

ОСНОВЫ ГОЛОСОСБЕРЕЖЕНИЯ ОДАренных ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Алешко Е. И.,

МБУДО «Детская школа искусств «Этнос»» г. Южно-Сахалинск, преподаватель
Россия, 693007, г. Южно-Сахалинск, ул. Тихоокеанская, д.30А,
Тел./факс.: 8(4242) 220-290, e-mail: elena_aleshko@mail.ru

Профессиональной аудитории, занимающейся вокальной деятельностью, известно такое понятие как гигиена голоса. Под этим названием существует немало изданий. Назовем некоторые из них: Ю. С. Василенко «Голос. Фониатрические аспекты» (2013), И.Б. Бархатова «Гигиена голоса для певцов» (2020), И. П. Прянишников «Советы обучающимся пению» (2020). Понятие «голососбережение», о котором пойдет речь в данной статье, несколько шире, чем «гигиена голоса», так как в данном случае рассматривается не просто «охрана голоса» в контексте гигиенических рекомендаций, а различные компоненты системы профилактики дисфоний¹.

Сегодня работа с одаренными детьми в области вокального искусства требует обновления практических знаний и профессиональных компетенций преподавателей образовательных организаций, освоение современных методов решения профессиональных задач в области вокальной педагогики, теории и практики вокального исполнительства.

Таким образом, преподаватели вокально-хоровых дисциплин должны знать:

- особенности устройства голосового аппарата и обращения с ним в профессиональной деятельности;
 - информационные ресурсы, позволяющие расширить круг знаний в области теории и практики вокального искусства;
 - современные методы обучения и информационные технологии;
- уметь:
- использовать знания устройства голосового аппарата и обращения с ним в профессиональной деятельности;
 - соотносить собственную педагогическую деятельность с достижениями в области музыкальной педагогики;
 - использовать современные методы обучения и информационные технологии;
- владеть:
- методическими аспектами вокальной педагогики и исполнительства;
 - приемами анализа собственной педагогической деятельности;
 - навыками принципов голососбережения.

О принципах голососбережения и пойдет речь в данной статье.

Голососбережение – это реализация на практике конкретным человеком (а в нашем случае – педагогом и одаренным ребенком – *пояснение Е.А.*) комплекса мероприятий, направленных на предупреждение любых нарушений голосовой функции [6, с. 31].

Профилактическое направление в медицине было и остается приоритетным. Предупреждение заболеваний голосового аппарата не является исключением [6, с. 9]. Так что такое профилактика и какая она бывает? Выделяют индивидуальную и общественную профилактику.

Индивидуальная профилактика – это меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек. Общественная профилактика представляет систему социальных, экономических, законодательных, воспитательных,

¹ **Дисфония** - расстройство голосообразования, при котором нарушается качество голоса.

санитарно-технических, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых государственными институтами и общественными организациями с целью всестороннего развития физических и духовных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения [6, с. 32].

Всемирная организация здравоохранения выделяет три вида профилактики заболеваний: первичную, вторичную и третичную. Чем они отличаются? Первичная – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний, вторичная – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение обострений и хронизации заболеваний, третичная – совокупность действий по профилактике прогрессирования заболеваний, приводящих к недееспособности. В контексте нашей темы речь пойдет только о первичной профилактике.

Первичная профилактика является самым крупным направлением в голососбережении и системе профилактики дисфоний, включая в себя в основном гигиенические, клинические и образовательные мероприятия. Именно этот раздел известен широкому кругу профессионалов голоса как *гигиена голоса*. Рассмотрим важнейшие составляющие первичной профилактики расстройств голосового аппарата.

Одним из важнейших компонентов первичной профилактики дисфоний у начинающих вокалистов в том числе одаренных детей, является бережное отношение к голосовому аппарату, а именно: нормирование голосовой нагрузки (рациональная репертуарная политика, равномерность и системность проведения занятий), регулярные фоноатрические профосмотры (первичные и регулярные на протяжении всего периода обучения пению), гигиеническое воспитание вокалистов (гигиена питания, физических нагрузок, закаливание режим, сон и др.), иммунопрофилактика, витаминотерапия. А также реализация соответствующих образовательных и просветительских программ для педагогов-вокалистов, включая курсы повышения квалификации, участие в вебинарах, семинарах, конференциях по фонологию.

Гигиеническое воспитание учащегося в классе вокала следует начинать с самого первого занятия пением. Нужно разговаривать и с детьми и с их родителями о том, сколько должен спать ребенок, каков его режим дня, знакомить со способами закаливания, о походах в баню, о гигиене физических нагрузок, о вредных привычках, о всем том, что так или иначе влияет на качество голоса их дарования.

Приведем пример. В период подготовки к конкурсам и участия в них наблюдается рост заболеваемости голосового аппарата вокалиста. Во многом это связано с тем, что количество выходных дней сводится не просто к минимуму, а к их отсутствию. Помимо работы с вокальным педагогом и концертмейстером, ученик самостоятельно занимается дома без контроля. Такое отношение к голосу может привести к тому, что ребенок, даже самый одаренный, не сможет участвовать в конкурсе из-за возникших нарушений функций голосовых складок.

Еще пример. Многие родители, замечая заболевания верхних дыхательных путей у ребенка, не считают данный факт препятствием для продолжения занятий пением. И педагог вынужден отстранять, через протест родителей, ребенка от занятий пением. Поскольку, при наличии тех или иных сопутствующих заболеваний, например пение во время ОРВИ, хронического тонзиллита или менструации, может провоцироваться возникновение различной патологии гортани.

Равномерность голосовых нагрузок следует учитывать не только по суммарному показателю (сколько минут, часов, дней), но и по качественному их содержанию (урок, репетиция, концерт; сольное или хоровое пение). Неравномерность голосовых нагрузок также ведет к риску развития голосовых дисфоний.

Режим отдыха требует также особого внимания. Большинство детей на период каникул вообще исключают пение, особенно в летний период. Поэтому педагогу важно координировать постепенный выход из отпускного периода с точки зрения голосовой нагрузки, иначе могут возникнуть заболевания гортани из-за несоблюдения этого принципа.

Кратковременный отдых должен быть не пассивным в физическом смысле, а направлен на укрепление здоровья: прогулки, плавание, спортивные тренировки и т.д.

Расписание занятий должно строиться по принципу равномерного распределения певческой нагрузки. Зачастую, чтобы сэкономить время, или подстроится под загруженность ребенка, урок по сольному пению ставится после занятия хором или хореографией, что снижает эффективность работы на уроке с начинающим вокалистом. Некоторые ученики ставят спортивную тренировку перед занятием пением, тем самым делая вокальное занятие бессмысленным. Все это вызывает перенапряжение голосового аппарата, нарушает все возможные принципы гигиены голоса и вокальной педагогики.

Большое значение в возникновении заболеваний лор-органов вокалистов имеют санитарно-гигиенические нормы репетиционных и сценических помещений. Здесь недопустимы плохая вентиляция, сквозняки, или духота, запыленность, бактериальная загрязнённость воздуха, плохое освещение и т.д. а также посторонний шум, врывающийся из коридора или соседнего класса. Педагог должен сделать работу в классе комфортной с точки зрения санитарных норм, ввести в привычку регулярное проветривание класса, убрать пылесобирующие предметы, оснастить класс бактерицидным рециркулятором и т.д.

Немаловажны гигиенические принципы подбора вокального репертуара.

Педагогический процесс, связанный с постановкой голоса, – это сложный путь построения условных мышечных рефлексов. В процессе перестройки голосового аппарата риск возникновения фоноатрической патологии чрезвычайно велик [6, с. 61].

Педагогу нужно очень бережно и систематично работать над развитием голоса ученика, постижением им определенной манеры пения. Важно научить самостоятельно контролировать слуховые и мышечные ощущения во время звукоизвлечения, анализировать и исправлять ошибки своего голосообразования [1, с. 14].

Особое внимание следует уделять природной тесситуре звучания голоса начинающего певца, ни в коем случае нельзя завывать или занижать природную тесситуру звучания. Об этом подробнейшим образом пишет в своем Руководстве по голососбережению Лев Борисович Рудин. Репертуар должен соответствовать начинающему исполнителю не только технически, но и психологически. Исполнение непосильного материала без учета трёх видов готовности: технической, психологической, физической провоцирует стойкие, не поддающиеся лечению, а иногда и прогрессирующие функциональные и\или органические заболевания голосовых складок. [6, с. 90]. Разучивание репертуара должно быть неспешным, основательным, осознанным учеником. Форсированные вокальные методики со стремлением к слишком быстрому расширению диапазона, многократным прокрикиванием отсутствующих верхних нот, значительная форсировка звука вследствие недостаточного владения резонансной техникой пения и речи, которая подробно описана В. П Морозовым [4, 440 с.], становится причиной дисфонии. Некомпетентность педагога в вопросах голососбережения ведет порой к весьма труднопреодолимым стойко привитым ошибкам в исполнительской манере начинающего певца. Например, попытки расширения тонового диапазона в несоответствующих природной анатомии и физиологии тональных участках приводит к намеренному фальцетному пению. Также вредоносно привитие постоянной (не на отдельных нотах для достижения определенных художественных замыслов) придыхательной или твердой атаки звука, переходящих в манеру пения. Придыхательная атака как манера, указывает Л. Рудин, стимулирует гипотонус голосовых складок, снижает выносливость голосового аппарата, приводит к узелкам голосовых складок [6, с. 90-91].

Очень важна иммунопрофилактика, витаминотерапия. И конечно, своевременное лечение заболеваний носа и околоносовых полостей (ринит, гайморит, фронтит), ангина, тонзиллитов. Голосовые нагрузки, даже небольшой интенсивности и сложности, на фоне общесоматической патологии провоцируют возникновение функциональных и органических заболеваний голосовых складок. Важное значение имеет оценка пиков заболеваемости в конце сентября – начале октября, в марте-апреле.

Периодические медицинские осмотры у врача - фоониатра. Это серьезнейшая проблема в нашем регионе. Абсолютное отсутствие фоониатрического кабинета снижает возможность ранней диагностики заболеваний голосовых складок и способствует росту органической патологии. Некоторые дети поступают в учебное заведение имея патологию голосового аппарата, у таких детей нет шансов свой творческий путь связать с профессиональным пением, а причину дисфоний и способы лечения голосового аппарата маленьких певцов может выяснить только врач.

К сожалению, ни одна из перечисленных составляющих не реализуется в настоящее время комплексно на общегосударственном уровне. Исследования показали, что применение отдельно взятых принципов гигиены голоса для предотвращения голосовых расстройств лишь на некоторое время улучшает качество голоса и не может заменить специализированную медикаментозную терапию.

Литература:

1. Алешко Е.И. Некоторые аспекты обучения народной манере пения.//Сохранение и развитие народно-певческой культуры в России: путь к истокам: сборник докладов и статей Всероссийской научно-практической конференции (октябрь 2018 г.). – Южно-Сахалинск, 2018. – С. 11-19.
2. Бархатова И.Б. Гигиена голоса для певцов : учебное пособие / И. Б. Бархатова. – 6-е, стер. – СПб.: Планета музыки, 2020. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. URL: <https://e.lanbook.com/book/127048>
3. Василенко Ю.С. Голос. Фоониатрические аспекты. – М.: Дипак, 2013. – 396 с.
4. Морозов В.П. Резонансная техника пения и речи: методики мастеров. Сольное, хоровое пение, сценическая речь / В. П. Морозов. – М.: Когито-Центр, 2013. – 440 с. – (Искусство и Наука). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226884>
5. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению : учебное пособие / И. П. Прянишников. – 10-е, стер. – СПб.: Планета музыки, 2020. – 144 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140677>
6. Рудин Л.Б. Руководство по голососбережению (медико-профилактическая технология). – М.: Граница, 2020. – 496 с.: ил.