

## *Как беречь голосовые связки?*

Возможно, у вас есть интерес к пению или вы обычно произносите речи на различных мероприятиях или стремитесь стать актером. В любом случае, все, кто использует свой голос как инструмент, желают уберечь его и хотят знать, как избежать его повреждения.

Конечно, в основном, чтобы иметь хороший голос, необходимо использовать его должным образом, однако, ваши голосовые связки – это очень маленькие мышцы, которые выполняют очень напряженные вещи. Даже лучшие из голосов нуждаются в поддержке. Если вы хотите сохранить свой голос в отличной форме, вот некоторые рекомендации о том, как его защитить.

### **Отдых в молчании**

При каждой возможности голосу следует давать передышку. Во время перемен и перерывов лучше всего помолчать, а не тратить их на затяжные беседы с коллегами или на телефонные переговоры. Разговор по телефону, кстати, утомляет голосовые складки гораздо сильнее, чем непосредственное общение.

После окончания работы, перед выходом на улицу, надо дать связкам "остыть" и прийти в себя. Через 15-20 минут голосовой аппарат успокоится и будет готов к воздействию прохладного, влажного воздуха.

Женщинам, которых среди учителей большинство, надо особенно беречь голос и по возможности снижать на него нагрузку во время месячных. В этот период голос наиболее уязвим.

### **Мычание и нычание**

Голосовой аппарат сам по себе очень раним, поэтому надо стараться обращаться с ним бережно. Чтобы постоянно поддерживать его в рабочем состоянии, лучший путь - освоить технику профессиональной речи. Это тем более необходимо, когда служебная деятельность вынуждает много и подолгу говорить.

Голос должен использоваться грамотно. Тогда он приобретает звучность и, как выражаются профессионалы, полетность. Такие очень важные в работе на аудиторию качества можно развить с помощью особых приемов. Им обучают специалисты по технике профессиональной речевой деятельности и врачи-фониатры.

Вот, к примеру, одно из простейших упражнений. После небольшого набора воздуха производится протяжный согласный звук "м" или "н". Его

направляют вверх в носовую полость. К обеим сторонам носа прикладывают сложенные вместе пальцы рук. Под ними должна ощущаться вибрация.

Если не получается, то попробуйте повторять в нос слова "дон-н-н" или "бом-м-м". Постарайтесь, чтобы при этом звук отозвался колебаниями также в области верхней губы и в крыльях носа.

На следующем этапе тренировок, выдыхая воздух, протяжно произносят целые буквосочетания: "ми-ми-ми", "мо-мо-мо" или "ма-ма-ма". Именно так, распеваясь, делают певцы. Можно еще "ни-на-но", "би-ба-бо". В дальнейшем, используя звуки "м" или "н", можно напевать "носом" целые мелодии.

Все это лишь начальные элементы постановки голоса. Но при длительных, упорных и регулярных занятиях они способны улучшить его звучание.

### **Низкие звуки**

Для придания голосу полноты и объема надо позаботиться о звучании, которое зависит от резонирования звуков в грудной клетке.

Вот несколько упражнений, которые помогут улучшить "грудные" звуки. Опустив голову на грудь и прижав к ней подбородок, вместе с выдохом произносите глубоким голосом: "о-о-о" или "у-у-у". Звук тянется, пока хватает дыхания. На верхнюю часть грудной клетки положите руку. Можно слегка похлопать ладонью. Это увеличит вибрацию голосовых связок и силу их колебаний.

### **Дыхательная опора**

Еще несколько важных принципов правильного использования голоса: речь всегда надо начинать на выдохе. Иначе не хватит воздуха, чтобы закончить фразу, и она окажется скомканной. Зато с наполненными легкими она получится звучной и плавной. Не зря певцы утверждают, что надежная дыхательная опора служит основой хорошего звука.

Сила и мощь голоса зависит от работы нижних органов дыхания, легких, бронхов и трахеи. Неумение управлять дыханием нередко приводит к их заболеваниям. В профессиональной деятельности необходимо пользоваться глубоким, нижнереберным, типом дыхания. В нем активно участвует диафрагма. Она должна так регулировать давление под голосовыми связками, чтобы им не приходилось перенапрягаться. вдох-выдох.

Первое из упражнений, которые рекомендуют специалисты по постановке дыхания, вначале выполняется стоя перед зеркалом. К середине живота прикладывают ладонь. Она контролирует его движение во время дыхания.

Другая рука держит пропитанный духами платочек или пахучий цветок. Руку подносят к лицу и носом спокойно вдыхают аромат.

Тем временем наблюдайте за собой в зеркало. Плечи не должны приподниматься, а верхняя часть грудной клетки пусть двигается как можно незаметнее. Потом воздух медленно выдохните сквозь зубы со звуком "ш" или "с". Достаточно сделать 5-6 таких вдохов и выдохов.

Перед зеркалом эти упражнения повторяют по несколько раз ежедневно 3-4 дня. Привыкнув к самоконтролю, можно обойтись без зеркала. Занимайтесь в любое время, в любом месте, между делом или, положим, на прогулке.

Но чтобы получить результат, надо набраться терпения. Прежде чем выработается правильное дыхание во время продолжительной речи, понадобится несколько месяцев регулярных тренировок.

## **Недомогания**

Педагогам очень часто приходится работать, несмотря на нездоровье, связанное с острыми респираторными вирусными инфекциями. В такой ситуации особенно легко заработать профессиональное заболевание голосовых связок - ларингит.

Этому способствует не только банальный насморк, но и кашель, который раздражает гортань, а стекающая в нее мокрота вызывает воспаление. Если в результате голос охрип, то самое лучшее для него - молчание.

Однако вместо того, чтобы отлежаться дома, порой приходится все же идти на службу. Что делать? Надо постараться максимально снизить голосовые нагрузки.

Но не думайте, что, разговаривая шепотом, вы сэкономите свои голосовые связки. Это как раз заставляет их трудиться с большим усилием. Нужно просто говорить тише и спокойнее.

Хорошо бы так организовать занятия, чтобы во время них пришлось как можно меньше объяснять и рассказывать. Пусть ученики или студенты, допустим, самостоятельно займутся изучением нового материала, какой-либо письменной работой. В этот период надо относиться к голосу с особой заботой. И тогда он вас не подведет и дальше будет работать долго и безотказно.