

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Методические рекомендации
по проведению открытого занятия
«Начальные этапы обучения
технике эстрадного вокала»
(направленность: художественная)
к общеобразовательной общеразвивающей
дополнительной программе
«КАПЕЛЬ»
возрастная категория обучающихся от 11 до 14 лет

Авторы-разработчики:
Ананьева И.И.-
педагог дополнительного
образования
Порожняк Е.Г.-
Концертмейстер

Начальные этапы обучения технике эстрадного вокала Гигиена голоса

Как не сорвать голос.

80% срывов голоса приходится на такие ситуации, когда певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. При подключении же верхних и нижних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

Форсирование. Основной недостаток начинающего певца.

1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз.

2. Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

Пока вокальный аппарат не окрепнет, не форсируйте события, пойте внизу и в середине вашего диапазона и не более 20-25 минут в день, лучше с перерывами на отдых. Если после ваших занятий голос сел, вам трудно говорить, или ваш разговорный голос стал выше, значит, вы перестарались. В следующий раз сократите занятие на минут. Если это не помогло, продолжайте сокращать ваши занятия до нахождения оптимального времени.

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец,

зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия - не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками как только певец теряет бдительность.

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии "посидеть на вокальной диете" - не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине.

Выполнять упражнения необходимо сидя на стуле, ровно держа спину и не горбясь.

Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следите за дыханием. Для контроля держите руку на животе.. Следите за тем, чтобы не дрожали губы, не задирайте вверх плечи и голову, не тяните вперед шею. Сохраняйте ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

В начале обучения **главная** ваша задача - научиться **правильно дышать**. Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более

интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной.

Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежащем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе.

Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упр.1 Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед. Можно обвязать диафрагму шарфом, достаточно плотно и сделать вдох так, чтобы шарф был ощущаем телом.

Упр.2 Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при

выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упр.3 Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи- выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4 Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, пошлав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Упр. 5 Сидя на стуле, упираясь ступнями в пол, а руками в колени. На выдохе произносим сочетание «КШ» очень активно, представляя перед собой кошку, которую вы хотите прогнать. При этом область диафрагмы расширяется, но не в коем случае не сжимается. Повторение звуко сочетания произносится с интервалом в 2-3 секунды.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другого рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите "животом" в метро, на учебе и пршлуке. Характерные ошибки: постоянное задиране или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания

обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тренажера.

Упражнения на снятие тонуса с голоса и зажатости артикуляционного аппарата

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, мышечный тонус. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично. Перед упражнениями пробуем делать точечный массаж, способствующий расслаблению мышц лица. Указательным, средним и безымянным пальцами осуществляем пульсирующие точечные прикосновения к областям над бровями, под глазами, под скулами, около носа, чуть ниже ключиц. После выполнения массажа в течении 2-3 минут можно приступать к указанным ниже упражнениям.

Упр.1 Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны,

Упр.2 Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, как бы опускаем её на грудь, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.3 Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.4 Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Если у вас не получается выполнить все упражнения,- не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

Неправильно: язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

Правильно: горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упр. 5

При открытом рте и высунутом языке максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр. 6

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам.

Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

важнейших факторов, дающих возможность голосовому аппарату выполнять его функции - образование певческого и речевого голоса. Поэтому все, что говорилось в предыдущих главах о дыхании, следует рассматривать как подготовку к звукообразованию - исполнительскому средству вокального искусства. Расшифровать этот термин можно как *совокупность действий дыхательного и голосового аппаратов под влиянием волевых импульсов, поступающих из центральной нервной системы. Или иначе - звукообразование является результатом взаимодействия дыхательного и голосового аппаратов, управляемых центральной нервной системой человека.*

Огромная работа должна быть проделана певцом для того, чтобы добиться полной свободы в передаче музыкальных образов. В работе над звуком развитие технических и исполнительских навыков должно идти рука об руку. Вместе с тем, развивая исполнительские навыки певцов, необходимо учитывать их техническую подвинутость. Предположим, что певец обладает природной музыкальностью, способностью проникнуться основной идеей, настроением произведения.

Но максимально выразительная, исполнительски свободная передача его может быть достигнута лишь путем преодоления вокально-технических трудностей.

Список используемой литературы:

1. О. Павлицева «Методика постановки голоса»- М.: 1964г.
2. Н.В. Гонтаренко «Сольное пение». Ростов на дону-Феникс, 2007г. Издание второе.

3. К. Плужников «Механика пения». Санкт-Петербург, 2006г.
4. Л.В. Романова «Школа эстрадного вокала» Учебное пособие.