Тема 4 Охрана певческого голоса.

Обучение пению возможно только при здоровии голосового аппарата, поэтому забота о охране голосов является профессиональной обязанностью певческого коллектива (солиста).Регулярные пение влияет на общее состояние здоровья человека, положительно сказывается на функционировании дыхания, на снабжение легких кислородом на правильной работе голосовых связок.

Певческий процесс тесно связан с деятельностью центральной нервной системы, поэтому требует повышенное внимание каждого участника хорового коллектива. Очень важно не доводить голос до болезненного состояния.Основные заболевания голосового аппарата:

1. Острые хронические заболевания голосовых связок и слизистых связок гортани, и носоглотки (лоренгит)

2.Хронический трохеит

3.Кровоизлияние в мышцы голосовых связок или слизист. ткани, носоглотки, гортани.

4.Не смыканием голосовых связок, припухлости, узлы.

5.Фоностения- слабость голоса и афония -отсутствие или беззвучность голоса.

К причинам профессиональных заболеваний относится:

1.Не соблюдение голосового режима

2.Простудное заболевание

3.Пение больным голосовым аппаратом

4.Перегрузки голосового аппарата

5.Певцам противопоказано курение и алкоголь

Профилактика заболеваний:

1. Правильная методика вокальных занятий, соблюдения режима и работы певческого голоса

2.Недопускать петь больным голосом

3.Недопускать перегрузок (делать перерывы)

4.Во время перерыва не допускать кричать, громко смеяться

5.Перед каждым занятием распеваться

6.Посл вокальных занятий нельзя выходить на холодный воздух, надо дать связкам остыть. В тоже время нельзя голосу создавать тепличные условия, постоянно кутать, укрывать. Надо проводить закаливание организма.Надо систематически проводить тренировки голоса, закрепление его выносливости, обязательно должен быть щадящий режим в больные дни, нельзя петь громко на крайних высоких и низких звуках.

Вопросы:

1. Укажите основные меры по охране голосового аппарата.
2. Перечислите рекомендации по профилактике заболеваний горла.