



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

445051, Самарская область, г. Тольятти, пр-т Ст. Разина, 99 телефон (8482) 34 -50 -90, 34 -51-31, факс 34-33-89, e-mail: ddut@edu.tgl.ru
ИНН 6320005087 ОКПО 11037414 ОКВЭД 80.10.3 ОГРН 1036301004002

Гигиена и режим певческого голоса

Методические рекомендации

Автор - составитель: Кузнецова В.А.,
педагог дополнительного образования

2015 год

Аннотация

Методические рекомендации «Гигиена и режим певческого голоса» является приложением к дополнительным образовательным программам «Сольное пение» и «Хоровое пение» музыкальной школы.

В материале даются рекомендации по соблюдению общегигиенических правил и режиму певца, по охране голоса от переутомления и закаливанию организма, а также разъясняются общие правила обращения с голосовым аппаратом, поддерживающие голос в постоянной форме.

Предназначена для учителей и педагогов реализующих программы художественно- эстетической направленности.

1. Значение режима и соблюдение общегигиенических правил

Всякая деятельность, которой занимается человек, связана с использованием нервной и мышечной энергии. В зависимости от вида работы, тратится больше одна или другая, что и служит основанием для деления людей по виду их деятельности на людей: умственного и физического труда. Как мы помним, в результате



траты энергии возникает явление утомления, которое обычно снимается последующим отдыхом. Вся деятельность организма построена на смене траты энергии и ее последующего восстановления.

Профессиональная певческая деятельность, как и процесс обучения пению, связаны с большой расходом нервно-мышечной энергии. Певец-профессионал или подвинутый учащийся поют, как показывает практика, не менее 2—3-х часов в день. В это время они целиком отдаются воплощению своих исполнительских задач, совершенствованию вокально-технических средств, нахождению новых вокальных возможностей своего голоса. Они погружаются в трудную вокальную работу всем своим существом. Эта большая творческая деятельность требует огромной сосредоточенности внимания, мобилизации всех эмоциональных ресурсов и интеллектуальной сферы певца.

Повседневная напряженная творческая работа требует от певца полного сосредоточения всех его психических сил, большой затраты нервной энергии при одновременной немалой затрате мышечной работы. Вследствие этого естественно и неизбежно наступает утомление. Если это утомление не будет снято последующим отдыхом, то, накапливаясь, оно приведет к переутомлению и может привести к еще более серьезным нарушениям деятельности организма — к его заболеванию.

Поэтому как всякий труд, певческая деятельность требует своих норм работы и отдыха и их правильного распределения во времени. Это особенно важно для певца, у которого не только творческие возможности, но и само звучание голоса целиком определяется состоянием организма. Полноценная деятельность возможна тогда, когда организм не утомлен, когда жизненный тонус высок и когда все творческие возможности могут быть легко мобилизованы. Именно в этом состоянии легко разрешаются наиболее сложные технические и исполнительские задачи. Однако жизнь с ее многочисленными отвлекающими, утомляющими моментами часто делает певца недостаточно работоспособным, снижает его тонус и творческую энергию.

Для того чтобы певческая деятельность выполнялась на возможно более высоком уровне, чтобы певческие успехи ученика были наилучшими, каждому певцу, серьезно относящемуся к своей деятельности, необходимо соблюдать определенный рациональный жизненный и профессиональный режим, выполнять определенные гигиенические правила. Надо сказать, что подавляющее большинство крупнейших отечественных и зарубежных певцов прошлого и настоящего — люди строгого жизненного и профессионального режима. Все они придерживались определенных, выработанных для себя гигиенических правил.

Под целесообразным общим режимом следует понимать умение так рационально его построить, чтобы все жизненные функции протекали нормально, обеспечивая высокий тонус во время работы, и не оставляли бы утомления. Ежедневная большая творческая работа певца должна распределяться так, чтобы она протекала в период наибольшего подъема и активности организма. Нормальный жизненный режим и соблюдение гигиенических правил обеспечивает здоровье человека. Певец — это прежде всего здоровый человек с устойчивой психикой, крепкими нервами, хорошим тонусом мышц и здоровыми внутренними органами. Голосовая функция тесно связана и с нервной системой человека, и с эндокринной системой, и с состоянием внутренних органов.

Известно, что при большом волнении голос может перестать звучать, он срывается. Сильные психические переживания могут привести к полной потере речевой и певческой функции. Певец лишается голоса совсем либо теряет основные профессиональные качества; выносливость, блеск, возможность петь *forte*, брать высокие звуки, выдерживать тесситуру (так называемая фонастения).

Следовательно, режим жизни должен быть построен так, чтобы нервная система певца не подвергалась сильным неожиданным нагрузкам, психическим травмам, перенапряжению, чтобы, утомляясь в процессе жизни и певческой деятельности, — она систематически получала возможность полного восстановления.

При неустойчивой нервной системе, при сильной ее реактивности и быстрой утомляемости легко возникают различные нарушения нервной деятельности, немедленно сказывающиеся на голосе. Сегодня голос ученика звучит прекрасно и кажется, что он многое уже постиг. Педагог доволен, думает о дальнейшем пути, каким его следует вести, а завтра все достигнутое разваливается как карточный домик. Ученик производит такое впечатление, будто он никогда не учился или все забыл. И самому ему петь трудно, и педагог растерян, думая, что, очевидно, выбранный метод не идет ученику на пользу.

Между тем причина заключается в том, что ученик перед уроком или накануне поволновался, расстроился или провел бессонную ночь, в результате чего нервная система оказалась заторможенной и усталой. Тормозятся прежде всего лучшие достижения — навыки, как менее крепкие. Кроме того, усталая или травмированная нервная система не дает нужного

тонуса организму, и протекание всех функций оказывается затрудненным и нарушенным. Часто у таких учеников по глазам, по той манере, с которой они здороваются и входят в класс, уже можно судить о том, будет ли урок удачен или нет. Людям с неустойчивой нервной системой не следует выбирать себе такую трудную в смысле нервной нагрузки профессию, как певческая. Такие ученики, - даже при наличии хороших данных, редко могут достигнуть профессионализма. Они в процессе занятий испытывают огромные затруднения, мучаются сами и ставят в неудобное положение педагога. Относительный успех в этом случае возможен только, если ученику создаются исключительные условия жизни: точный разумный режим жизни и работы, исключение всяких волнующих моментов, идеальные гигиенические условия и т.

Однако в практической жизни это трудноосуществимо, и более того — это все же не может выработать профессионального певца, стойкого к постоянным сильным нагрузкам на нервную систему. Каждое выступление — всегда испытание для нервной системы. Не только нахождение новых навыков, формирование рефлексов представляет большую нагрузку для нервной системы, но и выполнение старых. И.П.Павлов писал: «...повторение достигнутой задачи—это тоже труд, и он может кончиться кризисом» Это тем более верно, когда задачу приходится выполнять в неблагоприятных для нервной системы условиях публичного выступления.

Но даже в том случае, когда ученик обладает устойчивой нервной системой, хорошо переносит сильные нагрузки, он должен с большим вниманием относиться к гигиеническим правилам, способствующим сохранению высокого тонуса и длительной работоспособности нервной системы.

Мышечная система тесно связана с нервной. Для певца необходима достаточная мышечная активность. Мышечная активность зависит от тонуса нервной системы. С другой стороны, и умеренная, работа мышц оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Хорошо развитые и активно действующие мышцы всегда способствуют хорошему жизненному тонусу. Не случайно там, где профессия связана с повседневной тренировкой мышц (как, например, в институтах физкультуры, в балетных школах), люди не только иначе двигаются, но у них другой, более высокий жизненный тонус. Уныние, упадок настроения, вялость — здесь более редкое явление. Певец не может не обращать внимания на состояние мышечной системы, которая должна получать систематическую умеренную нагрузку. Пассивность в движениях, лень, сидячий образ жизни не способствуют хорошему состоянию организма, снижают его активность.

Кроме того, работами последнего десятилетия было установлено, что общая мышечная активность непосредственно воздействует на тонус мускулатуры гортани, т. е. на самый механизм голосообразования. Работающие скелетные мышцы рефлекторно стимулируют тонус гортанного сфинктера. Таким образом, деятельность мышечной системы является мощным стимулятором жизненного тонуса организма вообще и голосового

аппарата в частности. Каждый певец должен знать об этой взаимосвязи и использовать ее в целях поддержания активности своего организма и голосового аппарата.

На общем состоянии организма и на работе голосового аппарата в сильной степени отражается состояние внутренних органов. Работа внутренних органов, учет особенностей их функции должен входить как один из элементов при составлении режима дня. Состояние многих внутренних органов, в частности желудка, сердца, может непосредственно сказываться на работе голосового аппарата, тормозя его деятельность, не говоря уже о заболеваниях этих органов, при которых рефлекторно может нарушаться работа гортани. Болезненное или особое функциональное состояние этих органов в момент пения в сильной степени способно затруднить певческую функцию. На полный желудок — петь трудно не только из-за механических причин, вследствие ограничения движений диафрагмы, но и рефлекторно. Поэтому певцу рекомендуется в дни выступления обедать за 3—4 часа до выступления, не перегружая себя едой. Составление определенного и твердого распорядка дня, режима отдыха, работы и питания для большинства учащихся представляет значительные трудности в связи с различными условиями жизни, работы и учебы. Все же жизнь показывает, что, несмотря на самые, казалось бы, неблагоприятные условия, часть обучающихся умеет так организовать свой режим дня, что основные гигиенические нормы оказываются выполненными и занятия протекают у них успешно. В то время другие, имеющие лучшие условия для жизни и работы, оказываются неспособными наладить свой режим дня. Из практики известно, что главное заключается не в объективных условиях, а в психических качествах ученика, в воле, целеустремленности, собранности и умении подчинить всю свою жизнь основной задаче — борьбе за овладение трудным искусством пения, за свое место в искусстве.

При наличии этих качеств все сложности бытовых, финансовых и иных ситуаций таким ученикам удается успешно преодолевать. Другие же успокаиваются, ссылаясь на объективные причины. Мы уверены, что если каждый учащийся певец пересмотрит свой распорядок дня, то он найдет массу возможностей для выполнения основных гигиенических правил, нужных для его лучшего продвижения по пути вокального совершенствования. Все дело в целеустремленности и воле ученика, которые оказываются в одних случаях способными преодолеть все жизненные препятствия, а в других — нет.

Общегигиенический режим должен включать в себя определенный распорядок отдыха, труда, питания, физических движений и т. п.

2. Сон

Полный отдых организм получает во время сна. Сон — это разлитое торможение нервных клеток мозга, во время которого они восстанавливают энергию для последующего дневного возбуждения. Сон, достаточный для восстановления энергии нервных клеток, должен длиться 7—8 часов для взрослого человека. В более молодом возрасте норма сна несколько увеличивается — до 9 часов в сутки. Эти нормы весьма условны и в значительной степени зависят от свойств нервной системы того или другого человека. Каждый должен знать норму своего сна, после которой он чувствует себя действительно полностью отдохнувшим, готовым к новой работе.

Для того чтобы сон наступал скоро, был глубоким и ровным, необходимо соблюдать определенные правила. Прежде всего важно ложиться в постель всегда примерно в одно и то же время, тогда, в силу сложившегося стереотипа, сон будет приходить скорее и легче. Важно на ночь не перегружать свою нервную систему мыслями, требующими большого сосредоточения, не занимать ее волнующими проблемами, не давать ей большой умственной работы.

Весьма существенно не есть много на ночь и принимать пищу не позже чем за 2—3 часа до сна. На ночь не следует пить ничего возбуждающего (кофе, крепкий чай) и не есть острого. Все эти доступные каждому мероприятия помогают легко и спокойно засыпать, спать глубоким сном и просыпаться бодрым, хорошо выспавшимся, с желанием быстро встать.

Большое значение для сна имеет чистота воздуха и температура комнаты, где проходит сон. Комнату на ночь необходимо хорошо проветрить, и, если позволяет погода, оставить открытым окно или, по крайней мере, форточку. Сон в душном, жарком помещении не протекает глубоко и спокойно.

На режим сна должен обратить самое серьезное внимание каждый певец, так как только хороший сон способен восстановить утомленную нервную систему. Указанные мероприятия, способствующие хорошему сну, как правило, доступны всем обучающимся пению и требуют лишь воли для организации режима дня и подготовки ко сну.



3. Питание

Еда человека, занимающегося пением, должна быть достаточно калорийной, разнообразной и необильной. Певцу следует избегать острых блюд, раздражающих слизистые оболочки, а также излишне горячих, обжигающих или, наоборот, слишком холодных. Излишне горячие напитки, например, очень горячий чай, обжигающе действует на слизистую оболочку, рот и глотку, в результате чего нарушается ее нормальная функция и возникает катаральное воспаление или атрофический процесс. Горло начинает сохнуть, легко подвергается воспалительным процессам. Слишком холодные блюда, например кушанья, только что вынутые из холодильника, мороженое, сильно охлажденное питье, — могут вызвать простудные заболевания, особенно если их употреблять будучи разгоряченным, непосредственно после пения, после активной мышечной работы.

Необходимо, чтобы питание распределялось равномерно в течение дня. Нельзя питаться всухомятку, кое как, между делом. Правильное, регулярное, калорийное, разнообразное питание — залог хорошего бодрого состояния организма.

Следует обращать внимание на разнообразие употребляемой пищи и достаточное присутствие в ней витаминов. Витаминизация организма особенно необходима в зимний и весенний период, когда человек мало бывает на воздухе, мало облучается солнцем. Насыщение организма витаминами повышает сопротивляемость к инфекциям, улучшает его деятельность, повышает жизненный тонус.

4. Роль физической работы

Умеренная физическая нагрузка, связанная с активной работой мышечной системы, является мощным стимулом для тонизирования организма. Следует себя приучить к ежедневной достаточно активной утренней 15—20-минутной зарядке, приводящей в действие разнообразные группы мышц. Зарядка не только переводит организм из сонного состояния в активное, но и способствует развитию многочисленных мышц. Зарядка должна носить легкий, непринужденный характер, без больших физических напряжений. В этом она отличается от тренировки, целиком рассчитанной на выработку силы, выносливости и ловкости определенных групп мышц.

Кроме того, зарядка ведет и к минимальной закалке, так как делается в легкой одежде и при открытой форточке. Зарядку целесообразно закончить водной процедурой. Не надо думать, что закалка организма — это обязательное обливание холодной водой и т. п. Обычный теплый душ с последующим растиранием тела полотенцем, помимо гигиенических соображений, является тем минимальным закаливающим средством, которое приучает организм к лучшей выносливости против перемены температуры. Зарядка и душ — это те виды закалки, которые доступны каждому человеку

и которые всегда оказывают благотворное влияние на организм. Однако зарядка — это лишь 15—20-минутная работа мышц. В течение дня певец обязательно должен выполнять другие виды умеренной мышечной работы, которые всегда благотворны для людей, затрачивающих в своей основной деятельности много умственной и нервной энергии. Такой минимальной формой мышечной работы может быть прогулка в течение 1—2 часов в спокойном темпе, желательно на лоне природы, или, еще лучше, различные виды спорта, более активно воздействующие на организм.

Певцу не противопоказаны занятия любыми видами спорта, за исключением тех, которые связаны с резким замиранием дыхания, как, например, тяжелая атлетика. Однако в любом виде спорта надо придерживаться умеренных нагрузок, не ставя себе никогда чисто спортивных целей. Коньки и лыжи, плавание, теннис, волейбол, спортивная гимнастика, туризм, гребля — все это виды спорта, которыми может пользоваться певец, соблюдая осторожность в смысле нагрузки. Спорт должен умеренно тренировать организм, создавать хорошую закалку, повышать сопротивляемость, поднимать жизненный тонус.

5. Организация каникулярного времени

Большую роль в поддержании хорошей работоспособности в течение всего года играет летний отдых и зимнее каникулярное время у учащихся. Следует на это время полностью отключиться от пения и музыки. Не надо думать, что найденное может потеряться, выученное — забыться. Все это



восстанавливается очень быстро не более недели при начале систематической работы после отдыха. Зато с какой внутренней энергией, с жадной работой, с новыми творческими планами приходит в класс хорошо отдохнувший ученик! Легко заметить, что после хорошо, без певческой нагрузки проведенного отдыха голос певца всегда звучит отлично и ему удается то, что не удавалось до каникул. Если включение в работу идет постепенно и ученик не переутомляет себя неумеренными занятиями в первый-второй день, — эти удачи могут быть легко закреплены.

Организация каникулярного отдыха как летнего, так и зимнего, в зависимости от индивидуальности ученика, может быть осуществлена по-разному. Однако она всегда должна полностью переключить организм на другой вид деятельности. Хорош отдых, связанный с новой сменой ярких впечатлений, например, туризм. Встречи с новыми людьми и незнакомой природой обогащают человека, занимают целиком его внимание, создавая полное переключение от привычной обстановки. Такой вид отдыха

возбуждает, обогащает впечатлениями, будит наблюдательность и фантазию певца.

Не менее полезен и уединенный отдых, где в тишине и несколько монотонной, спокойной обстановке, с малым кругом приятных людей, хорошо и беззаботно протекает время. Прогулки, лодка, рыбная ловля, сбор грибов и ягод и другие занятия хорошо успокаивают нервную систему, переключают деятельность организма в совсем иной режим. Постепенно проходит усталость, начинает пробуждаться творческая активность.

6. Закалка и простудные заболевания

Большое значение для здоровья имеет закалка организма и соблюдение определенных гигиенических правил, связанных с ней. Мы уже упоминали о зарядке, водных процедурах и спорте, в высшей степени благоприятно отражающихся на состоянии организма, на сопротивляемости простудной инфекции. Следует приучить себя к прогулкам на свежем воздухе и не кутаться. Приучив себя к постоянной теплой температуре, певец подвергает себя опасности простудиться при перемене температуры: от открытой форточки, легкого сквозняка и т. п. Ведь работа заставляет всех людей, и певцов в том числе, ежедневно сталкиваться с различными условиями жизни: приходится из теплой комнаты выходить на холод, ждать транспорта, стоять в раздевалке, находиться в прохладных или наоборот сухих и жарких помещениях, дышать пыльным и душным воздухом, снова выходить на улицу, на мороз и т. п.

Следует приучать себя к сменам температуры. Начиная с лета и осени не пропускать случая ежедневно уделять прогулкам достаточно времени. Постепенный переход к зимним условиям не должен уменьшать времени, уделяемого свежему воздуху. Такие прогулки подготавливают организм к безбоязненному включению в зимние виды спорта — лыжи, коньки. Спокойный темп на лыжах и коньках по многолетним наблюдениям автора не приносит вреда для голосового аппарата. Не следует лишь уделять им время непосредственно до и после пения.

Говоря о гигиенических правилах, помогающих организму в борьбе с простудными заболеваниями, о закалке организма, следует сказать несколько слов о простудных заболеваниях. Надо помнить, что простудное заболевание — это пробуждение инфекции, имеющейся в дыхательных путях. Эта инфекция усиливается, если имеется непосредственный контакт с больными. Однако заболевание может не возникнуть, если сопротивляемость организма высока. Охлаждение здесь играет роль фактора, понижающего сопротивляемость, но не оно, собственно, вызывает заболевание. Таким образом, чтобы не болеть простудными заболеваниями, следует, во-первых, по возможности не контактировать с больными; и, во-вторых, стремиться к тому, чтобы жизненный тонус организма, его сопротивляемость были высокими.

7. Курение и алкоголь

Особый вред голосу приносит употребление алкоголя, который обладает обжигающим действием на слизистую оболочку горла, вызывает ее длительное покраснение и обильное выделение слизи. После приема алкоголя наступает длительная охриплость, которая при частом его употреблении переходит в постоянную хрипоту. Такое состояние приводит к серьезным заболеваниям голосового аппарата. Кроме того, алкоголь, как яд, истощает и разрушает нервную систему, а пение прежде всего является сложным психическим процессом. Так же как и алкоголь, вреден для голоса табак и табачный дым. Они раздражают слизистую оболочку. У курильщиков постоянное раздражение дыхательных путей приводит к хроническим воспалительным процессам.

8. Профессиональная гигиена

Голос певца должен быть ежедневно «в форме», в состоянии «наготове» и это состояние должно поддерживаться на протяжении всей певческой жизни. Для этого кроме соблюдения определенного бытового режима и выполнения общих гигиенических правил, певец должен соблюдать и специальные правила, касающиеся гигиены голоса и певческого режима.

9. Об охране голоса от переутомления



Прежде всего певец должен соблюдать определенный голосовой режим, должен вообще щадить свой голосовой аппарат, не допуская утомления.

Иногда певцы обладают не поставленным речевым голосом и быстро утомляются от разговора, поэтому им не следует много говорить, особенно перед пением. Не следует много громко смеяться, кричать — все это утомляет голосовой аппарат. Особенно вредны громкие разговоры на улице, когда холодный воздух может при вдохе через рот попадать на разгоряченную слизистую оболочку голосовых связок. Это более всего предрасполагает к простудному заболеванию верхних дыхательных путей.

Совершенно недопустимо бесконтрольное пение малоопытных певцов, когда они самостоятельно пытаются петь трудные для них произведения, часто несоответствующие характеру голосов. Особенно вредны пробы

высоких нот, на которые еще не имеет права начинающий певец. Такая нерациональная певческая нагрузка разрушающим образом действует на голосовой аппарат, переутомляет его.

Равным образом переутомляет голосовой аппарат и длительность пения, особенно при неблагоприятных условиях и общей усталости. «В состоянии усталости ума и тела мы неспособны противиться образованию дурных привычек, и поскольку «учиться — означает формирование правильных привычек мышления и действия», мы должны остерегаться всего, что может ослабить нашу бдительность по отношению к дурным привычкам» ,— пишет знаменитый пианист Иосиф Гофман.



10. О роли слизистых оболочек дыхательных путей

Большое значение для здоровья голосового аппарата имеет уход за слизистыми оболочками, которыми выстланы все дыхательные пути человека. Устойчивое, хорошее звучание голоса бывает при здоровом состоянии голосового аппарата, когда слизистые оболочки нормально увлажнены. Сухость, как и излишнее отделение слизи, обычно отрицательно сказываются на звучании голоса, не говоря уже о воспалительных состояниях. Прежде всего певец должен избавиться от воспалительных состояний, если таковые у него имеются, не мириться с их наличием. Иногда учащиеся спокойно относятся к явлениям хронического насморка, воспалительного состояния носоглотки, зева или глотки (фарингит), незначительным раздражениям трахеи или бронхов. Надо сразу сказать, что в результате такого отношения обязательно будет страдать певческая функция и развитие голоса будет весьма затруднено. Состояние слизистых оболочек в сильнейшей степени влияет на те внутренние певческие ощущения, которыми пользуется певец в контроле за голосообразованием. Изменение состояния слизистых от урока к уроку дезориентирует в отношении ощущений и может сильно сбивать ученика. Этим, между прочим, объясняется и то обстоятельство, что после гриппозных инфекций или простудных заболеваний, сопровождающихся воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, учащийся часто теряет верные певческие ощущения и не сразу может их вновь обрести. Начиная петь в состоянии не закончившегося воспалительного процесса, он стремится обрести те ощущения, - которые у него были в здоровом состоянии, и в этих поисках иногда уходит от верных приспособлений. Поэтому для певцов с плохо отработанной техникой лучше выждать полного восстановления здоровья голосового аппарата, прежде чем приступать к продолжению занятий.

Хронический насморк ведет к постоянному раздражению носоглотки и глотки, куда стекает слизь. Это делает слизистую оболочку чувствительной ко всяким температурным и иным воздействиям.

Слизистые оболочки верхних дыхательных путей имеют на своей поверхности микроскопические реснички которые, мерцая, прогоняют слизь, выделяемую железами вместе с пылью в сторону глоточного лимфатического кольца. Здесь она либо проглатывается, либо удаляется наружу. Такие же реснички прогоняют слизь из бронхов к трахее к месту откуда она отхаркивается, выкашливается, что особенно заметно по утрам. Нормально функционирующая слизистая оболочка носа увлажняет и обеспыливает воздух, очищая его от пыли и микроорганизмов.

При воспалении функция слизистых нарушается. Слизистые краснеют, отекают и сначала отделяют много прозрачной слизи, которая потом принимает более густой, гнойный характер. Когда воспалительные явления проходят, то отделяемое становится менее обильным и часто засыхает, образуя корки. После воспаления всегда ощущается сухость, так как работа слизистых желез еще подавлена. Только постепенно они начинают нормально функционировать.

Если у ученика имеются воспалительные состояния слизистых оболочек или их остаточные явления, т. е. эти оболочки не имеют нормальной сопротивляемости, то он оказывается легко подверженным различным инфекционным заболеваниям, распространяющимся через воздух. У таких учеников легко возникают заболевания типа гриппозных, или весенне-осенних катар-ров, или простудных. Подобные заболевания надолго выбивают певца из нормального рабочего состояния. Необходимо немедленно ликвидировать воспалительные состояния в слизистых, в голосовом аппарате, не допуская их рецидивов. Нормально функционирующие слизистые оболочки помогают быть устойчивым к простуде и гриппозным инфекциям. Поэтому педагог должен следить за тем, чтобы у ученика голосовой аппарат всегда был в порядке, немедленно направляя к врачу тех учеников, которые имеют заболевания слизистых. Для того чтобы слизистые оболочки были более устойчивы к различным неблагоприятным факторам, следует выполнять определенные гигиенические правила. Прежде всего следует всегда дышать по возможности носом избегая ротового дыхания. Нормальное носовое дыхание предохраняет нижележащие дыхательные пути от пыли и инфекций, которые оседают в носу. Воздух согревается и увлажняется при носовом дыхании. Следует, как мы уже отмечали, и в пении стараться дышать через нос, если позволяет строение музыкальной фазы, используя для этого паузы и другие возможности спокойного вдоха. Однако часто приходится брать дыхание и через нос и через рот, так как в короткий миг надо набрать много воздуха. Певцу надо, по возможности меньше бывать в сухом и пыльном помещении, это сушит слизистые оболочки и может повести к их воспалению. В таких случаях следует обеспечить увлажнение воздуха специальными увлажнителями (которые есть в продаже) или ставить на радиаторы отопления сосуды с водой.

Полезно систематически прополаскивать щелочными водами типа

«Боржоми» рот, глотку, носоглотку. Щелочная вода хорошо удаляет слизь и способствует нормальной функции слизистых оболочек.

11. Миндалины

Большое значение для нормальной работы голосового аппарата имеет состояние миндалин, расположенных в области зева. При наличии в миндалинах гнойных пробок или постоянных воспалительных состояний — необходимо немедленно обратиться к врачу - фониатру. Величина нёбных миндалин еще не говорит о необходимости их удаления. Удалению подлежат только те миндалины, которые дают постоянные воспаления, отражающиеся на организме в целом, да и то тогда, когда использованы все средства терапевтического лечения.

Постоянно обостряющиеся тонзиллиты (воспаления миндалин) должны немедленно привлечь внимание педагога. Такого ученика надо заставить лечиться, чтобы ликвидировать воспалительный процесс. Тонзиллиты в сильной степени отражаются на работе голосового аппарата, мешают нормальному развитию певческих навыков. Операцию удаления миндалин следует проводить только при необходимых показаниях и только руками очень опытного хирурга, знающего, что он оперирует певца. Технически правильно проведенной операцией удаления миндалин можно считать такую, когда не затронуты мышцы мягкого нёба и если больной начинает говорить и петь с третьего-четвертого дня после операции, что не дает рубцов, стягивающих мягкое нёбо. В этом случае вокальная функция никогда не страдает.

Вопрос удаления миндалин у певца должен решаться только опытным фониатром.

12. Некоторые общие правила обращения с голосовым аппаратом

Большое значение для здоровья голосового аппарата имеет выполнение таких общеизвестных правил, как избегать резких смен температуры и не выходить после пения сразу на улицу. Эти простые правила позволяют избежать заболеваний, которые могли бы возникнуть, когда разогретый пением голосовой аппарат подвергается сразу воздействию холодного воздуха. На улицу после пения следует выходить после того, как голосовой аппарат совсем остыл, что бывает обычно минут через пятнадцать после окончания пения. Резкая смена температуры тоже может вызвать реакцию со стороны слизистых оболочек, поэтому желательно всегда соблюдать некоторую постепенность при выходе зимой из теплого помещения на мороз. Выйдя, не следует разговаривать на морозе, слишком быстро идти, что вызывает усиленное дыхание и т. п. При очень сильном морозе разумно

прикрыть рот шарфом, кашне и дышать через него. Это предохраняет дыхательные пути от переохлаждения. Избегая кутания горла, нужно в то же время защищать дыхательные пути от слишком большого холода.

Говоря о гигиенических правилах в отношении голосового аппарата, следует сказать несколько слов о необходимости для девочек воздерживаться от пения во время менструаций. Как показали наблюдения, в эти дни, в результате гормональных, влияний, голосовой аппарат претерпевает значительные изменения. Слизистая оболочка набухает, сосуды расширяются, связки несколько отекают. Пение в таком состоянии для большинства певиц весьма затруднительно. В эти дни для голосового аппарата должен быть создан полный покой. Подвергать таким напряжениям набухшие связки — недопустимо. Кровоизлияния в связки, несмыкание их, резкие нарушения их работы— весьма частые последствия таких неразумных поступков. Певица может выйти из строя на долгий срок, а может-быть и вообще лишится возможности профессионально работать.

13. Гигиеническое значение распевания. Норма певческой нагрузки



Одним из важнейших гигиенических правил для каждого вокалиста — желающего поддерживать свой голосовой аппарат в состоянии готовности к пению является распевание

Не надо думать, что распевание только разогревает мышцы голосового аппарата. Распевание создает и своеобразную психофизиологическую настройку всего организма: оно будит эмоциональную сферу, разогревает творческую фантазию, вводит в строй мыслительные процессы, связанные со звукообразованием и творчеством,— словом — настраивает весь внутренний мир на певческий лад. С распевания пение становится основной деятельностью организма, или доминантой, как говорят физиологи. Все силы организма направляются в сторону решения этих главных для певца вокальных задач.

Распевочные упражнения у начинающих и мало опытных учеников должны обязательно чередоваться с небольшим отдыхом, с паузами, особенно в тех случаях, когда упражнения требуют сильной траты внимания или мышечных усилий. Краткий отдых — во время которого можно что-то рассказать ученику или проиграть на фортепиано отрывок из музыкального произведения -способствует временному переключению внимания и позволяет потом лучше сконцентрировать его на очередном задании. Разнообразие упражнений и требований к ним также помогает активизировать внимание. Разный характер работы голосового аппарата ведет к включению разных групп мышц, что препятствует утомлению.

Перерывы в занятиях, краткий отдых особенно необходимы начинающим певцам.

Для начинающего, как мы указывали, оптимальными являются ежедневные занятия по 20—30 минут утром и во второй половине дня. Для подвинутых учеников в среднем количество пения не должно превышать двух часов в день, разделенных на два, а лучше на три отдельных урока. Следует всегда избегать пения более 45—60 минут без перерыва. Не надо думать, что пение без небольших перерывов безвредно. Утомляемость резко повышается при отсутствии маленьких отдыхов уже после 10—15 минут непрерывного пения. Паузу не менее 3—5 минут следует давать после каждых 10—15 минут работы. Это особенно важно для начинающих певцов, для которых работа над голосом — весьма утомительна. Эти отдыхи следует практиковать и для более подвинутых певцов, несмотря на часто встречающееся с их стороны сопротивление. Такие небольшие отдыхи позволяют голосовому аппарату работать полноценно, без признаков утомления весьма долгое время.

14. Гигиена урока

Обычный порядок проведения урока должен соответствовать общепринятой схеме: упражнения - вокализы — художественные произведения. Эта схема вполне соответствует принципу постепенности. Сложные упражнения, вокализы и художественные произведения проходят в период, когда организм уже вработался и вся его деятельность направлена на осуществление вокальных задач. Однако, в зависимости от уровня подготовки, схема должна несколько изменяться. Для начинающего — весь урок: это упражнения и может быть вокализ. Для подвинутого упражнения могут занимать 15 минут, а вокализы и произведения будут занимать основное время. Педагог варьирует урок, так как считает целесообразным в зависимости от поставленных задач. Однако сколько подвинут бы ни был певец, время вработываемости должно быть учтено и постепенность повышения вокальной нагрузки — соблюдена. Теперь коснемся моментов, способствующих хорошей работоспособности на уроке. Прежде всего ученик должен быть отдохнувшим и свежим, с неутомленным голосовым аппаратом. Только в этом случае работа протекает действительно полноценно и успешно. Если режим не соблюден и ученик пришел не в форме, — трудно ждать большого толка от урока. Это состояние так называемое «не в форме» и может выражаться как в отсутствии должной сосредоточенности, так и в неподчинении голосового аппарата. Ученик чувствует, что что-то ему мешает, что нет привычных ощущений, что голос недостаточно хорошо звучит. Он начинает нервничать, искать «обходных путей», чтобы достигнуть лучшего звучания и привычных ощущений, и этим



расстраивает то, что было достигнуто на предыдущих последних уроках. С наступившим утомлением или с болезненным состоянием спорить никогда не следует. Бодрость и здоровье — непременные условия хорошей работоспособности на уроке. Успех работы зависит не от количества затраченного на работу времени, а от полной концентрации внимания. Поэтому все, что способствует этой концентрации внимания, должно быть в занятиях. Ниже мы коснемся тех моментов, которые способствуют снижению утомляемости и повышению способности концентрировать внимание.

Урок должен всегда быть интересным, тогда он привлекает наше внимание, позволяет хорошо сосредоточиваться. «Учиться можно только весело...— пишет Анатолий Франс,— чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом»!. «В искусстве можно только увлекать — в нем нет приказаний»,— говорил К. Станиславский. Педагог должен строить урок избегая однообразности, монотонности, стандартности и в подборе упражнений и в характере замечаний. Весьма важным моментом является заинтересованность при помощи хорошо подобранного репертуара. Упражнения, вокализы, художественные произведения обязательно должны нравиться ученику. То, что нравится, выполняется с удовольствием, с мобилизацией сил. Произведения скучные, непонятные, далекие для ученика будут демобилизовать его волю, притуплять внимание.

Хорошо мобилизует на выполнение заданий и повышает работоспособность зажигательный показ педагога или хорошее пение другого, более подвинутого ученика, игра концертмейстера. Большое значение в повышении работоспособности ученика у рояля имеет полноценное, темпераментное сопровождение. Если сопровождение бесцветно, формально или небрежно, — это демобилизует ученика, сильно снижает его работоспособность.

Одну из основных ролей в успешном проведении урока играет общее настроение в классе. Необходимо, чтобы атмосфера была радостной, приподнятой, чтобы пение ученика по настроению приближалось к состоянию концерта, праздника. В этих условиях утомление возникает значительно позднее и препятствия преодолеваются легче. Надо исключать всякие отвлекающие или раздражающие моменты — посторонние, не имеющие к искусству отношения разговоры, ходьба необоснованные перерывы в работе - все это раздражает и отвлекает внимание воспитанников и заметно повышает утомляемость.

Важна и общегигиеническая и эстетическая сторона в проведении занятий. Класс должен быть светлый, чистый, проветренный, не жаркий и не холодный, уютный, без лишних, не относящихся к работе предметов. Вид казенного помещения, плохо убранного, накуреного, небрежно обставленного, угнетающе влияет на психику, вызывает мысли далекие от искусства, повышает утомляемость в занятиях. Особенно большое внимание следует обратить на температуру и воздух помещения. В помещении, где накурено, пыльно и жарко, петь недопустимо. Не надо бояться хорошо

проветрить класс перед занятием, даже если это связано с сильным временным понижением температуры помещения. Воздух быстро нагревается, а пение — процесс активный, и бояться переохлаждения организма не приходится.

15. Заключение



Певец должен быть всегда в вокальной форме. Для этого ему надо придерживаться определенных гигиенических правил. Надо беречь голосовой аппарат от утомления: много не разговаривать, не 'перепевать, не злоупотреблять высокими нотами и громким пением. Необходимо следить за состоянием слизистых оболочек верхних дыхательных путей, не допуская их воспаления. Это предохраняет от гриппозных и других капельных инфекций. Голосовой аппарат певца должен быть здоров. Надо избегать резких смен температуры, сухого, пыльного воздуха и дышать по возможности носом. Никогда не следует петь не распевшись. Занятия следует распределять в течение всего дня, не допуская пения более часа подряд. Нельзя пренебрегать небольшими перерывами во время урока. В занятиях следует использовать все факторы, способствующие снижению утомляемости: проводить урок интересно, творчески, увлекать музыкой, поддерживать высокий тонус занятия. Помещение для занятий должно удовлетворять эстетическим и гигиеническим требованиям. Недопустимо заниматься в душном и накуренном классе. Педагог должен так планировать вокальные занятия, чтобы основные гигиенические правила были соблюдены.

Используемая литература

1. Менабени А.Г. «Методика обучения сольному пению» М., 1987г.
2. Осеннева М.С., Самарин В.А. «Хоровой класс и практическая работа с хором» М., 2003г.
3. Алиев Ю. «Пусть запоет наш хор» М., 2001г.
4. <http://yandex.ru/>