

Автор:

Мишина Дарья Юрьевна

ученица 7 «Б» класса

Руководитель:

Шарнина Светлана Николаевна

учитель музыки

МОУ «Красногорская СОШ №1»

Республика Марий Эл, п. Красногорский

Тайны голоса

«Хорошо произнесенное слово - уже музыка»

К.С. Станиславский

Введение

Считается, что красивый, звучный голос - редкий дар природы, что каждому от рождения дан замечательный голос, возможности которого безграничны. Вот только как их раскрыть и сохранить? В этом и есть тайна голоса. Постараемся эту тайну раскрыть.

Голос - это звук, издаваемый человеком при разговоре, пении, крике, смехе, плаче. Голос – это не просто воздух, исходящий из нашего рта, а нечто намного большее. Человек пользуется голосом столько, сколько сам существует на земле - достиг в искусстве владение им необыкновенного совершенства. В настоящее время известно много имён певцов-вокалистов, обладающих уникальным природным голосом. Среди них итальянский певец Робертино Лоретти, достигший в 16 летнем возрасте уровня мирового значения. Римский папа называл его голос - голосом ангела.

Занимаясь в вокальном объединении «Мелодия» нам стало интересно узнать, как сохранить природный голос? Именно это и определило *актуальность исследования.*

Красивое пение состоит из- 50% правильного дыхания, 50% правильного

звукоизвлечения.

Гипотеза: если научиться правильному дыханию, то певческий голос станет не только красивым, но и здоровым.

Цель: изучить влияние дыхательной гимнастики на голос и здоровье человека.

Задачи:

1. Собрать и систематизировать информационный материал по теме;
2. Разучить основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
3. Понять, что такое гигиена голоса;
4. Создать буклет «Тайны голоса» (дыхательная гимнастика);
5. Познакомить младших школьников с дыхательной гимнастикой.

Объект исследования: Певческий голос

Предмет исследования: дыхательная гимнастика как основа правильного пения и способ укрепления здоровья.

Методы и приёмы исследования:

- наблюдение
- интервью
- работа с источниками информации
- анализ
- синтез
- анкетирование
- обработка результатов

Практическая значимость работы состоит в том, что её результаты помогут нам ещё лучше видеть, слышать, чувствовать свой голос.

Основная часть

Человеческий голос - это инструмент, который требует максимального количества занятий, и чтобы добиться результатов, мы должны понять, как он работает.

Голосовой аппарат состоит из трех основных частей:

1. Дыхательной системы, в которую входят: легкие, мышцы диафрагмы, живота, спины и верхняя часть грудной клетки.

2. Гортани: в ней находятся голосовые связки - это складки мягких тканей, которые в среднем чуть меньше полутора сантиметров длиной. Когда мы просто дышим, связки широко распахнуты. Первичный звук появляется в результате взаимодействия голосовых связок и выдыхаемого из легких воздуха. Воздух, проходя мимо голосовых связок, заставляет их вибрировать. Так получается звук.

3. Артикуляционного аппарата, в который входят: нижняя челюсть, губы, зубы, язык, корень языка, мягкое небо и маленький язычок.

Звукообразование или фонация (от греч. фоне-звук) происходит в результате действия голосового аппарата. Певческий звук возникает от колебания голосовых связок, а усиливается и тембрально окрашивается с помощью резонаторов.

Каждый уважающий себя вокалист должен соблюдать правила гигиены голоса.

По результатам анкетирования мы выяснили, что мало кто знает о гигиене голоса. Поэтому мы поспешили узнать.

Гигиена голоса - соблюдение певцом определённых правил поведения, певческий режим.

Общее здоровье организма является главным условием здоровья голоса. Певец должен иметь распорядок дня, в который необходимо включить не только работу над голосом, но и мероприятия по поддержанию организма в хорошем состоянии. Певец должен сохранять позу - осанку. Неправильная поза влияет не только на физическую работу органов дыхательной системы (что сказывается на подаче воздуха к голосовым связкам), но и на прохождение сигналов, идущих от мозга.

Гортань, как и другие органы тела, состоит из живой ткани, которая может быть подвержена травмам и болезням. Чтобы их избежать, нужно помнить о том, *что запрещено во время пения:*

1. Алкоголь и наркотики.

2. Курение.

3. Пение после принятия пищи (принимать пищу можно за час до пения, так как энергия тела напрямую участвует в процессе переваривания пищи, движения замедляются, ослабевает внимание и координация, кроме того, излишняя слизь, которая вырабатывается железами на связки, может мешать их колебаниям).

4. Нельзя перед пением есть мороженое, селёдку, семечки, орехи, шоколад, пить очень охлаждённые напитки.

5. Перед пением противопоказана баня и использование фена для сушки волос.

6. Резкие звуки, которые могут причинить боль и даже повредить нежную мышечную ткань связок.

7. Чрезмерно громкое пение или разговор.

8. Аэрозоли, таблетки, горячий чай, которые не сделают голос лучше.

9. Эмоциональный стресс и утомление.

В ходе анкетирования мы узнали, что никто не делает дыхательную гимнастику и даже о ней не слышали, но хотели бы узнать.

Дыхание-основа вокального искусства. Искусство пения - говорили старые мастера - это искусство вдоха и выдоха. Дыхание - это источник энергии для возникновения звука.

Чтобы научиться правильному дыханию мы обратились за помощью к Пшеничновой Ольге Владимировне, проживающей в п. Красногорском.

Мы пригласили её на наше занятие, и взяли у неё интервью.

Ольга Владимировна рассказала нам о причинах потери голоса и рекомендовала познакомиться с дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, которая может раскрыть «тайны голоса». Мы прислушались совета и с удовольствием познакомились с этой дыхательной гимнастикой.



Разработку системы дыхательной гимнастики еще в 30-40-е годы прошлого века начала ее мать - Александра Северовна Стрельникова - во время своей работы над методикой восстановления певческого голоса.

Она пробудила интерес к этой проблеме и у своей дочери - Александры Николаевны Стрельниковой. В процессе работы Стрельникова - старшая пришла к выводу, что расстройства певческого голоса (как и многих других функций организма, что было выявлено впоследствии Стрельниковой-младшей) могут быть обусловлены тремя причинами:

дизритмией системы дыхания, в частности, ее мускулатуры;

нарушением функции диафрагмы;

расстройством психоэмоционального состояния человека.

Первой пациенткой Стрельниковой - старшей была собственная дочь, неожиданно и, как казалось, бесповоротно потерявшая голос. Однако, занимаясь под руководством матери, Александра Николаевна вновь обрела его. После нее были тысячи людей с различными нарушениями голоса.

В 1972 году Александра Николаевна Стрельникова получила патент на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» (авторское свидетельство № 411 865). Однако специалисты Минздрава СССР не пожелали признать его как метод лечения.

А.Н. Стрельникова могла вернуться на сцену, но, как и ее мать, стала педагогом-вокалистом.

Стрельниковская дыхательная гимнастика была популярна и среди певцов, таких как Ольга Воронец, Алла Пугачева, София Ротару.

Правила применения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой:

Правило *первое*: чем естественнее вдох, тем он эффективнее;

Правило *второе*: не думать о выдохах, после вдоха они должны происходить самопроизвольно и желательно ртом, а не носом;

Правило *третье*: выполняйте синхронные с вдохами различные упражнения для тела.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1500 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

Методика проведения дыхательной гимнастики

Занятия следует проводить в небольших помещениях с чистым воздухом, при открытой форточке, натошак либо через час-полтора после еды. В исходном положении следует стоять прямо. Руки вдоль туловища, ноги чуть меньше ширины плеч.

Что нужно знать, приступая к освоению гимнастики?

Парадоксальная дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой - мощное лечебно-оздоровительное средство. Занимаясь ею, вы избавитесь от всевозможных комплексов, сможете острее воспринимать окружающий мир, начнете чувствовать свое тело, ощутите бодрость, душевное успокоение и психоэмоциональный комфорт. Разгладится кожа, улучшится зрение. Вы избавитесь от многих хронических заболеваний. Во время и после проведения гимнастики не возникает ни мышечных болей, ни сердцебиения, ни одышки, ни слабости или головокружения.

Дыхательная гимнастика начинается с разминочного упражнения «Ладони». Далее выполняется основной комплекс, состоящий из 6 упражнений. Постепенно прибавляются следующие. Всего 11 упражнений.

«Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник».

«Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», «Шаги».

(Описание смотрите в приложении).



Помните! Вдохи и движения в гимнастике делаются строго одновременно!

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Нас очень заинтересовала дыхательная гимнастика. Мы решили познакомить с ней младших воспитанников вокального объединения «Мелодия». Вместе с ними мы разработали свои упражнения. «Солнышко», «Звёздочка», «Часы», «Пьеро». В результате чего мы пришли к выводу, что можно выполнять любые несложные упражнения, соблюдая правильный вдох («шмыг»).



Заключение

В ходе исследования мы пришли к выводу, что выполняя дыхательные упражнения гимнастики А.Н. Стрельниковой, - «одним ударом убиваешь двух зайцев». Происходит физическая тренировка всех частей тела с головы до ног, - и одновременный прилив крови ко всем внутренним органам (то есть, так называемый «массаж» внутренних органов).

Учителям в середине урока рекомендуется «пошмыгать» с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность,

и легче усваивается материал.

Гипотеза оказалась верной. Дышите на здоровье!

Для тех, кого заинтересовала методика Стрельниковой, есть сайт «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой».

Работая над выбранной темой, мы выяснили, что литературы по данному вопросу много, но в наличии её нет, поэтому нам пришлось использовать ресурсы интернета.

Список литературы

1. C:\Users\Учитель.amd-ПК\Desktop\дыхательная гимнастика\Дыхательная гимнастика А_Н_Стрельниковой.mht
2. Электронный ресурс: <http://do.gendocs.ru/docs/index-108778.html>
3. Электронный ресурс: <http://www.constudio.ru/2008/08/gigiena-i-profilaktika-golosa.html>
4. Электронный ресурс:
http://en.coolreferat.com/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B9_%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

Приложение

Описание упражнений А.Н. Стрельниковой

Как уже говорилось, основная стойка в исходном положении - стоя прямо, руки вдоль туловища, нога чуть уже плеч.

Ладони

Погончики

Повороты головы

В исходном положении поворачивайте голову вправо - вдох, влево - вдох .
Не напрягайте шею, не тяните вдох, не опускайте плечи.

«Ушки»

В исходном положении, смотря перед собой, наклоняйте голову правым ухом к правому плечу - вдох, левым ухом - к левому плечу – вдох.

«Малый маятник»

В основной стойке кивайте головой вперед, склоняя ее на грудь, - вдох с пола, назад к спине - вдох с потолка. Думайте: «Откуда пахнет гарью: с пола? с потолка?»

«Обними плечи»

Стоя в исходном положении, поднимите руки, согнутые в локтях, ладонями к груди чуть выше плечевых суставов. С каждым вдохом обнимайте себя за плечи так, чтобы правая ладонь заходила за левый плечевой сустав, а левая - под правую подмышку, к лопатке или наоборот - как вам удобнее.

«Насос»

Возьмите в руки палку или свернутую в трубку газету. Сделайте наклон: туловище параллельно полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Не разгибаясь, с легкими поклонами бросайте руки к полу и вновь приближайте к груди, представляя, что накачиваете насосом шину велосипеда или машины. Поклон - бросок рук - вдох с пола. Кончился поклон - руки у груди – выдох.

«Большой маятник»

Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Обними плечи» и «Насос», каждое из которых делается два раза подряд, переходя друг в друга. Из исходного положения дважды выполните упражнение «Обними плечи» и тут же перейдите к двукратному выполнению «Насоса» - вдохи с пола.

«Кошка»

Вспомните, как кошка крадется за воробьем с тыла и оглядывается, чтобы сцапать его и съесть. Попробуйте повторять ее движения. Из исходного положения, чуть-чуть приседая, пружиня в коленях, энергично поворачивайтесь туловищем вправо по спирали и несколько кзади, при этом делая вдохи справа. Без паузы те же движения выполните в левую сторону, вдох слева.

«Перекаты»

Из исходного положения правую ногу выставьте вперед и, шумно «шмыгая» носом, как бы перекатитесь с пятки на носок, затем обратно на

левую ногу, которая осталась сзади, - с носка на пятку. После определенного числа вдохов-движений делайте то же самое, выставив вперед левую ногу.

пей. При этом вторая нога стоит спереди на носке, поддерживая равновесие тела.

«Шаги»

В исходном положении маршируйте на месте, делая ритмичные вдохи: левой - вдох, правой - вдох. Данное упражнение можно делать и на ходу. Учитывая его простоту, начинать осваивать дыхательную гимнастику можно с «шагов». К тому же, оно позволяет исключить движение плеч.