

Муниципальный этап конкурса научных проектов школьников
в рамках научно-практической конференции «Эврика»
Малой академии наук учащихся Кубани

ТЕМА: «ВОКАЛОТЕРАПИЯ - ЛЕЧЕНИЕ ПЕНИЕМ»

Секция: Искусствознание

Работу выполнил
Абдраманов Равиль,
ученик 4 класса

МАОУ СОШ №16 им. К.И.Недорубова
ст.Кущёвская, Краснодарского края

Руководитель: учитель музыки

Минчукова Елена Григорьевна.

Оглавление

1. Введение	3
2. Основная часть	4
2.1 Историческая справка	4
2.2 Мои исследования	5
2.3 Практическое применение вокалотерапии.	
Вокал с момента рождения	7
2.4 Теоритические исследования хорового пения	7
2.5 Фольклорное пение	8
2.6 Теоретическое исследование.	
Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний	9
3. Практическое исследование влияния пения на детей	11
4. Заключение	13
5. Список используемой литературы	13

1. Введение.

Я хожу в музыкальную школу, играю на скрипке и очень люблю музыку. Часто слышу о том, что музыка положительно влияет на человека.

А у людей, играющих на струнных инструментах реже болит голова или они вообще не испытывают головной боли. Музыка лечит, её используют для улучшения надоев у коров. Под звучание классической музыки растения быстрее растут и дают богатый урожай.

Испанский ученый-фольклорист Федерико Гарсиа Лорка первым в мире сделал беспристрастный и научно обоснованный вывод о том, что "песня предшествовала языку" [1]. Свойства голоса являть чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения.

Цель проекта:

Исследовать влияние пения на здоровье человека.

Задачи:

- изучить литературные источники по исследуемой теме;
- провести исследование влияния пения на организм человека;
- сделать вывод о влиянии пения на организм человека.

Распевать в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Искусство пения - это, прежде всего правильное дыхание, которое является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств музыкотерапии самое сильное влияние на тело оказывает именно пение. Когда человек болеет, голос его "садится", становясь глухим и бескрасочным. Собственным пением мы можем воздействовать на болезненный орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию. Любой орган нашего тела имеет наш "голос". Звучание" больных органов

отличается от звучания здоровых. Это ненормальное "звучание" можно скорректировать, научив человека точно петь. Методы вокалотерапии (именно так называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др.

2. Основная часть

2.1 Историческая справка

Пение - это род музыки, где в качестве живого музыкального инструмента выступает голосовой аппарат человека. Причем, ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с голосом хорошего певца по силе эмоционально-художественного и лечебного воздействия.

Виднейшие древнегреческие философы Пифагор (VI в. до н. э.), Аристотель, Платон (IV в. до н. э.), указывали на профилактическую и лечебную силу воздействия музыки и пения. Они считали, что музыка устанавливает порядок во всей Вселенной, в том числе нарушенную гармонию в человеческом теле. Было замечено, что музыка, прежде всего ее основные компоненты - мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние.

«Одним из важнейших понятий в этике Пифагора была "эвритмия" - способность человека находить верный ритм во всех проявлениях жизнедеятельности - пении, игре, танце, речи, жестах, мыслях, поступках, в рождении и смерти. От Пифагора пошла традиция сравнивать общественную жизнь как с музыкальным ладом, так и с музыкальным инструментом» [2].

В трактате римского государственного деятеля и философа Бозэция (480-524) «Наставления к музыке» повествуется, что музыканты Терпандр и Арион из Метимны посредством пения избавили жителей Лесбоса и ионян от

тяжелых болезней. А Исмений Фиванский избавил от страданий многих беотийцев, которых мучили сильные подагрические боли» [3]

Считалось, что вокалотерапия эффективна при врачевании. Свойство голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения, имеющего многовековую историю. Художественное пение существовало уже до нашей эры в Египте, Малой Азии, Древней Греции. Слово исполнителя адресовалось к сознанию человека, тембр и музыкальное сопровождение - непосредственно к чувствам. Аристотель широко применял пение в лечебных целях.

На протяжении многих веков оздоровительным средством служило и по этот день служит церковное пение. Пение служит средством оздоровления не только слушателей, но и самого поющего. Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали существование в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно растолковать этот феномен). К примеру, в Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. Демокрит превозносил пение как специфическое средство для исцеления некоторых видов бешенства, а Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных болезней и помешательства.

В Древней Индии считалось, что в голосе выражает себя душа. Сначала вызывается активность в уме. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в ментальном плане. При этом вибрации в виде дыхания через внутренние органы (область живота, легких, носоглотки) образуют голос. Голос выражает позицию ума, ложную или истинную. Он также обладает силой магнетизма как идеальный природный инструмент.

На Руси славяне считали, что поет в человеке сама суть человеческая и пение - это ее естественное состояние. Потому работа со звуком (его силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами не только приближает к

качественному и техничному исполнению песен, но и обеспечивает успех в кропотливой работе над коррекцией и формированием личности человека.

2.2 Мои исследования

В сети интернет я прочитал, что звук - это уникальный мелодический "инструмент", данный человеку самой природой. Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности, с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, не существует.

Ведущий российский музыкотерапевт С. Шушарджан и его коллеги из НИЦ музыкальной терапии и медико-акустических технологий провели исследования влияния вокалотерапии на легкие и другие жизненно важные органы [4]. В результате ученые пришли к выводу, что звук, зарождающийся в момент пения, только на 15-20 % уходит во внешнее пространство, остальная доля звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации.

Но, оказывается, что лечебными свойствами обладает голос далеко не каждого певца. Бывают голоса, которые оказывают прямо противоположное действие. В одной из работ были обследованы голоса певцов разных жанров: тяжелого рока, различных поп-ансамблей и академических певцов. Им давалось поручение прослушать фрагмент в исполнении певца, обусловить по 10-балльной шкале нрав и уровень его эмоциональной выразительности. Оказалось, что для группы академических певцов характерны максимальные баллы положительных эмоций и состояний (радость, благополучие) при минимальной агрессивности и недовольстве. Обратная картина наблюдается у солистов тяжелого рока. Группа поп-ансамблей заняла промежуточное положение.

Я провёл подобное исследование с учащимися 4 «В» класса нашей школы. Для слушания им были предложены: песня «Детки» рок - группы «Люмен» и песня «Ave Mariу» Ф.Шуберта в исполнении Р.Лоретти. После

слушания детям предлагалось рассказать о своём состоянии во время звучания первой песни и второй песни.

80% детей класса чувствовали себя лучше во время звучания голоса Р.Лоретти. Эта песня, как сказали дети, успокаивает, расслабляет, навеивает воспоминания о чём – то хорошем, вызывает желание подпевать. А песня рок - группы «Люмен» была отмечена детьми как агрессивная, напряжённая, с оттенком отчаяния. Она вызывала у детей отрицательную реакцию. Во время звучания песни состояние детей было возбуждённым, сердце билось чаще, хотелось, чтобы она быстрее закончилась. Предполагая такой результат, песню рок – группы я предложил послушать первой, а голос Робертино Лоретти вторым.

Таким образом получил следующие результаты:

- 80% детей чувствовали улучшение самочувствия от песни «Ave Mariу»

- 20% детей получили заряд бодрости от песни «Детки»

Исследования западных ученых, проведенные посреди певцов оперной группы, показали, что пение не только развивает легкие, грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу [5]. Я также прочитал, что продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов существенно выше средней.

Я решил сам убедиться в этом и найти в сети интернет информацию о продолжительности жизни известных оперных певцов. И действительно убедился в том, что продолжительность их жизни выше средней. А многие из них являются долгожителями. Например: Валентина Арканова 1936 – 2013 гг., Ирина Архипова 1925 -2010гг., Галина Вишневская 1926 – 2012 гг., Владимир Ивановский 1912 – 2004 гг.

Искусство пения - это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов долгой и здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений

(тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких).

2.3 Практическое применение вокалотерапии.

Вокал с момента рождения

Очень интересными мне показались исследования того, как влияет пение на беременных и их будущих детей. Сегодня многие специалисты серьезно предлагают будущим мамам инициировать развивающие занятия с ребенком уже в период его внутриутробного развития - разговаривать, напевать песни и заводить для него гармоничную музыку. За рубежом для беременных выпускаются специальные бандажи на живот со стереофоническими мини-колонками. Пение очень полезно для беременных и их будущих детей. Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг. Несколько десятилетий назад прославленный французский акушер Мишель Оден организовал в своей клинике хор а-capella из будущих мам. Специально для них были разработаны несложные вокальные упражнения. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.

2.4 Теоретические исследования хорового пения.

Во всем мире с помощью хорового пения эффективно лечат детей от заикания [6]. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом мало-помалу избавляется от своего недуга.

Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки (например, "р" и "ш"). По наблюдениям отечественных педагогов, те дети, которые посещают уроки вокала, меньше болеют и даже начинают лучше учиться [7]. У одного мальчика 9-и лет была бронхиальная астма в тяжелой форме. С ним провели комплексное лечение и вокалотерапию. После этого мальчика отдали в хор, и он всерьез увлекся пением. И недуг постепенно отступил.

Оказывается, что у коренного населения Новой Зеландии - маори - есть специальные "хоровые" песни, которые снимают боль у женщин при родах.

У нас в школе тоже есть хор. Я опросил учащихся, которые поют в хоре повлияло ли пение на их здоровье и сделал вывод:

60% детей отмечают улучшение самочувствия, во время пения им легче дышится, перестаёт болеть голова. Во время занятий в хоре они отвлекаются от прежних забот, успокаиваются, перестают нервничать, чувствуют энергетический подъём. Таким образом большинство детей чувствуют положительное влияние пения на общее самочувствие.

По утверждению специалистов, для профилактики у детей гриппа в особенности хороши протяжные народные песни. При этом взаимосвязь между здоровьем и песней учителя объясняют по-разному (кто говорит о телесной и духовной гармонии, а кто - о дыхательной гимнастике). Чтобы хорошо петь, нужно верно дышать, - объясняют педагоги. Особые вокальные упражнения помогают певцам не только "дыхание поставить", но и улучшают общее самочувствие исполнителя. Помимо оздоровительного эффекта, недавно открыли еще одно свойство: оказывается, поющие, танцующие и рисующие дети получают больше "пятерок" и по другим учебным предметам" [8].

2.5 Фольклорное пение

Также я нашёл информацию о позитивном влиянии на личность фольклорного пения. Во время занятий фольклорным пением, важную роль играет оригинальная способ звукоизвлечения. В каждой местности он имеет свои особенности. Но есть одна черта, которая свойственна манере звукоизвлечения любого уголка России - когда звук посылается как бы в пространство, губы растягиваются в улыбке, Вы поете и улыбаетесь, а за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно, в результате систематической тренировки улыбки, качества звука переходят и на личность человека. Вскоре внешняя улыбка становится улыбкой внутренней, и мы через нее начинаем взирать на мир и на людей.

В нашей школе я нашёл только одну девочку, занимающуюся фольклорным пением в музыкальной школе. Опросил её и выяснил, что до

занятий пением в музыкальной школе, она чаще болела простудными заболеваниями. Сейчас же она практически не болеет. Фольклорное пение делает её дыхание ровным, глубоким, улучшается самочувствие и появляется энергия во всём организме. Кроме этого фольклорное пение помогло ей стать более раскованной и уверенно чувствовать себя на сцене.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в человеческий круг и водили около данного человека хороводы). Кроме этого, усаживались кругом больного так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия - в той точке, где "тело звука" реально вырастает ввысь и вширь, захватывая своими вибрациями пространство и все его компоненты

По словам специалистов, при работе с песенным фольклором, наряду с проработкой отдельных психо-эмоциональных состояний, происходит и коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность понемногу исчезают и переходят в свою противоположность.

Фольклорное пение - уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все.

2.6 Теоретические исследования

Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их пропевания), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

Гласные звуки (кроме звуков <Е> и <Ё>:

<А> - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> - лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, прочищает нос;

<О> - оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> - улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> - лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> - улучшает работу головного мозга.

Звукосочетания:

<ОМ> - снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ПА> - снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> - исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> - стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):

<В>, <Н>, <М> - улучшают работу головного мозга;

<К>, <Щ> - лечат уши;

<Х> - освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

<Ч> - улучшает дыхание;

<С> - лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> - лечит сердечные заболевания;

<Ш> - лечит печень.

Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии (в частности - т.н. мантры) и в Китае.

Древнекитайская цигун-терапия

Цигун рекомендует:

Для лечения печени вытирают глаза (известно, что глаза - "окна" печени) и неторопливо выдыхают со звукосочетанием «СЮЙ»;

при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звуко сочетание «СЫ»;

Сердце оздоравливают через выдох со звуко сочетанием «КЭ», который осуществляют с широко открытым ртом;

Для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звуко сочетание «СИ» (при этом человек должен покоиться на спине или на боку);

Почки лечат выдохом со звуко сочетанием «ЧУЙ», обхватив кистями колени и держа голову прямо;

На селезенку благоприятно воздействует выдох со звуко сочетанием «ХУ»;

для лечения онкологического заболевания (любой этимологии) произносят звуко сочетание «ХЭ» (при этом следует положить обе ладони на нездоровый орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая кладется сверху на левую).

Произносить звук следует 9 раз за каждую процедуру. Если после применения химиотерапии состав крови изменился в худшую сторону, после девятикратного произношения указанного звука следует шесть раз произнести звуко сочетание "СИ".

"ГУ-О" - используется при лечении болезней печени, желчного пузыря, сухожилий и глаз. При произношении руки следует вышеуказанным способом класть на область печени.

"ЧЕН" - рекомендуется при заболеваниях сердца, тонкого кишечника, языка. Произносится 9 раз. Руки кладутся на область сердца.

"ДОН" - оказывает помощь при заболеваниях селезенки, желудка, мышц рта. Произносится 12 раз. Руки накладываются на солнечное сплетение.

"ШЭН" - применяется для лечения болезней легких, толстой кишки.

"Ю" - звук используется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, костной системы. Произносится 9-12 раз. Ладони при этом располагаются на области копчика. Количество произношений за одну процедуру колеблется от 9 до 12 раз.

3. Практическое исследование влияния пения на здоровье детей

Для своего исследования я выбрал учащихся 4 класса. Всего в классе 27 человек. Из них 12 занимаются в вокальном кружке. Я решил узнать, как влияет пение на их здоровье.

Для начала, я несколько раз посетил занятия вокального кружка «Аллегро». В самом начале учитель провёл с детьми дыхательную гимнастику и распевку, затем дети пели песни. В течении всего занятия было заметно хорошее настроение и активность детей. Даже тот, кто пришёл в плохом настроении, к концу занятия уже не вспоминал о своих неудачах. Дети пели, выполняли задачи поставленные учителем, предлагали для разучивания новые песни. Каждый получил эмоциональную и психологическую разрядку после нескольких уроков. Все уходили в хорошем настроении и желанием продолжать петь. Польза таких занятий показалась мне очевидной.

Кроме этого мне хотелось узнать больше о том, как участники вокального кружка «Аллегро» сами оценивают важность пения и его пользу. Для этого я совместно учителем музыки составил анкету – «Какую роль играет пение в вашей жизни и считаете ли вы, что пение полезно для здоровья?», которую предложил группе «Аллегро».



По результатам анкетирования;

100% участников коллектива – считают, что пение приносит пользу здоровью;

Все дети отмечают улучшение самочувствия, эмоциональный подъём, прилив энергии.

А также подчёркивают важную роль пения для психологического состояния и самовыражения.

Положительное влияние пения на здоровье участников вокального кружка подтверждается.

Затем я пошёл к медсестре и классному руководителю этого класса (4 «в»), чтобы узнать часто ли эти дети страдают заболеваниями горла и другими недугами. Я был удивлён, когда мне сказали что именно эти дети очень редко болеют.

Затем, я вспомнил об учителях, которые занимаются в хоре Районного центра культуры и решил поговорить и с ними. Все в один голос говорили о том, что занятия в хоре – это удивительный способ общения. Сама атмосфера

в коллективе заставляет отвлечься от повседневности, откуда – то берётся энергия для вечера в кругу семьи, проходит усталость, напряжение спадает, дышать становится легче и хочется творить. С психологической стороны хор стал для учителей чем – то вроде отдушины в повседневности. Учителям также была предложена мною анкета.



Проанализировав результаты анкетирования, я пришёл к выводу:

100% - считают, что пение полезно для здоровья и играет важную роль в жизни участников хорового коллектива Районного центра культуры.

4. Заключение

Природа наградила человека удивительным свойством, дав ему возможность выражать свои чувства и мысли с помощью звуков-слов. Способность выражать свои чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. Петь отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения - solo или хорового - укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее

состояние здоровья. После занятий вокалотерапией дыхание становится более экономным, а, по утверждению ученых, от этого зависит работоспособность человека. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами и здоровьем человека была установлена еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. Метод вокалотерапии - универсальное средство лечения.

5. Список литературы

1. Федерико Гарсия Лорка. Избранные произведения в двух томах. Том 1. Стихи. Театр. Проза. Канте Хондо. М., "Художественная литература", 1976.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М., 1999. - С. 10.
3. Музыкальная эстетика западноевропейского Средневековья и Возрождения. М., 1966. - С. 157.
4. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998.
5. Valentine E <#"justify">8.Матейова З. Музыкотерапия при заикании
6. З.Матейова, С.Машура; Пер. с чешского. - К., 1984. - 303 с.
7. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.
8. DeBoer KL<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

ShealyRT<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>>. The effect of voice lessons on the clinical and perceptual skills of graduate students in speech-language pathology Voice.