

УДК 78.087.6 + 378

**ОХРАНА И ГИГИЕНА ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА ПЕДАГОГА-МУЗЫКАНТА*****Е. Г. Дедковская***старший преподаватель кафедры музыки и МПМ  
УО МГПУ им. И. П. Шамякина

*В статье проведён анализ типов певческого дыхания, голосовых расстройств, причин их возникновения, показаны приёмы, средства охраны и гигиены певческого голоса, педагога-музыканта, проведён эксперимент, доказывающий актуальность темы, представлены методические положения профилактических мер охраны и гигиены голоса.*

**Введение**

Большие голосовые нагрузки, которые испытывает педагог-музыкант в процессе профессионального использования голоса предъявляют и повышенные требования к голосовому аппарату, в связи с чем возникает необходимость в разработке профилактических мер для сохранения здорового голоса и поиске наиболее рациональных путей его восстановления в случае нарушений.

Данной проблемой занимались такие авторы, как Л. Б. Дмитриев, Г. П. Стулова, О. А. Апраксина, А. Н. Стрельникова и др. Базу исследования так же составили работы, освещающие теорию гигиены голоса (О. С. Орлова, А. Е. Егоров), теорию голосообразования и методику постановки речевого и вокального голоса (В. В. Емельянов, М. А. Печенюк, А. Б. Нижникова, В. Ф. Русецкий и др.)

По мнению Е. А. Земцовой, «для того чтобы оценить голос человека, необходимо знать основные характеристики нормального голоса и их отличие от типичных признаков нарушений». Нормальный голос, обеспечивающий эффективное речевое общение и вокальное пение, должен быть приятным на слух, обладать соответствующим балансом ротового и носового резонанса, быть достаточно громким. Основная частота речи и высота основного тона фонации должна соответствовать возрасту, размерам тела и полу; голос должен иметь модуляции в соответствующем диапазоне [1, 64].

Автор А. Е. Егоров указывает на тот факт, что «охрана голоса – уровень знаний, умений и навыков, обеспечивающих соблюдение правил гигиены голоса, профилактику и коррекцию работы голоса с учётом конкретных целей и задач, специфики условий голосовой деятельности и индивидуальных данных» [2, 5].

Голосовая деятельность педагога-музыканта имеет собственное содержание. Прежде всего, она содержит черты лекционно-ораторской деятельности, выдвигающей целью не только изложение учебного материала, но и увлечение учащихся изучаемым предметом, актёрского эмоционального воздействия, что предусматривает работу голоса в певческом (речевом) режиме в сочетании с образно-эмоциональной актёрской выразительностью. Певческая деятельность педагога-музыканта содержит также черты концертного исполнения и имеет специфические особенности вокально-исполнительской деятельности, связанные с разножанровостью вокально-педагогического материала. Бесспорным является то, что педагог-музыкант, который преподаёт музыкальные дисциплины, занимается вокально-хоровой работой, должен сам хорошо владеть вокальным слухом и голосом, знать анатомию и физиологию голосового аппарата, учить учеников придерживаться правил общей и индивидуальной гигиены всего организма, режима труда; систематически проводить профилактику заболеваний голосового аппарата, делать правильный выбор вокально-хорового репертуара, не допускать форсирования голоса.

В научной литературе показаны причины голосовых расстройств и указывается на то, что при длительной голосовой нагрузке без отдыха в гортани возникают стойкие изменения [3, 296]. Профессиональными нарушениями голоса считают заболевания, в основе которых лежат систематическое перенапряжение голоса и грубые нарушения техники голосообразования. Нарушение голосовой функции можно рассматривать как проявление изменений анатомических

элементов гортани, нервно-мышечного аппарата и различных отделов центральной нервной системы, которая прямо или косвенно с помощью различных связей принимает участие в развитии заболевания.

По данным М. А. Печенюк, «многие педагоги после нескольких лет работы говорят сиплым голосом и жалуются на то, что сорвали голос, так как вынуждены ежедневно говорить и петь по несколько часов подряд» [3, 297]. И действительно, при постоянном пренебрежении основными требованиями гигиены голоса становится осиплым, теряет блеск, слабеет, изменяется его тембр, суживается диапазон, отмечается одышка.

Итак, состояние проблемы охраны и гигиены голоса педагога-музыканта имеет актуальную ценность, что явилось основанием для проведения исследования с целью приобретения более полного объёма профессионально-голосовых умений и навыков, соответствующих специфике и требованиям голосовой деятельности педагога-музыканта и обеспечивающих охрану голосового аппарата от нарушений.

**Цель исследования** состоит в научном обосновании, разработке методических положений процесса охраны и гигиены певческого голоса в вокально-практической деятельности его использования.

**В ходе исследования предстояло решить следующие задачи:**

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы охраны и гигиены певческого голоса.
2. Определить наиболее рациональные пути, обеспечивающие охрану голоса в вокально-практической деятельности использования (источники, механизмы, сферы проявления и формирования).
3. Разработать и определить эффективность методики охраны и гигиены голоса при вокально-практической деятельности.

**Актуальность исследования.** Новейшие научные исследования в области музыкальной вокальной педагогики и опыт работы многих педагогов-вокалистов, а также исторический опыт говорят о том, что правильная эксплуатация голоса создаёт максимально благоприятные условия для работы голосового аппарата и всего организма в целом.

Учёные отмечают, что в новых условиях развития современной вокальной школы возникает необходимость дальнейшего изучения правил гигиены и охраны голоса педагога-музыканта. Во-первых, функциональные возможности голоса человека и состояние здоровья необходимо рассматривать как взаимосвязанную систему, во-вторых, правила общей и индивидуальной гигиены всего организма и режима работы голосообразующей системы зависят напрямую от здорового образа жизни личности, в третьих, правильная эксплуатация голоса создаёт максимально благоприятные условия для работы голосового аппарата человека в течение его жизни [1, 65].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Под голосом вообще понимают все звуки, производимые голосовым аппаратом человека. Известно, что голос может быть речевым, певческим, шепотным, им можно выразить всю гамму чувств, сложность и точность мысли, передать настроение. Психологическое напряжение, накапливаемое в течение учебного дня, многие годы работы в сфере музыкальной деятельности влияют на работу голосового аппарата. Как преодолеть это напряжение и сохранить голос на многие годы педагогической деятельности?

Исследование проблемы проводилось на базе музыкального колледжа в три этапа: первый этап (накопительный) – теоретический анализ проблемы. На данном этапе изучался и обобщался передовой опыт учёных, связанный с профессиональными нагрузками и нарушениями работы голосового аппарата педагогов и учащихся колледжа. С целью выявления фактического положения дел и важнейших проблем профессиональной голосовой деятельности проводились: анкетирование, опросы и беседы, которые подтвердили актуальность исследуемой проблемы охраны и гигиены голоса и показали высокий уровень заинтересованности опрошенных в её решении. Данные опроса показали, что испытуемые оценивают актуальность предложенных вопросов следующим образом:

- актуальность вопросов охраны голоса педагога-музыканта составляет 86,4% (учащиеся), 100% (педагоги);
- необходимость введения предложенных экспериментальных рекомендаций охраны голоса в учебно-образовательный процесс – 90,1% (учащиеся), 67% (педагоги);

- придают важное значение общей и индивидуальной гигиене всего организма в режиме работы голосообразующей системы и отводят немаловажную роль здоровому образу жизни – 98%(учащиеся), 100% (педагоги);

- необходимость изучения теоретических вопросов, позволяющих бережно использовать голосовой аппарат в профессиональной деятельности, – 92% (учащиеся), 100% (педагоги).

По мнению Е. А. Земцовой, «причина голосовых расстройств кроется в том, что каждый педагог в восприятии собственного голоса не замечает различия между «природным голосом» и «учительским голосом». «Природный голос» направленно обнаруживает личность человека. «Учительский голос» чаще всего громкий, напряжённый, так как учитель всегда готов своим голосом перекрыть звуковые помехи класса, чтобы его слышали все ученики. «Природный голос» учителя блокируется и искажается физическим, психическим, интеллектуальным и душевным напряжением, сопровождающим его на протяжении всего учебного дня, а учителю музыкальных дисциплин ещё приходится не только говорить, но и петь. Кроме того, голос не может работать соответственно его реальным возможностям, если его энергетический базис не поддерживается дыханием. До тех пор, пока дыхание поверхностное, а не глубокое, голос будет зависеть от напряжения в горле и мышцах рта, компенсирующего эту слабость дыхания. Напряжение в горле и мышцах рта возникает тогда, когда напряжённые мышцы подключаются для выражения сильных чувств. Влияя на выразительность звучания, мышцы делают звук монотонным. Напрягаясь и сжимаясь, они воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к вибрации. На них образуются маленькие узелки. Следствие этого – скрипучий, охрипший звук или вовсе потеря голоса [1, 65].

В певческом процессе участвует весь дыхательный аппарат, следовательно, нарушение нормальной функции любой его части в той или иной степени лишает голосовой аппарат полноценной голосовой (вокальной или речевой) функции, а голос – точности звучания, тембра, диапазона, силы. Поэтому, педагогу-музыканту необходимо обращать внимание на различные простудные и инфекционные заболевания, которые усложняют звукообразование. Эффективное функционирование голосового аппарата невозможно без общего укрепления организма. Поэтому укрепление голоса тесно связано с занятиями физкультурой, закаливанием, правильной организацией труда и отдыха.

Второй этап исследования (учебно-образовательный) – накопление знаний об охране и гигиене голоса, создание благоприятных условий вокальной работы, а также внедрение полученных знаний в учебно-образовательный процесс. Для успешного проведения занятий музыкально-исполнительского плана мы создали благоприятные условия вокальной работы: выработка профессиональных вокальных навыков, соблюдение голосового режима (отдых голосового аппарата), а также создание благоприятной обстановки при исполнении: устранение внешних раздражителей, налаживание звукоизоляции в учебной аудитории, соблюдение гигиенических норм в помещении.

Теоретические знания подкреплялись практической деятельностью в контрольной группе. В данном блоке учащиеся получали определённые знания о голосовом аппарате (органы дыхания, гортань с голосовыми складками, артикуляционный аппарат и резонаторы), звукообразовании, восстановлении голоса в случае его нарушений.

Наиболее уязвимым местом голосового аппарата является гортань – основной орган звукообразования. Слишком длительное пение или пение форсированным (излишне громким, напряжённым) звуком может вызывать не только переутомление голосового аппарата или спазм гортани, но и кровоизлияние в голосовые складки. Поэтому, чтобы избежать осложнений и сохранить голосовой аппарат от разного рода нарушений, желательно, в первую очередь, придерживаться правил общей и индивидуальной гигиены всего организма и режима работы голосообразующей системы.

С точки зрения *охраны голосовых складок* мы придерживались следующих правил:

- не перегружать работу голосовых складок громким пением и криком;
- не петь много в высокой тесситуре, так как это вызывает усиленную работу и утомление голосовых складок;
- не отравлять слизистую оболочку гортани и голосовые складки никотином и спиртными напитками;

- беречь свою гортань от резких перепадов температуры, особенно от очень холодных или горячих напитков. Все нарушения работы складок, их перегрузка ведут к заболеваниям и к потере голоса [4, 23].

Учёными установлено, что от мастерства педагога и от воли ученика зависит умение добиться максимально благоприятных положений охраны голоса путем:

*Установки такой деятельности дыхательного аппарата*, которая гарантировала бы защиту связок от перегрузки со стороны дыхания, необходимого для жизни человека процесса поступления в организм кислорода. Дыхание можно взять или в верхнюю, или в нижнюю часть лёгких, в соответствии с тем, какими мускулами мы будем расширять грудную клетку. Различные способы дыхания получили название «типов дыхания».

По мнению В. Самарина, «типы дыхания индивидуальны и делятся на две главные группы: грудное дыхание, свойственное главным образом женщинам, и дыхание нижнерёберное, или диафрагматическое, свойственное мужчинам» [5, 24].

Чтобы воспроизвести нижнерёберно-диафрагматическое дыхание, предлагаем следующие упражнения:

- встать прямо, почувствуйте опору в ногах;
- поставить руки на нижнюю часть рёбер;
- глубоко вдохнуть через нос так, чтобы руки почувствовали, как рёбра раздвигаются в сторону;
- переднюю стенку живота при этом выдвинуть вперёд;
- плечи оставить неподвижными;
- постепенно выдыхать воздух (рёбра и живот возвращаются в исходное положение).

Чтобы освоить диафрагматическое дыхание, рекомендуем следующие упражнения, предложенные А. М. Егоровым: нужно лечь на спину на подушки или на твёрдую поверхность. Осознав и проследив движение грудной клетки при данном лежачем положении, надо постараться применить его стоя. Для этого требуются длительные, систематические упражнения, чтобы освоить подобный способ дыхания и обратить его в привычный и естественный [2, 67]. Это важно, ибо диафрагматическое дыхание позволяет дышать глубоко, включать диафрагму, экономно распределять выдох. Кроме этого, для правильного дыхания большое значение имеет осанка, обеспечивающая свободное прохождение воздуха и значительно снижающая голосовую нагрузку.

Итак, развитие навыка правильного дыхания – обязательное звено в системе упражнений охраны голоса, т. к. помогает приобрести или заметно улучшить коммуникативные качества голоса; осуществляет *контроль над освобождением гортани от напряжённости окружающей мускулатуры*; приобретает *умение как можно лучше использовать резонаторы*.

Известно, что резонаторными полостями является глоточная полость, ротовая, носовая полости и придаточные полости носа (гайморова, лобная, решётчатая). Благодаря резонансу данных полостей меняется тембр звуков. Резонаторы делятся на *нижние* и *верхние*. *Нижними* являются трахея и бронхи. Они придают голосу грудное резонирование, полноту и объёмность. Резонирование в груди – это ощущение колебания особенно сильно на низких звуках. Этот резонатор больше соответствует низким голосам (бас, баритон, меццо-сопрано, контральто) и низким тонам.

К *верхним* резонаторам относят глотку, ротовую полость, нос и придаточные пазухи носа, то есть так называемая «надставная труба». Они усиливают голос, возникающий в гортани, сообщая звуку головное резонирование и значительно влияют на его тембр [5, 57].

В методических целях целесообразно рассмотреть содержание и составные элементы навыка артикуляции.

К органам *артикуляции*, по мнению В. Ф. Русецкого, относятся: нижняя челюсть, язык, нёбная занавеска, губы, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Главное условие для хорошей работы органов артикуляции – ненапряжённое, свободное положение гортани и всей окружающей её мускулатуры. Обычный недостаток в пении – вялость артикуляции. Контроль за работой органов речи удобнее осуществлять при помощи зеркала [6, 123].

Чтобы выработать хорошую артикуляцию, дикцию, необходимо, прежде всего, укрепить мышцы языка, губ и нижней челюсти. Для этого рекомендуем специальные упражнения:

- «*пяточок*» – вытянуть губы вперед и совершать ими вращательные движения;
- «*шага*» – при сомкнутых губах хорошо открыть рот, языком «колоть» щеки;
- для раскрепощения нижней челюсти использовать гласный «а» и слоги с ним;
- для активизации губ – упражнения с губными согласными «б», «п», «м», с гласными «о», «у», «и» (очень хорошо сочетание «и-у»);
- при вялости языка – слог «ля» (внимание на кончик языка), слоги с согласными «р», «н», «ч»;
- полезно выразительно читать текст произведения в заданном музыкальном материалом ритме;
- произведения с активным произношением предварительно пропевать на слоги «бра», «дри», «гри» и т. п.

Необходимо, кроме того, затронуть вопрос окраски голоса. Несколько ранее мы указывали на тот факт, что нормальный голос, обеспечивающий эффективное речевое общение и вокальное пение, должен быть приятным на слух, обладать соответствующим балансом ротового и носового резонанса, быть достаточно громким.

По мнению В. Ф. Русецкого, «тембр голоса строго индивидуален и практически не поддается изменению. В результате тренировок можно снять некоторые недостатки (хрипоту, гнусавость, пискливость), но в целом тембр голоса составляет ту самую неповторимость, благодаря которой мы различаем голоса людей. Тембр голоса, его индивидуальная окраска? Определяется мелодикой речи (высота тона, его вариативность в пределах диапазона), темпом, силой, богатством интонаций и индивидуальными особенностями артикуляции.

Важнейшими профессиональными качествами голоса являются:

\**благозвучность* – чистота и ясность голоса, отсутствие неприятных признаков (гнусавость, шепелявость, сопение и др.).

\**широта диапазона* – интервал между самым низким и самым высоким звуком, который человек может выговорить или спеть.

\**гибкость и подвижность* – способность голоса плавно, мягко и без проблем переходить с одной высоты звука на другую, с тихого звучания на громкое, переключать и смешивать регистры.

\**полётность* – хорошая слышимость голоса и правильный посыл звука, который обеспечивает хорошую слышимость.

\**помехоустойчивость* – способность голоса противостоять звуковым помехам, приспосабливаться к акустическим особенностям. Зависит от правильной дикции и звучности голоса.

\**экспрессивность и выразительность* – способность голоса и интонации эмоционально воздействовать на слушателей в зависимости от смысла сказанного. Особую выразительность голосу придает интонация, посредством которой передаются чувства человека [6, 117].

Результаты внедрения экспериментальной системы получения знаний в области охраны и гигиены голоса педагога-музыканта на втором этапе исследования показали повышение уровня профессионально-голосовой подготовки учащихся (будущих педагогов-музыкантов), вошедших в экспериментальную группу по всем оценочным критериям:

- теоретические знания 35,6% (контрольная группа – на 6,5% выше);
- методические знания и умения 27,6% (контрольная группа – на 10% выше);
- создание благоприятных условий вокальной работы 70% (контрольная группа – на 16% выше);
- создание благоприятной обстановки при исполнении 70,4% (контрольная группа – на 12% выше);
- процент нарушений работы голосового аппарата (в сессионный период) у учащихся экспериментальной группы существенно снизился на 72,2%, у учащихся контрольной группы повысился на 33,1%.

Приведённые данные позволяют сделать вывод: апробация в учебно-образовательном процессе разработанной модели методических положений по охране и гигиене голоса позволила существенно снизить процент нарушений в работе голосового аппарата, связанных с профессиональной вокально-речевой деятельностью, и повысить уровень голосовой подготовки учащихся экспериментальной группы на 35% по всем оценочным критериям.

В процессе моделирования экспериментального исследования охраны и гигиены певческого голоса нами были использованы традиционные методики: научно-теоретической подготовки, воздействие музыкально-эмоциональным материалом, методом вокально-исполнительской, вокально-педагогической подготовки.

Третий этап является заключительным. Он включал в себя анализ и формирование окончательных выводов экспериментального исследования, формирование методических положений гигиены и охраны голоса.

Автор М. А. Печенюк считает, что гигиена голоса – совокупность мер по сохранению высокой работоспособности голосового аппарата. В гигиене голоса выделяют три основных компонента: гигиена дыхания (здесь центральный момент – вдох через нос), гигиена питания (пища и напитки не должны травмировать слизистую оболочку глотки и гортани), психогигиена (предписывается избегать переутомления и чрезмерных эмоций). Доказано, что курение и потребление алкоголя отрицательно сказывается на звучании голоса [3, 298].

Голосовой аппарат быстрее изнашивается при монотонном звучании речи, а также при злоупотреблении крайними звуками диапазона при пении. Не меньший вред приносят форсирование громкости и противоположная манера – вялое, тусклое звучание (голос без «опоры»).

Таким образом, правила гигиены голоса базируются на общегигиенических требованиях, связанных с поддержанием здоровья организма в целом, и, кроме того, учитывают физиологическую зависимость состояния органа от характера его функционирования.

Итак, по нашему мнению, правила гигиены голоса могут быть следующими:

1. После долгой голосовой нагрузки необходимо избегать разговоров 2–3 часа.
2. После голосовой нагрузки 20–30 минут оставаться в помещении, особенно в холодное время года.
3. Нельзя быстро ходить при холодной погоде, так как при этом в дыхательные пути попадает больше холодного воздуха.
4. Голосовой аппарат чувствителен к очень холодной, очень горячей, острой, сильно солёной пище, а также к алкоголю и курению [4, 65].
5. Монотонная речь утомляет мышцы голосового аппарата, так как при такой речи функционирует только одна группа мышц. Чем выразительнее и эмоциональнее пение или речь, тем здоровее голосовые связки.
6. Во время голосовой нагрузки необходимо делать паузы, для того чтобы сглатывать слюну для орошения голосовых связок или делать несколько глотков воды [4, 65].
7. Необходима ежедневная дыхательно-голосовая гимнастика от 20 до 30 минут.

Упражнения дыхательно-голосовой гимнастики и по А. Н. Стрельниковой, необходимо выполнять лежа, без напряжения, в естественном ритме дыхания по 4–5 минут 2–3 раза в день:

1. Положить руку на живот, сделать вдох носом – ощутить подъём живота; выдох носом – ощутить втягивание живота внутрь;
2. Вдох – через нос; Выдох – через рот плавно, спокойно, вытянув губы вперёд.
3. Вдох – через нос; Выдох – через рот, открытый широко (бесшумно).
4. Вдох – через нос; Выдох – сквозь неплотно сомкнутые губы.
5. Вдох – через нос; Выдох – с произношением долгих звуков: С-----; Ш----; Х----.
6. Вдох – через нос; Выдох – с произношением 2–3 звуков, например: С----Ш----Ф----Х----С----.
7. Вдох – через нос; Выдох через рот быстро, втянув живот.
8. Вдох – через нос; Выдох – через рот быстро с произношением звуков: Ч-П-Ц-Т-Д!

Звуки голоса, таким образом, обладают разнообразными возможностями как физиологического, так и психологического воздействия на слушателя, поэтому деятельность педагога-музыканта должна быть направлена на нахождение естественности и свободы звукообразования, охраны голоса, чтобы избежать голосовых расстройств.

### **Выводы**

Осуществлённый анализ причин голосовых расстройств показал, что специфические меры охраны певческого голоса педагога-музыканта включают знание теоретических основ постановки голоса, охраны голосовых складок как нормализацию функции певческого голосового аппарата. Это предусматривает установление естественной связи между отдельными органами, что позволяет всему голосовому аппарату работать при наименьшем напряжении голосовых

органов. Обеспечение норм гигиены певческого голоса касается и создания благоприятной обстановки для педагога, а также учащихся-вокалистов: устранения внешних раздражителей, налаживание звукоизоляции в учебных аудиториях, соблюдения гигиенических норм в помещении. Педагог-музыкант не должен пренебрегать основными требованиями гигиены голоса, при длительной голосовой нагрузке необходим отдых.

Проверка разработанной нами методики охраны и гигиены голоса учителя музыкальных дисциплин в условиях учебно-практической деятельности подтверждает её педагогическую целесообразность и практическую значимость и позволяет сформулировать следующие положения по охране и гигиене голоса:

- следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- иметь знания теоретических основ постановки голоса, охраны голосовых складок для нормализации функции певческого голосового аппарата;
- не злоупотреблять высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т. п.;
- не допускать больших речевых нагрузок, пения во время болезни;
- избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, пыли и т. д.; с разгорячённым голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько «остыть»;
- горло и мышцы рта не должны быть напряжены во время фонации, напряжение может рассматриваться лишь для выражения сильных чувств;
- соблюдать правила здорового образа жизни, общей и индивидуальной гигиены всего организма и режима работы;
- деятельность педагога-музыканта должна быть направлена на нахождение естественности и свободы звукообразования;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обратиться к врачу фониатру.

Реализация выше изложенных положений на практике в определенной степени может обеспечить успешное претворение в жизнь требований и задач, которые ложатся в основу профилактических мер для сохранения здорового голосового аппарата и нахождения наиболее рациональных путей его восстановления в случае нарушений.

Полученные в ходе исследования результаты подтвердили заинтересованность как учащихся, так и практикующих педагогов и эффективность разработанной методики.

#### *Литература*

1. Земцова, Е. А. Чтобы голос звучал как музыкальный инструмент / Е. А. Земцова // Народная асвета. – 2007. – № 7. – С. 64–65.
2. Егоров, А. Гигиена голоса и его физиологические основы / А. Егоров. – М.: Гос. Муз. Изд., 1982. – 171 с.
3. Захарина, Ю. Ю. Актуальные проблемы искусства: история, теория, методика: сб. докл. Междунар. практ. конф., 7–8 апр. 2011 г., Минск / БГПУ; Ю. Ю. Захарина (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – 341 с.
4. Дедковская, Е. Г. Некоторые вопросы постановки голоса: учеб.-метод. пособие / Е. Г. Дедковская. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2010. – 67 с.
5. Самарин, В. Хороведение: учеб. пособие / В. Самарин. – М.: Академия, 1988. – 288 с.
6. Русецкий, В. Ф. Культура речи учителя. Практикум: учеб. пособие / В. Ф. Русецкий. – Минск: Университетское, 1999. – 239 с.

#### *Summary*

Vocal function disorders may appear due to the quantitative and qualitative voice abuse. The observance of the hygiene and voice safety rules helps to preserve the operability of the vocal apparatus for long.

*Поступила в редакцию 09.11.12.*