***Вострухина Екатерина Андреевна****,*

*председатель ПЦК «Эстрадное пение»*

*Нижнекамского музыкального колледжа имени С. Сайдашева*

**ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ ГОЛОСА У ВОКАЛИСТОВ**

Гигиена голоса – соблюдение певцом определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата. Гигиена голоса певца – это очень сложное и специфическое понятие. Главной причиной этому является исключительная сложность психофизического процесса пения.

Гигиена певческого голоса по-прежнему является важнейшей задачей каждого профессионального певца, так как любой вокалист должен сохранить лучшие качества голоса на протяжении всей своей карьеры. Понимание гигиены голоса особенно необходимо прививать молодым певцам. Поэтому тема реферата, без сомнения, остаётся актуальной.

За несколько столетий развития вокального искусства и вокальной педагогики голосовой аппарат певца не претерпел каких-либо изменений. Однако за этот период сильно изменились условия жизни людей, окружающая среда, экология, режим жизнедеятельности человека (в частности питание), получили развитие информационные технологии, в том числе видео- и аудиотехника. Ухудшение экологии привело к росту новых видов заболеваний. Безусловно, накоплен большой и практический, и научно-педагогический опыт вокальной методики. Все это заставляет по-новому взглянуть на проблему гигиены голоса певца в современных условиях, что является целью данного реферата.

Гигиена голоса певца может быть рассмотрена в двух разделах: специальная или вокально-техническая гигиена, необходимая для профессионального эстрадно – джазового певца, и общая, касающаяся любого специалиста, чья работа связана с голосом, но прежде всего, разумеется, вокалиста.

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом певца – многогранной сферой жизнедеятельности человека, занимающегося профессиональным эстрадно -джазовым пением.

Перед каждым профессионалом голоса, в том числе и певцом, в качестве основной жизненной задачи стоит как можно более долгое сохранение здорового голоса, здорового голосового аппарата, но для певца это означает и сохранение вокальной формы. Помочь ему в этом - задача гигиены.

Гигиена вокалиста - это соблюдение жизненных и певческих условий, обеспечивающих максимальное сохранение и развитие его вокальных возможностей в процессе обучения и дальнейшей профессиональной деятельности, а также сохранения его здоровья в целом.

Все аспекты гигиены голоса тесно связаны друг с другом, и, тем не менее, в данной главе реферата мы выделяем как важнейшую сферу – вокально-техническую гигиену. Потому что неправильное пение, неоптимальная техника вокала и, можно сказать, нарушение законов пения постепенно или довольно быстро приведут к тому, что будет бесполезно соблюдение других правил гигиены и режима певца.

Рассмотрим важные правила вокально-технической гигиены голоса:

1. Прежде всего, нельзя петь, будучи больным. В корне неправильно мнение о том, что можно петь или заниматься пением в любом состоянии. Никакой пользы такие занятия не дают, а приносят только вред и заболевания голосового аппарата. Занятия в больном состоянии заставляют певца приспосабливаться к нездоровому аппарату, чтобы не вызвать еще большее раздражение или чтобы не принести еще больший вред. Эти приспособления, которые часто противоречат основам правильного пения, могут настолько закрепиться, что, когда голосовой аппарат придет в норму, они начинают мешать, пение теряет естественность, а голос- природную тембровую окраску.

Одна из самых «злокачественных» причин, отрицательно влияющих на голосовой аппарат, - это перепев, то есть когда певец слишком много поет, не соразмеряя пение с возможностями своего аппарата. Нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности.  
 Это происходит особенно тогда, когда он поет сложный репертуар с трудной тесситурой. Надо твердо помнить одно - нельзя доводить свой голосовой аппарат до утомления, надо останавливаться немного раньше. Очень важно помнить, что нормальная эксплуатация голоса - залог долгой и полноценной вокальной жизни. А для этого обязательно надо сочетать пение с отдыхом.

Занятия пением должны быть систематическими. Большое внимание надо уделять систематической тренировке вокальной техники, отрабатывать трудные места в произведениях.

Чтобы вокальный аппарат работал хорошо и безотказно необходимо каждый день заниматься певческой гимнастикой, то есть тренировать определенную группу мышц певческого и дыхательного аппарата. Это можно делать без пения. Сначала надо тренировать дыхательные мышцы (делать дыхательную гимнастику). Далее можно тренировать мышцы, связанные с работой челюстного аппарата. Это необходимо для того, чтобы челюстные сухожилия так же были в постоянной работе и не смогли бы служить помехой пению. Надо тренировать и лицевые мышцы, управляющие артикуляцией рта.

Очень важно уметь подбирать для себя «свой» репертуар, как оперный, так и концертный. Человеческий голос не может спеть все, что только написано композиторами. Есть, например, совсем простые произведения, которые не ложатся на голос, не звучат. А вот когда певцы берутся за произведения, которые им противопоказаны, тогда бывают и последствия. Очень опасно, когда певцы с лирическими голосами берутся за драматические партии. Это относится преимущественно к женщинам и лирическим тенорам. При таком подходе они, как правило, теряют легкость и гибкость голоса. Недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, неумеренной речевой нагрузкой и т. д. К сожалению, проблема исполнения «не своего» репертуара сегодня актуальна во многих российских театрах. Очень важно отметить, что по мнению многих певцов и педагогов, отрицательные последствия для голосов имеет существенное повышение камертона строя оркестра за последнее столетие.

Очень важно правильно организовать режим дня певца. Этот режим значительно отличается от режима дня обычного человека, который, как правило, в одно и то же время встает, завтракает, идет на работу, обедает, возвращается домой и почти в одно и то же время ложится спать. Режим дня певца не регламентирован. Репетиции бывают в разное время дня, спектакли могут быть утром и вечером, поздно кончаться. Каждое выступление сопровождается очень активной работой всей нервной системы человека, поэтому певец долго после спектакля находится в возбужденном состоянии. Это ведет к нарушениям сна. Если певец начинает пользоваться снотворным или транквилизаторами, они вызывают снижение тонуса гладкой мускулатуры всего тела и голосового аппарата в частности. Чтобы избежать этого, певцу необходимо подчинить свою жизнь определенному распорядку, который он должен себе выработать сам индивидуально, исходя из нужд своего организма. Надо стараться питаться в одно время, найти для себя примерно одни и те же часы, когда укладываться спать и просыпаться

Режим питания для певца очень важен. Главное о чем надо помнить всегда - певец не должен есть много. Это заблуждение, что, если ешь много, то голос звучит лучше. Практика показывает, что как раз наоборот - при большой нагрузке питания голос звучит хуже. А при постоянном переедании певец прибавляет в весе, диафрагма сжимается жировыми отложениями, дыхание затрудняется и, естественно, петь становится тяжелее. Вполне понятно, что певцу нельзя есть острую, горячую ли холодную пищу, так как это непосредственно раздражает слизистые оболочки рта, зева, гортани, нарушает правильную функцию связок.

Всем певицам известно, что петь в «больные дни» нельзя, хотя мало кто из них может точно объяснить, почему именно. В «Руководстве по фониатрии» можно прочесть следующее: «Ввиду прилива крови к гортани при месячных, женщины в этот период не должны петь. Несоблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой функции, как органического, так и функционального порядка, которое устранить очень трудно, а часто невозможно».

Вокальный педагог и методист С. Сонки указывал на то, что певцы часто вопреки советам преподавателя, желая поскорее достигнуть поставленной цели, по несколько часов в день эксплуатируют свой голос; им кажется, что чем больше и громче они будут петь, тем скорее окончат свое вокальное образование. «Не мало голосов, при изучении пения, погибло по той простой причине, что учащийся слишком утомлял свои голосовые органы, вследствие чего мышцы и связки гортани вместо постепенного приобретения большей эластичности, утомлялись и голос пропадал…» Утомленный голос, особенно в начале учения, теряет свой естественный тембр и свежесть безвозвратно, и никакой преподаватель, никакая школа качеств этих не в состоянии ему возвратить.

Вышеуказанное замечание может относиться и к уже поющим на сцене. Нужно петь, а не кричать, так как крик - природный враг пения. К сожалению, многие студенты, да и молодые певцы забываю подобные наставления.

Если певец долгое время не пел, очень важно не перегружать свой голосовой аппарат, несмотря на ощущение, что петь очень легко и голос звучит. Нужно простыми упражнениями ввести аппарат в рабочий режим, иначе это сразу же может привести к выходу связок из строя.

Важную роль в творческой жизни певца играет процесс впевания произведения. Некоторые е молодые певцы придают ему мало значения. Они быстро выучивают те или иные сочинения и сразу же выносят их на сцену. Чтобы хорошо вникнуть в замысел автора произведения, надо, как говорят некоторые певцы, в нем «прописаться», то есть оно должно быть выстраданным, пережитым. Для этого его надо долго впевать. Каждое произведение требует владения определенными вокальными навыками. Одни и те же ноты, интервалы, спетые ранее, в новом сочинении могут звучать хуже. Это происходит потому, что ноты и интервалы не существуют сами по себе, а написаны в контексте. Именно это и создает трудности. Кроме того, в разных произведениях разный эмоциональный строй, что также помогает или затрудняет пение. И еще нельзя забывать об одном, что пение - это продукт высшей нервной деятельности. Только мозг управляет нашим пением. Чтобы это управление было более успешным и необходим процесс впевания.

В день выступления не следует вести какой-то особый образ жизни. Не следует заниматься тяжелым физическим трудом или бегать по различным учреждениям, улаживая свои дела. Нельзя допускать и другой крайности, когда певец как бы «выключается» и ничего не делает. Это может привести к вялости. Очень хорошо днем перед спектаклем погулять, подышать свежим воздухом, чтобы вечером быть свежим, полным сил и энергии.

Многие профессиональные певцы, а начинающие в особенности, испытывают определенные трудности в самом начале выступления. Нервное волнение перед выходом на сцену обязательно приводит к сокращению мышц. Особенно страдает группа мышц дыхательного аппарата. Перед выходом на сцену нужно несколько раз проделать следующее упражнение. Надо медленно и плавно сделать очень глубокий вдох, настолько глубокий, чтобы было впечатление, будто еще немного и лопнешь. После этого задержать дыхание насколько можно долго и почувствовать, как это искусственно созданное внутри давление постепенно растягивает сжатые до того мышцы. Затем надо спокойно выдохнуть.

По мнению ряда фониатров и логопедов, так как в обычной жизни певцы редко говорят поставленным голосом, в разговоре они неправильно пользуются им, поэтому их разговорный голос не помогает певческой позиции. В качестве недостатков могут возникнуть плохая фокусировка голоса, более низкое качество звучания, недостаточная поддержка дыхания и пр. Отметим также, что многие оперные певцы по соответствующим причинам не любят выступать в оперетте.

Многочисленные беседы Л.Б. Дмитриева с выдающимися мировыми певцами позволяют отметить ещё ряд правил фактически тоже вокально-технической гигиены, обязательной к соблюдению в течение всей творческой жизни академического вокалиста.

В основе пения лежит ежедневный, систематический труд, певец совершенствует голос на протяжении всей певческой карьеры, поэтому нужен постоянный вокальный, чисто технический тренаж.

Все певцы отмечают необходимость постоянного самоконтроля при пении. Он может иметь самый разный, индивидуальный характер, зависящий от ощущений, но обязателен. Также необходимым многие считают постоянный квалифицированный слуховой контроль со стороны (будь то контроль педагога, концертмейстера, коллеги и т.п.)

Успешная певческая деятельность предусматривает принцип сознательности владения своим голосовым аппаратом.

Список литературы :

1. 1. Рудин, Л.Б. Основы голосоведения / Л.Б. Рудин. – М.: Граница, 2009. – 104с
2. Светов, М. Звучание вашего голоса. Постановка и совершенствование голоса для пения и публичных выступлений. [Электронный ресурс] / М.Светов
3. Аспелунд Д.Л. Развитие певца и его голоса. M.-JL: Музгиз, 1952.  
   – 191 с.32. Вербов A.M. Техника постановки голоса. Л.: Музгиз, 1961. – 52 с.
4. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы  
   резонансной теории и техники. ИП РАН, МГК им. П.И. Чайковского, Центр  
   «Искусство и наука». М., 2002. – 496 с, ил.
5. Багрунов, В. Азбука владения голосом / В. Багрунов. – М., 2008.