ГБПОУ СПО «Орский колледж искусств»

**Доклад**

**на тему: «Влияние занятий вокалом на здоровье человека»**

Преподаватель

отделения вокального искусства

Мельник Вера Петровна

Орск, 2022 г.

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………...3

Гортань – наше «второе сердце»………………………………………………....3

Пение – наш «целитель»……………………………………………………….....4

Звуковая терапия внутренних органов…………………………………………..5

Оздоровительная сила гласных и согласных звуков………………………..…..6

Благотворное влияние звукосочетаний………………………………………….7

Пение и здоровье органов дыхания………………………………………..…….8

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой………………………………...9

Занятия вокалом и речь………………………………………………………….12

Заключение…………………………………………………………………….....13

**Введение**

С самых давних времен известно, что подобранная по вкусу мелодия способна творить чудеса. Она положительно влияет на общее самочувствие человека, настраивает на позитивный лад, в результате чего улучшается даже динамика физиологических процессов в организме.

Роль музыки в нашей жизни действительно огромна. В одних случаях она просто улучшает настроение, в других – расслабляет и умиротворяет. Положительные эмоции, которые мы испытываем, слушая приятные мелодии, концентрируют внимание, активизируют работу центральной нервной системы и стимулируют интеллектуальную деятельность. Негромкие, мелодичные, умеренно медленные и минорные произведения часто используются в лечебной практике врачей-психотерапевтов, так как они оказывают успокаивающее действие на пациентов. Нередко релаксирующие мелодии можно слышать в стоматологических кабинетах.

Настоящее волшебное действие оказывает и песня – то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, ее целительная сила известна еще с глубокой древности. Медики давно обратили внимание: пение – в особенности занятия вокалом на профессиональном уровне – на здоровье оказывает самое благотворное влияние.

**Гортань – наше «второе сердце»**

По образному выражению ученых гортань, наш орган голосообразования – «второе сердце» человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку. Даже статическая, привычная для певца позиция – поднятая расширенная грудная клетка при втянутом животе – помогает исцелить или предотвратить опущение почек.

Американскими учеными, в частности, проведены исследования среди оперных певцов. Как оказалось, пение не только великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты), но и становится залогом здоровья сердечной мышцы. Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего. То есть, обратите внимание, оперные певцы – это физически здоровые люди и, как правило, живут долго.

Когда мы поем для собственного удовольствия или на занятиях по профессиональному вокалу, то тренировка голоса дает здоровье всему организму, словно настраивая его на нужный лад. Например, будущим мамам специалисты рекомендуют слушать классические произведения, а вот если петь самим, то лучше колыбельные песни – спокойные, умиротворяющие. Последнее особенно полезно, поскольку во время вокала звуковыми частотами активизируется внутриутробное развитие ребенка, происходит положительное воздействие на его мозг.

**Пение – наш «целитель»**

Рассмотрим еще несколько аспектов оздоравливающего воздействия занятий вокалом на организм человека.

В пении принимает участие не только голосовой аппарат, но весь организм поющего, включая костяк, мышцы легких, грудной клетки, спины, брюшного пресса, диафрагмы, таза, ног. Крепкий корпус во многом обеспечивает качество пения. А пение, в свою очередь, укрепляет мускулатуру поющего, тренирует координацию всех мышечных систем.

При пении происходит некоторое повышение температуры тела, что в сочетании с активной работой мышц корпуса и усилением кровотока улучшает обменные процессы в организме и работу очистительных систем.

Голос, который дан человеку с рождения, представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга. Резонируя с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма. Например, люди, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, чем остальные.

Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение в сосудах любого диаметра: высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, низкие – кровотоку в венах и артериях.

При пении улучшается и «дыхание» стенок сосудов. Регулярная вокальная тренировка способствует сохранению их эластичности.

Вокальные занятия активизируют гормональную функцию организма и способствуют оптимальному сбалансированному выбросу гормонов в кровь поющего, повышают иммунитет и стрессоустойчивость человека.

**Звуковая терапия внутренних органов**

Ученые полагают, что внутренние органы человека настроены на собственные частоты вибраций. Поэтому вокал является уникальным средством самомассажа каждого из них, что способствует оздоровлению и нормальному функционированию. Если какой-то орган заболевает, то его частота изменяется. Вследствие этого разлад возникает в работе всего организма. Когда человек поет, то тем самым воздействует на больной орган,

возвращая ему здоровую вибрацию. Этот эффект объясняется тем, что при пении лишь 20% звуков направляются во внешнее пространство, а значительная часть – 80% – обращены вовнутрь, побуждая наши органы работать интенсивно. Звуковые волны, совпадая с соответствующими тому или иному органу резонансными частотами, вызывают в нем максимальную вибрацию и оказывают прямое воздействие.

Во время пения активизируется работа диафрагмы. Тем самым массируется печень и предотвращается застой желчи. Одновременно улучшается работа органов желудочно-кишечного тракта. Некоторые гласные, когда мы их воспроизводим, заставляют вибрировать гланды и железы внутренней секреции, что помогает бороться с зашлакованностью организма. Многие звуки и вовсе способны полностью восстанавливать кровообращение и устранять застойные явления. И все это не ново: такая терапия звуком широко применялась в Китае и Индии, где практикуется до сих пор.

**Оздоровительная сила гласных и согласных звуков**

Так, звук **«А»** способствует купированию различных болей, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающе действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

**«И»** поможет вам в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «прочищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

**«О»** лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли. Облегчает состояние при туберкулезе легких.

**«У»** тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

**«Ы»** способствует излечению ЛОР-патологий (в частности, заболеваний ушей), улучшает дыхание.

**«Э»** благоприятствует работе головного мозга.

Некоторые согласные звуки тоже наделены целебной силой, что доказано научно.

Так, **«В», «М» и «Н»** положительно воздействуют на деятельность мозга.

**«К» и «Щ»** помогают при заболеваниях ушей.

**«Х»** очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

**«С»** помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

**Благотворное влияние звукосочетаний**

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков.

**«ОМ»** помогает при гипертонической болезни (снижает артериальное давление), устраняя саму причину гипертонии. Это звукосочетание восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум. Оно словно распахивает сердце, которое получает способность принимать мир с любовью, не сжимаясь от негодования или страха.

**«АХ», «ОХ» и «УХ»** способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергетики.

Эти звукосочетания нужно не произносить, а пропевать. При этом

непременно обращая внимание на то, с какой интенсивностью это делается. Например, при заболеваниях сердца и сосудов (особенно в стадии обострения) не следует слишком интенсивно упражняться. Но если терапия необходима органам брюшной полости, то здесь, наоборот, удвоенные усилия только приветствуются.

**Пение и здоровье органов дыхания**

«Искусство пения – это искусство правильно дышать», - так говорили еще во времена старой итальянской школы вокала. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких.

При бронхитах, бронхиальной астме и пневмонии происходит перевозбуждение симпатической нервной системы, которая отвечает за работу внутренних органов. Когда человек вдыхает, а потом задерживает дыхание – что, собственно, и наблюдается при пении – то этот отдел нервной системы активируется и начинает лучше работать. Известна методика лечения бронхиальной астмы при помощи обучения пению*.*

Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. Так, у людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше.

Пение способно предупреждать респираторные инфекции и благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Когда человек поет, он воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях начинает работать активнее.

**Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

Александра Николаевна Стрельникова - оперная певица, пела в труппе Музыкального театра им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко, педагог-вокалист.

У Александры Стрельниковой в молодости уже было больное сердце. Спасая себя от приступов удушья, вместе с мамой они разработали собственную систему дыхания. Позже она так говорила о своём изобретении:

«Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика».

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительной 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или рот. Одновременно со вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная ёмкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л. и нормализуется газовых состав крови, причём количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счёт чего улучшается работа всех центров и происходил саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (два раза в день - утром и вечером) на протяжении 6-12 занятий способствует укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры.

Рассасывание инфильтративных изменений в легких и закрытие полостей распада подтверждены многолетними исследованиями в ЦНИИ туберкулеза РАМН. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела - руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и другие, повышая общий мышечный тонус.

Лечение больных в Центре дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, проводимое с периодичностью три раза в неделю и продолжительностью по 1,5-2 часа в течение 12 сеансов, позволяет либо полностью отменить приём медикаментов уже в течение курса лечения, либо существенно снизить объём лекарственной терапии с последующей ее отменой в процессе тренировок на дому.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза.

Противопоказаниями для применения дыхательной гимнастики, выявленными в ходе исследований, являются острое лихорадочное состояние, кровотечения, острые тромбофлебиты. Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми заболеваниями органов дыхания, но и использовать как самостоятельное леченое средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

*Комплекс дыхательных упражнений.*

Упражнение «Ладошки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела.

Делайте короткий, шумный, активных вдох носом и одновременно сжимайте ладушки в кулачки (хватательное движение)

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выхода), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения.

Упражнение «Насос»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз; к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотри вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»)

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Норма - 12 раз по 8 вдохов.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу - тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-Ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дёргаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене - на неё не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге - вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога впереди на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте)

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую вперёд правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременно коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с неё на стоящую сзади на носочке и согнутую в колене левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге - на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки, остановитесь. Пауза 3-5 секунда. Затем поменяйте ногу.

**Занятия вокалом и речь**

Вокально тренированный человек легче излагает свои мысли. Речь его разборчива и ясна, голос звучный и объемный. Он обладает несравненно более высоким даром убеждения по сравнению с нетренированным человеком. Вокальные навыки делают речь более певучей, обогащают ее интонационно. Поющий человек обладает модулирующим речевым голосом, лишенным скучной монотонности, усыпляющей или раздражающей слушателя. И уж никак не способствующей восприятию информации.

Многие люди с помощью вокальной тренировки преодолевают заторможенную речь, трудность в изложении мыслей, расстаются с неуверенностью в себе, психологическими зажимами, становятся более контактными, раскованными.

Вокал является самым эффективным средством врачевания нарушений речи, преодоления и излечения заикания, устранения речевых дефектов.

**Заключение**

Таким образом, роль занятий вокалом неоценима и оказывает благотворное влияние на весь организм человека. Оздоравливающий эффект ощутим на системе внутренних органов, эмоциональном состоянии и физическом здоровье человека. Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом. Умение выражать свой внутренний мир в песне является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов.

Факт, который не нуждается в доказательствах: когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос, пойте на здоровье!