

НАРУШЕНИЕ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА У ВОКАЛИСТА КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Борисов Владимир Олегович

методист отделения СПО

Петернев Роман Викторович

заслуженный артист Кубани, преподаватель отделения СПО

Куликова Анастасия Александровна

преподаватель отделения СПО

Подберёзная Мария Алексеевна

студент 4 курса отделения СПО

Краснодарский государственный институт культуры

Аннотация: В статье рассматривается проблема нарушений голосового аппарата у вокалистов с учётом физиологических, психологических и педагогических аспектов. Подчёркивается важность междисциплинарного подхода для восстановления голосовых функций. Обсуждаются причины нарушений, включая напряжение голосовых связок, заболевания и психологические факторы, а также предлагаются меры профилактики, в том числе дыхательная гимнастика.

Ключевые слова: вокалисты, голосовой аппарат, психологические аспекты, нарушения, стресс, реабилитация.

VOCAL APPARATUS DISORDER IN A VOCALIST AS A PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEM

BorisoV Vladimir Olegovich

Peternev Roman Viktorovich

Kulikova Anastasiya Alexandrovna

Podbereznaya Maria Alekseevna

Abstract: The article examines the problem of vocal apparatus disorders in vocalists, taking into account physiological, psychological and pedagogical aspects. The importance of an interdisciplinary approach for the restoration of vocal

functions is emphasized. The causes of disorders, including vocal cord tension, illnesses and psychological factors, are discussed, and preventive measures, including breathing exercises, are proposed.

Key words: vocalists, vocal apparatus, psychological aspects, disorders, stress, rehabilitation.

Нарушение голосового аппарата у вокалистов представляет собой комплексную проблему, которая затрагивает не только физиологические аспекты голосообразования, но и психологические и педагогические аспекты обучения и исполнения. Это явление требует междисциплинарного подхода и сотрудничества между врачами-фониатрами, педагогическими работниками и психологами для обеспечения полноценного восстановления голосовых функций и преодоления психологических трудностей, связанных с нарушением голосового аппарата.

Как известно, голосовой аппарат вокалиста является сложным механизмом, требующим тщательной настройки и контроля. Нарушения в его работе могут привести к снижению качества звучания и потере уверенности в своих способностях. Физиологические аспекты нарушения голосового аппарата включают в себя различные патологии и дисфункции, которые могут возникать в результате неправильного использования голоса, перенапряжения голосовых связок, заболеваний горла и других факторов.

Среди наиболее распространённых причин нарушения голосового аппарата у вокалистов можно выделить:

- чрезмерное напряжение голосовых связок при неправильном дыхании или технике пения;
- воспалительные процессы в горле, вызванные инфекциями или другими факторами;
- аллергические реакции, которые могут вызывать отёк слизистой оболочки горла;
- заболевания нервной системы, влияющие на иннервацию голосового аппарата.

Как показывает практика, нарушения голосового аппарата у вокалистов могут быть вызваны различными психологическими факторами. Среди наиболее распространённых причин можно выделить:

- Стресс и тревожные расстройства. Интенсивные эмоциональные переживания, связанные с выступлениями, конкурсами и другими

профессиональными ситуациями, могут привести к напряжению мышц гортани и нарушению координации между дыханием и голосообразованием.

- Депрессивные состояния. Снижение настроения, потеря интереса к деятельности и другие симптомы депрессии могут влиять на мотивацию к вокальной практике и, как следствие, на качество голоса.
- Психологические травмы. Травмирующие события, такие как неудачные выступления, критика со стороны педагогов или коллег, могут вызвать страх перед сценой, потерю уверенности в себе и, как результат, нарушение голосовых функций.
- Нарушение самовосприятия и самооценки. Неадекватная оценка своих вокальных способностей, страх не оправдать ожидания окружающих могут привести к психологическому дискомфорту и, как следствие, к нарушению голосового аппарата.
- Проблемы с концентрацией и вниманием. Психозэмоциональное перенапряжение может затруднить концентрацию на вокальной технике, что также может сказаться на качестве голоса.

Наш педагогический опыт позволяет утверждать, что последствия психологических нарушений голосового аппарата могут проявляться в различных формах:

- Изменение качества голоса. Нарушение тонуса голосовых связок и спазмы мышц гортани могут привести к изменению тембра, высоты и силы голоса, что затрудняет вокальное исполнение.
- Потеря голоса (афония). В некоторых случаях психологические факторы могут вызвать полную потерю голоса, что является серьёзным препятствием для профессиональной деятельности вокалиста.
- Снижение мотивации и интереса к вокалу. Психологические проблемы могут привести к снижению мотивации к занятиям вокалом, что, в свою очередь, может усугубить нарушения голосового аппарата.
- Увеличение уровня тревожности и стресса. Нарушения голосового аппарата могут вызвать дополнительный стресс и тревогу, что создаёт замкнутый круг, усугубляющий психологические проблемы.
- Влияние на эмоциональное состояние и самооценку. Проблемы с голосом могут негативно сказаться на эмоциональном состоянии

вокалиста, привести к снижению самооценки и уверенности в себе.

Следует отметить, что профилактика психологических причин нарушения голосового аппарата у вокалистов представляет собой систему мероприятий, направленных на поддержание психоэмоционального состояния и укрепление психологической устойчивости.

Кобозева И.С. и Борисов В.О. отмечают, что «одной из важнейших проблем является повышение уровня компонентов стрессоустойчивости (надежности) музыканта-исполнителя в условиях сценического выступления, чему способствуют тренировки, медитация, упражнения» [1, с. 171]. Действительно, в рамках психологической подготовки к выступлениям необходимо проводить тренинги по управлению стрессом и тревожностью, обучающие техникам релаксации и концентрации внимания. Важной составляющей является развитие навыков саморегуляции и уверенности в себе.

Создание поддерживающей среды включает формирование позитивного отношения к вокальной деятельности и выступлениям. Это достигается через поощрение открытого общения о переживаниях и эмоциях, связанных с вокалом, а также организацию групповых занятий и мастер-классов для обмена опытом и взаимной поддержки.

Важным аспектом является развитие умения принимать конструктивную критику и использовать её для улучшения навыков. Работа с самооценкой и самовосприятием направлена на помощь в осознании своих вокальных способностей и потенциала, коррекцию неадекватных представлений о себе и своих возможностях.

Профилактика профессионального выгорания вокалиста предполагает соблюдение баланса между работой и отдыхом, предотвращение переутомления. Педагогическая практика показывает, что в расписание занятий необходимо включать периоды для восстановления и релаксации, предлагать альтернативные виды деятельности для снятия напряжения и предотвращения усталости голосового аппарата.

В контексте комплексного подхода к профилактике и коррекции психологических проблем, влияющих на голосовые функции у вокалистов, особое внимание уделяется физиопсихологическим, которые включают внедрение дыхательных упражнений и медитации для снижения уровня стресса и улучшения психоэмоционального состояния, а также использование

методов визуализации и аффирмаций для укрепления уверенности в себе и повышения мотивации.

Особое место в профилактике нарушений и восстановлении голосового аппарата занимает дыхательная гимнастика. Метод, разработанный А.Н. Стрельниковой, направлен на улучшение функциональности дыхательной системы и голосового аппарата за счет активного вовлечения диафрагмы и межреберных мышц [2]. Как отмечают специалисты, дыхательная гимнастика Стрельниковой способствует увеличению объема легких, улучшению кислородного обмена и восстановлению эластичности голосовых связок.

На основе анализа накопленного опыта в области вокального искусства и педагогики можно заключить, что для профилактики нарушений голосового аппарата у вокалистов необходимо исключить факторы, негативно влияющие на его состояние и функциональность. В частности, следует отказаться от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, поскольку они могут вызывать серьёзные изменения в структуре и работе голосового аппарата.

Алкоголь обладает дегидратирующим эффектом, что может приводить к сухости слизистых оболочек гортани и изменению голосообразования. Курение, в свою очередь, раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, вызывает воспаление и может способствовать развитию хронических заболеваний гортани, что негативно сказывается на качестве голоса и способности к вокальному исполнению.

Следует отметить, что курение – это не только физическая зависимость, но и серьёзная психологическая проблема. Данный негативный фактор часто связан с определенными поведенческими и эмоциональными факторами, которые могут влиять на мотивацию человека, его восприятие стресса и способы справляться с ним.

Комплексный подход к профилактике позволяет минимизировать риск возникновения проблем и поддерживать высокое качество вокального исполнения. Комплекс мер, направленных на восстановление голосового аппарата при нарушениях, обусловленных психологическими факторами, включает интегративный подход, сочетающий психотерапевтические методики, психокоррекционные упражнения и специализированные техники вокальной реабилитации. Данный подход нацелен на коррекцию психоэмоционального состояния пациента, снижение уровня тревожности и стресса, а также на восстановление нормального функционирования

голосового аппарата через улучшение нервно-мышечной регуляции и координацию между дыханием и голосообразованием.

Нарушение голосового аппарата у вокалиста является комплексной психолого-педагогической проблемой, которая требует междисциплинарного подхода и сотрудничества между специалистами различных областей. Только такой подход может обеспечить полноценное восстановление голосовых функций и помочь вокалисту преодолеть психологические трудности, связанные с нарушением голосового аппарата.

Список литературы

1. Кобозева И.С., Борисов В.О. Постижение сущностных характеристик сценического выступления в музыкальном пространстве образования и культуры // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). С. 169-172
2. Стрельникова, А. Н. Дыхательная гимнастика / А. Н. Стрельникова. — Москва : Метафора, 2004. — 323 с. © В.О. Борисов, Р.В. Петернев, А.А. Куликова, М.А. Подберёзная