

Дзедик Марина Викторовна
учитель
МОУ «СОШ пос. им. Морозова»
Всеволожского района
Ленинградской области

ОХРАНА И ГИГИЕНА ГОЛОСА

Голос каждого человека индивидуален. Звуки голоса характеризуются по силе, тембру, высоте. Высота определяется частотой колебаний звучащего тела (голосовые складки) в секунду. Чем чаще колебания, тем выше звук. Тембр - сложное качество звука. Его составляют: основной тон (колебания поверхностей голосовых складок), который обуславливает высоту звучания и обертоны. Сила звука (субъективно воспринимается как громкость) зависит от амплитуды колебаний голосовых складок. Чем больше амплитуда, тем громче звук.

При нормальном функционировании все три характеристики должны быть определенные.

Возрастные изменения голоса: происходят, как правило, в 12-15 лет. Возрастная мутация обусловлена изменениями гортани (увеличивается в размере у мужчин в 1,5-2 раза, у женщин на 1/3). Голосовые складки увеличиваются в размере по всем параметрам (длина, ширина, толщина), начинают колебаться всей массой. Увеличивается корень языка. Голос не успевает приспособиться к быстрым анатомическим изменениям и звучит неустойчиво. Голос мальчиков понижается на октаву, у девочек - на 1-2 тона. Причинами изменения голоса в период мутации являются нарушения координации функций наружных и внутренних мышц гортани и отсутствие согласованности между дыханием и фонацией.

Болезни органов голосового аппарата и их профилактика.

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушениями голосовой функции, имеют различные причины.

Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит) и бронхов (бронхит). Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закалывать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной профессиональной нагрузкой на голос, относятся певческие узелки. Они бывают острыми и хроническими, застарелыми. Причина их появления – повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при обеспечении голосового покоя обычно самопроизвольно рассасываются. Застарелые узелки, как правило, удаляются оперативным путем. Появление на связках узелков может привести к изменению тембра голоса (появляется охриплость), уменьшению его диапазона. Во избежание повторного их возникновения целесообразно не допускать перегрузок голосового аппарата.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (не смыкание), либо в спазматической форме (пересмыкание, спазмы). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.

Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

Гигиена и охрана голоса детей.

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей.

При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса.

Родители, воспитатели детских садов, учителя школ и даже детские врачи очень мало знают о необходимости охраны детского голоса и часто бывают виновниками возникновения его нарушений.

Термины, употребляемые как названия нарушений голоса, немногочисленны: это афония (полное отсутствие голоса), дисфония (расстройство голоса), фонастения (повышенная утомляемость голоса и связанные с нею снижение силы голоса и хрипота при отсутствии сколько-нибудь значительной органики), гнусавый голос.

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

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

1. изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;
2. выявлением возможностей избежать голосовые расстройства и заболевания. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;
3. изучением физических возможностей человеческого организма;
4. составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый аппарат.

Вот некоторые правила гигиены голоса:

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т.д.;
- недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

Вообще, правильная постановка голоса очень важна и в пении, и в разговоре. На нее влияет масса факторов, такие как:

1. Снятие зажимов (расслабление гортани)
2. Светлый, проникновенный голос
3. Как повысить уровень доверия и внимания (низкие грудные обертоны)
4. Как прочистить голос (техника Шаляпина: рычание и театральный смех)
5. Мощное упражнение на улучшение дикции
6. Глубина и объем голоса
7. Как убрать гнусавость
8. Как снять усталость голоса
9. Как убрать страх перед микрофоном/камерой
10. Добавьте эмоции (как обогатить голос различными интонациями)

2. Дыхание — самая непосредственная и нужная вещь. При обыкновенном разговоре вам вполне достаточно поверхностного дыхания, которое наполняет только верхушки легких. Но если вы стоите на трибуне, то вам нужно хорошо заполнять легкие воздухом и контролировать свое дыхание.

Когда вы дышите верно, вы сохраняете и баланс тела, и спокойствие. Вы машинально настраиваете свой голосовой аппарат так, чтобы использовать диафрагму, которая создает хороший резонанс.

Помните, что дыхание доставляет кислород в кровь, который питает центральную нервную систему, в т.ч. и мозг.

Не забывайте, что тело человека не накапливает кислород; оно должно насыщаться им постоянно. Для того чтобы хорошо наполнить легкие, высоко поднимайте грудь и расправляйте плечи.

Наполняйте легкие снизу вверх — вбирайте воздух так, чтобы живот надувался. Затем наполните грудную клетку под ребрами, затем до подмышек. Продолжайте вдыхать воздух, пока не почувствуете, что заполнились им до самых ключиц. Наполните все резонансные объемы, включая гортань и нос. У вас должно быть чувство, что вы наполнились воздухом от брюшной полости до самого горла.

Прежде чем сказать первое слово, сделайте глубокий вдох. Если вы ощущаете, что дыхания не хватает, сделайте паузу в конце предложения для следующего вдоха.

Одежда у горла и в талии должна быть подходящей и свободной и тем самым вы сможете легко и без ограничений дышать.

Как уже было сказано раньше, кислород должен поступать все время. Он необходим для поддержания физической формы от начала и до завершающего слова вашего выступления, а также для постоянного питания вашей центральной нервной системы и мозга.

Слышимое дыхание.

При нынешних чувствительных микрофонах небольшие паузы для вдоха бывают слышны. Начинающие ведущие телерадиопрограмм, да и отдельные ораторы часто не подозревают об этом, пока не услышат свою запись. Постоянные вдохи между предложениями отвлекают слушателей от речи и ее смысла.

Слышимое дыхание — неглубокое, поверхностное, которое касается только верхушек легких и рта. Если вы дышите нижними отделами легких и горлом, то дыхание малозаметно. Значит, для того чтобы дыхание было тихим, углубите свое дыхание, передвиньте его вниз, в живот. Поработайте с магнитофоном для контроля слышимости дыхания, и вы получите превосходный результат.

Профессиональный преподаватель сразу отличит новичка от опытного вокалиста по постановке его дыхания. Главными признаками не поставленного дыхания является:

- *Невозможность протянуть длинную ноту.* Новичку просто не хватит воздуха, чтобы ее удержать, поэтому у него начинает дрожать голос на длинных нотах, появляться фальшь, тембр становится тусклым или звук пропадает совсем.

- *Невозможность спеть фразу на одном дыхании.* Часто такое певец начинает брать дыхание в середине слов, что искажает передачу смысла песни и ее настроения. Особенно ярко это проявляется в медленных или, напротив, очень быстрых композициях.

- *Голос звучит тускло, не в полную силу.* В нем не полностью раскрывается его тембр, характерная интонация, даже в некоторых случаях трудно понять, кто поет, сопрано или альт, тенор или баритон. Без правильного дыхания хороший вокал невозможен.

- *Дыхание короткое, непродолжительное, при вдохе поднимаются плечи.* Это происходит потому, что у непрофессионала дышат только верхушки легких, поэтому ему не хватает дыхания, чтобы удержать всю фразу до конца.

- *Наличие различных зажимов в голосе, боли в горле во время исполнения песни, быстрая усталость, осиплость.* Чтобы дотянуть фразу до конца, вокалисты начинают удерживать ее горлом, прикладывая значительные усилия. Это очень вредно для здоровья, поэтому у вокалистов с не поставленным дыханием часто развиваются ангины, воспалительные заболевания, а также ларингиты и осиплость. Правильная постановка дыхания снимает все эти проблемы и голос начинает звучать плавно, богато и красиво.

- *Невозможность спеть мягко, филировать звуки на длинных нотах.* Без правильного дыхания голос становится резким, пронзительным и неприятным. У него может появляться характерный визгливый звук, при этом, когда нужно спеть тихо, голос пропадает. В результате вокалист не может управлять своим голосом, делать его тише и громче, сочнее и насыщеннее, и тихие ноты у него не звучат. Правильная постановка дыхания позволит вам менять громкость вашего голоса, при этом его будет слышно даже на самых тихих нотах.

Постановка дыхания не потребует от вас значительного времени и усилий, но зато вы сможете петь красиво и свободно длительное время, без признаков усталости и боли в горле после занятий вокалом. Большинство вокалистов осваивают ее за несколько недель, а некоторые и с первого раза. Правда, постановка дыхания для хорового и сольного пения немного отличается. Если вокалист, который поет сольно, не может взять дыхание на длинной ноте, то многие хоровые произведения построены так, что протянуть одну ноту на дыхании невозможно. Поэтому, когда один из исполнителей берет дыхание, остальные держат ноту, в то время как дирижер управляет звучанием, делая его то громче, то тише. То же самое происходит и в ансамбле, только пением там управляют сами исполнители.

КАК НАУЧИТЬСЯ ДЫШАТЬ ПРИ ПЕНИИ — УПРАЖНЕНИЯ.

На самом деле, ничего тут сложного нет. Главный секрет, как правильно дышать при пении, заключается в глубоком и равномерном дыхании. Его нужно брать не плечами, а низом живота. При этом плечи не поднимаются, они свободны и расслаблены. Это нужно проконтролировать перед зеркалом. Положите руки на живот и сделайте глубокий вдох. Если вы все делаете правильно, то рука на животе будет подниматься, а плечи останутся расслабленными и неподвижными. Затем попробуйте сделать глубокий вдох и спеть какую-то фразу или просто потянуть длинный звук. Протяните его, сколько сможете. Вот с таким ощущением нужно и нужно петь. Ежедневная тренировка дыхания поможет вам привыкнуть к этому ощущению. Как правильно дышать при пении романса или песни? Вам нужно взять нотный текст и посмотреть, где стоят запятые. Ими обозначается дыхание между фразами или в определенных местах для создания особого эффекта. Преподаватели советуют брать дыхание перед началом следующей фразы в тексте. Конец фразы стоит немного продлить и сделать тише, чтобы не создалось ощущение,

что вам не хватает воздуха. Много ли времени занимает тренировка дыхания? Если речь идет об отдельных упражнениях, то не больше 20 минут в день, ну а в целом сам процесс пения является самым лучшим тренажером для дыхания при условии, что вы поете правильно.

Вот несколько простых упражнений:

Медленный выдох на звуке «ш». Вам нужно взять часы с секундной стрелкой, сделать максимально глубокий вдох и выдыхать на звуке «ш» очень медленно. Норма – 45 или 50 секунд для взрослого человека.

Медленный выдох на звуке. Попробуйте спеть медленную фразу на экономном выдохе на одном звуке или вокальное упражнение. Чем длиннее фраза, тем быстрее вы научитесь петь на дыхании длинные ноты и фразы.

Теперь попробуйте петь фразу с длительным произношением слов. Это труднее, чем предыдущие упражнения, но результат того стоит. Успехов вам и хороших результатов!