

чотирьох напрямках, а саме: музичний розвиток, хореографічне, образотворче та театральне мистецтво. Розмаїття форм і методів роботи в естетичній діяльності сприяє появі інтересу, що стимулює прояв творчої активності, розвиток дрібної моторики рук, загальної рухливості учнів, гнучкість мозкової діяльності та розвиток дихального апарату. Пройшовши таку якісну підготовку, «юні академіки» поповнюють ряди першокласників школи, де на них з великою радістю чекають викладачі.

**Висновки.** Отже, в освітньому процесі мистецької школи важливо те, що під впливом творів мистецтва в учнів змінюються смаки і симпатії, естетичні і моральні оцінки, погляди, ставлення до явищ культурного і соціального життя. Чим глибший створений мистецтвом ефект власних пошуків людини, набутий у результаті переживання й осмислення художнього твору досвід, тим сильніший його вплив на неї. Педагогіки мистецтва сприятиме впровадженню дійсно гуманістичних інновацій пов'язаних з новітніми технологіями.

### Список використаних джерел

1. Мистецька освіта в Україні: теорія і практика / О.°П.°Рудницька та ін.; заг. редакція О.°В.°Михайличенко, ред. Г.°Ю.°Ніколаї. Суми : СумДПУ ім.°А°С.°Макаренка. 2010. 255°с.
2. Сайт Полтавської міської школи мистецтв «Мала академія мистецтв» імені Раїси Кириченко. URL: <https://mam-poltava.org.ua/>

**Магомедова Тетяна,**  
директорка Полтавської міської школи мистецтв «Мала академія мистецтв» імені Раїси Кириченко, викладачка – методистка вищої категорії,  
**Зверєва Вікторія,**  
викладачка – методистка вищої категорії Полтавської міської школи мистецтв «Мала академія мистецтв» імені Раїси Кириченко,

**Голець Олена,**  
викладачка – методистка вищої категорії  
Полтавської міської школи мистецтв  
«Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко (м. Полтава)

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГІГІЄНИ ГОЛОСОВОГО АПАРАТУ**

***Анотація.** У статті розглянуто питання важливості збереження голосу, гігієни голосового апарату, висвітлено основні правила користування ним, надано рекомендації та практичні поради починаючим співакам та людям голосомовних професій щодо експлуатації голосового апарату.*

***Ключові слова:** голос, голосовий апарат, співак, гігієна, режим, дихання.*

***Постановка проблеми.** Голос – це музичний інструмент, який має кожна людина. Кожен з нас має оволодіти ним досконало. Але й зберегти цей, Богом даний інструмент, теж конче необхідно. Втрата голосу – це одна з психічних травм людини, яка створює загрозу профнепридатності. Медичні джерела радять дотримуватись правил, які дозволять зберегти голос у гарній формі. Голос – інструмент досить тендітний. Тому необхідно знати елементарні правила догляду за цим природним інструментом.*

Гігієна голосу важлива не тільки для співаків, а й для всіх людей, професія яких пов'язана з голосом – акторів, учителів, викладачів, дикторів, екскурсоводів. Особливо важлива ця тема для співака. Медичні джерела радять дотримуватись правил, які дозволять зберегти голос у гарній формі.

***Ступінь вивчення проблеми.** Дослідженнями голосового апарату, професійного становлення і охорони голосу займалися вчені, лікарі, педагоги: А. Верещагіна, Л. Дмитрієва, Л. Марченко, А. Менабені [1; 3; 5]. Також роботу голосового апарату та теорії голосоутворення досліджували у своїх працях В. Ємельянов, М. Печенюк, В. Русецький. Проблематиці охорони та гігієни голосу присвячували свої праці О. Апраксіна, Л. Дмитрієв, Д. Люш, Г. Стулова, А. Стрельнікова. Питання теорії гігієни голосу*

висвітлено в працях: О. Орлова, А. Єгорова [4; 5]. Теоретичні основи вокальної підготовки майбутніх педагогів-музикантів, де звертається увага на питання охорони та гігієни голосу, окреслюють у своїх дослідженнях Л. Василенко, Л. Гавриленко, О. Прядко, Г. Стасько, Ю. Юцевич [2; 5]. Ця проблема хвилює кожного викладача з вокалу, хормейстера та людей голосомовних професій, особливо співаків. Обізнаність в цій галузі – запорука успіху.

**Виклад основного матеріалу.** Гігієна голосового апарату – один з найважливіших розділів гігієни. Успіх в більшості залежить від того, що на перший погляд не має прямого відношення до творчої діяльності – від середовища, в якому він працює, від режиму життя, відпочинку. Для того, щоб співак міг використовувати всі свої творчі можливості, він повинен відчувати себе завжди здоровим.

Верхні дихальні шляхи, а також трахея, бронхи та легені співака повинні бути здоровими. Він повинен мати витривалу м'язову, дихальну, серцево-судинну системи. У виконавця мають бути досконалими зір, слух, а також розвинена пам'ять. Він повинен підтримувати в себе стійкій робочий настрій. Всі ці вимоги можуть бути виконані тільки в тому випадку, якщо буде натренована, працююча без зривів нервова система, бо координацію всіх функцій та елементів голосового апарату здійснює саме центральна нервова система.

Кожному співаку та вчителю вокалу необхідно враховувати ряд гігієнічних положень, заснованих на вченні І. П. Павлова про вищу нервову діяльність. Навички у вокалі являють собою ряд відпрацьованих умовних рефлексів, формування яких відбувається під впливом цілого комплексу зовнішніх та внутрішніх подразників, які діють під час занять.

*Зовнішні подразники* – це все, що оточує співака під час занять, сторонні шуми, звуки, пояснення викладача, сторонні присутні тощо.

*Внутрішні подразники* – діяльність всіх органів і систем, які приймають участь у співі, діяльність різних груп м'язів, дихальних органів,

серцево-судинної системи, органів слуху та зору.

Викладачу необхідно створити доброзичливу, приємну атмосферу під час уроку, враховуючи вплив зовнішніх та внутрішніх подразників. Удосконалення роботи артикуляційного апарату, відпрацювання чіткої дикції на основі координованої роботи відповідних м'язів теж буде сприяти профілактиці професійних захворювань голосу.

Співаки-початківці повинні починати роботу над голосом не більше, як 30 хвилин з двома-трьома перервами по 3-5 хвилин. У подальшому навантаження потрібно поступово збільшувати, але завжди працювати з перервами. Відоме значення для гігієни голосу має правильний вибір репертуару у відповідності до можливостей вокаліста. Треба враховувати не тільки вокальні дані, а й особливості його нервової системи. Вокалісти-початківці часом недооцінюють шкоду голосовому апарату від нераціонального використання свого голосу. Довготривале форсування звука порушує правильну координацію роботи органів голосоутворення і швидко призводить до захворювань голосу.

Під час виконання співаками деяких творів заважає хвилювання, часом заважаючи якісному виконанню. Співаку слід виконати ряд правил, в тому числі гігієнічних, які допоможуть успішно боротися з хвилюванням під час виступу. Співак повинен берегти свою нервову систему та економно використовувати свої сили. Останнім часом психологи та психотерапевти пропагують методи самонавіювання й аутогенного тренування, що сприяють профілактиці захворювань голосового апарату.

Для здоров'я дуже корисно мати оптимальний режим дня. Уміння раціонально працювати, відпочинок має особливе значення. Тривалі перерви в професійній діяльності небезпечні, адже чим довше триває період голосового спокою, тим більше детренуються м'язи голосового апарату. Слід уникати фізичної перевтоми, нервових збуджень, голосових навантажень.

Оптимальний режим дня: сон – 8 годин, гімнастика, неспішна прогулянка просто неба. Необхідно гартувати свій організм, застосовуючи

холодне обтирання та обливання. Але слід уникати переохолодження тіла. Не можна швидко ходити в холодні дні після голосової роботи або занять, адже під час інтенсивних рухів дихання пришвидшується, стає глибшим і більше холодного повітря потрапляє в дихальні шляхи, розмовляти в холодні дні на вулиці після занять співом. Небажані виступи просто неба в холодні дні. До речовин, які шкідливо діють на голос, належать алкоголь і тютюн. Особливо шкідливі напої з великим умістом алкоголю тому, що вони можуть спричинити запалення слизової оболонки глотки і гортані.

До рекомендацій щодо гігієни голосового апарату можна віднести наступні.

✓ Дуже сухе повітря в приміщенні спричиняє сухість слизової оболонки верхніх дихальних шляхів, тому приміщення слід зволожувати.

✓ Уживання гострих приправ до їжі (перець, хрін, гірчиця) має бути помірним, адже вони подразнюють слизову глотку гортані.

✓ Слід бути помірним у їжі. Але голодування, як і переїдання, призводить до неповноцінності голосу. Не можна починати голосову активність одразу після їжі, оскільки це може призвести до порушення функції органів дихання й голосового апарату.

✓ Корисно робити фізичні вправи, що зміцнюють органи дихання й голосовий апарат.

✓ Слід займатися такими видами спорту, які покращують роботу дихального апарату, пластичність скелетних м'язів. Це гімнастика, легка атлетика, теніс, волейбол, плавання. Під час занять спортом організм міцніє, стає стійким до зовнішніх подразників, несприйнятливим до переохолодження, менше піддається простудним захворюванням голосового апарату

✓ Слід враховувати, що голос «прокидається» до десятої години ранку. Гучний голос і шепіт справляють однаково негативний вплив на органи творення голосу.

Правильне дихання – важлива складова гігієни голосового апарату.

Основою співу є дихання. Добре співати – це насамперед добре і правильно дихати. В свою чергу дихання об'єднує всі фізичні фактори, що пов'язані із звучанням голосу, і всі психофізіологічні процеси виховання і розвитку голосу. Воно нерозривно поєднане з інтонаційно-художньою мовою і розкриттям ідейно-художнього змісту виконуваного твору. Насамперед слід навчитися правильно дихати, щоб уміти надати голосу сили, звучності, рухливості, польотності та інших необхідних якостей. Головним завданням дисципліни «Постановка голосу» і полягає в тому, щоби «поставити» голос – співати на диханні (на «опорі»).

Для співу рекомендоване нижньореберно-діафрагмальне дихання: вдих плавний, глибокий до діафрагми, фіксація м'язами та повільний, економний, спокійний видих. Робота над розвитком дихання ведеться на звукові за допомогою повільних вправ. Під час співу необхідно слідкувати за плавністю звуковедення, за рівною подачею дихання на кожному звуці. Дихання не тільки забезпечує правильне звуковедення, а є значним художньо-виразним засобом.

Важливим є навчання дітей співу з молодшого шкільного віку та вироблення в них правильного співочого дихання.

**Висновки.** Вокалісти і всі особи, у яких гортань є робочим органом (диктори, артисти, вчителі, командири, лектори, екскурсоводи, телефоністи і т.п.) повинні берегти свій голосовий апарат і особливо гортань, так як самі незначні пошкодження цього важливого і ніжного органу-інструменту відображаються на чистоті звучання голосу, його силі, висоті, тембрі та ряді інших вокальних і мовних особливостей і функцій.

### Список використаних джерел

1. Хоменко А. Б., Коробка В. І., Крутько Н. В., Курсон В. М. Постановка голосу: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів і вчителів музики шкіл різного типу. Ніжин : Видавництво НДУ імені М. Гоголя, 2011. 245 с.

2. Локаре́ва Г. В., Гринь Л. О. Вокальне мистецтво в професійній підготовці актора музично-драматичного театру: теорія та практика: монографія. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 328 с.
3. Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Автор. колектив: Г. Є. Стасько, О. Д. Шуляр, М. Ю. Сливоцький та ін. Івано-Франківськ : Вид-во ПНУ імені В. Стефаника, 2010. 769 с.
4. Люш Д. В. Розвиток і охорона співацького голосу. Київ : Музична Україна, 1988. 138 с.
5. Юцевич Ю. Є. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу: навчально-методичний посібник. Київ, 1998. С. 143-144.

**Макарова Оксана,**  
викладачка вищої категорії  
Полтавської міської школи мистецтв  
«Мала академія мистецтв»  
імені Раїси Кириченко (м. Полтава)

## **ЗНАЧЕННЯ ТВОРЧОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ЛІТЕРАТОРІВ І ХУДОЖНИКІВ У ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДАХ ФОРМУВАННЯ МУЗИЧНОГО ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

***Анотація:** У статті розкрито значення творчості українських літераторів і художників у інноваційних методах формування музичного образного мислення учнів молодших класів.*

***Ключові слова:** українське мистецтво, образ, природа, риторика.*

***Постановка проблеми.** Мистецтво – це мислення образами (особливо музичне). Образ – ключ до здивування, до захоплення і до інтересу. Образ – це сила, завдяки якій цікаво жити, грати музику і займатись будь-яким видом мистецтва. Немає речі без образу. Образ мистецтва завжди несе естетику.*

***Виклад основного матеріалу.** «Людина створена Богом за образом та подобою Його» (Буття 1:26,2:7). Подібно Творцю, людина здатна творити,*