**Гигиена голоса и режим певца.**

**Лисовицкая Татьяна Анатольевна**

**ГБПОУ КК «Новороссийский музыкальный колледж им. Д.Д.Шостаковича»**

**ВВЕДЕНИЕ.**

Певческий голос — это сложное биофизическое и акустическое явление, первый в мире музыкальный инструмент. Голос может быть речевым, певческим, шепотным. Органы звукоизвлечения, их строение и функционирование изучают такие разделы медицинской науки, как оториноларингология и фониатрия. Звуки голоса относятся к физическим явлениям и изучаются разделом физики — акустикой. Процесс правильного использования голосового аппарата изучает собственно гигиена голоса. Гигиена голоса — это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается: • изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании; • выявлением возможностей избежать голосовых расстройств и заболеваний. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата; 6 • изучением физических возможностей человеческого организма; • составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый голосовой аппарат. Правила и законы формулируются на основании наблюдений, сопоставлений, выявления ситуаций и их анализа. В этом учебном пособии вы найдете справочный материал по следующим темам. 1. Медицинские требования к организму абитуриентов, предъявляемые при поступлении в учебные заведения для получения специальностей голосоречевых профессий (педагога, юриста, лектора, актера). 2. Гигиенические правила и рекомендации для жизни и профессиональной голосовой деятельности. 3. Рекомендации для укрепления голосового аппарата. 4. Элементарные доврачебные рекомендации при самых распространенных заболеваниях, имеющих отношение к голосовому аппарату. Профилактика голосовых нарушений должна начинаться с раннего детства. Особое значение она приобретает в переломные моменты развития голоса. Собственно профилактика заключается в соблюдении общегигиенических правил, предохраняющих организм от простудных заболеваний, которые часто ведут к заболеваниям голосового и слухового аппаратов. Вопросы и проблемы вокальной техники затрагивались еще в трудах Гиппократа (греческий врач, основоположник античной медицины IV–V в. до н. э.) и Платона (греческий философ, ученик Сократа IV в. до н. э.). Гиппократ писал, что «голос рождается в голове, то есть в черепных полостях», чем подчеркивал значение резонанса и резонаторов. Голосовой аппарат можно условно разделить на ряд взаимодействующих между собой систем: 7 Системы голосового аппарата генераторная резонаторная энергетическая Голосовые складки Щели и затворы полости рта Ротовой резонатор Носоглоточ ный резонатор Мышцы грудной клетки. диафрагма Рефлекторная Перистальтика трахеи и бронхов Генераторная система (генератор — лат. generator — производитель — устройство, аппарат, машина, производящие какой-либо продукт) — это система органов, которая непосредственно производит звук. К ней относятся сами голосовые складки, губы, зубы, язык и нёбо в полости рта. Резонаторная система (от лат. resonans — дающий отзвук) — полости носа и рта, усиливающие и преобразующие звук. Энергетическая система — (от греч. energia — действие, деятельность) — органы, снабжающие дыханием голосовой аппарат. Взаимодействие этих систем, их правильное, здоровое использование изучает предмет гигиены голоса. В современных социально-экономических условиях труд лиц вокально-речевых профессий представляется чрезвычайно напряженным. Особенно явно это проявляется в условиях мегаполиса. Физические и психологические перегрузки увеличивают риск возникновения фониатрических патологий, затрудняют их излечение. Необходимо понимать, что психотравмирующие факторы могут быть не только профессионального, но и бытового характера. Безусловно, этот фактор учитывается в процессе лечения профессионального голоса. Голосовой аппарат необходим для общения любому человеку, но для профессионала голоса является показателем профессиональной пригодности. Этим лицам необходим здоровый аппарат, так как их голос испытывает большие нагрузки. 8 В первую очередь, профессиональный голосовой аппарат должен быть сформирован под контролем специалистов (вокальных педагогов, преподавателей сценической речи), так как именно правильная постановка голоса позволяет сохранить голосовой аппарат надолго. Любые неверные установки, напряжение нефонаторных мышц со временем приводят к усталости и преждевременной изношенности голосового аппарата. На втором месте находится психологическая устойчивость личности, избравшей для себя голосоречевую профессию. Так, например, благополучие на работе может сопровождаться хронической психотравмирующей ситуацией дома (неурядицы в личной жизни, одиночество, длительный уход за тяжелобольным и т. д.). В таких ситуациях вокальный педагог и врач-фониатр должны осуществлять тонкий психологический подход к профессионалу голоса. Понимание со стороны специалистов, поддержка воодушевляют такого человека, внушают надежду на выздоровление. Большое значение для лиц голосовых профессий имеет соблюдение правил гигиены голоса. Их соблюдение поможет певцу самому предохранять себя от заболеваний, которые смогут привести к нарушениям голоса. Особенно остро вопросы гигиены голоса стоят перед вокальными педагогами, ведь именно их задача — развить и сохранить певческий голос вокалиста на долгие годы. Весь комплекс знаний курса гигиены голоса служит этой основной задаче.

***Гигиенические требования при обучении пению.***

Учение о высшей нервной деятельности дает основу для целого комплекса гигиенических положений, знание которых необходимо для каждого педагога-вокалиста в процессе его работы с учениками.

Навыки в пении представляют собой ряд выработанных условных рефлексов.

Образование этих условных рефлексов происходит под влиянием целого комплекса внешних и внутренних раздражителей, действующих во время урока, причем выработка навыков происходит при помощи описанного выше диффе-ренинровочного торможения.

Внешние раздражители — это вся внешняя обстановка, окружающая занятия: вид и обстановка комнаты, освещение, посторонние шумы, звуки, присутствующие посторонние лица, объяснения педагога, демонстрируемые отдельные вокальные фразы и т. д.

Внутренние раздражители — это деятельность всех органов и систем, участвующих в пении и оказывающих на него влияние (главным образом координирующее), деятельность различных мышц и их групп, дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы, органов слуха и зрения.

Кроме того, на образование певческих навыков сильно влияет предыдущий опыт учащегося, сложившийся по тому же принципу выработки временных связей. Если в прошлом учащемуся были привиты неправильные навыки, то образованные раньше условные рефлексы будут тормозить выработку новых, что, конечно, осложнит работу педагога.

Большое влияние на течение педагогического процесса оказывают также эмоции, которые всегда в той или иной степени сопровождают пение. Эмоции являются ответной реакцией организма на полученное раздражение. В этой реакции участвует вегетативная нервная система, вызывая, например, сжатие или расширение кровеносных сосудов.

Импульсы, идущие от высших отделов центральной нервной системы, могут направляться не только к кровеносным сосудам, но и к мышцам, внутренним органам, например кишечному тракту, глотке, гортани и т. д.

При сильных эмоциях человек может бледнеть и дрожать от страха, краснеть от гнева и стыда, плакать и прыгать от радости и т. д.

Таким образом, эмоции повышают возбудимость коры головного мозга и нервной системы в целом, создавая условия, облегчающие или затрудняющие выработку временных условных связей.

Помимо этого, в учебно-педагогическом вокальном процессе большую роль играют показ и слово.

Для того, чтобы учебно-тренировочные навыки скорее привились и прочнее закрепились у певца, педагог в своей работе должен придерживаться определенных принципов, вытекающих из того, что было сказано выше.

Необходимо добиваться от певца сознательного и активного отношения к тому, чему его обучают. При таком отношении повышается возбудимость коры головного мозга обучающегося, поэтому материал лучше и скорее усваивается.

Важно, чтобы изучаемый материал был интересен. Всем известно, что наблюдается большая разница в усвоении учащимися вокализа или какого-либо вокального произведения, которое им нравится. В первом случае дело чаще всего идет вяло, во втором — гораздо быстрее и продуктивнее. Нужно придерживаться систематичности и последовательности в подаче материала, а также его доступности и наглядности.

Надо создавать обстановку, благоприятную в отношении воздействия внешних раздражителей на ученика.

Если певец начинающий, то на первых уроках не должны присутствовать другие учащиеся и посторонние. Следует обеспечить по возможности полную тишину как в комнате, где идут занятия, так и в прилегающих к ней помещениях, сведя излишние раздражители к минимуму.

Особенно недопустимо, когда из соседней комнаты доносятся звуки музыки, пения.

Обстановка комнаты, освещение ее — все должно способствовать тому, чтобы на ученика воздействовали положительные раздражители.

В дальнейшем, после того как первоначальные певческие навыки закрепились, нужно в строгой последовательности соответственно изменять внешнюю обстановку. Уроки начинают проводить в присутствии других учеников, сначала одного, двух, затем большего их числа, постепенно подготавливая певца к выступлению перед слушателями.

Педагог должен учитывать воздействие внутренних раздражителей на ученика.

Состояние здоровья певца, явившегося на урок, и его общее самочувствие (обусловливаемое внутренними раздражителями) имеют большое значение для хода занятий. Урок всегда идет хуже, если певец чувствует себя нездоровым, хотя, быть может, внешних признаков болезни и нет.

Необходимо, как выше сказано, учитывать также имеющийся опыт ученика в пении.

Педагог должен строить план занятий в зависимости от прошлого певческого опыта учащегося.

Существенное значение имеет при обучении пению умелое использование эмоционального воздействия. Если у певца образование временных связей идет медленно и учебно-тренировочные навыки прививаются с трудом, педагог может воспользоваться влиянием эмоций. Для этого возможны такие меры, как замена разучиваемого материала более понятным или нравящимся певцу, сопровождение занятий пропеванием или проигрыванием вокальных отрывков, проведение эмоционально насыщенных бесед, посвященных мастерству выдающихся певцов, авторов вокальных произведений и т. д.

В целях лучшего усвоения материала и благотворного воздействия положительных эмоций на обучающегося пению, желательно в часы занятий вокалом прослушивать пластинки с записями выдающихся мастеров пения. Такое прослушивание может сопровождаться беседой педагога-вокалиста, в которой он выскажет свое мнение о прослушанном, укажет на техническую и художественную сторону исполнения и т. д.

Целесообразно также периодическое прослушивание в классе старших учеников, уже овладевших технической стороной певческого процесса. На этих прослушиваниях по указанию педагога должны присутствовать ученики младших курсов, с которыми после прослушивания желательно

провести разъяснительную беседу.

Ученики-вокалисты музыкальных учебных заведений должны систематически посещать концерты и спектакли с участием хороших певцов как отечественных, так и зарубежных.

Для этого необходимо организовать коллективные посещения спектаклей и концертов во главе с педагогом-вокалистом.

При занятиях целесообразно использовать и показ, и слово. Изолированное применение какого-либо одного из этих методов всегда менее эффективно.

В интересах гигиены голоса и профилактики профессиональных заболеваний у певца, педагог должен развивать и совершенствовать у учащихся большое дыхание, учитывая все сказанное выше о действии дыхательных мышц, гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, о минимальном вдохе и т. д. Это в значительной мере поможет певцам возможно дольше сохранить свой голос и предупредить болезни голосового аппарата.

*ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:*

[Певческий голос](http://vocalmuzshcola.ru/vokal/golos-tvoya-vizitnaya-kartochka) – рабочий инструмент вокалиста, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться. А для этого следует выполнять следующие правила гигиены певческого голоса:

— не переохлаждаться, избегать простуд. Вокалист больше подвержен простудным заболеваниям, чем человек не поющий, так как трахея и глотка вокалиста в результате вокальной работы и большой нагрузки имеют более высокую температуру, и есть все шансы переохладиться и простыть, стоит лишь выпить холодный напиток в жару, или поговорить на воздухе в холодную погоду

— укреплять здоровье

— не подвергать голосовой аппарат резким сменам температур: в жару не пить холодные напитки; в морозную погоду, выпив горячий чай, не выходить сразу на улицу

— в холодную и влажную погоду не разговаривать, не смеяться на улице

— в повседневной жизни дышать носом. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется

— соблюдать паузу (не менее часа) между приемом пищи и занятиями вокалом. После еды много энергии уходит на переработку пищи. Полный желудок давит на диафрагму, что затрудняет ее подвижность.

— следить за состоянием зубов. Здоровые зубы – прежде всего, это эстетично, а еще — и правильная дикция. Больные же зубы – источник инфекций верхних дыхательный путей и слизистой оболочки ротовой полости

— не злоупотреблять раздражающей пищей — острой, соленой, маринованной, кислой

— помните – мороженое и газированные напитки вредны для певческого голоса

— соблюдать режим пения

— не перегружать голос звучанием в нерабочей тесситуре, диапазон расширять постепенно, без форсирования процесса и учитывая природные данные вокалиста.

*ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС И ГИГИЕНА:*

Человеческий голос – хрупкий инструмент. На состояние певческого голоса оказывают влияние самые разные факторы:

-атмосферное давление и его изменение - погода и ее смена

- влажность или сухость воздуха

- чистота воздуха или пыль

- состояние организма человека и его нервной системы

Для вокалиста главное требование – [наличие здорового голосового аппарата](http://vocalmuzshcola.ru/vokal/oxrana-golosa), пригодного для профессионального применения.

Здоровый певческий аппарат – это

\*отсутствие хронических заболеваний рото-глоточной полости

\* отсутствие дефектов голосового аппарата

\* отсутствие голосовых узелков

Что нужно знать для сохранения здоровья голосового аппарата?

Чтобы голосовой аппарат оставался здоровым:

-нельзя петь в больном состоянии

-вредно петь сразу после принятия пищи – затрудняется естественное дыхание

-не злоупотребляйте высокими нотами

-не переутомляйте голос речевой нагрузкой

-не форсируйте звук, это приводит к напряжению мышц  
Следует помнить, что крик, форсирование звука, репертуар, не свойственный голосу по тесситуре, зажимы в голосе вызывают появление узелков на голосовых связках.

— не пейте перед пением кофе, чай, так как эти напитки обезвоживают организм и вызывают чувство жажды

— укрепляйте иммунитет – пейте соки, ешьте фрукты, овощи, мед, черную смородину. Употребляйте имбирь как противовоспалительное средство (корень имбиря натереть, залить кипятком, настоять, добавить мед и сок лимона)

— при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей обязательно обратитесь к доктору для постановки диагноза и определения тактики лечения

— при кашле принимайте сироп натуральных трав, делайте ингаляции с эфирными маслами – эвкалипта, чайного дерева, хвойных. Но применяйте очень осторожно – возможна аллергическая реакция на какой-либо компонент. Не применяйте масла с добавлением ментола – он вызывает ощущение сухости

— делайте ингаляции с минеральной щелочной водой.

*ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА:*

— правильная постановка голоса, умелое пользование певческим дыханием и резонаторами

— правильная певческая постановка корпуса, чтобы не допускать перенапряжения мышц

— отсутствие физических и нервных перегрузок

— свободное пение, без напряжения и без крика, без форсирования звука

— отказ от алкоголя и курения. Даже пассивное курение, когда находитесь в накуренной комнате, оказывают негативное влияние на голосовой аппарат

— чистое, с увлажненным (в меру) воздухом рабочее помещение для занятий вокалом. Сухой воздух сушит слизистую оболочку верхних дыхательных путей

— перед пением не употребляйте шоколад, виноград, семечки, орехи, печенье, частички этих продуктов оседают на складках слизистой оболочки и вызывают раздражение

— если охрипли – молчите, не пойте и не разговаривайте. Помните, что причиной нарушения голоса могут быть изменения структуры щитовидной железы или последствие стресса, изменения дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы.

— пение всегда начинайте с распевания – разогрева голосовых связок, активизации и приведения голосового аппарата в рабочее состояние

— вырабатывайте волю, настойчивость, самодисциплину, уверенность в своих силах – [необходимые качества вокалиста](http://vocalmuzshcola.ru/vokal/polza-zanyatij-vokalom-2), которые появляются в результате хорошей профессиональной подготовки и выработки совершенных технических навыков

— правильно организуйте свои силы в день выступления (концерта, экзамена, конкурса). Ни в коем случае не употребляйте тонизирующее или успокоительное средство, так как вы не знаете, как отреагирует на них ваш организм.

Человеческий голос – показатель здоровья – и физического, и психологического. Голос звучит хорошо, когда человек здоров и бодр. Качество голоса зависит и от настроения, так как настроение – это эмоциональное состояние, оказывающее влияние на тонус организма и активность нервной системы.

Вот такие правила гигиены певческого голоса, необходимые для выполнения каждым вокалистом. А результат – профессиональный голос, который будет служить вам верой и правдой долгие годы.

#### ****Элементарная гигиена голоса.****

Берегите голос. Не ходите в холодное время года по улице с открытым горлом. Не переохлаждайтесь. Желательно, не выходите на мороз сразу после пения (когда связки разогреты, холод может быть опасен). И уж тем более не пойте и не кричите на морозе! Петь на открытом воздухе можно лишь в тёплое время года при температуре выше 15 градусов. Старайтесь не простужаться и не болеть: иногда бывает, что после простуды, гриппа или ОРВИ голос не может прийти в норму месяц и более! Но к счастью, обычно через неделю уже всё в порядке. Я не знаю, от чего это зависит, боюсь, это непредсказуемо. В любом случае лучше предпринимать меры профилактики, чем болеть.

Конечно, важен здоровый образ жизни (но он важен и не только для голоса), оптимальный режим восстановления, сна, закаливание - безусловно, всё это полезно и для вашего голоса тоже.

Распевайтесь! Правильнее петь с предварительной [распевкой](http://mementovitae.ru/raspevka). Она аналогична разминке, которая всегда должна проводиться перед тренировкой. Распевание не только разогревает голосовые связки, но и настраивает, концентрирует певца перед основной вокальной работой. Увы, бывает, что в реальной жизни распеться перед пением не всегда возможно и не всегда получается. Тем не менее, старайтесь перед пением хотя бы немного распеться.

Избегайте форсированного звука, постоянной твёрдой атаки и перехода на крик. Избегайте многократного повторения высоких нот, ни в коем случае не занимайтесь высокими нотами самостоятельно, когда рядом нет педагога.

Сухость в помещениях - ещё один враг голоса. К сожалению, с этим трудно бороться. Центральное отопление для голоса вредно, но проще принять это как данность нашего времени. Пробуйте использовать увлажнители воздуха. Когда-то ещё, кажется, Шаляпин говорил о том, что певцам рекомендуется жить в помещениях с печным, а не паровым отоплением. У многих из нас с вами вряд ли есть выбор.

Общеизвестно, что голос "просыпается" часа так через 3-4 после того, как проснулся остальной организм. То есть утром голос звучит плохо, а чтобы распеться, требуется гораздо больше времени, чем обычно и т.д. Есть вокалисты, которые предлагают не напрягать голос в утреннее время, пока голос не проснулся, "иначе вы рискуете его потерять". Не могу с этим согласиться. Если вы профессионально занимаетесь пением, вы наверняка знакомы с таким словосочетанием, как "петь надо" - так вот, бывает, надо петь и утром.

Да, утром голос просыпается медленнее, чем вы сами. Да, если хотите, чтобы он звучал - распевайтесь заранее. Но петь утром, сразу как вы встали, не вредно! Более того, постепенно голос привыкает просыпаться раньше!

Отдельная тема для женщин - [можно ли петь во время месячных](http://mementovitae.ru/mesjachnye-pet).

Ещё одна отдельная тема - занятия пением детей в период мутации. Мутация - период изменения голоса во время полового созревания. Если коротко, то петь в период мутации не запрещено, но показан щадящий голосовой режим, интенсивные занятия не рекомендуются. В этот период не нужно планировать и участие в вокальных конкурсах. Мальчики, которые занимаются пением серьёзно, в идеале должны хотя бы раз в погода показываться фониатру. У девочек мутация происходит проще и легче, так как и рост голосовых связок менее значителен, и увеличение гортани не настолько заметно.

***Нагрузка на голос****.*

Обычная и нормальная для профессионала нагрузка на голос - это пение в течение дня на протяжении 3-4 часов с небольшими перерывами. Это теория. На практике часто бывает больше. Иногда - гораздо больше. Но на этапе обучения вокальная нагрузка 3-4 часа в день может считаться максимальной. А если вы только-только начинаете учиться петь, делаете свои первые шаги, час в день - более чем достаточно.  
  
Однако, меня всегда умиляли преподаватели вокала, которые считали дополнительный час пения в неделю(!) значительным увеличением нагрузки на голос для вокалиста.  
Действительно большая нагрузка (для профессионала) - 6 и более часов пения в день с перерывами.

Самый сложный для голоса режим - сочетание пения и громкой речи. Сочетание пения и крика - режим, убийственный для голоса. В моём случае голос в таком режиме "кончается" в течение часа.

При усталости голоса. Молчите. Это самый надёжный рецепт. Хорошо отдохните и выспитесь! Не ленитесь использовать кальций и витамины (об этом подробнее ниже).

### *****Питание, витамины, вредные привычки.*****

Перед пением не употребляйте:

* шоколад,
* орехи, семечки,
* мороженое,
* чипсы,
* напитки с газом, особенно сладкие газировки.

Питайтесь правильно: включайте в свой рацион достаточное количество белка и не забывайте про витамины, особенно группы B.

При **повышенных нагрузках на голос** фониатры рекомендуют препараты кальция, например, Кальций Сандоз (растворимые шипучие таблетки, принимать по 1000 мг в сутки, лучше во время еды), витамины группы B, женьшень, элеутерококк.

Отдых для голоса - это молчание. Если хотите, чтобы голос эффективней отдохнул - не слушайте музыку, особенно вокальную. Известно, что голосовые связки неосознанно, непроизвольно напрягаются, когда вы слушаете музыку. Это называется пассивным пением. Если голос очень устал - не разговаривайте, даже шёпотом, и не переписывайтесь в чатах и соцсетях (связки и при этом "работают"!). Полное молчание и тишина!

Петь лучше не на голодный желудок, но и не на переполненный. Если вы занимаетесь пением, вы наверняка уже почувствовали это сами. Считается, что оптимально принимать пищу за 2-3 часа до пения. В реальной жизни -  как получится) Но перед выступлением действительно стоит позаботиться о том, чтобы покушать заранее)

### *****Голос и алкоголь.*****

Про вред алкоголизма я писать не буду. Понятно, что алкоголь может разрушить вашу жизнь. Многие талантливые певцы спивались и переставали быть талантливыми. Но сейчас немного о другом. Напишу несколько слов об употреблении небольшого количества крепких алкогольных напитков перед пением (как правило, это коньяк). Многие певцы интуитивно поняли, что крепкий алкоголь влияет на работу голосовых связок, и есть иллюзия, что влияет благоприятно. Нет! Ни в коем случае не употребляйте алкоголь перед пением - хотя бы потому, что не нужно и нельзя ни репетировать, ни выходить на сцену в состоянии алкогольного опьянения, даже незначительного!!! Лишь в экстренных случаях, если [голос звучит плохо](http://mementovitae.ru/golos-ne-zvuchit), если голос уставший, севший, а петь НАДО, возьмите несколько граммов коньяка, глотните медленно, постарайтесь как бы прополоскать связки ("как бы", потому что реально это сделать не так просто). И у вас есть шанс чуть-чуть реанимировать голос. Но помните, что эта мера - крайний, экстренный случай! Она вредна для голоса, ни в коем случае не прибегайте к ней часто! Такая тонизация даёт лишь временный эффект, затем наступает пересушивание связок и потеря эластичности.

### *****Курение и голос.*****

Влияет ли курение на голос? Если совсем честно, ответ не будет однозначным. Да, бывали случаи, мне приходилось наблюдать у своих учеников т.н. "прокуренные" голоса. Они грубые, имеют характерный сип, некую надломленность. Часто абсолютно отсутствует звонкость, полётность. Если человек курит много лет, несмыкание связок у него случается гораздо чаще, чем у некурящих. Но, не буду скрывать, мне приходилось встречаться с людьми, которые курят много лет, и на голосе это как будто абсолютно никак не сказывается. Присутствует и яркий, сочный тембр, и здоровый звонкий голос.

Курение может оказывать крайне пагубное влияние на голос - на его тембр и здоровье в целом. А может и не оказывать. Хотите испытать судьбу?

Курение наносит вред слизистым оболочкам дыхательных путей и лёгких, табачный дым сушит связки. Вы можете продолжать курить до тех пор, пока не отметите, что голос меняется. Но скорее всего, вы не сможете отметить первые незначительные изменения, а когда голос изменится в значительной степени, эти процессы уже будут необратимы...

**Литература:**

1. Бархатова И. Б. Б 26 Гигиена голоса для певцов: Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛА-НЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 128 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. А. Егоров. Гигиена голоса и его физиологические основы. г. Москва, 1962 г.
3. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968. – 675с.

Проверьте полученные знания с помощью теста № 1.

ТЕСТ № 1

«ПОНЯТИЕ ГИГИЕНЫ ГОЛОСА».

1. Наука о гигиене голоса занимается:

а) изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;

б) изучением физических возможностей человеческого организма;

в) и тем, и другим.

2. Система органов, непосредственно производящих звук, называется:

а) резонаторной

б) энергетической;

в) генераторной.

3. Представителям каких профессий необходимы знания из области гигиены голоса?

а) вокалистам, актерам, дикторам;

б) преподавателям, офицерам;

в) представителям всех голосоречевых профессий.

4. Гигиена голоса – это:

а) артикуляция

б) пение интервалов

в) особые санитарные правила исполнителя-вокалиста

5. Певческий голос – это:

а) способность голоса петь громко

б) диапазон

в) способность голосового аппарата воспроизводить звуки определенной высоты, наделенный тембром, динамикой и диапазонам.

**Ответы к тесту:**

1. а)
2. в)
3. в)
4. в)
5. в)