

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

Методика и педагогическая практика

Сенюшкина Екатерина Александровна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Дворец учащейся молодежи Санкт-Петербурга

ГИГИЕНА ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА

Голосовая функция тесно связана и с нервной системой человека, и с эндокринной системой, и с состоянием внутренних органов, поэтому певец – это, прежде всего, здоровый человек с устойчивой психикой, крепкими нервами, хорошим тонусом мышц и здоровыми внутренними органами.

При неустойчивой нервной системе, при сильной ее реактивности и быстрой утомляемости легко возникают различные нарушения нервной деятельности, немедленно сказывающиеся на голосе. 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, возможность петь *forte*, брать высокие звуки, выдерживать tessitura.

Сегодня голос ученика звучит прекрасно и кажется, что он многое уже постиг, а завтра все достигнутое разваливается как картонный 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. 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.

Усталая или травмированная нервная система не дает нужного тонуса организму, и протекание всех функций оказывается затрудненным и нарушенным. 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.

Каждое выступление на сцене – всегда испытание для нервной системы. Не только нахождение новых навыков и формирование рефлексов, но даже выполнение старых представляет большую нагрузку для нервной системы. Павлов И.И. 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.

Мышечная система тесно связана с нервной системой. Для певца необходима достаточная мышечная активность. Работа мышц оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Уныние, упадок настроения, вялость не способствуют хорошему выступлению. Пассивность в движениях, лень, сидячий образ жизни не способствуют хорошему состоянию организма, снижают его активность. Доказано, что общая мышечная активность непосредственно воздействует на тонус мускулатуры гортани, т.е. на сам механизм голосообразования.

На общем состоянии организма, на работе голосового аппарата 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 (желудка,



сердца и т.д.) может непосредственно сказываться на работе голосового аппарата, тормозя его деятельность.

Курение и алкоголь для певца противопоказаны! Это – яд для нервной системы, вызывающий, кроме того, негативные реакции со стороны голосового аппарата.

Еда человека, занимающегося пением, должна быть достаточно калорийной, разнообразной и необильной. На полный желудок петь трудно не только из-за механических причин (ограничение движений диафрагмы), но и рефлекторно. Певцу рекомендуется в дни выступления обедать за 3-4 часа до выступления, не перегружая себя едой. Следует избегать острых блюд, раздражающих слизистые оболочки, а также излишне горячих, обжигающих или, наоборот, слишком холодных. Излишне горячие напитки, например, очень горячий чай, обжигающе действуют 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 (кушанья, только что вынутые из холодильника), мороженое, сильно охлажденное питье могут вызвать простудные заболевания, особенно, если их употреблять непосредственно после пения, после активной мышечной работы.

На режим сна должен обратить самое серьезное внимание каждый певец, так как только хороший сон способен восстановить утомленную нервную систему. Полноценный сон должен длиться 9-10 часов. Перед сном желательно не пить кофе или крепкого чая, не есть острого, желательно отключиться от переживаний дня, можно послушать легкую, успокаивающую музыку, очень полезна также небольшая прогулка перед сном. В комнате необходим чистый воздух.

Витаминизация организма особенно необходима в зимний и весенний период, когда человек мало бывает на воздухе. Насыщение организма



витаминами повышает сопротивляемость к инфекциям, улучшает его деятельность, повышает жизненный тонус.

Каждый артист всегда обязан следить за своим внешним видом. Умеренная физическая нагрузка, связанная с активной работой мышечной системы, является мощным стимулом для тонизирования организма. Следует себя приучить к ежедневной достаточно активной утренней 20-минутной зарядке, приводящей в действие разнообразные группы 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. Как показали исследования, лучший отдых от основной деятельности – не бездеятельность, а переключение на другой вид работы.

Большую роль в поддержании хорошей работоспособности в течение всего года играет летний отдых и зимнее каникулярное время у учащихся. На это время полезно полностью отключиться от пения и музыки. Не надо думать, что найденное может потеряться, выученное – забыться. Все это восстанавливается очень быстро, в течение недели при систематической работе после отпуска.

Таким образом, певец сам является «музыкальным инструментом». Голос тогда звучит хорошо, когда человек здоров, поэтому певец в жизни должен придерживаться определенного режима и выполнять правила общей гигиены. Общегигиенический режим должен включать в себя определенный распорядок отдыха, труда, питания, физических нагрузок. Однако составление определенного и твердого распорядка дня для большинства ребят представляет значительные трудности в связи с различными условиями жизни, работы и учебы. Однако, стоит обратить внимание, 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.

