

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детская школа искусств № 22»

## **Методическая работа**

# **Влияние пения на здоровье человека**

**Составитель: Кужелева Татьяна Викторовна,  
преподаватель высшей квалификационной категории.**

**Новосибирск 2018**

## **Содержание**

Введение .....	3
Вибрация и обертоны .....	4
Пение и наши внутренние органы .....	5
Гласные, Согласные Звукосочетания .....	6
Пение и органы дыхания .....	7
Пение и легкая форма заикания .....	8
Пение и депрессия .....	8
Как пение влияет на здоровье .....	9
Из собственного опыта .....	14
Литература .....	15

## **Введение**

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Часто стали использовать музыку для лечения врачи-психотерапевты, а также довольно часто можно услышать музыкальные произведения в кабинетах врачей-стоматологов. Положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердце человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Беременным женщинам рекомендуют больше слушать классическую музыку, спокойные колыбельные песни рекомендуют петь самим будущим мамам. Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря

которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ребенка, преподаватель действует на укрепление здоровья своего ученика. Не случайно в нашей стране так много детских хоровых коллективов. Практически в каждой школе стараются организовать хор, так как коллективное пение это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью. Удовлетворение занимающимся делом – стимуляция хорошего настроения, и отсутствие желания поисков каких либо других стимулирующих средств и поисков опасных удовольствий, в том числе и наркотиков.

### **Вибрация и обертоны**

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь

организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

### **Пение и наши внутренние органы**

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

### **Гласные**

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях,

оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

### **Согласные**

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

### **Звукосочетания**

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки. Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно; если необходима терапия органов брюшной полости – наоборот, чем интенсивнее, тем лучше.

## **Пение и органы дыхания**

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей–хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно. В результате в крови снижается содержание кислорода, и соответственно увеличивается доза углекислого газа. Углекислый газ в данном случае является раздражителем, активизирующим внутренние защитные силы организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, пение является отличной профилактикой простудных заболеваний. Американские ученые провели исследования среди певцов одной оперной группы. Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку (как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), но и укрепляет сердечную мышцу.

Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

### **Пение и легкая форма заикания**

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люди, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В пении одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания. Главное – это регулярные занятия.

Есть люди, страдающие заиканием с детства, которые выбирают вокальное пение своей профессией. Многие отмечают их необыкновенно распевную речь, и не подозревают о том, что это всего лишь остаточное последствие ошутимого когда-то заикания. Для людей страдающих средней или сильной степенью заикания, пение, к сожалению, не может помочь.

### **Пение и депрессия**

Положительное действие пения на человека, использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение – как сольное, так и хоровое – испокон веков использовалось для лечения душевных недугов. Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением. В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В древности люди интуитивно

угадывали наличия в пении большой оздоровительной силы, но не могли научно обосновать этот факт.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы.

Пение – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение. С песней люди выплескивают те свои переживания, которые не могли выплакать даже слезами.

### **Как пение влияет на здоровье**

1. Пение сообщает телу "правильные" вибрации, что поднимает наш жизненный тонус;
2. во время пения в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества, которые помогают нам ощутить покой и радость;
3. пение улучшает кровообращение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся);
4. улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация;
5. (внимание, девушки!) улучшение кровоснабжения головы в целом омолаживает организм, улучшается состояние кожи;
6. пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно уменьшает число обострений;

7. при регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета;
8. в настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию;
9. пение применяется даже при борьбе с лишним весом: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы 5 минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.

### ***Лечение пением — метод современной медицины***

Люди подмечают, что любой вид искусства и занятия творчеством благотворно сказывается на эмоциональном состоянии человека и его психике. Поэтому специалисты нередко используют в своей практике танцы, рисование, пение... Лечение пением не только благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, но и способствует его оздоровлению, ведь любая болезнь, по мнению учёных, возникает из-за сбоя биоэнергетических ритмов.

Каждый из наших внутренних органов имеет свой голос, свою вибрацию. В больных органах вибрация меняется. Когда человек поёт, извлекаемые звуки поглощаются внутренними органами почти на 80%, приводят их в гармоничную вибрацию, активируют и улучшают их работу, особенно нервную, иммунную и сердечно — сосудистую систему, и лишь 20% звуков уходит во внешнее пространство.

### ***Голосовые тоны и обертоны***

В лаборатории невербальной коммуникации при Институте психологии РАН установили, что музыкальный звук голоса состоит из основного тона и обертонов, т.е. различных призвуков. Благодаря тонам и обертонам голоса человек передаёт свои эмоции. Учёные отметили, что при выражении радости обертоны голоса гармоничны, а в гневе — дисгармоничны. Если

человек расположен к своему собеседнику или выражает радость, это рождает соответствующий звук голоса, он становится ласковым и приятным, гармоничным, потому что обертоны в таком состоянии гармоничны. Когда человек наполнен внутренней недоброжелательностью или гневом обертоны голоса становятся дисгармоничными и выдают наше отношение к собеседнику. Он слышит громкие и резкие ноты в голосе, порой переходящие на крик, раздражение, гнев, голос то сипнет, то срывается — полная дисгармония.

### ***Влияние пения на здоровье человека***

Не любое пение лечит, и не любое пение благотворно влияет на здоровье человека. Оздоровление во многом зависит от того, насколько человек владеет голосом. Не у каждого певца голос обладает лечебными свойствами, некоторые своим пением оказывают на окружающих совершенно противоположное воздействие. Так разительно отличаются голоса академических певцов, различных поп-ансамблей и тяжёлого рока. Слушая академических певцов, человек ощущает положительные эмоции: состояние благополучия, радости. Певцы тяжёлого рока вызывают чувство недовольства и агрессивности. Поп-ансамбли — некое смешанное чувство промежуточности.

### ***В настоящее время разработана специальная методика лечебного пения***

Большое внимание уделяется постановке правильного дыхания, которое тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию бронхов и лёгких и изменяет объём лёгких.

В процессе пения активно работают мышцы грудной клетки и брюшной полости, а значит, улучшается кровообращение и насыщение крови кислородом. Американские учёные установили, что пение, кроме всего сказанного, благотворно влияет и на работу сердца.

Влияние пения на здоровье человека изучается медициной, и уже появилось направление: вокалотерапия, используется не только в качестве профилактического средства, но и при лечении многих заболеваний,

связанных с лёгочной системой, например, бронхиальной астмой. При лечении психических расстройств: навязчивых страхов или фобий, неврозов, депрессий, головных болей.

С помощью хорового пения во всём мире успешно лечат заикание у детей. Слушая, как поют другие, ребёнок старается попадать в такт, что постепенно позволяет избавиться от недуга. Таким детям врачи советуют даже разговорную речь не проговаривать, а про-пе-ва-ть.

Специалисты замечают, что дети, которые занимаются вокалом или хоровым пением, гораздо лучше учатся и очень редко болеют, иммунитет у них становится сильнее. Где-то вычитала интересное заключение, что якобы для профилактики гриппа хорошо помогают протяжные народные песни.

### ***Интересные факты про пение***

Существует мнение, что наши предки раньше научились петь, чем говорить. Из всех средств музыкотерапии, пение оказывает самое сильное влияние на здоровье человека. Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха. Ведь своим пением человек выражает своё внутреннее состояние, снимает напряжение. Попел и словно выговорился.

Каким голосом будет говорить человек, во многом зависит от матери, ребёнок, общаясь с матерью, бессознательно принимает её голос за эталон. Не случайно будущим мамам советуют постоянно разговаривать со своим малышом уже в период внутриутробного развития, петь для него песни, включать записи с гармоничной музыкой. Слышала, что за рубежом сейчас выпускают для беременных женщин специальные бандажи со стереофоническими миниколонками. Меняющиеся звуки голоса, то низкие, то высокие — активируют развитие и рост всех систем и органов ребёнка, настраивая их на определённые звуковые частоты и вибрации.

### ***Лечение пением — народные методы:***

Всем известно, что церковное пение на протяжении многих веков служило оздоровительным средством. В древности лечение пением использовалось у всех народов для борьбы с разными заболеваниями и недугами, словно интуитивно, наши предки чувствовали, что в пении таится огромная оздоровительная сила.

Так, например, в Египте хоровым пением лечили бессонницу. От расстройств нервной системы и радикулита пением под звуки трубы исцеляли в Древней Греции. Демокрит считал пение, как действенное средство при исцелении бешенства, а Пифагор и Аристотель лечили лечебным пением от помешательства и душевных болезней. В Древней Руси считали, что пение — это естественное состояние души, её порыв, и что в человеке поёт сама суть человеческая.

### ***Вокалотерапия и дыхание***

В пении огромная роль отводится правильной постановке дыхания. Особое внимание педагоги обращают в вокалотерапии на удлинение выдоха, это важно при исполнении фольклорных песен, тем самым увеличивается вентиляция лёгких, его объём, усиливается релаксационный момент. Практикуется "цепное" дыхание, что-то похожее на непрерывность звука. Этот способ дыхания способствует увеличению длительности выдоха, полноте и глубине вдоха с использованием брюшного типа дыхания, но самое важное он учит слышать и чувствовать дыхание рядом стоящего человека, чтобы не сделать вдох одновременно с ним, что может нарушить звучание песни. Вероятно поэтому старинные песни, порой построенные всего на 2–3 нотах, поражают своей красотой.

Так всё-таки, какая связь между пением и здоровьем? Как вы уже поняли, объяснения самые разные, одни делают упор на дыхательную гимнастику, другие говорят о духовной и телесной гармонии.

А впрочем, какая разница? Главное, что пение лечит! Учёные уже доказали, что ежедневное обычное "пение от души" по 15–20 минут

оказывают оздоравливающий эффект на человека. Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос, пойте на здоровье!

### **Из собственного опыта**

Наша школа искусств имеет небольшое хоровое отделение. Принимаем в школу на хоровое отделение детей поющих. Но на общий хор ходят все дети музыкального отделения, а это и мальчики и девочки подростки в период мутации.

Занятия хора и вокала провожу с использованием фонетического метода развития детского голоса В.В.Емельянова. Дети, которые обучаются в моем классе, с 6 до 18 лет, с огромным удовольствием шипят, кричат, шуршат голосом. Выполнять упражнения вяло, лениво и без опоры у детей просто не получается. Для правильного выполнения ученики стараются быть более активными, собранными, внимательными и энергичными. Открывают для себя новые, здоровые, насыщенные звуки. С удовольствием отслеживают сами, как постепенно раскрываются и крепнут их голоса. А я, с не меньшим удовольствием, слежу за тем, как все меньше приносят дети справки о перенесенных заболеваниях. В период с 1-го по 5-й классы простудными и инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ) перестают болеть, до 60% детей. В 2009 году во II полугодии (январь – май) в старшем хоре вообще не было ни одного заболевшего ребенка. Это в то время, когда февраль является самым “гриппозным” месяцем. Как переносятся эти заболевания, я и сама давно уже забыла. Если и приходит, какой, либо из перечисленных недугов, справляюсь с ним гораздо быстрее, чем мои коллеги. Занятия вокалом значительно повышают иммунитет. Теперь я это знаю сама, на своем жизненном и профессиональном опыте.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Пусть научатся ваши дети в музыкальной школе, и вы будете петь вместе с ними. Вспомните,

как пели наши бабушки и дедушки за столом, а молодёжь подпевала! Гораздо полезнее и веселее петь не в одиночестве, а всей семьей. Вот почему так тянутся люди попеть в караоке.

### **Литература**

1. Буланов В.Г. Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г. – с.13–16.
2. Демшина Марина Валерьевна, преподаватель хора и музыкальной литературы
3. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – Бородулино 1996 г.
4. <http://yoku-siddha.ru/>
5. <http://sunshinereiki.ucoz.com/forum/>