

Тема

Презентации:

**'Профилактика профессиональных заболеваний
вокалистов'**

Выполнила студентка ЗВОКО

Тодорова К.Д.

Содержание:

- Введение
- Профилактика профессиональных заболеваний
- Заболевания голосовых связок
- Упражнения для вокалиста
- Заключение
- Список литературы

Введение

- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.
- Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

- Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

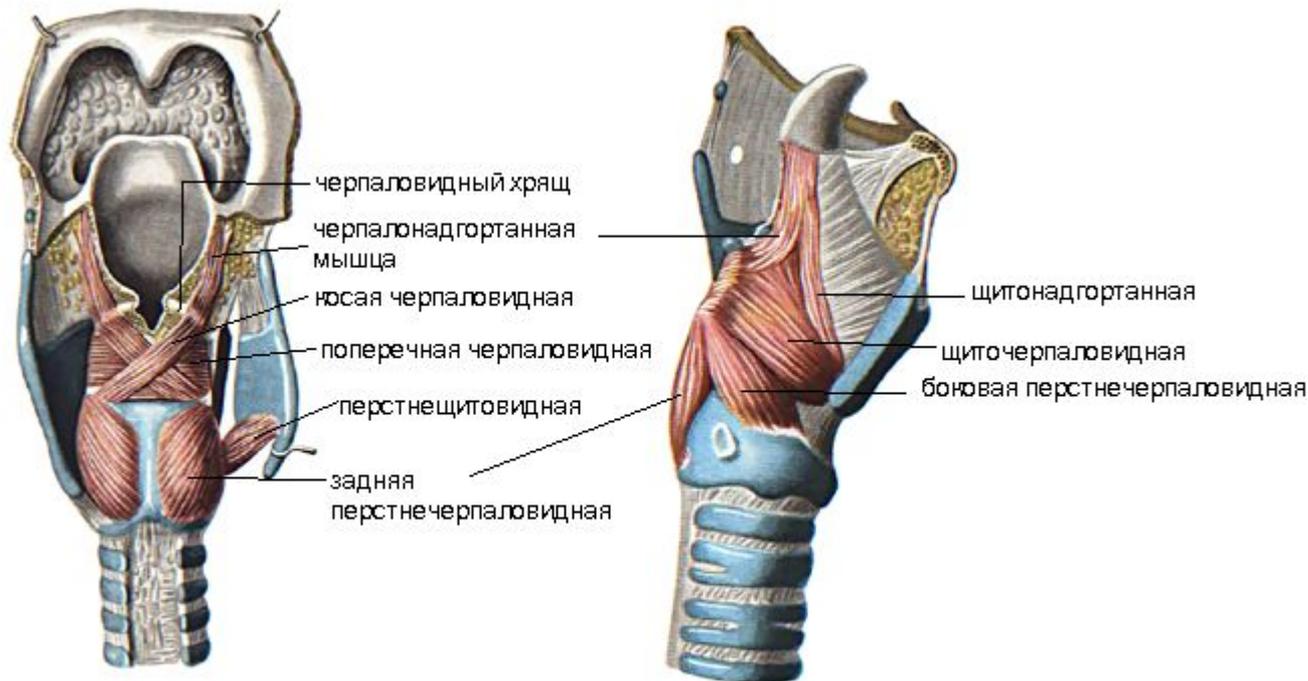
.Профилактика профессиональных заболеваний

- Известно, что профессиональная певческая деятельность требует хорошего здоровья. А хорошее здоровье — это определённые физиологические резервы организма. Поскольку дыхательная система очень тесно связана с важнейшими жизненными процессами и функциями организма, такими как: речь, пение и др., она — дыхательная система — реагирует на многие изменения в теле человека. Поэтому дыхательная система должна находиться в постоянном тренинге, в таком как спорт, физическая работа; не менее полезны контрастные температурные процедуры: баня, сауна, пение, игра на духовых инструментах.

- Физические упражнения оказывают положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечнососудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.
- При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь обще развивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.
- Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

Почему необходима профилактика здоровья вокалиста

- Известно, что гортань — это очень мобильный важный человеческий орган. Она состоит из трёх хрящей и из 13 пар мышц. Из них 9 пар мышц поднимают гортань и 4 пары опускают её.



Мышцы гортани

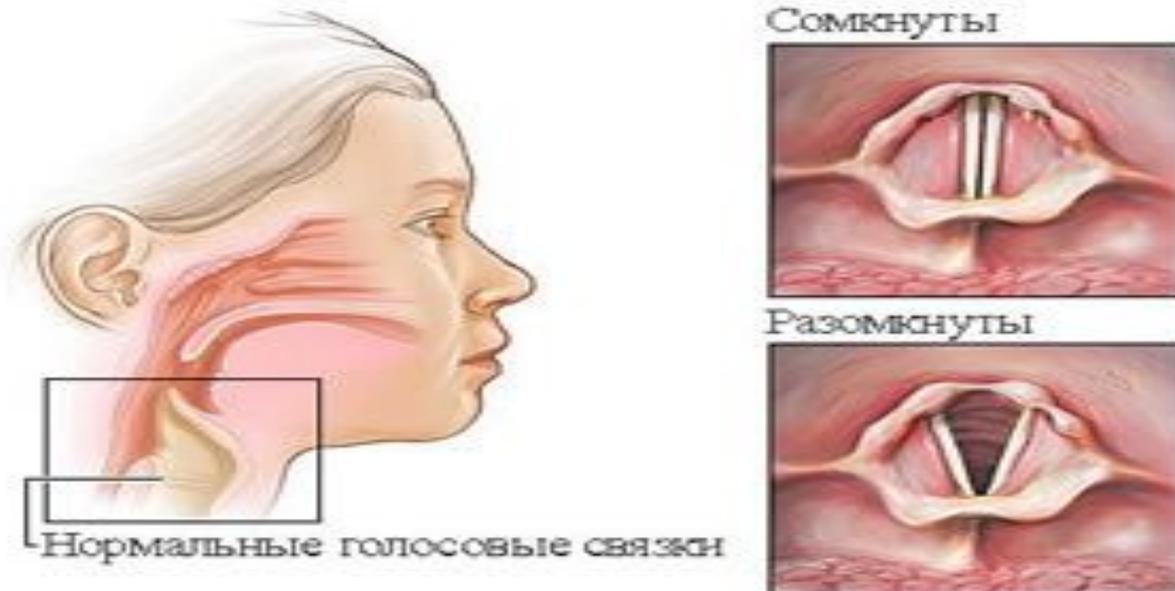
- Мышцы, поднимающие гортань, значительно больше и сильнее мышц, опускающих гортань. «Поднимающие» мышцы обеспечивают защитный механизм жизненно важного дыхательного пути, что обеспечивает защиту дыхательной системы от попадания в неё инородных тел при приёме пищи и других ситуациях.
- Подъём и опускание гортани играет решающую роль при голосообразовании. Такая способность непосредственно влияет на резонаторную систему голосового аппарата — глотку, объём и форма которой может расширяться и углубляться. Объём и мобильность глотки позволяет формировать звук разного тембра: светлого или тёмного. Мобильность глотки очень важна для совершенствования вокальной техники.

- Гортань, как известно располагается вдоль позвоночника, а в частности вдоль шейных позвонков. И, например искривленный позвоночник будет неестественно смещать положение гортани, и способствовать зажиму (скованности) голосового аппарата в области шеи. А это однозначно препятствует развитию легкого, свободного звучания, большого диапазона, а значит, шанс стать хорошим певцом существенно уменьшается и становится даже невозможным.
- Также крепкий позвоночник будет менее утомляться в области поясницы, а как известно при правильном взятии опертого дыхания, большая часть нагрузки падает на поясничную область. Многие певцы в связи с этим одевают перед пением поддерживающий корсет, способствующий меньшему переутомлению спины и лучшему ощущению опоры. Если у начинающего певца проблемы с позвоночником их следует немедленно решать: ходить на массаж, висеть на перекладине, заниматься спортом, делать утреннюю расслабляющую гимнастику, и даже обращаться к врачу

- Мышцы рук, плеч, груди, спины, шеи, верхние и косые мышцы пресса и все мышцы организма в целом принимают обязательное участие во время пения, абсолютно все. Например: косые мышцы живота, нижние и верхние мышцы пресса, поясничные мышцы в целом — участвуют во вдохе и удержании звука в легких. Мышцы рук, плеч, груди также участвуют в процессе пения, создавая дополнительное давление на диафрагму, благодаря своему весу - обычно начинающие вокалисты об этом не задумываются. Поэтому их вес имеет также большое значение. Наверняка вы не раз замечали, что большие вокалисты способны на большее количество издаваемого звука, нежели певцы с хрупким телосложением.

Заболевания голосовых связок.

- Любые болезни способны вывести человека из строя. А певцу надо относиться к своему здоровью особенно щепетильно и оставаться постоянно в рабочей форме. Для профессиональных вокалистов такие болезни, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, воспаление миндалин (тонзиллит), фарингит, гайморит, воспаленные аденоиды, трахеит, бронхит, воспаление легких, бронхопневмония, могут стать фатальными для их певческой карьеры.



• **Фонастения связок**

- Фонастения – это функциональное заболевание, выражающееся в ослабленном смыкании связок. Появляется эта болезнь в случае голосовой перенагрузки из-за общей усталости нервной системы. Внешне слизистая оболочка останется без изменений, но певца будут мучить такие симптомы, как першение, осиплость, плохое форте и отсутствие пиано.
- Лечение должен назначить узкий специалист – фониатр. А заключаться оно будет в отдыхе, сне и хорошем питании. Если фонастения случается часто, то она может стать хронической и перейти в устойчивое несмыкание.
- Причинами могут стать неправильное пение, вследствие которого связки постоянно будут испытывать усталость, или же пение в состоянии болезни. Если человек продолжает петь при ларингите или при осложнениях после гриппа, то инфекция свободно проникнет глубоко в мышцы и сведет голосовые связки.
- В результате этого голос становится сиплым, интонация нечистой, он не будет держать tessitura. Лечить хроническое несмыкание можно довольно долго, несколько месяцев. Одно из основных лекарств – это молчание.
- Сильный стресс может привести к данной болезни или даже к полной

- **Кровоизлияние в связки**

- Эту неприятность может спровоцировать сильное напряжение голоса (крик, форсировка, неудачно взятая верхняя нота), в результате чего происходит разрыв кровеносных сосудов в связках и она заливается кровью. Внешним проявлением становится внезапная хрипота. В качестве лечения назначают полное молчание.
- Особенно этой болезни подвержены женщины в период менструации. В эти дни их кровеносные сосуды бывают более ломкими, связки и вся слизистая оболочка набухает и розовеет, на них образуются комочки слизи. Из-за особенностей организма голос одних девушек в этот период раскрывается и начинает звучать, у других же становится трудноуправляемым.
- Однако гастрольную жизнь, концерты и другие мероприятия трудно подстроить под физиологию каждого конкретного человека и петь приходится в разных состояниях, но все же следует беречь голос и лишний раз не рисковать

- **Певческие узелки на связках**

- Появление узелков на связках может быть вызвано частыми кровоизлияниями. Причиной их возникновения также может быть неправильное использование голоса или неправильные навыки вокала, например, пение с пересмыканием связок, форсировка.
- Из-за наличия узелков, голосовые связки не смогут смыкаться, а голос может и вовсе исчезнуть. В качестве лечения также назначают молчание на некоторое время. Если этот метод не помогает и узелки не рассасываются самостоятельно, то неизбежно оперативное вмешательство.

- Певцам, как и любым другим людям, полезно осуществлять процедуры закаливания организма и заниматься спортом. Особенно благотворное воздействие оказывают занятия плаванием, художественной гимнастикой, фехтованием, греблей, теннисом.
- Проще говоря, держите себя в тонусе, не перенапрягайтесь, работайте и отдыхайте с умом, закаляйтесь, и всё это послужит отличной профилактикой различных голосовых неприятностей, а то и вовсе позволит их избежать

Упражнения для вокалиста

- Рассмотрим ряд вспомогательных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и поддержания всего тела вокалиста в тонусе:
- 1. «Ладонки»
- Исходное положение – стоя на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями наружу. Начать упражнение следует с очень энергичного, короткого, шумного вдоха, при этом воздух должен резко втягиваться через нос. Одновременно необходимо сжать ладони в плотные кулаки, причем двигаться должны только кисти до запястий.
- После завершения вдоха воздух следует легко выпустить через рот или нос, одновременно расслабляя кисти рук, но не разводя пальцев в стороны. Сразу же после завершения выдоха необходимо приступить к выполнению нового вдоха. После 4 дыхательных движений можно отдохнуть 3–5 секунд, затем снова начать выполнение упражнения

Упражнение 1. «Ладони»

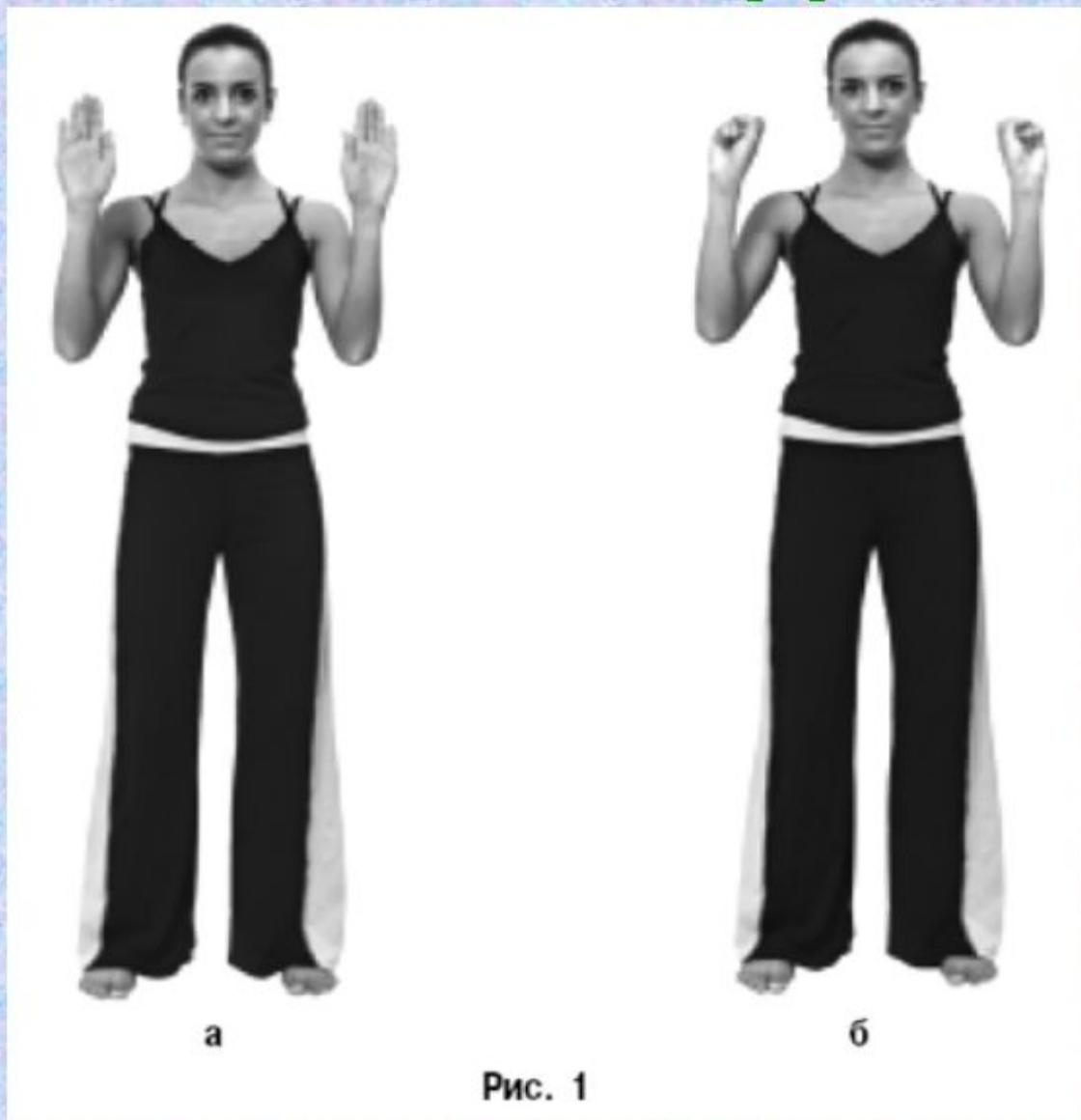
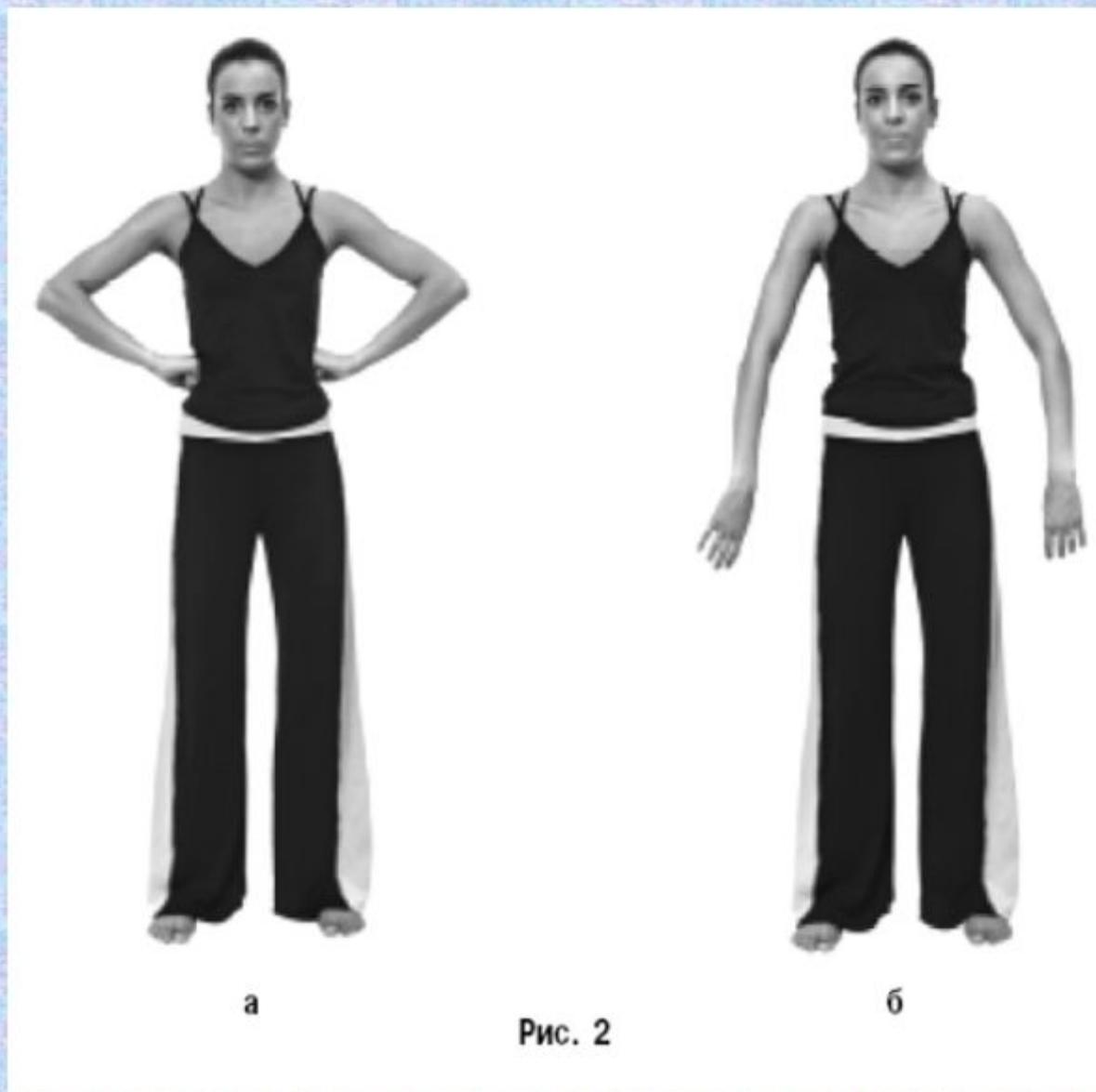


Рис. 1

- 2. «Погончики»
- Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах и слегка разведены в стороны, кисти рук плотно прижаты к поясу, пальцы сжаты в кулаки.
- Упражнение следует начать с очень энергичного вдоха через нос, при этом руки должны быть быстро выпрямлены и вытянуты вниз с приложением значительного усилия. Кулаки при этом должны быть разжаты, пальцы рук широко разведены в стороны.
- Во время выдоха следует постепенно вернуться в исходное положение медленно согнуть расслабленные руки в локтевых суставах, свести пальцы рук вместе, сжать их в кулаки и разместить на талии.

Упражнение 2. «ПОГОНЧИКИ»



- 3. «Насос»
- Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, их мышцы максимально расслаблены.
- Перед выполнением вдоха следует наклониться вперед, выгнуть спину «горбом», затем резко вдохнуть через нос. После вдоха необходимо постепенно выпрямиться (но не до исходного положения), одновременно выдыхая воздух. Как и в описанных выше упражнениях, вдох должен быть очень энергичным, шумным и по возможности непродолжительным по времени.
- Самой распространенной ошибкой при освоении упражнения «Насос» является слишком низкое опускание рук (в норме они должны находиться приблизительно на уровне коленей). Если предлагаемая поза по каким-либо причинам оказывается неудобной для пациента, он может делать гимнастику, сидя на удобном стуле.

Упражнение 3. «Насос»



а



б

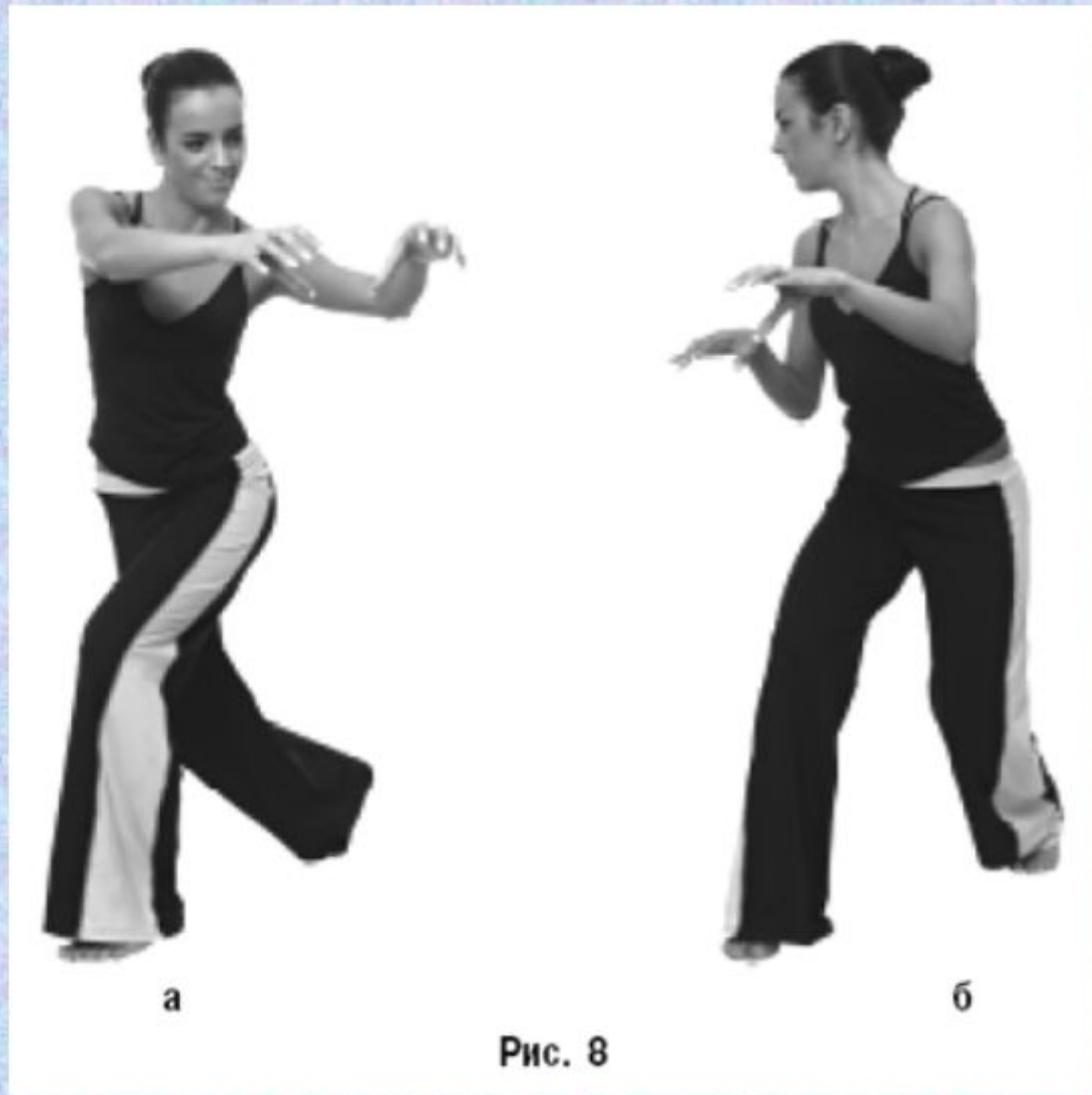


в

Рис. 3

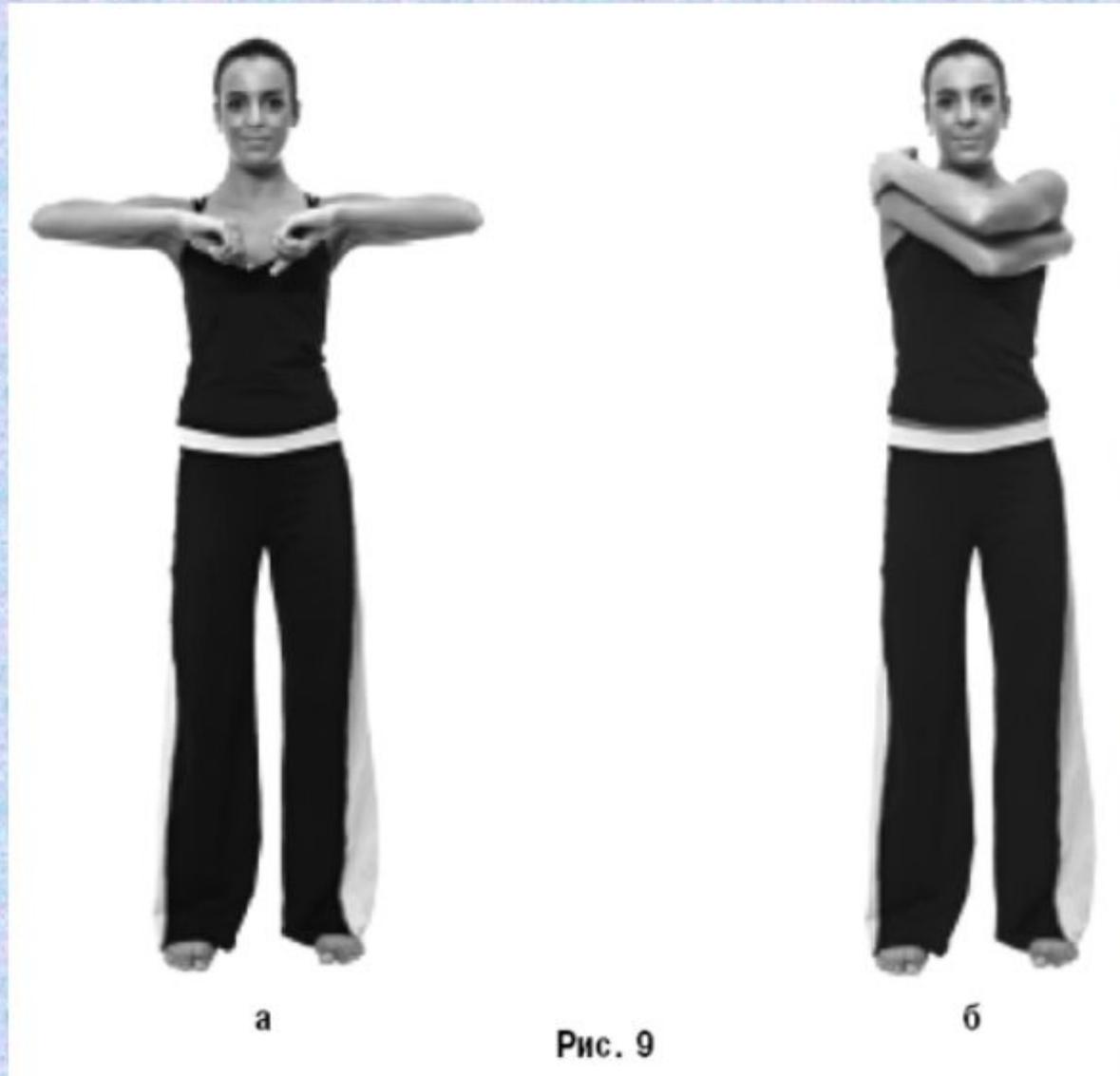
- 4. «Кошечка»
- Исходное положение – стоя на полу, руки свободно опущены вдоль тела, ноги расставлены на ширину плеч. Перед началом упражнения необходимо присесть, слегка согнув ноги в коленных суставах. Теперь можно сделать резкий непродолжительный вдох через нос, одновременно поворачивая туловище и голову вправо, сгибая руки в локтевых суставах и отводя их в сторону вместе с туловищем. При этом желательно расположить правую руку немного ниже, чем левую.
- После вдоха следует медленно вернуться в исходное положение, одновременно выполняя медленный выдох на фоне полного расслабления мышц. Затем необходимо повторить указанную выше последовательность действий, поворачивая туловище и голову в другую сторону.

Упражнение 7. «Кошка»



- 5. «Обними себя»
- Исходное положение – стоя на полу, спина прямая, ноги расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтях и выставлены вперед (горизонтально) на уровне плеч, пальцы сжаты в плотные кулаки.
- Выполнение упражнения следует начать с резкого шумного вдоха через нос. Одновременно с поступлением воздуха в легкие необходимо постараться отвести кисти рук как можно дальше за спину, при этом продолжая удерживать руки параллельно друг другу. После завершения вдоха можно сделать медленный расслабленный выдох, одновременно разводя руки в стороны.

Упражнение 8. «Обними плечи»



Заключение.

- Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.
- Профессия вокалиста требует затраты огромного количества энергии, сил, огромной физической, умственной, эмоциональной нагрузки, так как артист, практически круглосуточно, находится на сцене, исполняя большое количество различного репертуара, танцуя и т.д.
- Поэтому, вокалисту просто необходимо формировать своё здоровье, а именно: заниматься спортом, систематично выполнять упражнения, гимнастику, следить за своим образом жизни, так же нужно научиться правильно отдыхать, закаляться, и всячески поддерживать свой

Список литературы

- 1. Аникеева З.И. Как развить певческий голос. - М., 2011.
- 2. Аникеева З.И. Фониатрия и фонопедия. - М., 2010.
- 3. Бучель В. Н. Азбука резонансного пения.-Минск.,2009.
- 4. Дубровская С. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. - СПб., 2010.