

**ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ГОЛОСУ ЯК ПЕРШІЙ ЕТАП В РОБОТІ ПО  
ФОРМУВАННЮ ГОЛОСОВОЇ КУЛЬТУРИ**

© Перетяга Л. Є., 2014

<http://orcid.org/0000-0002-3686-2601>

*Стаття присвячена проблемі формування у студентів педагогічного навчального закладу ціннісного ставлення до голосу, як основного інструменту професійної діяльності. Розглянуто проблему розповсюдженості порушень голосу серед педагогів, а також доведено необхідність формування голосової культури у майбутніх учителів з метою попередження виникнення порушень голосу.*

*Спостереження показують, що педагоги не завжди цінують свій голос: вони часто працюють хворими і не приділяють належну увагу стану свого голосомовного апарату, оскільки не знають основних симптомів порушень голосу, а також не мають чіткого уявлення про негативні наслідки активного використання голосу в нездоровому стані. У статті підкреслюється, що сформованість ціннісного ставлення до голосу тісно пов'язане зі знаннями, а тому виникає необхідність у формуванні у майбутніх учителів системи інтегративних знань про голос.*

*Автор є впевненим, що розглядаючи проблему якісної професійної підготовки майбутнього педагога, неможливо обійти важливий аспект його професійної діяльності – голосовий. Оволодіння голосовою культурою, тобто вмінням правильного та ефективного використання голосу у професійній діяльності для представників голосомовних професій є не менш важливим, ніж високий професійний рівень.*

**Ключові слова:** *голос, голосова культура, майбутні вчителя, професійна підготовка.*

**Перетяга Л. Є. Формирование у студентов педагогического учебного заведения ценностного отношения к голосу как первый этап в работе по формированию голосовой культуры.**

*Статья посвящена проблеме формирования у студентов педагогического учебного заведения ценностного отношения к голосу, как основному инструменту профессиональной деятельности. Рассмотрено проблему распространенности нарушений голоса среди педагогов, а так же обосновано необходимость формирования голосовой культуры у будущих учителей с целью предотвращения возникновения нарушений голоса.*

*Наблюдения показывают, что педагоги не всегда ценят свой голос: они часто работают в нездоровом состоянии и не уделяют внимание состоянию*

своего голосоречевого аппарата, так как не знают основных симптомов нарушений голоса, а так же не имеют чёткого представления о негативных последствиях активного использования голоса в нездоровом состоянии. В статье подчёркивается, что сформированность ценностного отношения к голосу тесно связана со знаниями, а поэтому возникает необходимость формирования у будущих учителей системы интегративных знаний о голосе.

Автор уверен, что рассматривая проблему качественной профессиональной подготовки будущих педагогов, невозможно обойти важный аспект его профессиональной деятельности – голосовой. Овладение голосовой культурой, то есть умениями правильно и эффективно использовать голос в профессиональной деятельности для представителей голосоречевых профессий является не менее важным, чем высокий профессиональный уровень.

**Ключевые слова:** голос, голосовая культура, будущие учителя, профессиональная подготовка.

***Peretyaha L. E. Forming valuable approach to voice by the students of pedagogical educational institutions as the first stage in the work concerning forming voice culture***

*The article is devoted to the problem of forming valuable approach to voice as the main instrument of professional activity by the students of pedagogical educational institutions. The author considers the problem of range of voice breaches among teachers. She also grounds the necessity of forming voice culture with the aim of preventing voice breaches.*

*Observations show that teachers not always value their voice: they often work when they are ill and do not give proper attention to the condition of their voice-speech apparatus as they do not know the main symptoms of voice breaches and also they do not have clear ideas about negative consequences of active use of their voice in the not very good condition. The author underlines that forming value attitude to voice is closely connected with knowledge and so there is necessity in forming system of integrative knowledge about voice by prospective teachers.*

*The author is sure that considering the problem of qualitative professional training of prospective teacher it is impossible to avoid the important aspect of professional activity - the voice one. Mastering the voice culture - having skills of correct and effective voice use for representatives of voice-speech professions is not less important than their high professional level.*

**Key words:** voice, voice culture, prospective teachers, professional training.

**Постановка проблеми.** Все життя людини пов'язане з голосом. Голосом людина виражає свої думки, почуття під час мовлення, співу, плачу. Голос проявляє себе і у наслідок рефлекторних рухів м'язів гортані в процесі чихання, кашлю, що виникають як результат впливу на них різних подразників.

Саме з голосу починається людське життя, оскільки голосом фіксується сама поява людини на світ. Недаремно східні мудреці говорили, що «людина без голосу, все одно що пташка без крил». О. Савич писав: «Життя починається із крику, смерть – з мовчання» [7, с. 9]. Навіть коли людина мовчить – думки в її голові завжди промовляються, озвучуються голосом. Для того щоб зрозуміти важливість і незмінність голосу в житті людини, рекомендується зробити звичайний дослід: у середині робочого дня представникам голосомовних професій треба замовчати лише на одну годину, тим самим відчувши всю значущість голосу.

Усі люди на Землі мають голос (за рідким винятком тих, хто має аномалії розвитку). Саме цей факт робить розмову про голос дуже складною, оскільки найважче говорити і писати про ті речі, які здаються людям само собою зрозумілими. Але водночас саме цей факт і підкреслює необхідність цієї розмови, а також її актуальність для всіх людей, особливо для *представників голосомовних професій*, тобто професій, в яких голос і мовлення мають домінуюче значення.

Аналіз наукової літератури дозволив виявити особливе, ціннісне ставлення до голосу науковців, які вивчають це явище. Вони зазначають, що: голос – безцінний божий дар; людський голос – явище унікальне, досконале творіння природи; одне з головних, найважливіших виразних засобів, які допомагають створювати яскраві, вражаючі образи; унікальне явище не лише фізіологічне або акустичне, але й соціальне; людський голос має дивовижну здібність передавати найтонші відтінки думок та почуттів [1, с. 3].

На превеликий жаль, представники голосомовних професій, зокрема педагоги, не завжди цінують свій голос: вони часто працюють хворими і не приділяють належної уваги стану свого голосомовного апарату, оскільки не знають про основні симптоми порушень голосу та до якого спеціаліста і в яких випадках необхідно звертатись, а також не мають чіткого уявлення про негативні наслідки активного використання голосу в нездоровому стані. А тому, якщо і згадують педагоги про свій голос, то лише тоді, коли втрачають. І все це незважаючи на те, що саме голос був і залишається головним інструментом професійної діяльності педагога, від стану та працездатності якого залежать якість засвоєння навчального матеріалу учнями та навіть професійне довголіття самого педагога. О. Орлова констатує, що саме через

проблеми з голосом деякі педагоги змушені передчасно змінювати професію, що позбавляє суспільство кваліфікованих працівників [6].

Результати анкетування абітурієнтів показали, що при вступі до ВНЗ молоді люди не замислюються про можливості свого голосового апарату та навіть про те, що їхня майбутня професійна діяльність буде пов'язана з великим голосовим навантаженням.

**Мета статті** полягає у розкритті необхідності формування ціннісного ставлення до голосу у майбутніх учителів.

Голос для педагогів є інструментом, що забезпечує професійну діяльність. Виходячи з цього, голос є показником професійної придатності. Ураховуючи той факт, що виконання професійних обов'язків представниками голосомовних професій пов'язано з великим голосовим навантаженням, необхідною умовою для якісного виконання професійних обов'язків є *здоровий голосовий апарат*. Однак, спостереження показують, що рівень сформованості ціннісної ставлення педагогів до голосу є дуже низьким, що пов'язано з недостатнім рівнем знань про голос. Сформованість ціннісного ставлення до голосу є тісно пов'язаним зі знаннями, оскільки цінності особистості тісно переплетені з її знаннями; цей взаємозв'язок породжує систему переконань як могутніх рушійних сил її активності. У процесі оволодіння голосовою культурою студенти повинні засвоїти систему інтегративних знань про голос, що є здобутком різних наук про голос, але тих, що є значущими для професійної діяльності педагога. Однак, важливі не самі по собі знання про голос, а їх система, на основі якої і формуються життєві установки й переконання особистості та її культурний рівень.

Ми поділяємо точку зору В. Гриньової, яка вважає, що система знань уключає: *теоретичні знання*, котрі необхідні для здійснення діяльності; *знання-засоби*, що сприяють формуванню умінь, виконанню певних дій, операцій; *знання-цінності*, котрі визначають ставлення педагога до оточуючої дійсності (див. табл. 1) [3, с. 110].

## Система знань про голос

<i>Теоретичні знання</i>	<i>Знання-засоби</i>	<i>Знання-цінності</i>
знання особливостей будови голосомовної системи	надання собі першої долікарняної допомоги	усвідомлення унікальності, крихкості та неповторності голосу людини
знання особливостей функціонування голосу на різних вікових етапах	знання та дотримання правил гігієни голосу	статистичні данні щодо поширеності порушень голосу серед педагогів
знання про види порушень голосу, їх основних симптомів та причини, що призводять до них; інформованість о спеціалістах, що займаються проблемами голосу		наслідки використання голосового апарату у нездоровому стані
знання про інформаційні можливості голосу		

Вважаємо, що основу голосової культури складають теоретичні знання про голос, що представляють собою інтегративні знання з різних наук, але які є значущими для практичної професійної діяльності педагога, серед яких:

- знання з *анатомії та фізіології* відносно будови та функціонування голосомовного апарату;
- знання з *фоніатрії та гігієни голосу* стосовно процесів, що відбуваються з голосом упродовж життя;
- знання з *логopedії* стосовно розповсюженості порушень голосу серед представників голосомовних професій і, зокрема педагогів, а також видів порушень голосу, їх симптомів та основних причин, що їх викликають;
- знання з *психології, риторики та невербальної комунікації* стосовно інформаційних можливостей голосу людини та їх впливу на слухачів з метою досягнення кращої взаємодії.

Існує впевненість, що ознайомлення з будовою та функціонуванням голосового апарату є першоосною в роботі над голосом. Представники голосомовних професій повинні знати, що в процесі звукоутворення приймає участь не один орган, а увесь організм. Це пов'язано з тим, що в людини відсутні органи та систем, що призначені виключно для фонації.

Центральним апаратом мовлення є головний мозок. Він називається відділом управління та регулювання звуковим мовленням, оскільки всі рухи ротової порожнини, голосових складок, а також м'язів, що беруть участь у регулюванні різними відділами головного мозку. У людини в головному мозкові знаходиться три мовленнєвих поля. Вони розташовані не в одному місці, а на деякій відстані один від одного, пов'язаних з мовленнєвою активністю. Тому якщо виходить зі строю через будь-які причини одне мовленнєве поле кори головного мозку, то в мовленнєвому процесі бере участь інші. В управлінні вимовним мовленням і його регулюванні беруть участь різні відділи головного мозку – це регулятивний апарат мовлення, чи центральний.

Периферійний (або виконавчий) відділ представляє всю сукупність виконавчих мовленнєвих органів, які забезпечують чітку вимову та свою в чергу складається з трьох відділів: *дихального* (енергетичного), *голосового* (генераторного), *резонаторно-артикуляційного* (підсилюючого та фонемообразуючого). Усі частини голосового апарату перебувають у тісному функціональному зв'язку. Виділити будь-яку частину даного комплексу як головну не можливо оскільки повноцінний голос може бути сформований лише при координованій роботі всього голосового апарату під контролем ЦНС. Часто, студенти із-за відсутності чіткого уявлення про будову та функціонування голосової системи пов'язують проблеми з голосом лише з роботою гортані, не здогадуючись про те, що в процесі голосоутворення приймають участь багато органів і систем організму: центральна нервова, дихальна, ендокринна, слухова, шлунково-кишковий тракт, опорно-рухова система тощо. Крім того, нормальна функція голосоутворення неможлива без постійної участі слухового аналізатора, саме ця взаємодія забезпечує постійний контроль за голосом. На реалізацію голосової функції значною мірою впливає також ендокринна та серцево-судинна системи. А тому навіть незначні зміни в роботі різних систем організму одразу віддзеркалюються на звучанні голосу.

Голос народжується завдяки голосовим складкам, що є структурним комплексом, край якого утворений голосовою зв'язкою, а тіло – масою голосового м'яза. Голосові складки покриті слизовою оболонкою, під якою – тонкий прошарок пухкої клітковини (простір Рейнке). У нормі вони виглядають сіро-білими з гарним перламутровим блиском. При розрізі видно, що голосові складки мають клинчастий розтин.

*Голосові складки* – це товсті трикутної форми м'язи, є унікальними за своєю структурою і мають неповторну будову. Завдяки унікальній будові голосовий м'яз одночасно робить коливання як усією своєю масою, так і окремими її частинами (волокна голосової м'язи йдуть у різних напрямках: у горизонтальному, вертикальному і косому) зі швидкістю від 50 до 1500 коливань на секунду. Унікальність будови голосових складок підтверджує те, що вони можуть здійснювати рухи в трьох проекціях за рахунок того, що їх волокна розташовані у формі розтягнутої спіралі, яка складається з найтонших волокон, сплєтених у косичку.

Впевнені, що представники голосомовних професій не вміють володіти голосом належним чином. Про цей факт свідчить тривожна тенденція зростання кількості порушень голосу серед представників голосомовних професій (86% вчителів загальноосвітніх закладів мають проблеми з голосом!). Причина в тому, що вони не мають правильного уявлення про анатомічну будову та функціонування голосового апарату, про механізм, за допомогою якого народжується звук. Отже, відсутність необхідних знань про голос призводить до невміння правильно володіти голосомовним апаратом.

Проте ще в ХІХ ст. відомі вчителі співу Ф. Ламперті і М. Гарсія, які дали світу багато прекрасних співаків, дозволяли своїм учням виконувати важкі партії не раніше, ніж учні вивчали голосовий апарат і навчилися вміло володіти ним [2].

В. Морозов у своїй роботі «Вокальний слух і голос» говорить, що «людський голос – «живий музичний інструмент» – у багато разів складніший, ніж скрипка чи фортепіано, крихкий, примхливий і підпорядковується не тільки музичним, але ще і фізіологічним законам. Для того щоб «грати» на ньому, потрібно знати хоча б основні його «технічні» властивості» [7]. Ознайомлення з будовою та функціонуванням голосового апарату дозволять, з одного боку, усвідомлено підходити до тих процесів, що будуть відбуватись на етапі вдосконалення голосових якостей, а, з іншого, – сприяють формуванню ціннісного ставлення до голосу.

Однак, усі, хто активно експлуатують свій голосомовний апарат повинні знати, що голос – є надзвичайно крихким інструментом. Розмір голосових складок є невеликим і залежить від індивідуальної анатомічної будови: їхня довжина в чоловіків складає 18 – 25 мм, а в жінок – 14 – 21 мм при ширині

близько 3-4 мм. Неправильна техніка голосоведіння та недотримання правил гігієни голосу призводить до виникнення різного роду порушень голосу (не дарма у народі говорять «Де тонко, там і рветься»).

Таким чином, майбутні вчителі повинні мати чітке уявлення про унікальність функціонування голосового апарату. Так склалося, що особливість розташування голосових складок не дає можливість самотійно побачити, як народжується голос. Однак розвиток сучасних фоніатричних методів дослідження дозволяє зафіксувати цей процес, а потім активно використовувати в роботі з формування голосової культури. Студенти, розглядаючи відеоматеріал із записом роботи голосових складок, починають розуміти, що народження голосу – процес складний та унікальний. Кількість коливань голосових зв'язок за одну секунду в різних людей може бути різною залежно від типів голосу. Так, у чоловіків цей показник складає 85 – 200, а в жінок – 160 – 340 коливань голосових складок на секунду. Такі часті коливання очі людини сприймати не можуть, тому при звичайному огляді гортані дзеркалом голосові складки при фонації виглядають нерухомими. І тільки застосування *ларингостробоскопії* (застосування переривчатого світла) дозволяє оптично штучно уповільнити коливання голосових складок і побачити процес народження звука. Рухи голосових складок нагадують помаху «крил метелика». Краї голосових складок не мають тактильної чутливості, і в процесі фонації людина не відчуває коливань голосових складок. Це забезпечує захист центральної нервової системи від впливу надмірної кількості подразнюючих сигналів [9, с. 30].

М. Дейша-Сіоніцька у книзі «Спів у відчуттях (1926 р.) писала: «Відчувати свої хрящі [гортані] та голосові зв'язки ми не повинні, так як і не відчуваємо внутрішніх дій в інших органах. Наприклад, очі працюють, коли ви дивитесь, проте ви не відчуваєте внутрішньої роботи окремих частин. Якщо ви відчуваєте внутрішню роботу очей, то, значить, що очі ваші перевтомилися, хворі чи ви їх якось повернули невдало. Не тільки очі, навіть руки та ноги, коли вони здорові та неперевтомлені, ви не помічаєте.

Процес голосоутворення є складним до кінця ще не вивченим механізмом. На сьогодні відомі три основні теорії голосоутворення: *міоеластична, нейрохронаксична та мукоондуляторна*. Сучасні вчені сходяться на тому, що кожна з існуючих теорій має своє раціональне зерно, і теорії



голосоутворення є скоріш взаємодоповнюючими, ніж взаємовиключаючими. У процесі голосоутворення мають значення всі ті чинники, що виділяються як основні за наведеними теоріями, однак жоден з них не є вибіркоvim і єдиним.

Майбутні педагоги повинні знати, що зміни в голосовому апараті відбуваються протягом усього життя людини. Починаючи з найдавніших часів і до сьогодення, голос людини змінювався, формувався і вдосконалювався. Однак зміни відбуваються також і в голосі кожної людини від моменту народження і до глибокої старості, що залежить як від фізіологічних чинників, так і від умов середовища, в яких людина живе і розвивається. За нормальних умов розвитку голос набуває своїх характерних якостей і досягає досконалості приблизно у 36-річному віці [1].

В. Багрунов упевнений, що можливості голосу, подаровані людині природою, унікальні із самого народження. Це підтверджується гучністю голосу новонародженого, який при вазі дитини в середньому 3 кг може досягати 110 ДБ і порівнюється за гучністю звучання із симфонічним оркестром. Крім того, спостереження показують, що діти можуть не тільки голосно видавати звуки, але й тривалий час, проте, як більшість дорослих людей «втрачають голос» вже через кілька хвилин інтенсивного говоріння

Виникає закономірне питання: коли і чому людина втрачає свої унікальні якості голосу? В. Багрунов, стверджує, що це починається з трирічного віку. У дорослої людини втрата доходить до 90 % від його початкового, природного потенціалу.

Перша причина – *фізична*, яка пов'язана з формуванням у психіці малюка механічної моделі гучності звуку (чим більше сили, тим більше звуку). Тому дитина починає робити висновок про те, що гучність звуку залежить від прикладених зусиль, а отже, починає мимоволі напружувати м'язи горла при мовленні. Але це суперечить природі голосу! Як наслідок – голос втрачає свою первозданну чистоту, м'якість і силу.

Друга причина – *психологічна*, яка виявляється в тому, що в процесі дорослішання 97 % людей утрачають унікальні голосові дані під впливом системи виховання. З самого дитинства дитина чує: «Що ти кричиш?», «Тихіше», «Тихо!» і, нарешті, – «Замовкни!». До тих пір, поки дитина не перетворюється на мовчуна або, в кращому випадку, говорить тихим, затиснутим голосом, не вмюючи ні передати емоцію, свої почуття, ні логічно

оформити свою думку. Дана проблема зустрічається в багатьох культурах. Наприклад, фрази: «Дітей має бути не видно і не чути», «Мовчання – золото» звеличують спокій і тишу як чесноти. Дорослішаючи, люди не тільки вчаться «говорити тихо», а й взагалі позбавляються голосу як вираження власного «я», і разом з тим, набуваючи велику кількість «стискувачів», не тільки голосових, але тілесних і психологічних.

Тому з часом голос затискається і втрачає свої феноменальні властивості. У різних людей втрата природного потенціалу голосу відбувається більшою чи меншою мірою. У процесі дорослішання 99 % населення напручують м'язові затиски, і властивості голосу втрачаються. Є люди, які в силу різних причин практично повністю зберегли природний потенціал свого голосу. Саме вони найчастіше стають великими співаками, акторами, ораторами (Ф. Шаляпін, С. Лемєшев, Ю. Яковлев, Ю. Левітан та інші). Аналіз бібліографічних матеріалів людей з поставленими голосами дозволяє знайти загальну закономірність – багато хто з них є вихідцями із сільської місцевості, де є можливість говорити голосно. Мешканці гірських місцевостей також мають сильний голос.

*Важливою складовою голосової культури педагога є знання особливостей функціонування голосового апарату в різні вікові періоди, але особливо детального вивчення потребують зміни, які відбуваються в дитячому віці, оскільки в цей період відбуваються стрімкі зміни в голосовому апараті, голос дітей особливо крихкий, а порушення голосу можуть негативно вплинути на подальший розвиток дитини і обмежити надалі у виборі професії. Усвідомлення студентами унікальності анатомічної будови, функціонування та крихкості голосового апарату дозволяє обережно ставитись до свого голосу та уважно прислухатись до своїх відчуттів під час активного використання голосомовного апарату.*

Узагальнюючи все вищевикладене, дійшли висновку, що, розглядаючи проблему якісної професійної підготовки майбутнього педагога, неможливо обійти важливий аспект його професійної діяльності – голосовий. З'ясовано, що повноцінна діяльність професорсько-викладацького складу вищої та середньої спеціальної школи, учителів, вихователів багато в чому залежить від працездатності їхнього голосового апарату, вміння правильно та ефективно використовувати його у професійних цілях. Оволодіння вмінням правильного

та ефективного використання голосу для представників голосомовних професій є не менш важливим, ніж високий професійний рівень.

### Література

1. Василенко Ю. С. Голос. Фоониатрические аспекты / Ю. С. Василенко. – М.: Энергоиздат, 2002. – 480 с.
2. Гарно П. Речь и пение. Теоретический и практический курс физиологии, гигиены и терапии голоса. Гигиена и лечение болезней певцов и ораторов / П. Гарно. – М. : Изд-во П. К. Селиверстова, 1898. – 464 с.
3. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) / В. М. Гриньова. – Х., 1998. – 399 с.
4. Лаврова Е. В. Значение постановки голоса в профилактике возникновения голосовых расстройств / Е. В. Лаврова, И. А. Михалевская // Голос: междисциплинарные проблемы. Теория и практика : сб. науч. тр. II конгресс Росс. общест. академии голоса. – М. : Граница, 2009. – 324 с.
5. Максимов И. Фоонитрия / И. Максимов ; пер. с болг. – М. : Медицина, 1987. – 283 с.
6. Орлова О. С. Нарушения голоса : учебное пособие / О. С. Орлова. – М. : АСТ : Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 220 с.
7. Перетяга Л. Є. Теоретичні засади формування голосової культури майбутнього вчителя : монографія / Л. Є. Перетяга. – Х. : Планета-Принт, 2014. – 312 с.
8. Савостьянов А. И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А. И. Савостьянов. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 160 с.
9. Шидловська Т. А. Функціональні порушення голосу / Т. А. Шидловська. – К. : Логос 2011. – 523 с.