

Консультация для педагогов:
Тема: «Как предохранить детский голос
от перегрузок».



16.03.2017г.

Подготовила муз. руководитель:
Ахмедова А. А.

Орёл 2017 г.

Здоровье рассматривается как состояние организма, находящегося в гармонии с природой. В Древнем Египте заклинатели и жрецы использовали музыку для управления настроением народа, а в Древней Греции известный врач Гиппократ успешно лечил музыкой от многих заболеваний. В школах Пифагора и Платона музыка была воплощением красоты и входила составляющим элементом во все программы воспитания учеников. Во все времена монархи, чувствуя недомогание, приглашали в свои покои певцов и, слушая их пение, выздоравливали. Сегодня уже есть научно обоснованные рекомендации, когда и какую музыку надо слушать для исцеления от того или иного заболевания.

Здоровье рассматривается как комфортное состояние организма, находящегося в гармонии с природой и обществом. Гармония здорового человека обусловлена согласием телесного, разумного и душевного содержания, то есть гармонией таинственного ядра личности, где находятся первоисточки певческого голоса. Пение — это одна из форм общения, общения универсального, приятного. Певческий голос можно рассматривать в двух аспектах.

В физиологическом аспекте — это эмоциональное проявление человека в виде звуковых колебаний органов дыхания.

В чисто физическом аспекте — это вибрации воздушной среды, созданные периодическими сокращениями голосовых складок.

Если взять за основу второе определение, то певческий голос не будет отличаться от скрипки, баяна или другого музыкального инструмента, тогда отпадает половина проблем, связанных с его освоением. Но складки голосовые при пении колеблются, увы, не под действием выдыхаемого воздуха, а под действием импульсов, идущих из мозга, а темброво-динамические качества зависят, увы, не только от мощи брюшных мышц, а от многих факторов человеческой сущности.

Гортань является главным голосообразующим элементом и имеет четыре функции: дыхательную, защитную, речевую и певческую.

Надгортанник прикрывает полость гортани при глотании пищи, и состоит он из хрящей. Ложные голосовые связки, смыкаясь, защищают истинные связки при экстремальных условиях фонации. Кончики истинных голосовых складок состоят из сухожилий перламутрового цвета, и они называются непосредственно голосовыми связками.

На истинных голосовых складках при перегрузках могут быть разрывы кровеносных капилляров, в результате чего в этом месте застаивается кровь, и образуются узелки (фибромы, удаляемые клиническими операциями или специальными упражнениями при распевании на стаккато. При пении фальцетом истинные голосовые складки, словно горные пики, вытягиваются вверх под 45° , и это значительно предохраняет их от перенапряжения. Вообще, голосовые складки имеют неограниченный запас прочности. Остов гортани состоит из множества подковообразных хрящей и сухожилий, то дает ей возможность расширяться и суживаться в определенных пределах. Вверху она соединяется с подъязычной костью и корнем языка, а внизу переходит в трахею и бронхи. Полость гортани покрыта слизистой оболочкой с мерцательным эпителием, реснички которого очищают воздух, связывая пыль, а хрящевые структуры снабжены обилием эластических волокон и нервных окончаний, выполняющих защитную функцию гортани. (Мышцы гортани очень сильны и могут переломить даже карандаш, вставленный в дыхательное горло.)

Внутренние мышцы гортани делятся на суживатели и расширители, но превалируют суживатели, что обусловлено защитной функцией гортани, более древней, нежели

голосовая. Опускают гортань мышцы, связанные с корнем языка, поэтому прием зевания считается полезным упражнением для приобретения навыка опускания гортани.

В пении участвуют избирательно все мышцы гортани, и на первых этапах вокального совершенствования желательно уделять пристальное внимание расширению гортани и общей тренировке ее мышечного аппарата, ибо гортань является главным распределителем энергий, поступающих снизу от органов дыхания и сверху — от органов управления.

Дыхание подразделяется на внешнее — легочное, и внутреннее — тканевое. Вдох начинается с расширения нижних ребер и опускания диафрагмы, что создает в легких вакуум и воздух из окружающего пространства устремляется в легкие для выравнивания давлений. Дышать рекомендуется всегда через нос, потому что при этом активизируется продолговатый мозг, управляющий органами дыхания, и активизируются рецепторы носовых полостей, усваивающих ионизированную солнечную и лунную энергию.

Пройдя через назальные пазухи и ротоглотку, воздух устремляется по дыхательному горлу, называемому трахеей, в левый и правый бронхи. Они играют важную роль в дыхании, образуя эластическую тягу легких.

В процессе развития вокальной методики выработались определенные типы дыхания: ниже-брюшное, костоабдоминальное, нижнереберно-диафрагмальное, смешанное, грудное, вносящие в анализ элементы путаницы. Поэтому объединим их в три разновидности: нижнее, среднее и поверхностное. Ключичное (высокое) дыхание считается анти вокальным и не рекомендуется вообще.

При нижнем максимально опускается диафрагма, чуть расширяются нижние ребра и, при в меру выпуклом животе, остается неподвижной грудь. В этом случае педагоги-вокалисты советуют, чтобы «дыхательный столб» опирался на тазобедренные кости и даже на ступни ног.

При среднем дыхании положение живота остается неизменным, нижние ребра расширяются максимально, а грудная клетка почти не поднимается. Педагоги это дыхание называют «боковым». При высоком дыхании грудь поднимается, нижние ребра почти не расширяются, а живот уплощается.

Синтез трех разновидностей дает полное дыхание, называемое оптимальным, при котором живот чуточку уплощается, нижние ребра расширяются, грудь остается в приподнятом положении, а гортань и ротоглотка совершенно свободны. Назовем его рациональным (смешанным, и спасает певца от перебора воздуха, что обычно наблюдается на первоначальной стадии овладения певческим голосом.

Вокально-речевая функция в профессиональном аспекте развивается подобным же образом. Ребенок, подражая взрослым, научился говорить, и в процессе тренировки у него появился подсознательный автоматизм. При наличии музыкальности речевая функция легко объединилась с вокальной, и пение стало осуществляться по принципу автоколебаний, правда, в определенных тесситурных пределах диапазона.

С целью предупреждения расстройств голоса следует охранять голос ребенка в дошкольном возрасте, не разрешать детям говорить слишком громко, крикливо, громко петь, кричать на морозе. Своевременно обращаться к врачу с какими-либо видимыми нарушениями. Ведь, здоровый голос ребенка - это залог его благополучного развития, воспитания и обучения.