

ГИГИЕНА

ГОЛОСА

**И КУЛЬТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ГОЛОСОВОГО АППАРАТА**

**Автор:
Катерина Корэлли**

2016, <http://aperock.ucoz.ru>

Оглавление:

- 1. Введение**
- 2. Элементарные сведения по гигиене и культуре профессионального использования голосового аппарата.**
- 3. Условия профессионального становления голоса.**
- 4. Закаливание организма.**
- 5. Дыхательные упражнения.**
- 6. упражнения для укрепления горла, снятия мышечного напряжения.**
- 7. Расстройства голоса.**
- 8. Немного из истории певческой культуры.**
- 9. Заключение.**

Гигиена голоса

Гигиена голоса - это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается:

1. изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;
2. выявлением возможностей избежать голосовых расстройств и заболеваний. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;
3. изучением физических возможностей человеческого организма;
4. составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый аппарат.

Правила и законы формулируются на основании наблюдений, сопоставлений, выявления ситуаций и их анализа. Здесь представлены:

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 закаливания организма, укрепления голосового аппарата.
4. Элементарные доврачебные рекомендации при самых распространенных заболеваниях, имеющих отношение непосредственно к голосовому аппарату.

Элементарные сведения по гигиене и культуре профессионального использования голосового аппарата

Люди, страдающие хроническими заболеваниями голосового аппарата, не должны стремиться стать певцами, педагогами, юристами и другими специалистами "голосовых" профессий, так как именно это может помешать им впоследствии быть полноценными профессионалами, ведь частые заболевания голоса ограничат их творческие возможности, особенно это касается молодых педагогов и певцов. Однако профессиональное благополучие голоса зависит не только от хорошего состояния органов голосового аппарата, но также и от состояния сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, дыхательной (трахеи, бронхов, плевры, легких) систем, органов брюшной полости, хорошего слуха и зрения, хорошо развитой памяти.

Бывают частыми случаи, когда голосовой аппарат в норме, а с "голосом" большие затруднения. Тогда надо искать те глубокие причины, которые вызывают эти расстройства голосовой функции, а причин может быть множество, так как все выше перечисленные системы принимают участие в работе организма человека, выступающего перед аудиторией (педагога, лектора, артиста, юриста и так далее). Именно поэтому отбор абитуриентов

по медицинским показателям при поступлении в учебные заведения на факультеты голосоречевых профессий должен быть очень строгим.

На какие органы при отборе абитуриентов должен обратить внимание фониатор, чтобы не пропустить патологических изменений, препятствующих нормальному развитию и профессиональной эксплуатации голоса?

Миндалины. Большие миндалины затрудняют движение отдельных частей мягких резонаторов, что приводит к нарушению четкой артикуляции. Воспаленные миндалины дают частые воспаления гортани (ларингиты), трахеи (трахеит).

Аденоидные разращения. Аденоидные разращения в носоглотке приводят к хроническим катаррам носа, а также постоянно раздражают своими выделениями слизистую нижележащих отделов дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи), а голосу придают излишний носовой оттенок и гнусавость.

Зубы. Больные кариозные зубы нередко вызывают хронические заболевания миндалин, вызывают воспаление слизистой глотки, что приводит к расстройству голосовой функции.

Органы слуха. Хороший слух, здоровый голосовой аппарат - это одно из первых условий в голосоречевых профессиях. Иногда элементарное нарушение гигиены (серные пробки в ухе) приводят к падению слуха.

Железы внутренней секреции. Гормоны многих из них оказывают большое влияние на процессы формирования, роста и развития организма. Огромное значение придается мозговому придатку (гипофизу), щитовидной, зубной и половым железам, а также гормонам надпочечников (адреналов) и поджелудочной железы (инсулины).

Все это очень важно для нормальной жизнедеятельности организма, особенно растущего. С нарушением работы какой-либо железы может быть связана задержка анатомического развития голосового аппарата, поэтому надо очень внимательно наблюдать подростков в период мутации. Очень часто бывает, что человек "голосовой" профессии обладает хорошим здоровьем, прекрасными голосовыми данными, но, нарушая правила гигиены голоса при отсутствии дисциплины или низком уровне культуры, он утрачивает лучшие качества голоса и не может достичь истинного мастерства и высокого профессионализма.

Каждый, кто эксплуатирует профессионально свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Это есть составная часть профессиональной культуры, куда включаются и элементарные медицинские знания (меры предосторожности и первой доврачебной помощи).

Надо знать правила гигиены, соблюдать их и учить других быть культурными в этом плане. Эти сведения должны входить в программу обучения всех учебных заведений, готовящих специалистов голосоречевых профес-

сий, чтобы ликвидировать этот пробел и дать элементарные и доступные сведения об анатомии, механизме голосообразования и гигиене голоса.

Гигиенические требования должны обязательно учитываться в профессиональном обучении и трудовой деятельности, тогда отпадет необходимость в кабинетах профессиональных заболеваний в наших поликлиниках (голосовых заболеваний).

В работе могут быть внешние и внутренние раздражители:

Внутренние:

1. деятельность мышц;
2. деятельность нервной системы;
3. работа органов дыхания, сердца;
4. функционирование органов слуха, зрения;
5. эмоциональные реакции.

Внешние:

1. рабочая обстановка;
2. освещение;
3. посторонние звуки, шумы;
4. посторонние лица, присутствующие на занятиях;
5. объяснения педагога.

Только максимально устранив отрицательное влияние раздражителей, создав благоприятную для занятий или для работы атмосферу, мы можем получить желаемый результат в любой творческой деятельности. Думаю, что правильнее будет рассмотреть гигиенические правила и способы, помогающие справиться с профессиональными трудностями, а потом рассмотреть самые распространенные заболевания и необходимые элементарные медицинские сведения.

Какие условия необходимы для профессионального становления голоса?

1. Психологический климат, моральная обстановка.

Для здоровой, нормальной творческой работы необходима, прежде всего, спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Не случайно при нервных расстройствах первой страдает голосовая функция. Такт и культура в общении - это главное условие сохранения здоровья. Не должно быть никаких насильственных искусственных приемов в учебе и работе, совершенно исключается агрессия и враждебность. В общении необходима предельная естественность и доброжелательность. Требуется индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее физиологических возможностей.

Хочу сослаться на В.Ф.Туровскую, достаточно опытного педагога, которая писала о значении психических процессов в звукообразовании. "Психика, -

говорила она, - является основным элементом звукообразования; средством воздействия на правильную координацию голосового аппарата; организующим началом для приведения ученика в рабочее состояние; истоком, несущим в себе возможности как эмоционального, так и психического разряда".

2. Грамотность наставников в области физиологии и гигиены.

Следует обратить серьёзное внимание на то, чтобы лица, работающие в области вокально-музыкального искусства, хорошо знали природу и свойства любого голоса и его физиологические возможности. Это касается педагогов, дирижеров, концертмейстеров, хормейстеров и, особенно, композиторов, так как часто произведения создаются без учета природных возможностей голоса.

3. Система в занятиях и репетициях.

Это чрезвычайно важный момент, от которого зависит результат выработки рефлексов - основных механизмов деятельности нервной системы. Система и тренинг вырабатывают выносливость физическую и дают технический эффект в навыках. Совершенство системы занятий дает результаты и творческие, и физические, заметно уменьшает количество профессиональных заболеваний, способствует росту профессионального совершенства. Малая, недостаточная, неравномерная тренировка ведет к быстрой утомляемости аппарата, его недостаточной выносливости.

Нерациональное пользование голосом (чужая тесситура, длительное пение) приводит к заболеваниям органов, участвующих в голосообразовании, а именно: острые и хронические профессиональные ларингиты, узелки на связках, кровоизлияния в голосовые связки и даже трахею (наблюдение Л.Д.Роботнова). Конечно, каждый организм индивидуален в своих реакциях.

Надо научить студентов прислушиваться к своему организму, узнать его возможности. Это и ускорит обучение, и предохранит от срыва. Программа специального учебного заведения должна быть подчинена основной задаче: полноценной, профессиональной подготовке специалистов, включая и голосовую подготовку. Для этого надо необходимое количество часов регулярных занятий, тогда возникает планомерное обучение, тренинг, выработка необходимых голосовых, слуховых навыков, мышечного контроля. Навык мышечного контроля при пении - это умение "слушать" мышцы голосового аппарата, знать свои ощущения при правильном пении, что поможет справиться с трудностями при акустических изменениях, то есть ориентироваться не на слух, а на привычные, наработанные ощущения. Это помогает хорошо петь в хоре, когда свой голос не слышен.

4. Очень вредно не только петь в больном состоянии, но также и присутствовать на репетициях.

Данные исследований хронаксии, проведенных при активном и мысленном пении, были идентичны, что подтверждает наличие рабочего состояния голосового аппарата при мысленном пропевании партии. Педагог М.Э.Донец-Тессейр считает, что в больном состоянии петь нельзя и шутит на эту тему с учениками: "Лучше ты на три дня позднее станешь знаменитой певицей,

чем получишь кровоизлияние в связку или несмыкание и выйдешь из строя на три месяца. Надо беречь свой голос".

Очень важно научиться отличать неполадки в голосовом аппарате вследствие простуды или от неправильного голосообразования.

5. Надо избегать переутомления голоса.

Если была неожиданная большая нагрузка, то дайте аппарату отдохнуть, помолчите - это лучшее лекарство. Следует избегать длительного пения без перерыва (не более 45-60 мин. для профессионалов). Надо помнить, что сегодняшний день - это звено в цепи последующих дней вашей творческой жизни.

Утомление может накапливаться и наслаиваться до срыва. При чрезмерной нагрузке ослабевают гортанные мышцы, голос теряет свежесть, звучность, становится тяжелым, не поддается контролю, выделяется много слизи, случаются кровоизлияния. Лекарство одно - молчание, отдых. Требуется бережное, внимательное и серьезное отношение при воспитании и использовании молодых голосов. В профессиональной деятельности с целью сохранения здоровья устанавливаются охранные нормы.

Для педагогов, лекторов, экскурсоводов и других физиологические нормы позволяют использовать голос без ущерба для его качества не больше четырех академических часов в день с перерывом между ними в 15 минут.

Оперные певцы могут быть заняты в день не больше 5 часов (для солистов). Правильное использование физиологических функций организма предупреждает заболевания.

6. Вред перенапряжений моральных и физических.

Часто возникают профессиональные заболевания при напряженной и спешной подготовке к конкурсам, спешных вводах в оперные партии, при неожиданных заменах товарищей в давно неисполняемых партиях. Это происходит и от неравномерно возникающей физической нагрузки, и от усиленного прессинга на нервную систему.

Профессиональная гигиена указывает на то, что некоторые профессии умственного труда можно отнести к категории физического по затрате физической энергии. Например, оказалось, что игра в течение часа трудной пьесы на фортепиано сопровождается большей затратой физической энергии, чем восхождение в течение часа на высокую гору.

7. Никогда не форсируйте звук.

"Не стремитесь удивлять слушателей его мощью. Стремитесь достигать эффектов при помощи воздушного *pianissimo* и *mezza voce*", - советует профессор Прянишников. Великий французский педагог Дельсарт говорит об этом так: "Всегда довольно голоса у того, кого слушают".

8. Недопустимо бесконтрольное, многократное пение трудных произведений и высоких нот.

Это не приносит пользы, а только утомляет и обедняет голос. Наш извест-

ный педагог и врач-гигиенист А.М.Егоров считает, что "пение в несвойственной голосу тесситуре отрицательно отражается на правильной координационной работе голосообразовательных систем организма, прививая вредные, ненужные условные рефлексы и тормозя те, которые воспитывает педагог".

Великий педагог-вокалист М.Гарсиа говорил об этом так: "Злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость".

9. Режим занятий в учебных заведениях.

Он должен учитывать чередование (предметов) занятий с голосовой нагрузкой и без нее. В дни, когда проходят концерты, зачеты, экзамены, нагрузка студента должна уменьшаться, то есть студент должен иметь официальное право частичного пропуска занятий по своему усмотрению, чтобы регулировать свою физическую и психическую нагрузку и этим избежать переутомления.

10. Невероятно вредна работа в хоре, пока нет правильных вокальных навыков.

Это недопустимо, когда нет никакого контроля звучания собственного голоса. Большинство опытных педагогов высказываются против использования неопытных вокалистов в работе хора. "Мы должны остерегаться всего, что может ослабить нашу бдительность по отношению к дурным привычкам", - так формулировал свои опасения знаменитый пианист И.Гофман.

11. При любой вокальной работе обязательно распеваться.

Это своеобразный "туалет" или спортивная "разминка" голоса. Однако распевание не только разогревает мышцы голосового аппарата, но и создает своеобразную психологическую настройку всего организма:

- # будит эмоциональную сферу;
- # разогревает творческую фантазию;
- # налаживает сложный процесс звукообразования (координацию усилий многочисленных мышц аппарата);
- # закрепляет условные рефлексы, вырабатываемые постоянными занятиями;
- # собирает творческое внимание. Овладение этими сложными процессами поможет справиться со многими психологическими трудностями в профессиональной деятельности, например, с волнением перед и во время выступления, то есть процессами торможения и возбуждения головного мозга.

12. Необходимые качества характера.

Самодисциплина, воля, целеустремленность, психическая стабильность, ровность настроений, внимание, уверенность в своих силах, смелость - эти качества надо воспитывать любому профессиональному человеку. Они помогают следить за массой мелочей, игнорирование которых может обернуться трагедией, избавиться от ненужных привычек, мешающих работе. Профессиональная уверенность в себе и свои силы может возникнуть только в результате хорошей профессиональной подготовки, четкого, грамотного представления о творческих процессах, в том числе голосообразования, и выработки навыков технического совершенства.

13. Поддерживать постоянно голосовую форму.

Это еще одно очень важное требование. Не надо забывать, что самые опытные и талантливые певцы должны периодически проверять правильность звучания своего голоса. Даже лучшие мастера оперной сцены заглядывают для этого к своим "маэстро". Необходимо восстанавливать, контролировать свои условные рефлексy, певческие навыки, на которых базируется голосообразование. Сам исполнитель привыкает к звучанию своего голоса и не замечает потерь. В этом случае необходимо "постороннее ухо" для контроля.

Желательно, чтобы консультации проходили у педагога, с которым человек занимался раньше. Это обеспечит быстрое восстановление певческих навыков, дававших в свое время хороший результат. Менять педагога допустимо только в начале обучения, пока вы ищете путь и вокальные ощущения. Бегать от одного педагога к другому не стоит. Даже если у этих педагогов хорошие школы, но требования, методы, терминология всегда отличаются, и это может породить хаос и растерянность у ищущего.

Хорошая, светлая голова всегда помогает в работе. Физиолог Нагель указал, что легкие, гортань и резонаторы барана по своему анатомическому строению почти тождественны с таковыми же у человека, и если баран не поет, то только потому, что у него "голова баранья". Немцы говорят: "Мы поем головой, а не гортанью".

14. Надо уметь организовывать свои силы и время в день выступления.

Известно, что на публичные выступления (концерты, экзамены, конкурсы) требуется большая затрата физических и моральных сил. Каждый должен изучить себя, знать потребности своего организма, должен уметь организовать в день выступления такой режим жизни, чтобы сберечь силы и бодрость для творчества. Надо уметь откладывать лишние дела на другой день.

Надо знать, можно ли вам спать пред выступлением, так как для одних сон дает хороший физический и творческий тонус для голоса, а для других - расслабление, вялость, сипоту. Ясно одно: надо продумать свой режим в день выступления. Избегайте в этот день утомительной физической работы.

Категорически запрещается употребление всяких тонизирующих и успокаивающих средств, особенно незнакомых, так как вы не знаете реакции своего организма на них.

15. Очень важен ритм жизни.

Вы должны продумать и построить его в зависимости от режима работы или учебы. Думать об этом необходимо, чтобы не разрушать здоровье и сон, не привести организм к истощению.

Задача отдыха - снять утомление, восстановить работоспособность. Вся жизнь человека строится на чередовании активной деятельности и отдыха. Благодаря такому чередованию (сокращению и расслаблению) сердце человека способно работать в течение всей жизни. Сон восстанавливает энер-

гию нервных клеток, об этом нельзя забывать. Для взрослого человека сон должен быть 7-8 часов, спокойным и глубоким.

Возможность организовать свой рабочий и жизненный режим зависит не столько от объективных жизненных условий, сколько от психических качеств человека, от его воли, собранности, от умения подчинить свою жизнь основной задаче.

16. Конечно, важна и проблема питания.

В этой проблеме есть моменты, объективно вредные для всех: очень горячая, очень холодная, очень острая пища, которая травмирует слизистую оболочку. Ко всем видам пищи необходим индивидуальный подход, так как каждый организм по-своему все воспринимает. Главное, помнить, что пища - это строительный материал, сила для организма и сила "для голоса", так как пение - это физический процесс, который требует больших сил, хорошего питания. Игнорирование проблемы питания любым человеком приводит к многочисленным болезням.

Надо знать, что перед пением не стоит употреблять в пищу орехи, семечки, печенье, растительное масло, шоколад, виноград, так как мелкие частицы этих продуктов, осаждаясь в складках слизистой, могут помешать четкой работе голосового аппарата. Частицы пищи вызывают чувство щекотания, першения и желание откашляться, а это мешает процессу работы голоса.

Этот долгий перечень необходимых условий и требований к жизни и профессиональному поведению человека, занимающегося голосовой практикой, необходимо усвоить, если вы серьезно относитесь к своей деятельности.

Большой педагог Ф.Витт советовал: "Относитесь бережно к своему голосу и своему аппарату - это такой нежный орган. Только при разумном отношении к нему вы сохраните голос до глубокой старости".

Вот еще несколько более конкретных, личных гигиенических правил и советов:

Никогда не выходите сразу после пения на улицу, особенно в холод. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15-30 минут, иначе начнутся катары.

Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность для простуды.

Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги - верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, разотрите ноги спиртом, одеколоном, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.

Конечно, вся одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Но, кроме

одежды и обуви, еще очень важна в нашем климате проблема головного убора - он должен быть достаточно легким и теплым. Известно очень много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего головного убора. Они (невралгии) проходили, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.

В повседневной жизни и деятельности дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа "Боржом") рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.

Воздух в репетиционных помещениях должен быть не сухой, не пыльный, не холодный (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже +15 градуса по Цельсию).

Не пойте в помещениях, где курят или курили. Старайтесь не курить сами. Алкоголь и никотин не улучшают состояние организма, зато разрушают вашу нервную систему.

Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.

Совет для женщин. Режим молчания в больные дни (3 дня, установленные законом) и снижение нагрузок. Несоблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой деятельности и очень часто с серьезными последствиями. В эти дни стенки капилляров кровеносных сосудов приобретают повышенную ломкость, что приводит к кровоизлияниям.

Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как изнеженность и не закаленность. Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов и особой впечатлительностью, и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей-ларингологов. Умение при первых симптомах заболевания принять грамотные меры первой самопомощи, знания в области искусства закаливания и укрепления организма - все это уменьшает возможность заболевания. Именно это и будет предметом дальнейшего рассмотрения.

Закаливание организма

Эта фраза нам хорошо знакома, мы умом прекрасно понимаем, что закаливание - вещь хорошая, особенно в нашем климате. Но неустроенность и суета нашей жизни, а, главное, отсутствие истинной физической культуры, традиций культуры питания, ухода за своим телом приводит к тому, что очень редко закаливанию уделяется настоящее внимание.

Что же подразумевается под словом закаливание? Это водные, воздушные и солнечные процедуры, гимнастика, физзарядка, различные виды спорта (гребля, езда верхом, плавание, теннис), хорошая ежедневная часовая прогулка.

Закаливание должно проводиться систематически. Если организм постепенно приучить к холодным раздражителям, то в дальнейшем он будет успешно противостоять простуде.

Сценическая деятельность очень сложна, так как во время выступлений организм испытывает большую нервно-психологическую и физическую нагрузку от длительного стояния на сцене под юпитерами, сквозняками, поэтому требуется закалка и физическая, и дыхательно-голосовая. Надо знать, что все виды закаливания нельзя принимать натощак и раньше, чем через 1 час после еды.

Полезнее сочетать виды закаливания: принимать воздушную ванну, одновременно проводить гимнастику, затем обливание, обтирание, растирание и массаж.

Людям, которые подвержены простуде, рекомендуется систематическое обмывание ног перед сном с последующим растиранием махровым полотенцем и массажем до покраснения кожи.

При первом обмывании нужна такая температура воды, которая не вызывает раздражения (примерно +18 градусов по Цельсию), а в дальнейшем следует постепенно снижать ее. Эту процедуру можно начинать лишь в здоровом состоянии.

Среди профилактических гигиенических мероприятий, способствующих укреплению деятельности гортани, следует упомянуть о местном душе гор-тани, с последующим за ним массажем. Это можно рекомендовать лицам, занятия которых сопряжены с сильным напряжением голосового аппарата. Этот метод устраняет усталость голосовых органов, уменьшает прилив крови к ним.

Простейший вид массажа - это поглаживание кожи в сторону сердца. Движения должны совершаться легким давлением. Пяти минут бывает достаточно, чтобы избавиться от усталости, вернуть голосовую силу.

Для закаливания носоглотки рекомендуются ежедневные водные полоскания носовой полости водой +18 +20 градусов по Цельсию, постепенно снижая ее (критерий - комфортные ощущения).

Полоскание лучше делать утром, оно напоминает Йоговское промывание: зажать одну ноздрю, а через свободную ноздрю активно вытягивать из ладони воду, которая проходит в рот, промывая, массируя слизистую носоглотки. Затем такое же вытягивание через другую ноздрю.

Не надо форсировать интенсивность втягивания воды, чтобы не вызвать резкую боль. Сначала вода не будет проходить в рот, это дело времени, сноровки.

Результат этой процедуры зависит от разумности человека, делающего ее, как, впрочем, и в любом деле. Конечно, хорошо делать эти промывания с морской солью, но даже обычная вода из-под крана приносит пользу. Только не форсируйте результат: даже если вода не выливается через рот, как это должно быть по идее, все равно большая польза: очищение, массаж, закаливание.

Очень полезны гимнастические упражнения, укрепляющие мышцы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Хороши все виды восточных лечебных разминок, балансирующих энергетику организма. Многие предпочитают всем видам занятий бег трусцой. Все виды лечебно-профилактических занятий для закаливания и укрепления организма очень хороши. Главное условие - человек должен найти подходящий лично ему вид занятий каким-либо тренингом.

Это очень индивидуально, и не плохо было бы посоветоваться со знающим ваш организм врачом. Для тех, у кого недостаточно выносливый голосовой аппарат, кто быстро устает от речевой и певческой нагрузки, можно рекомендовать дыхательные упражнения, именно для укрепления голосового аппарата.

Эти упражнения применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период - настолько они эффективны. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц. Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям.

Дыхательные упражнения

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Своеобразный "массаж" связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень приго-

дится для хорошей артикуляции.

7. Беззвучно сказать "ы". Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.

8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

10. "Мычание" на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, "на зубах", чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед "мычанием" открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

11. После "мычания" потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М-----	З-----
Н-----	В-----

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-м`а	на-н`а	ва-в`а
ма-м`о	на-н`о	ва-в`о
ма-м`у	на-н`у	ва-в`у
ма-м`э	на-н`э	ва-в`э
ма-м`ы	на-н`ы	ва-в`ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: "ох, ах". Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения

1. "Лошадка". Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.

2. "Ворона". Произносите "Ка - аа - аа - ар". Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.

3. "Колечко". Напряженно скользят кончиком языка по нёбу, постарайтесь

дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.

4. "Лев". Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

5. "Зевота". Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

6. "Трубочка". Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка. Повторить 6-8 раз.

7. "Смех". Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы или просто произносите "ха-ха-ха". Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

Нормальное состояние голосового аппарата - когда все слизистые увлажнены. Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец, дезориентируют эти ощущения.

В подобных состояниях работать голосом нельзя. Надо уметь справляться с недомоганиями, принимать эффективные меры при первых симптомах болезни, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние. Ещё лучше научиться предупреждать заболевания всевозможными профилактическими мерами.

Следующая глава будет маленьким "медицинским справочником" первой доврачебной помощи.

Конечно, лечиться надо под наблюдением врача, но часто бывают такие ситуации, что человек должен уметь грамотно предпринять какие-то меры до консультации с врачом.

Очень часто мы слышим фразу: "Катарральное состояние". А что же такое катарр?

Катарр - это воспаление слизистых оболочек, сопровождающееся их покраснением, набуханием, образованием и выделением ими жидкости (прозрачной, слизистой, гнойной).

Катарр - от греческого katarreo - стекаю. Катарр может быть простудным, инфекционным.

Катарры бывают:

1. верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, ангина, трахеит);
2. бронхов (бронхит).

Самое распространенное заболевание слизистой носа - ринит (в народном обиходе - насморк). Лучшее средство для предупреждения острого простудного насморка - закаливание всего организма. Причина возникновения на-

сморка - простуда, охлаждение. Это снижает сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией.

Иногда, при остром насморке, процесс может перейти на слизистые оболочки придаточных пазух носа, что называется - синуситом. Примером синусита является нередко встречающееся воспаление гайморовой пазухи - гайморит, и воспаление лобной пазухи - фронтит.

Часто повторяющийся насморк может перейти в хронический. Это случается, когда сопротивляемость организма по отношению к инфекции ослаблена вследствие перенесенных недавно других заболеваний (например, гриппа); когда человек находится в условиях резкой смены температуры и вдыхает то холодный, то горячий воздух; при вдыхании воздуха запыленного, загрязненного дымом, газом.

Нередко встречается атрофический насморк, который вызывает неприятные ощущения сухости и скопления корок в носу и носоглотке, а иногда притупление обоняния и его полную потерю.

Это связано с нарушением питания тканей носа из-за неправильной функции вегетативной нервной системы. Эта же причина вызывает гипертрофический насморк, при котором разрастаются носовые раковины и закрывают нос.

Лечение насморка должен проводить врач, так как насморк может быть первым проявлением других общих болезней (корь, грипп и других).

Доврачебная помощь:

при воспалении слизистой носа очень помогает ментоловый карандаш. Хороши при заложенности носа отвлекающие процедуры:

1. горячие ножные ванны;
2. горчичники на икры, на ступни;
3. 1-2 % раствор эфедрина по 5 капель в каждую ноздрю, через 2-3 часа;
4. 1 % ментоловое масло по 5 капель, 3 раза в день;
5. вдыхание носом порошка стрептоцида.

Правило закапывания капель в нос: закапать лекарство в ноздрю и наклонить голову к плечу в ту же сторону.

Правило очистки носа при насморке: при остром насморке, особенно, когда нос заложен полностью, нельзя сморкаться.

В это время в носу или носоглотке бывает много болезнетворных микробов. При сморкании слизь может из носоглотки попасть в среднее ухо (через евстахиеву трубу), и, таким образом, вызвать отит. Если нос не заложен полностью, слизь выдувают слегка, без напора, чередуя опорожнение левой и правой ноздри.

Если у здорового человека возникает необходимость сморкаться, то при этом надо держать рот полуоткрытым и осторожно освободить сначала одну, а затем и другую ноздрю.

Воспаление слизистой глотки - фарингит.

При этом заболевании возникают неприятные ощущения: царапанье, жжение в глотке, сухой кашель.

Почти всегда это воспаление захватывает в той или иной степени гортань. Возникновению фарингита способствует всякое часто повторяющееся раздражение слизистой оболочки глотки. Раздражители: курение, спиртные напитки, слишком горячая и острая пища, слишком холодная пища и напитки, колебания температуры, пыль.

Доврачебная помощь:

1. Систематическое полоскание горла щелочными растворами (1 чайная ложка пищевой соды и 1 чайная ложка глицерина на стакан кипяченой воды).
2. Щелочно-масляные ингаляции, но не горячие, а теплые (горячие несут только вред при фарингите).
3. При кашле можно принимать внутрь либексин, глаувент или другие противокашлевые средства.

Ангина - воспаление миндалин.

Заболевание возникает в сырую, холодную погоду, и, как инфекционное, легко передается при общении от больного к здоровому. Во время ангины человек испытывает недомогание, головную боль, разбитость, повышенную температуру. Лечиться обязательно у врача, так как при этом заболевании нередко осложнения (воспаления среднего уха, ревматизм, поражение внутренней оболочки сердца - эндокардит).

Доврачебная помощь:

1. Постельный режим до падения температуры.
2. Теплая, жидкая пища, чтобы не травмировать воспаленную глотку, обильное питье (теплый чай с лимоном, боржоми).
3. На шею согревающие компрессы.
4. Полоскать горло дезинфицирующими растворами: борная кислота (1 чайная ложка на стакан воды), риванол (0,1 % раствор), грамицидин (1 ампула на 1 стакан кипяченой воды), поваренная соль и йод (1 чайная ложка соды + 2-3 капли йода на 1 стакан воды), настой эвкалипта или ромашки (теплый), горячий зверобой (заварить 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, оставить настаиваться. Пить, когда температура станет приемлемой для слизистой). Полоскать теплым настоем.
5. Следить за кишечником, чтобы не было запоров (свекла, чернослив).
6. При высокой температуре до визита врача: стрептоцид по 0,5г 4 раза в день, антибиотики (олететрин, тетрациклин, тетрамицин, бисептол).

Хороший совет: полоскать горло следует безо всякого напряжения, стараясь в эти моменты произносить певучие гласные буквы (А, О, Э, И, У). На разные гласные меняется форма рта и глотки. Это способствует промыванию мест в складках слизистой, недоступных при одной гласной. Есть мнение, что если набрать в рот легко дезинфицирующей жидкости (смесь щелочных солей, слабый раствор риванола или борной кислоты) и оставить ее на небольшое время в совершенно спокойном состоянии при значительно

запрокинутой голове, то это действует гораздо лучше, чем активно производимое полоскание.

Приведу еще несколько рецептов лечения ангины. Полоскание:

В равной пропорции (1:1:1) взять ромашку, эвкалипт и календулу количеством в 1 столовую ложку смеси и кипятить 2 минуты в 1,5 стаканах воды. Затем настоять 30 минут в теплом месте и процедить. Полоскать горло 2 раза в день (утром и вечером), разделив настой пополам. Начинать с 20 градусов по Цельсию, постепенно убавлять 1 градус, доведя до 16 градусов. Затем месяц полоскать настоем 16 градусов по Цельсию.

Ежедневно жевать корень айра 5-6 раз в день по маленькому кусочку. Кусочек держать во рту 15-20 минут. Через полгода - год такого лечения ангины проходят навсегда.

При ангине (в начале) пожевать кусочек лимона с цедрой. После этого ничего не есть в течение часа, чтобы не смыть эфирные масла и кислоту. Повторить через 3 часа.

Хронический тонзиллит - хроническое воспаление небных миндалин, развивающееся в результате частых ангин.

Течение болезни при обострении хронического воспаления сопровождается высокой температурой, нарывами в горле, изменениями общего состояния: головная боль, вялость, понижение трудоспособности. Лечение производится только врачами.

Вне обострения дают положительный эффект: смазывание миндалин (люголем), удаление пробок, полоскание, физиотерапия. Если консервативные методы лечения не имеют успеха, прибегают к оперативному вмешательству, что не влияет на качество голоса.

Ларингит - воспаление слизистой оболочки гортани и самих голосовых связок. Заболевание может быть вызвано переохлаждением, инфекцией, а также перенапряжением голосовых связок, излишней нагрузкой.

Воспалительный процесс может перейти на слизистую носа и глотки, чаще наоборот.

Симптомы: першение, боль в горле, хрипота, потеря голоса, кашель (сначала сухой, потом с мокротой), недомогание, головная боль, иногда температура.

Длительное течение болезни, длительная потеря голоса. Лечение всегда под контролем врача.

Доврачебная помощь:

1. Устранение внешних причин, вызвавших ларингит (холодная еда, питье, сырой, холодный, пыльный воздух, курение, алкоголь).
2. Уменьшение или полное исключение голосовой нагрузки - молчание.
3. Щелочные теплые ингаляции несколько раз в день (теплые, не горячие).
4. Горчичники на шею, спину, на ноги.
5. Согревающие компрессы на шею.
6. Полоскания, смазывания, горячий глинтвейн.

7. При повышенной температуре - постельный режим, вызов врача.

Трахеит - воспаление слизистой оболочки трахеи.

Это заболевание очень часто у людей "голосовых" профессий, так как чрезмерная голосовая нагрузка ведет к раздражению слизистой оболочки трахеи, что делает ее более восприимчивой к инфекции, простуде, чувствительной к колебаниям температуры, сквознякам.

При трахеите набухает слизистая, нарушается голосовая функция при неизменных голосовых связках. Наблюдается кашель с мокротой, иногда очень вязкой и трудно откашливаемой, утомляемость, хрипота, неточность интонации, сухость, царапины, жжение в горле при попытках к пению.

Имеет значение, какой участок трахеи воспален. Особенно страдает голосовая функция при подсвязочном трахеите. Доврачебная помощь та же, что и при ларингите.

В затяжных случаях врач назначает кварц, соллюс, УВЧ, электрофорез (с йодистым калием на гортань), отхаркивающие микстуры. Некоторые врачи утверждают, что помимо инфекционных трахеитов, могут быть трахеиты вследствие резкого повышения внутрибронхиального давления при форсировании голоса, при крике, перегрузке дыхания, неправильном пении.

Бронхит - воспаление слизистой оболочки бронхов. Заболевание часто сопровождается воспалением слизистой верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани, трахеи). Бронхит может быть вызван инфекцией, простудой, неблагоприятной экологической обстановкой (загазованность, запыленность). Возникновению бронхита может способствовать и ослабление организма вследствие перенесенных заболеваний, неблагоприятных условий труда, быта и вредных привычек (алкоголизм, курение).

Бронхиту часто предшествует насморк, охриплость, щекотание в горле, затем кашель, сначала сухой, грубый со скудной мокротой. Вскоре присоединяется чувство саднения за грудиной, усиливающееся при кашле.

Через несколько дней отхаркивание становится более легким, мокрота обильная, слизисто-гнойная. Первая доврачебная помощь, как при ларингите и трахеите. Лечение обязательно под наблюдением врача, чтобы не допустить перехода в хроническую форму и осложнения с легкими.

Грипп. Это заболевание чаще всего поражает верхние дыхательные пути и выводит из строя в первую очередь "работников голоса". Надо уметь принимать меры предосторожности, особенно, во время эпидемий.

1. Конечно, избегать, по возможности, контактов с больными. Не пользоваться общепитом.
2. Полезно полоскать не менее 3-4 раз в день полость рта и глотки раствором марганцовки (маленькую крупинку на 1 стакан кипяченой воды) или раствора риванола (1:4000), или раствором борной кислоты и поваренной соли (по 1/2 чайной ложки на 1 стакан кипяченой воды).
3. Помогают предотвратить заболевание специальные лекарства и вакцины против гриппа. Хороша противогриппозная сыворотка в виде порошка,

который вдыхается через нос.

Совет: Носовые платки человека, больного гриппом, надо сначала кипятить, а потом стирать. Лучше употреблять салфетки, а затем их выбрасывать. Это уменьшает возможность переноса инфекции. Очень эффективны марлевые повязки или отсутствие контакта с больным.

Расстройства голоса

Мы уже выяснили, что причины всяких "голосовых" бед бывают различные. Они устраняются под наблюдением и с помощью врача, но самое главное - это вдумчивое, серьезное отношение самого больного к своим "голосовым" проблемам. Врач дает назначения на лечение, а выполняет их больной, и успех зависит от его организованности и добросовестности. Сначала применяются терапевтические, медикаментозные, физиотерапевтические методы лечения, а потом редукция голоса.

Редукция голоса - это метод лечения при расстройствах речевого (певческого) голоса.

Фонопедия - щадящий метод лечения голоса, стимулирующая терапия.

Производится это лечение только под наблюдением врача, но надо, чтобы люди, страдающие голосовыми расстройствами, знали о существовании такого лечения.

Основой редукции являются занятия, состоящие из целого ряда упражнений последовательной сложности для дыхательной, артикуляционной и голосовой системы.

Цель фонопедических занятий - привить и закрепить правильные голосоречевые навыки и восстановить нарушенное равновесие между различными отделами голосового аппарата. Улучшение наступает через 3-4 месяца занятий. Система применяемых упражнений преследует цель свободного, легкого звучания, четкости произносимого без перегрузки дыхания.

Зубы.

Плохие зубы - это не эстетично вообще, а для человека, выступающего перед аудиторией - это просто недопустимо.

Плохие зубы - это реальная возможность приобретения различных психологических комплексов, это плохая дикция.

Плохие зубы - это плохое пищеварение, так как пища попадает в желудок неподготовленная, не пережеванная.

Плохие, гнилые зубы - это источник инфекций для всех слизистых ротовой полости и верхних дыхательных путей.

Необходимо постоянное наблюдение у врача и своевременное лечение.

Уши.

Всякое ушное заболевание, возникшее у профессионалов (людей голосоречевых профессий), должно привлекать к себе внимание фониатров не меньше, чем любое заболевание голосового аппарата. Обязательно немед-

ленно показаться врачу: любой отит (воспаление среднего уха) может превратиться в хронический, если запустить болезнь. Отит может быть и как осложнение после других болезней.

Что нужно сделать при болях в ухе до показа врачу?

1. Положить в ухо тампон с борным спиртом (для этого подойдет простой спирт, водка, одеколон). Тампон не очень мокрый, чтобы не сжечь кожу.
2. Для уменьшения боли, особенно ночью, применить тепловые процедуры: синий свет, грелку, а утром - к врачу.

3. Одновременно лечить верхние дыхательные пути, так как это почти всегда связано.

Удалять инородные предметы, случайно попавшие в ухо, может только врач. Недопустимо неумелое вторжение в ухо - это может привести к серьезным повреждениям, потере слуха.

М.Васильева в журнале "Будь здоров" рекомендует в больное ухо на ночь 2-3 капли теплого камфарного масла и сока свежего лука. При сильной боли даже с высокой температурой хорошо помогают восковые свечи в ухо. Ребенку - 2-3 свечи, взрослому 4-8 - по ощущениям. После процедуры про-чистить уши спиртом (лучше камфарным). Затем вставить в ухо ватку: ее смочить спиртом, насухо выжать и на нее накапать 3 капли свежего сока лука. Сверху - сухую ватку. Это уменьшает боль и улучшает слух.

Глаза.

Большая нагрузка на глаза при работе с литературным и нотным материалом, сильное, слепящее освещение сцены, постоянная атмосфера кулис, где скапливается пыль от декораций и кулис, - все это заставляет думать о профилактике зрения и периодически проверять зрение у врача. Многие специалисты рекомендуют профилактические меры. И. Васильева рекомендует: Гимнастика для глаз. Для утомленных глаз предлагаю вам три полезных правила на каждый день:

1. Как можно чаще серебряной ложкой водите по глазницам. Можно на усталый глаз положить кусочек фольги.
2. Закапывайте вечером в глаз каплю облепихового масла.
3. При утомлении глаз растирайте мочку уха.

А теперь несколько упражнений для цилиарных мышц глаза, которые управляют хрусталиком.

1. Резко поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо и налево. При этом мысленно произнесите: мир (вверх), покой (вниз), добро (вправо), любовь (влево). Я представляю, как через меня проходят потоки, несущие гармонию и покой. Глаза лишь направляют эти потоки и становятся ясными и чистыми.

2. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа, сведите глаза к носу, медленно сосчитайте до пяти ... снова к носу ... к ушам. Повторите девять раз.

3. Закройте глаза. Положите на сомкнутые веки подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев, слегка надавите. Очень осторожно и легко круговыми движениями массируйте глазные яблоки. Представьте себе, как улучшается питание каждой клеточки глаза, рассасывается неоднородность и вымываются шлаки. Очень хорошо перед этим смазать кожу

век облепиховым маслом (оливковым, касторовым, репейным). В конце промокните веки салфеткой. Делайте это перед сном.

4. Расположите пальцы так же, как и в предыдущем упражнении. Делайте круговые движения глазами, преодолевая сопротивление рук. Девять кругов в одну сторону, и девять - в другую.

5. Сделайте массаж висков и разминание бровей (руки, лицо чистое). Положите пальцы на виски. Легонько надавите, массируйте круговыми движениями несколько минут, затем положите по четыре пальца на край скулы: указательный - возле уха, мизинец - у глаза. Надавите каждым пальцем, исследуя кость... Может быть один из пальцев ощутит на границе кости наросты, неровные комочки? Вибрирующим движением пальцев как бы смывайте, убирайте эти неровности и представляйте, что рядом течет чистейший ручей, он уносит мусор прочь. Исследуйте и почистите лобную кость. Очень приятно подержать несколько минут на виске листок фольги. Обратите внимание на косточки за ухом. Эти сосцевидные отростки височной кости очень важно проверять и чистить регулярно, желательно каждый день. Промассируйте брови. Захватите бровь у носа указательным и большим пальцами, разминайте её с усилием, медленно перемещаясь вдоль брови к уху. Повторите несколько раз.

6. Положите указательные пальцы на слезные косточки у внутренних уголков закрытых глаз. Надавите и помассируйте косточки так, как будто вы их моете в теплой и чистой воде. Теперь переместите пальцы к наружным уголкам глаза, надавите, "промойте" их тоже.

7. Быстро поморгайте ... еще быстрее! Так быстро, как только возможно! Синхронно можно сжимать и разжимать пальцы рук, и поцокать языком.

8. Отдохните после седьмого упражнения. Закройте глаза и настройтесь на тихий вечер у большой воды. Не напрягайтесь. Припомните детали: камень на берегу, песок, лодка на воде, облака в небе. И скоро, скоро чувство покоя придет к вам, глаза хорошо отдохнут у воды

В последнее время вышло много литературы, где описаны профилактические методы ухода за глазами, способы лечения глаз. Назову некоторые из них:

У. Бейтс "Улучшение зрения без очков по методу Бейтса"

М.Д. Корбетт "Как приобрести хорошее зрение без очков"

Патриция Брегг "Улучшение зрения по системе Брегга"

Н.И. Кудряшова "Зрение: сохранение, нормализация, восстановление".

Последняя работа особенно хороша, так как в ней суммирован опыт многих врачей, школ разных народов по оздоровлению и сохранению зрения.

Немного из истории певческой культуры

Один из древнейших видов музыкального исполнительства - передавать средствами певческого голоса идейно-образное содержание музыкальных произведений.

Пение может быть со словами, без слов, сольное (одноголосное), ансамблевое (1,2,3,4,5 голосов), хоровое.

Обычно пение сопровождается инструментальным сопровождением, но бывает а *carrella* (без сопровождения).

Оперное пение связано с театральным представлением, драматическим действием. Камерное пение - романсы, песни, исполняемые соло или вокальным ансамблем с инструментальным сопровождением или без него.

Оперетта или эстрада относятся к легкой музыке, так как не несут в себе большой идейной и эмоциональной нагрузки и воспринимаются человеком как отдых.

В вокальной музыке различают 3 основных типа мелодий:

1. Певучий стиль - кантилена (от итал. *canto* - петь), широкое, плавное пение.
2. Декламационный стиль - приближается к интонациям речи, речитативы.
3. Колоратурный стиль - здесь наблюдается отход от слова, большое количество украшений (иногда дробящих слово), пассажей, быстрое движение мелодии.

Вокальные примеры этих стилей:

В певучем стиле выдержано большинство опер 19 века: "Тоска" Пуччини, "Аида" Верди.

В декламационном стиле написаны сцены и монологи 19 и, особенно, 20 века: "Воцек" Берга, "Игрок" Прокофьева, "Нос" Шостаковича.

В колоратурном стиле пишутся чаще всего произведения для высоких, легких голосов, которые обладают подвижностью, однако на рубеже 18-19 веков в Италии было повальное увлечение колоратурным стилем. Этот технический прием практиковался всеми певцами, независимо от типов голоса. Примером служит музыка Россини, особенно "Золушка", где главная партия написана для меццосопрано и даже басовая партия тоже колоратурная.

Очень часто в одном произведении используются вокальные мелодии разных стилей для создания разных характеров и образов.

Замечательно интересно писал о пении прекрасный итальянский певец Л. Вольпи: "Пение - важнейшее проявление человеческой природы, потому что оно представляет собой выражение чувства, страстей, работы воображения, мыслей, тесно связанное с анатомической и духовной структурой человека. Но артистическое пение, как камерное, так и театральное, требует технических знаний, упражнений, метода и стиля, которые может дать только обучение. Недостаточно просто петь, нужно уметь петь, чтобы служить искусству и сохранить голос. Что дает школа? Она создает музыкальный инструмент, превращает гортань, дыхательную систему и резонаторы в гармоничное целое, которое может породить музыкальный звук, соответствующий эстетическим и акустическим законам. Акустическим же законам нет дела до различных школ, потому что они ведают лишь самой физической природой звука. Школа лишь исправляет недостатки и несовершенства, заполняет бреши. Но методы меняются, и каждая школа, каждый преподаватель, к сожалению, имеет свой собственный метод".

Вопросы и проблемы вокальной техники затрагивались в трудах Гиппократ (греческий врач, основоположник античной медицины 4-5 в. до н.э.) и Платона (греческий философ, ученик Сократа 4 в. до н.э.). 2500 лет назад Гиппократ написал, что "голос рождается в голове, то есть в черепных полостях", чем подчеркивал значение резонанса и резонаторов.

Один из первых дошедших до нас сочинений по искусству пения, указаний по постановке голоса и технике пения считается трактат араба Абуаль-Хасана (прозвище - Зираб - дрозд). Трактат издан в Испании на рубеже 8-9 веков. В средние века (13 век) был известен трактат о пении Джероламо ди Моравиа.

Наиболее известны авторы вокально-педагогических сочинений 16,17,18 веков - Л.Цаккони, Дж.Каччини, П.Ф.Този, Дж.Манчини. На протяжении всех веков продолжалось изучение голосового аппарата человека и его возможностей, совершенствование школ, методов, принципов исполнения, однако все работы имели описательный характер, их авторы детально останавливались на развитии вокальной техники, принципах исполнения.

После изобретения ларингоскопа (зеркало с ручкой) в 1855 году испанским педагогом М.Гарсиа и исследования дыхательных движений в пении (40е годы 19 века Дидей и Петрекен), методические установки и приемы обучения начинают получать научное обоснование. Профессиональное вокальное искусство было известно еще в античном мире, об этом говорят литературные свидетельства Греции 8-4 веков: Гомер, Сапфо, Эсхил, Софокл.

Аэды сочиняли и исполняли свои произведения под аккомпанемент струнного инструмента. До нас дошло несколько имен певцов-композиторов Древней Греции, в частности имя Терпандра, певцов Стехизора, Ксенокрита, Клеомена, певицы Ниссиды из Локр и другие. Аэдов сменили рапсоды, это были греческие декламаторы, которые речитативом, без музыкального сопровождения, исполняли на праздниках и пирах отрывки из разучиваемых по записи текстов, то есть они не сочиняли, а соединяли и исполняли фрагменты известных поэм. преимущественно Гомера. В странах древнего Востока музыка занимала очень важное место. Считается, что самое древнее искусство профессионального пения возникло в Китае (из стран Востока).

К 6 веку до н.э. относится "Книга песен" - "Шицзин", составление которой приписывается Конфуцию. Согласно конфуцианству, музыка представляла собой микрокосм, воплощающий великий Космос, а песня играла в китайской музыке очень важную роль. Конфуций утверждал, что прекрасная музыка способствует истинному государственному устройству, именно поэтому она обладает строго определенной структурой. В период Хань (2 в. до н.э.) при дворе императора создается специальная музыкальная палата Юэфу, при ней существовал коллектив (до 800 человек) певцов и танцоров из различных областей Китая. Деятели Юэфу занимались собиранием и обработкой народных песен. В 714 году в Китае открылось 5 специальных учебных заведений, где обучали музыке, пению, танцам. Поэты Ду Фу, Ли Бо, Бо Дзюй писали песни на свои стихи.

В 10 веке появляется крупнейший музыкально - теоретический трактат "Записи о музыке". В 13-14 веках возникает и развивается театр, музыка и пение в нем занимают главенствующее место.

Музыка Индии - древнейшая самобытная культура. Древние индийские литературные памятники сохранили многочисленные свидетельства неотъемлемой части музыки в жизни общины, в которой музыканты окружались большим почетом. Каждое племя имело своих певцов, в обязанности которых входило исполнение гимнов во время религиозных и магических обрядов. Ритуальные песнопения нашли свое отражение в "Ригведе" - одном из наиболее древних письменных памятников Индии (2-е тыс. до н.э.).

Трактат по театру, музыке и танцу "Натьяшастра" (1 в. н.э.) дает основание считать, что еще задолго до его создания индийцы располагали высокоразвитой, глубоко своеобразной и оригинальной музыкальной системой.

Искусство индийских певцов и инструменталистов органично соединялось в народном и классическом индийском театре. В период расцвета санскритской драматургии в 4-7 веках индийская классическая музыка достигла большого развития. Изменения, которые испытывала музыкальная система Индии в процессе длительного исторического развития, не коснулись ее основных теоретических положений. Древние музыкальные каноны оставались незыблемыми для многих поколений индийских музыкантов, их унаследовали и современные индийские теоретики и музыканты. В начале 20 века Р.Тагор, который возвратил индийской профессиональной музыке утерянную в средние века традицию единства слова и его музыкального выражения, впервые выдвинул идею синтеза музыкальной культуры Востока и Запада, что явилось началом нового этапа развития музыкального искусства Индии.

Европейское вокальное искусство развивалось главным образом в форме народного и культового пения. Первые исторические представители вокального искусства - народные певцы. В средневековье в Западной Европе - это барды - Англия 10 век, трубадуры - Франция 11 век, минезингеры - Германия 12 век, скоморохи - Россия 11 век, бандуристы, кобзари - Украина, Польша 15 век, гусяры - Россия 16 век, лирники - Белорусия, Молдавия, Литва, Украина 17 век; на Кавказе, в Армении, Азербайджане - гусаны 5 век, ашуги 10 век; в Средней Азии, в Киргизии, Казахстане - акыны 19 век.

Народные певцы часто бывали и творцами песен. Искусство передавалось в устной традиции из поколения в поколение. С возникновением христианства пение вошло в церковное богослужение и распространилось в этой форме по всему миру. До 10-12 веков - одноголосное, а затем многоголосное.

Древние певцы не нуждались в специальных технических методах для исполнения своих простых одноголосных песен, использовавших звучание среднего голосового регистра и сопровождавшихся аккордами простых музыкальных инструментов. Они стремились не столько к акустическим эффектам, сколько к выражению чувств.

Высокий и сверхвысокий регистр человеческого голоса является, таким образом, открытием новейших времен, когда голос, слово, идея постепенно сливаются вместе и приспосабливаются для создания непосредственного впечатления.

Школы пения и возникают для того, чтобы человеческий голос мог владеть двумя октавами, необходимыми при исполнении музыкальных произведений с самой различной тесситурой, часто противоестественной и головомной.

Культивировалось искусство пения и в Древнем Риме. Известно, что там, в 5 веке н.э. при папе Илларии открылась первая европейская школа пения. Есть сведения о существовании в ней преподавателей пения трех категорий:

1. *vociferarii* - занимавшихся расширением границ диапазона и развитием силы голоса;
2. *phonasii* - работавших над дальнейшим улучшением качества голоса (учителя вокального резонанса);
3. *vocales* - учивших правильной интонации и художественным оттенкам (вокальной эстетике). Известно также о существовании в 8 веке специальных церковнопевческих школ в Метце и Суассоне, где первыми учителями были римские певцы Петр и Роман, присланные Карлу Великому папой Адрианом Первым, а также в СенГальском и Турском монастырях (в Швейцарии), а в 9 и 10 веках в Дижоне, Туле, Камбре, Шартре и Невере (во Франции).

Не следует смешивать "школьное" пение с "народным", они представляли два различных течения, которые позже оказали значительное влияние друг на друга. Солнечная жизнь народного звучания вливалась в литургическую музыку монастырей и капелл. Народное пение внесло в школьное неожиданность полета, блеск звучания и смелость вариаций.

Светская музыкальная культура развивалась в эпоху Возрождения, возникали новые, более сложные жанры вокальной и вокально-инструментальной музыки, что привело к бурному росту и дальнейшему развитию певческого искусства.

Окончательное формирование вокального искусства, подлинной и настоящей школы пения началось лишь с возникновением оперы. В 1599 году в Палацце Корси во Флоренции представлением "Дафны" Якопо Пери по либретто Ринуччини было положено начало опере, смеси оратории и маскарада, а вместе с ней и культивированию хороших голосов.

Преподаванием занимались сами композиторы, тоже прославленные певцы, стараясь сделать из своих учеников настоящие музыкальные инструменты из плоти и крови с помощью обучения технике дыхания, звукоподачи, развития силы звука и в соответствии со строго продуманной системой. Позже, в 1600 году, властители Флоренции были поражены вышколенными голосами Франчески и Сеттимии Каччини, дочерей композитора, чью оперу "Эвридика" они исполнили в Палаццо Питти по случаю бракосочетания Марии Медичи с Генрихом IV королем Франции. В 17 веке формируются

национальные вокальные школы в странах Западной Европы, каждая из них характеризуется своим стилем исполнения, манерой звуковедения и характером певческого звука.

Появляются певцы-композиторы-педагоги, одновременно складываются национальные композиторские школы, выдвигающие перед певцами определенные художественно-исполнительские требования. В национальной вокальной манере пения находят отражение исполнительские традиции, особенности языка, темперамента, характера, интонационные, ладовые и ритмические компоненты конкретной страны и региона, их народная музыка. Уже в начале 17 века сложилась итальянская школа сольного пения, выделяясь совершенной техникой бельканто (красивого пения) и блестящими голосами. Климат Италии, вокальность итальянского языка и удобство для голоса итальянских мелодий позволяли максимально использовать певческие возможности голосового аппарата.

Итальянская школа выработала эталон классического звучания голоса, она оказала влияние на формирование и развитие других национальных вокальных школ.

Наиболее яркие музыканты того времени: Я.Пери, Дж.Каччини, К.Монтеверди, А.Скарлатти. Оперное искусство сначала было привилегией придворных кругов, но в 1637 году в Венеции открылся первый платный театр, что делало оперу доступной для народа.

На рубеже 18-19 веков итальянское пение характеризовалось обилием колоратур. Колоратурный стиль исполнения связан главным образом с исполнительским искусством певцов-кастратов, господством "мужских сопрано", фальцетистов. Они пели в церквах, капеллах, театрах, переодевались в женские наряды, исполняя женские партии. Женщины в публичных театральных действиях не участвовали. О блестящих успехах кастратов остались авторитетные свидетельства (Казанова, Россини). Голоса лучших кастратов звучали чисто, легко, красиво, беспредельно, им уступало звучание даже блестящих певиц Патти и Котони. Отказавшись от всего земного во имя пения, они звучали как голоса из других сфер, но в них не было жизни и тепла женского сопрано, да и физиологические нарушения, как результат кастрации, влекли за собой чудовищную тучность, что было малоэстетично.

Коденции, фиоритуры, различные вокально-технические украшения в ариях стали сочинять певцы, исходя из своих технических голосовых возможностей. Пение стало превращаться в "турниры вокальной техники", мысль и слово из музыки стали исчезать, уступая место чисто звуковым красотам, производившим на слушателя огромное впечатление. "Поэзия потонула в декорационном пении". Россини положил конец "вокальному хулиганству". Он стал выписывать в партии обязательные для исполнения каденции, требуя их точного исполнения. К концу 19 века установилось природное равновесие, а оперное творчество Дж.Россини, В.Беллини, Г.Доницетти, а позднее Дж.Верди, привело итальянскую вокальную школу к развитию кантиленного звучания голоса, к расширению диапазона и увеличению его динамических достоинств. Вокальные партии стали более индивидуализированными в соответствии с характеристикой образов.

Позднее творчество Дж.Пуччини, Р.Леонковалло, П.Масканьи, У.Джордано привело к усилению ариозно-декламационного начала, к эмоциональной обостренности пения, которым характеризуется современное искусство итальянских певцов. Наиболее известные итальянские певцы: Дж.Паста, А.Каталани, А.Бозио, Дж.Рубини, А.Лаблаш, А.Патти, А.Мазини, М.Баттистини, Э.Карузо, Т.Руффо, А.Галли-Курчи, Дж.Лаури-Вольпи, Дж.Симионато, М.Дель Монако, Ф.Корелли, Дж.Ди Стефано, Р.Скотто, М.Френи, Ф.Коссотто, П.Каппуччили. Против итальянской школы бельканто восстала французская школа, руководимая Ж.Б.Люли. Особенность этой школы определялась декламационным стилем, ведущим происхождение от распевной декламации поэтов и актеров французской классической трагедии 16 века. Находит отражение в этой школе и национальный характер песенности. Этот стиль формировался под влиянием творчества Ж.Б.Люли, Рамо, К.В.Глюка, А.Гретри, а затем Дж.Мейербера. Ш.Гуно, К.Сен-Санса, Ж.Масне, Ж.Бизе. Крупнейшими представителями школы явились певцы: А.Нурри, Ж.Дюпре, Д.Арто, М.Малибран, П.Виардо, Ж.Девойо.

Интересен факт раскола общества Франции на 2 лагеря сторонников итальянской и французской школы пения. Разделились мнения короля, королевы, всего двора, Руссо и Вольтера. Этот "раздел" общества остался в истории под названием "войны шутов". Вокальную школу Франции 18-19 веков Ромен Роллан характеризует как школу великолепной актерской игры и декламации. Не случайно и Парижская консерватория получает название консерватории "музыки и декламации".

Немецко-австрийская школа стремилась объединить итальянское бельканто и чрезмерный "экспрессионизм" французской школы, чтобы эмоция и мысль заняли подобающее место. Так возникло творчество И.С.Баха, Г.Ф.Генделя. В.А.Моцарт синтезировал достижения всех основных современных ему школ.

Музыка немецких композиторов Л.Бетховена, К.М.Вебера, Ф.Шуберта, Ф.Мендельсона, Р.Шумана, И.Брамса, Х.Вольфа очень связана с немецкой национальной песенностью, истинно национальна, она дала начало нового в ту пору амплуа: камерного пения, камерного певца. Особняком в немецкой музыке стоит творчество Р.Вагнера. Оно вызвало к жизни особый стиль пения возвышенной декламационности, мощности тембра, насыщенности звучания голоса (часто чрезмерное, даже губительное для человеческого голоса), исполнение длинных фраз с нарастающей звучностью. Голоса вокалистов у Вагнера вплетались в звучание оркестра, как один из инструментов. Оперы огромные полотна, некоторые исполнялись по 5 вечеров подряд ("Кольцо Нибелунгов", "Золото Рейна"). На стиль исполнения немецких певцов последующих поколений оказало влияние оперное творчество Р.Штрауса, А.Шенберга, А.Берга, П.Хиндемита, К.Орфа и других.

Наиболее известные певцы: Г.Зонтаг, В.Шредер-Девриент, А.Леман, Ю.Штокхаузен, Э.Шварцкопф, А.Фишер-Дискау, Т.Адам. В других странах появились свои вокальные национальные школы, свои замечательные певцы и педагоги, но ведущее место всегда занимала итальянская школа и певцы.

В 19 и 20 веках в историю мирового вокала вошли: Е.Линд - Швеция; К.Новелло - Великобритания; Э.Решке, А.Дидур, Е.бандровска-Турска - Польша; Х.Даркле - Румыния; Э.Дестинова - Чехословакия. К середине 20 века вокальное искусство широко развивается во всех европейских государствах, в США, Канаде, Южной Америке, а также в Японии, Корее и других странах.

В России до начала 18 века вокальное искусство существовало только в форме народного и церковного пения. Со времен утверждения христианства подготовка певцов велась в монастырях, а затем и в приходских церковных школах. Имеются исторические данные, подтверждающие наличие отечественной певческой культуры еще в 10-11 веках. Так, например, известно, что при киевском князе Владимире Святославовиче (978-1015) существовали профессиональные певчие.

"Степенная книга", составленная в 11 веке при князе Ярославе, свидетельствует, что "начат быти в Русетей земли ангелоподобное пение, изрядное осьмигласие... и самое красное демественное пение..." Преподавание пения в отечественных школах и монастырях уже в ту эпоху находилось на довольно высоком уровне. Церковное пение имело исключительно широкое распространение. Обилие церквей, монастырей, в которых были хоры, обучение пению в хорах так называемых государственных певчих дьяконов, патриарших и впоследствии синодальных певчих и придворной "капеллии" давало возможность певцам приобрести прочные вокальные навыки.

В свою очередь основополагающую роль в создании отечественного профессионального музыкального и вокального искусства сыграла русская народная песня. Все это - народное исполнительское искусство и церковное пение с его высокой вокальной культурой подготовило почву для появления светского профессионального вокального искусства.

Попытки организации театра в России относятся к середине 17 века, потом при Петре Великом была приглашена труппа из семи актеров во главе с Кунстом, которые давали музыкальные представления. В 1735 году в Россию была приглашена на постоянную работу итальянская оперная труппа, которая пустила на русской земле прочные корни.

Русский оперный певец складывался как явление самобытное. Очевидна несостоятельность некоторых историков, пытающихся рассматривать пение русских певцов только как результат влияния итальянской вокальной культуры. На самом же деле своеобразие исполнительского стиля русских певцов, свойственная русскому человеку глубина чувств, наконец, и фонетические особенности русского языка, дали возможность национальной русской вокальной школе пойти по своему пути. Конечно, влияние итальянской школы пения на русских певцов несомненно было и ощущалось в течение долгого времени. Одним из первых русских учителей пения был И.А.Рупин, крепостной костромской губернии, учившийся пению в Италии. В Придворной певческой капелле преподавал композитор Д.Бортнянский.

К этому периоду (18 век) относится артистическая деятельность русских певцов и певиц, заложивших основы русской школы пения: А.Михайлова,

Е.Уранова-Сандунова, Н.Семенова, А.Крутицкий, Н.Воробьев, П.Злов, В.Самойлов, Н.Лавров и другие. Нельзя не отметить огромную роль русского "городского" романса в истории отечественного вокального искусства, а также деятельности композиторов, певцов и педагогов А.Варламова и П.Булахова.

С именем М.Глинки связано становление русской оперы как самостоятельного музыкального жанра, не менее значительной была и роль Глинки - исполнителя и вокального педагога, создателя своеобразной школы "концентрического развития голоса". Ученики Глинки: О.А.Петров, А.Я.Воробьева-Петрова, Д.М.Леонова, А.П.Лодий, С.С.Гулак-Артемовский.

В дальнейшем на развитие русской вокальной школы и ее исполнительские принципы оказали влияние творчество, а также критическая и педагогическая деятельность А.С.Даргомыжского, А.М.Серова, М.А.Балакирева, П.А.Кюи, Н.А.Римского-Корсакова, М.П.Мусоргского, П.И.Чайковского. Характерные черты русской вокальной школы - это мастерство драматической игры, простота и задушевность исполнения при совершенной вокальной технике, умение сочетать вокальное мастерство с эмоционально окрашенным живым словом.

Выдающиеся певцы России: Ф.И.Шаляпин, И.В.Ершов, А.В.Нежданова, Л.В.Собинов, Г.С.Пирогов, К.Г.Держинская, В.В.Барсова, Н.А.Обухова, Е.К.Катульская, С.П.Преображенская, Е.А.Степанова, С.Я.Лемешев, И.С.Козловский, Г.М.Нелепп, А.С.Пирогов, М.П.Максакова.

Заключение

Как сказал замечательный певец и педагог С.П.Юдин: "Роль педагога весьма ответственна, так как в значительной мере в его руках судьба его ученика. От педагога зависит дать работе верное или неверное направление, чем решается дальнейший результат. Но верным руководством и ограничивается задача педагога, - все прочее ложится на плечи ученика, который должен ясно понимать, что без его личных настойчиво и постоянно проявляемых усилий он никогда не сможет осуществить свое желание стать певцом. Задача эта не так легка, как многие об этом думают. Иметь все данные, чтобы стать певцом, - это еще не все! Необходимо, во-первых, любить искусство пения, любить по-настоящему, с энтузиазмом и, во-вторых, уметь работать упорно, постоянно, считая, что работа не тягость, а наслаждение, без которого и жить не интересно. Никогда не остывая и не прекращая своей работы над голосом, певец должен превратить ее в привычку, в необходимость, но горячее увлечение работой не должно исключать строгой внутренней дисциплины, подчиненной здравому рассудку и твердой воле".

Литература, цитируемая в работе

1. В. Багабуров "Очерки по истории вокальной методологии". Из-во "Музгиз", М.1967
2. Н.П. Вербовская, О.М. Головина, В.В. Урнова "Искусство речи". Из-во "Советская Россия" М.1964
3. Ф. Витт "Практические советы обучающемуся пению". Из-во "Музыка", Л.1963
4. Кн.С. Волконский "Выразительный человек". Из-во "Аполлон" 1912.
5. Дж. Лаури Вольпи "Вокальные параллели". Из-во "Музыка", Л.1972
6. Вопросы методики воспитания слуха. Из-во "Музыка", М.1967
7. Вопросы вокальной педагогики №5, №8 М.1976.
8. Вопросы вокальной педагогики №7, №9 М.1984.
9. Л. Дмитриев "В классе профессора М.Э. Донец-Тессейр". Из-во "Музыка", М.1974
10. Л.Дмитриев "Основы вокальной методики". Из-во "Музыка", М.1968.
11. Ж. Дюпре "Искусство пения". Из-во "Музгиз", М.1955
12. А.М.Егоров "Гигиена голоса и его физиологические основы". Из-во "Медгиз", Л.1970.
13. В.Г.Ермолаев, Н.Ф.Лебедев, В.П.Морозов "Руководство по фониатрии". Из-во "Медицина", Л.1970
14. Ф.Ф.Заседателей. "Научные основы постановки голоса". Муз. гос. из-во М.1929.
15. В.С.Кантарович "Гигиена голоса". М.1955
16. И. Кочнева, А. Яковлева "Вокальный словарь". Л.1986
17. И.Левидов "Певческий голос в здоровом и больном состоянии". Искусство, Л.1939.
18. И. Левидов "Певческий голос". Л.1941
19. М.Л. Львов "Русские певцы". М.1965
20. Н.М. Малышева "О пении". Из-во "Сов. Композитор", М.1988
21. А.Г. Менабени "Методика обучения сольному пению". М.1987
22. В.П. Морозов "Биофизические основы вокальной речи". Л.1977
23. В.П. Морозов "Вокальный слух и голос". Из-во "Музыка", М.1965
24. В.П. Морозов "Тайны вокальной речи". М.1967
25. Музыкальная энциклопедия. Из-во "Советская Энциклопедия" М.1973-1982
26. И.К.Назаренко "Искусство пения". (Хрестоматия). Из-во "Музыка", М.1968.
27. М.И. Переверзева "Творческая и педагогическая деятельность Е.Ф. Петренко". Из-во "Музыка", М.1970
28. И. Прянишников "Советы обучающимся пению". Из-во "Музгиз", М.1958
29. К.С. Станиславский "Работа актера над собой", Письма. Л.1980
30. М. Чехов "О технике актера". М.1986
31. О. Чишко "Певческий голос и его свойства". М. 1966
32. С.П. Юдин "Формирование голоса певца". Из-во "Музгиз", М.1962
33. Р.Юссон "Певческий голос". Из-во "Музыка", М.1974.
34. Л.К. Ярославцева "Зарубежные вокальные школы". М. 1981