



# «А мне опять твой голос чудится...»

к Всемирному дню голоса

Тверь, 2023

Всемирный день голоса ежегодно отмечается 16 апреля.

Его целью является повышение осведомленности людей о важности сохранения своего голоса.

Эта дата является дополнительным профессиональным праздником для людей таких профессий, как певец, хорист, артист, актёр, диктор, ведущий, комментатор, оратор, переводчик, лингвист, сотрудник call-центра, педагог.

Также в эту дату можно поздравить таких медицинских работников, как отоларинголог (ЛОР), фониатр\фонипед (врач\педагог, лечащий\корректирующий нарушения голоса) и логопед, несмотря на то, что у этих специалистов имеются свои отдельные профессиональные праздники.

Голос - главный инструмент коммуникации, который используют ежедневно для выражения эмоций, работы, простого общения. Поэтому основная цель праздника состоит в привлечении внимания людей и врачей к важности голоса во всех аспектах жизни. Задача этого праздника - призвать беречь этот уникальный дар и научить заботиться о голосовых связках. На мероприятиях специалисты обсуждают необходимость устранения проблем с голосовым аппаратом, правила профилактики и гигиены.



## История праздника:

Идея проведения праздника принадлежит бразильцам. Общество ларингологии и голоса Бразилии, в которое входили логопеды, терапевты и преподаватели пения, впервые отпраздновало событие 16 апреля 1999 г. Через 3 года профессор Марио Андреа из Португалии, возглавлявший Европейское ларингологическое общество, предложил отмечать этот день во всем мире. В России к празднованию этого дня присоединились в 2006 году. Праздник создан для того, чтобы люди осознали роль голосового аппарата в жизни и заботились о нём. Ежегодно 16 апреля на международном и региональном уровне проводятся симпозиумы, лекции, семинары. Больницы России устраивают акции, предлагая любому желающему пройти бесплатное обследование у фонiatра. В музыкальных школах, театральных вузах, консерваториях проходят дни открытых дверей с мастер-классами вокальных педагогов, конкурсами чтецов, концертами.

Экспертная группа каждый год выбирает тему World Voice Day. В 2021 г. она звучала как "Один мир - много голосов". Немецкая организация Medical Voice Center в честь события собирала записи голосов людей, чтобы создать большое попурри. В Великобритании проводят "час тишины". Англичане на протяжении 60 минут решают текущие проблемы, не разговаривая друг с другом.



April, 16th

**WORLD VOICE DAY**

*Make the Choice to Cherish Your Voice!*





## Забота о своем голосе

Человек становится охрипшим по многим причинам: вредные привычки, осложнения после заболеваний горла, проблемы с ЖКТ и щитовидной железой, нервное перенапряжение, депрессия. Чтобы голосовые связки работали нормально, нужно избегать стресса, конфликтов, эмоциональных травм. 16 апреля врачи напоминают, что гигиена голоса - важная часть ухода за собой. Поэтому следует придерживаться таких правил:

1. Спать не менее 6 часов в сутки.
2. Делать зарядку ежедневно минимум 10 минут. Полезно заниматься активными видами спорта.
3. Дышать через нос, чтобы голосовые связки не пересыхали.
4. Меньше говорить в шумных помещениях и зимой в транспорте или на воздухе.
5. Придерживаться здорового питания. Лучше ограничить употребление острой, кислой, солёной пищи, поскольку она вызывает раздражение слизистой оболочки гортани и горла. Также состояние голосовых связок ухудшают семечки, шоколад, орехи, газированные напитки.
6. Отказаться от алкоголя – он сушит гортань.
7. Перестать курить. Канцерогены в сигаретах часто провоцируют рост опухолей в дыхательных путях, а дым обжигает стенки голосового аппарата.



## Факты о голосе

- Голос называют "вторым лицом". Он может многое рассказать о человеке: о его чувствах, здоровье, возрасте, откуда он родом, какое получил образование, насколько легко подчиняется давлению окружающих.
- Раньше в паспорта итальянцев вносили, наряду с датой рождения, ростом, цветом волос и глаз, тембр голоса. Ныне суды США и Великобритании принимают в качестве доказательств вины/невиновности голосовые записи, ведь голос человека абсолютно уникален, как отпечатки пальцев. Уникален тембр настолько, что крупнейшие банки мира не боятся кодировать сейфы голосами их владельцев. Специалисты утверждают, что голос имеет большую силу, чем музыкальный инструмент.
- Женщины, работающие в мужском коллективе, начинают говорить более низким голосом, причём это происходит неосознанно.
- Певцы с очень высоким голосом (контратеноры) пользовались популярностью аж с XIV века, так как их голоса ассоциировались с голосами ангелов. В раннем возрасте мальчикам удаляли репродуктивные органы, тем самым приостанавливая гормональное развитие организма и сохраняя высокий голос. Такие певцы были востребованы, хорошо зарабатывали и очень нравились женщинам. Встречались контратеноры и от природы, но естественный подобный голос считался (и считается до сих пор) огромной редкостью.
- Голос способен на огромное разнообразие звуков, хотя люди этим практически не пользуются. Есть редкие группы языков, которые используют около 112 отдельных звуков, что в три раза больше, чем в английском.
- Голос весьма пластичен и при тренировке может издавать несколько звуков в один и тот же момент. Этим пользуются горловые певцы, которые способны извлекать до четырех нот одновременно.
- Пение и речь задействуют совершенно разные участки мозга, хотя кажется, что они относятся к одной и той же функции. Это позволяет некоторым заикам петь без малейших проблем.



## Немного о самом голосе

### *Что такое тембр?*

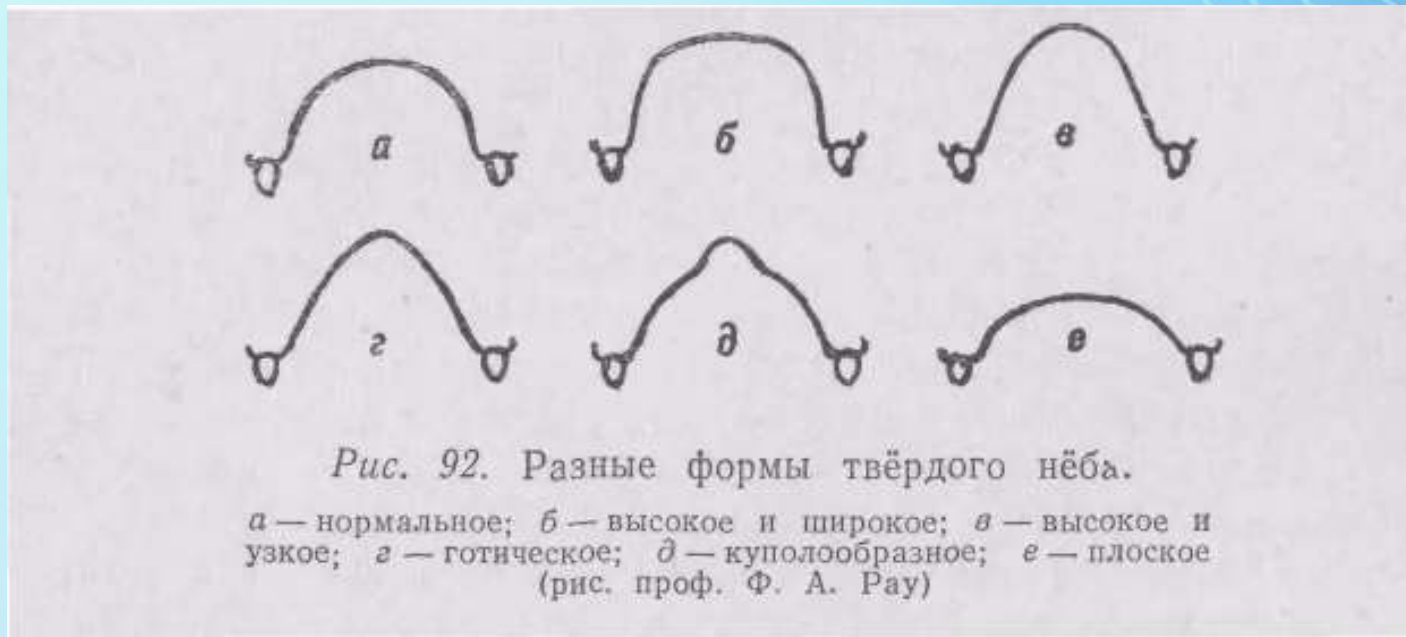
Термин произошел от французского *timbre* (колокольчик). Это психоакустическая характеристика голоса. Его эксклюзивная окрашенность. Поэтому, когда анализируют мастерство владения вокалом, часто используют определения из словаря живописи — «колорит», «палитра», «краски». И вот эти «цветовые» нюансы и позволяют различать голоса людей, даже если высота, громкость и длительность их звучания одинакова. Фониатры говорят, что тембр голоса труднее настроить, чем музыкальный инструмент. Радикально «переделать», к примеру, тенора в бас и вовсе нельзя, даже хирургическим путём.



## От чего зависит тембр голоса?

От плотности смычки голосовых связок, от их длины, ширины, упругости и натяжения. Последнее создается пластичностью перстнещитовидной мышцы, которую профессор и императорский лейб-оперный певец Н. П. Симановский называл «музыкальной», так как она действует, как колокол у скрипки.

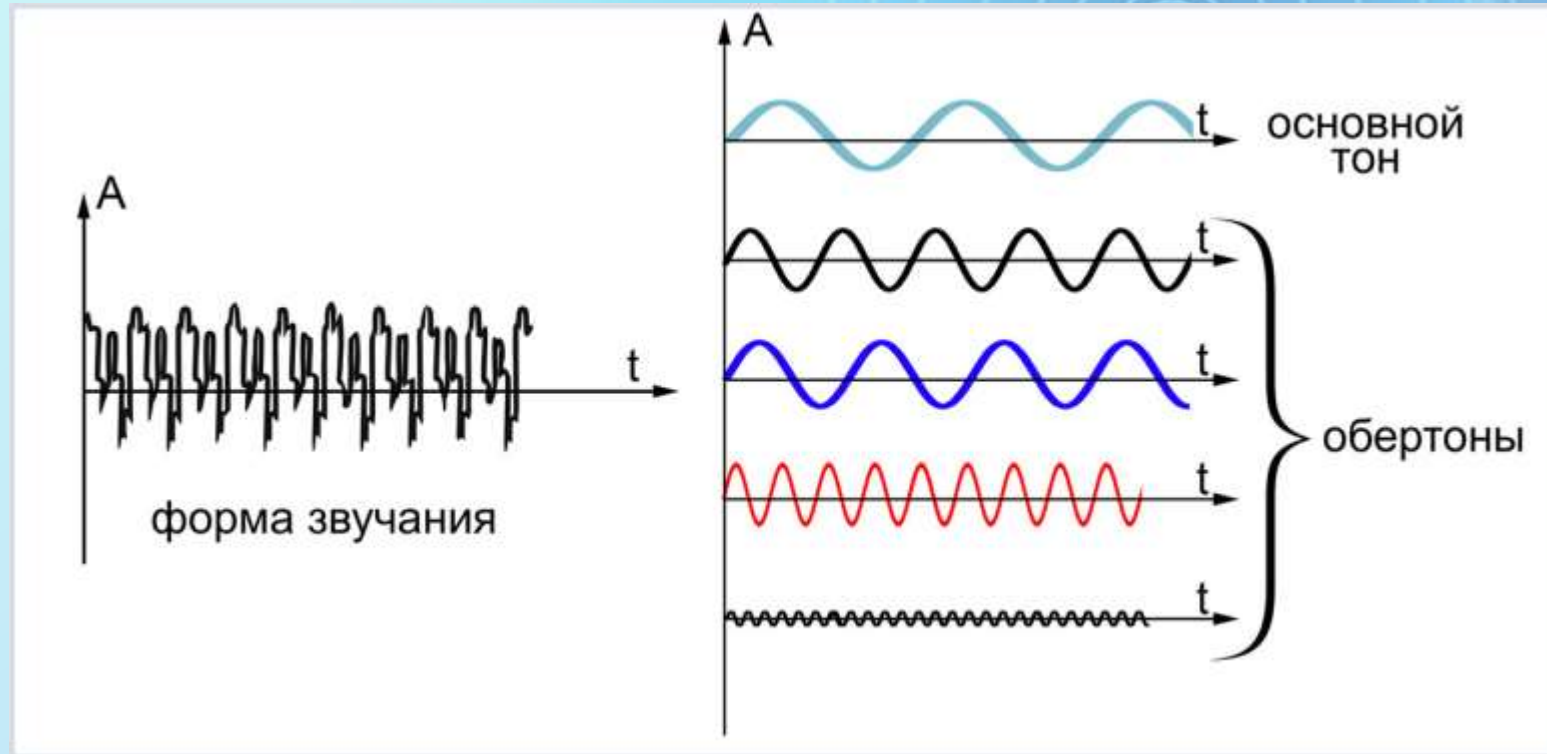
Ещё тембр зависит от объема трахеи и формы внутреннего резонатора. Так у Фёдора Шаляпина было куполообразное нёбо, от которого, как от соборного свода, отталкивался звук. И это нёбо стало предметом изучения не только фониатров, но и отоларингологов, антропологов и анатомов. За «окраску» же тембра отвечают обертоны. Чем больше обертонов – тем «вкуснее» голос.



## Что такое обертоны?

Это звуки над звуками. Тренированным горлом производятся одновременно как бы два звука – тон и обертон. Обертоны – высокочастотны и ранжированы по законам «золотого сечения». Что это такое? Когда мы смотрим на лицо человека и находим его привлекательным, это означает, что оно «скроено» природой по соотношению частей соразмерно. Вот так же и обертоны гармонизируют тембр голоса при помощи интервалов.

Голос словно поднимается по обертонной лестнице — с одной ступени на другую. Между ними паузы. «Первый обертон отстоит от тона на октаву. Второй – уже меньше. Это – квинта». И так же — по «шажкам» обертонов — постепенно подстраивается и обычное человеческое ухо, которое первоначально может обертонов и не различать.





## *Чем мы говорим?*

«Ртом», «горлом», «грудью» и даже «животом». Последний в ответе за повышенную полноту подавляющего большинства оперных певцов – они «кладут голос на чрево». И вовлекают в процесс звучания всё тело. Как младенец: когда он плачет, то резонирует от макушки до пяток. С возрастом человек «зажимается». Голос теряет способность включать весь организм. И его вибрации «застревают» на уровне горла, но мы созданы природой как единый резонатор.



## Как тембр «выдаёт» говорящего?

Уже по тембру каждый из нас в состоянии оценить психофизические параметры человека. Венские учёные опытным путем подтвердили, что люди только по голосу могут судить – высокий человек или низкий, полный или худой. Правда, с возрастом может выйти осечка, потому что тембр счастливого человека делает голос моложе лет на 10, а гнев и страх – «старят».

Проявит тембр и уровень интеллекта собеседника, род его занятий, темперамент. Как и его состояние — счастлив или нет, болен или здоров, утомлен или бодр. В тембре голоса отразится, и кто говорит – лидер или ведомый, лжец или поборник правды, завистник или щедрая душа, способен ли он на предательство или будет верен до гробовой доски.

Связь тембра с доверием заинтересовала специалистов канадского научно-исследовательского Университета МакМастера. Участникам эксперимента дали прослушать голоса 20 мужчин и женщин. Один мужской – низкий вкрадчивый – все отметили, как «опасный». Доверие вызвали более высокий мужской и более низкий женский - их сочли «надёжными».



В фонде нашей библиотеки Вы можете найти книги для читателей разных возрастов, в которых сюжет выстроен вокруг голоса главного или второстепенного героя.

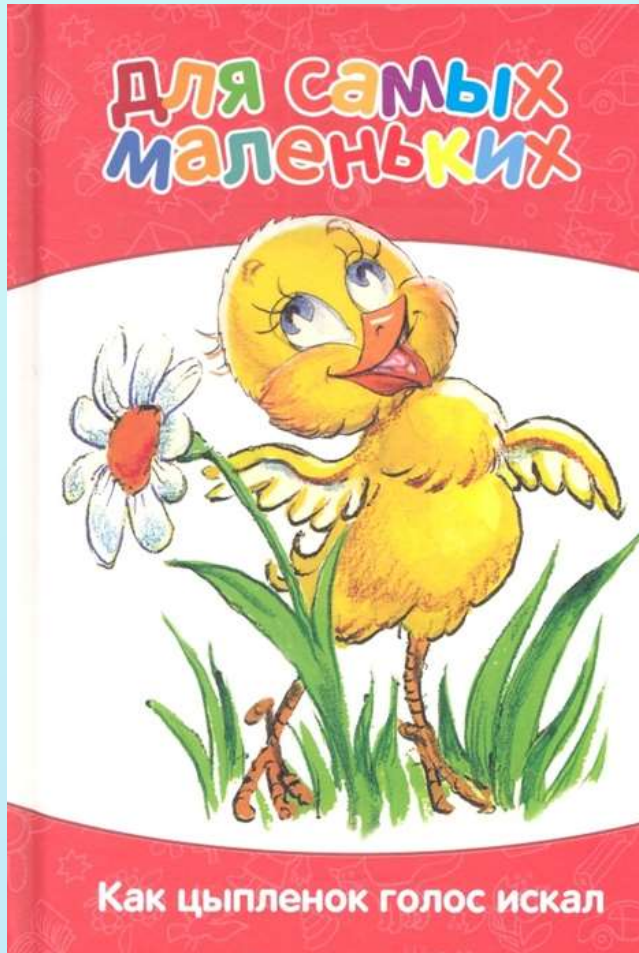
Володарская О. А. Гибельный голос сирены. – М., 2014. - 320 с.



Она была звездой радио. Загадочная Мэри Крисмас колдовским голосом просто очаровывала. Ни один из её поклонников не догадывался, что дива эфира в жизни невзрачная женщина с неустроенной личной жизнью. Никто не знал её в лицо. Но однажды на Мэри устроили покушение, когда она возвращалась с работы. Неужели кто-то из армии почитателей Мэри - сумасшедший, составивший понятный ему одному план? Не тот ли это человек, что звонил каждую ночь в студию и писал ей любовные СМС, подписываясь просто «ТВОЙ»?..



Карганова Е. - Как цыплёнок голос искал. - М. – СПб., 2010. - 70 с.



«Как цыпленок голос искал» — сказка про Цыпленка, который вылупился из яйца и запищал тонким голосом. Ворона ему сказала, что голос должен быть громким, чтобы тебя все слышали, и Цыпленок пошел по двору искать такой голос.

Райдер Х. Пони, которая поёт. – М., 2015. - 153 с.



Привет! Меня зовут Пиппа, и я люблю лошадей. Я просила маму купить мне пони, но оказалось, что это невозможно. Зато теперь я познакомилась с самыми настоящими волшебными пони и меня ждут удивительные приключения! Коварная пони Дивайн украла голос у Дивы - знаменитой лошадки-певицы. Мы со Звёздочкой должны помочь бедняжке, тем более что очень скоро состоится большой концерт, на котором должна выступить Дива. Сможем ли мы вместе пробраться в таинственную пещеру и вернуть украденное?.

Родари Д. Джельсомино в стране лгунов – Хабаровск., 1986. - 174 с.



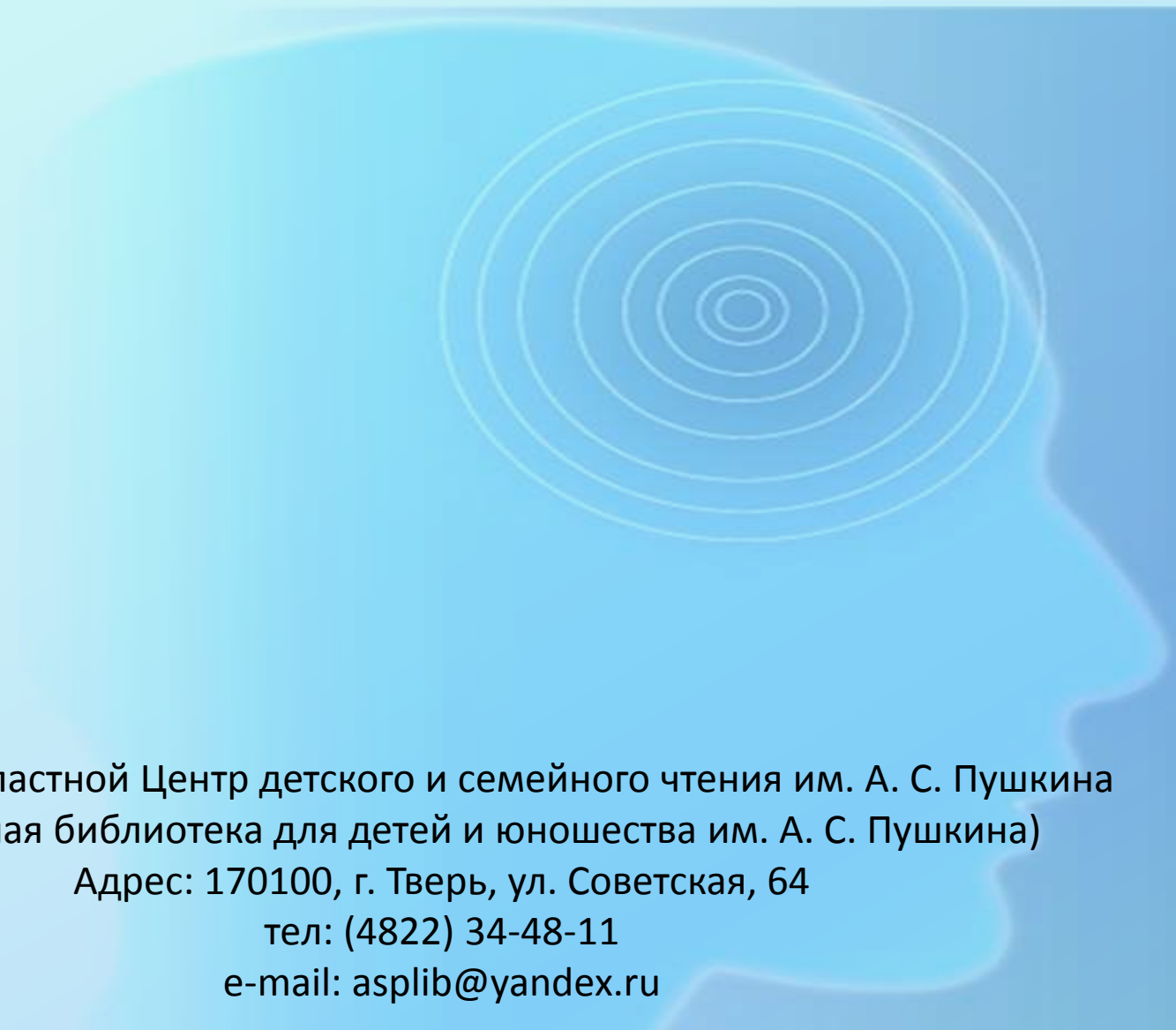
В сказочной истории повествуется о мальчике Джельсомино, наделённом необыкновенным голосом, совершающим чудеса. Наш герой попадет в город, где все, даже животные, говорят ложь. Джельсомино хочет помочь несчастным жителям обрести правду, и в этом ему помогает волшебный голос.



Сладков Н. И. За птичьими голосами. - Ленинград, 1962. - 95 с.



Это была необычная охота: не гремел оглушительный выстрел, не падала подбитая птица. Вместо ружья был магнитофон, который записывал песни пернатых жителей леса. Удивительная охота! Добычей её был звонкий голос золотой иволги, тетеревиные ноты, соловьиная песня, перекличка синиц. Откройте книгу и Вы «услышите» их.



Тверской областной Центр детского и семейного чтения им. А. С. Пушкина  
(Областная библиотека для детей и юношества им. А. С. Пушкина)  
Адрес: 170100, г. Тверь, ул. Советская, 64  
тел: (4822) 34-48-11  
e-mail: [asplib@yandex.ru](mailto:asplib@yandex.ru)