

РОЗВИТОК ФОНАЦІЙНОГО ДИХАННЯ ЯК ОДИН З НАПРЯМІВ У РОБОТІ З ФОРМУВАННЯ ГОЛОСОВОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 378

Перетяга Л.Є.

У статті автор розкриває поняття «фонаційне дихання», а також проводить порівняльну характеристику між газообмінним (фізіологічним) і мовленнєвим (фонаційним) видами дихання; розглядаються основні види дихання: черевне (діафрагмове), грудне (реберне), змішане (реберно-діафрагмове). Обґрунтовується необхідність формування змішаного (реберно-діафрагмального) типу для представників голосо-мовних професій з метою захисту мовного голосу від перевтоми і передчасного зношування.

Ключові слова: *голос, газообмінне (фізіологічне) дихання, мовленнєве (фонаційне) дихання, голосова культура, майбутні учителі.*

РАЗВИТИЕ ФОНАЦИОННОГО ДЫХАНИЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ В РАБОТЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОЛОСОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Перетяга Л.Е.

В статье автор раскрывает понятие «фонационное дыхание», а также проводит сравнительную характеристику между газообменным (физиологическим) и речевым (фонационным) видами дыхания; рассматривает основные виды дыхания: брюшное (диафрагмальное), грудное (рёберное), смешанное (реберно-диафрагмальное). Обосновывается необходимость формирования смешанного (реберно-диафрагмального) типа дыхания для представителей голосо-речевых профессий с целью защиты речевого голоса от переутомления и преждевременного изнашивания.

Ключевые слова: *голос, газообменное (физиологическое), речевое (фонационное) дыхание, голосовая культура, будущие учителя*

DEVELOPMENT OF PHONATORY BREATHING AS ONE OF DIRECTIONS IN THE WORK CONCERNING FORMING VOICE CULTURE

Peretyaga L. E.

In the article the author reveals the definition of the concept «phonatory breathing» and also gives comparative characteristics between breathing of gas exchange and phonatory breathing. The main kinds of breathing are considered: abdominal (diaphragm), chest (costal), mixed (diaphragm-costal) ones.

The author bases her arguments on facts that it is necessary to form mixed (diaphragm-costal) type of breathing for representatives of voice-speech professions which protects voice from overstrain, premature wearing out and allows to keep voice qualities for a long time. The author carried out a research concerning the condition of speech breathing of the

students who study at pedagogical educational institutions. It showed imperfection of speech voice mastering of the majority of the students which demands carrying out goal-directed work on its perfection.

The author has characterized ways of voice culture forming among which there was an idea to put the subject "Voice culture" into the list of educational subjects in pedagogic institutions. Mastering the voice culture by prospective teachers will provide better learning of educational material by students. It will also help to decrease the number of problems with voice apparatus among teachers. Besides, it will prevent voice breaches among children. In the further research it is possible to study the achievements of theatre and vocal pedagogy and their use in the process of teacher professional training.

Keywords: voice, breathing of gas exchange, speech (phonatory) breathing, voice culture, prospective teachers.

Постановка проблеми. Професійна діяльність педагогів пов'язана з активним використанням голосомовного апарату, від дієздатності якого залежить якість засвоєння навчального матеріалу учнями та професійне (голосове) довголіття самих педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Традиційно проблеми постановки голосу, розвитку мовного дихання вирішуються переважно у галузі сценічного мистецтва (підготовка співаків і акторів), де необхідність спеціальної голосової підготовки була і залишається очевидною. На сьогоднішній день відомі роботи у галузі становлення акторського голосу (І.Козлянникова, М. Кнебель, Н.Петрова, І. Промтова, С. Савкова, Є.Саричева, К.Станіславський та інші), дослідження акустичних особливостей процесу голосоутворення (Л. Дмитрієв, Н. Жинкін, А.Мюзенхольд, С.Ржевкін, А. Рудаков, Р. Юссон), дослідження фізіологічних основ постановки голосу (М.Грачова, К. Злобін, І. Павлов, І. Сеченов, Ю.Фролов, О. Яковлев тощо). Але всі ці напрацювання не використовуються належним чином у процесі підготовки майбутніх вчителів. Лише наукові праці останніх років (А. Капської, А. Князькова, Л.Крамущенко, Т.Ладженської, А. Михальської, Н. Тарасевич) торкаються питання постановки мовного голосу і розвитку мовлення як складової частини педагогічної майстерності.

Останнім часом спостерігається стійка тенденція до збільшення захворюваності голосового апарату серед педагогів з 30-40% (у 30-60-і роки ХХ століття) до 55-60% випадків – за останнє десятиліття (Т.Лебедев, О.Орлова, В.Панкова, G.Vohme, H.Gundermann, R.Satalloff та ін) [3]. Однією з найголовніших причин, що призводить до виникнення порушень голосу є те, що в процесі професійної підготовки педагогів не приділяється належна увага голосу і диханню майбутніх педагогів. Студентів не вчать, як правильно та ефективно використовувати свій робочий інструмент – голос.

Мета статті - наголосити на необхідності розвитку фонаційного дихання у майбутніх учителів.

Виклад основного матеріалу. Для вивчення мовленнєвого голосу нами було проведено анкетування 380 працюючих педагогів (373 жінки і 7 чо-

ловіків) віком від 23 до 65 років, які мають різний педагогічний стаж роботи, які викладають різні предмети, мають різний рівень педагогічної освіти і педагогічного навантаження. Проведене дослідження показало, що, не дивлячись на розбіжності, анкетованих об'єднувало те, що вони всі (більшою або меншою мірою) мали проблеми, пов'язані з роботою голосового апарату: відмічали втому голосового апарату в кінці робочого дня, у багатьох голос «сідав», виникало бажання постійно відкашлятися, в горлі відчувалося першіння, сухість. Перелічені симптоми сильніше проявлялися у педагогів, які мали педагогічне навантаження, рівне одній ставці і більше, менш виражені були у педагогів, які мали порівняно невелике голосове навантаження (0,25 - 0,5 ст.).

Після анкетування було проведено дослідження, яке показало, що більшість педагогів (72%) не володіють навичками правильного голосоутворення. В результаті бесіди вдалося встановити, що багато педагогів і не здогадувались, що більшість проблем з голосом пов'язані з відсутністю навичок правильного мовленнєвого дихання.

Спостереження показало, що педагоги звертають увагу на свій голос, на жаль, тільки тоді, коли втрачають його. На стан мовленнєвого голосу педагогів, а тим більше на їх дихання не прийнято звертати увагу. Існує думка, що кожна людина і так дихає (з моменту появи на світ і до останньої хвилини свого життя), інше питання: «Як?».

Аналіз робіт І. Козлянінової, І. Промптової показав, що виокремлюють два види дихання: газообмінне і фонаційне [1].

Газообмінне дихання не пов'язане з мовленням і голосоутворенням, його завдання полягає тільки у вентиляції легенів, воно проявляє себе тоді, коли людина мовчить і знаходиться в стані спокою.

Ю. Василенко відмічає, що в повсякденному житті дихання є мимовільним, рефлексним актом, який в окремих випадках може підкорятися вольовому бажанню (затримка дихання, прискорене або уповільнене дихання і т.д.). Під час спокійного дихання без фонації цей процес є виключно пасивним актом.

Під час мовлення до газообмінної функції дихання приєднується ще і голосова діяльність, тобто втягується голосовий і артикуляційний апарат. Таке дихання називається фонаційним, тобто приймає участь в голосоутворенні. Під час фонації дихання стає активним, примусовим процесом.

Аналіз робіт М. Ербштейна, І. Козлянінової, І. Промптової показав, що між двома цими видами дихання існує ряд якісних відмінностей (таб. 1).

Таблиця 1
Порівняльна характеристика видів дихання

Дихання газообмінне (поза мовленням)	Дихання фонаційне (під час процесу мовлення або співу)
Дихання здійснюється автоматично	Підкорене свідомому регулюванню, тобто мимовільне
Вдих частіше здійснюється через ніс	Дихання здійснюється через ніс і рот

Вдих за тривалістю дорівнює видиху	Вдих - короткий, швидкий, видих - уповільнений
Кількість видихуваного повітря не більше (500 мл)	Видихується велика кількість повітря (1500 мл)
Повітря під час видиху йде суцільним потоком	Вдих подрібнюється відповідно до складів
Послідовність фаз дихального циклу: вдих, видих, пауза	Послідовність фаз дихального циклу: вдих, пауза, видих.

В побуті голосовий апарат людини легко долає голосові навантаження, але як тільки виникає необхідність говорити багато, довго і голосно, а тим більше перед великою аудиторією, то звичних навичок вже не вистачає. А враховуючи той факт, що голос озвучений диханням і дихання розглядається як основа основ мовленнєвого звучання, виходячи з цього, ми впевнені, що ключ для вирішення проблем удосконалення мовленнєвого голосу необхідно шукати у вдосконаленні мовленнєвого дихання.

«Без правильного дихання мистецтво мовлення неможливе, так само, як неможливе життя без повітря. Від того, як ми дихаємо, залежить не лише краса, легкість, плавність нашого голосу, але й милозвучність мовлення, гармонічність думок, і, нарешті, як результат, здібність грамотно їх викладати», – стверджує Є. Ласкова [1].

Правильне дихання запобігає перевтомі мовленнєвого голосу, передчасному зношуванню та дозволяє надовго зберегти його якості. Вміння користуватися диханням збагачує мовленнєвий голос і позитивно впливає на здоров'я тих, хто займається.

Але складність в практичному вирішенні даної проблеми, на думку І.Мойсєєва, стоїть втому, що сьогодні питаннями мовленнєвої постановки голосу і удосконалення мовленнєвого дихання займаються лише в театральних учбових закладах педагоги із сценічного мовлення, яких не так вже й багато. Методика, в більшості випадків, передається з рук в руки не випадково, адже часто використовувані прийоми і вправи дуже складно докладно описати.

Для підтвердження необхідності удосконалення голосу не лише акторами, а й представниками інших голосомовленнєвих професій є поява за останній час великої кількості посібників, орієнтованих на самостійну роботу над голосом. Але за всієї своєї значимості даних посібників, використовувати представлені в них вправи, необхідно лише під безпосереднім керівництвом спеціаліста. Це ствердження базується на тому, що існують розбіжності у сприйнятті і оцінці свого голосу і оцінці з боку спеціаліста. Це обумовлене рядом особливостей, характеризується сприйняття мовцем власного мовлення. По-перше, мовний сигнал, який генерується самим мовцем, досягає слухового аналізатора не лише повітряним, як під час сприйняття чужого мовлення, але й безпосереднім контактним (вібраційним) шляхом розповсюджуючись через костно-м'язові тканини від голосових органів мовця до його внутрішнього вуха. Ця обставина призводить до того, що кожна людина чує свій голос суттєво інакше, ніж оточуючі, і нерідко не впізнає тембр свого голосу під час прослуховування його на магнітофонному записі. По-друге, на

сприйнятті мовцем власного голосу ґрунтуються найважливіші фізіологічні механізми самоконтролю і регулювання акустичних характеристик мовлення за принципом зворотного зв'язку. Вказаний самоконтроль є мимовільним, тобто є основаним на свідомому коректуванні акустичних параметрів мовного процесу (наприклад, темпу, гучності, ритму мовлення або, в разі необхідності, чіткості артикуляції мовних звуків.)

Окрім цього, необхідність самостійного контролю звучання особистого голосу діє негативно на якість звучання, бо блокує і не дає повною мірою розкріпатись.

Таким чином, виникає потреба проведення роботи з удосконалення мовного дихання та голосу. На початкових етапах робота з формування правильного мовленнєвого дихання повинна проводитись лише під керівництвом педагога. Не дивлячись на єдину будову дихальних органів у всіх людей, дихання протікає по-різному й має свої відмінні особливості. Ця відмінність може залежати від статі, віку, професії, від індивідуальної будови грудної клітки й навіть від звичного положення тіла. Помічено, наприклад, що у чоловіків дихання грубе, низьке і здійснюється, у більшості випадків, за участі діафрагми черевного пресу; у жінок дихання частіше за все поверхнєве і здійснюється переважно за допомогою м'язів грудної клітки. У осіб, професія яких пов'язана з тяжкою фізичною працею, переважає низьке глибоке дихання, а у працівників розумової праці – більш високе [2].

Л. Салівон впевнений, що всі люди в житті користуються змішаним типом дихання, під час якого в одних випадках більше участі приймає грудна клітка, а в інших переважає діафрагма. Ізольованих типів дихання не існує, а поділ дихання на типи є умовою для більш ясного уявлення про характер дихальних рухів.

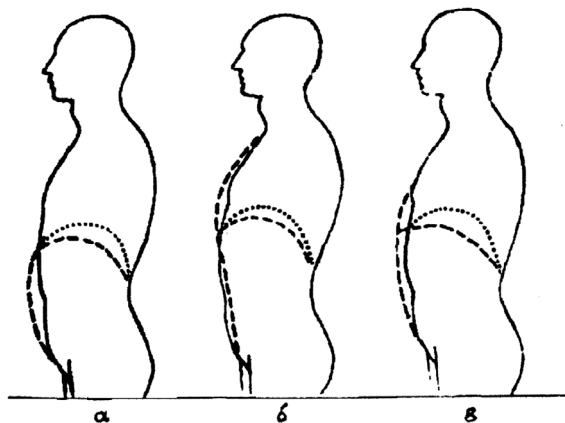


Рис. 1. Типи дихання. Пунктиром показано положення під час вдиху:

- а – черевне (діафрагмове) дихання;
- б – грудне (реберне) дихання;
- в – змішане (реберно-діафрагмове) дихання.

Залежно від того, яка група м'язів переважає в акті дихання під час мовлення, визначається той чи інший тип дихання.

В літературі прийнята наступна класифікація типів дихання:

1. *Грудне дихання*, під час якого вдих здійснюється за рахунок підняття верхньої та середньої частини грудної клітки.

2. *Черевне дихання*, під час якого дихальні рухи здійснюються в нижніх відділах грудної клітки.

3. *Змішано-діафрагмове*, або повне, дихання спостерігається в житті у здорових людей з гарною поставою [1].

Вивчення робіт Л. Работного, Ю. Фролова, І. Левідова, М. Малютіна, Ф. Заседателева показало, що ізольованого типу дихання практично не зустрічається. В будь-якому типі дихання приймає участь більшою або меншою мірою вся система дихання, яка координується центральною нервовою системою. Однак, перевага однієї групи м'язів в роботі дихання над іншою призводить до недоліків мовленнєвого голосу, що гальмує роботу з виховання його. Вивчення мовленнєвого дихання у 290 студентів Харківського педагогічного національного університету показало, що у 72% студентів переважає грудне дихання, для якого характерне, що дихальні рухи здійснюються верхнім та середнім відділами грудної клітки. Вдих напружений, участь діафрагми слабка, навантаження під час видиху на м'язи плечового поясу та грудей, під час вдихання підіймаються плечі. Недоліком грудного дихання є недостатня активація м'язів черевного пресу і діафрагми, а це перешкоджає довгому і рівному видиху. Грудне дихання сприяє перебору повітря і втомі голосу майбутніх вчителів.

У 28% досліджуваних студентів відмічалось черевне дихання, при якому дихальні рухи здійснюються в нижньому відділі грудної клітки при сильному опусканні діафрагми, яка під час видиху підіймається. Позитивна сторона черевного дихання – легкість і швидкість вдиху, негативна – обмеженість видиху, його не динамічність, ускладнення під час рухів. А пасивність верхнього і середнього відділів грудної клітки позначається негативно на якості мовленнєвого звуку. Таким чином, можна зробити висновок, що описані вище типи дихання є недостатніми для професійного мовного голосу.

Ми поділяємо точку зору І. Козлянінової, І. Промптової, які впевнені, що під час формування навичок правильного дихання не слід розбивати увагу на окремі частини, або елементи дихання, а потрібно відразу ж навчатись повному змішано-діафрагматичному диханню з активацією м'язів черевного пресу під час вдиху і видиху. Навчившись керувати м'язами черевного пресу, діафрагми, спинними м'язами і т.д., можна вплинути на мускулатуру бронхів і трахеї. З чого виходить, що необхідно формувати повне змішано-діафрагматичне дихання з активацією м'язів черевного пресу під час вдиху і видиху.

Змішано-діафрагматичний тип дихання лежить в основі формування мовленнєвого голосу. Він здійснюється при розширенні грудної клітки в повздовжньому, поперечному і передньозадньому напрямках. Він відрізняється від інших ізольованих типів дихання роботою дихальної мускулатури і створює сприятливі умови для одночасного функціонування м'язів грудної клітки і черевного пресу.

Таким чином, виховання правильних навичок повного дихання під час занять мовленнєвим голосом є обов'язковим для набуття професійних якостей голосу і здоров'я майбутнього вчителя.

Для того щоб, робота з формування правильних навичок мовленнєвого дихання була результативною, необхідно, щоб робота проводилась послідовно і регулярно. Це твердження ґрунтується на тому, що навик правильного і ефективного використання мовленнєвого голосу представляє собою нову форму діяльності організму, пов'язану з утворенням і закріпленням умовних рефлексів. В процесі формування рухових навичок під час розвитку мовленнєвого голосу спостерігаються три фази з різною фізіологічною характеристикою.

В першій стадії формування мовленнєвого голосу збудження розповсюджується на всю кору півкуль головного мозку, і учень повинен засвоїти процес розвитку голосу як одного цілого. В другій стадії із спільного процесу виробляються найбільш цілеспрямовані координовані дії. Всі зайві рухи пригнічуються – гальмуються. Таким чином, виробляється корковий динамічний стереотип, який і є фізіологічною основою розвитку мовленнєвого голосу. В цій стадії дуже важливо, щоб розвиток голосу відбувався в умовах фізіологічної координації всіх частин мовного апарату, не порушуючи їх взаємодії. В третій стадії динамічний стереотип закріплюється і учні набувають основних технічних навичок сформованого мовленнєвого голосу.

Під час формування рухливої навички велике значення мають розумові зусилля, мета яких – підкорити виконання певної вправи, як свої дії, так і свої думки. Велике значення має уявне відтворення і в подальшому свідоме виконання майбутніми вчителями даних вправ, тобто удосконалення певної рухливої навички. Вміння думати про якийсь рух – значить подумки відтворювати його. При цьому із нервових центрів іде потік подразників до м'язів-виконавців. Таким чином уявне тренування грає помітну роль у вдосконаленні координованих рухів, а, отже, таке тренування в майбутньому полегшує наступні «м'язові запам'ятовування» рухового акту.

Роботу з формування правильного мовленнєвого дихання ми проводимо у рамках вивчення предмету «Голосова культура», у якого метою є підготувати майбутніх вчителів до правильного і ефективного використання голосу в процесі професійної педагогічної діяльності.

Висновки. Отже, розглядаючи проблему якісної підготовки майбутнього педагога, не можна обійти важливого аспекту його професійної діяльності – формування педагогічного голосу, оскільки повноцінна діяльність педагога багато в чому залежить від працездатності їхнього голосомовного апарату. Вчитель, який володіє голосовою культурою, здатний у процесі педагогічної діяльності найбільш повно розкрити, проявити, виразити педагогічний потенціал своєї особистості в тій мірі, звичайно, в якій він ним володіє.

Оволодіння майбутніми педагогами голосовою культурою забезпечить краще засвоєння учнями навчального матеріалу, знизить кількість захворювань голосового апарату серед педагогів, а також попередить порушення голосу серед дітей, оскільки голос учителя є своєрідним зразком для учнів, які досить легко засвоюють як гарні, так і погані звички. Отже, вчитель повинен бути живим прикладом правильного використання голосового апарату.

Перспективним напрямом подальшої роботи можливе вивчення здобутків театральної, вокальної педагогіки з метою їх використання у процесі фахової підготовки педагогічних працівників.

Література:

1. Сценическая речь: учебник / ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. 3-е изд. - М. : «ГИТИС», 2002. – 511 с.
2. Пустынникова Г.Н. Практическое пособие по восстановлению речевого и певческого голоса [Текст] Г.Н. Пустынникова – М. : «Издательский дом Альянс», 2009. – 128 с.
3. Шидловська Т.А. Функціональні порушення голосу [Текст] / Т.А.Шидловська – К. : Логос, 2011. – 523 с.

Abstract. *In the article the author opens the definition «phonatory breathing» and also gives comparative characteristics between breathing of gas exchange and phonatory breathing. The main kinds of breathing are considered: abdominal (diaphragm), chest (costal), mixed (diaphragm-costal).*

The author bases her arguments on facts that it is necessary to form mixed (diaphragm-costal) type of breathing for representatives of voice-speech professions which protects speech voice from overstrain, premature wearing out and allows to keep voice qualities for a long time. The author carried out a research concerning the condition of speech breathing of the students of pedagogical educational institution. It showed imperfection of speech voice mastering of the majority of the students which demands carrying out goal-directed work on its perfection.

The author has characterized ways of voice culture forming among which putting the subject “Voice culture” into the list of educational subjects in pedagogic institutions. Mastering the voice culture by prospective teachers will provide better learning educational material by students. It will also help to decrease the number of problems with voice apparatus among teachers. It will also prevent voice breaches among children. In the further research it is possible to study the achievements of theatre and vocal pedagogy and their use in the process of teacher professional training.

Key words: *voice, breathing of gas exchange, speech (phonatory) breathing, voice culture, prospective teachers.*

ДІЯЛЬНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

УДК: 378+37.015.3+378.147

Ямницький О.В.

У статті розкрито проблему діяльнісного підходу у процесі підготовки майбутніх практичних психологів до фахової діяльності.

Подано аналіз досліджень категорії «діяльність» різними вченими, визначено сутність діяльнісного підходу; розкрито поняття «психолог», «практичний психолог» та їхні професійні функції.