

Меснянкина Валерия Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Научный руководитель

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОФИЛАКТИКА И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ВОКАЛИСТА

Аннотация: в данной статье рассматриваются факторы влияющие на работоспособность голоса, а также рекомендации для поддержания здоровья вокалиста и предотвращения болезней голосового аппарата.

Ключевые слова: здоровье, голосовой аппарат, фониатор, вокалист.

В нынешних условиях стремительных социально-экономических изменений и роста информационных нагрузок вопрос сохранения и укрепления здоровья человека приобретает особую актуальность.

В годы врачебной и педагогической практики выдающийся хирург Н. И. Пирогов писал: «Будущее стоит за медициной профилактической», это говорит о важном этапе предупреждении болезней и профилактике здоровья.

Российской здравоохранение должно создавать условия для соблюдения здорового образа жизни, возможности проводить обследования здоровья, а также формировать у населения мотивацию бережного отношению к своему организму.

Медицина сейчас развивается стремительно. Появляются как новые методы исследования, диагностики лечения, так и заболевания. И на сегодняшний день

не все болезни поддаются даже самым современным медицинским методикам. В этой ситуации самое лучшее что может сделать человек для самого себя это заниматься профилактикой самостоятельно, ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь и занимаясь спортом. Так же есть некоторые трудности связанные с профессиональной деятельностью, на которые человек повлиять может не всегда. В своей статье мы рассмотрим проблемы вокалистов в области фониатрии (заболевания голоса). Галичаев Михаил Павлович за многолетнюю практику со студентами исполнителями отмечает в своих трудах что «Человеческий голос – самый совершенный из всех музыкальных инструментов, но в то же время – самый хрупкий. Его сохранность является предметом постоянных забот вокалиста» [2; 59]. И его, как и любой другой орган, нужно регулярно обследовать и не забывать о профилактических мерах.

Здоровье – главный ресурс любого артиста, особенно вокалиста, для которого качество исполнения напрямую зависит от состояния голосовых связок, дыхательной системы и общего состояния организма. В условиях интенсивных репетиций, гастролей и постоянных выступлений поддержание здоровья становится не только профилактической мерой, но и важной составляющей профессионального успеха.

Однако многие вокалисты недооценивают необходимость систематического наблюдения за своим состоянием и соблюдения правил профилактики, что со временем может привести к хроническим заболеваниям голосовых связок и снижению исполнительского уровня. В данной статье рассматриваются основные методы и подходы к профилактике физических и голосовых заболеваний, а также критерии эффективного наблюдения за здоровьем вокалиста, позволяющие продлить творческую активность и поддерживать высокий уровень исполнения.

Охрана голоса в данное время неоднозначна. Профилактика включает в себя ряд ограничений и запретов, которые должны стать для людей, чья профессиональная деятельность связана с работой голосом, нормой жизни. Пренебрежение

этими принципами может привести к нанесению непоправимого ущерба вокалиста своему здоровью и так «зарабатывают» проблемы, которых при соблюдении элементарных правил профилактики могло бы и не возникнуть.

Последствия и предшествующие им действия влияющие на работоспособность голоса:

- *перегрузка голосовых связок*: длительное использование голоса без достаточного отдыха.
- *неправильная техника голосообразования*: неверное дыхание, недостаточный контроль диафрагмы, чрезмерное напряжение мышц шеи и горла;
- *инфекции верхних дыхательных путей*: простуды, ларингиты, фарингиты;
- *гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)*: раздражение слизистой гортани желудочным содержимым;
- *аллергии и синуситы*: вызывают отек и воспаление голосовых связок;
- *курение и воздействие раздражающих веществ*: снижают эластичность голосовых складок;
- *психологический стресс*: влияет на тонус мышц и координацию дыхания и голоса.

Для того чтобы избежать серьезных проблем с голосом, воспалительных процессов и срывов следует соблюдать рекомендации, проверенные многими музыкальными педагогами и фониаторами:

1. Обучение правильной вокальной технике у опытного педагога. Обучение и закрепление правильной вокальной техники помогает снизить нагрузку на голосовые связки, избегая перенапряжения и травм.

2. Регулярная разминка перед началом работы. Перед выступлением или тренировкой обязательно проводите мягкое разогревание голосовых связок и дыхательных мышц, используя специальные дыхательные упражнения и распевки.

3. Чередование нагрузки и отдыха. Обеспечьте себе полноценный отдых для восстановления голосового аппарата и организма в целом; избегайте переутомления.

4. Гидратация организма. Постоянное употребление достаточного количества воды (желательно теплой или комнатной температуры) способствует поддержанию слизистых оболочек увлажненными и эластичными

5. Контроль уровня стресса. Управление стрессом и эмоциональным состоянием помогают избегать напряжения в голосе и организма в целом.

6. Здоровое питание и образ жизни. Правильное питание, богатое витаминами и микроэлементами, укрепляет иммунитет и способствует восстановлению тканей голосовых связок. Ограничьте курение, избегайте употребления алкоголя и других веществ, негативно влияющих на голос и общий иммунитет.

Не стоит забывать, что при пробуждении организма голос просыпается в последнюю очередь, спустя примерно 4 часа (зависит от индивидуальных особенностей организма каждого человека) это также необходимо для правильного сохранения ресурса голосового аппарата.

В случае если произошли нарушения голоса нужно провести тщательное обследование голосового аппарата (в первую очередь голосовых складок) у специалистов, в зависимости от патологии это: отоларингологи, фоониаторы, логопеды, фонопеды. Длительное нарушение голоса у вокалистов провоцирует фиксацию патологического голосообразования, а также создает психотравмирующую ситуацию. Лечение должно осуществляться без замедления консервативной терапией (голосовая реабилитация, медикаменты) с учетом некоторых особенностей:

- индивидуальный подход к восстановлению вокального диапазона;
- работа с вокальным коучем на этапе реабилитации;
- использование аудио- и видеозаписей для анализа прогресса;
- подбор специализированных упражнений для восстановления тонкой моторики гортани.

Таким образом анализируя все вышесказанное, вокалисты разного уровня профессионализма и возраста должны бережно относиться к своему здоровью. Регулярно проводить профилактику для сохранения ресурса голосового аппарата.

Список литературы

1. Василенко Ю.С. Голос. Фониатрические аспекты / Ю.С. Василенко – М.: Энергоиздат, 2012. – 480 с.
2. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта: учебное пособие / М.П. Галичаев – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Изд-во РГК им. С. В. Рахманинова, 2010. – 250 с. EDN TKRGZH
3. Лаврова Е.В. Логопедия: основы фонопедии: учебное пособие / Е.В. Лаврова. – 2-е изд. – М., 2019. – 184 с