Автор: Федорова Елена Михайловна - преподаватель вокала отделения «Актер музыкального театра» Карагандинского колледжа искусств имени Таттимбета

**Гигиена голоса и режим работы студента-вокалиста**

**Гигиена голоса** — это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается:

- изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;

- выявлением возможностей избежать голосовых расстройств и заболеваний. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;

- изучением физических возможностей человеческого организма;

- составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый голосовой аппарат.

Важно понимать, что постановка голоса студента, обучающегося академическому пению, должна формироваться под постоянным контролем специалистов (вокальных педагогов, преподавателей сценической речи, актерского мастерства), так как именно это позволяет правильно сформировать певческие и речевые навыки студента и на долгие годы сохранить здоровье голосового аппарата. Любые неверные установки, напряжение нефонаторных мышц со временем приводят к усталости и преждевременной изношенности голосового аппарата.

Особое значение для студентов-вокалистов имеет соблюдение правил гигиены голоса. Их выполнение поможет певцу самому предохранять себя от заболеваний и ситуаций, которые смогут привести к нарушениям голоса.

В этой связи перед вокальными педагогами встает задача – сформировать у студента навыки вокальной гигиены, для того, чтобы способствовать правильному развитию певческого голоса вокалиста и сохранить его здоровым на долгие годы.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ВОКАЛИСТА**

Следует помнить, что занятия вокалом следует организовывать особым образом, учитывая наличие **внешних** и **внутренних раздражителей**.

**Внутренние:**

• деятельность мышц;

• деятельность нервной системы;

• работа органов дыхания, сердца;

• функционирование органов слуха, зрения;

• эмоциональные реакции.

**Внешние:**

• рабочая обстановка;

• освещение;

• посторонние звуки, шумы;

• посторонние лица, присутствующие на занятиях;

• объяснения педагога.

Для результативных занятий певцу необходимо максимально сократить воздействие внутренних раздражителей на процесс пения, а именно:

• ликвидировать имеющиеся мышечные зажимы;

• иметь стабильную нервную систему;

• иметь здоровое состояние органов дыхания, зрения, слуха, здоровое сердце;

• ощущать позитивный настрой, положительный эмоциональный фон.

На педагоге, в свою очередь, лежит основная задача по ликвидации внешних раздражителей, а именно:

1. Создание комфортных условий для занятий (помещение не менее 12–16 м2, температура воздуха — 20–22 °C, хорошие акустические условия и т. д., влажность в пределах 70 %).

2. Хорошее освещение. Полумрак снижает восприятие зрительного сигнала, понижает работоспособность, ведет к перенапряжению зрения.

3. Хорошая звукоизоляция, отсутствие шума.

4. Работа с учеником «один на один», отсутствие посторонних. Важно помнить, что в присутствии посторонних действие, которым мы владеем хорошо, будет сделано еще лучше, а действие, которым мы владеем плохо,

будет сделано еще хуже. Поэтому постановка голоса, разучивание произведения проводятся только один на один с педагогом, выученное произведение может быть продемонстрировано соученикам, коллегам и т. д.

5. Конкретные, точные указания педагога на ошибки ученика. Исключаются личностные, эмоциональные замечания, общие характеристики. При организации репетиций и вокальных занятий необходимо помнить, что занятия возможны только лишь при абсолютно здоровом голосовом аппарате. Очень вредно не только петь в больном состоянии, но также и присутствовать на репетициях. Данные исследований хронаксии, проведенных при активном и мысленном пении, были идентичны, что подтверждает наличие рабочего состояния голосового аппарата при мысленном пропевании партии. Педагог М. Э. Донец-Тессейр считает, что для педагогов, лекторов, экскурсоводов и других физиологические нормы

позволяют использовать голос без ущерба для его качества не больше четырех академических часов в день с перерывом между ними в 15 минут.

Оперные певцы могут быть заняты в день не больше 5 часов (для солистов). Правильное использование физиологических функций организма предупреждает заболевания. С осторожностью следует относиться к пению в хоре до формирования правильных вокальных навыков. Для необученных певцов крайне вредно отсутствие контроля звучания собственного голоса. Большинство опытных педагогов высказываются против использования неопытных вокалистов в работе хора. «Мы должны остерегаться всего, что может ослабить нашу бдительность по отношению к дурным привычкам», — так формулировал свои опасения знаменитый пианист И. Гофман.

Каждый певец с детства знает, что перед занятиями пением нужно «распеться».

**Распевка:**

• будит эмоциональную сферу;

• разогревает творческую фантазию;

• налаживает сложный процесс звукообразования (координацию усилий многочисленных мышц аппарата);

• закрепляет условные рефлексы, вырабатываемые постоянными занятиями;

• собирает творческое внимание.

Овладение этими сложными процессами поможет справиться со многими психологическими трудностями в профессиональной деятельности, например, с волнением перед и во время выступления, то есть процессами

торможения и возбуждения головного мозга. Следует различать, однако, распевку ради настроя на процесс пения и собственно вокальные упражнения

для постановки голоса. Профессиональному вокалисту не требуется «разогрев» голосовых складок, настрой на процесс пения может происходить очень быстро при попадании в рабочую обстановку. Напротив, необученный

певец, ребенок нуждается в длительном настрое на пение, собирании внимания и закреплении приобретенных навыков.

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ВОКАЛИСТА**

На протяжении всей жизни певец должен следить за состоянием своей гортани. Необходимо соблюдать диету (исключаются продукты, раздражающие слизистую глотки).

• Употребление в пищу острых приправ (перец, хрен, уксус, горчица) должно быть очень умеренным, так как они раздражают слизистую глотки.

• Избегать переедания и голодания, умеренный режим принятия пищи — залог полноценного здоровья вокалиста.

• Между приемом пищи и пением должно проходить не менее 2 часов, так как кровоснабжение голосовых складок ослаблено процессом переваривания пищи. Полный желудок затрудняет правильную работу диафрагмы. В то же время перерывы в питании более 6 часов негативно скажутся на голосовом аппарате.

• Надо знать, что перед пением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, осаждаясь в складках слизистой, могут помешать четкой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желание откашляться, а это мешает процессу работы голоса.

Главное, помнить, что пища — это строительный материал, сила для организма и сила «для голоса», так как пение — это физический процесс, который требует больших сил, хорошего питания. Игнорирование проблемы питания любым человеком приводит к многочисленным болезням

**РЕЖИМ СНА**

Известно, что на публичные выступления (концерты, экзамены, конкурсы) требуется большая затрата физических и моральных сил. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества.

Надо знать, можно ли студенту спать перед выступлением, так как для одних сон дает хороший физический и творческий тонус для голоса, а для других — расслабление, вялость, сипоту. Ясно одно: надо продумать свой режим в день выступления.

Принято считать, что нормой сна для мужчин младше 30 лет является 8 ч сна, для женщин младше 30 лет — 9 ч сна; для мужчин старше 30 лет — 7 ч, для женщин старше 30 лет — 8 ч сна.

Полезен для нервной системы дневной сон продолжительностью 30–60 мин. Однако обычно голос лучше звучит через 3–4 часа после пробуждения.

**РЕЖИМ ОХРАНЫ ГОЛОСА**

К сожалению, в современной экономической ситуации проблема охраны здоровья голосового аппарата трудящихся голосоречевых профессий ложится на их собственные плечи. Переутомление, нерегламентируемый график работы, пение в прокуренных, холодных помещениях, сочетание преподавательской и исполнительской деятельности, стрессы и ослабленное здоровье зачастую приводят к проблемам голосового аппарата, а иногда и к профессиональной непригодности. Распространенной проблемой является пение в нездоровом состоянии, особенно при вирусных инфекциях.

Совершенному функционированию гортани нередко мешает состояние верхних дыхательных путей. Нарушения голоса, связанные с различными заболеваниями голосового аппарата, весьма распространены как у взрослых, так и у детей. Так, например, продолжительные воспаления гортани, переутомления голоса вызывают частичную или полную потерю голосовой функции. Не следует громко говорить, а тем более петь во время гриппа либо ОРВИ с проявлениями ларинготрахеита или трахеоларингита, так как перенапряжение голосовых складок в это время сможет привести к серьезным хроническим нарушениям голоса. Следует отметить, что шепотная речь (многие люди ошибочно считают, что шепот оберегает голосовые складки) — это самое большое напряжение мышечных волокон голосового аппарата.

Длительное использование шепотной речи ведет к выработке ложноскладочного голоса (тусклого, матового, хриплого).

Также не рекомендуется петь или кричать после бега или в состоянии сильного волнения, так как эти процессы дезорганизуют дыхание и мешают правильному голосообразованию.

Соблюдение здорового образа жизни, режима здорового питания и сна поможет сохранить в рабочем состоянии главный инструмент вокалиста — голос.

Кроме того, есть ряд правил, нарушение которых может привести к срывам голоса:

• постоянный громкий крик в быту (часто в семьях, где обычным общением считается крикливая речь, дети, перенапрягая голосовой аппарат, имеют так называемые «узелки крикунов», кроме того, злоупотребление голосовым аппаратом в детстве ведет к преждевременной и сложной смене голоса в переходном периоде);

• напряженное, крикливое, неправильное либо слишком продолжительное пение;

• злоупотребление твердой атакой голоса;

• хронические заболевания легких, трахеи, бронхов также приводят к нарушению голосообразования;

• занятия спортом на открытом воздухе и пение на улице при температуре ниже 15 °С;

• резкие температурные колебания;

• пребывание в атмосфере, насыщенной пылью или каким-либо раздражающим слизистую оболочку веществом;

• использование голоса как в речи, так и в пении не в своем диапазоне.

В заключении приведем ряд общих гигиенических правил, соблюдение которых в значительной мере поможет предупредить возникновение большинства заболеваний, как простудных, так и профессиональных:

• Избегайте переохлаждений.

• Не следует быстро ходить, бегать после голосовых занятий в холодное время года, так как при интенсивных движениях дыхание учащается, и массивный поток холодного воздуха проникает в дыхательные пути.

• Нежелательны вокальные нагрузки на открытом воздухе (переохлаждение в холодное время года, пыль, пересушивание в жаркое время года).

• Избегайте вокальных занятий в помещениях с сухим воздухом ( особенно в период использования центрального отопления). Сухость слизистой оболочки верхних дыхательных путей вредна. Необходимо увлажнение помещений!

• Выполняйте физические упражнения, направленные на укрепление мышечного тонуса грудных и брюшных мышц.

• Избегайте вредных привычек, исключите курение, алкоголь следует употреблять в умеренных количествах.

В заключении следует отметить, что для здоровой, нормальной творческой работы со студентом-вокалистом необходима, прежде всего, спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных расстройствах первой страдает голосовая функция. Такт и культура в общении — это главное условие сохранения здоровья. Не должно быть никаких насильственных искусственных приемов в учебе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность. В общении необходима предельная естественность и доброжелательность.

Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее физиологических возможностей.

Безусловно, возможность организовать свой рабочий и жизненный режим зависит не столько от объективных жизненных условий, сколько от психических качеств человека, от его воли, собранности, от умения подчинить свою жизнь основной задаче.

**Литература**

1. Дейша – Сионицкая М.А. Пение в ощущениях: Учебно епособие. – СПб.: Лань, 2014.
2. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 2007.
3. Заседателев Ф.Ф. Научные основы постановки голоса. М.: Музыка, - 2012.
4. Ламперти Ф. Искусство пения. Технические правила и советы ученикам и артистам: Учебное пособие. – СПб.: Лань, 2009.
5. Максимов И. Фониатрия / пер. с болгарского В.Д. Сухарева – М.: Медицина, 1987.
6. Монд Л. Здоровье голоса певца. – М.: Фортуна ЭЛ, 2011.
7. Морозов Л.Н. Школа классического вокала. Мастер-класс: Учебное пособие. – СПб.: Лань, 2013.
8. Юдин С.П. Певец и голос: О методологии и педагогике пения. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013.