

	навыки работы в команде, умение слушать и выполнять четко поставленные задачи руководителя, а также учиться сотрудничать с другими детьми.
3. Эстетическое воспитание	Знакомство с различными жанрами, учит детей ценить красоту движения.
4. Здоровьесберегающий аспект	Занятия хореографией помогают детям поддерживать физическую форму, укреплять здоровье, даже производить профилактику различных заболеваний, которые связаны с недостаточной физической активностью.

Проанализировав роль хореографии в дошкольных учреждениях как одного из видов физкультурно-оздоровительной деятельности, можно сделать вывод, что танцы оказывают разностороннее влияние на развитие детей, способствуя не только физическому, но и эстетическому, социальному развитию каждого ребёнка. Это является неотъемлемым видом физической нагрузки, которая рекомендуется ребёнку.

Библиографический список:

1. Айвазова, Е. С. Хореография и танец в системе физического воспитания студентов / Е. С. Айвазова // Евразийское Научное Объединение. 2021. – № 2-6(72). – С. 393-396. Текст электронный. – EDN KILEZU. URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=kilezu&ysclid=lulnu5wq70771679632>

2. История хореографического искусства: Учебное пособие / Сост. Т.Н. Тищенко. – Москва: Издательство «Спутник +», 2016. – 141 с.

3. Эйдельман, Л. Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л. Н. Эйдельман. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, по. 109, 2009, – 140-144 с. Текст электронный. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/horeografiya-i-klassicheskiy-tanets-v-fizicheskom-vospitanii-doshkolnikov/viewer>

УДК 373.217

Топорищев М. С., Ханевская Г. В.

Toporishchev M.S., Khanevskaya G.V

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

[*Toporishhev2000@mail.ru*](mailto:Toporishhev2000@mail.ru)

[*hanevskaya48@mail.ru*](mailto:hanevskaya48@mail.ru)

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ВЕДУЩИХ АСПЕКТОВ
СОХРАНЕНИЯ ГОЛОСА ДЛЯ МУЗЫКАНТА-ВОКАЛИСТА***

A HEALTHY LIFESTYLE AS ONE OF THE LEADING ASPECTS OF VOICE PRESERVATION FOR A MUSICIAN-VOCALIST

Аннотация. Статья посвящена здоровому образу жизни как одному из главных факторов для сохранения голоса и поддержания его в тонусе. Авторы предлагают рекомендации, которые помогут исполнителям, педагогам, вокалистам, как можно дольше осуществлять свою деятельность. Авторами было отмечено влияние вредных привычек на голосовые связки. Также был проведён опрос среди студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, голос, музыкант-вокалист, факторы.

Abstract. The article is devoted to a healthy lifestyle as one of the main factors for preserving the voice and keeping it in good shape. The authors offer recommendations that will help performers, teachers, and vocalists to carry out their activities as long as possible. The authors noted the effect of bad habits on the vocal cords. A survey was also conducted among students.

Keywords: healthy lifestyle, voice, musician-vocalist, factors.

В современном мире вокалисты и преподаватели пения, всё чаще и чаще обращаются за помощью к высококвалифицированным специалистам, например, фониаторам, то есть, к специалистам, которые осуществляют свою деятельность в области голосового здоровья и техники. Людей беспокоит то, что их качество пения начинает заметно ухудшаться, а это сказывается не только на общем эмоциональном настрое вокалиста, но и на профессиональном мастерстве. Фониатор же в свою очередь предоставляют свою помощь певцам, актерам, учителям и другим людям, чья работа, так или иначе, связана голосом и ораторским мастерством. Они также могут заниматься и лечением голосовых связок, и реабилитацией голоса, после травм или операций. Как показывают исследования, динамика заболеваний голосового аппарата с каждым годом всё растёт и растёт. Причин для этого – огромное множество. Ведущей причиной остаётся – неправильная гигиена голоса. В правила гигиены голосового аппарата входят такие факторы как: неправильное соблюдение режима труда и отдыха, перенапряжение, неверная техника и, конечно же, наличие вредных привычек, в особенности, употребление алкоголя и курения [2].

Здоровый образ жизни и высокий уровень тонуса мышц – неотъемлемая часть результативной и долгой деятельности любого музыканта, особенно вокалиста, ведь пение – вокальное искусство, в котором голос является основным инструментом [1, 245 с]. Особенно важно, чтобы этот инструмент оставался в хорошем состоянии. При исполнении вокальных произведений, вокалисту необходимо держать правильную осанку, совершенствовать систему правильного дыхания, что является для исполнителя тем базисом, которым обязательно следует овладеть. В этом может помочь дыхательная гимнастика, ведь дыхание не только один из важнейших процессов, отказывающий влияние на организм в целом, но и, в некотором смысле, залог успешной жизнедеятельности клеток в организме человека. Но к данному виду дыхания стоит относиться с предельной осторожностью, так как это может принести как пользу, так и вред (см. табл. 1).

Преимущества дыхательной гимнастики:

- Упражнения на дыхание помогают не только улучшить технику, но и обрести контроль над выдохом, что оказывает положительное влияние при исполнении вокальных произведений.
- Занятие дыхательной гимнастикой на регулярной основе, способствуют увеличению объема легких и, соответственно, улучшению их функциональности.

Недостатки дыхательной гимнастики:

- Некоторые люди не получают ожидаемого эффекта и пользы, так как применяют данную гимнастику неверно.
- Излишняя практика дыхательных упражнений может привести к перенапряжению мышц, головокружениям и другим проблемам с дыхательной системой.

Помимо дыхательной гимнастики, необходимо присутствие спортивных нагрузок в жизни музыканта-вокалиста и в данном аспекте, исполнитель уже сам решает, какой вид ему подойдет больше всего, но самыми действенным на сегодняшний день, по мнению авторов, которые отличаются своей эффективностью, являются: плавание, йога, пилатес, упражнения для гибкости и силы. Плавание – вид спортивный нагрузки, цель которого заключается в передвижении по воде. Особенность данного вида спорта является то, что он может проходить в соревновательной форме, форме для свободного время препровождения и в виде упражнений для укрепления здоровья [3, 68 с]. Пилатес – комплексное направление, в задачи которого входит и физические упражнения, которые сконцентрированы на дыхании и управлении мышечной системой [4]. Каждое из этих видов оказывает как положительное влияние на организм, так и отрицательное, но, безусловно, преимущество для вокалиста – гораздо больше, нежели недостатков. Но наибольшее положительное личное, как отмечают авторы, оказывает плавание. Именно данный вид спорта для вокалиста является крайне важным занятием, так как при тренировке, способствует улучшению дыхательной системы и улучшает контроль над дыханием, что очень помогает при публичных выступлениях, когда исполнителю необходимо контролировать выразительность своего голоса и держать ноты большой длительности. Помимо этого, плавание является неплохим методом физических нагрузок, которые направлены на укрепление корпуса и мышц спины, что также способствует и достаточно правильной осанке, и поддержанию дыхательных мышц во время исполнения репертуара, что значительно снижает напряжения в области шеи, плеч, а, как нам известно, всевозможные мышечные зажимы, отрицательно сказываются на голосе. Плавание также способствует общему укреплению состояния организма человека,

тренируя выносливость, что тоже является важным аспектом для вокалиста, которому помимо исполнения, требуется двигаться на сцене (см. табл. 2).

Таблица 2.

Виды физических нагрузок и их влияние на организм.

Виды физических нагрузок	Влияние
1. Плавание	Улучшение дыхательной системы и общей физ. выносливости.
2. Пилатес	Улучшение дыхательной системы, поддержание общего тонуса тела.
3. Силовые упражнения	Укрепление корпуса, мышц.

Исходя из данных, музыканту-вокалисту – необходимы минимальные физические нагрузки. Но следует помнить, что излишнее напряжение мышц – не сыграет на пользу, поэтому перед началом тренировок, следует обратиться за консультацией к специалистам, чтобы в первую очередь убедиться, а подходит ли данный вид физической нагрузки именно вашим индивидуальным способностям.

Спортивный образ жизни предполагает не только физические нагрузки, но и отсутствие в жизни вокалиста вредных привычек. Существует даже отдельная дисциплина в некоторых образовательных учреждениях, как гигиена голоса, главная задача которой направлена на сохранение тонуса голосовых связок и голосового аппарата. Наш голос, к сожалению, со временем приходит в негодность, ввиду отсутствия бережного отношения. Одной из главных проблем на сегодняшний день является – наличие вредных привычек. Многие взяли в свою практику, вместо правильного разогрева голоса, прибегнуть к алкогольным напиткам, считая, что это поможет быстро привести свой голосовой аппарат в тонус, что считается мифом. Эффект будет кратко временным и нанесёт непоправимый урон. А если вести комплексный подход: алкоголь и курение, то это неминуемый путь к потере голоса. Те вещества, которые содержатся в никотине, попросту меняют качество вашего звучания [5]. Более подробное влияние, которое алкоголь и никотины оказывают на голос, авторы привели в таблице (см. табл. 3).

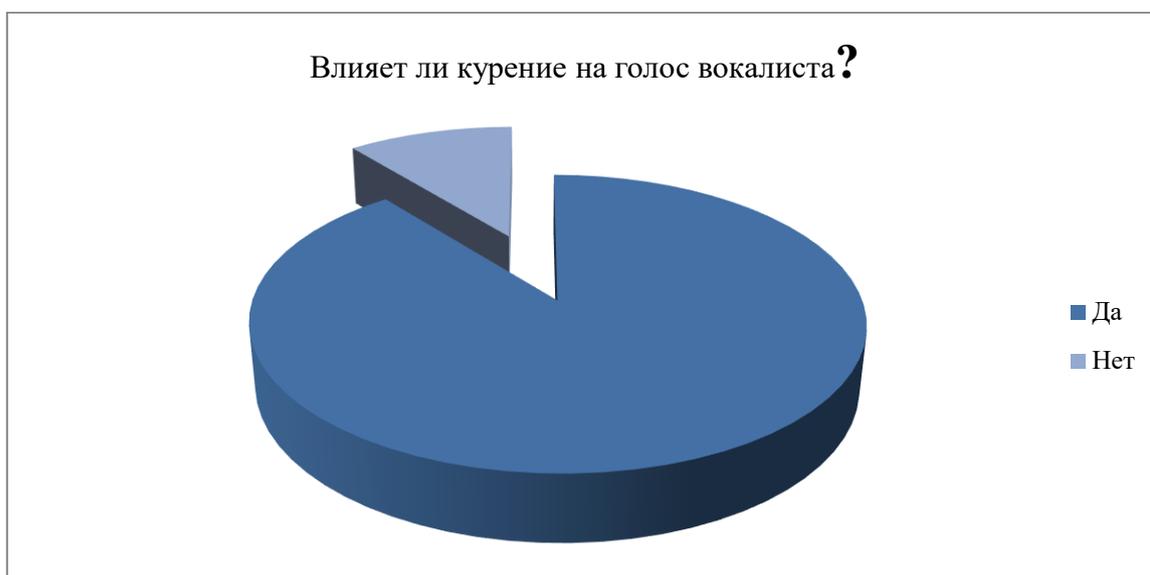
Таблица 3.

Негативное Влияние алкоголя и никотина на голос

Никотин	Алкоголь
Вещество, которое содержится в табачном дыме, может вызвать раздражение слизистых оболочек, как гортани, так и голосовых связок. Последствия: воспаление, отечность, образование	Потребление алкоголя в умеренных дозах, может привести к обезвоживанию организма. Также вызывает ощущение сухости в голосовых связках, что, несомненно, сделает голос более скрипучим и даже неустойчивым. Также как и никотин, вызывает воспаление, что отрицательным образом скажется на возможности самому контролировать голос и выразительность при исполнении.

полипов, узлов на голосовых связках, что, несомненно, скажется на качестве вашего звучания и исполнения.	
--	--

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете, среди студентов группы МЗ-209, был проведён опрос о влиянии курения на голос вокалиста, с вариантами ответа: «Да», «Нет», с результатами опроса, Вы можете ознакомиться в диаграмме. 3 человека ответили, что курение никак не влияет на голос, а 25 человек ответили, что влияет. Безусловно, большинство считают, что курение оказывает отрицательное влияние, но есть и те, кто так не думает. Скорее всего, это вызвано современными тенденциями и образами исполнителей, которые придерживаются не совсем здорового образа жизни.



Исполнитель, несомненно, сам решает, придерживаться ли ему здорового образа жизни или нет, но если вокалист, хочет долго хорошо звучать, избегать проблем со связками и голосом, находится в отличной форме и, тем самым, держать высокий уровень своих выступлений, то тренировки, физическая активность и поддержание здорового образа жизни – выступают в качестве помощника.

Библиографический список:

1. *Вокал*. Краткий словарь терминов и понятий / Сост. Н. А. Александрова. СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. 352 с.
2. *Камишуква, А.В.* Особенности гигиены голоса певца. Символ науки, №10, 2020, 73-75 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gigieny-golosa-pevtsa/viewer>
3. *Словарь спортивных терминов* / под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. 116 с. (68 с)
4. *Сырова, И.Н.* Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: Методическое пособие/ И.Н.Сырова, В.И.Марахтанова, В.Г. Двоеносов – Казань: Казань, ун-т, 2015. – 79с.

5. Уфимцев, А. Е. Трезвый образ жизни как основа природного голоса / А. Е. Уфимцев // Трезвость - необходимое условие устойчивого развития человечества : Материалы XV Международной научно-практической конференции общественного движения «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал», Тюмень, 24–25 февраля 2017 года. Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2017. С. 117-120. EDN XOVRML. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=xovrml&ysclid=lue2hecg3280016077>

УДК 796.51

Уткина И.А., Комлева С.В.

Utkina I. A., Komleva S.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА – ПУТЬ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ **NORDIC WALKING IS THE WAY TO ACTIVE LONGEVITY**

Аннотация. В данной статье северная ходьба рассматривается как средство поддержания долголетия человека. Описывается влияние северной ходьбы на организм и здоровье занимающихся, её плюсы и минусы данного вида физической активности.

Ключевые слова: северная ходьба, здоровье, тренировка, здоровый образ жизни.

Annotation. In this article, nordic walking is considered as a means of maintaining human longevity. The influence of nordic walking on the body and health of those involved, its pros and cons of this type of physical activity are described.

Keywords: nordic walking, health, exercise, healthy lifestyle

Потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена ходом его эволюционного развития. Физиологи и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым.

Проблема малоподвижного образа жизни очень актуальна в наше время, так как развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало сказываться на их здоровье.

Здоровье – это такое состояние организма человека, при котором наблюдается полное физическое, психическое и социальное благополучие [3].

По данным Роспотребнадзора здоровье и долголетие современного человека на 10% зависит от здравоохранения, на 20% - от генетики, на 20% - от экологии и состояния окружающей среды, на 60% - от образа и стиля жизни [5].

Для того, чтобы реализовать эти 60% по максимуму нужно добавить в свою жизнь здоровые сберегающие технологии: массажи, различные виды гимнастики (суставная, дыхательная, пальчиковая) или же начать с самого простого: больше ходить. ВОЗ рекомендует взрослым здоровым людям ежедневно проходить от 6000