

УДК 612.78:37.012

DOI 10.34064/khnum1-72.09

Михайлець Вікторія Вікторівна

Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського,
кандидат мистецтвознавства, доцент,
кафедра хорового та оперно-симфонічного диригування
e-mail: vik1303vik@gmail.com
ORCID iD: 0000-0003-1983-6601

Гігієна та охорона голосу: нейропедагогічний аспект

Питанню гігієни та охорони голосу у вокально-методичній літературі останніх років приділяється незаслужено мало уваги. Сьогодні у сучасному світі з'явилося багато чинників, які негативно впливають на формування, розвиток і ефективність роботи голосового апарату. Значні навантаження, пов'язані з психологічним станом людини, приводять до все частіших проблем з голосом. Тому питання збереження голосу та пошуку шляхів його відновлення стає все більш актуальним. У статті розглядаються причини та наслідки недотримання умов безпечної роботи з голосом, окреслюються аспекти, які потребують додаткової уваги та особистісно-орієнтованого підходу як у навчанні, так і в подальшій професійній діяльності. На основі аналізу масиву наукових досліджень та виявлення чинників, що впливають на якість голосу вокаліста, обґрунтовано висновки щодо необхідності збагачення сучасних теоретичних знань про будову та функціонування голосового апарату нейропедагогічними аспектами, що передбачає обов'язкове врахування таких складових, як взаємозалежність роботи голосового апарату і стану центральної нервової системи; периферійне сприйняття і контролювання напрямів уваги; вплив психоемоційного стану на формування вокальних навичок.

Ключові слова: гігієна та охорона голосу; нейропедагогіка; вокальне виховання; емоції.

Постановка проблеми.

Питанню гігієни та охорони голосу у вокально-методичній літературі останніх років приділяється незаслужено мало уваги. Загальні поради вокалістові ґрунтуються на дослідженнях другої половини ХХ століття. Проте останнім часом ці питання актуалізуються

в дослідженнях лікарів-фоніатрів, які розглядають причини та наслідки захворювання голосового апарату і порушень його функцій (Шеремет, & Ромась, 2015; Шидловська, & Волкова, 2020). Основними такими причинами визнані психічні розлади, перевтоми, незадовільні акустичні умови при роботі з голосом. Усі ці чинники також є зонами уваги нейропедагогіки. А оскільки нейропедагогіка спрямована на подолання та підтримання норм психічного розвитку особистості в усіх сферах життя, то і напрям охорони голосу також входить у сферу її впливу.

За останні роки в сучасному світі значно побільшало чинників, що негативно впливають на формування, розвиток та продуктивність роботи голосового апарату. Чималі навантаження, що пов'язані з психічним станом людини (карантин, спричинений COVID-19, воєнний стан в Україні з 24.02.2022 року, дистанційне навчання), частіше ведуть до негараздів у роботі з голосом. Тому проблема збереження голосу співака та пошуку шляхів його відновлення загострюється.

Останні дослідження і публікації за темою. Важливим питанням у професійній сфері музичного мистецтва взагалі та вокального зокрема є довготривалість виконавського життя та його психофізіологічна безпечність. Його вирішенню сприяють наукові дослідження, що стосуються гігієни та охорони голосу – сукупності заходів, спрямованих на збереження високої працездатності голосового апарату вокаліста. У вокально-методичній літературі знаходимо поради відносно режиму дня та роботи співака, рекомендації щодо загальногігієнічних заходів та харчового раціону (Микиша, 1971; Голубев, 1983, Люш, 1988). У роботах О. Прядко (2013) та Н. Фоломєвої (2016) наголошується на важливості проблеми охорони голосу під час навчання співу та визначається актуальність комплексного підходу до цього процесу. За останні часи актуальності набули також соціальні та психологічні аспекти вокального виховання (Паламар, 2022). Для поліпшення якості професійної вокальної освіти багато матеріалу дають дослідження лікарів-фоніатрів – вітчизняних та іноземних. Більшість їх авторів наголошують на тому, що причиною порушення звукоутворювальної функції голосового апарату є моменти, пов'язані з психікою, оскільки він підпорядковується

вищій нервовій діяльності людини (Шидловська, & Косаківський, 2007; Шеремет, & Ромась, 2015; Van Houtte, Van Lierde, & Claeys, 2011). Тому питання, яке ми розглядаємо в цій статті, є актуальним і містить елемент *новизни*.

Отже, *мета статті* полягає у визначенні нейропедагогічних чинників, які слід враховувати при формуванні комплексу заходів щодо гігієни та охорони голосу. Для досягнення цієї мети необхідно розглянути проблему перевантаження голосового апарату в процесі навчання співу з погляду *нейропедагогіки*, що також є *інноваційним* компонентом нашої статті.

Методологія дослідження. Для розгляду сучасного стану гігієни та охорони голосу застосовано такий дослідницький алгоритм: аналіз відповідних наукових праць; абстрагування та конкретизація чинників, що впливають на перевантаження голосу; узагальнення власних спостережень за функціонуванням голосового апарату у здобувачів вищої освіти в умовах навчального процесу; синтез та систематизація результатів з погляду критеріїв нейропедагогіки.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Професійна діяльність співака, яка охоплює навчальний, репетиційний та виконавський процеси, пов'язана з великою втратою нервово-м'язової енергії. Ця діяльність потребує значного зосередження уваги, мобілізації емоційних та інтелектуальних ресурсів співака. Як наслідок, звичайно, людина втомлюється. Якщо нехтувати цим станом організму, не дати йому відпочинку, це може привести до обмеження можливостей професійної діяльності або навіть до захворювань самої людини. Через недотримання співаком вимог фізіологічно правильного звукоутворення закріплюються патологічні умовні рефлекси, які: 1) не сприяють розвитку вокально-виконавської техніки; 2) стають основою функціональних порушень голосового апарату. Так, при його надмірному навантаженні слабшають м'язи гортані, голос втрачає свіжість, звучність, стає важчим, не піддається контролю; виділяється багато слизу тощо. Тому, як і будь-яка діяльність, робота голосового апарату має свої норми активності й відпочинку. Крім того, ці норми коригуються для кожного виконавця особисто, адже будова та функціонування

м'язової і нервової систем є суто індивідуальними, а голосова функція міцно пов'язана з нервовою системою і станом усього організму. Отже, при недотриманні певних правил роботи голосового апарату виникають його захворювання та порушення його діяльності.

Найпоширенішими хворобами є гіпертонусна та гіпотонусна дисфонії, що пов'язані з порушенням голосової функції шляхом підвищення чи зниження (відповідно) м'язового тону голосових зв'язок та інших м'язів, які беруть участь у процесі голосоутворення. Головними етимологічними факторами цих порушень є зайве напруження голосового апарату внаслідок фізіологічно неправильного механізму голосоутворення, надмірне голосове навантаження, а також стан гострих респіраторних інфекцій, захворювання нижніх дихальних шляхів (Шеремет, & Ромась, 2015: 199–200). Крім того, чимало причин функціональних розладів голосу пов'язано з нейродинамічними та нейропсихічними змінами в організмі. Також спостерігається взаємозалежність між психічним станом людини та порушеннями голосоутворювальної функції гортані. Серед основних причин функціональних порушень голосового апарату вчені називають «перенапруження голосового апарату», «емоційні перевантаження», стреси, вважаючи, що «функціональні порушення голосу психогенно обумовлені» (там само: 200).

Дані фоніатричних досліджень також фіксують поширені скарги при порушенні голосоутворення. Досить вираженими місцевими ознаками розладу голосового апарату, за дослідженням Т. Шидловської та Т. Волкової, є «виражена захриплість, голосова втома та дискомфорт голосового апарату (подразнення, сухість, в'язке мокротиння, напруження м'язів), а серед загальних проявів – головний біль, порушення сну та дратівливість» (Шидловська, & Волкова, 2020: 30). Сильні психічні переживання можуть привести до часткової або повної дисфонії, тобто втрати голосу. У свою чергу, постійне перенапруження веде до хронічного стресу, що стає причиною загальмованості сприйняття навколишнього світу, порушення уваги, пам'яті тощо (там само).

Питання гігієни голосу є складовою наукових інтересів медицини, яка займається не лише лікуванням захворювань голосового

апарату, а й «вивченням причин, що викликають розлади в роботі та захворювання голосового апарату; виявленням можливостей їх уникнення; вивченням фізичних можливостей людського організму; розробкою правил та норм професійного голосового режиму» (Фоломєєва, 2016: 100).

З урахуванням вищезгаданих чинників, проблему збереження голосу вокаліста можна розглядати удвох напрямках: *загальногігієнічному та професійно-орієнтованому*.

Загальногігієнічний напрям охоплює питання стосовно режиму відпочинку та праці, харчування, фізичного навантаження, сну тощо. Чергування активності та відпочинку забезпечують довготривалість життєдіяльності людини. Це стосується всіх органів та систем організму. Голосовий апарат є частиною організму людини, тому також підпорядковується цим психофізіологічним закономірностям. У медичній та вокально-методичній літературі достатньо порад загальногігієнічного плану.

У професійно-орієнтованому напрямку можна виокремити декілька аспектів:

- а) формування вокально-технічних навичок;
- б) чинники форсування голосового апарату;
- в) робоча атмосфера.

Продовжуючи наше попереднє дослідження, присвячене визначенню та розгляду нейропедагогічних аспектів вокального виховання (Михайлець, 2023), сконцентруємо увагу на тих з них, що є підґрунтям для контролю за індивідуальним навантаженням (перевантаженням) голосового апарату. Означені нами питання професійно спрямованої гігієни голосу пов'язані з когнітивною та емоційно-вольовою сферами. Усі розумові процеси людини мають виключно індивідуальні характеристики та можливості. Проте в нейролінгвістичному програмуванні існує розподіл «людей на групи залежно від того, який перцептивний канал сприйняття дійсності у людини переважно розвинутий: аудіальний (слух), візуальний (зір), кінестетичний (рух, дотик, смак)» (Михайлець, 2023: 96). Для формування вокально-технічних навичок необхідний комплексний розвиток усіх цих перцептивних каналів, ба більше, усвідомлений

контроль за ними під час роботи. Адже завжди треба пам'ятати, що для формування вокальних навичок важливі всі три «точки доступу» до головного мозку: слух, рух та зір. Перевантаження під час цього процесу одного з названих каналів сприйняття веде до неможливості утворення сталого рефлексу. Тому в навчальному процесі обов'язково потрібно дотримуватися поступовості й послідовності у поданні інформації, необхідної для формування та розвитку вокально-технічних навичок.

Наступний аспект, який є актуальним в умовах сьогодення, стосується роботи мозку: «Мозок здатний вбирати інформацію одночасно в умовах сфокусованої уваги і периферійного сприйняття» (там само: 97). Наведемо приклади, поширені в сучасній вокальній практиці.

Робота з концертмейстером чи фонограмою. Ці дві форми роботи спрямовані на формування відчуття ансамблю. Але коли вивчення твору відбувається безпосередньо з концертмейстером, здобувач вокальної освіти більше уваги приділяє власним відчуттям, пов'язаним із голосовим апаратом, і процес формування вокальних навичок стає пріоритетним. Згідно з вимогами особистісно-орієнтованого підходу до навчання, концертмейстер враховує темпоритм виконання твору під час репетиційного процесу, і таким чином робота над злагодженістю ансамблю не заважає, а сприяє розвитку вокально-технічних навичок. При роботі з фонограмою вокаліст повинен підпорядкуватися вже заданому темпоритму. У цьому випадку на перше місце виходить напрацювання відчуття ансамблю, а не концентрація на роботі голосового апарату. Використання фонограми має такі наслідки, як фокусування уваги на декількох об'єктах – ансамблі (зовнішня увага) та роботі голосового апарату й подоланні технічних труднощів, які висуває вокальна партія (внутрішня увага), що *прискорює втому та падіння працездатності*. Як альтернативу, можна використовувати інший спосіб роботи з фонограмою – спочатку вивчити вокальну партію на інструменті під фонограму для створення певного образу в музичній пам'яті, і лише потім озвучувати її голосом, працюючи з вокальною технікою, хоча цей варіант і більш затратний за часом і трохи змінює послідовність формування рефлексорного комплексу.

Наступна ситуація також стосується роботи з інформацією, що надходить від об'єкта основної уваги виконавця, і тією, яку забезпечує його периферійне сприйняття.

Спрямованість уваги під час вивчення твору та запису відео. Свідомі й підсвідомі процеси в мозку людини перебігають одночасно. Коли ми навчаємось, ми отримуємо набагато більше інформації, ніж нам здається. На здобувача освіти, наприклад, впливає не тільки й не стільки те, що сказав викладач, але й весь комплекс внутрішніх (попередній досвід, емоційний стан, рівень мотивації, індивідуальні характеристики тощо) і зовнішніх (загальна атмосфера в класі, звуковий фон, світло та інші) факторів, пов'язаних із середовищем навчання. Про ці чинники при вихованні вокаліста необхідно пам'ятати завжди, оскільки внутрішні фактори бувають більш вагомими, ніж зовнішні. Крім того, вони постійно змінюються.

Коли здобувач освіти та викладач перебувають в одному приміщенні, викладач є частиною об'єкта зовнішньої уваги здобувача, яка контролюється ними обома. Тобто навантаження на увагу здобувача помірне, воно зручно розподілене. При дистанційному спілкуванні у здобувача виникає додатковий об'єкт уваги – викладач на екрані пристрою. Навантаження на його увагу збільшується, він мусить тримати у фокусі три об'єкти: викладача, зовнішній простір (акустика, сторонні звуки, люди тощо) і відчуття при роботі власного голосового апарату. Найчастіше саме внутрішня концентрація уваги на власних відчуттях виявляється найменшою, і, відповідно, формування вокально-технічних навичок або не відбувається, або вони виявляються дуже нестійкими. Це пояснюється тим, що без особистої присутності викладача здобувач вокальної освіти самостійно не може правильно відтворити або повторити й закріпити той чи інший виконавський прийом, зокрема й з-за відволікання уваги на зовнішні периферійні фактори. Отже, механізм периферійного сприйняття може виступати і як деструктивний елемент, який відвертає увагу від головної мети. У таких випадках викладачеві необхідно наголошувати на пріоритетах та контролювати їх.

Розглянемо, ще один приклад, характерний для дистанційного навчання. Він пов'язаний і з когнітивною сферою, і з нервово-психічним навантаженням.

Формування вокальних навичок в обмежених приміщеннях та неможливість публічних виступів. Сценічне хвилювання – це психічний стан, що виникає під час спроби людини встановити контроль над слухацькою увагою. На переживання цього стану впливають психофізіологічні особливості організму людини, її вмотивованість, рівень володіння матеріалом і навички волевої саморегуляції. Під час концертного виступу, з одного боку, демонструються набуті музикантом уміння й художній рівень виконання творів, з другого – накопичується досвід публічної музикально-артистичної діяльності. Отже, концертний виступ є складовою підготовки співаків і необхідним заходом для успішного напрацювання ними виконавських навичок, який дозволяє майбутнім фахівцям отримати практичний досвід публічного виступу, що значно розширює можливості їх професійної реалізації.

З огляду на різні акустичні умови класів, концертних залів та відкритих майданчиків, співаки повинні пам'ятати, що для керування процесом звукоутворення необхідно використовувати власні резонаторні відчуття і вокально-технічні навички, а не силу звуку та його гучність. У цьому сенсі вони мають бути впевненими у своїх здібностях співати в різних акустичних умовах, тобто мають вміти здійснювати внутрішній слуховий та м'язово-вібраційний *контроль* звукоутворення. Внутрішній слух, як інструмент такого контролю, допомагає співакові не тільки успішно подолати акустичний дисбаланс залу, але й грамотно пристосуватися до умов ансамблевого виконання, співвіднести з ним свої вокальні можливості, змінюючи не техніку співу, а ступінь індивідуальної вокальної виразності. Беззаперечно, робота з підготовки майбутніх співаків до концертних виступів має відбуватися систематично на кожному уроці. Протягом навчання вони повинні накопичити достатній досвід участі в публічних заходах та отримати знання, які будуть необхідними для них на шляху до професійності. Але в умовах дистанційного навчання такий досвід неможливий або є дуже обмеженим.

Стан психоемоційної сфери співака прямо відповідає за збалансовану роботу голосового апарату. Ми вже розглядали значення емоцій для формування вокально-технічних навичок (Михайлець, 2023: 99), однак *емоційний стан* також може бути причиною *перевантаження* голосового апарату та організму в цілому. При співі природні негативні емоції виконавця впливають на якість голосу, який може зрватися. Майбутнім професіоналам вокального мистецтва необхідне виховання чіткого самоконтролю та концентрації уваги на індикаторах роботи голосового апарату, а саме – власних м'язових та вібраційних відчуттях. Емоції, які передбачені у творі, важливо виражати вокально-виконавськими засобами, а не переживати їх.

Звичайно, емоційна складова є надважливим фактором при формуванні вокальної техніки та подальшій професійній роботі виконавця. Дослідження довели, що позитивні емоції сприяють збереженню необхідного тону голосового апарату та утворенню високочастотних обертонів, які забезпечують чистоту інтонування, летючість і дзвінкість голосу. Негативні емоції, навпаки, значно зменшують ці якості. Крім того, негативні емоції можуть породжувати негармонічні обертони, які надають голосу грубого, неприємного «металевого» тембру. Тобто виявлено ще одну якість обертонального спектра співочого голосу: при позитивних емоціях обертони голосу гармонічні, при негативних – навпаки. Це явище пояснює, чому, наприклад рок-музика може негативно впливати на психічний стан людини (Morozov, 1996).

Висновки.

Аналіз досліджень вітчизняних та закордонних фоніатрів, методичних праць викладачів співу доводить актуальність питання щодо збереження голосового апарату та довготривалості його роботи. Для поглиблення розуміння того, які умови сприяють збереженню здоров'я та якості голосу співака, доцільно звернутися до нейропедагогічних аспектів його виховання. Впровадження основних принципів нейропедагогіки в навчальний процес сприятиме вдосконаленню особистісно-орієнтованого підходу до виховання фахівців у різних сферах виконавського мистецтва, пов'язаних з вокальною практикою (оперних і концертних співаків, хормейстерів, акторів

драматичного театру тощо). Для вдосконалення заходів щодо охорони голосу необхідно приділити більше уваги *професійно-орієнтованому* їх напрямку, а саме:

- обов'язковості теоретичних знань щодо будови голосового апарату та його функціонування, з огляду на нейропедагогічні аспекти, тобто
- а) необхідність урахування взаємозалежності роботи голосового апарату і стану центральної нервової системи;
- б) особливостей периферійного сприйняття і процесу контролювання напрямів уваги;
- в) впливу психоемоційного стану на формування вокальних навичок.

Комплекс знань з нейропедагогіки та впровадження їх у навчальний процес збагатить власний досвід майбутніх фахівців, пов'язаний з гігієною та охороною голосу, а отже, допоможе забезпечити довготривалість їх професійного життя.

ЛІТЕРАТУРА

- Голубев, П. В. (1983). *Поради молодим педагогам-вокалістам*. Київ: Музична Україна. <http://194.44.152.155/elib/local/sk468063.pdf>
- Люш, Д. В. (1988). *Розвиток й охорона співацького голосу*. Київ: Музична Україна.
- Микиша, М. В. (1971). *Практичні основи вокального мистецтва*. Київ: Музична Україна.
- Михайлець, В. В. (2023). Нейропедагогіка як перспективний напрям вокально-виховної роботи. *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти*, 68, 88–106. DOI 10.34064/khnum1-6805
- Паламар, Б. (2022). Психологічні умови та вплив негативних чинників на ефективність навчання в закладах вищої освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 37, 14–20. DOI:10.28925/2311-2409.2022.37
- Прядко, О. (2013). Збереження співацького голосу студентів музично-педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]*. Серія: Педагогічні науки, 121(1), 282–287. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p-2013-121%281%29-68
- Фоломєєва, Н. А. (2016). Методика охорони та гігієни голосу студентів-вокалістів педагогічних ВНЗ. *Молодий вчений*, 11(1), 100–103.

- Шеремет, М. К., & Ромась, О. Ю. (2015). Проблема порушень голосу у осіб голосомовленнєвих професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 30, 199–205. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2015_30_35
- Шидловська, Т. А., & Волкова, Т. В., (2020). Скарги хворих при функціональних порушеннях голосоутворення, які супроводжуються гіпотонусним станом голосового апарату. *Оториноларингологія*, №5–6 (3), 25–32.
- Шидловська, Т. А., & Косаківський, А. Л. (2007). *Актуальні питання фоніатрії*. Київ: НМАПО ім. П. Л. Шупика.
- Morozov, V. (1996). Emotional expressiveness of the singing voice: The role of macrostructural and microstructural modifications of spectra. *Logopedics. Phoniatics. Vocology*, 21(1), 49–58. <https://doi.org/10.3109/14015439609099203>
- Van Houtte, E., Van Lierde, K., & Claeys, S. (2011). Pathophysiology and Treatment of Muscle Tension Dysphonia: A Review of the Current Knowledge. *Journal of Voice*, 25 (2), 202–207. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.10.009>

REFERENCES

- Folomieieva, N. A. (2016). Methods of voice protection and hygiene of vocal students of pedagogical universities. *Young Scientist*, 11(1), 100–103 [in Ukrainian].
- Holubev, P. V. (1983). *Advices to young vocal teachers*. Kyiv: Muzychna Ukraina. <http://194.44.152.155/elib/local/sk468063.pdf> [in Ukrainian].
- Liush, D. V. (1988). *Development and protection of the singing voice*. Kyiv: Muzychna Ukraina [in Ukrainian].
- Morozov, V. (1996). Emotional expressiveness of the singing voice: The role of macrostructural and microstructural modifications of spectra. *Logopedics. Phoniatics. Vocology*, 21(1), 49–58. <https://doi.org/10.3109/14015439609099203> [in English].
- Mykhailets, V. V. (2023). Neuropedagogy as a perspective direction of vocal educational work. *Problems of Interaction of Art, Pedagogy, & Theory and Practice of Education*, 68, 88–106. DOI 10.34064/khnum1-6805 [in Ukrainian].
- Mykysha, M. V. (1971). *Practical Foundations of Vocal Art*. Kyiv: Muzychna Ukraina [in Ukrainian].
- Palamar, B. (2022) Psychological conditions and the influence of negative factors on the effectiveness of learning in institutions of higher education. *Pedagogical education: theory and practice. Psychology. Pedagogy*, 37, 14–20. DOI: 10.28925/2311-2409.2022.37 [in Ukrainian].

- Priadko, O. (2013). Preservation of the singing voice of students of music and pedagogical specialties of higher educational institutions. *Academic notes [Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University]. Series: Pedagogical Sciences*, 121(1), 282–287. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz-p-2013-121%281%29-68> [in Ukrainian].
- Sheremet, M. K., & Romas, O. Yu. (2015). The problem of vocal defects in persons of voice and speech professions. *Scientific journal of M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 19: Correctional pedagogy and special psychology*, 30, 199--205. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2015_30_35 [in Ukrainian].
- Shidlovska, T. A., & Kosakivskyi, A. L. (2007). *Current issues of phoniatics*. Kyiv: NMAPO imeni P. L. Shupyka [in Ukrainian].
- Shidlovska, T. A., & Volkova, T. V. (2020). Complaints of patients with functional disorders of voice production accompanied by hypotonic condition of the vocal apparatus. *Otorhinolaryngology*, 5-6 (3), 25–32 [in Ukrainian].
- Van Houtte, E., Van Lierde, K., & Claeys, S. (2011). Pathophysiology and Treatment of Muscle Tension Dysphonia: A Review of the Current Knowledge. *Journal of Voice*, 25 (2), 202–207. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2009.10.009> [in English].

Viktorii Mykhailets

Kharkiv I. P. Kotlyarevsky National University of Arts,
PhD in Art Studies, Associate Professor,
The Department of Choral and Opera-Symphonic Conducting
e-mail: vik1303vik@gmail.com
ORCID iD: 0000-0003-1983-6601

Hygiene and voice protection: neuropedagogical aspect

Statement of the problem. *The issue of hygiene and protection of the voice in the vocal-methodical literature of recent years has received undeserved little attention. General advice is based on research from the second half of the 20th century. However, recently, in phoniatics, the issues of diseases of the vocal apparatus and disorders of its functions are relevant. Mental disorders, overwork, unsatisfactory acoustic conditions are recognized as the main reasons. All these reasons are also areas of attention of neuropedagogy. And since neuropedagogy is aimed at overcoming and maintaining the norms of psychical development of the individual in all spheres of life, the direction of voice protection is also included in its sphere of influence.*

Objectives, methods, and novelty of the research. The purpose of the article is to identify neuropedagogical factors that contribute to the development of a set of measures for voice hygiene and protection. To achieve this goal, it is necessary to examine the issue of voice apparatus overload in the singing educational process from a neuropedagogical perspective, which represents the novelty of this article. The following methods have been used to investigate the current state of hygiene and voice protection: analysis of scientific research; abstraction and specification of factors affecting voice overload; own observations of the functioning of the vocal apparatus in students of higher education in the conditions of the educational process; synthesis and systematization of results taking in account the criteria of neuropedagogy.

Research results and conclusion. Research results and conclusion. The analysis of researches of domestic and foreign phonologists, methodical works of singing teachers proves the relevance of the issue of preservation and longevity of the voice apparatus. In addition, for a more in-depth understanding the issues of the creating the conditions for voice protection, it is advisable to refer to the principles of neuropedagogy in the educational process, which will contribute to the improvement of a person-oriented approach to the education of specialists in various areas of performing arts related to voice practice (solo singers, choirmasters, theater actors, etc.).

To improve voice protection measures, it is necessary to pay more attention to the professionally oriented direction, namely:

- to mandatory theoretical knowledge of the structure and functioning of the vocal apparatus, taking into account aspects of neuropedagogy;
- to the interdependence between the state of the vocal apparatus and the central nervous system;
- taking into account the peculiarities of peripheral perception and controlling the directions of attention;
- the importance of the psycho-emotional state in the formation of vocal skills.

In addition, knowledge of neuropedagogy and its implementation in the educational process will enrich the own experience of future specialists related to hygiene and voice protection, and therefore will help ensure the longevity of their professional lives.

Keywords: vocal education; neuropedagogy; hygiene and voice protection; voice; emotions.

Стаття надійшла до редакції 3 липня 2024 року