

**Доклад на тему:  
«Охрана голоса»**

**Приготовила и прочитала преподаватель  
БДШИ№4 Е.В.Герасимова**

- Голос - бесценный божий дар. Звонкий и радостный, сдавленный и охрипший, приятный и грубый, он способен сказать многое о здоровье, настроении, возрасте, поле человека. Человеческий голос - явление уникальное, совершеннейшее творение природы. Голос - "визитная карточка" человека.
- Основная задача - привлечь внимание людей к оценке состояния голоса, разъяснение влияния вредных привычек на голос, правил его гигиены, способов предотвращения заболеваний голосового аппарата.
- Профессионалы голоса должны знать, что органом, где образуются звуки является гортань. Внутри гортани голосовые складки при фонации во время выдоха совершают колебательные движения, вызывая при этом сгущение и разряжение воздушного столба. В широком смысле слова голосовой аппарат рассматриваем как состоящий из трех отделов: генераторного (гортань), энергетического (органы дыхания), резонирующего (глотка, полость рта и носа с её околоносовыми полостями). Достижение наиболее согласованной работы всех этих отделов и является целью постановки голоса.
- Важным моментом является использование в речи верхних и нижних резонаторов. За счет верхних резонаторов (полость глотки, рта, носа) достигаются такие качества голоса, как звонкость, "полетность", а за счет нижних резонаторов грудной клетки - сила, "мощь" голоса.
- При постановке голоса необходимо обращать большое внимание на активность артикуляционного аппарата, в состав которого входят губы, язык, мягкое небо, нижняя челюсть. Известно, что в зависимости от того, какое положение принимают при фонации эти подвижные части речевого аппарата, образуются те или иные гласные и согласные звуки. Во время речи смена положения губ, языка, мягкого неба, должна происходить достаточно быстро, четко и согласованно, так как от этого зависит четкое и ясное произношение слов, то есть хорошая дикция.
- Известно значение правильной осанки выступающего во время проведения лекции, доклада, урока. Профессионал голоса должен стоять прямо, с несколько развернутыми плечами.
- При пороках осанки рекомендуем гимнастические упражнения.
- Лица, подверженные частым заболеваниям гортани, быстрой утомляемости, должны бережно относиться к своему рабочему органу,

избегать совмещительств, использовать для отдыха даже небольшое время перемен.

Педагоги после окончания работы должны в течение 2-3 часов избегать продолжительных разговоров, а лучше даже помолчать. При необходимости речь должна быть более тихой, фразы более короткими, лаконичными

- Голосовой аппарат специалиста, активно использующего его в своей профессиональной деятельности очень чувствителен к резким перепадам температуры. В холодное время года эти лица не должны выходить на улицу сразу после интенсивной голосовой нагрузки, им рекомендуется оставаться в помещении минут 15-20, чтобы голосовой аппарат смог несколько "остыть". В профилактике заболеваний гортани большое значение придается состоянию верхних дыхательных путей, которые должны быть у "профессионала голоса" в здоровом состоянии. Заболевания носа и околоносовых пазух (ринит, гайморит, фронтит), ангины, хронический тонзиллит могут вызывать и поддерживать воспалительные изменения в гортани.
- В связи со сказанным при наличии подобных заболеваний лица голосо-речевой профессии должны проводить тщательное лечение у врача-оториноларинголога. При острых простудных заболеваниях гортани они должны быть немедленно освобождены от работы и соблюдать строгий голосовой режим и все указания врача. Приступать к работе можно лишь после ликвидации воспалительных изменений и полном восстановлении голосовой функции, так как острый ларингит может перейти в хронический и надолго вывести учителя, воспитателя, лектора из строя.

Для профилактики простудных заболеваний верхних дыхательных путей большое значение имеет закаливание организма. Не следует приучать себя к "тепличной" обстановке (слишком тепло одеваться, кутать шею шарфом, употреблять только теплую воду и т.д.). Необходимо постепенно и систематически приучать свой организм к свежему прохладному воздуху, чтобы легче и без ущерба для своего голосового аппарата переносить колебания температуры. Рекомендуется ежедневное обтирание тела или душ с постепенным снижением температуры воды. Не следует забывать также о положительном влиянии утренней гимнастики. Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с дыхательной гимнастикой способствуют повышению работоспособности голосового аппарата

- В ряде случаев нарушение голосовой функции в виде осиплости (дисфонии) или даже полной утраты голоса (афонии) может быть обусловлено расстройствами нервной системы. Известно, что при большом

волнении голос может перестать звучать, он срывается. Иногда функциональное заболевание гортани проявляется быстрой утомляемостью голоса, болевыми ощущениями и спазмами. Это заболевание как мы уже писали раньше носит название фонастении и представляет собой невроз, обусловленный расстройствами нервной системы у лиц с повышенной голосовой нагрузкой.

- Поскольку работа профессионала голоса требует повышенного нервного напряжения, для профилактики подобных заболеваний режим его жизни должен быть построен так, чтобы нервная система не подвергалась сильным неожиданным нагрузкам, психическим травмам, перенапряжению. Для укрепления голосового аппарата и нервной системы необходимо правильно и разумно использовать летний отдых и зимнее каникулярное время. Несколько слов следует сказать и о режиме питания. У "профессионала голоса" его рабочий орган - голосовой аппарат - очень чувствителен к острой, раздражающей пище. Частый прием слишком холодных или слишком горячих, а также острых блюд, употребление алкогольных напитков не безразличны для слизистой оболочки полости рта, глотки и нижележащих отделов. При осмотре этих лиц слизистая оболочка обычно имеет ярко-красный цвет, утолщена. Вредным является и курение табака. Табачный дым резко раздражает слизистые оболочки не только верхних, но и нижних участков дыхательного тракта, вызывает обильное отделение слюны и слизи. Грубый, неприятный голос заядлого курильщика всем известен; он лишен музыкальности, певучести и выразительности.
- Следует также знать, что в некоторые периоды жизни голосовые складки особенно ранимы. У женщин они несколько набухают во время менструаций, голос быстрее устает, у некоторых становится глуше. В эти дни резко перенапрягать свой голосовой аппарат нельзя.
- Для уменьшения сухости рекомендуется полоскать горло маслами (кедровое, льняное, кукурузное, оливковое). Полоскать горло лучше утром до работы и вечером. Жидкость для полоскания должна иметь комнатную температуру. Хороший эффект оказывают и домашние ингаляции - вдыхание паров минеральной воды во время кипячения. Эти ингаляции лучше делать перед сном. Лицам, страдающим сухими катарам верхних дыхательных путей, рекомендуем проводить свой отпуск на Черноморском побережье Кавказа, где воздух влажный и насыщен йодом.
- 
- Необходимо всегда помнить, что человеческий голосовой аппарат - самый совершенный и самый хрупкий из всех музыкальных

инструментов, который требует к себе необычайно бережного отношения.

- Студент может обладать хорошим здоровьем, прекрасными голосовыми данными, но нарушая правила гигиены голоса при обучении пению, может утратить лучшие голосовые качества и не достичь истинного мастерства. Поэтому студентам, особенно начальных курсов, не стоит разрешать петь без контроля педагога. Петь много - еще не значит научиться петь хорошо. Соблюдение охранительных мер позволяет развиваться голосу в рамках его естественных возможностей.
- Студенты должны твердо знать, что ни в коем случае нельзя петь во время болезни, при малейшем недомогании, дискомфорте во время пения необходимо обращаться к фониатру. Одним из важных условий профилактики заболеваний голосового аппарата является правильно подобранный репертуар согласно анатомо-физиологическим возможностям певческого аппарата каждого студента.
- В целях охраны голоса не следует разрешать студентам певческих специальностей одновременно работать в оперных театрах, хорах, вокальных ансамблях и др.
- Важным условием подготовки высокопрофессионального певца является тесный контакт певца с врачом-фониатром на всем протяжении учебного процесса. Соблюдение всех профилактических мероприятий будет способствовать снижению заболеваний голосового аппарата у студентов вокальных и дирижерско-хоровых факультетов.
- За 1 час до выступления можно выпить стакан теплого некрепкого чая, или отвара шиповника, или минеральной воды без газа.
- Допустимая доза крепкого спиртного напитка: 30 мл для женщин, 50 мл для мужчин. От его приема следует воздержаться в течение двух часов после выступления.
- В настоящее время фониатрический кабинет располагается в Краевой клинической поликлинике (ул. Ляпедевского, 1, каб. 311, 306, 315). В 311 кабинете ведет прием врач-фониатр, 306 – процедурный кабинет, 315 – кабинет фонопеда. В будущем планируется работа вокального фонопеда.
- Частный фониатрический кабинет: ул. Пролетарская, 131, офис 614.
- Запись по телефонам:

**250-193**  
**8-905-084-51-93**