Гигиена певческого голоса

**Материал подготовлен А. Клейнос**

**по лекциям преподавателя кафедры ДХО**

**Кемеровской Государственной Академии культуры и искусств**

**Л.И. Двойнас**

(Гигиена в переводе с греческого «целебный»)

1. **Работать** над голосовым аппаратом **в первые годы** обучения нужно не более 30-45 минут в день с обязательными 2-3 перерывами по 3-4 минуты.

2. Не рекомендуется певцу много и громко разговаривать, долго петь, злоупотреблять высокими нотами, форсировать дыхание и звук.

3**. Нервно-психическая гигиена**. При расстройствах нервной системы обычно в первую очередь претерпевает изменение голос. Потерявший психическую уравновешенность певец не может объективно разобраться в механических причинах неудачного пения. И в дальнейшем, если он не займётся восстановлением расстроенной психики, трудности будут всё больше увеличиваться.

4. **Закаливание организма.** Следует проводить постепенно и систематически, используя для этого все природные факторы (солнце, воздух и вода).

5**. Гимнастика** служит для развития и укрепления всего организма. Проводить гимнастику лучше всего утром, предварительно проветрив помещение.

6. **Здоровые зубы и дёсна.** Больные зубы во рту являются постоянным источником инфекции. Они могут спровоцировать ангину, радикулит и болезни сердца. Зубы – это очень важный акустический материал. Отсутствие зубов в некоторых случаях является причиной неполноценного звучания голоса.

7. **Нерешительность и робость.** Певец должен искоренить в себе все проявления нерешительности и робости, **воспитывать** в себе силу воли, уверенность, смелость. Ибо, ничто в такой мере не мешает работе голосового аппарата, как неуверенность и страх. П. Този: «Отвага – есть первое условие счастья и становится заслугой певца. Наоборот, певец застенчивый несчастен, ибо задыхающийся от трудностей дыхания его голос дрожит всегда и ставит ему в необходимость производить частые глотательные движения. Поэтому он страдает, не будучи в состоянии выказать свой талант вне домашнего угла, оставляет неудовлетворёнными тех, кто его слушает и настолько изменяет вещь, которую поёт, что делает её неузнаваемой.

8. **Рациональное распределение времени труда и отдыха.** Педагог должен следить за распределением вокальной нагрузки его учеников.

Очень важно иметь нормальный сон, высыпаться.

9. **О питании.** Певцу запрещено за три дня и ближе к концерту есть семечки, орехи, сухари, так как эти продукты отрицательно влияют на связки певца, царапают и высушивают голосовую мышцу. «Пощёлкал семечки – неделю молчишь».

Полезно в день пения и непосредственно перед пением есть кусочек сливочного масла, можно намазать его на ломтик мягкого хлеба. Полезен чай с лимоном как антисептик и для активизации связок. Не рекомендуется петь сразу же после еды или на голодный желудок. В обоих случаях будут проблемы с дыханием. Оптимально – петь через 1-1,5 часа после еды.

Для укрепления связок полезен витамин аскорутин.

Пение для организма в целом является серьёзной нагрузкой. Для того, чтобы всегда быть в «форме», певец должен всегда обладать хорошим здоровьем, беречься от заболеваний, которые могут отрицательно сказываться на состоянии голосового аппарата.

Проблемы и дефекты голоса

**1. Зажатость** – связана часто с плохой организацией дыхания.

1. отсутствует чувство опоры и тогда вся силовая работа падает на голосовые связки.
2. зажатый звук возникает и в случае переопоры дыхания и звука (форсирование, перебор дыхания).
3. зажатость звука часто бывает связана с напряжением артикуляционного аппарата (языка, нижней челюсти).

Работа над быстрыми упражнениями позволяет расслабить мышцы артикуляционного аппарата, не позволить форсировать дыхание и звук. Часто зажатый звук провоцирует пение открытых гласных.

**2. Тремолирующий звук** – нарушение естественного вибрато. Им, в основном, страдают высокие голоса. Звук не тянется в пении ровно, а разлагается на ряд частей. Тремоляция зависит от неравномерности работы связок. Если тремоляция возникла от неправильной постановки голоса, то в молодом возрасте с этим можно бороться. Положительный эффект даёт пропевание быстрых упражнений, поскольку они не позволяют долго задерживаться на одном звуке и развивать большую силу звука и дыхания. Переходя с одного звука на другой, голос не успевает тремолировать.

При естественном вибрато происходит колебание связок 6-7 раз в секунду, при тремоляции – 8-9, при качке голоса – 4-5 раз в секунду.

**3. Качка голоса.** Ею страдают певцы, обладающие большой силой звука, как правило, низкие голоса. Исправление возможно только в том случае, если это результат неправильного пения. Это случается из-за форсирования звука. С певцом следует работать над ослаблением работы дыхания и звука.

**4. Прямой, гудкообразный звук** – в голосе полностью отсутствует вибрато.

1. Нужно работать над созданием чувства опоры дыхания, так как у певца слабое дыхание.
2. Если этот дефект связан с перенапряжением голосового аппарата, то нужно работать над раскрепощением гортани и голосового аппарата.Упражнение с применением дрожащей гласной «р». Вибрация с кончика языка передаётся на подъязычную кость, над гортанью и щитовидный хрящ. Голосовые складки также получают некоторую долю вибрации.
3. Дефект часто связан с психикой: страх перед пением среди других, подавленное настроение, голод, переедание, недосыпание и т.д.
4. Внутренняя мышечная слабость дыхательных мышц и голосового аппарата – работать над открытием резонаторов, правильное близкое поднятие нёба и пение на этом зевке.
5. Возрастные особенности до 18 лет, не нужно искусственно вырабатывать вибрато, оно появится, если правильно свободно петь.

Болезни голоса

**1. Фоностения** – заболевание нервного характера. Возникает в результате переутомления голосового аппарата, если певец поёт в несоответствующей данному голосу тесситуре – лечит фониатр.

**Х**арактерно: быстрая утомляемость голоса, сипота, сокращение диапазона, невозможность пения долгое время.

**2. Певческие узелки** – возникают на одной из голосовых складок, размером с булавочную головку. Пение в это время становится практически невозможным, поскольку голосовые складки теряют способность полного смыкания.

**Причины**: переутомление голосового аппарата, пение в критические дни, пение во время или после перенесения простудного заболевания.

В результате медикаментозного лечения они исчезают без следа. Бывают случаи, когда певец поёт долгое время при узелках. Это говорит о хорошей приспособленности его организма.

Характерно: чувство, как-будто инородное тело в гортани, при пении слышны сипение или шипение.

Хорошие результаты даёт применение витаминов группы В, витамина С, никотиновой кислоты.

**3. Кровоизлияние в голосовую связку –** возникает в результате ора или пения в критические дни, пения во время болезни (ОРЗ, гриппа). Лечится медикаментозным путём.

**4.** **Трахеит –** воспаление слизистой оболочки трахеи. При этом заболевании певец полностью лишён способности петь (кашель с мокротой, чувство царапания в связках).

**5.** **Лорингит** – воспаление слизистой оболочки гортани. Это следствие хронической ангины. Условие лечения: абсолютный голосовой покой на время лечения. Полностью исключить вдыхание сырого, пыльного, холодного воздуха, принятие пищи, которая может раздражать слизистую оболочку гортани. Противопоказаны курение и алкоголь.

**6**. **Фарингит** – воспаление слизистой глотки. Является следствием хронической ангины. Развитию способствует: употребление слишком холодной и слишком горячей пищи, резкая смена внешней температуры, приём острой пищи, а также курение и алкоголь.

**7**. **Заболевания слухового аппарата** отрицательно сказываются на качестве голоса, так как поющий не всегда может контролировать чистоту голосового аппарата. За ушами нужно следить, вымывать у врача серную пробку, ни в коем случае не ковырять в ухе.

**8. Больные зубы во рту** являются постоянным источником инфекции. Они могут спровоцировать ангину, радикулит и болезни сердца. Зубы – это очень важный акустический материал.

Задача педагога в период начального обучения:

1. научить ученика отличать правильное звучание голоса от неправильного.

2. наиболее полное выявление достоинств и недостатков голоса ученика.

3. систематическое искоренение дурных и развитие правильных певческих навыков.

Неправильное звучание голоса

**1. Горловое звучание** – возникает в результате перенапряжения горлового сфинктера, когда давление воздуха, не сдерживаемое опорой дыхания, вызывает излишние напряжение голосовых складок. Голосовые связки борются с производимым на них усиленным давлением выдыхаемого воздуха, это выражается в напряжённом состоянии гортани и её судорожном движении. Это вредно сказывается на качестве звука. В это время голосовые складки теряют способность свободного колебания. У женщин горловое звучание чаще встречается в нижнем грудном регистре, а также в верхней части диапазона.

**Для исправления нужно – создание чувства опоры дыхания и звука.**

Нужно стремиться к умеренной силе звучания, мягкому, пластичному характеру звука.

Стенки груди и живота должны сохранять состояние вдыхательной устойчивости, чтобы не было расслабления и быстрого их спада во время пения.

Существуют разные явления зажатия, «горлового звучания»:

а) «горловое звучание», связанное с перенапряжением голосовых складок

б) зажатие звука в глотке и полости рта

в) иногда причиной зажатого звука является неправильная работа органов дыхания

**Что делать:**

1. Раскрепощение мышц нижней челюсти и языка

2. Максимально снять нагрузку с мышц, окружающих гортань

3. Отказ от применения твёрдой атаки звука (мягкая атака).

4. Выработка ощущения свободного раскрытия глотки. Глотка не имеет специальной расширяющей мускулатуры, поэтому ширина определяется перемещением нёба и языка.

а) нужно сохранять вдыхательную установку

б) зевок

в) расслабление зёва

Зажатость звука бывает связана с излишним напряжением мышц нижней челюсти и артикуляционного аппарата. Лечение: опускание нижней челюсти.

Существует ошибочное мнение: «голос будет звучать тем лучше, чем больше будет открыт рот во время пения». Не широкое, во что бы то ни стало, открывание рта создаёт нужные условия для хорошего звучания голоса, а только индивидуальная, присущая каждому певцу в отдельности, установка.

**Одна из причин – преувеличенное прикрытие звука.** Женский голос, в силу своих природных особенностей не требует специальной работы над прикрытием звука. Достаточно некоторого округления звука. Произведения должны способствовать снижению мышечного тонуса гортани. Нужно следить, чтобы учащийся пел свободным, полным звуком, не допуская при этом форсирования.

Полезно петь упражнения на гласных «у» и «е» (идёт умеренное давление на связки).

**2. Глухое, тусклое звучание.**

Причины:

1. недостаточное напряжение голосовых связок

2. результат чрезмерного давления, склонность к форсированию звука.

При взятии дыхания и вступлении звук выталкивается с придыханием.

Для красивого яркого звучания голоса прежде всего необходима верная координация работы мышц гортани и органов дыхания. Только добившись этой координации можно, если это необходимо, переходить к работе над прикрытием звука.

Большая ответственность ложится на самого учащегося. Так как он должен понять свою ошибку и приложить максимум усилий к исправлению этого недостатка.

**3. Гнусавость** – сообщение между носоглоткой и ротоглоткой остаётся открытым. Высокие звуки петь трудно и зачастую просто не возможно.

**Для устранения**:

1. поднять нёбную занавеску при помощи расширения зевка

2. петь длительное «р» (его в нос не произнесёшь), петь на согласных «ж» и «щ»

3. продувание воздуха через рот.

4. губы должны быть активны

Дефекты звука и слова в хоровом коллективе

Наиболее часто встречающиеся дефекты:

1. качание звука

2. тремоляция

3. гнусавость

4. открытый звук

5. форсирование

6. фальшивая интонация

7. вялое звучание

8. горловой призвук

9. пестрота звучания в хоре

**1. Качание звука** – нужно следить за округлостью звука, хорошо давать упражнения на пение с закрытым ртом. Из гласных лучше всего брать «у» или «о». Петь в спокойном, не быстром темпе. Дефект устраняется медленно, индивидуальными занятиями с певцом.

**2. Открытый плоский звук** – им страдают не только певцы, но и хоровые коллективы. Если звук открытый, то появляется склонность к тремоляции. По сути – это кричащий хор. Открытый звук беден по тембру, позиционно низок, не гибок.

Пение белым звуком является результатом применения в пении речевых гласных. Исправление:

а) работать над открытием резонаторов, особенно над поднятием нёба за зубами (высокой позицией звука)

б) активизировать губы, работать над дикцией, правильным пением гласных на зевке, полезны упражнения на «у» и «о».

в) пение с закрытым ртом.

**3. Форсировка** является следствием открытого звука или стремления придать голосу несвойственную ему силу. Форсировка в хоре может возникнуть в следствие пения на твёрдой атаке звука. Исправление:

а) нужно пользоваться мягкой атакой звука

б) пение на динамике меццопиано-меццофорте

в) следить за свободным дыханием, не брать при пении слишком много дыхания, распределять его ровно (некоторые певцы выдают «львиную долю» воздуха на первые ноты).

**4. Вялый звук и подъезды** – эти недостатки сопутствуют друг другу. Причина вялого звука в робости и вялости характера, вялости дыхания. Пение с подъездом – певец не сразу попадает на требуемый тон, делает это через глиссандо. Зачастую, пение с подъездом – это погоня за дешёвыми эффектами, нужно воспитывать вкус певца.

**Исправление**:

а) пение на стаккато

б) пение на твёрдой атаке

в) чередование стаккато и легато

г) подбирать для хора произведения с острым ритмом, активизировать слух и внимание

**5. Заваленный корень языка и дрожащая челюсть.**

Нужны:

а) организация дыхания

б) освобождение артикуляционного аппарата

**6. Пестрота звучания в хоре** – отсутствие ансамбля внутри хора и партии.

Нужно:

а) выработать единую манеру произношения гласных и согласных в хоре. При вялом произношении согласных петь упражнения со звонкими и сонорными согласными – ми, мэ, ма, мо, му.

б) единая вокальная манера пения на зевке

в) концы фраз нужно хорошо выговаривать и замыкать

**7. Фальшивая интонация:** дистонация (повышение интонации) и детонация (понижение интонации). Причины:

а) вялое дыхание

б) неправильное формирование звука

в) небрежное отношение к звуку

г) переутомляемость

д) мутация голоса у подростков или пение в критические дни у женщин

Исправление идёт по пути воспитания внутреннего слуха, развития у певца музыкальности и музыкального слуха.

Вначале пение упражнений с сопровождением, затем с сопровождением и без него, третий этап – пение без сопровождения. Нужно приучать слышать гармонию.

Исправлению интонации способствует пение на стаккато.

Иногда певец очень старается, правильно работает дыханием, но часто завышает звук. Причина в том, что его звук не попадает в резонаторы. Певец должен открыть рот не только в вертикаль с приподнятием нёба близко к зубам (при котором звук попадает в лобные пазухи), но и начать «петь в маску» на улыбке, приведя в активность лицевые мышцы около носа, открыв ещё одни резонаторы. Когда звук попадёт в нужную точку, он будет точным, завышение интонации пройдёт.

Дефекты хорового строя

Дефекты хорового строя возникают из-за:

а) низкой певческой позиции

б) неправильного дыхания

в) разной манеры пения

г) неверного прикрытия звука

д) крикливости, форсирования

**1. Заниженный строй** возникает в результате слишком тёмной окраски гласных. Нужно завысить интонацию и это исправит строй. К недобиранию высоты звука приводит перекрытие головного регистра. При этой проблеме при пении открывать рот на улыбке, сохраняя высоко поднятое нёбо, округление.

**2. Частая смена типов дыхания** вызывает неравномерную работу голосового аппарата. Правильная дозировка дыхания ведёт к чистой интонации.

**3. Для повышения строя** рекомендуются близкие гласные «ё» и «и».

**4. Пение на рыхлом «р»**, а также форсированное пение, вредит чистоте интонации. **Влияние атаки звука на интонацию:** на 90% мы поём в мягкой атаке, но если в хоре многие поют с придыханием – петь твёрдой атакой. Придыхательная и жёсткие атаки должны применяться как изобразительный момент. Голоса людей в хоре, поющих жёсткой атакой никогда не сливаются с другими, их манеру нужно лечить мягкой атакой.

**5.** **Злоупотребление пением в высокой и низкой тесситуре** ведёт к неверному строю.

**6.** Заниженный строй бывает из-за «**запетости» сочинения.** В таком случае следует отложить его на время. Другие способы – петь в других тональностях, произведение с сопровождением петь без сопровождения.

**7. При болезни** члену хора лучше не петь.