

посилити дієвість виховного процесу, відродити роль виховання як одного з головних напрямів педагогічної діяльності.

Під час проведення педагогічної гри та саме завдяки з'ясуванню світоглядно-формуючого навантаження роботи центру "СВІТ", її організатори мають створити такі педагогічні умови, які сприятимуть вихованню світоглядної культури студентів. Тож виховання під час навчання у ВНЗ і є підсумком, що завершує становлення цілісного світогляду особистості, передбачає системну організацію внутрішнього світу студентської молоді.

Література

1. Андрущенко В.П., Губерський Л.В., Михальченко М.І. Культура. Ідеологія. Особистість. – К., 2003. – 487с.
2. Малахов В.А. Етика спілкування: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2006. – 400 с.
3. Методологія і методика виховання студентів: Навчально-методичний посібник / Дереча О.А., Заглада О.А., Литвак П.В., Малиновський А.С. та ін. – Житомир: Видавництво "Волинь", 2004. – 172 с.
4. Філософія: Світ людини. Курс лекцій: Навч. посібник / В.Г.Табачковський, М.О.Булатов, Н.В.Хамітов та ін. – К.: Либідь, 2004. — 432 с.
5. Фіцула М.М Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. – К.: "Академвидав", 2006. – 352 с. (Альма-матер).
6. Шаповал О.А. Формування світоглядної культури старшокласників у процесі засвоєння знань про людину і суспільство: Дис...канд. пед. наук: 13.00.09 / Луцьк 1999. – 194 с.
7. Шацкий С. Т. Избр. пед. соч.: В 2 т. – М.; Педагогика, 1980. – Т. 2.– С. 15.

Коляса-Гладікова Моніка

ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКОГО АПАРАТУ В МОВІ ТА СПІВІ

В статье рассматриваются актуальные аспекты проблемы формирования исполнительского аппарата. Предлагается экспериментальная программа воспитания певческого голоса.

Actual aspects of the problem of the singing device forming are considered in this article. The experimental program of the singing voice education is offered.

Кожного року в Інституті Музики до навчання з постановки голосу приступають студенти дуже різного ступеня вокальної підготовки. Деякі студенти вже співали в хорах та ансамблях, а деякі взагалі раніше ніколи не займалися вокальною діяльністю, хоча бувають серед них навіть добре підготовлені інструменталісти. Перша лекція з постановки голосу є для них неабияким стресом, і стрес цей може призвести на першому етапі навчання до виникнення в тілі напружень та негативних навичок. Молодь часто має неправильну поставу, вади вимови, а також, невірні рухові навички.

Аналізуючи дану ситуацію, ми намагаємося уже з перших лекцій підготувати студента до усвідомленої праці з тілом. Це є аспект, якому присвячується методика Олександра, східні гімнастичні та релаксаційні техніки, такі як Тай Чі та Йога, і також біоенергетика Вільгельма Рейха і Олександра Ловена. У своїй статті про метод Олександра Магдалена Кендзор відмічає, що неправильні навички, вчинки під впливом емоцій, побоювань, поспіхом або з надмірним старанням призводять до неефективного використання власного організму і навіть шкодить йому. Проте ми можемо зробити вибір і, наприклад, у відповідний момент втриматися від негайної рефлекторної реакції, щоб свідомо вибрати найкориснішу реакцію. Займаючись багато років цією проблемою, ми пропонуємо ці вправи застосовувати на заняттях, які поповнюють науку з постановки голосу.

Науково-методичне обґрунтування особливостей формування виконавського апарату в мові та співі.

Наше тіло зачасту відчуває скутість рухів та відчуття тягара, і ми не знаємо, що причина цього – це напруження м'язів. Вони зв'язують наші рухи, відбираючи еластичність і грацію тіла і, передовсім, наштовхують до подрібнення дихання, обмежують нашу експресію, відсікають нас від відчуття власних емоцій. Тому на першому етапі навчання ми вважаємо дуже важливим працювати над диханням (поверненням природної свободи та глибини дихання), а також працювати з різними частинами тіла, маючи на меті розслаблення м'язів і досягнення якомога більшого діапазону руху м'язів, потрібних під час співу.

Одним із основних елементів співацького виконавського апарату є постава. Загально відомо, що фізичне навантаження молоді зменшується, а у випадках з особами, що займаються музикою, багаторічні вправи за інструментом, не врівноважені фізичними навантаженнями, призводять до викривлення хребта або до послаблення певних груп м'язів. Основною проблемою в навчанні

постановки голосу є формування або коригування правильної постави тіла. Її показниками є: голова незначно висунута вперед; черево плоске, дещо назад відносно грудної клітки; хребет злегка вигнутий, ніби літера S. Вади постави – це негативні зміни, закріплені в кістяку. Вони можуть мати різні причини: вроджені вади постави; результат травми, хвороби або набуті в результаті поганих звичок (брак рухів, сидіння в невідповідній позі і т. ін.). Вади ці можуть з'явитися як результат неправильного формування хребта – лордозу і кіфозу або як сколіозу чи неправильні бокові вигини хребта. Бажання студента стати рівно не вистачить, якщо систематично не зміцнювати м'язи, що підтримують хребет, не розтягувати їх і не тренувати. Довге утримування правильної постави тільки силою волі, без розтягуючих вправ і систематичного зміцнення мускулатури також може призвести до викривлення хребта і напружень. Одночасно надмірне коригування елементів постави на першому етапі навчання може призвести до такого стану, що студент губиться і не може думати про все одночасно. Тому належить перед початком вокальних занять, впроваджувати вправи, які допоможуть потім усвідомлювати свої м'язи при фонації. На початку необхідно привчити студента до постави на напівзігнутих колінах, вони ніколи не повинні бути випрямленими, стопи повинні бути на ширині плеч, хребет випростаний. Це є позиція, в якій можна зручно співати і розмовляти, вона робить можливим легке перенесення ваги з ноги на ногу, уможливорює розслаблення поперекової частини хребта.

Щоб виправити співацьку поставу, необхідно зробити кілька вправ на розтягнення і зміцнення прихребтових м'язів. Вправи, які розтягують прихребтові м'язи:

1) Необхідно стати біля стіни так, щоб поперекова частина цілковито прилягала до стіни, голова, також прилягала до стіни, підборіддя опущене якомога низько. В цій позиції слід дуже повільно, постійно при стіні, підносити випростані руки, боком до гори, спочатку долонями до стіни, а на висоті плечей перевернути долоні. В той же час необхідно звільнити м'язи живота, щоб не дихати верхівками легенів і не відривати спину від стіни. Хвилину подихай нижньою частиною легенів з руками вгорі і поволі вертайся до вихідної позиції.

Якщо студент не може виконати цю вправу, то слід його заохотити приділяти більше уваги фізичній культурі, бо це свідчить про значні напруження прихребтових м'язів. Вправа може бути досить болісною або невиконаною. Тоді треба виконувати її лежачи з

підтягнутими ногами, звертаючи увагу на поперекову частину спини, яка тривалий має лежати на підлозі.

2) Необхідно вдихнути, підносячи руки через сторони і видихнути, опускаючи їх.

3) Вдихати, підносячи руки перед собою і згинаючи їх у ліктях до рівня пупка, долонями догори на невеликій відстані від себе, потім, повертаючи долоні назовні, підносити обидві руки над головою, відчуваючи, що ростеш, витягуєшся, з видихом опускати руки перед собою.

4) Потягуватися в різні сторони.

5) Розслабляти м'язи ший – виконувати нахили голови вправо і вліво (вухо до плеча), затримуючи на хвилинку ці позиції, також виконувати нахили голови вперед – назад, відхиляючи голову вперед і відхиляючи її назад.

6) Розслабляючи верхню частину спини і грудей, крутити плечима попеременно і разом, вперед і назад, піднімати плечі догори і опускати їх донизу.

7) Сплести долоні на висоті очей, лікті назовні, виконувати повороти тулуба, тримаючи руки на висоті грудної клітки, коліна і стегна повинні бути нерухомими.

8) Сплести долоні високо над головою, нахилити верхню частину тулуба вліво, нагнутися вперед, переводячи верхню частину спини в інший бік, вирівнятися, теж саме зробити в інший бік.

9) Виконувати кругові рухи плечима назад – вперед (повільний вдих при піднятті рук – повільний видих при опусканні).

10) Звільнивши стегна і м'язи низу черева – виконувати кругові рухи стегнами (верхня частина тіла нерухома), коливатися стегнами в різні боки.

11) Виконувати нахили тулуба вліво і вправо з піднятими руками над головою.

12) Зімкнути руки за спиною.

13) Зімкнути руки на потилиці, розтягуючи хребет вгору з вдихом, голову відхилити назад, лікті розвести в боки.

14) Опускати щелепу та гортань із закритим ротом з глибоким вдихом через ніс.

15) Вільно дихати через ніс, розслабивши і опустивши щелепу, підняти м'яке піднебіння. Язик лежить вільно, трохи торкаючись нижніх зубів, відкрити горло і знизити положення гортані. У такій позиції утримувати стан абсолютного спокою і розслаблення протягом хвилини.

Процес формування виконавського апарату пов'язаний із розвитком співацького дихання. Дихальні вправи на основі Йоги:

Вправа для очищення дихання застосовується після кожної йогівської вправи, для її виконання необхідно зробити повний вдих та затримати його в легенях протягом кількох секунд. Потім, склавши губи як до свисту (не роздуваючи щік), сильно видихати повітря, раз за разом затримуючи видих, поки все повітря не вийде з легенів (необхідно уявити собі задмухування свічки). Повітря слід видихати з великою силою.

1) Необхідно стати прямо, зробити повний вдих і затримати повітря в легенях та витягнути руки перед собою долонями догори, не напружуючи м'язів. Повільно відводити руки назад до спини, поступово напружуючи м'язи і надаючи їм сили, щоб коли руки будуть напружені, кулаки були добре стиснуті. Потім тримаючи м'язи в напрузі, розжати кулаки і витягнути долоні назад до спини. Повторити кілька разів. Випустити з силою повітря через рот. Виконати вправу для очищення дихання.

2) Вдихати повітря дуже повільно, сильно, повним вдихом через ніс, якнайдовше. Затримуй дихання на кілька секунд. Сильно і раптово випустити повітря одразу, широко розкривши рота. Виконати одну вправу для очищення дихання.

3) Необхідно стати прямо, виконати повний вдих та затримати повітря в легенях якнайдовше. Видихати слід з силою через відкритий рот. Виконати одну вправу для очищення дихання.

4) Стати прямо. Руки опустити вздовж тіла і поволі вдихати. Підчас вдиху обстукати пальцями грудну клітину, змінюючи місця вистукувань. Коли легені наповняться, затамувати подих і розтерти груди долонями. Виконати одну вправу для очищення дихання.

Реберне дихання та рухомість ребер:

1) Стати прямо. Прикласти руки до боків високо під пахвами так, щоб великі пальці були повернуті назад, долоні на боках грудної клітини, інші пальці – вперед. Виконати повний вдих. Затримати на хвилинку подих. Натискати руками ребра і повільно видихай. Виконати одну вправу для очищення дихання.

2) Стати прямо, зробити повний вдих та затримати його. Витягнути руки вперед, з'єднати стиснуті кулаки на рівні плечей. Активно відводити і зводити руки вбік на рівні плечей зі стиснутими кулаками. Видихнути з силою повітря через рот.

3) Ходити рівним кроком на місці, тримаючи голову вверху, плечі назад, трохи піднявши підборіддя. Вдихати носом згідно правил

повного дихання, рахуючи в думці кожен крок до 8. Видихати носом, рахуючи кожний крок до 8. Не дихати і йти далі, знов рахуючи до 8. Повторювати вправу спочатку, до відчуття втоми. Відпочити і знову повторювати вправу до відчуття задоволення. Цю вправу належить виконувати кілька разів на день.

4) Стати струнко, голова рівно, очі дивляться вперед, плечі відведені назад, коліна разом, руки вздовж тіла. Піднятися вільно на пальцях ніг, повільно і рівно зробити повний вдих. Затамувати подих на кілька секунд, залишаючись у тому ж положенні. Повільно опуститись на п'яти, видихаючи повітря через ніс. Виконати вправу для очищення дихання.

5) Стати прямо. Виконати повний вдих і затримати повітря. Повільно зігнути перед і спокійно стиснути кулаки, поступово збільшуючи силу, стискати все міцніше. Зменшити стискання, повернутися до першого положення і поволі до кінця видихнути повітря. Повторити кілька разів. Виконати вправу для очищення дихання.

Виконувати вправи, що походять з системи Йоги, необхідно обережно, це сильнодіючі вправи, їх належить виконувати спокійно і зосереджено, доки вони приносять задоволення. На початковому етапі навчання можуть статися в пригоді артикуляційні вправи, що використовуються також на уроках постановки голосу для вчителів, акторів та журналістів, такі як: промовляння текстів в різних темпах, в різній динаміці від шепоту до крику, промовляння текстів з позіханням, вимовляння складних виразів, жування з закритим ротом з одночасним вимовлянням “ммньом, ммньом”, активне вимовляння з надмірно підкресленою артикуляцією голосних: “а-е-і-о-у-и”, вимовляння тієї ж групи голосних зі стиснутими зубами, вимовляння безперервного “уауауауа” з одночасним стягуванням губ тощо.

У людини, яка ніколи не співала, легко з'являються невластиві навички під час фонації, важливо застосовувати і закріплювати всі запропоновані вправи перед початком постановки голосу, щоб навчитися необхідних навичок – постави, повного дихання, властивого шляху опускання щелепи, активності губ і артикуляційних м'язів. Використання на першому етапі навчання рухових, дихальних вправ і артикуляційного апарату дозволить потім в процесі навчання посилатися до тих, вже засвоєних, навичок.

Література

1. Брегі Віктор. Елементи вокальної техніки. – ПВМ, 1994.
2. Вальчак-Дележинська Мечислава. Гнучкий язик. – Вроцлав, 2004.

3. Вежховська Божена. Фонетика та фонологія польської мови. – Варшава, 2004.
4. Залесска-Кренціцька Марія. Голос і його хвороби – проблеми гігієни та постановки голосу. – Вроцлав, 2004.
5. Кендзьор Магдалена. Метод Александра. – <http://technikaalexandra.w.interia.pl/>.
6. Йогі Рама Чакра. Наука йогів про здоров'я. Варшава: Видавнича Агенція "Comes", 1993.
7. Тарасевич Богуміла. Говорю і співаю свідомо. Університас. – Краків, 2003.
8. Точиська Богуміла. Сарабанда в хащах. Підкова. – Гданськ, 1997.
9. Точиська Богуміла. Викрутаси з присвятою. Підкова. – Гданськ, 1998.
10. Ловен Олександр. Духовність тіла. – Краків, 2006.

В.І.Карпов, І.С.Рудь

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ГРАВЦІВ

В статье рассматриваются вопросы спортивных тренировок игроков в футзале. Изучаются компоненты нагрузок и их влияние на функциональные возможности спортсменов.

The article deals with the questions of physical loading of players in football hall. The components of loading and their impact on functional abilities of students are studied.

З метою досягнення найкращих результатів донедавна спортивне тренування розглядалось як багаторазове виконання вправ. Збільшення обсягу тренувань сприймається як спеціалізований спортивний процес, який, не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на максимальний розвиток тих його фізичних та психічних рис, які забезпечують досягнення найвищих результатів. Адже жодне із завдань спортивного тренування не може бути реалізоване за рахунок лише повторення фізичних вправ. Тут йдеться про вплив тренувань, змагань, відновлення на всю складну систему спортивної підготовки футболістів. Найважливішою у системі навчання є система спортивного тренування змагань.

Мета тренування – покращення функціональних можливостей організму футболіста та удосконалення його техніки, розвиток необхідних якостей, що здійснюється в рамках: