

РОЗДІЛ 2. МОДЕРНІ ПОШУКИ У ПРОСТОРІ МИСТЕЦТВА

Наталія Сергіївна Борисенко
Єлизавета Владиславівна Роговська
Наталія Михайлівна Травкіна

Сучасні підходи до відновлення голосу у вокалістів

УДК 78.089.6.784.9
DOI <https://doi.org/10.24195/artstudies.2025-2.7>

Наталія Сергіївна Борисенко
викладач кафедри мистецької освіти
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
ORCID: 0000-0001-9358-1243

Єлизавета Владиславівна Роговська
викладач кафедри мистецької освіти
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
ORCID: 0000-0001-9456-5480

Наталія Михайлівна Травкіна
концертмейстер кафедри мистецької
освіти
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
ORCID: 0000-0001-9271-1907

У статті стверджується, що голос є головним інструментом вокаліста, який визначає його стиль, виразність та можливості на сцені. Проте голосові проблеми можуть виникати через фізичні, технічні та психологічні фактори, що впливають на якість виконання. У статті розглядаються гострі та хронічні порушення голосу, їх причини, симптоматика та наслідки для вокалістів. До гострих проблем належать осиплість, афонія, дисфонія, а також голосова втома, що виникають внаслідок надмірного голосового навантаження, інфекційних захворювань, зневоднення чи неправильного дихання. Серед хронічних порушень виділяють вузлики голосових зв'язок, хронічний ларингіт, рефлюкс-ларингіт і спазмодичну дистонію, які потребують тривалого лікування та корекції вокальної техніки.

Окремо висвітлюються традиційні та сучасні методи відновлення голосу. До традиційних підходів належать голосовий режим, гігієна голосу, інгаляції, полоскання, фонопедичні вправи, фізіотерапія та медикаментозне лікування. Сучасні методи включають лазерну та плазмотерапію, електроміостимуляцію, біоакустичну корекцію, нейроакустичну стимуляцію, фармакологічні інновації та альтернативні техніки роботи з тілом.

Окрім фізичних аспектів, у дослідженні наголошується на важливості психологічної складової. Стрес, тривожність і страх сцени можуть посилювати проблеми з голосом, тому методи релаксації та психотерапія є важливими елементами реабілітації. Комплексний підхід до відновлення голосу допомагає вокалістам зберегти здоров'я голосового апарату та підтримувати високу якість виконання.

Ключові слова: голос, вокал, відновлення голосу, методи, підходи.

Постановка проблеми. Відновлення голосу у вокалістів є актуальною проблемою, оскільки голосовий апарат зазнає значних навантажень, що може призводити до його перенапруження, втрати звучності, хронічних захворювань та навіть професійної непридатності. У нинішніх умовах, коли вокалісти працюють у високому темпі, виступають у складних акустичних середовищах та зіштовхуються зі стресовими факторами, ризик голосових порушень значно зростає. Крім того, важливість цієї проблеми посилюється тим, що голос є не лише фізіологічним, а й емоційним та творчим інструментом, втрата якого впливає не лише на кар'єру, а й на психологічний стан артиста. Сучасні підходи до відновлення голосу включають як традиційні методи, так й інноваційні технології, що дає змогу значно пришвидшити процес реабілітації та запобігти ускладненням. Важливість дослідження цієї проблеми зумовлена необхідністю розробки ефективних методик відновлення, профілактики та збереження голосового здоров'я, що є ключовим для професійного довголіття вокалістів.

Огляд літератури. Проблема відновлення голосу у вокалістів привертала увагу багатьох дослідників, серед яких – лікарі-фоніатри, отоларингологи, вокальні педагоги, логопеди та психологи. Значний внесок у вивчення механізмів голосоутворення та використання здоров'язбережувальних

технологій у вокальній практиці зробили О. О. Карпенко (Карпенко, 2020), О. В. Кононенко (Кононенко, 2016), Т. П. Мадишева (Мадишева, 2020), І. Д. Черкасова (Черкасова, 2021) та ін. Особливу увагу реабілітації голосу приділяли Б. Гріндер, О. В. Маруфенко (Маруфенко, 2006), Й. Нейтіц, Й. Перелло, Р. Саталіо, Р. Юсон та ін. На психологічному аспекті відновлення голосу наголошували П. В. Голубєв (Голубєв, 2006), Т. І. Гонтар (Гонтар, 2018), І. С. Колодуб (Колодуб, 20212). Загалом, питання відновлення голосу є міждисциплінарним і охоплює медичний, педагогічний та психологічний аспекти, що робить його важливим об'єктом досліджень у світовій практиці.

Мета статті – дослідити традиційні та сучасні (інноваційні) підходи до відновлення голосу, що застосовуються у вокальній практиці.

Методологія дослідження. Для реалізації мети у статті використано комплекс взаємоузгоджених методів: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел – для уточнення основних голосових проблем у вокалістів; методи порівняння та класифікації як традиційних, так й інноваційних підходів до відновлення голосу вокалістів.

Результати та їх обговорення. Голос для вокаліста – це не просто засіб вираження, а головний інструмент творчості, що передає емоції, зміст

і характер виконання. Він визначає унікальність виконавця, його стиль та можливості на сцені. Без здорового та добре розвиненого голосу вокаліст втрачає здатність повноцінно реалізовувати свій талант і спілкуватися з аудиторією через музику.

Голосові проблеми у вокалістів можуть бути як тимчасовими, так і хронічними, спричиненими неправильним вокальним режимом, надмірним навантаженням, хворобами або навіть психологічним станом.

Так, до гострих проблем з голосом відносять:

Осиплість, втрата голосу (афонія, дисфонія). Причинами цього є надмірне голосове навантаження без достатнього відпочинку; гострі вірусні або бактеріальні інфекції (ларингіт, ГРВІ, ангіна); зневоднення та сухість слизової оболонки гортані, а також неправильне дихання та форсований звук під час співу. Проявляється ця проблема через відчуття дискомфорту та болю в горлі; виникає потреба «прочистити» горло; голос стає сиплим, слабким або зникає повністю.

Голосова втома – це стан, при якому голосові зв'язки втрачають еластичність і витривалість через надмірне навантаження, що призводить до зниження сили, чистоти та контролю голосу, а також до відчуття напруження або дискомфорту в гортані. Причинами втоми є довгий спів без перерв та голосового відпочинку; використання голосу в екстремальних режимах (форсований спів, крик, часті виступи); стрес та напруження м'язів гортані. Проявляється голосова втома відчуттям втоми у голосових зв'язках, зменшенням сили та об'єму голосу. Також голос стає менш контрольованим (Кушка, 2010).

Щодо хронічних проблем з голосом у вокаліста, то основні з них такі:

Вузлики голосових зв'язок (вузлики співаків). Причинами цього є постійне перенапруження голосових зв'язок через неправильну техніку співу, відсутність розігріву голосу перед співом, а також надмірне використання голосу без відпочинку. Проявляється це через часті періоди афонії після інтенсивних навантажень; голос стає грубим, осиплим, а у важких випадках потрібне хірургічне втручання.

Хронічний ларингіт (тривале запалення слизової оболонки гортані). До нього призводять регулярний спів при наявності запалення; куріння, алкоголь, вдихання забрудненого повітря; часті вірусні та бактеріальні інфекції. Проявляється через постійну осиплість, кашель; відчуття стороннього тіла в горлі; зниження гнучкості голосу.

Рефлюкс-ларингіт – запальне ураження гортані, спричинене закидом шлункової кислоти в стравохід і гортань, що призводить до подразнення голосових зв'язок, осиплості, першіння в горлі та хронічного кашлю. Його причинами є підйом шлункової кислоти, що подразнює голосові

зв'язки; неправильне харчування (кава, жирна їжа, цитрусові) та пізні прийоми їжі перед сном. Проявляється хрипотою (переважно вранці), печією, першінням у горлі; постійним кашлем, відчуттям грудки в горлі.

Спазмодична дистонія, що є неврологічним розладом, який спричиняє мимовільні спазми м'язів, що контролюють голосові зв'язки, і це призводить до переривчастості, тремтіння або напруженості голосу та ускладнює мовлення або спів. Причинами дистонії є стрес та нервові розлади; порушення координації між голосовими м'язами та нервовою системою; вроджені або набуті неврологічні проблеми. Проявляється через судомоподібне тремтіння голосу, неможливість контролювати гучність і тон голосу та важкість у вимові певних звуків (Кононенко, 2019).

Додатковими фактори (крім гострих та хронічних захворювань) що погіршують стан голосу, є:

- недостатнє зволоження голосових зв'язок (низька вологість, недостатнє споживання води);
- неправильна техніка дихання (зайве навантаження на голосові зв'язки через поверхневе дихання);
- перевтома та стрес (впливає на м'язи гортані та контроль голосу);
- зловживання стимуляторами (кофеїн, алкоголь, нікотин);
- погана постава (напруження м'язів шиї, що впливає на голосовий апарат) (Голубєв, 2006).

Таким чином, голосові проблеми у вокалістів виникають через поєднання фізичних, технічних і психологічних факторів. Регулярний голосовий догляд, правильна вокальна техніка та своєчасне лікування допомагають зберегти голос здоровим і витривалим.

Відновлення голосу у вокалістів є надзвичайно важливим, оскільки він є їх основним інструментом. Будь-які порушення в його функціонуванні, навіть тимчасові, можуть серйозно вплинути на професійну діяльність, знижуючи якість виконання та емоційну виразність. Вчасне відновлення голосу дозволяє уникнути хронічних проблем, таких як вузлики голосових зв'язок або спазми, та зберегти здатність до тривалих сценічних навантажень.

Традиційні підходи відновлення голосу включають природні, медичні та реабілітаційні методи, перевірені часом. Це:

Голосовий режим і гігієна голосу. А саме:

- голосовий спокій – обмеження або повне утримання від голосового навантаження при перших ознаках перенапруження;
- зволоження голосових зв'язок – вживання достатньої кількості води, використання зволожувачів повітря, інгаляції;
- виключення подразників – відмова від куріння, алкоголю, кофеїну, гострої та кислої їжі, які можуть подразнювати слизову оболонку гортані;

– правильне дихання – діафрагмальне дихання, що зменшує навантаження на голосові зв'язки (Колодуб, 2012).

Лікувально-профілактичні заходи, до яких входять:

– інгаляції – використання парових інгаляцій з трав'яними відварами (ромашка, календула), фізіологічним розчином або ефірними оліями;

– полоскання горла – застосування сольового або трав'яного розчину для зняття запалення;

– фонопедичні вправи – спеціальні вокальні розспівки та вправи для м'якого відновлення голосу після навантаження;

– фізіотерапевтичні методи – електрофорез, магнітотерапія, ультразвук для покращення кровообігу в області голосових зв'язок;

– медикаментозну терапію – застосування протизапальних, зволожувальних та регенеративних засобів.

Вокальна реабілітація, яка передбачає:

– поступове навантаження – відновлення голосу через легкі вправи, уникаючи різкого повернення до активного співу;

– голонаспіви на закритий рот («mmm», «nnn») – допомагають повернути резонанс і контроль над голосом;

– релаксаційні техніки – масаж шиї, дихальна гімнастика для зняття м'язового напруження (Карпенко, 2020).

Загалом традиційні методи відновлення голосу базуються на комплексному підході, що включає голосовий спокій, природні засоби, лікувальні процедури та спеціальні вправи. Дотримання цих рекомендацій допомагає вокалістам швидко повернутися до повноцінного співу та зберегти голосове здоров'я на довгі роки.

Сучасні методи відновлення голосу базуються на досягненнях медицини, технологій та нейрофізіології, що дозволяє значно пришвидшити реабілітацію вокалістів та мінімізувати ризики хронічних порушень. Інноваційні підходи включають застосування апаратних методів, нейротехнологій, біоакустичної корекції та сучасних фармакологічних засобів.

Так, *апаратні методи та технології* включають:

– лазерну терапію – використання низькоінтенсивного лазерного випромінювання для покращення кровообігу та регенерації голосових зв'язок;

– електроміостимуляцію гортанних м'язів – застосування імпульсного електричного струму для відновлення тону голосових зв'язок після перенапруження або парезу;

– плазмотерапію (PRP-терапію) – введення власної плазми для прискорення регенерації тканин гортані;

– фотодинамічну терапію – використання світлодіодного випромінювання в поєднанні

з фотосенсибілізаторами для прискорення регенерації тканин голосового апарату;

– гідротерапію та кисневу терапію – спеціальні водні процедури та інгаляції збагаченим киснем повітрям для глибокого зволоження та стимуляції відновлення зв'язок;

– стем-клітинну терапію – експериментальні методи, що можуть допомогти при тяжких ураженнях голосових зв'язок.

Методами нейроакустичної та біоакустичної корекції є:

– біоакустична корекція голосу – методика, заснована на перетворенні голосових коливань у звукові імпульси, що впливають на мозкову активність і сприяють відновленню голосового контролю;

– нейроакустична стимуляція – використання спеціальних звукових частот і музичних гармонік для нормалізації роботи голосових м'язів та відновлення резонансу;

– методи нейрофідбеку – тренування голосового апарату через зворотний зв'язок із мозком, що допомагає контролювати напругу м'язів гортані та покращувати голосову витривалість.

До фармакологічних та біотехнологічних методів відновлення голосу відносять:

– препарати на основі стовбурових клітин – використовуються для регенерації пошкоджених тканин голосових зв'язок у випадках серйозних травм або вузликів;

– генно-терапевтичні методи – перспективні розробки, що спрямовані на стимуляцію природного відновлення голосових зв'язок за допомогою регуляції експресії генів;

– інноваційні фітопрепарати – біоактивні комплекси з рослинними екстрактами, які пришвидшують відновлення та зменшують запалення без побічних ефектів традиційних медикаментів (Мадишева, 2020)

Альтернативні методи роботи з тілом – це:

– міофасціальний реліз – техніка масажу, спрямована на зняття напруги в м'язах шиї, гортані та діафрагми;

– техніка вокального ребалансування – метод, що включає спеціальні дихальні вправи, рухові патерни та вібраційні техніки для відновлення голосової функції;

– діджеріду-терапія – використання гри на діджеріду для вібраційного масажу голосових зв'язок і покращення дихальної координації (Черкасова, 2021).

Інноваційні методи відновлення голосу значно розширюють можливості вокальної реабілітації, поєднуючи сучасні технології, нейрофізіологічні підходи та біотехнології. Використання таких методів дозволяє вокалістам швидше відновлювати голосові функції, зменшувати ризики травм і підтримувати здоров'я голосового апарату на високому рівні.

Відзначимо також, що голос тісно пов'язаний з емоційним станом людини, тому психологічний підхід є важливою складовою процесу його відновлення. Стрес, тривога, страх перед сценою або втратою професійної спроможності можуть значно ускладнити реабілітацію голосових функцій. Впровадження психологічних методик допомагає зменшити емоційне напруження, покращити самоконтроль і створити сприятливі умови для повернення до повноцінного вокального навантаження.

Робота з психоемоційним станом вокаліста передбачає:

- зменшення тривожності та страху – через використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для корекції негативних установок щодо голосу та його відновлення;

- робота з психологом або вокальним коучем – допомагає вокалістам усвідомити та подолати страхи, пов'язані з голосовими проблемами;

- арт-терапія – використання малювання, музики, письма для опрацювання внутрішніх переживань і відновлення творчої впевненості (Гонтар, 2018).

Релаксаційні техніки та робота з тілом – це:

- прогресивна м'язова релаксація (за методом Якобсона) – послідовне розслаблення м'язів для зняття напруги в ділянці шиї, плечей і гортані;

- медитація та дихальні практики – техніки усвідомленого дихання допомагають розслабити голосові зв'язки та покращити контроль над голосом;

- методи тілесно-орієнтованої терапії – використання спеціальних рухів та поз для відновлення голосового апарату та гармонізації дихання (Гонтар, 2018).

Важливим є й *відновлення впевненості у власному голосі* – через:

- поступове повернення до співу – спершу м'яке проговорювання, наспівування, а потім повноцінне виконання вокальних творів;

- аффірмації та позитивні установки – формування позитивного ставлення до власного голосу та його можливостей (наприклад, «Мій голос сильний і звучний», «Я легко відновлюю свій голос»);

- аудіовізуалізацію – уявлення свого ідеального вокального звучання перед співом або під час реабілітації (Гонтар, 2018).

Слід відзначити і *соціальну підтримку*, яка включає:

- комунікацію з іншими вокалістами – обмін досвідом з колегами, які також проходили процес відновлення, допомагає зменшити стрес і невпевненість;

- психотерапевтичні групи – зустрічі з фахівцями та вокалістами, що мають подібний досвід, сприяють емоційному розвантаженню;

- постановку досяжних цілей – розбиття процесу відновлення на невеликі кроки допомагає зберегти мотивацію та уникнути фрустрації (Гонтар, 2018).

Психологічний підхід у відновленні голосу спрямований на гармонізацію емоційного стану, подолання страху та тривожності, розвиток впевненості у власному вокалі. Використання релаксаційних технік, когнітивно-поведінкової терапії та підтримки оточення допомагає вокалісту швидше повернутися до повноцінної творчої діяльності та зберегти здоровий голосовий апарат.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Підсумовуючи, відмітимо, що голос є основним інструментом вокаліста, тому здоров'я його голосового апарату має вирішальне значення для збереження якості виконання та унеможливлення професійних ризиків. Серед основних порушень голосу виділяють гострі (осиплість, афонія, голосова втома) та хронічні (вузлики голосових зв'язок, хронічний ларингіт, рефлюкс-ларингіт, спазмодична дистонія).

Методи відновлення голосу включають традиційні підходи, які базуються на голосовій гігієні, лікувальних процедурах та вокальній реабілітації. Водночас сучасні методи, що використовують апаратні технології, біоакустичну корекцію, нейрофізіологічні дослідження та фармакологічні розробки, демонструють значний потенціал для прискорення відновлення голосу та запобігання хронічним ускладненням.

Окрему увагу слід приділити психологічному аспекту голосової реабілітації. Стрес і тривога можуть значно ускладнити відновлення голосу, тому впровадження психологічних методик (релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкова терапія, робота з психоемоційним станом) сприятиме комплексному підходу до збереження голосового здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

- Голубев П.В. (2006) Поради молодим педагогам-вокалістам. 2-ге вид. Київ: Музична Україна.
- Гонтар Т.І. (2018) Впровадження психологічних методик у процес відновлення голосу вокаліста. *Мистецтвознавчі записки*, 27–38.
- Здоров'язбережувальні технології у вокальній практиці: методичний посібник (2020) / Уклад. О.О. Карпенко. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна.
- Колодуб І.С. (2012) Практичні поради педагога-вокаліста. Київ: Музична Україна.
- Кононенко О.В. (2019) Охорона та гігієна співочого голосу: методичні рекомендації. Харків: ХНМУ.
- Кушка Я.С. (2010) Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності. Тернопіль: Навчальна книга: Богдан.
- Мадишева Т.П. (2020) Здоров'я голосового апарату співака: інноваційні підходи у відновленні. *Журнал вушних, носових і горлових хвороб*, 12. С. 55–59.
- Маруфенко О.В. (2006) Формування вокально-слухових навичок майбутнього вчителя музики : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02. Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова.

Черкасова І.Д. (2021) Робота з тілом для здобуття внутрішнього ресурсу. *Мистецтво та освіта*, 1, 67–75.

REFERENCES

Holubiev, P.V. (2006). *Porady molodym pedahoham-vokalistam*. [Tips for Young Vocal Pedagogues]. 2-he vyd. Kyiv: Muzychna Ukraina. 56–59.

Hontar, T.I. (2018). *Vprovadzhennia psykholohichnykh metodyk u protses vidnovlennia holosu vokalista*. [Introduction of psychological techniques into the process of restoring a vocalist's voice]. *Mystetstvoznavchi zapysky*. 1. 27–38.

Zdoroviazbezhuvalni tekhnolohii u vokalnii praktytsi: metodychnyi posibnyk (2020) / Uklad. O.O. Karpenko. Sloviansk: Vyd-vo B.I. Matorina, 59.

Kolodub, I.S. (2012). *Praktychni porady pedahoha-vokalista*. [Practical Advice for Vocal Pedagogues]. Kyiv: Muzychna Ukraina. 54.

Kononenko, O.V. (2019). *Okhorona ta hihiena spivochoho holosu: metodychni rekomendatsii*.

[Protection and hygiene of the singing voice: methodological recommendations]. Kharkiv: KhNMU. 43.

Kushka, Ya.S. (2010). *Metodyka navchannia spivu: posibnyk z osnov vokalnoi maisternosti* [Singing Methodology: A Guide to the Fundamentals of Vocal Mastery]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. 3–12.

Madysheva, T.P. (2020). *Zdorovia holosovoho aparatu spivaka: innovatsiini pidkhody u vidnovlenni*. [Singer's vocal health: innovative approaches to recovery]. *Zhurnal vushnykh, nosovykh i horlovykh khvorob*. 12. 55–59.

Marufenko, O. V. (2006). *Formuvannia vokalno-slukhovyykh navychok maibutnoho vchytelia muzyky* : avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.02. Natsionalnyi pedahohichnyi un-t im. M. P. Drahomanova.

Cherkasova, I.D. (2021). *Robota z tilom dlia zdobuttia vnutrishnoho resursu*. [Working with the body to gain internal resources]. *Mystetstvo ta osvita*. 1. 67–75.

Modern approaches to voice recovery of vocalists

Natalia Sergiivna Borisenko
Lecturer of the Department of Art Education
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0000-0001-9358-1243

Yelyzaveta Vladyslavivna Rohovska
Lecturer at the Department of Art Education
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0000-0001-9456-5480

Nataliia Mykhailivna Travkina
Concertmaster of the Department of Art Education
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0000-0001-9271-1907

The article tells us that the voice is the main instrument of a vocalist, defining their style, expressiveness, and performance capabilities. However, vocal problems can arise due to physical, technical, and psychological factors that affect the quality of singing. This article examines acute and chronic voice disorders, their causes, symptoms, and consequences for vocalists.

Acute issues include hoarseness, aphonia, dysphonia, and vocal fatigue, which result from excessive vocal strain, infections, dehydration, or improper breathing. Chronic disorders include vocal cord nodules, chronic laryngitis, reflux laryngitis, and spasmodic dysphonia, which require prolonged treatment and correction of vocal techniques.

The article highlights both traditional and modern methods of voice recovery. Traditional approaches include vocal rest, voice hygiene, inhalations, gargling, phonopedic exercises, physiotherapy, and medication. Modern methods involve laser and plasma therapy, electromyostimulation, bioacoustic correction, neuroacoustic stimulation, pharmacological innovations, and alternative bodywork techniques.

Beyond the physical aspects, the study emphasizes the importance of the psychological component. Stress, anxiety, and stage fright can exacerbate vocal problems, making relaxation techniques and psychotherapy essential elements of rehabilitation. A comprehensive approach to voice recovery helps vocalists maintain the health of their vocal apparatus and sustain high-quality performance.

Keywords: voice, vocals, voice restoration, methods, approaches.