VI открытая городская научно-практическая конференция учащихся
и педагогов учреждений дополнительного образования
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: Педагогическое мастерство

«Экология и детский голос»

Спирина Тамара Николаевна

Зав. вокально-хоровым отделением,
педагог дополнительного образования
по классу академического вокала
МБУ ДО «ДШИ №10» г.о. Самара

Самара 2017

С развитием цивилизации влияние техногенных факторов на естественную среду постоянно возрастает. Поэтому проблемы экологии становятся всё более и более актуальными. Бурный научно-технический прогресс отрицательно воздействует на здоровье человека. Особенную тревогу вызывает состояние здоровья молодого поколения. Загрязнение окружающей среды, перегрузки подвергают здоровье детей большой опасности. Научные данные свидетельствуют, что почти 90% первоклассников имеют те или иные хронические заболевания. Очень часты среди школьников респираторные, лёгочные, сердечно-сосудистые заболевания, психические и физические отклонения.

Чтобы смягчить агрессивное влияние окружающей среды, нужны эффективные методы и средства, повышающие резервные возможности детского организма. Одним из таких средств, позволяющих благотворно воздействовать на детский организм, является пение.

Музыкой и пением лечили ещё в Древнем Египте, Индии, Китае, Греции. Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней. О лечении музыкой повествует Гомер в своей «Одиссее». Пророк Давид игрой на кифаре и пением помог библейскому царю Саулу избавиться от депрессии. Недаром в древнегреческой мифологии образы Аполлона (покровителя искусств) и его сына Асклепия (покровителя врачевания) являлись символами связи медицины и искусства. Славянские народы также использовали пение для врачевания. Все древние сходились в одном: при помощи музыки и пения восстанавливается нарушенная в человеческом организме гармония.

Голос – это уникальный инструмент, данный человеку природой. Ни один музыкальный инструмент не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. Процесс фонации – особый вид настроя нашей психики, отличное средство для снятия напряжения и самовыражения. Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Исследования учёных выявили положительное влияние пения на сердечно-сосудистую, двигательную, нервную системы. Пением лечатся различ-

ные заболевания лёгких и горла. Немецкие ученые, например, рекомендуют во время эпидемий гриппа пение, а венгерские доктора пением лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

Пение – это мощный развивающе-оздоровительный фактор, а не только форма обучения музыке. Его можно назвать спортивной тренировкой умеренной мощности. Такие «тренировки» дают устойчивость эмоционально-психического и физического состояния ребёнка.

«Чудесное средство ритма - дисциплинирование нервов, тренировка гортани и лёгких. Всё это ставит пение рядом с физической культурой» (Золтан Кодаи [1;с.132]).

Обучение пению требует от ребёнка большой умственной активности. Практика показывает, что те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и начинают лучше учиться, у них повышается уровень интеллекта, читательских, счётно-арифметических, письменно-графических навыков.

Положительное влияние пения на душевное состояние человека выражается в улучшении самочувствия, снижении психоэмоционального напряжения школьников, в нормализации вегетативного тонуса организма.

Музыка с различным эмоциональным настроем по-разному воздействует на организм ребенка: мелодичная – обеспечивает седативный, успокаивающий эффект (колыбельные Ф. Шуберта, Б. Флиса, И. Брамса, М. Блантера, Р. Паулса, Б. Фиготина, В. Бровко, А. Наумовой); ритмичная, с умеренным темпом и динамикой, является тонизирующей и благотворно влияет на сосуды (в том числе и при нарушении мозгового кровообращения) - например, песни в танцевальных ритмах.

С помощью музыки можно изменять, тренировать эмоциональное состояние ребенка. В результате снимается физическое и эмоциональное напряжение, улучшается самочувствие детей, что очень важно в современном мире.

Полезно и очень эффективно пение для детей, страдающих неврозами, ранним детским аутизмом, органическими заболеваниями головного мозга. Для профилактики респираторных заболеваний, по утверждению специалистов, де-

тям необходимо петь протяжные произведения. Особенно хороши для этого народные песни (р.н.п. "Меж крутых бережков", "Ноченька", "Со вьюном", чешская н.п. "Пастушка" и т.д.).

Жесткая и агрессивная окружающая среда создают напряженность в детском организме. Такие качества характера как грубость, капризность, агрессивность, стеснительность являются отрицательными, неритмичными. Они разрушают организм ребенка, ломают установленную природой гармонию, размеренность и красоту. К тому же, на физическом уровне все негативные эмоции являются следствием нежелательных черт личности, вызывают зажим дыхания, ломают ритм организма, что отрицательно сказывается на общем самочувствии ребенка.

При работе над вокальными произведениями происходит проработка различных психоэмоциональных состояний, коррекция черт личности: отрицательные качества характера постепенно переходят в свою противоположность. Детям подвижным и резким рекомендуются произведения спокойные, протяжные, а вялым, заторможенным - более ритмичные.

Улыбка – неотъемлемое условие для пения. Она держит мышцы лица в тонусе, от этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно качества звука переходят и на личность поющего, внешняя улыбка становится внутренней. Ученик через неё начинает взирать на мир. Это улучшает самочувствие ребенка и его характер.

Слух в жизни человека играет огромную роль. Пение прекрасно способствует развитию слуха. Работа над мелодическим рисунком, над переходами голоса от высоких звуков к низким и наоборот, активируют рост тех органов и систем в организме ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Органы слуха получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг. Таким образом, развивается слух и координация между слухом и голосом.

Умение интонировать слово, умение изменять высоту голоса - одно из наиболее значительных средств его выразительности.

Чтобы убрать из голоса монотонность и развить в нем гибкость и выразительность, необходимо прорабатывать литературный текст, читать его с различными звуковыми интонациями. Это хорошо развивает слух, понимание высоких звуков, делает голос более разнообразным по интонациям, более красочным. Это помогает лучше справиться с мелодической структурой произведений. Таким голосом уже можно выразить любые чувства и эмоции.

Организм ребенка должен быть крепким физически. Пение способствует этому, поскольку на вокальных занятиях формируется правильная осанка.

Во время пения рекомендуется прямое и свободное положение корпуса. При таком положении тела происходит равномерная мышечная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат. Снимается мышечное напряжение и нагрузка с позвоночника. Энергия легко и свободно проходит через весь организм, мобилизуется нервная система.

Для укрепления позвоночника, плечевых суставов, спины, рук можно рекомендовать простые упражнения: подъемы рук вверх и вниз, вращение плечевых суставов, повороты и скручивания верхней части туловища. Также можно выполнять суставные упражнения по системе М.С. Норбекова.

Музыкально-ритмические упражнения, выполняемые на занятиях, играют роль эмоциональной разрядки для школьников, снимают умственную нагрузку и утомление, переключают их внимание на другой вид деятельности. При пении организм детей активизируется, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, что снимает напряжение и блоки зажатости. Это способствует повышению здорового потенциала ребёнка.

Правильное дыхание является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни. Известно, что продолжительность жизни большинства оперных певцов существенно выше средней.

К сожалению, большинство детей в настоящее время физически недостаточно развиты, дышат поверхностно и учащенно. Подобное дыхание очень вредно для организма и приводит к гиперактивности и заболеваниям (астма).

Пение – прекрасный тренинг для лёгких. Правильное дыхание является основой звучащей речи. Наиболее оптимальное, экономичное и полезное для здоровья нижнереберное-диафрагмальное дыхание. Певческое дыхание требует выработки спокойного, глубокого, соответствующего характеру и темпу вокального произведения вдоха.

Особое внимание уделяется развитию продолжительного выдоха. Медленный выдох способствует развитию в сердце дополнительных путей кровоснабжения, увеличению объема лёгких и качественной вентиляции, а также усиливает релаксационный момент. При экономии дыхания возрастает работоспособность ученика и улучшается его самочувствие. Вокальные упражнения, развивающие дыхание, обеспечивают качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, межрёберных мышц диафрагмы и мышц брюшного пресса.

Очень важны для здоровья задержки дыхания после вдоха, позволяющие накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, возбуждает дыхательный центр, заставляя его работать в оптимальном режиме. Углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды. При неправильном дыхании углекислый газ в избытке выводится из организма, что ведёт к заболеваниям (гипертония, астма, сердечно-сосудистые). Когда же человек дышит правильно, ритмично, он поглощает из воздуха максимальное количество энергии.

Для развития и укрепления дыхания детей на занятиях необходимо проводить специальные дыхательные упражнения. Полезны для развития певческого дыхания упражнения в сочетании пения staccato и legato. Для малышей можно рекомендовать упражнение "Понюхай розу", использовать эмоциональные упражнения "Удивление" и "Испуг", упражнения Е.М. Малининой, А.Н. Стрельниковой. Правильное дыхание является неотъемлемой частью многих восточных оздоровительных систем (йога, у-шу, цыгун и т.д.).

Академическое пение основано на резонансной технике. Сущность её состоит в максимальной активизации певцом резонансных свойств голосового аппарата для получения максимального акустического эффекта – силы и красоты звука при минимальном напряжении гортани и голосовых связок [1, с.69]. Такая манера пения позволяет петь без вреда для здоровья в течение длительного времени. Для ощущения вибрации детям рекомендуется пение закрытым ртом.

По мнению учёных только 15-20% звука при пении уходит во внешнее пространство. Остальная доля звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Каждый орган нашего тела имеет свой голос. Если один орган или система разлажена, она издает фальшивый звук. Пением мы можем воздействовать на болезненный орган или систему органов, возвращая в него здоровую вибрацию, что важно для хорошего самочувствия. Разные звуки порождают разные вибрации, которые по-разному влияют на наше самочувствие. Вибрации очищают организм от шлаков, восстанавливают кровообращение и удаляют застои во внутренних органах.

В своей книге «Здоровье по нотам» [6] академик С.В. Шушарджан говорит о благоприятном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произношения звуков. Так, звук «а-а» массирует глотку, гортань, щитовидную железу; «о-о» - оздоравливает среднюю часть груди; «о-о-о-и» - массирует сердце; «и-э-и» - воздействует на мозг и почки [3, с. 94]. Пение упражнений, вокализов на различные гласные укрепляет организм ребенка, развивает его.

"И все-таки, главное в музыке - ритм и только он один", - писал русский композитор Н.А. Римский-Корсаков.

Многие современные дети неритмичны. Они, как правило, отстают в развитии (неясная, замедленная, вялая или сумбурная речь, слабый слух), у многих можно наблюдать различные расстройства функций артикуляционного аппарата, мимической, ручной и общей моторики. Это выражается в неточности движений и быстрой утомляемости, рассеянности внимания, низкой работоспособности.

Чувство развитого ритма имеет большое значение в развитии речи. Ритм, как начало организующее и дисциплинирующее, укладывает всякое действие в определенную музыкально-ритмическую форму и, тем самым, регулирует речевое поведение. Согласованность ритма, движения и музыки – одно из условий, необходимых для развития речи. Движения во время пения помогают развитию ритмического чувства и вокально-слуховой координации. С помощью особых приемов и технологий можно развивать чувство ритма, интонацию и выразительность речи. Этому помогает артикуляционная гимнастика (АГ), которая вырабатывает четкость всех частей артикуляционного аппарата, уменьшает скованность, напряженность артикуляционных мышц, повышая их тонус и силу. АГ включает в себя упражнения для тренировки подвижности органов речевого аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, челюсти.

Пение - это уникальное средство, воздействующее на организм комплексно и активизирующее его защитные силы. Можно с уверенностью сказать, что развиваясь и сохраняя свое здоровье, ребенок свободнее и увереннее адаптируется в окружающей среде, не нарушая красоты и гармонии своего организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баренбойм Л.А. О музыкальном воспитании в Венгрии/ Л.А. Баренбойм. – М.: Советский композитор, 1983-400с.
2. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение/ Н.Б. Гонтаренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008-156с.
3. Дворецкий Л.И. Музыка и медицина/ Л.И. Дворецкий. – М.: Анкил, 2002. – 168с.
4. Йохум И. Лечебная гимнастика цигун/ Инка Йохум, пер. с нем. С.Э. Борич – Минск.: Попурри, 2008. – 80с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К. Смирнов. – М: АРКТИ, 2005. – 32с.

6. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука. – М.: Сфера, 2004. – 162с.
7. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам./ С.В. Шушарджан. – М.: Медицина, 1994. – 190с.
8. Юргитуте А.А. Лечебное воздействие музыки: история применения, перспектива. – Вильнюс, ВГК, 1990.