

## **Пение полезно для человека**

Здравствуйте уважаемые обучающиеся и учителя школы. Вас приветствует школьное радио и его ведущие Бабаян Руслан и Фролов Святослав.

Сегодня в рамках своего проекта «Как найти и реализовать вокальные способности воспитанников академии ФК «Краснодар» я хочу поговорить о пользе пения для человека.

Поделимся с вами интересными фактами о вокале. Голос является одной из уникальных характеристик человека. В некоторых странах раньше даже указывали тембр голоса в документах человека. По тембру голоса человека можно сказать о его эмоциональном состоянии, здоровье, умении общаться с окружающими.

Когда вы испытываете положительные эмоции, тон вашего голоса повышается. Если же ваше эмоциональное состояние пассивное или отрицательное, тембр вашего голоса будет понижаться.

По мнению некоторых ученых голос является неповторимым, и его изменить невозможно. Именно поэтому во время рассмотрения юридических вопросов во многих странах запись голоса является неопровержимым доказательством, которое не поддается подделке. Такое практикуется в странах Европы и США.

Иногда голос часто не совпадает с внешностью, и когда мы пытаемся представить человека, ориентируясь только на его голос, мы нередко ошибаемся. Но, как мы уже говорили ранее, на тембр голоса влияет множество факторов: здоровье, настроение, возраст, окружающая среда.

Также известно много интересных фактов о страховании голоса. В числе застраховавших свой голос присутствует Николай Басков — первый, кто застраховал свой голос на Российской эстраде. Его страховка составляет 2 миллиона долларов. Застрахован и голос Витаса — уже на 2,5 миллиона долларов.

Как же пение влияет на здоровье человека?

1. Пение улучшает кровообращение, повышает иммунитет;
2. Пение ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация;
3. Омолаживает организм, улучшает состояние кожи;
4. Пение заменяет дыхательную гимнастику, и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию;
5. В настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию;
6. Пение применяется даже при борьбе с лишним весом: полным людям предлагается при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Знаете ли вы, что пение действует на мозг примерно так же, как плитка шоколада. Когда человек поет, в мозгу возбуждаются зоны, отвечающие

за удовольствие. Выделяются гормоны счастья — эндорфины, а ведь они так важны для состояния здоровья.

Когда человек поет, он становится более энергичным. Вялость пропадает в секунду!

Мышцы, задействованные в процессе пения, укрепляются. К примеру, у певцов сильный пресс!

А сейчас свое мнение о пользе пения для спортсменов выскажет педагог-организатор школы, а также старший преподаватель Краснодарского Государственного Института Культуры Подпоринова Надежда Олеговна.

– Для футболистов, как и для вокалистов нужно развивать правильное нижнереберное диафрагмальное дыхание. На занятиях вокального ансамбля школы мы работаем над постановкой дыхания по системе Александры Стрельниковой. Данные упражнения и сама эта система влияет на увеличение объема легких, способствует выдержке и физической выносливости. Это очень важно для растущего организма спортсмена. Также концертные выступления помогают ребятам преодолевать барьер стеснительности, вырабатывать психоэмоциональную устойчивость, что очень важно для будущих профессиональных футболистов.

Пение снимает стресс. Поющие люди отличаются положительной эмоциональностью, самодостаточностью и высоким уровнем удовлетворённости.

Поэтому пойте на здоровье и будьте здоровы!

Радиобеседу провели ученики 9а класса: Бабаян Руслан и Фролов Святослав.