

**ПЕДАГОГИК ВА
ПСИХОЛОГИК
ТАДҚИҚОТЛАР**

ФЕВРАЛЬ, 2023

2-СОН



**PEDAGOGICAL AND
PSYCHOLOGICAL STUDIES**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**



ISSN: 2181-4066
DOI Journal 10.56017/2181-4066

ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

I-ЖИЛД, 2-СОҢ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ТОМ-I, НОМЕР-2

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

VOLUME-I, ISSUE-2

ТОШКЕНТ - 2023

ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ | PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

№ 2 (2023) DOI <http://dx.doi.org/10.56017/2181-4066-2023-2>

Бош муҳаррир:

Нишонова З. – психология фанлари доктори, профессор

Масъул муҳаррир:

Давлатов О. Ғ. – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори

Таҳририят аъзолари:

Абдужаббарова М. – педагогика фанлари номзоди, доцент
Абдурахимов Қ. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори
Акмалов А. – педагогика фанлари номзоди, доценти
Акрамова Ш. – педагогика фанлари доктори, профессор
Юсупова Х. И. – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори
Джураев Д. – педагогика фанлари доктори
Душанов Р. – психология фанлари номзоди, доценти
Негматовна Г. – педагогика фанлари номзоди, доцент
Разакова Р. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори
Тожибоева Г. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори
Тожибоева Г. – психология фанлари бўйича фалсафа доктори
Тўйчиева С. – психология фанлари номзоди, доцент

“Педагогик ва психологик тадқиқотлар” журнали 2022 йил 22 декабрь куни **№ 054834**-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Мазкур журнал **6 та** халқаро маълумотлар базаларида индексланган бўлиб, жорий йил учун **UIF 2023 = 7.5 “импакт-фактор”** кўрсаткичига эга.

Ўзбекистон Республикаси Олий таълим, фан ва инновациялар вазирлиги ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясининг 2023 йил 24 июлдаги 01-02/1199-сонли хатига мувофиқ ушбу журналда чоп этилган мақолалар **хорижий мақолалар сифатида тан олинади.**

Саҳифаловчи\Page Maker\Верстка: Абдурахмон Хасанов

Таҳририят манзили: Тошкент шаҳар, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2/27-уй. Почта индекси 100152. Веб-сайт: www.imfaktor.uz/com

Телефон номер: +99894-410 11 55, E-mail: tahririyat@imfaktor.uz

© “ИМФАКТОР Pages” илмий нашриёти, 2023 йил.

© Муаллифлар жамоаси, 2023 йил.

ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ | PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

Педагогика фанлари

АЛИМБЕКОВА Ойдин

*Государственный институт искусств и культуры Узбекистана
и.о.доцента кафедры “Вокал”*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7624662>

РОЛЬ СОМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ВОКАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКЕ

АННОТАЦИЯ

В данной статье описаны подходы к правильному соматическому воспитанию будущих вокалистов и их роль в вокальной педагогике. Описываются три основные и популярные соматические техники, применяемые в мире для формирования правильного психоэмоционального состояния будущих вокалистов.

Ключевые слова: вокал, педагогика, соматика, вокальная педагогика, психоэмоциональное состояние, соматическая техника, соматическая эмпатия.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bo'lajak vokalchilarni to'g'ri somatik tarbiyalash yondashuvlari va ularning vokal pedagogikadagi roli tasvirlangan. Bo'lajak vokalchilarning to'g'ri psixo-emotsional holatini shakllantirish uchun dunyoda qo'llaniladigan uchta asosiy va mashhur somatik texnika keltirilgan.

Kalit so'zlar: vokal, pedagogika, somatika, vokal pedagogikasi, psixo-emotsional holat, somatik texnika, somatik empatiya.

ANNOTATION

This article describes approaches to the correct somatic education of future vocalists and their role in vocal pedagogy. Three main and popular somatic techniques used in the world to form the correct psycho-emotional state of future vocalists are described.

Key words: vocal, pedagogy, psychosomatics, vocal pedagogy, psycho-emotional state, somatic technique, somatic empathy.

Природа пения по своей сути соматична. Разум, тело и дух воплощены в физическом, выразительном инструменте, который передает информацию через голос. Поэтому вполне логично, что принципы, на которых основаны методы соматического образования, могут стать ценными инструментами для педагогов по вокалу, которые надеются помочь своим студентам воплотить свои выразительные намерения с помощью эффективных, скоординированных, не травмирующих и артистичных движений.

Общеизвестно, что студенты-вокалисты обучаются сложным процессам скоординированных движений, многие из которых происходят внутри организма. Техники соматического воспитания могут способствовать развитию дополнительных навыков, таких как способность интегрировать разум и тело, двигаться с легкостью и эффективностью с осознанием происходящего. Некоторые соматические практики являются терапевтическими по своей природе, в то время как другие носят образовательный характер.

Соматическое образование может помочь студентам, занимающимся постановкой голоса, стать более восприимчивыми к ощущениям движения, более наблюдательными и осознать роль мыслей, чувств и ненужных действий, которые мешают сознательному контролю.

Роль педагога по вокалу в этом деле очень велика. Он в процессе обучения читает язык тела для выявления внешних проявлений беспокойства, растерянности, неуверенности, рассеянности, усталости и дискомфорта. Эти состояния могут проявляться в разнообразных формах поведения, таких как ерзание, дирижирование, дрожание, пристальный взгляд, скованность, смещение веса, постукивание ног, кивание головой, нахмуривание бровей, шумный вдох, сжимание рук и в других подобных формах.

Задача педагога - определить, мешают ли эти движения пению, выяснить, что их провоцирует и затем работать над устранением привычек, эмоциональных барьеров и пробелов, чтобы освободить место для обучения функциональным техникам. Педагог по вокалу помогает понять студентам, почему они это делают, а затем учит их, как использовать вокальную технику для достижения более надежных, целенаправленных результатов.

Наиболее эффективными и популярными соматическими техниками в вопросе вокальной педагогики являются: Техника Александра, Метод Фельденкрайза и Соматическое образование Томаса Ханна.

Александр (1984) обнаружил, что, сознательно сдерживая привычные движения и давая себе мысленные установки, которые создавали скоординированные движения и благоприятные отношения между головой, шеей и верхней части спины, он может активировать контролируемые, но свободные движения [1].

Я считаю следующие пункты основополагающими для управляемого сенсорного воспитания в технике Александра:

– Активация первичного контроля является базовой для вокальной деятельности: осанка, движение, голос и дыхание;

– Кинестетическая система, которая зависит от правильного и эффективного функционирования первичного контроля, является основой для регистрации величины напряжения, используемого для выполнения вокальной деятельности;

– В наше время противоестественная деятельность человека приводит к ухудшению естественной эффективности использования и функционирования, а простое желание улучшить это редко бывает успешным из-за соответствующего ухудшения регистра чувств, который управляет всеми

самоконтролируемыми процессами. Поэтому важно соматическое обучение для сознательной активации первичного контроля, который приводит к улучшению скоординированных действий в вокальной деятельности;

– Сенсорное обучение в технике Александра должно быть соматическим по своей природе (опыт от первого лица) и под руководством человека, который сознательно научился реактивировать первичный контроль как основу для эффективного и скоординированного использования себя в вокальной деятельности.

В отличие от Александра, особенностью метода Фельденкрайза (1981) как двигательной практики является акцент на осознании изменений, происходящих в человеке в процессе работы над движением, в противоположность освоению и совершенствованию каких-либо определённых форм движения. Занятия по методу Фельденкрайза чрезвычайно разнообразны в отношении форм движения, динамики, основного исходного положения, акцента на движении различных частей тела и взаимосвязях в теле [2].

Томас Ханна (1986) считает, что ощущение и движение взаимосвязаны, что послужило основой для разработки двигательных упражнений, которые постепенно возвращают движение и сенсорное осознание, чтобы сома восстановила контроль. В конце концов, студент может продолжать эти упражнения самостоятельно для поддержания и новых сенсорно-моторных движений [3].

Томас Ханна создал систему соматического образования систему, основанную на наблюдении, что до пятидесяти процентов случаев хронической боли, от которой страдают люди вызваны сенсорно-моторной амнезией (СМА) - состояние, при котором сенсорно-моторные нейроны волевой коры головного мозга утратили часть своей способности управлять всеми или некоторыми мышцами тела.

Цель Ханна - преодолеть СМА путем сенсорного осознания утраченных функций с помощью сенсорно-моторного воспитания. Он отдает должное многим своим предшественникам, особенно Александру и Фельденкрайзу. Первому он приписывает "средства, с помощью которых", или руководство педагога, помогающее студенту сенсорно осознать бессознательные произвольные паттерны движения, демонстрируя при этом желаемую мышечную реакцию. Однако, несмотря на то, что Ханна, как и Фельденкрайз, признает необходимость особого внимания к использованию головы, ни тот, ни другой, похоже, не придавали большое значение тому, что я считаю выдающимся вкладом Александра - механизм первичного контроля.

Другими словами, вокальная педагогика помогает посредством соматики будущему исполнителю сделать художественный и интерпретационный выбор только в том случае, если эмоциональные реакции не вызывают мешающего напряжения. Соматические техники предоставляет бесценный ресурс для изменения способа восприятия и реагирования тела, чтобы у будущих вокалистов была возможность практиковать продуктивные движения по своему выбору вместо того, чтобы бессознательно укреплять деструктивные способы движения.

Применение принципов соматического обучения в вокальной педагогике требует стремления понять и почувствовать себя в процессе пения, используя эти знания в динамическом обмене между ощущениями и движениями.

Рекомендуется, чтобы педагоги, которые хотят внедрить соматическое образование в свое обучение сначала отточили свою собственную осведомленность, примерив на себя опыт соматического образования, опыт в роли студента. Используя этот опыт от первого лица для развития соматической эмпатии, и выделив время для безоценочного обучения, педагоги по вокалу могут создать безопасное студийное пространство, в котором студенты могут дать себе разрешение быть свободными в самовыражении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Alexander, F. M. (1984). *The use of the self*. Downey, CA: Centerline Press.
2. Газарова Е. Э. Метод Фельденкрайза // *Психологический словарь* / Под общ. науч. ред. П. С. Гуревича. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. — С. 368—369. — 800 с. — 3,000 экз. — ISBN 978-5-373-00614-9.
3. Hanna, T. (1993). *The body of life: Creating new pathways for sensory awareness and fluid movement*. Rochester, VT: Healing Arts Press
4. Гузовская А.С., Черватюк П.А. КОРРЕКЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА В РЕШЕНИИ РЕЧЕВЫХ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ // *Современные наукоемкие технологии*. – 2019. – № 10-2. – С. 341-344;
5. Gold, L. (2006). *The evolution of somatic education techniques*. Retrieved from <http://www.somatics.com/pdf/evolution.pdf>
6. Maupin, Edward W. (1998, March). *Somatic education: Its origins, ancestors, and prospects*. Retrieved May 20, 2008, from <http://www.edmaupin.com/Somatic%20Origins.html>
7. Wikipedia. (n.d.) *Somatic*. Retrieved September 15, 2007, from <http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic.7>.
8. Alexander, F. M. (1947). *The universal constant in living*. London: Chaterson Ltd.
9. Alexander, F. M. (1984). *The use of the self*. Downey, CA: Centerline Press. (Originally published by E. P. Dutton & Co, London, 1932)
10. <https://www.alexandertechnique.be/AT/wp-content/uploads/2018/10/RB-AT-and-Somatic-Education.pdf>

ISSN: 2181-4066
DOI Journal 10.56017/2181-4066

ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТАДҚИҚОТЛАР

I-ЖИЛД, 2-СОН

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ИССЛЕДОВАНИЙ

ТОМ-I, НОМЕР-2

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES

VOLUME-I, ISSUE-2

«Педагогик ва психологик тадқиқотлар» электрон журнали 2022 йил 22 декабрь куни № 054834-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Муассис: «IMFAKTOR Pages» масъулияти чекланган жамияти.

Таҳририят манзили: 100152, Тошкент шаҳри, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2-уй.

Телефон номер: +99894-410 11 55

Эл. почта: tahririyat@imfaktor.uz

Веб-сайт: www.imfaktor.uz