

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Сенюшкина Екатерина Александровна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Дворец учащейся молодежи Санкт-Петербурга

ОХРАНА ГОЛОСА ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Певец должен соблюдать определенный голосовой режим, должен щадить свой голосовой аппарат, не допуская утомления. Иногда певцы обладают «непоставленным» 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. Такая нерациональная певческая нагрузка разрушающим образом действует на голосовой аппарат, переутомляет его.

Равным образом переутомляет голосовой аппарат и длительность пения, особенно при неблагоприятных условиях общей усталости. В утомленном состоянии трудно рассчитывать на формирование и укрепление певческих навыков.

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. Для того чтобы слизистые оболочки были более устойчивы к различным неблагоприятным факторам, следует выполнять определенные гигиенические правила.

1. Прежде всего, следует всегда дышать 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.

2. Певцу надо, по возможности, меньше бывать в сухом и пыльном помещении. Это сушит слизистые оболочки и может повести к их воспалению. Таковое часто наблюдается при пении на сцене, где воздух загрязнен пылью и осыпающимися декорационными красками. В этих случаях следует быть особенно внимательным к использованию носового дыхания.

3. Полезно систематически прополаскивать щелочными водами типа «Боржоми» рот, глотку, носоглотку. Щелочная вода хорошо удаляет слизь и способствует нормальной функции слизистых оболочек.

4. 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.

5. Очень важно для здоровья голосового аппарата избегать резких смен температуры и не выходить после пения сразу на улицу. Это позволит 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.



6. 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.

7. Выйдя, не следует разговаривать на морозе, слишком быстро идти, что вызывает усиленное дыхание. 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.

