Особенности влияния пения на состояние здоровья человека

Человек наделён от природы чудесным даром – голосом. Именно голос помогает нам общаться с окружающим миром, выражать своё отношение к разным явлениям жизни. Но каким красивым становится человеческий голос в пении! С 5 лет я занимаюсь в вокальной студии «МИГ». Мне нравится петь и выступать на сцене. Я с удовольствием пою дома и на различных концертах, с друзьями и одна. Моя мама певица и педагог по эстрадному вокалу. Когда мама мне сказала, что петь — это не только приятно, но и полезно, я заинтересовалась: «В чём польза пения?» Петь может каждый здоровый ребёнок. Этот процесс доступен всем и не требует от нас каких-либо материальных или временных затрат. Но не каждый знает, насколько полезно петь и как воздействует пение на организм человека. Мне захотелось больше узнать о пользе пения и познакомить других. Это и определило актуальность данного исследования. Цель работы – выявить особенности влияния пения на состояние здоровья человека. Исследования проводились на базе детской музыкальной школы № 19 и студии эстрадного вокала «МИГ». Практическая значимость нашей работы состоит в том, что материалы нашего проекта могут быть использованы в целях распространения информации о полезном влиянии пения на здоровье человека. Созданная памятка «Пойте на здоровье!» будет интересна учащимся, учителям, родителям и всем, кто заботиться о своем здоровье и любит петь

Учёные уже давно обратили внимание на благотворное влияние пения на здоровье человека. Оказывается, совсем необязательно быть профессиональным певцом, чтобы получать пользу от пения. Важно петь самим, это полезнее, чем просто слушать музыку. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается уровень простудных заболеваний.[4] Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Пение снижает артериальное давление, нормализует сердцебиение.

Оказалось, что, когда человек поет, активно работает не только его голосовой аппарат, но и легкие, которые усиливают приток крови и снабжают кислородом все ткани и органы. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины, лимфоузлы, что повышает иммунитет организма. Таким образом, регулярные занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Пение очень хорошо действует на психоэмоциональное состояние человека. Оно помогает расслабиться, справится со стрессом и нервным напряжением. Песня снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы пять минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям. Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. Научно доказано, что вокалотерапией лечатся неврозы, заболевания дыхательных путей, бронхиальная астма и даже заикание [2]. Если человек имеет сильное нарушение речи, врачи рекомендует больному больше петь, так намного легче произносить трудное слово. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Замечено, что, люди, которые выбрали профессию певца, или занимаются пением, продлевают свою жизнь в среднем на 15 лет. Среди певцов много долгожителей. Таким образом, занятия пением – это один из путей к здоровью, и этот путь доступен каждому из нас. Изучив теоретический материал по теме нашего проекта, мы перешли к практической части исследования. На первом этапе мы решили провести среди учащихся вокальной студии «МИГ» и учеников музыкальной школы № 19 анкетирование с целью узнать, нравится ли ребятам петь и знают ли они о пользе пения. Мы составили анкету и предложили ребятам ответить на следующие вопросы: − Любишь ли ты петь? − В какой обстановке (ситуации) тебе нравится петь? − Что ты испытываешь (чувствуешь), когда поёшь?

Какие по характеру песни тебе нравится петь? − Как ты думаешь, влияет ли пение на твоё здоровье? Поясни свой ответ Нами были опрошены 20 учащихся. Ответы были разные. Мы их проанализировали и пришли к следующим результатам. Большинство ребят 85%ответили, что любят петь. Отметили, что с удовольствием поют дома и в школе, на уроках и переменах, на праздниках и на улице, с друзьями и самостоятельно. Нравится петь караоке. Но были ребята, которые ответили, что петь не любят или поют редко. Эти ответы нас удивили и озадачили. Интересно, что больше 95%всего ребятам нравится петь веселые и современные песни. Причём мальчики отдают предпочтение военным песням, песням в стиле рэп, рок, хип-хоп, а девочкам нравятся песни современные, чаще иностранные, про любовь. Пояснение ответа на последний вопрос анкеты (Влияет ли пение на твоё здоровье? Каким образом?) вызвал у многих ребят затруднение. Большинство ребят 85% догадываются, что пение полезно для здоровья, но не знают, какое именно благотворное влияние оно оказывает на организм. Проанализировав ответы, мы пришли к выводу о том, что большинство ребят не знают о пользе пения. Мы решили, что необходимо поделиться своими познаниями и рассказать о положительном влиянии пения на здоровье. Чтобы заинтересовать своей информацией ребят, мы создали рекламную памятку «Пойте на здоровье!» В неё мы включили такие разделы: − Правила пения. − Берегите голос. Правила пения − Пойте естественным голосом, без крика и напряжения. − Дыхание надо брать спокойно, не поднимая плеч. Распределяй дыхание до конца фразы. − Во время пения необходимо следить за своей осанкой:

- спина должна быть прямой; - корпус, голова, шея ненапряженными; - руки в свободном положении на коленях или опущены. − Гласные в песни тяни, а согласные произноси коротко и отчётливо. − Слушай себя во время пения и следи за тем, чтобы голос звучал красиво. − Думай, о чём поётся в песне и исполняй её выразительно. − Когда поёшь не один, прислушивайся к пению других. Твой голос не должен выделяться. Берегите голос − Не надо говорить громко, а тем более кричать! − Нельзя петь зимой на улице! − Нельзя перед пением употреблять в пищу ничего, что могло бы раздражать горло: острое, соленое, горячего, холодного, использовать семечки, орехи. − По утрам полезно полоскать горло комнатной водой. − В холодное время года, придя с улицы, перед пением нужно согреться, а выходя после пения — предварительно остыть. − Отрицательно действуют на голос общее переутомление, нервные потрясения. − Вредно действуют на голосовой аппарат холод, жара, пыль, а также табак и особенно пиво, спиртные напитки. − Укрепление здоровья, закалка организма от простудных заболеваний, правильная организация питания и отдыха повышают жизненный тонус и положительно отражаются на голосе. Замечено, что некоторые звуки имеют целительную силу. Прислушайтесь к себе, найдите свою мелодию. Целебные звуки пропеваются, и самочувствие улучшается. Гласные: А – лечит сердце и желчный пузырь. И – укрепляет глаза, уши, кишечник, прочищает нос.

О – активизирует работу поджелудочной железы. У – улучшает дыхание, работу почек, мочевого пузыря. Ы – полезен при болезнях ушей, улучшает дыхание. Э – нормализует работу головного мозга. Согласные: В, Н, М – улучшают работу головного мозга. К, Щ – лечат уши. Х – улучшает, выравнивает дыхание. С – помогает в лечении кишечника, сердца, лёгких. М – помогает при сердечных заболеваниях. Ш– лечит печень. Помните! Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении.

 Литература: Абелян Л. М. Как Рыжик научился петь.

 «Советский композитор». 1989.

Морозов В. П. Искусство резонансного пения. М., 2002.

 Лобанова Е. А. Здоровье сберегающие технологии на уроках музыки // Образование в современной школе. 2005.

 № 9. С.44-57. Попов А. И. Вокал и здоровье. М., 1974.

 Размашкина Н. В. Влияет ли пение на здоровье? Интернет-портал ProШколу.ru Суязова Г. А.

 Мир вокального искусства. Волгоград, «Учитель». 2007.

Леонова И. Б. Дыхательные психотехники и измененные состояния сознания.