

Международный конкурс для детей и молодёжи «Мы можем»

Номинация: «Исследовательские и научные работы»

## **ВОКАЛОТЕРАПИЯ**

Автор: Артюх Максим,  
учащийся вокального ансамбля  
«Счастливое детство»  
МАУ ДО «ДДТ»

Руководитель: Михалик  
Наталья Анатольевна  
педагог дополнительного  
образования МАУ ДО «ДДТ»  
высшая  
квалификационная категория

г. Когалым, 2021г.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1.</b> Теоретические основы использования пения как природного лечебного средства для индивидуума и общества.....	5
1.1. Исторические и социальные основы использования пения с древних времён до наших дней.....	5
1.2. Пение как врожденное свойство человека.....	6
1.3. Особенности воздействия вокалотерапии на организм человека.....	9
<b>ГЛАВА 2.</b> Опытнo-экспериментальные исследования эффективности действия вокалотерапии.....	11
2.1. Констатирующий этап эксперимента .....	11
2.2. Содержание экспериментальной работы.....	12
2.3. Анализ результатов экспериментального исследования.....	15
<b>Заключение</b> .....	17
Список литературы.....	18
<b>Приложение</b> .....	19

## Введение

*«Где песнь поют, ищи себе приют:  
Ведь злые люди песен не поют».*

Народная мудрость

Вскоре после того, как ребенок научился ходить и говорить, его обычно оплетают путы нашей неестественной, нашей «неорганичной» жизни. Он приноравливается к школьной парте, к сиденьям в транспорте, горбится перед экраном компьютера. Вечера напролет он сидит, утопая в мягком слишком комфортном кресле перед телевизором и развлекаясь бесконечными мыльными операми. Результаты таковы: испорченная осанка, малокровие как следствие недостаточного, неправильного дыхания, снижение успеваемости, дальнейшая деградация и личная неудовлетворённость с вытекающими отклонениями.

В самом деле — есть ли средства для того, чтобы стать здоровее и счастливее в современном мире? Есть, причем одно из них доступно и «в домашних условиях»: это пение, почти забытое свойство человека как вида, изобретенное природой, конечно же, не случайно, но с какой-то полезной целью. Когда мы вновь вспомним о нём?

Особая миссия в исцелении нации возложена на культуру, искусство, художественное образование. Не случайно в государственной «Концепции художественного образования в РФ» (2002 г.), утвержденной Министерством образования РФ и Министерством культуры РФ, подчеркивается, что одной из главных задач современного художественного образования в нашей стране является «...использование возможностей искусства, художественно-творческой деятельности в целях коррекционной педагогики, психофизического оздоровления детей, подростков и других групп населения...»

Анализ передового опыта, как и специальные исследования, говорят о больших возможностях пения. Ученые и педагоги (Ю.Б. Алиев, Д. Б. Кабалевский, Г.П. Стулова, Л.Г. Дмитриева, В.В. Емельянов, Д.Е. Огородного) единодушны во мнении, что пение является одним из самых ярких, красочных и доступных восприятию ребенка сфер искусства. Оно доставляет детям радость, развивает воображение и фантазию, способствует творческому развитию ребенка и формированию базиса его личностной культуры.

Изучив и проанализировав педагогическую, музыкальную, научную литературу мы пришли к выводу о том, что основные положения развития вокальных навыков человека уже достаточно хорошо исследованы. Однако нет достаточной проработки, в литературе вопроса: каковы физиологические особенности воздействия пения на организм человека. Это и обусловило проблематику настоящего исследования.

Тему, считаем актуальной, так как она имеет большое значение для общего развития и оздоровления детей и взрослых.

Таким образом, **цель данной работы** заключается в том, чтобы изучить возможности пения как природного средства, направленного на оздоровление детей.

**Объект** – процесс жизнедеятельности человека.

**Предмет исследований** – механизм влияния певческого искусства на оздоровление детей и взрослых.

**Гипотеза:** предполагается, что систематические и целенаправленные занятия певческим искусством будут способствовать эффективному лечебному воздействию на организм человека.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать научную, методическую литературу по проблеме воздействия вокалотерапии (лечение пением) на организм человека.
2. Разработать и экспериментально проверить дидактическую модель оздоровления школьников средствами пения.
3. Показать способы практического применения приёмов и методов вокалотерапии.

**Методологической основой** исследования является:

- диалектико-материалистическая теория познания личности, позволяющая обнаружить закономерности общественно-исторического развития;
- труды ученых в области музыкальной терапии, психологии, музыкальной методики, помогающие изучить природу пения, найти методы и приемы, позволяющие эффективнее оздоравливать людей.

**Структура исследования.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

## ГЛАВА 1. Теоретические основы использования пения как природного лечебного средства для индивидуума и общества

### 1.1. Исторические и социальные основы использования пения с древних времён до наших дней

*«Мир царит в доме, где отец и сын запевают вместе».*

Древняя восточная поговорка

*Врачевание в древности.* Средствами музыкальной терапии люди издревле пытались лечить психически больных: специально подобранные музыкальные созвучия положительно воздействуют на мир их чувств. Пророк Давид своим пением и игрой на кифаре излечил библейского царя Саула от приступов тяжелой депрессии.

Ямвлих, древнегреческий философ, пишет о Пифагоре: «Ведь он не случайно был столь внимателен к этому способу очищения (катарсис) — именно так называл он исцеление музыкой... В центр он усаживал того, кто перебирал струны лиры, вокруг располагал певцов, и вместе они пели, полагая тем самым вызвать отрадные чувства, гармонически и ритмически их упорядочить...».

В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили от бессонницы. Певец Орфей мог своим пением смягчить души не только людей, но даже диких зверей и птиц. В «Одиссее» Гомера рассказывается о лечении Одиссея. Его рана от музыки и пения перестала кровоточить. Платон предлагал от головной боли лекарство, состоящее из набора трав. Лечение сопровождалось пением магического характера. Считалось, что без пения и музыкального сопровождения лекарство теряло свои лечебные свойства.

Аристотель утверждает, что пение нужно использовать не для одной-единственной, но для многих полезных целей, а именно: для образования, для очищения и приближения к наивысшей форме жизни, для раскрепощения и отдыха от напряжения...

*От средневековья до наших дней.* Период средневековья отмечен глубокой религиозностью. Григорианские хоралы, которые записывались на четырёх нотных строчках, считались средневековой медициной.



Рис. 1 Пример Григорианского хорала

Вокальным идеалом во времена барокко было пение в самых высоких тесситурах. Технические возможности профессионального пения уподобляли игре на кларнете или гобое.

Испанский король Филипп V (1700-1746 гг.) лечился от уныния, слушая удивительно высокий голос легендарного итальянского певца-кастрата Фаринелли (он же – Карло Броски).

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных (больного сажали в людской круг и водили вокруг данного человека хороводы).

«Баю-баюшки, баю», — пели всего несколько десятилетий назад заботливые матери, чтобы отвлечь ребятишек от их ежедневных детских забот. С глубокой старины до нас дошли монотонные, тихие напевы колыбельных песен, которыми матери убаюкивали своих детей.

*Сила музыки с современной точки зрения.*

Благотворное влияние или даже оздоравливающее действие пения с успехом используют при лечении и в наши дни. Механизм, лежащий в основе этого, в биологических деталях до сих пор не ясен окончательно, поскольку он действительно сложен. Но факты все же нельзя отрицать, и сами по себе они гораздо важнее, чем отстающее от них научное объяснение. Ведь многие природные явления сегодня все ещё недоступны нашему пониманию.

В научных трудах в начале XX века знаменитых российских ученых В.М. Бехтерева, И.М. Догеля, И.Р. Тарханова и др. содержится масса данных о благотворном влиянии музыки на центральную нервную систему, дыхание, кровообращение.

Выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский восхищался могучими воспитательными возможностями хорового пения: «Как оно оживляет умственные силы детей, как оно быстро организует класс! ... В песне есть, кроме того, нечто воспитывающее душу, и в особенности чувство...».

Ещё многие педагоги в своих теоретических трудах подчеркивали воспитательное воздействие пения на людей. Обращалось внимание влияния пения на развитие интеллекта, памяти, внимания, воображения, воли, на эстетические чувства и даже физическое развитие (Д.И. Зарин, А.Н. Карасев, П.П. Миропольский, А.П. Пузыревский и др.).

*Таким образом, мы проследили, исторические и социальные основы использования пения с древних времён до наших дней. Его влияние захватывает самые глубинные стороны внутреннего мира человека. В процессе пения складывается картина мира через художественные образы вокальных сочинений, осуществляется воспитание людей в традициях национальной культуры и передается социальный опыт общения, поведения, труда.*

## **1.2. Пение как врожденное свойство человека**

Голос современного человека — результат филогенетического развития длиной в миллионы лет. Когда наши предки научились ходить прямо, у них изменилась позиция гортани, где в

результате целенаправленного воздействия при дыхании могут усиливаться колебания голосовых связок. Наш слух воспринимает эти колебания в виде шума или музыкального звука.

Таким образом, способность издавать звуки — одно из природных качеств человека. При определенных предпосылках, также обусловленных природой, это дает ему возможность петь. *Следовательно, все люди в той или иной степени изначально способны к музыке, к пению.* Для дальнейшего совершенствования человеческого рода требуется, чтобы мы научились оптимально управлять нашим голосом. Ведь не хотим же мы признаваться друг другу в любви и делиться страданиями через компьютерные комиксы в интернете, без речи и звука. Разве не так?

У многих людей голос — это дар Божий. При регулярных занятиях голос находит собственное место, позицию в звуковом пространстве тела, обретая объем и набирая мощь. У певца голосовые связки ничем особенным не отличаются от связок обычного, как говорится, безголосого человека. Ведь и чемпионы мира по теннису тоже не появляются на свет с ракеткой в руке. Только что, родившись, ребёнок дышит правильно. Звукоизвлечением тоже происходит органично: это присуще человеку как виду и передается на генетическом уровне, бессознательно, автоматически. При этом дыхание у него бывает преимущественно диафрагменным и реберным. Но потом — и дома, и в многоквартирной высотке с тонкими стенами, и в школе, и во всех прочих общественных местах порыв запеть вовсе не поощряется, а пресекается. Это и ведет к деградации органов (фонастении) и к утрате природной способности человека как вида выражать себя «полнозвучно».

Мы учим говорить попугаев, и возвращаем канареек в зоомагазин, если они не хотят петь. С другой стороны, мы подавляем природную силу нашего голоса и приглушаем громкость речи из-за тесноты квартир в многоэтажках без звукоизоляции, из-за «перенаселённости» общественных мест. На самом деле всё не столь сложно. Так зачем же нам и дальше испытывать недостаток в кислороде, не владея техникой дыхания? Зачем хрипнуть после долгого разговора или попыток запеть?

Итак, плохой голос — это чаще всего результат недостаточного, т.е. неправильного дыхания. Дыхание — это синоним жизни. Правильное дыхание является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. А искусство пения — это еще и искусство дыхания.

Лидер российской музыкотерапевтической школы Сергей Ваганович Шушарджан (г. Москва), руководитель первого и пока единственного в РФ научно-исследовательского Центра музыкальной терапии и медико-акустических технологий обнаружил, что правильная постановка дыхания (без чего не возможен грамотный вокал) приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человеческого организма. Основное внимание автором направлено на то, что пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы.

Физиологическое (правильное) дыхание — дыхание нижними ребрами. Дыхание нижней частью грудной клетки — наиболее экономичное. К сожалению, большинство людей дышат

верхней и средней частями. Это приводит к гипервентиляции. Человек заглатывает избыток кислорода, тратит на это много лишней энергии. Отсюда – бронхиальная астма или сердечные дисфункции. Так при чём здесь вокал, пение?..

Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. С помощью специальной аппаратуры учёные снимают её с любого органа, делают математические раскладки и анализируют. И потом все эти данные используем для акустического массажа. Попробуйте помассировать печень руками. Это невозможно. А с помощью музыкальных звуков можно полностью восстановить кровообращение и удалить застои. «У одного моего пациента, мальчика 9-и лет – рассказывает музыкотерапевт С. Шушарджан, – была бронхиальная астма в тяжелой форме. С ним провели курс комплексного лечения и вокалотерапии. И ребенок выздоровел. Его родители по моему совету отдали мальчика в хор, и он всерьез увлекся пением».

*И так, во время пения происходит вибрация внутренних органов, возникает состояние лёгкой гипоксии, которое является естественным биостимулятором, активизирующим все системы организма, селезёнку и поджелудочную железу в первую очередь.*

Так же доказано многими учёными, что пение способствует формированию различных областей человеческого мозга. Левое полушарие головного мозга человека отвечает за логическое, аналитическое и рациональное мышление, а правое – за творческое начало, за способность к воображению, пространственному мышлению, за умение обобщать. Пение способствует нормализации работы каждого из полушарий головного мозга и при этом совершенствует их взаимодействие между собой.



Рис. 2 Различные мыслительные процессы в двух полушариях мозга



Обучение пению в раннем возрасте развивает у детей умственные способности, необходимые для научного, математического мышления. Правильное пение действует на организм нормализующе: укрепляет сердечную мышцу, стабилизирует деятельность легких, усиливает кровоток во всем теле — а значит и в мозге! — и повышает тем самым продолжительность жизни. Неудивительно, что продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней.

*Подводя итог вышесказанному, видим, на сколько важно освоить принципы глубокого, так называемого брюшного или диафрагменного дыхания для любого человека. Также мы проследили эволюцию филогенетического развития голоса современного человека, и пришли к выводу, что с точки зрения общих природных способностей нашего биологического индивида, все мы – одарённые «певчие птицы».*

### **1.3. Особенности воздействия вокалотерапии на организм человека**

Сотни веков со времён седой древности на Руси слагали песни. Они сопровождали человека от рождения до смерти — колыбельные, венчальные, свадебные, поминальные мелодии вбирали в себя звуки нашей спокойной природы — шум ветра, шелест дубрав, журчание ручьев. Они способствовали познанию окружающего мира - под эти мелодии хорошо размышлялось.

Песни, созданные народом, играли в жизни крестьянской семьи особую роль, придавая ей ту или иную эмоциональную окраску. Неоспорима роль народной песни в развитии и оздоровлении детей с древних времен. Детский фольклор помогал детям расти здоровыми (пестушки), веселыми (прибаутки, пестушки, потешки), спокойными (колыбельные). Одновременно с помощью песен детей учили добру, красоте, народной мудрости, остроумию, а также любви к природе, животным, своей семье, родному краю, Родине.

Современные ученые-психологи, акустики изучая песни славянских народов, отмечают её напевность, мелодичность и почти полное отсутствие взрывных, повторяющихся звуков. А как оказалось, именно на такие звуки мозг реагирует весьма благотворно.

Исследовав влияние колыбельных песен на развитие недоношенных детей, учёные обнаружили уменьшение на 16% времени достижения ребёнком весовых критериев, необходимых для выписки из роддома.

Романтическая музыка в песнях для индивидуальных медитаций и внутреннего осмысления ситуации, уменьшает интенсивность реакций при стрессовых состояниях.

Джазовые, блюзовые песни поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств.

Именно российские ученые первыми в мире доказали, что рок-музыка воздействует на организм человека на клеточном уровне. Именно раковые клетки очень бурно реагируют на эту

музыку, и начинают интенсивно расти, размножаться, а от музыки иных видов их рост, наоборот, замедляется или вовсе прекращается.

Установлено, что поп-музыка в стиле "disco" с ритмом в 120 уд./мин. (например, такое направление, как "дискотека 80-х") способствует восстановлению многих функций человеческого организма.

Религиозное песнопение дарит чувство покоя, восстанавливает душевное равновесие, снимает болевые ощущения.

Некоторые авторитетные музыкотерапевты советуют для лечения заболеваний желудка, селезенки, поджелудочной железы слушать низкий мужской и высокий женский голоса.

Пение помогает также при лечении речевых дефектов, (заикания) способствует коррекции дикции (использование скороговорок, тренажёрных дикционных музыкальных попевок, в которых вокализируются трудные согласные буквы). Ребенок в хоре слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Таким же образом занятия в хоре помогают детям, не выговаривающим некоторые звуки.

Пение очень полезно для беременных и их будущих детей. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активизируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. В результате на свет появлялись более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.

Певческое искусство, как показывает опыт многочисленных западных школ, кружков, творческих групп, помогает раскрыть человеку самого себя, свои возможности, способности, что имеет положительное значение не только для отдельного человека, но и для общества в целом.

В наши дни в Китае и Японии музыкотерапевты помогают своим пациентам сформировать домашнюю музыкальную аптечку, в которой могут лежать диски с такими названиями, как "Пищеварение", "Печень", "Легкие", "Сердце", "Мигрень" и т.п. (люди воспринимают эти записи так же, как обычные лекарства – таблетки, химиопрепараты или травы).

Швейцарские исследования доказывают, что дети, которые занимаются музыкой и поют, лучше мотивированы; пение дает им ощущение счастья и способность к позитивной самооценке, а потому их в меньшей степени гнетёт потом комплекс неполноценности.

*Таким образом, действие пения может быть названо долговременным или даже перспективным. В наши дни открываются большие возможности использования его для получения стойкого и длительного эффекта. Значит, пение можно и нужно применять в воспитательных целях, а также в целях общего оздоровления и профилактики различных болезней и явлениях в психике, как детей, так и взрослых.*

## ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальное исследование эффективности действия вокалотерапии

### 2.1. Констатирующий этап эксперимента

Важной составной частью данной научной работы является эксперимент. Он позволяет глубже и точнее выявить свойства исследуемых объектов и явлений, проверить правильность выдвинутой гипотезы, выработать оптимальные механизмы функционирования системы.

**Цель эксперимента** – доказать эффективность пения как одного из аспектов оздоровления детей.

**Задачи** экспериментального исследования:

1. Определить начальный уровень эмоционального состояния детей.
2. Экспериментально проверить комплекс приёмов и методов музыкальной психотерапии (по В.И.Петрушину).
3. По результатам экспериментального исследования провести сравнительный анализ уровня эмоционального состояния детей до и после занятия.

**База исследования:**

Эксперимент проводился нами в городе Когалым, в рамках деятельности МАУ ДО «ДДТ». В нем, на протяжении 3-х этапов – констатирующего, формирующего и контрольного, принимали участие дети младшей и средней группы вокального ансамбля «Счастливое детство», в период с сентября по декабрь 2020 года.

Опытнo-экспериментальное исследование проводилось в естественных условиях. В просторном кабинете, оснащённом техническими средствами, детскими музыкальными инструментами (металлофонами и другими шумовыми инструментами), фортепиано.

Первый этап – констатирующий (первоначальная диагностика уровня эмоционального состояния детей). Он проводился перед каждым занятием. В ходе исследования мы использовали:

- метод наблюдения;
- метод опроса (беседа);
- метод анализа практической деятельности учащихся;
- метод сравнения.

Для проведения оперативной, поэтапной диагностики с целью выявления уровня эмоционального состояния детей перед занятием, нами были использованы карты «Эмоционального состояния» и фишки разных цветов (красные, жёлтые, зелёные) которые соответствовали настроению детей (Приложение № 1).

Критерии эмоционального состояния и самочувствия детей:

Зелёный цвет - эмоциональное состояние бодрое, приподнятое, весёлое.

Жёлтый цвет - ребёнок затрудняется определить своё эмоциональное состояние.

Красный цвет – у ребёнка подавленное, негативное эмоциональное состояние, плохое самочувствие.

## 2.2. Содержание экспериментальной работы

Второй этап экспериментального исследования проводился в форме практической работы с детьми – фронтальной и групповой. Мой научный руководитель проводил занятия с детьми, я следила за эмоциональным состоянием детей.

Деятельность в формирующем эксперименте мы основывали на следующих *принципах*:

- систематичности и последовательности;
- единства слуховой и мыслительной деятельности школьников;
- доступность музыкального материала и теоретических знаний;
- целостности восприятия.

В период формирующего эксперимента были использованы следующие методы: наглядный, словесный, практический. А так же:

- методы стимулирования музыкальной деятельности, для создания эмоциональной атмосферы на занятиях;
- метод сравнения, для развития более тонкого восприятия музыки;
- метод создания игровой ситуации, который делает образные представления яркими, побуждает детей мыслить, фантазировать;
- метод эмоционального воздействия, для обогащения впечатлений учащихся;
- метод создания ситуаций успеха, помогающий учащимся создать обстановку раскованности, непринужденности, уверенности в своих силах.

На этом этапе исследования, мы приступили к проверке эффективности использования методов и приёмов, выбранных нами для достижения положительного результата формирующего эксперимента.

Российский музыкальный психотерапевт В.И. Петрушин (на которого мы опирались в своей практической деятельности) не является профессиональным врачом, но, будучи профессиональным музыкантом, работал по своей методике в различных Московских общеобразовательных школах.

За основу эксперимента взяты следующие приёмы разработанные В.И. Петрушиным.

1. Двигательные и ритмические упражнения, нацеленные на взаимодействие правого и левого полушария мозга, развитие координации движений, умение соотносить свои действия с действиями других участников занятий.

2. Различные виды дыхательных упражнений, среди которых особое внимание уделяется освоению навыков брюшного и межреберного типа дыхания как наиболее эффективных для снятия отрицательных эмоциональных состояний.

На вокальных занятиях дети выполняют дыхательную гимнастику под музыку, для развития глубокого певческого дыхания, что позволяет нам заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная гимнастика должна предусматривать задержку дыхания на вдохе и выдохе, попеременное дыхание через правую и левую ноздрю, упражнения для мышц брюшного пресса.

В результате дыхательные упражнения позволяют:

- более полно обеспечить организм человека кислородом при вдохе, улучшить кровоснабжение и тем самым предупредить возможные заболевания, а также обострение хронических заболеваний;
- обрести уверенность в себе, способность выразить себя благодаря здоровому, естественному голосу;
- приобрести хорошее самочувствие, развивается внутренняя гармония, которую в более широком смысле следует понимать как стремление к мирному сосуществованию, т.е. толерантность и человечность.

### 3. Пение вокализов и оздоровительных звуков и звукосочетаний.

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии, в Китае.

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.

Всемирно известный онколог М. Гейнор (США) помогал исцеляться онкологическим больным, «прописывая» им пять гласные звуки.

#### 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.

#### В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:

- для лечения печени вытирачивают глаза (общеизвестно, что глаза - "окна" печени) и медленно выдыхают со звуком сочетанием «СЮЙ»;
- при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звуком сочетание «СЫ»;
- сердце оздоравливают через выдох со звуком сочетанием «КЭ», который осуществляют с широко открытым ртом;
- для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звуком сочетание «СИ» (при этом человек должен лежать на спине или на боку);
- почки лечат выдохом со звуком сочетанием «ЧУЙ», обхватив кистями колени и держа голову прямо;
- на селезенку благоприятно воздействует выдох со звуком сочетанием «ХУ»;
- для лечения онкологического заболевания (любой этимологии) произносят звуком сочетание «ХЭ» (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ (для большей пользы их нужно пропевать):

«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.

4. Разучивание и исполнение формул музыкального самовнушения, нацеленных на формирование у детей занятий позитивной Я-концепции, которая характеризуется уверенностью в своих силах, высокой самооценкой, внутренним спокойствием, невозмутимостью в трудной ситуации, гуманистическим отношением к окружающим, общим позитивным отношением к окружающему миру. (Приложение №2)

5. Пение песен разного содержания: как успокоительного, так и воодушевляющего характера.

6. Просмотр под соответствующую музыку различных по тематике видео-фильмов, нацеленных на обогащение зрительных и слуховых представлений участников занятий,

активизации их эстетических переживаний средствами изобразительного искусства и художественной фотографии.

### **2.3 Анализ результатов экспериментального исследования**

В конце каждого занятия определялся уровень эмоционального состояния детей – из этого и состоял заключительный этап эксперимента - контрольный.

Для контрольной проверки использовались те же методы, что и на констатирующем этапе.

Суммарно можно констатировать заметное улучшение самочувствия и настроения у всех детей, занимавшихся пением. Различия между состоянием ребёнка до занятия и после него мы можем наблюдать в следующей таблице «Эмоционального состояния» (Приложение №1), по результатам которой, составили график в процентном соотношении на 1 и 3 этапах диагностического обследования. (Приложение №3).

Из данного графика мы видим изменение настроения у детей. По результатам проведённой музыкальной терапии видно, что 36 % детей пришли с хорошим настроением на занятие, ушли в приподнятом, бодром расположении духа 64%. До занятия 50 % детей затруднялись определить своё эмоциональное состояние, после занятия таких детей осталось 29%. С подавленным, негативным состоянием или плохим самочувствием пришли 14 % - ушли 7 %.

Эффективное применение музыкальной терапии явно на лицо. В психо-эмоциональном плане пение оказывает оздоровительное действие, то есть ребёнок становится более устойчивым к стрессу, к таким разрушительным факторам, как переутомление или перенапряжение. Кроме того, у поющего почти всегда появляется ощущение бодрости, и эмоционального подъёма (это мы часто наблюдаем и на наших занятиях, приходим к 09:00 на вокальные занятия, ещё очень хочется спать, а песни и общее дело пробуждают нас и приводят весь организм в тонус).

Пение помогает также при ряде других заболеваний. (Приложение № 4)

Утверждение о том, что музыка, помимо мощного воздействия на эмоциональную сферу человека, влияет и на развитие его интеллекта, стало общепринятым. Практически ни один исследователь, изучающий влияние музыки на личность, не обходится без упоминания этого факта. Спорить с тем, что музыка – мощный стимулятор интеллектуального развития, невозможно.

И, кроме оздоровительного эффекта, учёные недавно открыли еще одно свойство: оказывается, поющие, танцующие и рисующие дети получают больше "пятерок" и по другим учебным предметам». Ведь музыка - питание для мозга. Развитый на музыкальной основе интеллект не может не проявлять себя в любых видах деятельности. Одной из таких видов деятельности является деятельность познавательная, в более узком смысле – учебная. Косвенным свидетельством верности приведённых выше суждений могло бы стать доказательство перевеса интеллекта тех учащихся, которые занимаются музыкой перед остальными учащимися.

Мы можем сказать, что накопленный нами эмпирический материал, полученный в результате применения чрезвычайно простого инструментария, даёт некоторые весомые доказательства в пользу наших утверждений. В течение эксперимента мы, просили учащихся принести на проверку школьные дневники. И подсчитать средний балл оценок полученных по всем предметам в учебных четвертях. Обычно это были учащиеся от 3 до 7 класса МОУ СОШ №5,10, 8/2. Внося эти баллы в свой список учеников, мы подсчитали средний балл учеников данной совокупности (группы), затем задавали учащимся один вопрос: «Кто из вас занимается музыкой? (учится в музыкальной школе, посещает музыкальные кружки в «ДДТ» или школе). Отметив этих учащихся, мы подсчитали их средний балл. Полученные результаты мы, присовокупляли к результатам опроса следующего класса, затем к результатам следующего класса и т.д. Всего за время эксперимента нами было опрошено 117 учащихся.

Таблица 1

### Средние баллы оценок учащихся в четвертях

Возраст учащихся	Число опрошенных учащихся	Средний балл всех опрошенных	Средний балл тех, кто занимается музыкой	Разница баллов
3-4 классы	64	3,4	4,1	0,7
5-7 классы	83	3,6	4,5	0,9
Всего	117			
	Средний общий балл	3,5	4,3	0,8

Учителя школ, классные руководители исследуемых детей отмечали, что учащиеся, занимающиеся музыкой, отличаются от своих сверстников в классе отзывчивостью на ценностные суждения, большей активностью при выполнении творческих заданий, стремлением найти исчерпывающие способы их решения, богатством ассоциаций, чёткое оформленностью ответов, метафоричностью рассуждений.

Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать весьма обоснованные и достоверные выводы:

1. Занятия с учетом используемых выше описанных приёмов и методов значительно повысили положительное эмоциональное состояние у детей младшего и среднего школьного возраста.

2. В процессе занятий у учащихся экспериментальной группы появилась постоянная мотивация к занятиям в вокальном ансамбле.

3. Отмечен более высокий уровень успеваемости у «поющих» детей.



## Заключение

Проведённый нами анализ психолого-педагогической, научной и методической литературы и опытно-экспериментальное исследование свидетельствуют о том, что пение является эффективным терапевтическим средством.

В теоретической части исследования нами был проведён ретроспективный анализ по проблеме развития и становления вокалотерапии, в результате которого было установлено, что эта проблема является актуальной и в настоящее время. В этой части исследования были подробно рассмотрены и проанализированы следующие вопросы:

- исторические аспекты использования пения с древних времён до наших дней;
- физиологические особенности пения как врожденное свойство человека;
- особенности воздействия вокалотерапии на организм человека.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что при систематической и последовательной работе, с использованием системы заданий и комплекса упражнений, занятия певческим искусством будут способствовать эффективному лечебному воздействию на организм человека, в результате опытно-экспериментальной работы тоже подтвердилась.

Методы вокалотерапии (именно так по-научному 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.

Необходимо заметить, что пение – самое безопасное профилактическое средство. Оно не вызывает побочных явлений и негативных последствий. Оно показано всем без исключения и детям и взрослым. Это то средство, которое доступно каждому и никогда не принесет вреда. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выразить свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Разработанная тема может быть применена в кружковых и факультативных занятиях по вокалу и в режиме работы группы продлённого дня педагогами- музыкантами, организаторами внеклассной работы в школе и музыкальными руководителями в детских дошкольных учреждениях и т.д.

Учитывая вышеизложенное, считаем, что поставленные нами исследовательские задачи решены, а цель предпринятого поиска достигнута, тема раскрыта полностью.

Вместе с тем очевидно, что полученные нами результаты не претендуют на окончательный ответ по всем возникшим в ходе проводимых изысканий вопросам. Данная проблематика требует дальнейшего изучения, поскольку в условиях постоянно развивающейся образовательной системы, появления новых технологий, форм и методов музыкального обучения, открываются широкие возможности для дальнейшего педагогического поиска.

### Список литературы

- 1.Алиев Ю. Б. Пение на уроках музыки. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. — 431с.
- 2.Вайкль Бернд. О пении и прочем умении. – М.: «Аграф», 2002. – 224с.
- 3.Ефимова В.А. «Я пою тебе...» // Помоги себе сам. – 2001 - №1 стр.4-8
- 4.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 176с.
- 5.Рязанцев С.В. В мире запахов и звуков. – М.: ТЕРРА, 1997. – 432 с.