правильного дихання , необхідно пояснити , що при будь-якому навантаженні , фізичної або емоційної , він не повинен задихатися. Для нормалізації дихання йому слід запропонувати спеціально підібрані вправи . Задишка під час вправ буде свідчити про недостатнє тренування і порушення техніки виконання. Викладач повинен дізнатися , яким видом спорту займається студент , і відповідно з цим внести деякі корективи та доповнення в комплекс вправ з техніки і фізіології рухів.

Проведення дихальної гімнастики – необхідний підготовчий етап у вихованні мовленнєвого голосоутворення - дає можливість шляхом нескладних вправ координувати , організовувати як на уроці , так і в повсякденному житті весь дихальний апарат вчителя , концентрувати всі потрібні рухи дихального апарату і , не зупиняючи поки увага на роботі окремих частин його мовного апарату , зосередити його на виробленні легкого вдиху і видиху за підтримки м'язів черевного преса , без перебору повітря .

Для того щоб мовний голос завжди був у хорошій формі , вчитель повинен дотримуватися певний режим і строгі гігієнічні умови. Велике значення для попередження розладів мовного голосу має зміцнення нервової системи. Тут слід згадати про режим сну: дуже важливо, щоб сон був спокійним і глибоким і вчитель прокидався відпочив. Завжди слід пам'ятати , що частою причиною неврозів є недосипання , а невроз негативно впливає на голосовий аппарат. Боротьба з простудними захворюваннями шляхом загартовування повинна зайняти в побуті вчителя одне з перших місць. За необхідне також підбирати вправи з урахуванням роботи м'язів черевного пресса, спинних м'язів. Проведення вправ ранкової гімнастики слід поєднувати з вправами , рекомендованими для тренування дихального і голосового аппарату.Після проведення ранкової гімнастики слід обов'язково провести носову дихальну гімнастику : 10-15 вдихів і видихів через кожну ніздрю з закритим ротом.У дотриманні гігієнічного режиму вчителя має велике значення стан зубів і ясен. Раз на місяць слід показуватися лікарю-стоматологу . Під час чищення зубів дуже корисно проводити масаж ясен. Слід робити на верхній і нижній яснах вказівним пальцем із зубною пастою руху у вертикальному і круговому напрямках і одночасно тягнути звук «м». Велику роль відіграє особиста профілактика порушень голосу : не читати і не співати в хворому стані , обмежити голосову навантаження для жінок в менструальний період .Дуже частими супутниками порушень мовного голосу є алкоголь і куріння . Алкоголь , діючи на центральну нервову систему , вражає слизову оболонку верхніх дихальних шляхів і знижує опірність організму. Мовний голос людини, що зловживає алкоголем і курінням , завжди надтріснутий , тремтячий відтінок надає йому неприємний тембр Куріння в першу чергу діє на слизову оболонку гортані , дихального горла і бронхів , у результаті чого вчителі - курці часто хворіють бронхітами , ларингітами , нападами кашлю. При постійному роздратуванні тютюновим димом голосові зв'язки запалюються, товщають, знижується їх еластичність , з'являються часті **несмикані**я голосових зв'язок. Голос такого вчителя завжди сіплий на низьких тонах і визгливий на високих , обмежений його діапазон , він слабкий , часто зривається.Голосовий апарат людини - дуже складний за своєю конструкцією орган і наділений надзвичайно своєрідними фізичними і фізіологічними властивостями. Правильна тренувальна робота у вихованні навичок звукоутворення - запорука професіоналізму , що забезпечує здоров'я голосового апарату і тим самим збереження голосу вчителя .Постійні тренувальні заняття з удосконалення мовного апарату , правильний режим його функціонування та гігієна голосу підтримують вироблені якості і зберігають витривалість його , надаючи голосу силу , легкість , округлість , модулювання , красу , вільне володіння регістрами: необхідний комплекс умов для професії вчителя .

Для того щоб мовний голос завжди був у хорошій формі , вчитель повинен дотримуватися певного режиму.Велике значення для попередження розладів мовного голосу має зміцнення нервової системи. Тут слід згадати про режим сну: дуже важливо , щоб сон був спокійним і глибоким і вчитель прокидався відпочив. Завжди слід пам'ятати , що частою причиною неврозів є недосипання , а невроз негативно впливає на голосовий апарат .Боротьба з простудними захворюваннями шляхом загартовування повинна зайняти в побуті вчителя одне з перших місць. Для загартовування речеголосового апарату рекомендується наступне :♦ полоскання горла , спочатку кімнатної , а потім холодною підсоленою водою по кілька разів на день - це гартує носоглотку ; корисно і обмивання шиї холодною водою ( спочатку також кімнатної) ;♦ умивання обличчя холодною водою з наступним розтиранням за типом косметичного масажу шкіри.Для вчителя повинна бути обов'язковою ранкова гімнастика. Підбирати вправи слід з урахуванням роботи м'язів черевного преса , спинних м'язів. Проведення вправ ранкової гімнастики слід поєднувати з вправами , рекомендованими для тренування дихального і голосового апарату .Після проведення ранкової гімнастики слід обов'язково провести носову дихальну гімнастику : 10-15 вдихів і видихів через кожну ніздрю з закритим ротом.У дотриманні гігієнічного режиму вчителя має велике значення стан зубів і ясен. Раз на місяць слід показуватися лікарю-стоматологу . Під час чищення зубів дуже корисно проводити масаж ясен. Слід робити на верхній і нижній яснах вказівним пальцем із зубною пастою руху у вертикальному і круговому напрямках і одночасно тягнути звук М.Велику роль відіграє особиста профілактика порушень голосу : не читати і не співати в хворому стані , обмежити голосову навантаження для жінок в менструальний період .Дуже частими супутниками порушень мовного голосу є алкоголь і куріння . Алкоголь , діючи на центральну нервову систему , вражає слизову оболонку верхніх дихальних шляхів і знижує опірність організму. Мовний голос людини, що зловживає алкоголем і курінням , завжди надтріснутий , тремтячий відтінок надає йому неприємний тембр .Куріння в першу чергу діє на слизову оболонку гортані , дихального горла і бронхів , у результаті чого вчителі - курці часто хворіють бронхітами , ларингітами , нападами кашлю. При постійному роздратуванні тютюновим димом голосові зв'язки запалюються , товщають , знижується їх еластичність , з'являються часті несмиканія голосових зв'язок. Голос такого вчителя завжди сіповат на низьких тонах і візглів на високих , обмежений його діапазон , він слабкий , часто зривається.Голосовий апарат людини - дуже складний за своєю конструкцією орган і наділений надзвичайно своєрідними фізичними і фізіологічними властивостями. Правильна тренувальна робота у вихованні навичок звукоутворення - запорука професіоналізму , що забезпечує здоров'я голосового апарату і тим самим збереження голосу вчителя .Постійні тренувальні заняття з удосконалення мовного апарату , правильний режим його функціонування та гігієна голосу підтримують вироблені якості і зберігають витривалість його , надаючи голосу силу , легкість , округлість , модулювання , красу , вільне володіння регістрами - необхідна умова для професії вчителя.

**Література**. .

1.Аникеева, З. И. Нарушения и восстановительное лечение голоса у вокалистов / . И. Аникеева. – Кишинев: Штиинца,1985.

2.Голубєв П.Д. Поради молодим педагогам-вокалістам /П.Д. Голубєв; Ред. Р.М. Немировський. ‑ К.: Музична Україна, 1983. – 62 с.

3. Стахевич А.Г. Регистровые звукообразования певческого голоса в вокальной педагогике: Методологическая разработка к теме: «Процесс постановки голоса для музыкально-педагогических факультетов вузов /А.Г. Стахевич. Сумы: Б. и., 1989. – 29 с.

4.Методика викладання вокалу у вузі:Програма та методичні рекомендації для студентів магістратури.-К.:НПУ ім.М.П.Драгоманова,2003. 5.Органов П.Певческий голос и методика его постановки /Под.ред. М.Л. Львова.-Госмузгиз,1951.-135с.

6.Падалка Г.М.Педагогіка мистецтва: Теорія і методика викладанн мистецьких дисциплін.-Київ:Освіта України, 2008.-274с. 7.Ростовський О.Я.Теорія і методика музичної освіти: Навч.-метод. посібник.-Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2011.-640 с.

8.Рудницька О.П. Педагогіка:загальна та мистецька: Навчальний посібник.-Тернопіль; 2005.-360с.

9.Урбанович Г. Певческий голос учителя музики / Г. Урбанович // Музыкальное воспитание в школе: сб. статей. Сост. О. Апраксина. – М.: Музыка, 1977. – Вып. 12. – С.23-33.

10.Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / В. Чайка. - Львів : Місіонер, 2008.-104с.

11.Юцевич Ю.Теорія і методика розвитку співацького голосу : Навч.- метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів,учителів шкіл різного типу /Ю.Є.Юцевич; ін-т змісту і методу навчання. – К., 1998. – 158 с.

**ТЕСТИ**

1.Гортань виконує такі функції:

а)дихальну;

б)дихальну,захисну;  
в)дихальну,захисну, голосову**.**

2.При голосоутворенні складки:

а) змикаються;

б) розтискаються

в) залишаються без руху.

3. У результаті довгострокової вокальної практики та відповідних вправ грудна клітка:

а) збільшує свій об'єм**;**

б) зменшує свій обсяг

в) залишається незмінною.

4. Ларингіт - це:

а) запалення слизової глотки

б) запалення слизової оболонки гортані і голосових складок;

в) запалення слизової трахеї

5.Яка кількість часу людина може протриматися без дихання:

а) 5хв;

б) 10 хв**.**

6.До органів звукоутворення належить:

а)ніс;

б)гортань;

в)язик.

7.Який орган відіграє роль джерела енергії:

а)легені;

б)бронхи;

в)трахеї.

8. Голосового навантаження педагога повинно бути:

а) не більше 1 годин без перерви;

б) не більше 2 годин без перерви;

в)не більше 3годин без перерви**.**

9.Сила звука це:

а)якість музичного звука, що залежить від частоти коливань звукового тіла;

б)величина звукової енергії;

в)окраса звука, якість, що дозволяє розрізняти звуки однієї висоти виконані різними голосами.

10 Голос –це…

11.Гортань-це …

12.Життєва ємність легень-це…**.**

13. Голосовий апарат – це….

14.Гігієна голосу-це…

15.Слизова оболонка носа багата судинами , залозами, а також ворсинками, завдяки чому повітря, яке вдихається, …

16.При диханні носом відбувається подразнення нервових закінчень у слизовій оболонці , рефлекторним шляхом посилюється сам акт дихання ,……………………………………………………………………………………….**.**

17. Життєва ємність легень складається з дихального, …………………………………………………............... об,єму повітря.

18. Розспівування не тільки готує голосовий апарат до напруженої роботи, а й ……………………………………………………………**і** звички.

19.Захисні рефлекси, що змінюють характер діяльності органів дихання. ..

20.У дітей потреба організму в кисні задовольняється не за рахунок глибини дихання, а за рахунок**………………………………………………….**

21.Вдих є наслідком ……..……………………….................................................міжреберних м.язів, зміни положення ребер і діафрагми.

22.За механізмом …………………………………., а також з точки зору способу та мети використання голос поділяється на ………………………………………………………….та співочий (вокальний).

23.У дітей система органів дихання має………………………………… притаманні їхньому віку. У дитячому віці…**……………………………………………**

24. У мутаційний період не слід допускати…

25. В результаті чого голос дитини стає хриплим, тьмяним, втрачає милозвучність**?**

26.Голосові правила, які слід дотримуватися навіть при незначних порушеннях голосу , пов'язаних з напругою , голосовим навантаженням або запальними процесами .

27.Режим харчування та сну вокаліста перед виступом.

28.Правила охорони голосу, як складова частина професійної культури педагога.

Зміст

1. Вступ…………………………………………….…………………………..3
2. Опис навчальної дисципліни………………………………………………8
3. Опорний конспект………………………………………………………….21
4. Тести…..……………………………………………………………………50

**Навчальне видання**

**Укладач:**

**Кузьмічова Валентина Анатоліївна**

**Методичні рекомендації до курсу «Охорона праці в галузі»**

для магістрів факультету мистецтв та дошкільної освіти денної форми навчання спеціальності 8.02020401 «Музичне мистецтво»

Відповідальний за випуск: Кузьмічова В.А.

Підписано до друку 17.04.2014 р. Формат 84х60 1/16 Папір офсетний. Гарнітура Times Roman. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,44

Обл.-вид.арк. 2,38 Зам № 262 Тираж 300 прим. Ціна договірна

*Харківський національний педагогічний університет*

*Імені Г. С. Сковороди*

*Україна, 61002, м. Харків, вул. Алчевських, 29*