

المنظور المعرفي للإحماء في التدريب الصوتي

..... لبنى عبد الغفور طه حمد

ISSN 2523-2029 (Online), ISSN 1819-5229 (Print)

مجلة الأكاديمي-العدد 89-السنة 2018

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى تعرف عن أساليب المتبعة من قبل مدرسين المواد (الكورال، تربية الصوت، مجاميع الغناء) والمستخدمة للإحماء في التدريب الصوتي. في قسم الموسيقى لكلية الفنون الجميلة جامعة بغداد. وكانت حدود هذا البحث للسنة الدراسية (2017-2018). تم الشرح في الإطار النظري عن أنواع الإحماء تضمن المبحث الأول إحماء الجسد فيما يتعلق بالاسترخاء، اعتدال الجسم، تدوير الرأس، تمرين اللسان، فتح الفم، حركات قناع الوجه، التأثؤب. والمبحث الثاني إحماء الصوت تمارين إحماء الصوت عن طريق سلاالم مختلفة (الدياتونك والكروماتك)، وأكوردات السلم.

والمبحث الثالث إحماء حبس النفس. مثل التنفس لفترات طويلة، حبس النفس، إخراج النفس ببطئ، أنواع التنفس، طريقة التأكد من طريقة النفس.

فمن خلال الإطلاع على أدبيات الإطار النظري تمت الباحثة بناء أداة بحثها على شكل استبيان عرضتها على خبراء المنهجية والاختصاص. وحازت على قبول الأغلبية. أخذت الباحثة بالمقابلة لكي تتم بجمع إجابات الأساتذة بعد انتهاء من جمع الإجابات فقامت بتحليل وتوصلت إلى استنتاجات بأن عملية الإحماء في كلية الفنون الجميلة مختلفة بين التدريسيين.

المقدمة:

يعد الإحماء جزءاً مهماً عند الموسيقيين سواء في العزف أو في الغناء، بحيث يجعل العازف يمتلك ليونة لأصابعه عند العزف كذلك المغني يحتاج إحماء لصوته فأهمية الإحماء أمر أساس لتطوير مهارات وسلوكيات الغناء، ومهم لخلق جو ملهم للطلبة في درس الموسيقى أو تمارين الكورال. إن تمارين الغناء هي مثل أي تمرين أخرى يسبق أداء أي نشاط جسدي كإحماء الجسم وتمدد العضلات للتحضر لأي توتر متوقع نتيجة النشاط المنفذ. تعد الحبال الصوتية جهازاً حساساً للغاية، لذلك فإنه يحتاج إلى رعاية خاصة وتدريب بشكل منهجي من أجل إنتاج صوت جيد. إن عملية إحماء الصوت قبل دروس الموسيقى وتمارين الكورال كانت مهمة من قبل مدرسي وقادة فرق الكورال. إذ كانت تعد أمراً مملاً وتضييع لوقت الدرس واعتبار التمارين بمثابة إحماء بينما عملية الإحماء هي مرحلة تسبق تمارين الصوت. إن عملية الإحماء المنفذة بكفاءة لا تعزز فقط دافعية الطلاب في الغناء، بل تسمح لهم الاشتراك وبنشاط في عملية صنع الموسيقى.

ونظرا لدور الإحماء وأهميته ارتأت الباحثة إن توجه سؤال كيف يتم الإحماء في التدريب الصوتي ؟

وبذلك تمت صياغة العنوان بالشكل الآتي:

المنظور المعرفي للإحماء في التدريب الصوتي

وتكمن أهمية البحث في كونه:

1- يفيد طلبة الغناء بشكل عام .

2- التعرف على أقسام الإحماء.

في حين يبرز هدف البحث في التعرف على الأساليب المتبعة من قبل مدرسي المواد (الكورال، تربية الصوت، مجاميع العزف والغناء) والمستخدمه للإحماء في التدريب الصوتي.

كما ان حدود البحث يتحدد بالاتي: الحد الزمني : (2017م – 2018م). والحد المكاني : بغداد . والحد

الموضوعي: المواد الدراسية كورال ، مجاميع الغناء ، تربية صوت . والحد البشري: مدرسي ومدرسات

المواد الدراسية (أ.د. طارق حسون فريد، أ.م.د. إحسان شاكر، م.د. احمد جهاد البدر، أ.م.د. زينب صبيحي

البياتي، أ.م.د. وليد حسن الجابري، أ.م. فراس ياسين، أ.م. مصطفى عباس السوداني).

تحديد المصطلح:

المنظور المعرفي

اصطلاحاً "هي استجابات في التعلم والتركيز على أهمية الفهم و التبصر، فهو التغيرات الإنمائية التي

تحدث على أنماط السلوكيات العقلية والوجدانية و المهارة نتيجة التفاعل المتعلم مع خبرات في المادية

والاجتماعية عن طريق استعمال عمليات التفكير والتخطيط والتنظيم والإدراك والتبصر وفهم العلاقات

القائمة بين عناصر الموقف التعليمي وغيرها من العمليات العقلية العليا بهدف التوازن والتكيف مع

الحياة " (الخيرى،ص672).

إجرائيا هو دراسة الإحماء برؤية واسعة وعميقة ومن جميع الجوانب.

الإحماء

اصطلاحيا:

كلمة إحماء تعني تسخين العضلات بواسطة تمارين مختلفة تتمكن من القيام بإنجاز معين (العنزي،

2007)

إجرائيا هي مجموعة من التمرينات التي تسبق التدريب الصوتي والتي تجعل الطالب أكثر كفاءة عند

الغناء.

الإطار النظري

مفهوم الإحماء

يعد الإحماء الخطوة الأولى قبل الغناء. فيحرص مدرسي الصوت على ممارسته لأهمية كبيرة عند الغناء

فيعتبر "أمر أساس لتطوير مهارات وسلوكيات الغناء، ومهم لخلق جو ملهم للطلبة في درس الموسيقى أو

تمارين الكورال. إن تمارين الغناء هي مثل أي تمرين آخر يسبق أداء أي نشاط جسدي كإحماء الجسم

وتمدد العضلات للتحضر لأي توتر متوقع نتيجة النشاط المنفذ. تعد الحبال الصوتية جهاز حساسا للغاية، لذلك فإنه يحتاج إلى رعاية خاصة وتدريب ممنهج من أجل إنتاج صوت جيد" (ييه جنغ، 2017) المبحث الأول:

إحماء الجسم: من خلال تمارين بدنية للاسترخاء وإنعاش الجسم:

يعد الاسترخاء مهم جداً لكونه يمنح الجسم طاقة عضلية أثناء قيامه بالنشاط اليومي. إن (مختلف الفنون يسعون إلى لون من الاسترخاء دائماً، فمدربين الغناء يخصصون جزء من وقتهم لارتخاء عضلات الحنجرة والجسم . لدارسي الغناء أن يتعلم يغني وعضلات الحلق والفك مرخية قدر الإمكان) (عبد اللطيف، 1993م، 128ص) .

تمارين الاسترخاء

1- قف معتدلاً والرأس في وضعه الصحيح وبعد أن تضع كتاباً فوق قمة الرأس، امش دائراً حول الغرفة بحيث أن تحتفظ على بقاء الكتاب فوق قمة الرأس.

قف معتدلاً أمام الكرسي وأفتح الساقين بمسافة قدم واحدة ودع الجسم بحالة استرخاء والرأس في وضعه الصحيح وعلى أن يكون مستوى رؤياك موازياً لسطح الأرض ثم اجلس على الكرسي مع الحفاظ على اعتدال الجسم الجذع والخصر حتى قمة الرأس ثم قف مع المحافظة على بقاء الرأس والجذع بوضعهما الصحيح (سامي ، 1979 م ، 97 ص). فاعتدال القوام له أهمية كبيرة أثناء الأداء فإذا حصل أي تحذب أو تقعر في الجذع إلى توتر جزء من أجزاء الجسم. ويمكن تشبيه اعتدال القوام بأنبوب الماء المعتدل الذي يجري فيه ذلك الماء بحرية وتدفق ولكن إذا كان الأنبوب معوجاً فأن الماء سيجد صعوبة في السير فيه (غيداء، 2018م، 17ص) العصبي من السيطرة على الجسم كذلك يساعد الجهاز التنفسي أن يؤدي وظيفته بشكل جيد. ويساعده لكسب مرونة وجمال (سامي2، 1980 ، 108ص)

2- تقسيم الطلبة إلى مجاميع تتكون كل منها من اثنين من الطلبة حيث يقوم كل طالب بدفع زميله بلطف باستخدام اليدين .

3- تدوير الرأس إلى كلا الجانبين، مع تجنب الاستدارة أبداً إلى الخلف.

4- مد اليدين إلى الأعلى وإلى الأسفل مع الوقوف على رؤوس أصابع القدم.

5- حرك الفم بحركة دائرية، كما لو كنت تمضغ شيئاً.

6- استخدم لسانك كفرشاة أسنان لتنظيف أسنانك من خلال تحريكه داخل الفم.

7- ارفع كتفيك وابقى عليهما مرفوعين لمدة عشر ثوان، وتخيل بان أذنك ستلامس الكتفين، ثم استرخي بعد ذلك وانزل كتفيك بشكل مفاجئ.

8- فتح الفم بشكل واسع ثم إغلاقه مع التشديد على تمرين عضلات الوجه (مصدر سابق).

1- كما هو الحال مع العضلات الحيوية الأخرى كعضلات الرقبة وعضلات الوجه تلعب دورا واضحا في دعم الغناء. الهدف هو تقليل الجهد المطلوب للغناء بحيث يمكنك التحكم بشكل فعال لهجة والطبقة. فالجميع يعمل في وئام لخلق الصوت الجميل يشكلون صوت. وهنا لائحة في ترتيب أنواع

الحركات لإعداد للغناء: التثاؤب (Yawn)، تمتد الفك (Jaw Stretch)، تجعد (The Pucker)،
ابتسامة سخيفة (Silly Smile) رفع جبين العين (Eye Brow Lift). (www.vocaltips.net).
يتم عند التثاؤب (إنشاد إحدى نغمات الطبقة الوسطى كأن تكون النغمة ري1، مي1 فا1...الخ ثم
تثاؤب وانشد نغمة ثانية وثالثة ورابعة...الخ منتقلاً نحو الأعلى أو الأسفل ضمن نغمات الطبقة الوسطى،
وانتبه بأن يكون الإنشاد لكل نغمة بكل الزفير البطيء بعد أخذ شهيق عميق (طارق، 2009، ص55).

المبحث الثاني :

إجماء الصوت

الهيئة الصحيحة للتنفس للغناء:

يعتبر التنفس هو الجزء الرئيسي في الغناء فيحرص مدربين الصوت تعليم المتدربين طريقة
الصحيحة في عملية اخذ النفس وطريقة أخرجه والاحتفاظ به أكثر فترة ممكنة "ولا بد أن تضل
عضلات الجسم - وخاصة عضلات الصدر والرأس- فان تصلبها يؤدي إلى تصلب أجهزة التنفس.
والاسترخاء لا يعني الخمول، بل يعني راحة الأعضاء وتحفيزها" (فرحان، 1996م، ص26).

ملاحظات يجب مراعاتها أثناء التمارين التنفس

- 1- "أن تكون في الهواء الطلق. وأنسب الأوقات في الصباح قبل الإفطار.
- 2- يراعي ألا يكون هناك ضغط من ملابس أو الأحزمة على الصدر أو البطن.
- 3- لا يجوز أن تكون المعدة ممتلئة بالطعام.
- 4- يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم (عند الشهيق يجب عدم إحداث صوت).
- 5- لا يجوز أن يتغير وضع الأكتاف أو الصدر أو البطن وذلك بمراعاة دفع هواء الشهيق إلى الخاصرتين فقط" (عبد الوارث، 1985، 93).

كما في التمرين عليك إن تتأكد بعدم تحريك الرأس أو الرقبة أو حتى الجزء العلوي من الجسم، وتأكد
من عدم تشنج الأعضاء في هذه المنطقة من الجسم. كما عليك أن تتأكد من عدم تغيير شكل الفم أو
موقع اللسان أثناء التنفس. الجزء الوحيد الذي يجب أن يتحرك هو عضلات البطن مع توظيف ثلاث
مراحل وهي اخذ النفس ومن ثم مسك النفس ومن ثم إطلاقه. ويمكن حساب وقت كل مرحلة من خلال
حساب دقات القلب وينصح بان تكون كل مرحلة من خمس الة ست نبضات أو دقات قلب ويتم
تدريجياً تطويل المدة إلى أن تصل إلى عشر أو اثنا عشر دقة لكل مرحلة. (3، Kikuchi ، 2006)

المبحث الثالث:

حبس النفس

تمرين حبس النفس: يسحب نفس وهو في حالة الوقوف أو جالس على كرسي بعد رفع يديه إلى الأعلى
لمدة ثلاثة ثوان وتزليها ويعددها يكتم النفس" في الرئتين مدة عشر ثوان ويعددها صرف الشهيق في ثانيتين
ونصف، ثم خذ شهيقاً كاملاً مرة أخرى...تستمر هذه العملية حتى تصل آخر الأمر في طاقة

تنفسية(60ثانية) ونقصد بذلك أي يستطيع المدرب أن يحبس الشهيق (دقيقة واحدة) براحة تامة ثم تصريفه براحة تامة (طارق، 2009م، 95ص).

إخراج النفس

بعد اخذ النفس وحبس "يتم تصريفه مع حرف (س) لمدة عشر ثوان أيضاً، وتستمر العملية مرات عديدة وبدون انقطاع" (طارق، 2009م، 95ص).

أنواع التنفس

يوجد نوعين من التنفس، التنفس الصدري والتنفس البطني.

التنفس البطني "ينطوي على أخذ بطني، حتى تصل أنفاسه إلى الحجاب الحاجز بدلاً من الصدر. ويجب استخدام (التنفس البطني) يمكن أن يكون مفيداً عند محاولة خفض أعراض جسدية شديدة من التوتر والقلق، مثل زيادة معدل ضربات القلب، وضيق التنفس" (طارق، 2009م، 96ص).

التأكد من طريقة النفس الصدري أو البطني

للتحقق من كيفية التنفس

راحة واحدة على الصدر العلوي الخاص بك والآخر على منطقة المعدة

. لاحظ أي جهة ترتفع أولاً عند الاستنشاق. إذا كانت اليد العليا ترتفع أولاً كنت تستخدم التنفس العلوي الصدر. إذا كانت اليد السفلى ترتفع أولاً التنفس مع الحجاب الحاجز الخاص بك. إذا كان كل من التحرك في نفس الوقت كنت تستخدم مزيج من الاثنين معا. (www.jmu.edu)

إحماء الصوت

يتم إحماء الصوت من خلال العزف مدرب الصوت على آلة البيانو بتمارين تخص

1- سلم المايனர் أو الميجر

2- واكورد السلم

3- كروماتك



تمرين الأول



تمرين الثاني



تمرين الثالث



التمرين الرابع



التمرين الخامس



التمرين السادس



التمرين السابع



التمرين الثامن. (Nikki and Mim)



إجراءات البحث

منهج البحث: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لإنجاز بحثها.
مجتمع البحث: قامت الباحثة بجمع أسماء مدرسي ومدرسات المواد الدراسية (تربية صوت، كورال ،
مجاميع العزف والغناء) في كلية الفنون الجميلة حيث بلغ عددهم (7).
عينة البحث: اعتمدت الباحثة المجتمع بأكمله وذلك لقلّة عدد التدريسيين .

أداة البحث: قامت الباحثة ببناء معيار خاص يخدم هدف بحثها من خلال استطلاعها على أدبيات الإطار
النظري والمصادر والمراجع فقامت بترتيب فقراته باستمرار استبيان (أنظر ملحق رقم 1). وبعد تحديد
تلك الفقرات قامت الباحثة بعرضها على عدد من الخبراء المختصين وخبراء المنهجية وكانت نسبة
الاتفاق 100% (أنظر ملحق رقم 2) لبيان مدى صلاحيته .

أدوات جمع المعلومات : المقابلات الشخصية .

مستلزمات البحث :

هاتف نقال نوع HUAWEI لتسجيل اللقاءات .

جهاز حاسوب نوع HP.

طابعة نوع Canon.

تدريس الإحماء في كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد

مدرسي مادة تربية صوت عدد (1)

(1)

1- أول خطوة يتم تعليم الطلاب التمارين السويدية داخل قاعة المحاضرة (بحيث يعمل الأستاذ تلك
التمرينات)

2- تعليمهم كيفية أخذ نفس أكثر قدر ممكن

3- تعليمهم كيفية أخرجه النفس بالتدرج (بحرف السين) بسيطرة على الحجاب لحاجز (لان الرئتين
لا يمكن إن تدفع الهواء إلى القصبة الهوائية ولا تستطيع دعمها للحنجرة

4- الخطوة التالية هي العمل على عضلات الوجه (من خلال أحرف العلة أ ، و، ي) من خلال ربط
حرف علة مع حرف ساكن وغنائها على السلم الموسيقي

5- يطلب من الطلاب الوقوف بشكل معتدل وكذلك الجلوس صحيح بحيث يكون جسم الطالب وهو
جالس يمثل زاوية 90 درجة .

6- غناء الأريبيجات على آلة البيانو

مدرسي مادة الكورال

مدرسي الكورال (م.د.أحمد جهاد ، ا.م.د. إحسان شاكر، أ.م.د. زينب صبيحي)

أولا

1- تنبيه الطالب على الهيئة الصحيحة للوقوف أو الجلوس .

- 2- يعلم الطالب كيفية أخذ النفس وإخراجه، يعتمد على التيمبو مثلاً إذا كان الزمن رباعي فيأخذ النفس من العدد رقم 3 وحبسه في الرقم 4 وإطلاقه في بداية البار الأول .
- 3- يبدأ بنغمات طويلة ثم بعدها سالالم وبعدها بجمل لحنية معينة تقتصر بالنفس فقط وعلى تدريب الحنجرة وإحماء البدن وإحماء الحقل.
- 4- بعدها يبدأ بتدريب الطالب نطق حروف العلة العربية (آ - و - ي) كذلك حروف العلة الانجليزية (A- E-I-O-U) وغناء تلك الحروف على السلم الموسيقي .
- 5- بعدها يبدأ بتدريب على المقاطع اللفظية فأثناء التمرين يمرن الطالب على حروف العلة آ - و - ي كذلك حروف العلة الانجليزية A- E-I-O-U(حروف المد) وحروف الساكنة يتم أخذ حرف ساكن مثل (ب) مع حرف علة (أ) فيصبح المقطع (بأ) وهكذا باقي الأحرف. ويمرن الطلاب على العبارة الموسيقية (مثال 1) من تأليف المدرس المادة:



مثال 1: تمرين ربط حرف علة مع حرف ساكن

- 6- وبعدها يمرن الطالب حسب ما يطلب القطعة الموسيقية مثلاً يوجد في القطعة مقطع ج الغير متعارف عليه في اللغة العربية مثلاً حرف ج في أغنية " جي مالي والي " .
- 7- شرب السوائل قبل الحضور للدرس .
- 8- ينصح بأداء تمارين رياضية كالهرولة أو صعود السلم ونزوله عدة مرات قبل الحضور للمحاضرة.

ثانياً

- هي عملية التهيئة وأي تهيئة بحاجة إلى تهيئة معينة.
- والغاية من الإحماء حتى لا يتفاجأ الجسم مباشرة خضوعه للتدريب (حماء نفسي) هو جانب مهم كونه يساعد الطالب على التفكير قبل البدء بالتدريبات وجعل الطالب في حالة تركيز وتأهب

- 1- يطلب من الطالب أن يكون بحالة من الاسترخاء من خلال اخذ نفس طويل عدة مرات حتى إذا كان الطالب متحمس جداً أو خامل جداً من خلال هذه الفقرة يتم استرخاء لكل من الحلتين
- 2- يهتم بوضعية الجلوس والوقوف الصحيحة بحيث لا يضغط على الرئة أو الحجاب الحاجز.
- 3- يبدأ بتريديد نغمة واطئة طويلة (يمدها قدر الإمكان) ويصعد تدريجياً لنغمات أخرى بعدها يتم طلب المدرس بتريديد النغمات والفم مغلق والغاية منه إخراج التنغيم حتى الطالب يبدأ بسماع صوته والحكم عليه ومن ناحية أخرى حتى يتم إخراج اللون الصوتي للنغمة
- 4- وتعطى تمارين صوت حسب العمل المطلوب إذا تم إحساس المدرس بجانب ضعيف لا بد من تمرين عليه

5- ينصح الأستاذ الطلاب بإحماء الجسد من خلال بعض التمارين الرياضية وإحماء الحنجرة كشرب السوائل الدافئة وبعض الزيوت النباتية كونه يساعد على مرونة عضلات الحنجرة .

ثالثا

- 1- البدء بغناء أبسط سلم وهو دو ميجر بزمن الروند والصعود لغاية الأوكتاف والنزول إلى القرارثم يطبق بأزمان أخرى مختلفة .
- 2- إعادة السلم بالنزول نصف درجة إلى نغمة سي الصغير والارتفاع كذلك نصف درجة بعد دو 2 أي دو#2 يكرر السلم عدة مرات.
- 3- بعد عدة محاضرات ينزل نصف تون آخر وترتفع نصف تون آخر أي عندما نجد الطلبة أتقنوا غناء النصف تون الجديد المُعطى.
- 4- يُغنى السلم مع تأكيد على أحرف العلة عند الغناء كل نغمة مع مراعاة تطبيقه على قناع الوجه (Mask)
- 5- التأكد على أن يتم أخذ التنفس قبل البدء بالغناء وأخذه مرة أخرى في الأماكن الصحيحة وليس في أي مكان أثناء الأداء يعني يؤخذ التنفس عند احتياج المؤدي له على أن يقطع النفس ضمن جزء صغير من نهاية الباروليس بداية البار
- 6- تغير السلم من دو ميجر إلى أقل عدد من العلامات الرفع والخفض وبالتدرج يعني بعد الدو يطبق التمرين على صول أو ري أو فا أو سي وهكذا
- 7- تغني الأريجات صعودا أو نزولاً لكل سلم مع انقلابه .
- 8- غناء سلم الكروماتك للتعود على الانتقال نصف درجة صعوداً أو نزولاً ويطبق ما ذكر أعلاه (تغير الأزمنة- تغيير الطبقة- التأكيد على أحرف العلة – أخذ النفس)
- 9- غناء سلم الماينر للتعلم على أبعاد جديدة ويشمل الطبيعي والهارمونك والميلودك بزمن الروند والصعود لغاية الأوكتاف والنزول إلى القرارثم يطبق بأزمان أخرى مختلفة .

مدرسي مادة مجاميع العزف والغناء

مدرسي مادة الغناء الجماعي (أ.م.د. وليد حسن الجابري، أ.م. فراس ياسين، أ.م.مصطفى عباس السوداني).

س/ هل من المفيد إجراء تمارين الإحماء للجسد وكيف؟

اولا

ينصح الطالب أن يتمرن بعض التمارين قبل الحضور للدرس

يتم الإحماء عن طريق ترديد بشكل جماعي نغمة طويلة مثلاً دو الوسطى بعد سماعهم للمدرس بعدها يرددون سلم أو مقام كامل وبعدها يردون

ثانيا

- 1- يبدأ الطالب بغناء السلم أو مقام صعوداً ونزولاً يكون نفس مقام الأغنية المقرر دراستها حتى يتشبع عقل الطالب بذلك السلم أو المقام . و حتى يكون أكثر استرخاء لأن عملية الاسترخاء جداً مهمة عند الغناء
- 2- يطلب من الطالب التثاؤب حتى يستطيع فتح فمه لان الطالب عند الغناء لا يفتح فمه بشكل صحيح

ثالثا

- 1- تغنى سلالم صعود وهبوط بنغمات طويلة كالرند ثم يبدأ الأستاذ بتدرج بلانش ثم نوار تعتمد حسب الأغنية التي يغنونها
 - 2- يتمرنون على الأبعاد ثانيا صاعدة
 - 3- يمرنون على أكوردات ثلاثية وانقلاباتها من خلال عزف الأستاذ تستمر هذه العملية خمسة إلى سبع دقائق في المحاضرة
- نتائج البحث:
- مدرسي تربية صوت

1. نسبة إحماء الجسد 100% من خلال ممارسة التمارين السويدية داخل قاعة المحاضرة (بحيث يعمل الأستاذ تلك التمرينات)
2. نسبة 100% تعليم النفس بأنواعه أخذ نفس أكثر قدر ممكن ، وكيفية أخرجه النفس بالتدرج (بحرف السين) بسيطرة على الحجاب لحاجز (لان الرئتين لا يمكن إن تدفع الهواء إلى القصبة الهوائية ولا تستطيع دعمها للحنجرة
3. نسبة 100% تركيز على حركة عضلات الوجه (من خلال أحرف العلة أ ، و، ي) من خلال ربط حرف علة مع حرف ساكن وغنائها على السلم الموسيقي
4. نسبة 100% يطلب من الطلاب الوقوف بشكل معتدل وكذلك الجلوس صحيح بحيث يكون جسم الطالب وهو جالس يمثل زاوية 90 درجة
5. نسبة 100% تنبيه الطلاب على الاسترخاء من خلال تمارين الاستلقاء
6. نسبة 100% الطلاب غناء الأربيجات على آلة البيانو

- مدرسي الكورال

- 1- نسبة 33% التدريسيين قبل إن يبدأ بالمحاضرة يقوم بالشرح عن أهمية الإحماء قبل ممارسة تمارين الإحماء
- 2- نسبة 66% مهتمين بحالة الاعتدال الجسم .
- 3- نسبة 100% أغلبهم مهتمين بتمارين لحروف العلة.
- 4- نسبة 66% يوصون بإحماء الجسد.
- 5- نسبة 100% يركزون على النغمات الطويلة قبل الغناء.

- مدرسي مجاميع العزف والغناء
 - 1- إن نسبة 100% من تدريسيين يركزوا على الإحماء الصوت فقط عن طريق السلالم أو المقامات الموسيقية صعود وهبوط.
 - 2- 33% يركزون استرخاء الصوت.
 - 3- 33% يركزون على تدريس الأبعاد والاكوردات هن طريق العزف على البيانو.
 - 33% يركزون على فتحة الفم.
- استنتاجات البحث:

- مدرسي تربية صوت
 - 1- يعمل على إحماء الجسد
 - 2- مهتم بشكل كبير بطريقة التنفس الصحيحة.
 - 3- مهتم بإخراج الرنين الصوتي.
 - 4- مهتم بإخراج الصوت النقي.
 - 5- مهتم بجعل السماع الطلاب أكثر من تون.
- مدرسي الكورال
1. الاهتمام بالجانب النظري قبل الجانب العملي بما يخص الإحماء.
 2. فأنهم مراعين لمسألة الحصول استخراج الصوت بشكل سليم .
 3. مراعين مسألة الرنين الصوتي ومسألة إخراج التون النقي.
 4. لا يوجد إي تطبيق لإحماء الجسد
 5. إنهم على مهتمون ب توحيد التون ويحرصون على الاسترخاء وطريقة إخراج النفس بشكل بطئ.
- مدرسي مجاميع العزف والغناء
- 1- كون الموسيقى العربية تدرس في هذا الدرس فهي غير معقدة كالموسيقى الغربية ذات أبعاد واسعة فيقتصر على هذه التمارين .
 - 2- مهتمين بجودة الصوت.
 - 3- يركزون على نوع من إحماء العقل.
 - 4- مهتمين بإخراج تون نقي .
- المصادر:

- 1- الشرفاوي، جلال: الأسس في فن التمثيل وفن الإخراج المسرحي، القاهرة: (الهيئة المصرية العامة للكتاب) 2002م.
- 2- الخيري، ص 672
- 3- العتزي، غازي ، 7 يناير 2009 www.bdnia.com
- 4- ييه جنغ شنغ، بحث إلى مؤتمر الموسيقى الدينية 2017 في أمريكا

5- سامي عبد الحميد، بدري حسون فريد: فن الإلقاء1، بغداد: (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر) 1980

6- سامي عبد الحميد، بدري حسون فريد، فن الإلقاء2' الموصل: (رقم الإيداع في المكتبة الوطنية) 1980م.

7- عبد اللطيف: فن الاسترخاء، القاهرة: (مطابع الزهراء للإعلام العربي)1993م

8- عبد الوارث عسر: فن الإلقاء، القاهرة: (مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب) 1985 م.

9- غيداء علي هارف، الصوت والإلقاء، المادة الدراسية لطلبة المرحلة الأولى في قسم التربية الفنية، كلية الفنون الجميلة، بغداد، 2018.

10- فرحان بلبل: أصول الإلقاء، القاهرة: (مكتبة مدبولي) 1996م.

11- طارق حسون فريد: تدريب الصوت البشري، بغداد: (المركز العراقي للدراسات الموسيقية المقارنة)2008م.

12- - Kikuchi-Voice-Lesson-Lesson-Level-1.Pdf

13- Nikki and Mim ، بحث الكتروني

<https://static1.squarespace.com/static/53855548e4b0ced978f5c431/t/57f244040243ec5f>

[5713f7/1475494938923/Spooky+Warm+ups.pdf](https://static1.squarespace.com/static/53855548e4b0ced978f5c431/t/57f244040243ec5f5713f7/1475494938923/Spooky+Warm+ups.pdf)

14- 2- بحث منشور على شبكة الإنترنت" التقنيات الصوتية "نشر 18 سبتمبر

/ <https://www.vocaltips.net/vocal-techniques-for-beginners>1.2017

مقابلات

1- إحسان شاكر زلزلة: 2018/3/14 يوم الأربعاء: الساعة الحادية عشرة والخامسة والعشرون دقيقة في كلية الفنون الجميلة.

2- البدر، أحمد جهاد خلف: 2018/3/14 يوم الأربعاء الساعة العاشرة والنصف في كلية الفنون الجميلة.

3- البياتي، زينب صبحي: 2018/3/20 يوم الثلاثاء الساعة التاسعة والنصف في كلية الفنون الجميلة.

4- الجابري، وليد حسن: 2018/3/20 يوم الثلاثاء الساعة الثانية عشرة ظهرا في كلية الفنون الجميلة.

5- السوداني، مصطفى عباس: 2018/6/3 يوم الأحد الساعة الحادية عشرة ظهرا في كلية الفنون الجميلة.

6- طارق حسون فريد: 2018/3/4 يوم الأحد الساعة العاشرة صباحا في كلية الفنون الجميلة.

7- فراس ياسين جاسم: 2018/4/24 يوم الثلاثاء: الساعة الحادية عشرة وأربعون دقيقة ظهرا في كلية الفنون الجميلة.

ملحق رقم (1)

م/ استمارة استبيان

السيد المحترم

تحية طيبة

تقوم الباحثة بإجراء بحثها العلمي الموسوم (المنظور المعرفي للإجماء في التدريب الصوتي) والذي يهدف على التعرف للأساليب المتبعة من قبل مدرسي المواد (الكورال، تربية الصوت، مجاميع العزف والغناء) والمستخدمه للإجماء في التدريب الصوتي. ، بناء على ما تقدم ارتأت الباحثة الأخذ بأرائكم العلمية لتقويم الأسئلة المحددة في استمارة الاستبيان والمرفقة طيا لغرض تقويمها وبيان صلاحيتها في تحقيق الذي الهدف وضعت لأجله .

مع خالص التقدير

ملاحظة	لا تصلح	تصلح	الأسئلة
			س/ كيف تدرب الطالب على عملية التنفس أثناء الأداء؟
			س/ كيف تحسن الصوت المستخرج أثناء الأداء؟
			س/ ما هي الخطوات المتبعة في تدريب المتعلم على الاسترخاء؟
			س/ ما هي الخطوات المتبعة في تدريب المتعلم على مخارج الحروف؟
			س/ ما هي أهمية ودور تمارين الإجماء للمتدرب؟
			س/ هل من المفيد إجراء تمارين الإجماء للجسد وكيف؟
			س/ ماهي الخطوات المتبعة في توسعة المجال الصوتي؟

ملحق (2)

أسماء الخبراء الاختصاص:

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص
1	أ.متمرس د.	طارق حسون فريد	علم الموسيقى المقارن
2	أ.د.	حسام يعقوب إسحاق	علوم موسيقية
3	أ.د.	ناصر هاشم بدن	تقنيات الموسيقى المسرحية
4	أ.م.د	إحسان شاكر زلزلة	فلسفة موسيقية
5	أ.م.د	ميسم هرمز توما	فلسفة موسيقية
6	أ.م.د	هيثم شعوبي إبراهيم	تراث موسيقي

7	أ.م.د	وليد حسن الجابري	فلسفة موسيقية
8	م.د	احمد جهاد خلف البدر	علوم موسيقية
9	أ.م	فراس ياسين جاسم	علوم موسيقية
10	أ.م	مصطفى عباس السوداني	علوم موسيقية
11	خبير	سلطان الخطيب	علوم موسيقية

أسماء الخبراء المنهجية:

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص
أ.د	رعد عزيز عبد الله	تقنيات تربوية	
أ.د	صالح احمد مهدي الفهداوي	مناهج وطرائق تدريس التنوع الموسيقي	
أ.د	ماجد نافع الكتاني	طرائق تدريس الفنون	

Perspective Cognitive Warm-up Voice

.....Lubna Abd Alghafour Taha

Research Summary

The aim of this research is to find out about the methods used by the teachers of the subjects (choir, voice training, singing groups) used to warm up in voice training. In the Department of Music of the Faculty of Fine Arts University of Baghdad. The limits of this research were for the academic year (2017-2018). Explanation in the theoretical framework of warm-up types The first part of the body warms the body in terms of relaxation, body moderation, head rotation, tongue exercises, mouth opening, facial mask movements, yawning.

The second course will warm up the sound exercises warm up the sound through different ladders (diatonic and chromate), and ladder accordions.

And the third topic warm up the imprisonment of the soul. Such as prolonged breathing, self-locking, slow breathing, breathing, and self-confidence.

By studying the theoretical framework literature, the researcher built her research tool in the form of a questionnaire that she presented to the methodological and specialized experts. And won majority acceptance. The researcher took the interview to collect the answers of the teachers after the collection of the answers. She analyzed and concluded that the warm-up process in the Faculty of Fine Arts was different among the teachers.