

Лекция «Жизненный режим певца и некоторые общие гигиенические правила»

Всякая деятельность, в которой занимается человек, связана с нервами и мышечной энергией. В зависимости от вида работы (одна или другая), что и служит основанием для деления людей, по виду их деятельности умственного и физического труда. Вся деятельность организма построена на смене траты энергии и ее последующего восстановления.

Профессиональная певческая деятельность, как процесс обучения пению, связаны с большой тратой нервомышечной энергии. Певец-профессионал или учащийся поет, как показывает практика, 2-3 часа в день. В это время они целиком отдаются воплощению своих исполнительских задач, совершенствованию вокальной техники, нахождению новых вокальных возможностей своего голоса – эта большая творческая деятельность требует сосредоточенного внимания. Происходит мобилизация всех эмоциональных ресурсов и интеллектуальной сферы певца.

Повседневная напряженная творческая работа требует от певца большого сосредоточения всех его психофизических сил, большой затраты нервной энергии при одновременной немалой мышечной затрате. Вследствие этого наступает утомление. Если утомление не будет сменено последующим отдыхом, то это может привести к серьезным нарушениям организма, к его заболеваниям, поэтому, как всякий труд, певческая деятельность требует своих норм работы и отдыха, и их правильного распределения во времени. Это особенно важно для певцов, у которых не только творческие возможности, но и само звучание голоса целиком определяется состоянием всего организма.

Для того, чтобы певческая деятельность выполнялась на высоком уровне, чтобы вокалист добился желаемых хороших результатов, нужно соблюдать определенный рациональный жизненный и профессиональный режим, выполнять определенные гигиенические требования.

Под целесообразным общим режимом следует понимать умение так рационально построить свое времяпрепровождение, чтобы все жизненные функции протекали нормально, обеспечивая высокий тонус работы и не оставляли бы утомления. Нормальный жизненный режим и соблюдение правил обеспечивают здоровье человеку. Певец – здоровый человек с устойчивой психикой, крепкими нервами, хорошим тонусом мышц и здоровыми внутренними органами.

При большом волнении голос может перестать звучать, он срывается. Сильные психические переживания приводят к полной потере речевой и певческой функции. Певец лишается голоса совсем, либо теряет основные профессиональные качества: выносливость, блеск, возможность петь форте, брать высокие звуки, выдерживать tessitura. При неустойчивой **нервной системе**, при сильной ее утомляемости возникают различные нарушения нервной деятельности, что немедленно сказывается на голосе. Сегодня голос ученика звучит хорошо, кажется, что многое уже постиг, а завтра все достигнутое разваливается. Ученик производит такое впечатление, будто он все забыл, и самому ему петь трудно. Педагог начинает думать, что выбранный метод не идет ученику на пользу. Но причина в том, что ученик перевознолся, в результате чего нервная система оказалась заторможенной. Людям с неустойчивой нервной системой не стоит выбирать себе певческую профессию. Такие ученики, даже при наличии хороших вокальных данных, редко могут достичь профессионализма. Относительный успех в этом случае возможен, только если им создаются исключительные условия: точный, разумный

режим жизни и работы, исключение всяких волнующих моментов, идеальные гигиенические условия и т.п. однако, в практике это трудно осуществимо. Каждое выступление – всегда испытание для нервной системы.

Мышечная система тесно связана с нервной. Для певца необходима достаточная мышечная активность. Хорошо развитые и активно действующие мышцы всегда способствуют хорошему жизненному тону. Деятельность мышечной системы является мощным стимулятором жизненного тонуса организма вообще и голосового аппарата в частности. Каждый певец должен знать об этой взаимосвязи и использовать ее в целях поддержания активности своего организма и голосового аппарата. На общем состоянии организма и на работе голосового аппарата в сильной степени отражается состояние внутренних органов.

Из практики известно, что главное для певца заключается в психических качествах, в воле, целеустремленности, собранности и умении подчинить свою жизнь искусству. При наличии этих качеств у ученика все сложности, бытовые или финансовые, удается успешно преодолеть.

Общегигиенический режим должен включать в себя особый распорядок отдыха, труда, питания, физических нагрузок и т.п. чередование утомления и отдыха позволяет организму выполнять любую деятельность постоянно, в течение всей жизни. За временем дневной активности, когда человек тратит много энергии, наступает сон – время восстановления затраченных сил, благодаря этому с утра человек оказывается снова в деятельном состоянии. Задача отдыха – снять утомление, восстановить работоспособность организма.

Лекция «Сон и питание»

Сон – развитое торможение клеток мозга, во время которого они восстанавливают энергию для последующего дневного возбуждения. Сон, достаточный для восстановления энергии нервных клеток должен длиться 7-8 часов для взрослого человека, в молодом возрасте до 9 часов в сутки.

Для того, чтобы сон наступал скоро, был глубоким и ровным, нужно соблюдать правила: важно лечь в одно и то же время, не перегружать нервную систему, не давать ей умственную работу. На ночь не следует пить ничего возбуждающего (кофе и др.).

Большое значение для сна имеет температура комнаты и чистота воздуха, где проходит сон. Комнату на ночь нужно проветривать. Сон в душной комнате не протекает легко и свободно.

Если человек страдает бессонницей – обратитесь к врачу. Нарушение режима отдыха нервных клеток не может пройти безнаказанно. Иногда применяют снотворное средство, но прибегать к ним следует, исчерпав все названные выше профилактические средства, предварительно посоветовавшись с врачом.

Питание – еда человека, занимающегося пением должна быть калорийной, разнообразной и не обильной. Певцу следует избегать острых блюд, раздражающих слизистые оболочки, а также горячих, обжигающих или сильно холодных. Горячие напитки, например, сильно горячий чай обжигающе действует 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 могут вызвать

простудные заболевания, особенно если их употреблять разгоряченным, после пения, после активной мышечной работы.

Важно всегда питаться в одно и то же время, с небольшими отклонениями в ту или иную сторону.

Следует обращать внимание на разнообразную пищу и количество витаминов. Витаминизация организма особенно необходима в зимний и весенний период, когда человек мало бывает на воздухе, мало облучается солнцем. Насыщение организма витаминами питания должно быть достаточным, но не большим. Чувство насыщения у большинства людей приходит позднее того момента, когда организм уже получил достаточное количество пищи. Переедание ведет к тому, что с ожирением в организме скапливаются шлаки, излишки неиспользованных веществ. Ожирение приносит большой и непоправимый вред внешнему облику артиста. Каждый артист должен следить за своим внешним видом, т.к. полнота может сильно мешать воплощению многих образов.

Распределение пищи, в смысле ее количества, в течение рабочего дня – вопрос вкуса и привычки. Следует следить лишь за тем, чтобы вечером желудок не был переполнен. Вообще же сточную пищу следует делить на 3-4 раза, применяя план питания в первой половине дня.

Лекция «Роль физической работы»

Умеренная физическая работа, связанная с активной работой мышечной системы, является мощным стимулом для тонизирования организма. Следует себя приучить к ежедневной достаточно активной утренней 15-20 минутной зарядке, приводящей в действие разнообразные группы мышц. Зарядка не только переводит организм из сонного состояния в активное, но и способствует развитию многочисленных 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 определенной группы мышц. Кроме того, зарядка ведет и к минимальной закалке. Зарядку целесообразно заканчивать водной процедурой. Зарядка и душ – те виды закалки, которые доступны каждому человеку, они всегда оказывают благотворное влияние на организм.

В течении дня певец обязательно должен выполнять другие виды умеренной мышечной работы, которая всегда благотворна для людей, затрачивающих в своей основной деятельности много умственной и нервной энергии. Такой минимальной формой мышечной работы может быть прогулка в течении 1-2 часов в спокойном темпе, или еще лучше различные виды спорта.

Певцу не противопоказаны занятия любым видом спорта, за исключением тех, которые связаны с резким замиранием дыхания (тяжелая атлетика). Спорт должен умеренно тренировать организм, создавать хорошую закалку, повышать сопротивляемость, поднимать жизненный тонус. Однако, спортивные занятия певец не должен доводить до сильной степени утомления.

Ничто так благотворно не влияет на организм в смысле снятия утомления, как так называемый активный отдых. Прогулки, спорт, другие виды физической нагрузки – лучшее средство отдыха для людей, занятых творческим трудом. Отдых певца должен быть правильно и разумно организован. В этом смысле весьма полезно 1 день в неделю полностью выключаться из рабочей обстановки, отдавая его другим видам работы, спорту, прогулке.

Лекция «Организация каникулярного времени»

Большую роль поддержания хорошей работоспособности в течение всего года играет летний отдых и зимнее каникулярное время у учащихся. Следует на это время полностью отключиться от пения и музыки. Не надо думать, что найденное может потеряться, выученное – забыться. Все это восстанавливается очень быстро, в течение 1 недели при начале систематической работы после отпуска. Легко заметить, что после хорошо, без певческой нагрузки, проведенного отдыха, голос певца всегда звучит отлично и ему удается то, что не удавалось до каникул. Если включение в работу идет постепенно и ученик не переутомляет себя не умеренными занятиями в 1-2 день – эти удачи могут быть легко закреплены.

Организация каникулярного времени, как летнего, так и зимнего, в зависимости от индивидуальности ученика может быть осуществлена по-разному. Однако, она всегда должна полностью переключить организм на другой вид деятельности. Хорош отдых, связанный с новой сменой ярких впечатлений (туризм). Встречи с новыми людьми и незнакомой природой обогащают человека, занимают целиком его внимание, создавая полное переключение от привычной обстановки. Такой вид отдыха обогащает впечатлениями, будит наблюдательность и фантазию певца.

Не менее полезен и уединенный отдых: прогулки, сбор грибов и ягод хорошо успокаивают нервную систему, переключают деятельность организма совсем в иной режим. Постепенно проходит усталость, начинает пробуждаться творческая активность, снова хочется работать. В отдалении от повседневности становится особенно ясным тот путь, которого следует держаться в жизни и творчестве, разъясняются сложные ситуации, более видимыми становятся пути преодоления препятствий, более четкими – цели.

Лекция «Закаливание и простудные заболевания»

Большое значение для здоровья имеет закалка организма, и соблюдение определенных гигиенических правил, связанных с ней.

Закаливание и укрепление человеческого организма – формирование в нем условных рефлексов на раздражители. Систематическое использование одинаковых раздражителей укрепляет условные рефлексы, обеспечивая необходимое укрепление всего организма и его отдельных систем.

Раздражители могут быть воздушными, солнечными, водными, температурными и т.д. К ним следует приучать организм постепенно, вырабатывая рефлексы, направленные, например, против простудных заболеваний. Не обоснованна мысль про то, что простуду можно избежать, обматывая шею шарфом, прячась от сквозняка и холодного ветра, бега и быстрой ходьбы, прогулки на лыжах, занятия спортом и т.д. Научные исследования и практика народных целителей (Иванов, Омельченко, академик Амосов и др.) убедительно подтверждают эффективность закаливания как способ укрепления организма.

Во время закаливания водой особое внимание следует уделить ступням ног, где сосредоточены нервные окончания, связанные практически со всем центром организма. Купая ноги перед сном необходимо снижать температуру от 36 градусов до 12-10. С целью закаливания глотки и носоглотки надо каждое утро полоскать горло водой, снижая температуру от 20 градусов до 12-10.

Следует приучать себя к сменам температур. Начиная с лета и осени, не пропускать случая ежедневно уделять прогулкам достаточно времени. Постепенный переход к

зимним условиям не должен уменьшать времени, уделяемого свежему воздуху. Такие прогулки подготавливают организм к безбоязненному включению к зимнему виду спорта (лыжи, коньки). Не следует лишь уделять им время, непосредственно до и после пения.

Надо помнить, что простудное заболевание – пробуждение инфекции, имеющейся в дыхательных путях. Эта инфекция усиливается, если имеется непосредственный контакт с больными. Однако, заболевание может не возникнуть, если сопротивляемость организма высока. Охлаждения здесь играет роль фактора, понижающего сопротивляемость, но не оно собственно вызывает заболевание. Таким образом, чтобы не болеть простудными заболеваниями надо:

- по возможности не контактировать с больными,
- стремиться к тому, чтобы жизненный тонус организма, его сопротивляемость были высокими.

К этому и ведет закалка.

Хотя простудные заболевания и не являются большей частью опасными для жизни, они выбивают певца из нормальной работы на значительный срок. В зависимости от организма простудное заболевание протекает по-разному, все же чаще всего острые признаки успевают пройти за неделю, а полное восстановление голоса занимает около 2 недель. Это в случае, если острый воспалительный процесс не осложняется хроническим процессом. Или не вызывает более серьезных нарушений в организме. Результатом остро протекающего воспалительного процесса, кажущегося обычным, является пониженный тонус организма, вялость, апатичность, легкая утомляемость. Среди местных явлений надо отметить, мешающую петь сухость. Перемена ощущений, вследствие сухости сбивает молодого певца, и он ищет новые приспособления, обходные пути, чем и расстраивает правильно найденную координацию.

Не меньшее значение, нежели закаливание и занятия спортом является умение уклоняться от вредных привычек, поскольку все изменения в организме влияют на голос.

Лекция «Гигиена голоса»

В фониатрической науке **гигиена голоса** — это ряд мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний голосового аппарата.

1. Питание голоса

Голос является результатом сложного взаимодействия множественной системы мышц. А мышцы следует не только регулярно тренировать, но и правильно кормить.

Правила питания для голоса: белок и витамины. В качестве источника белка подойдут мясные бульоны, мясо птицы, рыба. Фрукты, соки и морсы — кислые, с большим содержанием витамина С.

Питьевой режим: не меньше 2 литров жидкости в день! Эта привычка сохранит Ваши связки от сухости. Неплохо также подобрать хороший комплекс витаминов с кальцием и витамином С.

Обязательно обратите внимание на температуру еды! Слишком горячие, а также острые блюда могут обжечь слизистую. Холодные блюда, напитки и мороженое, особенно на разогретые связки, легко вызовут простуду. Так что лучшая температура еды для вокалиста – теплая.

Некоторые певцы уверены в полезности кофе перед пением. Эффект этого продукта заключается в тонизировании голосовых связок.

Однозначно вредны для голоса семечки и орехи. Кусочки этих продуктов застревают в горле и могут вызвать першение.

Данный список рекомендаций может корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

2. Голосовой режим

Голосу нужно время, чтобы проснуться. Обычно голос просыпается только через 2 часа после того, как Вы встали. Поэтому пожалейте свой голос, постарайтесь не напрягать его утром. Если же предстоит утреннее выступление или лекция – необходимо встать пораньше для того, чтобы голос успел проснуться, но при этом выспаться! Человеческий голос может реагировать на малейшие изменения в физиологическом и психоэмоциональном состоянии своего владельца. Поэтому для певца очень важен грамотный распорядок дня, полноценный отдых и здоровые нервы.

Если говорить о режиме работы голоса, то для профессионала максимальной считается 2х – 3х часовая нагрузка в день с перерывами не меньше 10 минут. Для начинающего вокалиста нагрузка должна составлять не более 40 минут в день, и то рекомендуется разделить это время на 2 части. Человек не только поет в течение дня, но и разговаривает, кричит, общается с клиентами и т.д. И что же делать? Рекомендуется использовать профессиональные навыки, такие, как опертое дыхание, использование резонаторов, разговор на зевке, на низких тонах. И ни в коем случае не напрягайте голос!

3. Здоровье голоса

Здоровье голоса – это, прежде всего, здоровое состояние дыхательных путей. Немедленно нужно избавляться от любого вида воспалений в носоглотке и верхней части легких. Даже легкий насморк или незначительное раздражение в горле может повлиять на звук. Не контактировать с больными людьми. Обращаться к лору и к фониатру, чтобы обследовать состояние голосового аппарата и разработать оптимальный курс лечения.

Соблюдать элементарный температурный режим: не переохлаждаться, не выходить на мороз сразу после пения, защищать дыхательные пути от холода. Стоит начать постепенно и аккуратно закаляться, иначе есть риск начать «кутаться» с целью сберечь голос и простужаться от малейшего сквозняка.

Чрезмерно сухие или пыльные помещения – еще один враг голоса. Если попали туда – дышите носом, а не ртом. Еще лучше – купите увлажнитель воздуха и поддерживайте оптимальную влажность дома.

Существует очень важное правило для женщин: никогда нельзя петь, а также повышать голос во время менструации! Связки, сосуды и горловые ткани становятся рыхлыми и малейшее напряжение может привести к несмыканию, появлению узелков и даже к кровоизлиянию в голосовую складку.

Никогда не петь без предварительного распевания. Ведь голос, как и любой инструмент нуждается в предварительной настройке.