

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ И УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ ДЫХАНИЯ И ГОЛОСА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

EFFECTIVE RECEPTIONS AND EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF BREATHING AND VOICES OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик, А. А. Глазырин
L. Glazyrina, T. Lopatik, A. Glazyrin

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
Академия последиplomного образования,
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь
375292551101@yandex.ru*

*Belarusian State Pedagogical University, Academy of Postgraduate Education, Minsk, Republic of Belarus
Belarusian National Technical University,
Minsk, Republic of Belarus*

Для преподавателей физической культуры важно иметь сильный, чистый голос. Это связано с профессиональной нагрузкой – подачей команд субъектам образовательного процесса. Здоровый голос позитивно влияет на правильное выполнение физических упражнений обучающимися. Необходимо помнить, что организм человека представляет собой единое целое, а потому голосовой аппарат укрепляют не только упражнения, связанные с развитием органов дыхания, но и все средства, обеспечивающие общее укрепление здоровья человека.

It is important for physical education instructors of to have a strong, clear voice. This is due to their professional duty – the submission of commands to the subjects of the educational process. A healthy voice influences in a positive manner students' correct performance of physical exercises. It must be remembered that the human body is a single whole and, therefore, the voice apparatus is strengthened not only by exercises associated with the development of respiratory organs, but also by all means ensuring overall improvement of human health.

Ключевые слова: преподаватель физической культуры, голосовой аппарат, дыхание, приемы, упражнения.

Keywords: physical education instructor, voice apparatus, breathing, methods, exercises.

Голос является основным рабочим инструментом в профессиональной деятельности педагога, в том числе и учителя физической культуры. В «Музыкально-педагогическом словаре» голос рассматривается как «звучание голосовых связок гортани, возникающее при их смыкании и периодических колебаниях под воздействием воздуха» [2]. Для управления голосовым аппаратом, который оказывает существенное влияние на субъектов образовательного процесса в силу своих основных составляющих: высоты (длина и частота колебаний голосовых связок), силы (сопротивление сомкнутых голосовых связок напору выдыхаемой воздушной струи и амплитуда их колебания), тембра (окраска звука), необходимо иметь знания о своем голосовом аппарате и уметь применять специально подобранные артикуляционные (артикуляция – форма двигательного навыка) и дыхательные упражнения, которые соответствуют собственной индивидуальности.

Артикуляционные упражнения направлены на активизацию работы артикуляционных органов субъекта, к которым относятся губы, зубы, язык, верхнее и нижнее небо, с целью повышения степени отчетливости произношения звуков. Приведем некоторые артикуляционные упражнения по В. В. Емельянову, способствующие приобретению преподавателями физической культуры ярко выраженной в речи голосовой окраски, ее динамики и расширению диапазона. Каждое задание автор рекомендует выполнять четыре раза:

- слегка прикусите зубами кончик языка;
- слегка прикусывайте язык, высовывая последовательно его от кончика до отказа;
- покусайте язык попеременно правыми и левыми боковыми зубами, как бы жуя его;
- покусайте нижнюю губу, верхнюю губу, втяните щеки и захватите боковыми зубами их внутреннюю поверхность [3].

Дыхательные упражнения направлены на укрепление дыхательной системы субъекта, в том числе и голосовой аппарат, предупреждение заболеваний дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Под действием специальных дыхательных упражнений раскрывается дополнительная капиллярная сеть альвеол, улучшаются обменные процессы в легких, что предотвращает их склерозирование. Кроме этого, дыхательные упражнения способствуют выведению мокроты. Рассмотрим некоторые дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой:

- повороты головы налево и направо, делая шумный короткий вдох носом с естественно сомкнутыми губами;
- наклоны головы вперед и назад с аналогичными вдохами;

- наклоны туловища вперед, делая активный вдох при каждом наклоне;
- наклоны туловища влево и вправо, делая активный вдох при каждом наклоне;
- полуприседайте с вдохом [1].

Для сохранения голоса, его силы важно приучить себя правильно дышать (преимущественно через нос и ритмично). В развитии дыхания и голоса преподавателей физической культуры особое значение отводится приемам самомассажа, способствующим укреплению органов дыхания, в частности носа. В. Р. Николаев предлагает следующие упражнения:

- легкие поглаживания носа снизу вверх, вокруг глаз и опять носа снизу вверх. Данное упражнение стимулирует периферические нервы носа;
- постукивание, как молоточком, средним пальцем по носу при свободном дыхании. Это упражнение оказывает воздействие на нервно-мышечную ткань носа (каждое упражнение повторять 7–8 раз) [4].

В укреплении нервно-мышечного аппарата горла, повышения его устойчивости к холоду, утомлению и инфекции В. Р. Николаев рекомендует следующие упражнения:

- поворачивая голову влево, правой рукой слегка погладить шею в направлении уха, затылка;
- повторить предыдущее упражнение, поворачивая голову вправо;
- повторить первое упражнение, но поглаживать, нажимая и слегка разминая пальцами мышцы шеи;
- слегка погладить горло и верхнюю часть груди двумя руками: вверх – наживая чуть сильнее, вниз – слабее;
- похлопать ладонью шею и верхнюю часть груди: похлопывания должны быть легкими, приятными (все упражнения повторять 8–10 раз).

Ориентируясь на приведенные примеры (приемы, упражнения), каждый преподаватель физической культуры сможет на основании собственных ощущений составить комплексы упражнений для укрепления и развития дыхания, голоса и с успехом их использовать в системе своей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
2. Глазырина, Л. Д. Музыкально-педагогический словарь / Л. Д. Глазырина, Е. С. Полякова. – Минск: Беларуская навука, 2017. – 363 с.
3. Емельянов, В. В. Развитие голоса: координация и тренинг / В. В. Емельянов. – СПб.; М.; Краснодар, 2004. – 384 с.
4. Николаев, В. Р. Берегите голос / В. Р. Николаев // Физическая культура в школе. – 1984. – № 1. – С. 60–61.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ ECOLOGICAL DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL

Л. А. Глинчикова, И. Р. Федулina
L. Glinchikova, I. Fedulina

*Балтийский федеральный университет им. И. Канта,
Институт рекреации, туризма и физической культуры,
г. Калининград, Российская Федерация*
*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Российская Федерация*
loraglin@mail.ru

*Immanuel Kant Baltic Federal University, Institute of Recreation, Tourism and Physical Culture,
Kaliningrad, Russian Federation*
Bashkir State Pedagogical University. M. Akmulli, Ufa, Russian Federation

Рассматриваются возможности реализации экологического подхода в воспитании школьников на уроках по физической культуре и создании условий формирования экологической и физкультурной образованности обучающихся в процессе физического воспитания в школе.

In the article it is said about the possibilities of realization of the ecological approach in the education of schoolchildren at lessons on physical culture and creation of conditions for the formation of ecological and physical education of students in the process of physical education in school.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, экологическая направленность.

Keywords: physical education, physical culture, ecological orientation.