

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

У статті представлено методику застосування комплексу вправ, які традиційно використовуються у театральному мистецтві для розвитку артикуляції, з метою профілактики захворювань дихальної системи і голосового апарату у майбутніх учителів.

Ключові слова: майбутні вчителі, голосовий апарат, вправи, компетентність індивідуального здоров'язбереження, профілактика.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності є актуальною педагогічною проблемою. Питання збереження професійного здоров'я вчителя розглядаються фахівцями з різних позицій: психологічних (Г. М. Мешко, Л. М. Мітіна), педагогічних (Б. Т. Долинський, В. М. Єфімова, М. О. Зоріна), валеологічних (Г. І. Жара, С. В. Страшко) тощо. Використання засобів різних мистецьких напрямків для формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів педагогічних ВНЗ у фізичному вихованні та професійній підготовці неодноразово були предметом вивчення (Н. Є Пангелова, Н. О. Хлус, Л. Р. Щур та ін). Однак, використання засобів театрального мистецтва для індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя у наукових працях розкрито недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мова є основним засобом передачі інформації від учителя до учнів, джерелом емоційного впливу та управлінським інструментом. Голосовий апарат вчителя завжди перебуває у стані напруження, і часто перевантажений тривалим безперервним використанням. До того ж він зазнає впливу інших негативних чинників, які можуть спричиняти розлади його роботи: пересушене повітря у приміщенні, перепади температур, сезонні вірусні інфекції, крейдяний пил тощо.

Засоби театрального мистецтва мають потужні і недостатньо використані можливості для збереження голосового апарату вчителя у процесі професійної підготовки та професійної діяльності. Для розвитку дихання й артикуляції використовуються спеціальні вправи. Їх розробці сприяли роботи О. М. Стрельнікової, К. С. Станіславського та ін. [4; 5].

Як зазначають фахівці зі сценічної мови, в останні роки багато зроблено у вивченні механізмів мовлення, слуху, теорії голосоутворення. Сучасна педагогіка знайшла нові джерела для удосконалення методики роботи над диханням, слухом. В основу нових прийомів лягли роботи лікарів-ларінгологів, фізіологів, психологів, фахівців з лікувальної фізкультури. Це дозволило знайти більш правильний і доступний шлях до освоєння правильного фонарного дихання, до уміння самостійно працювати над удосконаленням свого мовного апарату, знімати м'язові затиски, які заважають роботі над голосом [1, с. 5].

Про театральне мистецтво у вимірах педагогіки і психології згадує у своїх працях академік І. А. Зязюн [4, с. 72–105]. Обов'язковою передумовою ефективності професійного мовлення, на думку автора, є володіння його технікою. У сучасній соціальній психології компоненти техніки мовлення – голос, дикція, темп, інтонація – визначаються як акустична система відтворення людини людиною [4, с. 68].

Мета дослідження – визначити теоретичні аспекти використання засобів театального мистецтва у системі індивідуального здоров'язбереження вчителя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити наявні у науковій літературі методики розвитку голосового апарату, які використовуються у театральному мистецтві.

2. Підібрати комплекси вправ, які можуть бути корисними для голосового апарату майбутніх учителів з точки зору його збереження.

3. Розробити методичні рекомендації для студентів – майбутніх учителів – щодо розвитку мовлення та профілактики захворювань голосового апарату.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; методичне моделювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розвитку голосового апарату вчителю необхідно не берегти голос, а відразу інакше організувати дихання і звуковедення [5]. Під час неправильного дихання голосові зв'язки не до кінця змикаються, що призводить до їх перенапруження і перенавантаження. Таким чином втрачається голос, на зв'язках можуть утворюватись вузлики тощо. І. А. Зязюн наголошує, що "треба лише знати, яка група м'язів відповідає певним емоційним реакціям. При емоціях страху, наприклад, найбільше напружуються артикуляційні і потиличні м'язи, на розслаблення їх і слід звернути увагу, відчувши такий стан. Оскільки з емоційним станом пов'язане і дихання, то шляхом контролю і регуляції його можна домогтися саморегуляції настрою" [4, с. 48].

Під час виконання вправ для розвитку правильного дихання необхідно пам'ятати, що при появі нездужання, запаморочення, неприємних відчуттів треба припинити навантаження і дати собі перепочити деякий час. Головне, що необхідно запам'ятати, це те, що дихання береться у животі, і коли під час дихання захочеться дихати за допомогою плечей, грудей тощо, треба зупинитися і почати дихати животом. Також треба контролювати свої плечі, корпус, голову, шию. Так, основне правило – це дихання животом і намагання контролювати свій корпус, при цьому не затискати його, він повинен знаходитись у прямому розслабленому стані, те ж саме стосується голови та шиї. Ноги ставляться приблизно на ширині плечей, корпус розпрямляється і дихання здійснюється животом. Можна покласти одну руку на груди, другу – на живіт і контролювати, щоб рухалась тільки рука на животі. Таким чином, опора дихання створюється на животі.

Проекція звуку здійснюється з трьох резонаторів (черевна порожнина, грудна порожнина, лобово-носова порожнина) на зуби і губи. Це дозволяє відтворювати звук різної висоти, досягаючи повного змикання голосових зв'язок, при цьому не перенапружуючи їх.

Висновки. Аналіз літературних джерел з проблеми використання засобів театрального мистецтва для розвитку і збереження голосового апарату дає підстави стверджувати, що у підготовці майбутніх учителів ці засоби можуть успішно використовуватись у складі системи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження. Комплекси вправ для розвитку голосового апарату спрямовані на організацію правильного дихання і звуковедення. Розроблені методичні рекомендації дозволяють організувати навчально-профілактичну роботу зі студентами з розвитку мовлення і профілактики захворювань.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні розроблених методичних рекомендацій та їх експериментальній перевірці.

Використані джерела

1. Сценическая речь : учебник / Под ред. И. П. Козляниновой и И. Ю. Промптовой. 3-е изд. – М. : Изд-во "ГИТИС", 2002. – 511 с.
2. Жарая А. И. Практика формирования и сохранения здоровья будущего учителя / А. И. Жарая // Здоровье. Личность. Общество : сб. научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. – Харьков : Финарт, 2014. – 364 с. – С. 46–62.
3. Жара Г.І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г.І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 136 – 139.

4. Педагогічна майстерність : Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. – 2-ге вид., допов. і переробл. – К. : Вища шк., 2004. – 422 с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 3-е изд-е. – М. : Издательство АСТ, 2010. – 376 с.
6. Дєдов О. А. Використання дихальних методик для збереження власного та учнівського здоров'я : психолого-педагогічний семінар / О. А. Дєдов // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2011. – № 1. – С. 30–31.

Zhara H. I., Zhara I. I.

**INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION
OF FUTURE TEACHERS
BY THE MEANS OF THEATRICAL ART**

The technique of compound exercises that are traditionally used in the theatrical art for development of articulation, to prevent diseases of the respiratory system and vocal apparatus of future teachers is represented in the article. The analysis of the special literature on the researched topic showed that the use of breathing exercises for sound conducting reduces the burden on the vocal cords, helps breathe and speak freely. Thus, by means of theatrical art the vocal tract disease prevention of future teachers performs as a part of individual health preservation competence and will be useful to them in their professional activities.

Key words: *future teachers, vocal apparatus, exercises, individual health preservation competence, prophylaxis.*

Стаття надійшла до редакції 02.02.2016 р.