

«Здоровьесберегающие технологии в классе эстрадного пения»

Колесникова Елена Анатольевна

Преподаватель, ГБПОУ СКИК

Эстрадное пение занимает особое место в современной музыке, у детей и подростков этот вид искусства вызывает огромный интерес. В отличие от классического вокала, выросшего из духовной музыки, эстрадное пение возникло из бытового фольклора разных культур и отличается многообразием форм и направлений. Разные способы звукоизвлечения не позволяли долгое время сформироваться какой-либо эстрадной вокальной школе. Несмотря на существенные различия с классическим вокалом, эстрадный вокал базируется на тех же физиологических принципах в работе голосового аппарата и является предметом вокальной педагогики.

Музыка - феноменальное явление. Ее взаимоотношения с человеком удивительны. Мелодичные звуки вершат чудеса - в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние и настроение. Музыка властвует над нашими эмоциями. А эмоции, оказывается, даже побеждают физическую боль. На самом деле, желание жить в здоровом (во всех смыслах этого слова) обществе, предполагает широкое внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по вокалу предполагает сохранение и укрепление здоровья обучающихся путем природосообразного воздействия на их психо-эмоциональное состояние как слушателей, повышение их креативности, приобретение ими нового средства эмоциональной экспрессии, самовыражения через пение. Здоровьесберегающие технологии, которые непосредственно используются на занятиях вокала: это вокалотерапия, музыкотерапия, рифмотерапия, ритмотерапия, улыбокотерапия, фольклорная арт-терапия, метод джазовый чант. Эффективным средством активизации познавательной, рефлексивной деятельности обучающихся, является использование информационных технологий в образовательном процессе.

Основные преимущества ИКТ: позволяет разнообразить формы работы, разнообразить деятельность обучающихся, активизировать внимание, повышает творческий потенциал личности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, где арт-терапия должна стать эффективным методом сохранения здоровья обучающихся.

(ЗОТ) - наиболее значимые по степени влияния на здоровье обучающихся. Главный отличительный признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов для решения задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Педагоги должны осуществлять личностно-ориентированный подход к обучающимся. Это так же способствует сбережению здоровья детей. Методы вокального воспитания детей опираются лишь частично на практику обучения взрослых, так как имеют свою специфику и, прежде всего, возрастную, поэтому очень важна система мер по охране и укреплению здоровья учащихся.

В развитии детского голоса различают четыре основные стадии (возрастные границы, учитывая индивидуальные национальные особенности и современную акселерацию детей, достаточно условны):

7-10 лет - младший домутационный возрастной период. Голоса мальчиков и девочек однородны и почти все являются дискантами. Им свойственно головное резонирование, лёгкий фальцет. Звук очень неровен, гласные звучат пёстро. Задача преподавателя - добиться ровного звучания гласных звуков на протяжении небольшого диапазона.

10-13 лет - старший домутационный период. В этом возрасте в голосах детей, особенно у мальчиков, появляются признаки грудного резонирования. В диапазоне детских голосов, как и у взрослых, различают три регистра:

головной, смешанный и грудной. У дискантов исчезает полетность звука, а альты начинают звучать массивнее.

13-15 лет - мутационный (переходный) возрастной период. Он совпадает с периодом полового созревания детей. Формы мутации протекают по-разному: у одних - мягко и постепенно, у других более ощутимо (во время пения голос срывается, мышцы очень быстро устают), но тем не менее, работу над техникой желательно не останавливать и, учитывая индивидуальные голосовые особенности, работать в возможностях диапазона ученика.

16-18 лет - юношеский возраст.

Послемутационный период. Формирование и постановка голоса взрослого человека. Особое внимание нужно обратить на взаимосвязь работы гортани и резонаторов. Чем тоньше обучающийся будет дифференцировать свои резонаторные ощущения, тем точнее он сможет управлять работой голосового аппарата. Пение - это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека, а точнее все его тело. Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. «Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и создания здоровьесберегающих условий в образовательной среде, где смысл актуализации определяется возможностью перехода воспитания в мотивированный, индивидуальный и саморегулируемый процесс». Поэтому так важна реализация образовательных программ в сфере здоровьесбережения, расширения представлений о здоровом образе жизни, способах самооздоровления, психорегуляции и т.д.

Вокалотерапия и музыкотерапия благотворно воздействуют на организм человека. Существуют упражнения, которые, кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи, эти упражнения часто способствуют выработке не одного, а нескольких вокальных навыков. Вокал должен быть осознанным и осмысленным. Нельзя

пускать на самотек работу над вокальными упражнениями. Голос является «своеобразным» индикатором здоровья человека. А пение - это универсальное средство профилактики, лечения и реабилитации, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм в целом.

Певческая установка способствует не только формированию хорошей осанки и является важным моментом для правильного дыхания, но и благотворно влияет на устранение мышечных зажимов. Поэтому на каждом занятии неоднократно акцентируется внимание на положение головы и корпуса, т. е. - певческую установку.

Устранение мышечных зажимов. Формирование и развитие певческого дыхания, резонаторных ощущений правильной вокальной позиции. Прежде всего, нужно устранить мышечные и психологические зажимы. Надо научить поющего умению слушать и слышать себя, т.е. обратиться внутрь себя и уметь проследить все ощущения во время фонации, научиться их контролировать. В практику необходимо включить беззвучно исполняемые упражнения на определение мышц, участвующих в фонации, и для нахождения нужных ощущений. Напряжения и зажимы могут присутствовать в любом месте певческого аппарата.

Очень важна на уроке улыбка. От внутренней улыбки во время исполнения зависит качество звука. Он становится светлым, чистым, полетным и свободным. Постепенно качества звука переходят и на личность обучающегося, и он уже с позитивом смотрит на мир и на людей.

Использование программы Power Point с помощью, которой можно готовить презентации иллюстративного и информационного материала. Обучающиеся знакомятся с портретами, фотографиями, иллюстрациями, смотрят отрывки из музыкальных фильмов, прослушивают аудиозаписи, музыкальные отрывки, а просмотр видео позволяет получить более полное представление о композиторе, артисте и его творчестве. Существует огромное количество программ, которые позволяют работать со звуковыми файлами. В своей работе я использую такие программы как: «Sound Forge», эта

программа позволяет мне изменять фонограмму, либо в тональности, либо добавлять или убавлять необходимые моменты в песне. Еще одна программа, позволяющая делать фонограмму (+1) т.е. с голосом, это программа «Acid». Овладение основными приемами эстрадного пения требует кропотливой работы, как со стороны преподавателя, так и со стороны обучающегося. Для решения этих задач необходимо использовать новые информационные технологии, которые позволяют более эффективно и гибко работать с учебным материалом и переходить на новые методы обучения. Обучающиеся знакомятся с портретами, фотографиями, иллюстрациями, смотрят отрывки из музыкальных фильмов, прослушивают аудиозаписи, музыкальные отрывки, а просмотр видео позволяет получить более полное представление о композиторе и выдающихся мастерах джаза и «звёзд» эстрады. Вокал - это постоянная работа над собой. А голосовой аппарат - это инструмент, который необходимо беречь. Певцу строго запрещено:

1. Алкоголь, наркотики, курение.
2. Пение после приема 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).
3. Нельзя перед пением есть мороженое, селедку, семечки, орехи, шоколад, пить очень охлажденные напитки.
4. Перед пением противопоказана баня и использование фена для сушки волос.
5. Чрезмерное кашляние, чихание, а так же резкие звуки, получаемые при помощи неожиданного выброса воздуха, которые могут причинить боль и даже повредить нежную мышечную ткань связок.
6. Чрезмерно громкое пение или разговор.
7. Аэрозоли, таблетки, горячие напитки, не сделают голос лучше.
8. Эмоциональный стресс или утомление.

9. Окружающая среда: пыль, испарения, смог, дым и т.д. могут повлиять на мышечную ткань связок прямо либо косвенно (через нервную систему).

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.

Таким образом, можно сказать, что применение здоровьесберегающих технологий с использованием ИКТ на уроках Сольного пения отделения Музыкальное искусство эстрады, повышает заинтересованность обучающихся в изучении предмета, следовательно, будет повышаться и качество знаний по предмету. Это, в целом, стимулирует разнообразие творческой деятельности обучающихся, дает возможность увеличения объема информации, воспитывает навыки самоконтроля, укрепляет физическое здоровье.

Список литературы

1. Бархатова И. Б. «Постановка голоса эстрадного вокалиста». Метод диагностики проблем. Тюмень, РИЦ ТГАКИСТ. 2013 г.
2. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. - М., 2008.
3. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова - М., 2002.
4. Лобанов Е.А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий. / Е.А Лобанов// Музыка в школе-2005-№3
5. Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко. // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.
6. Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. - М.,2008