ОХРАНА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА УЧИТЕЛЯ МУЗЫКИ

От природы мы имеем чудесный дар - голос. Голос - визитная карточка личности. Психологи считают, что есть некая схема первого впечатления. Когда мы впервые видим человека, 50% нашего внимания привлечено к его внешнему виду – к жестам, одежде, внешности, выражению лица. 40% внимания мы обращаем на голос – тембр, слышимость, интонации и настроение, с которыми говорит человек. И всего 10% внимания отводится словам – содержанию речи.

Голос и речь в современном обществе используются всё более осознанно. Выразительный красивый голос и нормированная ясная речь необходимы большому количеству специалистов различных профессиональных сфер: политикам, государственным чиновникам, теле-радио-журналистам, актёрам, юристам, преподавателям, то есть тем, кто по долгу службы связан со звучащим словом.

Статистика показывает, что из 1000 человек (преподавателей вузов и школ), 50% опрошенных отмечают усталость голосовых связок во время общения с аудиторией, 70% - не владеют дыханием. Всемирная статистика показывает, что заболеваемость голосового аппарата составляет для переводчиков – 31%, воспитателей детских садов и яслей – 36%, экскурсоводов – 77%,педагогов – 60%!Среди больных с голосовыми нарушениями 80% являются профессионалы в возрасте от 25 до 55 лет.

Голосовой аппарат учителя музыки испытывает двойную нагрузку, так как связан с разножанровой деятельностью на уроке, он работает и в речевом, и в певческом режиме, поэтому испытывает колоссальные нагрузки, иногда связки не способны её выдержать. Культуру устной речи можно рассматривать как одну из профессиональных компетенций специалиста в любой профессиональной сфере деятельности, но профессия учителя, тем более учителя музыки стоит на особом месте, поскольку голос используется на уроках музыки и в устной речи, и в показе музыкального материала, вокально-хоровой деятельности.

Голос учителя музыки главный инструмент, с помощью которого педагог доносит до слушателей учебный материал. Он должен быть предельно выразителен и эмоционален, поскольку сам предмет, язык музыки, мощно воздействует на человека, на его чувства, создаёт художественные образы, вызывает эмоциональный отклик. Чтобы увлечь детей этим предметом, недостаточно просто читать лекции, нужно быть немного актёром, певцом, аниматором, дирижёром, концертным исполнителем в одном лице.

Современные условия труда лиц вокальных и речевых профессий, в том числе и учителей музыки, диктуют жесткие требования к здоровью и выполнению своих обязанностей, в связи с чем на первый план выступают профилактические мероприятия по охране голоса. Поэтому наша работа актуальна.

Вокальная и речевая педагогика неразрывно связана охранительными принципами по отношению к голосовому аппарату. Основу профилактики нарушений голосовой функции составляет *гигиена голоса*. Вредно действует на голосовой аппарат холод, жара, пыль, крикливое пение, переутомление, стресс. Педагоги должны правильно организовывать репетиции и концерты, питание, отдых и т.п., а также заботиться о защите своего голоса. Для профилактики заболеваний голоса у детей и учителей желательно: следить за осанкой, делать голосовую гимнастику, распевание, делать массаж области гортани, соблюдать режим работы голоса: 10-15 минут перерыва после 1,5-1 часового разговора и пения, соблюдать гигиену труда и быта ( тишина, уборки, проветривание и акустика рабочего места).

Учитель музыки, так же как и любой другой учитель, должен уметь сопротивляться неблагоприятным внешним и внутренним условиям: большая нагрузка, повышенный шумовой порог, плохая акустика, работа в нездоровом состоянии, нервном напряжении, повышенная (пониженная) влажность. И это притом, что мы знаем, как хрупок наш рабочий инструмент и как он подвержен профессиональным заболеваниям. Многие педагоги после нескольких лет работы говорят сиплым голосом и жалуются на то, что сорвали голос, так как вынуждены ежедневно говорить и петь по нескольку часов подряд. Такие нагрузки, которые испытывает педагог-музыкант в процессе профессионального использования голоса предъявляют и повышенные требования к голосовому аппарату, в связи с чем возникает необходимость в разработке профилактических мер для сохранения здорового голоса и поиске наиболее рациональных путей его восстановления в случае нарушений.

Что же ещё поможет нам сохранить голос в рабочем состоянии? Многие исследователи пришли к выводу, что именно *правильное певческое воспитание* и есть охрана голоса, в некоторых случаях только методами вокальной педагогики удается вылечить некоторые заболевания голосового аппарата. Поэтому постановка голоса, его развитие на уроках вокала, одна из самых важных задач в воспитании будущего учителя музыки. Учитель музыки должен хорошо владеть своим голосом, знать законы голосообразования, анатомию, физиологию, строение голосового аппарата, особенности детского голоса, учить учеников придерживаться правил общей и индивидуальной гигиены всего организма, режима труда; рассказывать о профилактике заболеваний голосового аппарата, делать правильный выбор вокально-хорового репертуара, не допускать форсирования голоса.

Важную роль в постановке голоса занимает организация певческого дыхания. Хотя, пытаться выделить одну функцию голосового аппарата как основную и оценивать его остальные отделы как второстепенные принципиально неверно, но роль дыхания в процессе голосообразования трудно переоценить. Дыхание – одна из главнейших, жизнеобеспечивающих функций организма и голоса.

Материальной основой голоса является воздух. Без воздуха образование голоса является невозможным. Невозможна без воздуха и сама жизнь. Еще в древности понятие «Дыхание», «Дух», «Духовный», «вдохновение» были тесно взаимосвязаны. Дыханию приписывали роль посредника между «Душевном» «телесном». Древние греки считали, что душа человека находится на диафрагме.

Дыхание – это основная функция организма, если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы, дыхание прямо воздействует на организацию звукообразования, это один из путей которым с успехом можно пользоваться в развитии голоса, в охране голоса.

Беззвуковые упражнения в дыхании как всякая гимнастика, как всякая тренировка мускулатуры ведут к развитию мышц, лучшей управляемости их работы, к большему подчинению их нашей воле и, соответственно, оказывают положительные воздействия на работу голосового аппарата в целом. Являясь хорошим вспомогательным средством для укрепления дыхательных мышц, они особенно показаны для лиц, у которых эта мускулатура плохо развита от природы или ослаблена в результате болезни. При невозможности петь в течении какого то периода полезно дыхательной гимнастикой поддерживать необходимый тонус мускулатуры. То есть это прекрасное профилактическое средство голосовых расстройств.