Певческая валеология

 Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. В древние века музыкально- медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы.Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток. Отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проводили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга.

 Музыкой можно изменить развитие: ускорить рост одних клеток, замедлять рост других. Но главное, музыкой можно влиять на эмоциональное саиочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направить их на его физическое оздоровление.

 Наибодее благоприятного периода для развития музыкальных способностей , чем детство,трудно представить.

 Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создаёт фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

1. По данным физиологии воздействие на человека музыки и пения выражается в создании определённых эмоциональных переживаний, сказывается влияние на психику человека, на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой систеиы, на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека.

 Всё это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека.Психоэмоциональное напряжение выражается в активации симпатического отдела вегетативной нервной системы с выраженными реакциями сердечно-сосудистой системы, со снижением работоспособности и активности. Коррегирующее влияние музыкотерапии выражается в улучшении самочувствия, в снижении психоэмоционального напряжения, в нормализации вегетативного тонуса организма, в росте эффективности деятельности.

 Таким образом, пение не только форма обучения музыке, способ организации досуга и различных мероприятий, но это ещё мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих, равную спортивным тренировкам «умеренной мощности». Тренировки «умеренной мощности» отличает, пржде всего, устойчивость эмоционально-классического и физического состояния: кислотность крови, газовый состав остаются в норме, функция дыхания и кровообращения увеличены сильно, но не максимально, что и тренирует организм. Повышая его физические возможности.

 К настоящему времени доказана возможность активации созревания мозга ребёнка при усилении сенсорного притока. Среди разнообразных способов воздействия на мозг человека через сенсорные системы используется и музыка. Классическая музыка вызывает позитивные изменения психофизиологических характеристик и психоэмоционального статуса, пробуждает эмоциональность детей (не путать с крикливостью, эмоциональность как переживание), что связано с положительной динамикой функционального состояния центральной нервной системы, в свою очередь влиящей на снижение утомляемости, благотворно влияет на функциональное состояние коры больших полушарий, содействуя созреванию функций головного мозга.

1. Певческие мышечные движения – циклические, так как в основе лежит повторение одного и того же цикла движений, всё более совершенствующихся в процессе повторения, тем самым наращивающим исполнительское мастерство, рефлекторно связанным с предыдущим. Такой цепной характер свойственен ритмическому двигательному рефлексу,который и является физиологической основой циклических движений. Ритм же, в свою очередь, биологически полезен как средство экономии энергии человека в любой деятельности; это качество без которого невозможно музицирование. Чувство ритма как упорядоченность ритмо-циклов свидетельствует об улучшении биоритмической основы как таковой, продолжительность же такой биоритмической деятельности говорит об улучшении памяти, а значит, и музыкального слуха как активного ( воспроизводящего), так и внутреннего (мысленного воспроизведения), о сформированности ритмического двигательного рефлекса, повышающего коэффициент полезного действия вокально-телесной схемы.
2. Пение – это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы. При мышечной (вокально-мышечной) работе в мышцах образуется большое количество тепла. Из работающих мышц оно разносится током по всеиу телу. Это выгодно для процесса работы, поскольку вырастает возбудимость, снижается вязкость мышц, поэтому повышение температуры тела перед началом работы – одна из главных задач разминки. В процессе постановки голоса функции разминки выполняют «ритмодыхательный комплекс» и «распевание в сочетании с движением» в процессе фонации.
3. Проблема постановки голоса в системе народного образования приобретают более серьёзное значение, далеко выходя за рамки узкоспециальной.

 Физические и психические свойства «поющей личности» хорошо просматриваются по схеме Л.М.Фридмана.

 Физическое развитие.

Из ряда традиционных параметров (рост, вес,осанка, равновесие, сила,быстрота, ловкость, гибкость, половое созревание,перенесённые болезни, общая оценка здоровья) оговорим те, которые непосредственно «задействованы» в процессе постановки голоса и испытывают определённое воздействие этого процесса.

 Музыкальный слух.

Под воздействием занятий пением и музыкой слух приобретает качества музыкального. Формируется и развивается внутренний слух (мысленное представление звучания интонации), активный слух (точность воспроизведения мелодии вслух), пассивный (восприятие звучания, мелодический (интонационно – унисонный), гармонический (удержание своей хоровой партии при многоголосном исполнении).

 Речь.

Развмвается дикция, формируется динамическая и тембровая палитра речи, темп речи успокаивается, благодаря формируемой опоре приходит выразительность и осмысленность информации.

 Гибкость.

Быстрота. Эти качества используются в момент ритмодвигательной работы в процессе ритмо-дыхательной разминки, ритмо-полидействия, дирижирования, внутридолевой пульсации, способствуя нормальному режиму кровообращения и газообмена: начальное интенсивное хоровое пение происходит вне статики организма.

 Ловкость.

Проявляется как быстрота, точность,координированность движений. Быстрота и точность «руки», «тела» в рвзнообразных ритмодвижениях (чтение с листа, дирижирование, показ ступеней лада жестами – символами) говорят о ссоответствующей быстроте и точности мыслительных операций, о формировании координации между анализаторами, участвующими в фонации, о сформированности вокально-телесной схемы и точности (мгновенности) коррекционного процесса.

 Сила.

Рассматривается как выносливость, общая работоспособность поющего, проявляющаяся в тренировочном процессе вокально-телесной схемы и приводящая к неутомляемости голосового аппарата в процессе фонации. Уменьшаются респираторные заболевания, укрепляется нервная система.

 Психические свойства.

Психические свойства «поющей личности» характеризуются рядом параметров, среди которых: эгоцентризм, активность, темп реакций, экстраверсия или интроверсия, эмоциональная возбудимость, эстетические наклонности, особые задатки и способности. Эгоцентризм становится разумным. С одной стороны, обучающийся пению сосредоточен насамом себе как на вокальном субъекте, занятом формированием вокально-телесной схемы и координации составляющих вокального процесса. Это так называемый «разумный» эгоцентризм. С другой стороны, «бытовой» эгоцентризм значительно смягчает своё проявление, поскольку поющий вынужден отвлекаться от самого себя, включаясь в процесс звучания, невозможный без сотрудничества и взаимодействия, предполагающий компромиссность и снижение собственной амбициозности. Активность как компромиссность и снижение собственной амбициозности. Активность как проявление энергичности на пути к цели резко возрастает, поскольку освоение вокальной техники и вокального мастерства требует огромной сосредоточенности и воли, что оказывается полезным для любой другой деятельности (производственной, специальной). Темп реакции проявляется в увеличении скорости протекания психических процессов (движений, мышления, запоминания и т. д.). Экстраверсия – часто тревожная гиперзависимость юношества от окружающей среды – нормализуется благодаря творческому самоутверждению в процессе хоровых репетиций, концертной деятельности и естественно возникающего общения. Интраверсия проявляется в виде активного и разумного самоконтроля за качеством своего исполнения. Эмоциональная возбудимость как вариант «врабатываемости» - быстрого «вхождения» в репетиционный процесс.

 Познавательные способности.

Познавательные способности поющего проявляются в наблюдательности (уровень запоминания) и самоконтроле, анализе, синтезе и внимании (форма устойчивого действия) в процессе ориентировочно-исследовательских действий, результативность которых работает на актив личности. Мышление – теоретического типа, обусловленного изучением наукоёмкой программы и необходимостью исполнения множества вокальных и хоровых произведений, чему помогает опора на логику построения предмета: единство вокальной техники, законов музыкальной формы, музыкальной стилистики, законов ансамблевости, музыкальности, (эмоциональности, индивидуальности), интерпретации. Мотивы внешние – стремление получить поддержку окружающих (родители, учителя, сверстники); чувство долга, мотив «оценки» собственных музыкально-вокальных действий. Внутренние мотивы – интерес к содержанию изучаемого вокально-хорового материала, стремление преодоления трудности учения, чувство удовлетворения от достигнутого качества звучания, от развития собственного голоса, превращающегося из бытового в певческий.

В работе использовались научные исследования психофизиологических возможностей организма поющего ряда авторов, среди которых: А.К.Анохин, П.В.Симонов, В.В.Васильева, Н.В.Зимкин, К.В.Судаков, Н.А.Фудин, О.П.Тараканов, СЯ.Классина, А.И.Григорьев, Б.М.Фёдоров, Е.А.Юматов,М.Н.Кузнецова.С.В.Петричук, Э.Н.Духова.