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

Ахмедиева Галина Анатольевна
директор МБУ ДО " ЦРТДиЮ" г. Новошахтинска, 00 b0 a1 1d 9e b9 c9 2a b2
2020.12.23 11:24:55+03'00'

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ: «ГИГИЕНА ГОЛОСА»

К ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ВДОХНОВЕНИЕ»
(направленность - художественная)

Возрастная категория участников: 15-16 лет
Четвёртый уровень (двенадцатый год обучения)

Разработал:

Пимахина Н.С. –
педагог дополнительного образования

Актуальность проблемы: опираясь на многолетний опыт работы с детьми, можно сделать следующий вывод : очень часто возникает ситуация, когда ученик – вокалист при выполнении домашних заданий , не рассчитав свои силы, начинает кричать, форсировать звук. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. Поэтому назрела необходимость создать методические рекомендации для вокалистов по теме «Гигиена голоса».

Форсирование

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, добавляйте среднерезонаторное звучание.

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 30-40 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 10 минут. Если это не помогло, продолжайте сокращать ваши занятия до нахождения оптимального времени.

Восстановление голоса

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. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального "того света", куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

Гигиена голоса в условиях напряженной работы

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар, необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, "ювелирный спорт", требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости. Бытует мнение, что распевку может заменить рюмка коньяка. Теперь представим себе спортсмена, выпившего перед выступлением. Алкоголь учащает пульс, усиливает приток крови, в том числе и к голосовым связкам. В результате они разбухают, но не растягиваются. Разогрева, как такового не происходит. То, что вам стало море по колено, совершенно не говорит о готовности вокального аппарата выполнить ваши наполеоновские

задачи. Вы подобны существу с мускулатурой мухи и самомнением слона. Поэтому 90% срывов голоса приходится на такие "разминки".

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевок. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течение концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на "И" или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе

вокального аппарата. На самом деле, причиной нездоровья может являться не сам концерт, а вечеринка после.

Дыхание

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 лежачем 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.

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, дыщащей 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, послав 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.

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 прогулке. Характерные ошибки: постоянное задирание 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.

Вспомогательные упражнения

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. 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.

Упр.5 Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.6 Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз , затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.7 Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.8 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.

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

2/. 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.9 3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. 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.10 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.

Свободное резонаторное звучание

В процессе поиска правильного звука мы будем пользоваться различными приспособлениями, позволяющими пустить в ход различные естественные психические и физиологические механизмы. Обычно это условные представления, которые мы вызываем в своем воображении. Они помогают проникнуть в природу ощущений, возникающих при правильном пении.

В предыдущих разделах мы уже пользовались подобными приспособлениями: вспомните упражнения "собачка", "лягушка ловит комара". Естественно, их не следует понимать буквально. Необходимо только вызывать данные картины в своем воображении. Это значительно облегчит вам поиск правильных ощущений.

Упр.11 Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох - непосредственно после вдоха без задержки/. Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения

Теперь, когда вы познакомились с основами правильного пения - диафрагменным дыханием и свободным резонаторным звуком, можно перейти непосредственно к упражнениям.

Сперва послушайте, как выполняет их педагог. Затем попробуйте повторить.

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. Контролируйте работу нижнего резонатора. 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. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

Вокальные упражнения

Упражнения на концентрацию звука

Эти упражнения необходимы тем из вас, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сиплый звук на всех или некоторых гласных \часто на "И"\, склонность к занижению нот.

Упр.1

Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

Упр.2 М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка"\.

Упр.3 М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком - звонко, без хрипа и продыха. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призвук, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные украшения \мелочи\. Если, по мере приближения к верхним нотам, ваш голос становится тонким, в нем не хватает мощного драматичного тона, столь необходимого для исполнения роковых композиций, то эти упражнения, несомненно, для вас. Выполняя их, используйте также все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упр.1 РО-О-О-О-О-О Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находится как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной . Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

Упр.2 РО!-О!-О!-О!-О! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит

автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

Упр.3 РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков О делайте маленький выдох и вдох ртом / дыхание обозначено знаком апострофа/, как бы добор воздуха /см. упр.2/. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползать, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего.

Упр.4 РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

Упражнения на развитие субтона.

Упр.1 А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения 3. Следите, чтобы рот широко открывался а продых не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно,- не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы /А-ВЕ МАРЫ-Ы-Я/. Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора - она не должна пропадать на высоких нотах.

Работа над песней

После того, как вы освоите эти упражнения, можно переходить к работе над репертуаром.

Начните с низких по тесситуре песен. Сначала выучите текст и мелодию. Пойте вместе с исполнителем, но не пытайтесь копировать его манеру.

Работа над песней начинается с пропевания мелодии на любую удобную гласную /обычно А,О или Э/ или слог / НЭЙ или МЯУ/. Звук должен быть точно таким же, как при исполнении упражнения. Затем попробуйте петь с текстом. Мелодия должна литься плавным потоком, четкость произношения и дыхания не должны нарушать ее течения.

Поскольку английский язык более удобен для пения, чем русский, начните с англоязычного репертуара. Постоянно следите за дыханием, широко открывайте рот, тяните гласные, особенно в окончании фраз. Над сложными местами рекомендуется поработать отдельно. Когда произведение будет исполняться легко и непринужденно, переходите к пению под фонограмму -1 /без голоса/. Постарайтесь записать себя на магнитофон. Это поможет проконтролировать технические и интонационные /точность попадания в ноты/ ошибки. Постепенно можно переходить к более сложным произведениям. Не пугайтесь звука собственного голоса на магнитофонной кассете. При пении в хороший микрофон и использовании ревербератора /обработка звука, придающая ему объем/ и других звуковых эффектов голос существенно меняется в лучшую сторону.

Учитесь пользоваться микрофоном и ревербератором. Полезна будет любая сценическая практика и работа в музыкальном коллективе. Старайтесь расширять свой репертуар, заботьтесь о вокальном здоровье, посвящая распеваниям 20-40 минут ежедневно, больше слушайте хорошую музыку,- и успех непременно придет к вам.

Заключение

Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Мышцы, необходимые для правильного звукоизвлечения бездействуют, на помощь им приходят другие, для этого не предназначенные.

Примером может служить зажатая, гнусавая, неприятная на слух и опасная для самого исполнителя певческая манера многих отечественных молодых артистов.

Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата. Как было сказано в предыдущей главе, опора звука связана с ощущением воздушного столба от диафрагмы и поясничного пояса к голове. Ощущение основания столба дает мышечный поясок - естественное напряжение мышц при правильном дыхании. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению ко рту, а вертикально, как бы омывая его по кривой. При такой вокальной позиции мы ощущаем вибрацию в грудной клетке и даже можем заставить резонировать весь костяк до ступней ног и кистей рук - это работает нижний, или грудной, резонатор.

Вибрация в лицевом костяке, особенно ощутимая от переносицы до передних зубов, сигнализирует, что и верхний, или головной, резонатор включен в работу. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой.

Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе тренировки. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координированно, то есть сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания,- автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.

Список литературы:

1.Бархатова И. Б. Гигиена голоса для певцов. Учебное пособие / И.Б. Бархатова. - М.: Лань, Планета музыки, 2015.

2. Глубоковский, М. Н. Гигиена голоса. Для артистов, учителей, любителей пения, ораторов и проповедников - М.: Ленанд, 2014.

3. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики [Текст] / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007.

4. Емельянов В.В . Развитие голоса: координация и тренинг / В. В.Емельянов. - СПб. : Лань, 2000.

5. Жинкин Н.И. Механизмы речи – М.: АПН РСФСР, 1958.

6. Кастекс, А. Гигиена голоса для пения и речи - М. 2012.

7. Лаврова Е.В. Нарушения голоса учебное пособие для студентов высших учебных заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006.

8. Стрекач, В.П. Голос леса. Рассказы о природе / В.П. Стрекач. - М.: Саратов: Приволжское книжное издательство, 2014.

9. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению учебное пособие Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992

10.Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом М.: «Академия», 1999.

11.Шатская В.Н «Детский голос» М:- «Педагогика», Москва, 1970.