

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района города Ставрополя*

*Методическая разработка
**«Здоровьесберегающие технологии
на уроках вокала»***

методическое пособие для педагогов, обучающихся, родителей



*Выполнила
педагог дополнительного
образования
Демченко Татьяна Юрьевна*

*Ставрополь
2020*

XXI век – век высоких скоростей, нанотехнологий, глубоких социально-политических, идеологических и духовных изменений в жизни нашей страны – предъявляет высокие требования к здоровью человека. Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Поэтому так важно реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д. Всё это мы можем видеть на уроках вокала. Ведь сам процесс пения – это и есть оздоровление, если можно так сказать, «здоровьесберегающая технология».

*Пение – это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело. Поэтому так важно состояние здоровья поющего, и мы каждый урок вокала начинаем с вопроса студенту о его самочувствии. Вот и **мотивация здорового образа жизни!** Вокалист, чтобы заниматься, должен быть здоров, петь в больном состоянии не рекомендуется, поэтому ему необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать свод определенных правил – гигиену голоса. Хочешь хорошо петь – заботься о своем физическом и душевном здоровье, о комфортном спокойном состоянии себя любимого.*

Ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия. Об этом знали еще наши предки. В античные времена отношение к музыке было как к занятию, не уступающему по важности медицине. Например, Аристоксен (354-300 г. до н.э.) говорил, что «тело очищает врачевание, а душу – музыка, как искусство пения со словом». Участвовать в хоре в те времена считалось священным долгом. По словам Платона, хоровое пение есть «божественное и небесное занятие, укрепляющее всё хорошее и благородное в человеке», это один из элементов образования, и слово «необразованный» трактовали, как «неумеющий петь в хоре». Аристотель (384-322 г. до н.э.) отмечал влияние музыки на человеческую этику и психику и утверждал, что «обучение пению следует начинать с молодого возраста». В отличие от нас для древних греков музыка являлась, прежде всего, активным

стимулятором выполняемой под нее деятельности и только потом средством приятного отдыха и праздного развлечения.

Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В Древней Греции Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Поэтому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к качественному и техничному исполнению песен, но и в большей степени обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

Методы вокалотерапии (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессий (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др. В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Она воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Причем действие музыки рефлексивно, оно не контролируется нашим сознанием. Звук улавливается ухом. Его рецепторы воспринимают вибрацию и передают ее в мозг. Он реагирует на воздействие, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения.

Каждый из нас с рождения обладает совершенным терапевтическим аппаратом, одной из функций которого является резонанс. Этот аппарат - наш голос, который всегда вибрирует, когда звучит (при разговоре, пении, шепоте). Только 15 - 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство,

остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибраций и вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. Подтверждением огромного **влияния классического (резонансного) пения на организм человека** является перечень певцов-долгожителей: И.С. Козловский, М.Д. Михайлов, С.Я. Лемешев и др.

Управляя собственным голосом при помощи различных тонов и гласных звуков, мы имеем возможность «настраивать» наш организм так же, как это делает настройщик с роялем при помощи камертона, входя в резонанс с самим собой, возвращая пением собственному телу здоровые вибрации. Любой орган нашего тела имеет свой "голос". Звучание" больных органов отличается от звучания здоровых, но их ненормальное «звучание» можно скорректировать, научив человека правильно (в свете резонансной техники голосообразования) петь.

Кроме прямого воздействия на организм, резонанс имеет еще одно удивительное свойство: способность к формообразованию. Под воздействием гармоничных звуков молекулы жидкости выстраиваются в симметричные узоры, круги, звезды, «снежинки». А какофония «рисует на воде» малопривлекательные, и даже отталкивающие картины. Человеческий организм состоит из воды на 80%, и потому, хотим мы этого или нет, окружающие нас звуки имеют колоссальное влияние не только на нашу психику, но и на наше физическое тело. Между тем, ни для кого уже не тайна, что дисгармоничные звуки агрессивной окружающей среды (особенно в крупных городах) разрушительно действуют и на мозг, и на организм в целом. Мы подвергаемся этому воздействию ежедневно в течение многих лет, и нам требуется ежедневное же восстановление. И лучший способ вернуть себе утраченную гармонию - это «исцеление подобного - подобным» - пение. Но не всякое пение может быть полезным. Музыкальный терапевт Адам Книст в результате исследования о воздействии рок – музыки на человека пришел к выводу, что основная проблема этого воздействия обусловлена мощностью звука, который вызывает истощение, панику, расстройство пищеварения, гипертонию и т. п. Сочетание определенных ритмов и большой громкости звучания воздействует на область нашего мозга, которая отвечает за восприятие внешней информации, и оказывает негативное действие, снижая порог действительности. Кроме этого,

установлен «механизм передачи эмоций» – изменение частотного расположения обертонов голоса: при выражении радости обертоны гармоничны, а при гневе – дисгармоничны. Поскольку гнев в рок-музыке выражен наиболее сильно, этим и объясняются ее разрушительные для психики человека воздействия».

Эффект свободного, резонансного пения, направленного на другого ли человека или на самого себя, удивляет своей результативностью. Знаменитый композитор, ученый и мистик Карлхайнц Штокгаузен считал, что благодаря голосотерапии медицина вскоре избавится от необходимости оперативного вмешательства в мозг, воздействуя на поврежденные участки исключительно звуком, в том числе – голосом самого человека.

Об оздоравливающем действии биоакустического резонанса во всем теле, сопровождающего пение или речь, говорил и А.И. Попов – создатель системы восстановления, а в дальнейшем и совершенствования голоса **«Физвокализ»**.

Для восстановления своего голоса, утраченного после тяжелейшего заболевания горла, вместо пения он стал читать вслух стихи своих любимых Пушкина, Лермонтова, Тютчева, Фета! «И я почувствовал, что голос мой крепнет, а горло перестало болеть, – рассказывал А. Попов. – Советую всем: не ленитесь читать вслух! Причем на русском языке. Он певуч. Благодаря этому его свойству, организм человека компенсирует недостаток углекислого газа, который расширяет мелкие кровеносные сосуды». Но чтение было лишь первым шагом на пути создания системы. Оказалось, "воспитать" в себе голос можно, научившись управлять определенными мышцами, которые напрямую связаны с пением и речью. Например, для того чтобы ваш голос был упруг и звонок, нужно всегда сидеть, держа спину прямо, втянув низ живота и говорить "грудью". Правильное звучание создаёт особую звуковую волну, которая, пронзая человека от макушки до пят, массирует не только каждый внутренний орган, но каждую мышцу и даже клеточку его тела, расшлаковывая их. Организму зачастую просто недостает вибраций собственного голоса, а ведь вибрации – основа жизни! Этот дефицит и восполняет физвокализ – мощное средство самоисцеления, которое нормализует физиологические и психофизиологические процессы в организме, создавая оптимальный нервно-мышечный тонус, особенно благотворно действуя на дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительную систему. В

общем, всё в организме связано: для хорошего звучания голоса нужно специальным образом натренированное тело (мышцы), а уже вибрации, которые сопровождают пение или речь в виде биоакустического резонанса во всем теле, начинают оздоравливать его. После многочисленных исследований был найден оптимальный комплекс физических упражнений, при которых голосу придается как бы новое звучание, используемое для улучшения работы всех внутренних органов. Эти упражнения помогут при многих хронических заболеваниях, в том числе при радикулите, остеохондрозе, трахеите, воспалении легких и других. Они исправляют плоскостопие, обладают омолаживающим эффектом. Физвокализ был признан как оздоровительная система еще в 1981 году. По мнению Попова, осмысленный подход человека к своему организму как биооргану, применение физвокальной тренировки поможет осуществить давнюю мечту людей - достижение духовного и физического совершенства.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых, а лучше пропетых собственным голосом люди знали со времен самых древних цивилизаций. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Самый простой пример: получив травму, человек стонет, не потому, что хочет позвать на помощь. Как теперь выяснялось, стоны имеют эффект анестезии, возбуждая деятельность одних участков мозга, и подавляя активность других. Стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов, которые по болеутоляющему действию сильнее морфия в 50 раз! Медицинская наука, все чаще обращается к опыту традиционных практик (их до сих пор называют «нетрадиционной медициной»).

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

- звук "А" – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь, немедленно вызывает расслабление;
- звук "И" – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, "прочищает" нос;

- звук "О" – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;
- звук "У" – укрепляет горло и голосовые связки; улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;
- звук "М" - снимает стресс, дает возможность полностью расслабиться;
- звуки "В", "Н", "М", "Э" – улучшают работу головного мозга;
- звуки "Ц", "К", "Щ", "И", "Ы" – лечат уши;
- звуки "У", "Ы", "Х", "Ч" – улучшают дыхание;
- звуки "О", "А", "С", "М", "И" – лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звуко сочетания, так называемые "мантры". В частности, созвучие:

- "ОМ" – снижает кровяное давление;
- "АЙ", "ПА" – снимают боли в сердце;
- "АП", "АМ", "АТ", "ИТ", "УТ" – исправляют речь;
- "УХ", "ОХ", "АХ" – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Таких сочетаний очень много и перечислять их просто не имеет смысла. Все они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении. Издавна знали, что некоторые слова, предложения, сказанные в надлежащем тоне, могут быть действительно незаменимым лекарством. На этом строятся бытующие в народе всевозможные заговоры и заклинания. Но, конечно же, наибольшей магической силой обладают созданные и отшлифованные веками молитвы, несущие в себе не только смысловое значение, но и реальную позитивную энергетику слов и звуко сочетаний. Исследования в области звуковой терапии дают прекрасные результаты в лабораториях всего мира, и многие уже называют ее «медициной будущего», причем ученые склоняются к тому, что наиболее эффективным и безопасным, в качестве источника целительного звука, является голос.

Одним из направлений звукотерапии можно считать и **рифмотерапию** – лечение стихами (это интуитивно нашел и А.И.Попов, создатель системы «Физвокализа»). Давно известно, что ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику. Стихотворные формы, песни способны возбуждать или успокаивать человека. Они помогают расслабиться, отвлечься или выйти на нужный эмоциональный уровень. В Геттингемском университете

(Германия) провели эксперимент: на группе добровольцев испытывали эффективность средств для сна и записи колыбельных песен. На удивление, мелодии оказались намного эффективнее медикаментов – сон был крепким и глубоким. Рифмотерапия активизирует артикуляционный аппарат, улучшает дикцию. Ее можно использовать как своеобразную артикуляционную гимнастику, конечно при условии эмоциональной работы. Необходима активная естественность, чуть-чуть утрированная, активизированная с расчетом «на последний ряд зрительного зала».

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение – это **лучшее дыхательное упражнение**: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней.

Работая над дыханием, мы занимаемся так называемой парадоксальной **дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой**, известной далеко за пределами нашей страны. Ее результаты по-истине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых проблемах, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежащим больным в самых тяжелых случаях. Нам же она помогает научиться правильно дышать во время пения. В гимнастике есть упражнения для тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник»), играющей важную роль в пении. Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных

деформаций костной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности суставов.

Итак, подведем **итоги**. Пение - весьма эффективная терапевтическая методика, которая содержит в себе музыкотерапию, звукотерапию, словотерапию и даже рифмотерапию. Это универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а не весь организм в целом. Глава российской музыкотерапевтической школы С. Шушарджан, раскрывая механизмы вокалотерапии, отмечает, что в процессе вокалотерапии происходит стимуляция работы внутренних органов за счет активных движений грудной клетки, диафрагмы и мышц брюшного пресса, а также вибрационных процессов, возникающих в результате фонации. Коррекционное лечебное воздействие обеспечивается и в процессе обучения нижнереберно-диафрагматическому дыханию, как наиболее физиологичному, благотворно влияющему на общее состояние организма человека. В процессе пения укрепляется певческий аппарат, певческая установка способствует воспитанию хорошей осанки. Научно доказано, что музыка повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, приводит к снижению заболеваемости. По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться по другим предметам.

Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека. Оно активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. Вокалотерапия является исключительно эффективным антистрессовым средством.

Суммируя все сказанное, можно назвать пение своеобразной «здоровьесберегающей технологией», ведь оно не только поддерживает здоровье человека, но и укрепляет его, полностью соответствуя определению. Здоровьесберегающая технология – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Понятие «здоровьесберегающая технология»

относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Необходимое качество для педагога, разделяющего идеи здоровьесберегающей педагогики - находить поводы и причины для радости - сродни способности восхищаться чем-то в людях, умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения. Успех порождает успех, акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Мы используем на занятиях определенные дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи. Это могут быть, например:

- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонопедические упражнения В.В. Емельянова;
- упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.

Здоровьесберегающих технологий, применяемых на уроках вокала, существует довольно много. Мы рассмотрели лишь некоторые. Есть еще терапия творчеством, фольклорная терапия, музыкально-рациональная психотерапия, музыкальная сказкотерапия и др.

Освоение студентами, будущими учителями музыки, этих технологий позволит расширить известный им арсенал традиционных методов музыкального образования, овладеть различными приёмами музыкальной терапии, реализуемыми в контексте музыкально-певческой работы.

Петь может и должен каждый, так как проблема пения глубоко научна. Пение необходимо для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и многих заболеваний.

*В работе использовался интернет-материал Пономаренко Н.И. «Пение как оздоровление»