

Коновалова Светлана Александровна

канд. пед. наук, профессор, профессор

ФГБОУ ВО «Московский государственный институт культуры»

г. Химки, Московская область

Аниськова Дарья Евгеньевна

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский государственный

технический университет им. Н.Э. Баумана»

г. Москва

ГИГИЕНА ГОЛОСА КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ВОКАЛИСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования здоровьесберегающей компетентности будущих вокалистов в системе высшего музыкального образования. Авторы обосновывают гигиену голоса не как факультативный курс, а как фундаментальный компонент профессиональной подготовки, напрямую влияющий на качество и долговечность исполнительской карьеры. Анализируется эволюция подходов к охране певческого голоса: от эмпирических правил «старой школы» к современной научно обоснованной системе, интегрирующей знания из физиологии, акустики, психогигиены и фониатрии. Выявляются ключевые риски для голосового аппарата в условиях современного образовательного процесса и концертной деятельности: форсирование звука, несоблюдение режима тишины, игнорирование психоэмоциональных перегрузок и последствий инфекционных заболеваний. Особое внимание уделяется структуре здоровьесберегающей компетентности, включающей мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностно-практический компоненты, а также педагогическим условиям её эффективного формирования.*

Ключевые слова: гигиена голоса, вокальная педагогика, здоровьесберегающая компетентность, профессиональное здоровье вокалиста, охрана певческого голоса, высшее музыкальное образование.

Голос певца является не только инструментом, но и неотъемлемой частью его организма, что делает профессию вокалиста одной из самых физически и психологически затратных. В условиях возрастающих требований к исполнительскому мастерству, расширения репертуара и интенсификации учебного процесса проблема сохранения профессионального здоровья выходит на первый план. Традиционно в вокальной педагогике вопросам постановки голоса, развития диапазона и тембра уделялось первостепенное внимание, тогда как систематизированные знания о гигиене голоса зачастую передавались эмпирически, «из уст в уста». Однако современная образовательная парадигма, ориентированная на компетентностный подход, требует переосмысления гигиены голоса как базового компонента здоровьесберегающей компетентности будущего специалиста. Это подразумевает не просто набор запретов и рекомендаций, а сформированную способность к самостоятельному управлению своим психофизиологическим состоянием для обеспечения длительной профессиональной продуктивности.

Эволюция представлений об охране певческого голоса прошла путь от разрозненных наблюдений до междисциплинарной научной базы. Если в эпоху бельканто гигиена голоса сводилась к охранительным режимам (покой, умеренность в еде, избегание сквозняков), то сегодня она интегрирует достижения ларингологии, фониатрии, акустики и психологии.

Традиционная модель базировалась на авторитете педагога и его личном опыте. Правила гигиены формулировались как постулаты: «не петь в сырую погоду», «избегать острой пищи», «не форсировать звук». Эта модель, безусловно, сохраняла голоса многим поколениям певцов, однако она была недостаточно эффективна в условиях профилактики сложных функциональных расстройств (фонастении, узлов голосовых складок), причина которых кроется в совокупности факторов, включая психоэмоциональное перенапряжение.

Современная научно-интегративная модель рассматривает голос как биосоциальный феномен. Ключевую роль здесь играют данные фониапии о микросостоянии голосовых складок, исследования по акустике, позволяющие объективно оценивать нагрузку на голосовой аппарат (спектральный анализ, оценка акустического давления), а также психогигиена, изучающая влияние стресса на голос. Такой подход позволяет перейти от запретов к пониманию механизмов: почему вредно петь в форсированном режиме (травматизация складок из-за избыточного подсвязочного давления) и как стресс влияет на мышечный зажим гортани.

В современной практике подготовки вокалистов наблюдается ряд устойчивых рисков, которые могут нивелировать усилия педагогов по постановке голоса, если вопросы гигиены игнорируются. Многие студенты, увлекаясь вирусными примерами из массовой культуры и стремясь к быстрому результату, вовлекаются в «инволюцию» вокального творчества [1; 2; 6], пытаясь копировать эстрадные приемы экстрим-вокала без должной подготовки, что приводит к прямым травмам голосового аппарата.

Основные группы рисков можно систематизировать следующим образом.

Физиологические перегрузки: нарушение режима «голосового покоя» после репетиций и концертов, пение в некомфортной тесситуре, форсирование звука с целью «пробить» оркестр или зал без опоры на акустику.

Игнорирование соматических заболеваний: выход на сцену или на репетицию в состоянии ОРВИ, фарингита, ларингита. Это ведет к кровоизлияниям в складки, незамыканию голосовой щели и развитию хронических заболеваний.

Психологические факторы: экзаменационный и концертный стресс, приводящий к мышечным зажимам в области шеи и гортани, пересыханию слизистой, что лишает голос полноты и тембральной красоты.

Углублением данной проблемы становится отсутствие у студентов культуры самодиагностики. Многие не умеют распознать первые признаки переутомления голоса (першение, осиплость, «неберущиеся» ноты) и продолжают заниматься, закрепляя патологические паттерны звукоизвлечения. Происходит

«опустошение» не только духовное, но и физиологическое, когда стремление к техническому совершенству любой ценой приводит к утрате самого инструмента.

Анализ исследований и научных публикаций показывает, что категория «здоровьесберегающая компетентность» разрабатывалась преимущественно в контексте общей педагогики и профессионального образования [1; 3–5]. Применительно к музыкально-исполнительской деятельности данное понятие приобретает отраслевую специфику.

В исследовании З.С. Дустовой, посвящённом формированию профессионального здоровья будущего учителя музыки, подчёркивается, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе предохраняет исполнительский аппарат студентов-музыкантов от травмирования, предупреждает появление профессиональных заболеваний, сохраняет и укрепляет профессиональное здоровье. Автором выделены причины возникновения профессиональных заболеваний инструменталистов и вокалистов, а также определены способы их профилактики [1].

Е.С. Курдина, рассматривая педагогические подходы к организации самостоятельной музыкальной деятельности начинающих вокалистов, характеризует здоровьесберегающий подход как «соблюдение гигиенических условий функционирования голосового аппарата у начинающих вокалистов в процессе урочных, внеурочных занятий и концертных выступлений» [3]. Данное определение, хотя и относится преимущественно к начальному этапу обучения, фиксирует важнейший аспект – гигиенические условия как необходимое основание профессионального голосоведения.

Физиолого-гигиенические аспекты профессионального формирования голоса вокалистов исследованы Р.М. Садретдиновой с соавторами [5]. В работе подчёркивается, что отсутствие элементарных знаний о норме и патологии голоса, невнимание врачей и педагогов приводит к хронизации и усугублению патологии при возрастающей нагрузке на голосовой аппарат в процессе обучения. Авторы обосновывают необходимость тщательного обследования органов

голосового аппарата абитуриентов и динамического контроля в процессе обучения, что может рассматриваться как внешнее условие формирования здоровьесберегающей компетентности.

М.С. Топорищевым, Г.В. Ханевской, С.А. Коноваловой здоровый образ жизни определяется как один из ведущих аспектов сохранения голоса для музыканта-вокалиста [4; 6]. Авторы отмечают влияние вредных привычек на голосовые связки и предлагают рекомендации, позволяющие исполнителям и педагогам максимально долго осуществлять профессиональную деятельность. Исследование акцентирует поведенческий компонент здоровьесбережения, связанный с осознанным выбором образа жизни.

Обобщая проанализированные научные работы и экстраполируя общие положения на специфику вокально-исполнительской деятельности, мы сформулировали определение. *Здоровьесберегающая компетентность вокалиста* – это интегративное профессионально-личностное качество, характеризующееся осознанием голоса как главного профессионального инструмента, владением системой знаний об анатомо-физиологических основах голосообразования, факторах риска и методах профилактики профессиональных заболеваний голосового аппарата, а также способностью применять здоровьесберегающие технологии и гигиенические правила в режиме репетиционной, учебной и концертной деятельности для обеспечения длительной профессиональной продуктивности и творческого долголетия.

Здоровьесберегающая компетентность вокалиста представляет собой сложное личностное образование, обеспечивающее возможность успешной профессиональной деятельности без ущерба для здоровья. Её структура базируется на трех взаимосвязанных компонентах.

Первый компонент – *мотивационно-ценностный* – заключается в осознании ценности голоса как главного инструмента и хрупкого дара, требующего бережного отношения. Это установка на здоровый образ жизни как основу творческого долголетия, отказ от вредных привычек (курение, чрезмерное употребление кофеина), разрушающих слизистую и эластичность тканей.

Второй компонент – *когнитивный* – представляет собой систему знаний об анатомии и физиологии голосового аппарата, факторах риска, принципах рационального режима труда и отдыха. Студент должен понимать механизмы голосообразования не только с вокально-методической, но и с медицинской точки зрения. Сюда же входит знание основ фармакологической поддержки: какие препараты безопасны и показаны при голосовых нагрузках, а какие категорически противопоказаны (например, некоторые спреи, вызывающие «обезболивание» и потерю контроля).

Третий компонент – *деятельностно-практический* – включает владение методами профилактики и самопомощи. Это техники дыхательной гимнастики для снятия спазмов, приемы артикуляционного массажа, навыки самоконтроля за акустикой и вибрационными ощущениями во время пения, а также умение организовать режим «голосового молчания».

Продвижение идей гигиены голоса в современном образовательном пространстве должно выходить за рамки простого информирования и интегрироваться во все формы учебной работы.

Во-первых, междисциплинарная интеграция. Знания о гигиене голоса должны системно преподаваться не только в рамках специального класса вокала, но и на курсах физиологии, фониатрии (приглашенные специалисты), психологии музыкальной деятельности. Это позволяет сформировать у студента целостную картину функционирования его организма.

Во-вторых, использование цифровых технологий самоконтроля. Современные мобильные приложения позволяют анализировать спектр голоса, измерять уровень шума, длительность голосовой нагрузки. Введение элементов «цифрового дневника голоса» в учебный процесс, где студент фиксирует свои нагрузки и самочувствие, формирует навык рефлексии и научного подхода к эксплуатации собственного голосового аппарата, подобно тому, как спортсмены контролируют пульс и давление.

В-третьих, создание здоровьесберегающей среды в учебном заведении. Это организация оптимального микроклимата в классах (влажность воздуха,

температура), контроль за акустическими условиями репетиционных залов, а также психологическое сопровождение студентов в период сессий и конкурсов, помогающее снизить стрессогенный фактор.

Таким образом, в условиях современной вокальной педагогики гигиена голоса перестает быть вспомогательным разделом и становится фундаментом профессиональной надежности вокалиста. Формирование здоровьесберегающей компетентности будущего певца должно быть целенаправленным процессом, интегрирующим научные знания, практические навыки и ценностное отношение к своему инструменту. Перспективы развития данного направления связаны:

– с углублением научных представлений о физиологии пения, позволяющих разрабатывать персонализированные программы профилактики, учитывающие тип голоса и психотип студента;

– с расширением тематического поля произведений, включающих в себя философское осмысление категорий здоровья и творческого долголетия;

– с изменением роли педагога, который выступает не только как «настройщик» голоса, но и как коуч по здоровьесбережению, формирующий у студента ответственность за сохранность природного дара на долгие годы.

Список литературы

1. Дустова З.С. Современные подходы формирования вокально-исполнительской культуры студентов в системе высшего образования / З.С. Дустова // Современное педагогическое образование. – 2023. – №10. EDN DGGVEW

2. Коновалова С.А. Основы развития певческого голоса: педагогические подходы и методы / С.А. Коновалова, В.О. Сумцова // Образовательный форсайт. – 2021. – №3 (11). – С. 89–94. EDN WWKRNC

3. Курдина Е.С. Педагогические подходы в организации самостоятельной музыкальной деятельности начинающих вокалистов / Е.С. Курдина // Педагогическое образование в России. – 2019. – №8. – С. 110–115. DOI 10.26170/ro19-08-14. EDN YWLJFF

4. Патрушева Е.В. Вокалотерапия в процессе эстрадного исполнительства как средство здоровьесбережения предпринимателей / Е.В. Патрушева, С.А. Коновалова // Исторические аспекты и современные тенденции музыкального образования: сборник научных трудов / отв. ред. Л.В. Матвеева. – Екатеринбург, 2020. – С. 73–79. EDN ZQJABS

5. Физиолого-гигиеническая характеристика факторов профессионального формирования голоса среди вокалистов / Р.М. Садретдинова, Н.П. Сетко, Е.Б. Бейлина, Е.В. Булычева // Оренбургский государственный медицинский университет – 2023. – №2. – С. 4–7.

6. Топорищев М.С. Здоровый образ жизни как один из ведущих аспектов сохранения голоса для музыканта-вокалиста / М.С. Топорищев, Г.В. Ханевская // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург: РГППУ, 2024. – С. 219–224. EDN ABESPH