

## ГІГІЕНА ГОЛОСУ ЯК ОДНА З ПРОФЕСІЙНИХ ОЗНАК СПІВАКА

*Ідеться про обов'язкові складові гігієни співака на шляху до справжньої майстерності.*

**Ключові слова:** гігієна, спів, голос, дихання.

*Идет речь про обязательные составляющие гигиены певца на пути к настоящему мастерству.*

**Ключевые слова:** гигиена, пение, голос, дыхание.

*In the article speech goes about the obligatory component hygiene's of singer on a way to the real trade.*

**Key words:** hygiene, singing, voice, breath.

Від стану голосового апарату, постановки голосу, співочого навантаження тощо залежить ступінь професіоналізму будь-якого виконавця, успіху в концертно-творчому житті будь-якого артиста-вокаліста, незважаючи на його професіональний чи аматорський статус. При цьому особливого значення набувають питання гігієни голосу і всього спектру проблем, що пов'язані з цим.

Аналіз останніх досліджень дає підстави вважати, що проблемам гігієни голосу присвячено чимало видань. І методисти, і педагоги, і практики-співачи у своїх працях намагалися надати своє бачення цієї проблеми. Про це свідчить чималий масив літератури і минулого, і сучасного [1-22]. Разом з тим, автор намагався звизити питання гігієни до формату статті і мав на меті сконцентровано подати поради, особливо початківцям-співачам, на шляху до справжніх вершин вокальної майстерності.

Охорона голосу. З погляду охорони голосу знання механіки звукоутворення, розуміння методичних прийомів і знання режиму вбереже співака від непомірності у використанні голосу, від різних небезпечних експериментів над голосовим апаратом і допоможе йому зберегти свіжість голосу якнайдовше. Кожна людина, робота якої пов'язана зі співом, для збереження свіжості голосу і попередження різних захворювань повинна в побуті та в роботі дотримуватися певного режиму.

Професійні співаки частіше, ніж інші люди, страждають від порушень режиму. Відбувається це тому, що після посиленої діяльності голосовий апарат сильно розігрівається і набуває крайньої чутливості до таких дратівливих чинників, як холод, пил, тютюновий дим, спиртні напої та ін.

Великий вплив як на загальний стан здоров'я, так і безпосередньо на голосовий апарат мають домашні умови. Так, наприклад, температура в кімнатах не має бути високою: це зніжує організм і сприяє до простудних захворювань. Кімнати необхідно провітрю-

вати хоча б двічі на день. Для співаків якнайкращим видом опалювання є пічне, оскільки воно добре вентилює приміщення і залишає повітря вологим. Але реалії часу такі, що нині існує центральне опалювання. Воно надто сушить повітря, тому для зволоження його рекомендується ставити на батареї судини з водою або тримати в кімнаті спеціальні зволожувачі повітря. У осінній час необхідно достатньо тепло одягатися, остерігатися охолодження тіла в результаті тривалого перебування на повітрі і особливо стежити за тим, щоб були сухі та теплі ноги.

Величезного значення для співака набуває помірне і правильно організоване харчування. Вживання тютюну та спиртних напоїв украй небажане, оскільки вони діють негативно на весь організм і особливо на голосовий апарат, позбавляючи голос краси тембру, м'якості та гнучкості.

Всі співаки будьякого віку для збереження свіжості голосу мають працювати над ним по можливості щодня, проспівуючи вправи, вокалізи і ті місця в партіях, які викликають утруднення. Категорично протипоказано співати вправи відразу на фортисимо, оскільки нерозігрітий голосовий апарат унаслідок раптової та сильної напруги тільки стомлюватиметься.

Гігієнічні вимоги при навчанні співу. Вчення про вищу нервову діяльність є основою для цілого комплексу гігієнічних положень, знання яких необхідне для кожного співака і його педагога-вокаліста.

Навики в співі являють собою сукупність вироблених умовних рефлексів. Утворення цих умовних рефлексів відбувається під впливом цілого комплексу зовнішніх і внутрішніх подразників.

Зовнішні подразники — це вся зовнішня обстановка, що оточує заняття співом: вигляд і обстановка кімнати, освітлення, сторонні шуми, звуки, присутні сторонні особи тощо.

Внутрішні подразники — це діяльність всіх органів і систем, що беруть участь у співі і чинять на нього вплив, діяльність різних м'язів і їх груп, дихальних органів, серцево-судинної системи, органів слуху та зору.

Крім того, на утворення співацьких навиків сильно впливає попередній досвід учня. Якщо в минулому учневі були прищеплені неправильні навики, то утворені раніше умовні рефлекси гальмуватимуть вироблення нових.

Великий вплив справляють також емоції, які завжди в тому або іншому ступені супроводжують спів. Емоції є реакцією відповіді організму на отримане роздратування.

В інтересах гігієни голосу співак повинен розвивати і вдосконалювати велике дихання. Це значною мірою допоможе співакам якнайдовше зберегти свій голос і запобігти хворобам голосового апарату.

Необхідно також удосконалювати роботу артикуляційного апарату, виробляти правильну дикцію, яка в поєднанні з кантиленою надасть можливість співакові легко справлятися з найважчою вокальною роботою та сприятиме профілактиці професійних захворювань голосу. Педагогові необхідно спеціально працювати над тим, щоб співак навчився зберігати координацію роботи мускулатури, що бере участь у голосоутворенні. Це сприяє правильній роботі всіх частин голосоутворювального апарату і тим самим є гігієнічним засобом. Правильне положення голови та корпусу сприяє нормальній роботі гортані. Напруження м'язів червоного преса дає велику опору видиху і поліпшує якість звучання голосу.

Ті, хто навчаються співу, мають упродовж першого року працювати над голосом не більше 30 хвилин підряд з двома-трьома перервами по 3-5 хвилин. Надалі заняття тривають не більше години з двома перервами по 10-15 хвилин. Усі співаки, а молоді особливо, повинні працювати над голосом щодня, щоб закріплювати умовні рефлекси, необхідні в співі. Особливо важливе таке тренування для вироблення вокальної техніки. Заняття слід проводити в першу половину дня, не на повний шлунок і в спокійній обстановці.

Початківці-співаки часом нераціонально користуються своїм голосом. Вони часто дуже довго, без перерв займаються співом, особливо, коли роблять вправи одні, без педагога; бувають випадки, коли молодий співак співає в теситурі, що не відповідає його голосу. Деякі учні без керівництва педагога цілими годинами «працюють» над верхніми нотами свого голосу, без потреби форсуючи та зловживаючи відкритим звуком із перевантаженням дихання. Поза сумнівом, що нарочите форсування вельми шкідливо відбивається на голосоутворенні та супроводжується зазвичай перевантаженням дихання, різким підвищенням внутрішньобронхіального тиску і порушенням інтонації. Тривале форсування звуку порушує правильну координацію роботи органів голосоутворення і швидко призводить до захворювання голосу.

Ті, хто навчаються співу, часто займаються без інструменту та камертона або із розладнаним інструментом, що приводить до дедонації. Це також шкідливо само по собі, а крім того, співак, сам того не помічаючи, «занурюється» в не властиву його голосу теситуру. Все це негативно відбивається на правильній, координованій роботі голосоутворювальних систем організму, прищеплюючи шкідливі, непотрібні умовні рефлекси і гальмуючи необхідні.

Гігієна дихання. Надзвичайно важливе для співака здоров'я дихальних органів і оволодіння правильним диханням, яке має відповідати гігієнічним нормам. Таке дихання забезпечить співакові не тільки здоров'я голосових органів, але й здоров'я нервової системи та організму в цілому.

Дихати необхідно через ніс. Якщо дихати через ніс важко через захворювання його порожнини, необхідно звернутися до лікаря-ларинголога. При інтенсивній м'язовій напрузі, наприклад при важкій фізичній роботі, бігу, боротьбі та інших видах спорту, а також при співі дихати виключно через ніс іноді стає важко. У таких випадках буває необхідно дихати і через рот. Дихання повинне забезпечувати надходження повітря в легені, щоб організм отримував необхідну йому кількість кисню.

Співаки, особливо недосвідчені, мають розвивати та зміцнювати дихання спеціальними вправами, робити дихальну гімнастику. Вироблені умовні рефлексії нададуть надалі можливості легко долати велике навантаження, що припадає на органи дихання при фізичній напрузі.

Нерво-психічна гігієна вокаліста. Розвиток і вдосконалення артиста багато в чому залежить від того, що на перший погляд не має прямого відношення до творчої діяльності працівника мистецтва, — від обстановки його праці, відпочинку, від побутових умов, усього режиму життя. Будь-яке порушення доцільного розпорядку праці, відпочинку, неправильно організований побут створюють у співака нестійкий настрій, погане самопочуття, викликають неробочий, нетворчий стан.

Що потрібно артистові для того, щоб він завжди був у формі, щоб він завжди міг повною мірою використовувати свої творчі можливості?

Для цього артист, перш за все, має відчувати себе здоровим. Верхні дихальні шляхи, а також трахея, бронхи і легені мають бути в співака завжди здоровими. Він повинен мати витривалу м'язову, дихальну і серцево-судинну системи. У співака мають бути хороший слух і зір, а також добре розвинена пам'ять. Він повинен виробити у себе стійкий творчий настрій. Всі ці вимоги можуть бути виконані лише в тому разі, якщо в співака буде здоровий організм з натренованою, працюючою без зривів нервовою системою, і якщо розвиток співака відбуватиметься різносторонньо та гармонійно. Співак ніколи не зможе досягти великих успіхів, якщо піклуватиметься про здоров'я і пра-вильний розвиток тільки одного голосу, звертаючи недостатню увагу на раціональний розвиток, зміцнення всього організму в цілому, на загальне вдосконалення в інтелектуальному та нерво-психічному сенсі. Дуже важливо оберегти себе від хвороб, які знижують життєвий тонус людини. Але все-таки цим не вичерпується питання вживання гігієнічних заходів, що забезпечують людині здоров'я. Величезне значення має нервова система в життєдіяльності організму людини, в цьому разі співака. Отже, в розділ нерво-психічної гігієни слід включити: режим праці й відпочинку, гартування та зміцнення організму, гімнас-

тика, шкідливість тютюну та алкоголю, гігієна статевого життя, профілактика нервових захворювань.

Режим дня. Для здоров'я дуже корисно дотримуватися певного режиму, точного розпорядку дня, тобто мати певний ритм. Складаючи раціональний режим дня для співака, необхідно зважати на вимоги його професії та гігієнічні норми. Але режим дня має бути складений так, щоб робота, відпочинок, їжа, сон були регламентовані, щоб їм було відведено необхідний час, щоб життя тривало в певному ритмі. Ретельно подумавши і склавши режим дня, необхідно надалі строго його дотримувати.

З погляду нервово-психічної гігієни дуже важливо правильно організувати не тільки свою працю, але й відпочинок. Вельми корисна зміна одного виду праці іншим. Так, наприклад, якщо співак, розучуючи яку-небудь оперну партію, відчуває труднощі під час її засвоєння, не слід нескінченно повторювати місця, що не вдаються. Необхідно перервати спів і зайнятися іншою роботою. Після цього знову повернутися до розучування партії, і утруднення в цьому разі можна подолати набагато легше. Необхідно регулярно використовувати для відпочинку вихідні дні, чергову відпустку. Для співака, що працює в колективі із частими концертними роз'їздами, гігієна набуває особливого значення, і дотримання її правил, можливо видозмінених у зв'язку з іншими умовами, є для вокаліста необхідним.

Гартування та зміцнення організму. Деякі співаки ставляться скептично до гартування організму, бояться його, вважаючи за краще кутати горло шарфом, остерігатися відкритої квартирки тощо. Така боязнь абсолютно безпідставна; практика та дані сучасної науки довели, що гартування оберігає людину від застудних захворювань. Гартування для співака — важливий засіб профілактики небезпечних для нього хвороб і збереження здоров'я.

Гартування організму може бути успішним тільки при дотриманні певних умов. Так, гартуватися слід поступово, застосовуючи спочатку слабкий подразник і переходячи потім до сильнішого. Наприклад, при гартуванні водою спочатку температура її має бути близькою до температури тіла, згодом поступово холоднішою.

Гартування повинне проводитися систематично. Перерви в гартуванні зменшують або зводять нанівець вироблену з його допомогою стійкість організму стосовно певного подразника. Бажано при гартуванні використовувати не один, а декілька чинників природи: воду, повітря, сонячні тепло та світло. Дуже корисне подібне гартування поєднувати із заняттями гімнастикою та спортом.

Ходіння на чистому повітрі дуже корисне для всього організму, укріплює нервову систему, м'язи, легені, серце. Прогулянки необхідно здійснювати щодня у будь-який час року і за будь-якої по-

годи, дихаючи обов'язково через ніс. Небажано здійснювати прогулянку одразу після вокальних занять, а тим більше після виступу, оскільки це може привести до простудного захворювання.

Шкідливість алкоголю та паління. Професія співака-артиста передбачає великі витрати нервової та фізичної енергії, оскільки сценічна робота зазвичай триває при інтенсивному емоційному напруженні. Тому важливо розумно організувати свій побут, не зловживати алкоголем, уникати статевої розбещеності, часто супутньої алкоголізму, та богемщини. У деяких артистів, зокрема співаків, укорінилося неправильне уявлення, ніби алкоголь додає бадьорості, укріплює впевненість у собі, усуває хвилювання при виступах. Насправді вживання алкоголю перед виступом завдає не користі, а шкоди. Внаслідок розширення кровоносних судин залози слизистих оболонок верхніх дихальних шляхів виділяють багато слизу. Голосові зв'язки червоніють, покриваються грудочками слизу, і тому голос стає хрипким. Недаремно п'яні співають хрипкими голосами. Вокальне мистецтво вимагає від артиста великої, вдумливої інтелектуальної роботи, забарвленої достатньо насиченою творчою емоційністю і суто фізичною напругою. Подібна робота може бути добре виконана лише за умови гармонійного поєднання фізичних і психічних сил організму. Хронічне отруєння організму алкоголем призводить до розумової деградації, зокрема, до зниження творчих можливостей особи.

Паління тютюну особливо шкідливе для співаків. Ця погана та шкідлива звичка настільки укорінилася в побуті, що стала буденним явищем. Якщо паління шкідливе для здоров'я кожної людини, то для співака воно шкідливе особливо, оскільки голосовий апарат — це його організм. Співакові особливо важливо знати, що нікотин негативно діє на дихання, викликає спазм гладкої мускулатури трахеї та бронхів. При такому спазмі порушується механізм співоцького дихання і надмірно підвищується внутрішньо-бронхіальний тиск. Нікотин сильно подразнює слизову оболонку порожнини рота, глотки, гортані, трахеї та бронхів, викликаючи рясне виділення слини і слизу, сприяючи розвиткові хронічних запальних захворювань верхніх дихальних шляхів. Один з наслідків такого запалення — втрата голосовими зв'язками еластичності і зміна тембру голосу, який стає різкішим.

Багато співаків стверджують, ніби паління тютюну приносить їм користь, підсилюючи голос, особливо на низьких нотах. Це, звичайно, неправильне твердження і самообман. Річ у тому, що гучність, що посилюється, різкість голосу від паління не означає, що він став сильнішим. Якраз навпаки, такі голоси втрачають легкість і у великому залі звучать тьмяно та слабо. Крім того, кожен голос повинен володіти не тільки потужністю, але й м'якістю, тільки тоді він зможе добре передати всі нюанси, всі фарби вокального твору.

Не різкості і не гучності в голосі має добиватися співак, а м'якості, легкості звуку. Ці якості можливі лише при цілком здорових дихальних шляхах, слизова оболонка яких не втратила еластичності від частих роздратувань тютюновим димом.

Основні правила особистої гігієни вокаліста. Велике значення для засвоєння харчових речовин має режим харчування. Їсти слід завжди в один і той же час. Найкорисніше для співака-артиста чотириразове харчування. Необхідно щодня їсти гарячі страви й уникати сухом'ятки. Не рекомендується багато їсти та пити перед виступом. Для співака-артиста особливо важливо їсти в міру.

Важливий розділ особистої гігієни — догляд за порожниною рота. У деяких співаків є погана звичка смоктати перед виступом льодяники, які нібито «пом'якшують горло» і «ліквідують охриплість», що виникла від застуди або від хвилювання. Це шкідлива помилка, оскільки льодяник, що розтає, весь час дратує слизову оболонку глотки, викликає ще більше виділення слизу, що може не зменшити, а збільшити охриплість. У разі охриплості можна рекомендувати перед виступом випити півстакана теплою чаю.

Не слід носити головних уборів, що стискають голову та порушують кровообіг шкіри. При виступі не можна надягати вузьких перук, що стискають голову, після її зняття необхідно негайно робити масаж шкіри голови для відновлення кровообігу.

У артистів-вокалістів гігієнічні вимоги до одягу мають деякі особливості, пов'язані з їх професією. Нижня частина грудної клітки і підгрудинна область не має бути стягнута одягом, щоб не обмежувати дихальних рухів, не утрудняти кровообігу. Якщо співак недостатньо користується м'язами черевного преса, рекомендується надягати на живіт особливий пояс — бандаж, що підтримує нижню та середню частини черевної стінки. Це може допомогти створенню «опори» для дихання.

Висновки. Співак може мати міцне здоров'я, прекрасні голосові дані, бути художньо обдарованою натурою, але, порушуючи правила гігієни, він розгубить свої кращі якості і ніколи не досягне вершин справжньої майстерності.

Розглянувши деякі складові гігієни співака, слід додати, що ця тема має ще безліч нюансів, що дає підстави стверджувати про перспективність подальших досліджень у цій галузі.

#### **Список літератури**

1. Авеллис Г. Гигиена голоса для певцов, певец и учащихся : общепонят. врачеб. заметки / Г. Авеллис. — Козлов : Бр. Г. и Л. Веллер, 1899. — 68 с.
2. Гарно П. Речь и пение : теорет. и практ. курс физиологии, гигиены и терапии го-лоса : гигиена и лечение болезней певцов и ораторов / П. Гарно. — СПб. : П.К. Селиверстов, 1898. — 488 с.

3. Глубоковский М. Гигиена голоса : для артистов, учителей, учеников и любителей пения, ораторов и проповедников / М. Глубоковский. — М. : Кн. маг. В. Думнов, 1890. — 155 с.
4. Гугенхейм А. Физиология голоса и пения с наглядным изложением элементарной анатомии гортани и гигиена певца / А. Гугенхейм. — М. : П. Юргенсон, 1900. — 143 с.
5. Егоров А. Гигиена голоса и его физиологические основы / А. Егоров. — М. : Музгиз, 1962. — 172 с.
6. Емельянов В. Развитие голоса : координация и тренинг / В. Емельянов. — СПб. : Лань, Планета музыки, 2007. — 192 с.
7. Злобин К. Физиология пения в профилактике заболеваний голоса певцов / К. Злобин. — Л. : Медгиз, 1958. — 136 с.
8. Кантарович В. Гигиена голоса / В. Кантарович. — М. : Музгиз, 1955. — 156 с.
9. Кастекс А. Гигиена голоса для певиц, певцов, ораторов и разговорной речи / А. Кастекс. — СПб. : В.И. Губинский, 1899. — 166 с.
10. Кастекс А. Гигиена голоса для пения и речи / А. Кастекс. — СПб. : В.С. Эт-тингер, 1896. — 159 с.
11. Лопотко И. Гигиена голоса / И. Лопотко. — Л. : Ленингр. науч.-исслед. ин-т по болезням уха, носа, горла, 1955. — 47 с.
12. Меккензи М. Гигиена голоса : в общедоступ. изложении / М. Меккензи. — СПб. : С.-Петербург. электропечатня, 1902. — 96 с.
13. Ромео А. Итальянская школа пения (развитие и гигиена голоса с несколькими советами драматического искусства) / А. Ромео. — К. : Тип. Р.К. Лубковско-го, 1903. — 34 с.
14. Рудин Л. Основы голосоведения / Л. Рудин. — М. : Изд. отдел Рос. обществ. акад. голоса, 2009. — 99 с.
15. Рудин Л. Основы фонологии и гигиены голоса / Л. Рудин. — М. : МГУКИ, 2008. — 50 с.
16. Сладкопевцев В. Искусство декламации : с прил. ст. : д-ра мед. М.С. Эрбштейна. 1. Анатомия и физиология голосовых органов. 2. Гигиена голоса ; д-ра В.В. Чехова. 1. Роль фантазии и таланта в искусстве художественного чтения. 2. Художественное чтение и художественная речь в их взаимоотношении ; В.В. Сладкопевцева. Систематический план занятий / В. Сладкопевцев. — СПб. : Журн. «Театр и искусство», 1910. — 367 с.
17. Флатау Т. Гигиена гортани и голоса : расстройство голоса у певцов / Т. Флатау. — СПб. : Журн. «Соврем. медицина и гигиена», 1899. — 48 с.
18. Чаплин В. Физиологические основы формирования певческого голоса в аспекте регистровой приспособляемости / В. Чаплин. — М. : ИнформБюро, 2009. — 179 с.
19. Шоппе Г. Механизм и гигиена голоса : исслед. действия массажа на гортань / Г. Шоппе. — СПб. : М.П. Петров, 1911. — 40 с.