

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 16 имени Н.Ф. Семизорова»*

Методические рекомендации
на тему:
«Как хранить голос здоровым»

Подготовил учитель музыки
Налецкая Ирина Борисовна

2015г.

Как сохранить голос здоровым? Что делать, если голос "сел"? Важные подсказки учителям, чья профессия связана с большими нагрузками на голосовой аппарат. Предлагаются правила профилактики и лечения голоса. Голос звучит хорошо, когда человек здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения очень часто зависит качество речи и вокала. Если Вы говорите, или поете, будучи расстроенным, подавленным, угнетенным, не стоит рассчитывать на ожидаемый успех. Настроение - это эмоциональная настройка, которая влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Люди, страдающие хроническими, или патологическими заболеваниями голосового аппарата, не должны стремиться стать певцами, педагогами, юристами и другими специалистами "голосовых" профессий, так как именно это может помешать им впоследствии быть полноценными профессионалами, ведь частые заболевания голоса ограничат их творческие возможности, особенно это касается молодых педагогов и певцов.

Если Вам все же необходимо профессиональное использование и развитие своих голосовых возможностей, Вам необходимо вначале серьезно заняться своим здоровьем.

Однако профессиональное благополучие голоса зависит не только от хорошего состояния органов голосового аппарата, но также и от состояния сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, дыхательной (трахеи, бронхов, плевры, легких) систем, органов брюшной полости, хорошего слуха и зрения, хорошо развитой памяти и сбалансированной работы энергетической системы.

Бывают часто случаи, когда голосовой аппарат в норме, а с "голосом" большие затруднения. Тогда надо искать те глубокие причины, которые вызывают эти расстройства голосовой функции, а причин может быть множество, так как все выше перечисленные системы принимают участие в работе организма человека, выступающего перед аудиторией (педагога, лектора, артиста, юриста и так далее).

Основные болезни, препятствующие нормальному развитию и профессиональной эксплуатации голоса:

1. Миндалины. Большие миндалины затрудняют движение отдельных частей мягких резонаторов, что приводит к нарушению четкой артикуляции. Воспаленные миндалины дают частые воспаления гортани (ларингиты), трахеи (трахеит).
2. Аденоидные разрастания. Аденоидные разрастания в носоглотке приводят к хроническим катарам носа, а также постоянно раздражают своими выделениями слизистую нижележащих отделов дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи), а голосу придают излишний носовой оттенок и гнусавость.
3. Зубы. Больные кариозные зубы нередко вызывают хронические заболевания миндалин, вызывают воспаление слизистой глотки, что приводит к расстройству голосовой функции.
4. Органы слуха. Хороший слух, здоровый голосовой аппарат - это одно из первых условий в голосоречевых профессиях. Иногда элементарное нарушение гигиены (серные пробки в ухе) приводят к падению слуха.
5. Железы внутренней секреции. Гормоны многих из них оказывают большое влияние на процессы формирования, роста и развития организма. Огромное значение придается мозговому придатку (гипофизу), щитовидной, зобной и половым железам, а также гормонам надпочечников (адреналов) и поджелудочной железы (инсулины).

Часто бывает, что человек "голосовой" профессии обладает хорошим здоровьем, прекрасными голосовыми данными, но, нарушая правила гигиены голоса при отсутствии дисциплины или низком уровне культуры, он утрачивает лучшие качества голоса и не может достичь истинного мастерства и высокого профессионализма.

Каждый, кто эксплуатирует профессионально свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Это есть составная часть профессиональной культуры, куда

включаются и элементарные медицинские знания (меры предосторожности и первой доврачебной помощи).

Заболевания голосового аппарата

Нерациональное использование голосового аппарата, как в качественном, так и в количественном отношении, влечет за собой понижение качества голоса.

В фониатрической практике нередко задается вопрос врачу о голосовой нагрузке и о мерах по охране голоса. Опытные певцы с тренированными голосами обладают более выносливыми мышцами. Начинающий певец не может длительно пользоваться голосом, т.к. его мышцы быстро утомляются. Первыми признаками утомления голосового аппарата является нарушение правильного звучания голоса: возникает "ощущение гортани". Вредными моментами могут оказаться форсирование голоса, пение не в своем диапазоне, как для начинающих, так и у профессионалов.

Необходимо выдерживать паузы перед ответственными выступлениями.

К неблагоприятным последствиям для голоса у женщин приводит также пение в период менструации. Из физиологии известно, что в этот период сосуды голосового аппарата расширены.

Забота певца и лиц речевой профессии о здоровье заключается главным образом в заботах о поддержании хорошего состояния верхних дыхательных путей. Внешнее влияние, прежде всего температурный фактор, часто оказывает свое влияние на голос. Поток холодного воздуха при вдохе может охлаждать слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Охлаждение слизистой оболочки гортани и глотки вызывает сужение сосудов, гортань при работе не получает достаточного количества крови и в результате голос "садится". Ухудшение звучания голоса быстро наступает особенно под влиянием контрастов при переходе из теплого в холодное помещение. Систематическое охлаждение слизистой может служить толчком к

образованию воспалительного процесса (катара). Сырой воздух действует хуже, чем сухой (при одной и той же температуре).

Певец не должен перегружать желудок пищей непосредственно перед выступлениями или занятиями, т.к. это затрудняет движение диафрагмы. Злоупотребление острой, соленой, кислой пищей неблагоприятно отражается на слизистой.

Не следует говорить в холодное время на открытом воздухе, особенно при быстрой ходьбе и после выступления, когда слизистая особенно чувствительна к охлаждению. Никотин (нервно-сосудистый яд) вреден. Кроме общего действия, курение вызывает раздражение слизистой оболочки голосового аппарата дымом. Раздражение слизистой влечет за собой усиленную работу желез, выделяющих слизь, которая появляется в глотке, гортани, трахеи, на связках. Курение особенно вредно для женщин, у которых слизистая и другие ткани более чувствительны к этому раздражителю. При курении у них голос грубеет, укорачивается в диапазоне. Для актеров, певцов, педагогов и других лиц, профессия которых требует большого напряжения нервной системы, особенно важно получать в достаточном количестве витамины В1 и С.

Расстройства голоса вызывают и заболевания, возникающие вне сферы голосового аппарата. К ним относятся: нарушение сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и др.

Певец должен соблюдать режим.

"Певец — как спортсмен", — говорит английский музыкальный критик Эдвард Даунс.

Пение всегда требует бодрости, энергии, подтянутости. Вялость, размагниченность и утомление отражаются в первую очередь на голосе. На нем сказываются малейшие отклонения от нормы, поэтому, чтобы голос хорошо звучал, кроме технической подготовки необходимо следить и за общим состоянием здоровья.

"Крик, громкий разговор, курение, питье спиртных напитков, различные виды нервозности — приносят певцу вред " — Э. Карузо.

Правило: не заниматься пением после сна, после еды, а также на голодный желудок.

Певцы должны хорошо питаться, если хотят быть в должной форме и сохранить крепкое дыхание и голос.

Исполняя высокими по природе голосами репертуар для более низкого голоса, певцы "отяжеляют" свой голос и теряют свободу верхнего регистра. Если же петь более "высокий" репертуар, чем следует, это приведет к "вытягиванию" голоса. Обычно в таких случаях мелодия звучит низко, наконец, окончательно теряется интонация, и певец выходит из тональности.

Горло — это рабочий аппарат певца, который должно беречь и охранять. Важно уберечь себя от простуды, не промочить ноги, избегать резкого охлаждения. Особенно плоха резкая перемена температуры. Нельзя, выпив горячего чая, сразу же выходить на улицу в холодную погоду. Нельзя разгоряченному выпить холодной воды, как бы ни мучила жажда. Нельзя после бани или ванны выходить с мокрыми волосами. Недопустимо для певца в холодную и сырую погоду разговаривать, петь и смеяться на улице. Для людей большинства профессий легкая простуда, насморк — это мелочь. Для певца — это неисправность рабочего аппарата, которая может надолго вывести его из строя, а то и вовсе сделать профессионально непригодным.

При уходе за горлом рекомендуется полоскать его комнатной водой со слабым раствором соды или соли.

"Дело не только в простудах, которым вокалист подвержен больше, чем другие, поскольку его носоглотка и трахея от огромной нагрузки имеют более высокую, чем у не поющих людей температуру, — голосовой аппарат — настолько чуткий инструмент, что реагирует на малейшее недомогание, изменение атмосферного давления, смену погоды, повышение и понижение влажности и чистоты воздуха, состояние нервной системы и всего организма и на множество других факторов", — пишет Е. Е. Нестеренко. "Работа над

голосом не терпит перерывов" — С. Я. Лемешев. После длительного молчания следует начинать с "азов".

Нельзя не только петь, но и говорить на морозе. Обладателям высоких голосов не рекомендуется "басить", говорить низко. Певец только тогда находится в хорошей форме, когда его организм и психика здоровы.