

Чернова Людмила Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры музыкального образования, Институт музыкального и художественного образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, 26; e-mail: foniatr7@mail.ru.

Чернов Даниил Евгеньевич,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, 26; e-mail: foniatr7@mail.ru.

ГИМНАСТИКА ГОЛОСА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая и музыкальная культура; звуковая виброгимнастика; гимнастика голоса; дыхательные и артикуляционные гимнастики; дыхание, движение, здоровье; производственная зарядка.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются вопросы влияния вокально-ритмической гимнастики на здоровье человека. Прослеживается взаимосвязь физической и музыкальной культуры в воспитании детей. Подчеркивается значимость физкультурной зарядки для укрепления здоровья и подготовки к различным видам деятельности. Объясняется роль мышечного взаимодействия в пении и движении. Отмечается, что нарушения в органах голосообразования могут влиять на работоспособность людей самых разных профессий. Поэтому важна тренировка голоса как для музыкантов, так и для спортсменов, а также при обучении балетному искусству и другим видам деятельности. Показывается целесообразность тренировки певческого дыхания в сочетании с различными мышечными движениями корпуса ученика. Анализируются различные дыхательные и артикуляционные гимнастики, что позволяет создать и проверить на практике в школьных и студенческих аудиториях гимнастику голоса – «физвокализ». Она включает вокально-ритмические упражнения на различные гласные звуки в сочетании с легкими движениями всего корпуса. Такие движения создают биоакустический резонанс в организме человека. Показано, что голосовые вибрации положительно воздействуют на все внутренние органы. Зафиксирован положительный эффект вибрационной голосовой гимнастики в работе со школьниками и студентами педагогического вуза. Рекомендуется включать голосовую гимнастику в учебный процесс.

Chernova Lyudmila Vladimirovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Music Education, Institute of Music and Arts Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Chernov Daniil Evgen'evich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Anatomy, Physiology and Valeology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

GYMNASTICS OF THE VOICE

KEYWORDS: physical and musical culture; sound vibro-gymnastics; gymnastics of the voice; breathing and articulation exercises; breath, movement and health; industrial gymnastics.

ABSTRACT. The article deals with the questions of the influence of vocal and rhythmic gymnastics upon human health. It traces the relationship of physical and musical culture in the upbringing of children. The authors stress the significance of physical exercise for health preservation and preparation for different activities. They reveal the role of muscle interplay in singing and movement. It is noted that impairments in the organs of voice production can affect the performance of people in different professions. Therefore, training the voice is important for both musicians and athletes, as well as in teaching the art of ballet and other activities. The article demonstrates the necessity of training singing breathing in combination with various muscle movements of the student's body. The article analyzes various breathing and articulation exercises that allow the teacher to create and test in practice at school and in student auditoriums the gymnastics of the voice. It includes vocal and rhythmic exercises on different vowels in conjunction with slight movements of the whole body. These movements create bio-acoustic resonance in the human body. It is shown that vocal vibration has a positive effect on all internal organs. It reports positive effects of vibro-gymnastics for schoolchildren and students of pedagogical higher school. It is recommended to include gymnastics of the voice in the learning process.

Было время, когда в нашей стране миллионы людей самого разного возраста приобщались к утренней гимнастике. Многие справедливо называли ее зарядкой, т. е. подготовкой к различным видам трудовой деятельности. Действительно, утренняя гимнастика – это зарядка бодростью, свежестью, активностью на весь

предстоящий день. Известно, что даже люди тренированные, физически крепкие, занимающиеся напряженным умственным трудом, после нескольких часов работы начинают чувствовать тяжесть в голове: мозг устает. Но уже в далеком прошлом заметили, что соответствующим образом организованные движения улучшают деятельность

мозга и всех систем организма. Сейчас не сомневаются, что физическая культура способствует развитию организма и формированию двигательных качеств человека, его силы, быстроты, ловкости и выносливости. Если человек физически тренируется, то он укрепляет не только силу своих мышц, но и работу сердца, тонизирует всю нервную систему. Комплекс утренних физических упражнений недаром называют зарядкой.

Вспомним, что в советское время на производстве, да и в учебных заведениях, делались перерывы для проведения физкультурной зарядки. Нередко эта зарядка проводилась в определенном ритме под музыкальное сопровождение. Она снимала утомляемость, способствовала укреплению организма. Нам известно, что в некоторых общеобразовательных школах в те времена проводилась и вокально-ритмическая гимнастика. Инициатором ее был учитель пения общеобразовательной школы в г. Гатчина Д. Е. Огороднов [9]. Положительные результаты от таких упражнений были весьма убедительны. У всех учеников данной школы в результате ежедневных вокально-ритмических упражнений формировался красивый тембр голоса, и, что было тогда весьма удивительно и особенно важно, они меньше болели, а у многих менялось поведение, становился более спокойным, уравновешенным характер. Некоторые педагоги замечали, что в результате вокально-ритмической гимнастики (включающей движение руки и корпуса) у учеников развивался и интеллект. Что же происходит в результате голосовой гимнастики, при соединении пения с различными мышечными движениями всего корпуса человека?

Чтобы убедиться в практических возможностях гимнастики голоса и рационально ее использовать, обратим внимание на физиологическое воздействие голоса на организм.

Наш голос, его тембр – вне зависимости от того, что именно мы говорим – несет в себе по характеру звучания максимум информации о нашем внутреннем психическом и физическом состоянии. Известны примеры как отрицательного, так и положительного воздействия различных трудовых движений на голос, а также обратный процесс – влияние голосообразования на мышечную работу наших внутренних органов. Нарушения в органах голосообразования могут повлиять на работоспособность людей самых разных профессий. Например, специалистами спорта замечено, что патологические явления в голосообразовании, такие как спазм гортани, могут резко снизить результативность спортсменов. Музыканты-исполнители тоже замечали, что не-

поладки в работе голосового аппарата отрицательно сказываются на их технике, на работе мышц рук. Если играть на фортепиано или на каком-либо струнном музыкальном инструменте при больном горле, устают руки. Особенно такие нарушения касаются дирижеров-хормейстеров, профессия которых требует постоянного взаимодействия мышечного аппарата гортани, рук и всего корпуса. Сложные процессы взаимодействия голоса с другими мышцами наблюдаются и при обучении балетному искусству. Интерес в этом отношении представляет опыт практической работы преподавателей Московского хореографического училища Е. А. Поповой (1968) и Е. А. Лукьяновой (1979). Работая в училище преподавателем фортепиано, Елена Яковлевна Попова заметила, как дети бывают переутомлены после уроков танца. Она занялась поиском способов экономии сил учащихся, повышения работоспособности. Для борьбы с мышечным утомлением танцоров Е. Попова решила воспользоваться дыхательной гимнастикой, разработанной еще в начале XX в. оперным певцом одного из театров Германии Лео Кофлером [3]. В России эта гимнастика стала известна благодаря его ученице Ольге Георгиевне Лобановой, которая описала методику дыхания в книге «Правильное дыхание, речь и пение» [5]. Дыхание по предложенной системе складывается не из двух, как мы привыкли думать, моментов (фаз) – вдоха и выдоха, а из трех: 1) выдох через сомкнутые губы, 2) пауза, 3) легкий носовой вдох. Такое дыхание человек использует в крепком сне, оно обеспечивает полноценный отдых.

Эта дыхательная гимнастика успешно использовалась Е. А. Лукьяновой при обучении детей балетному искусству. Упражнения строились с чередованием тренировки трехфазного дыхания в речи, в пении и в движении. В методическом пособии Е. А. Лукьяновой «Дыхание в хореографии» объясняется эффективность использования такого дыхания: «При физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость и краснота лица вызываются тем, что в организме накапливается избыток углекислоты. Длинный упругий выдох хорошо очищает от нее легочные пузырьки (альвеолы), вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху. Вдох же должен быть произвольным, руководить им не следует. Очень важна вторая фаза – пауза. Она подсказывает, когда и сколько нужно вдохнуть. Третья фаза – ес-

тественный вдох – производится автоматически, не переполняя чрезмерно легкие» [6, с. 9]. Е. А. Лукьянова обращает внимание на то, что вдох делается носом, а не ртом, но вреден искусственный, чрезмерный вдох, шумный, сопровождающийся сопеньем носа. Мы же склонны считать, что навык носового дыхания необходимо тренировать всем с детства: такой тип дыхания важен не только для учеников балетного искусства, но и при обучении искусству сценической и вокальной речи, а также для спортсменов. Обращает внимание Е. А. Лукьянова и на тренировку длинного упругого выдоха. В пении без этого тоже не обойтись. В хоре певцы используют даже так называемое «цепное дыхание», которое создает определенный эмоциональный настрой, непрерывность звучания, чувство успокоения. Можно заметить, что в освоении дыхания у танцоров и певцов много общего. В пособии Е. А. Лукьяновой описано множество различных упражнений, организующих голосообразование, тренирующих голосовой аппарат: выдох на согласный и гласных звуках, тренировка мускулатуры зева, упражнения на опору дыхания и экономный выдох, дыхание при прыжках и при беге, дыхание под музыку, пение с движением и т. п. [6].

Описанные выше гимнастики могут представлять интерес и для певцов, которым приходится сопровождать свое пение движениями. Затронув проблему взаимодействия голоса и движения, обратим внимание и на дыхательные гимнастики, разработанные другими авторами. Их немало: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, Каролиса Динейки [2], Нэнси Зи [8], метод дыхания А. А. Сметанкина, профилактико-восстановительная гимнастика Ф. Т. Ткачева [12], фонационное дыхание на основе принципов йоги [14], гимнастика голосового аппарата Э. М. Чарели [13]. Каждый автор предлагает апробированные им способы организации дыхания для сохранения и улучшения здоровья. Одни используют беззвучные упражнения, другие включают фонационное дыхание.

Познакомившись с названными гимнастками, мы обратили внимание на звуковую гимнастику А. Попова, названную автором «физвокализ». Впервые ее концепция и задачи были обозначены в статье «Физвокализ – голос и здоровье» журнала «Техника молодежи» за 1984 г. [10]. В ней автор делится своей идеей, возникшей в 1974 г.: «...можно ставить голоса – хотя бы для “бытовой” речи – с помощью определенных физических упражнений, причем это “новое” звучание можно использовать и для гимнастики “внутренних” органов: легких,

желудка, печени. Другими словами, направить звук на укрепление здоровья» [10]. Разработать упражнения помогла практика, многочисленные исследования и анализ литературы, а весь комплекс упражнений получил название «физвокализ» (от латинского *vocalis* – гласный, голосовой). Гимнастика А. Попова направлена не на развитие большого оперного голоса. Автор отдает себе отчет в том, что профессиональными певцами действительно скорее смогут стать одаренные природным голосом люди, но петь может и должен каждый. Пение нужно для укрепления здоровья человека, в нем заложена величайшая профилактика старости и ряда заболеваний. В то же время, если человек будет заниматься «физвокализом» для «бытовой» речи, то впоследствии он может научиться речи сценической или пению.

Воспользовавшись термином «физвокализ», опишем предлагаемую нами гимнастику голоса, в основе которой лежит пение с движением. Мы занимались ей со школьниками и со студентами педагогического вуза на протяжении многих лет. Упражнения проводятся в строгом ритме, и чем он совершеннее, тем гармоничнее настраивается человеческий организм в целом. Способ передачи этого ритма учащемуся заключается в простых вокально-ритмических упражнениях, представляющих из себя квинтовый звукоряд – «до, ре, ми, фа, соль» (пение на гласную «и»), обратно – «соль, фа, ми, ре, до» (пение на гласную «а» или «э»). При этом в строгом ритме вырабатывается вдох и выдох, так как ритмичное дыхание правильно организует работу всех звукообразующих органов. Эти упражнения проводятся в таких условиях, при которых ученик переходит на автоматический правильный (нижнереберный) вдох, а грудное дыхание не успевает брать.

Ознакомившись с методикой оздоровления и продления жизни человеческого организма, разработанной автором книги «Активное долголетие» А. А. Микулиным, мы решили соединить наши вокально-ритмические упражнения с ритмическими движениями всего корпуса человека, с прыжками на пятках. Такие движения А. А. Микулин назвал виброгимнастикой.

Отправной точкой в размышлениях авиаконструктора, академика А. А. Микулина о способах оздоровления организма стало такое соображение: «В течение миллионов лет в процессе эволюции природа конструировала и в темпе, чрезвычайно далеко от темпов научно-технического прогресса, совершенствовала наши внутренние органы: сердце, почки, желудок, кишечник, мышцы, мозговое вещество. Все эти органы

формировались в условиях высокой физической активности – бега, мышечных сокращений, непрерывных (за исключением отдыха и сна) сотрясений организма в течение многих часов» [7]. Чтобы восполнить недостающую организму «встряску», Александр Александрович Микулин предложил делать простое упражнение, которое могут выполнять даже физически ослабленные люди.

Упражнение предлагает подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от пола всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол, чтобы испытать удар, сотрясение. При этом происходит то же самое, что при беге и ходьбе: улучшается кровоснабжение органов. Такие сотрясения тела нужно делать не спеша, не чаще раза в секунду. Следует стараться не поднимать каблуки выше сантиметра над полом, чтобы не вызвать ненужное утомление ступней.

Созданию оздоровительной методики способствовал аналитический ум А. А. Микулина, изучение кровообращения, дыхания, работы мышечного аппарата во время движений, физических упражнений. Ученый – инженер-конструктор, перенесший тяжелое заболевание, сам хотел разобраться, зачем и как нужно заниматься физической культурой, как следует ходить и бегать, чтобы извлечь из движений максимум пользы для организма. Очень полезными А. А. Микулин считал и спортивные игры, во время

которых происходит множество сотрясений организма – прыжков, подскоков, пробежек. А. А. Микулин до преклонного возраста занимался виброгимнастикой, что помогло ему вернуть и сохранить здоровье, оставаться прекрасным теннисистом, бегать, выполнять упражнения с гантелями.

Физвокализом (вокально-ритмическими упражнениями с подскоками) мы советуем студентам и школьникам заниматься и самостоятельно в домашних условиях: на это требуется не более 15 минут в день. Вокальной ритмикой ученики овладевают в разные сроки, но пользу она приносит с первых же занятий. Применение вибрационной голосовой гимнастики в вокально-хоровой работе с детьми и взрослыми способствует выявлению тембральных качеств голоса, создает физиологический комфорт, является методом профилактики и лечения голосовых расстройств.

Таким образом, голос человека путем гимнастики внутренних органов может стать главным проводником здоровья человека, создавая условия для его жизнедеятельности. Эти факты побуждают нас к дальнейшему изучению влияния художественного пения на жизненно важные функции организма и убеждают в необходимости использования гимнастики голоса в системе дошкольного, школьного и вузовского образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гутман О. Гимнастика голоса. Руководство по развитию и правильному употреблению органов голоса в пении. Система правильного дыхания. С 5-го немецкого издания. СПб. : Вече, 1899. 74 с.
2. Динейка Каролис. Дыхание, движение, здоровье! Вильнюс : Минтис, 1966. 415 с.
3. Кофлер Л. Учитесь правильно дышать. Гимнастика легких : приложение к журналу «Задуманное слово» М. : Изд. тов-ва М. О. Вольф ; СПб., 1907. 24 с.
4. Лавров Н. Н. Дыхание по Стрельниковой. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 192 с. (Сер. «Хит сезона»).
5. Лобанова О. Г. Правильное дыхание, речь и пение. Новейшая метода Запада. М. ; СПб. : Гос. изд-во, 1923. 140 с.
6. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии : учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. М. : Искусство, 1979. 184 с.
7. Микулин А. А. Активное долголетие / предисл. С. В. Чумакова. М. : Физкультура и спорт, 1977. 66 с.
8. Нэнси Зи. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения успеха, здоровья, процветания / пер. с англ. Е. Винецкой. М. : София, 2004. 272 с.
9. Огороднов Д. Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. Л. : Музыка, 1972. 152 с.
10. Попов А. Физвокализ – голос и здоровье // Техника молодежи. 1984. № 9. С. 18–19.
11. Руднева А. В. Курские танки и карагоды. Таночные и карагодные песни // Вопросы музыковедения. 1956. Т. 2. С. 137–191.
12. Ткачев Ф. Т. Профилактико-восстановительная гимнастика. Киев : Здоров'я, 1983. 104 с.
13. Чарели Э. М. Массаж и гимнастика голосового аппарата : учеб.-метод. пособие. Екатеринбург, 2009. 242 с.
14. Черная Е. И. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики «йоги». М. : Граница, 2009. 146 с.
15. Чернов Д. Е., Чернова Л. В. Психомоторное развитие учащихся мужского хорового колледжа в период мутации голоса : моногр. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. 182 с.
16. Чернова Л. В. Вокально-речевая культура учителя музыки: эксперимент, теория, практика : моногр. / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2015. 195 с.
17. Чернова Л. В., Чернов Д. Е. Профилактика заболеваний голосового аппарата у певцов хора // Модернизация дирижерско-хоровой подготовки учителя музыки в системе профессионального образования : сб. науч. тр. / под ред. М. В. Кревсун. Таганрог, 2005. С. 230–237.

REFERENCES

1. Gutman O. Gimnastika golosa. Rukovodstvo po razvitiyu i pravil'nomu upotrebleniyu organov golosa v penii. Sistema pravil'nogo dykhaniya. S 5-go nemetskogo izdaniya. SPb. : Veche, 1899. 74 s.
2. Dineyka Karolis. Dykhanie, dvizhenie, zdorov'e! Vil'nyus : Mintis , 1966. 415 s.
3. Kofler L. Uchites' pravil'no dyshat'. Gimnastika legkikh : prilozhenie k zhurnalu «Zadushevnoe slovo» M. : Izd. tov-va M. O. Vol'f ; SPb., 1907. 24 s.
4. Lavrov N. N. Dykhanie po Strel'nikovoy. Rostov n/D : Feniks, 2003. 192 s. (Ser. «Khit sezona»).
5. Lobanova O. G. Pravil'noe dykhanie, rech' i penie. Noveyshaya metoda Zapa-da. M. ; SPb. : Gos. izd-vo, 1923. 140 s.
6. Luk'yanova E. A. Dykhanie v khoreografii : ucheb. posobie dlya vysshikh i srednikh ucheb. zavedeniy iskusstva i kul'tury. M. : Iskusstvo, 1979. 184 s.
7. Mikulin A. A. Aktivnoe dolgoletie / predisl. S. V. Chumakova. M. : Fizkul'tura i sport, 1977. 66 s.
8. Nensi Zi. Iskusstvo dykhaniya. Shest' prostykh urokov dlya dostizheniya uspekha, zdorov'ya, protsvetaniya / per. s angl. E. Vinetskoy. M. : Sofiya, 2004. 272 s.
9. Ogorodnov D. E. Muzykal'no-pevcheskoe vospitanie detey v obshcheobrazova-tel'noy shkole. L. : Muzyka, 1972. 152 s.
10. Popov A. Fizvokaliz – golos i zdorov'e // Tekhnika molodezhi. 1984. № 9. S. 18–19.
11. Rudneva A. V. Kurskie tanki i karagody. Tanochnye i karagodnye pesni // Voprosy muzykoznaniya. 1956. T. 2. S. 137–191.
12. Tkachev F. T. Profilaktiko-vosstanovitel'naya gimnastika. Kiev : Zdorov'ya, 1983. 104 s.
13. Chareli E. M. Massazh i gimnastika golosovogo apparata : ucheb.-metod. posobie. Ekaterinburg, 2009. 242 s.
14. Chernaya E. I. Vospitanie fonatsionnogo dykhaniya s ispol'zovaniem printsipov dykhatel'noy gimnastiki «yogi». M. : Granitsa, 2009. 146 s.
15. Chernov D. E., Chernova L. V. Psikhomotornoe razvitie uchashchikhsya muzhskogo khorovogo kolledzha v period mutatsii golosa : monogr. / Ural. gos. ped. un-t. Ekaterinburg, 2014. 182 s.
16. Chernova L. V. Vokal'no-rechevaya kul'tura uchitelya muzyki: eksperiment, teoriya, praktika : monogr. / Ural. gos. ped. un-t. Ekaterinburg, 2015. 195 s.
17. Chernova L. V., Chernov D. E. Profilaktika zabolevaniy golosovogo apparata u pevtsov khora // Modernizatsiya dirizhersko-khorovoy podgotovki uchitelya muzyki v sisteme professional'nogo obrazovaniya : sb. nauch. tr. / pod red. M. V. Krevsun. Taganrog, 2005. S. 230–237.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. Н. Г. Тагильцева.