Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

*Разработчик*: Курова Ольга Сергеевна, ГБПОУ СО «Губернский колледж г. Сызрани»

*Курс*: МДК 03.03 Организация управленческой и творческой деятельности (53.02.05 Сольное и хоровое народное пение)

*Тема*: Организация и методы работы с творческим коллективом. Голосообразующая система.

*Комментарии*

Задание используется на начальном этапе изучения темы. Перед тем, как предложить задание, преподаватель знакомит с голосообразующей системой и показывает схему голосового аппарата.

Выполнение этого задания позволит студенту в дальнейшем бережно относиться к голосовому аппарату.

Изучите описание ситуации. Прочитайте рекомендации по гигиене голоса.

Запишите советы, которые вы дадите соседке.

Совет 1: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Совет 2: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Совет 3: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Описание ситуации

К Вам обратилась пожилая соседка, на попечении которой находится внучка 10-ти лет. Соседка рассказала, что волнуется за выступление своей внучки: она солистка детского вокального ансамбля. Совершенно некстати девочка простудилась, у нее поднялась температура, заложен нос. К счастью, голос не пострадал. Врач прописал ей постельный режим и уверил, что через 5 дней она будет здорова. До выступления чуть больше недели.

Первый день девочка действительно провела в постели, а потом к ней каждый день стали приходить подруги из ансамбля. Они репетируют, чтобы быть в форме перед выступлением, потом разговаривают, смеются, соседка поит их чаем с плюшками. Все вроде бы хорошо… Дома внучка только три дня, из носа продолжает течь, а температура уже почти нормальная, поднимается только к вечеру. Тогда соседка поит ее горячим молоком с медом.

Соседка просит Вас дать совет о том, что она еще может сделать для того, чтобы девочка хорошо выступила.

Голос и забота о нем

Голос - любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (крик, плач, смех, речь, пение). Голосовой аппарат - комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Механизм голосообразования центрально обусловлен, т.е. в коре головного мозга находится центр вокализации, но для образования голоса необходима струя воздуха, без которой колебания голосовых складок беззвучно. Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой и регулируемых корой головного мозга: органы дыхания (легкие, бронхи, трахея), гортань с голосовыми складками (в гортани образуется слабый первичный тон голоса), надставная труба (полость рта, носа, глотки, придаточные пазухи носа). В надставной трубе голос усиливается и приобретает дополнительную окраску. Для характеристики голоса крайне важны резонаторы. Резонатор - полое тело, заполненное воздухом, имеющее выходные отверстия. Стенки резонатора колеблются, накладывая обертоны и усиливая звук. Чем больше резонатор, тем ниже тон голоса. Самый большой резонатор - грудная клетка.

Голос каждого человека индивидуален. Звуки голоса характеризуются по силе, тембру, высоте. При нормальном функционировании все три характеристики должны быть определенные.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями, т. е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает в течение длительного периода и претерпевает изменения на протяжении всей жизни. Характеристики голоса выражено зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа и половые железы).

Возрастные изменения голоса: происходят, как правило, в 12-15 лет. Возрастная мутация обусловлена изменениями гортани (увеличивается в размере у мужчин в 1,5-2 раза, у женщин на 1/3). Голосовые складки увеличиваются в размере по всем параметрам (длина, ширина, толщина), начинают колебаться всей массой. Увеличивается корень языка. Голос не успевает приспособиться к быстрым анатомическим изменениям и звучит неустойчиво. Голос мальчиков понижается на октаву, у девочек - на 1-2 тона. Причинами изменения голоса в период мутации являются нарушения координации функций наружных и внутренних мышц гортани и отсутствие согласованности между дыханием и фонацией.

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей. При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса. Поэтому нужно соблюдать правила гигиены голоса:

* нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
* недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т.д.;
* недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
* необходимо избегать резкой смены температуры: с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
* рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, - острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушения голосовой функции, имеют различные причины. Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит) и бронхов (бронхит). Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закаливать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной профессиональной нагрузкой на голос, относятся певческие узелки. Они бывают острыми и хроническими, застарелыми. Причина их появления - повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при обеспечении голосового покоя обычно самопроизвольно рассасываются. Застарелые узелки, как правило, удаляются оперативным путем. Появление на связках узелков может привести к изменению тембра голоса (появляется охриплость), уменьшению его диапазона. Во избежание повторного их возникновения целесообразно не допускать перегрузок голосового аппарата.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно. Дисфония - расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (несмыкание), либо в спазматической форме (пересмыкание, спазмы). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции. Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

Однажды, не будучи профессиональным певцом, Газманов «перепел» и истощил голос, и тогда на полгода он ушел в море и там восстановил его. Помогло ему вдыхание морского воздуха, молчание, полоскание морской водой, дыхательная гимнастика. Солисты Русского народного хора имени М. Е. Пятницкого практикуют употреблении мякоти лимона с медом, которые сначала держат во рту, а потом глотают. В мед входит множество микроэлементов и витаминов, поэтому он обладает противовоспалительным, смягчающим и антисептическим действием. А в лимоне, как известно, повышенное содержание витамина С, отсюда его общеукрепляющий эффект. Сочетаясь, оба эти полезных продукта бережно ухаживают за слизистой гортани и за голосовыми связками, поддерживают весь иммунитет в целом.

Однако перед применением любого средства лучше посоветоваться с врачом, а в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

*Использован источник:* [*https://students-library.com/library/read/55162-patologiceskaa-mutacia-golosa-ee-proavlenia-i-puti-ustranenia-profilaktika-golosovyh-rasstrojstv*](https://students-library.com/library/read/55162-patologiceskaa-mutacia-golosa-ee-proavlenia-i-puti-ustranenia-profilaktika-golosovyh-rasstrojstv)

Инструмент проверки

Совет 1.

Прекратить репетиции до выздоровления.

Совет 2.

Уменьшить/сократить речевые нагрузки \ общение с подругами \ громкость разговоров.

Совет 3.

Поить (не горячим), а теплым молоком с медом \ перестать поить горячим молоком \ предлагать мед с лимоном вместо молока с медом.

|  |  |
| --- | --- |
| За каждый совет (в любом порядке) | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***3 балла*** |