

**Гусманова Лейсан Салимяновна,
преподаватель по классу вокала
высшей квалификационной категории**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ВОКАЛА

Вокальное исполнительство - одно из наиболее популярных направлений музыкального искусства. Оно является важнейшей сферой духовного становления личности, значимым пластом в формировании культуры человека. До начала XVII века вокальная музыка преобладала над инструментальной, и в наши дни она превосходит по объему все иные жанровые сферы музыки. В средствах массовой информации все чаще появляются различные вокальные проекты, программы. Если в организациях дополнительного образования до недавнего времени существовали только хоровые, вокально-хоровые отделения, то за последние десятилетия открылись различные студии, отделения вокального исполнительства.

Сейчас наблюдая за пением детей обучающихся по данному направлению можно увидеть, как одни мастерски владеют голосом, а другие работают на пределе своих возможностей. Поэтому необходимо помнить, что детский голос, прежде всего живой музыкальный инструмент, и педагог твердо должен знать, что его задача заключается в формировании здоровой личности как психологической так физической, извлекающий эстетический приятный на слух вокальный звук.

Базируясь на резонансную теорию искусства пения (РТИП) В.П.Морозова, которая основана на здоровьесберегающих технологиях, можно сказать, что на уроках вокала, формируя эстетический приятный на слух голос нужно отталкиваться от свойств резонаторов. Морозов приводит семь функции резонаторов: энергетическая, генераторная, фонетическая, эстетическая, защитная, индикаторная и активизирующая функция. Мы в свою очередь рассмотрим только защитную функцию. Эта функция выражается в защите голосовых связок и гортани от чрезмерного напряжения, утомления и тем самым от возникновения профессиональных заболеваний. У защитной функции три механизма:

1. **Первый защитный механизм.** Он определяется тем, что певческие резонаторы при определенной оптимальной настройке способны в сотни раз усилить первый звук голосовых связок и тем самым избавить певца от необходимости перенапрягать гортань для достижения большой силы голоса.
2. **Второй защитный механизм.** Он состоит в том, что певческие резонаторы перераспределяют спектральную энергию голоса певца таким образом, что значительная часть ее оказывается в зоне максимальной чувствительности слуха, т.е. в области высокой певческой форманты. В этой зоне наш слух более чувствителен. Теоретически это означает, что если одну и ту же по величине энергию звука переместить из области низкой певческой форманты в область высокой певческой форманты, то звук станет громче.
3. **Третий защитный механизм.** Это прямой механизм защиты голосовых связок. Он состоит в сильнейшем обратном воздействии резонаторов на колеблющиеся голосовые связки. Что при определенных условиях приводит к значительному облегчению колебательного процесса связок [3].

Базируясь на биоакустические резонансные свойства тела человека в целях формирования здорового голоса, отечественным автором А.И.Поповым была разработана специальная здоровьесберегающая система физвокализ. Дело в том, что энергия акустических колебаний и стоячих волн, приводит к возбуждению звукопроводящих каналов организма и делает оптимальный нервно - мышечный тонус.

О свойствах физвокализа можно было увидеть на выступлениях А.И.Попова в Народном Университете Здоровья в 80х годах прошлого века. До этого он перенес сложную операцию на горло и потерял голос. Врачи в один голос говорили, что петь он не

будет. Не смотря на это, Попов стал читать вслух стихи отечественных авторов и обнаружил, что голос постепенно окреп, а горло перестало болеть. В дальнейшем наблюдая и изучая связь голоса с мышцами спины, бедра, тазовых мышц, грудно-ключичных и костных мышц живота, были разработаны различные упражнения.

Из системы А.И.Попова на уроках вокала как элемент здоровьесберегающей технологии можно применять чтение стихов. Данный прием хорошо помогает осмыслить содержание песен, выделить наиболее технически сложные места, найти удобную позицию звука, за тем отработать их в речи, и уже без ущерба голосовым связкам применять во время пения.

Как здоровьесберегающие технологии на уроках вокала, для восстановления голоса в вокальной педагогике так же широко применяются фонепедические упражнения В.В.Емельянова (ФМРГ). Автор - В.В. Емельянов известен как основатель уникального фонопедагогического метода. Виктор Вадимович Емельянов в прошлом профессиональный вокалист и актер, которому на собственном опыте пришлось убедиться, как важно иметь здоровый и развитый голосовой аппарат, какое воздействие может иметь голос человека на самого себя и других людей.

После сильнейшей и запущенной болезни органов дыхания, Виктор Вадимович был вынужден обратиться **врачу - фониатру. Лечение прошло успешно, но в ходе него Емельянов применял и собственные не традиционные методы, в дальнейшем которые превратились в научную работу как фонепедический метод развития голоса (ФМРГ).** Цель этого метода заключается в следующем - включение и развитие защитных механизмов фонации, критериями которого являются – акустическая эффективность, энергетическая экономичность и биологическая целесообразность [2].

В настоящее время фонепедические упражнения В.В.Емельянова официально одобрены как за рубежом, так и в России. По этому методу достигнуты великолепные результаты, благодаря чему метод получил широкое признание. ФМРГ Емельянова уже многие годы эффективно применяется на всех уровнях – от детского сада до консерваторий. Среди преподавателей на уроках вокала широкую популярность приобрела артикуляционная гимнастика и комплекс фонепедических упражнений.

Не менее уникальным для восстановления голоса является здоровьесберегающая дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Эта гимнастика, применяясь на уроках вокала, не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом: устраняет нарушения носового дыхания, способствует некоторым морфологическим изменениям в бронхиальной системе, рассасывает воспалительные образования и т.д. [1].

Подводя итог можно сказать, что на уроках вокала существуют различные методы, системы здоровьесберегающих технологии, но задача педагога должна быть направлена не на восстановление, а сбережение здорового детского голосового аппарат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. – М.: Метафора, 2006. – 128 с.
2. Емельянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с.
3. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. – М.: ИП РАН им. П.И.Чайковского, Центр «Искусство и наука», 2002. – 496 с.