

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «ЗВЁЗДНЫЙ»
СПб ГБ ПОУ «КОЛЛЕДЖ «ЗВЁЗДНЫЙ»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«Некоторые аспекты постановки голоса»**

Педагог дополнительного
образования структурного
подразделения ОДО
М.А. Филиппова

2021-2022 уч. год

Как известно, слово «вокал» происходит от итальянского слова «voce» - голос. На самом деле, вокал есть некий технологический процесс постановки голоса и, как результат, художественное пение, которое даёт уникальную возможность прикоснуться к прекрасному миру музыки.

Занятия вокалом оздоравливают организм, помогают снять внутреннее напряжение, зажатость, усталость, так как в процессе пения задействованы многие группы мышц. Живое пение увлекательно и полезно не только детям, подросткам, но и взрослым. Обучаясь в вокальной студии, человек учится не просто петь, а открыто выражать через пение свои чувства, реализовывать свой творческий потенциал.

1. Постановка голоса

Постановка голоса очень сложный и кропотливый труд, требующий большого внимания и самоотдачи. Для становления, развития и закрепления навыков грамотного вокала необходима постоянная, порой и ежедневная тренировка. Это достаточно сложный момент для начинающих вокалистов.

Наиболее естественное и полноценное развитие голоса обеспечивает систематическая работа над дыханием, звукообразованием, дикцией, а также постоянный контроль за качеством звука. Развитие всех певческих навыков осуществляется не изолированно, а комплексно, одновременно.

Комплекс знаний и специальных приёмов, есть вокальная техника, благодаря которой мы сможем управлять своим голосом. Сроки достижения каких-либо результатов и утверждения необходимых певческих навыков в значительной степени зависят от способностей и первоначального развития обучающегося.

Вокальная педагогика располагает огромным количеством методических приёмов формирования вокальных навыков у учащихся, но все они выполняют одну задачу – развитие голоса. Каждый педагог предельно индивидуально отбирает наиболее удобные и полезные приёмы для каждого ученика, их подсказывает неповторимая природа голосового аппарата ребёнка и физиология его организма.

Поэтому каждый педагог-вокалист находится в постоянном поиске наилучших методов или новых приёмов, помогающих ему в его работе. Для всех и для каждого нет единой методики.

Но всё же важно найти и отобрать те упражнения и приёмы развития голоса, дыхания, дикции, на которые можно будет опираться всегда или отталкиваться от них, создавая свои, которые реально помогут усовершенствовать процесс постановки голоса у детей и подростков, а также добиться качественных результатов.

Процесс постановки голоса включает несколько этапов:

1 этап – непосредственно постановка голоса (правильная работа голосового аппарата, дыхание, снятие зажатости, мягкое звукоизвлечение, развитие диапазона, правильная работа резонаторов, дикционные упражнения);

2 этап – освоение вокальных приёмов конкретно для определённого человека;

3 этап – формирование уникального узнаваемого тембра, манеры пения и сценического образа.

Не лучшим образом сказываются на развитии голоса разного рода психологические зажимы. Для их снятия полезно включать в практику беззвучные упражнения на определение мышц, участвующих в фонации, для нахождения нужных ощущений, умения контролировать их. Можно начать с релаксации.

Релаксация – расслабление всего организма с заданной установкой. Овладеть её способами – значит научиться слышать и слушать себя изнутри. Нарботка ощущений по релаксации построена на процессе внимания, наблюдения, анализа и контроля.

Сам процесс пения позволяет снять внутреннее напряжение, зажатость, усталость. Пение – это свободный, естественный процесс, связанный скорее с расслаблением организма.

Не менее важно и необходимо научить поющего умению слышать и слушать себя, прослеживать все ощущения во время фации (пения) – это тоже процессы самонаблюдения, самоанализа. Они необходимы для запоминания элементов самоощущения, самочувствия при разных вариантах исполнения, положительно оцениваемых педагогом. Данная модель выглядит так:

1. самонаблюдение (во время пения – наблюдение);
2. самоанализ (анализ своего пения - представление, воспоминание);
3. самоимитация (пение – имитация себя).

Одним из центральных моментов постановки голоса является выработка правильного певческого дыхания. Дыхание является основой, фундаментом хорошего пения. Думаю, для каждого педагога это важный и сложный элемент постановки голоса, так как объяснить ребёнку, как правильно дышать очень нелегко. В своей практике я пытаюсь объединить разные подходы к этому вопросу. Считается, что пение – это «мастерство выдоха», но чтобы «мастерски выдохнуть», надо научиться «мастерски вдохнуть». Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное, собранное в упругий «пучок».

Дыхательный аппарат человека включает три группы дыхательных мышц: брюшные, диафрагмальные, межрёберные. Весьма неплохо развивать и растягивать межрёберные мышцы, делать их подвижными, эластичными, а впоследствии «удлинять» их. Существует ряд упражнений для развития межрёберных мышц:

1. Поднимаем руки к потолку, растягиваем спину. Изучим ощущения – связь между движением рук и растяжением мышц боковых сторон грудной клетки. Дышим свободно.

2. «Выстраиваем» позвоночник с ощущением широкой спины. Тыльной частью ладони положите руки на спину, заводя их назад, глубоко вдохнём и послушаем реакцию рёбер со стороны спины.

3. Вытягиваем вверх руки, потягиваемся и зеваем. Происходит растяжение в задней части глотки. Вместе с зевком растягивается и задняя часть грудной клетки.

4. Лёжа на полу, перекачаться на правый бок, набрать воздух в левый бок. Потом перекачаться на левый бок, а дыхание взять правым боком.

Даже небольшое количество упражнений при регулярной работе принесёт результат.

Дыхание считается энергетическим источником голоса. По типу вдоха определяют три вида дыхания: ключичное (верхнерёберное), грудное (нижнерёберное), диафрагмальное (грудобрюшное).

Ключичное дыхание очень поверхностное, воздух входит только в верхушки лёгких. Такое дыхание не годится для пения. Поющий должен так брать дыхание, чтобы «раскрывалась» грудная клетка, наполняясь воздухом, плечи были спокойными, а спина прямой. Правильное дыхание – **диафрагмальное дыхание**. Этот вид дыхания привычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов, ораторов. Это составная часть йоги, восточных единоборств, лечебной гимнастики. Пока ребёнок учится дышать, обязателен контроль – рука на животе и рука на нижних рёбрах. Важно довести диафрагмальное дыхание до «автоматизма».

Для тренировки диафрагмального дыхания используются следующие упражнения:

1. Руки на живот. Спокойно несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Чтоб дыхание было более интенсивным, согреть руки или раздуть воображаемый огонь в печи. Важно почувствовать, что живот надувается (выходит вперёд) и сдувается (уходит к спине).

2. И.П.(исходное положение) – лёжа на спине, руки положить чуть выше живота – на область диафрагмы - и сделать вдох, а выдыхать, например, на стаккато – небольшими толчками диафрагмы. Мышцы живота работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы. Выдох можно озвучить – «с», «ш», «ч».

3. Руку на живот – контроль. Сделать медленный вдох, считая про себя до 4х. Выдыхаем медленно, без задержки дыхания, вновь считая до 4х. Почувствуем, как живот надувается при вдохе, словно воздушный шарик, и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем повторить упражнение, наклонив корпус немного вперёд и положив руки на область поясницы. На вдохе эта область спины расширяется. Со временем увеличиваем счёт до 6-ти, 8-ми, 10-ти.

4. «Собачка». Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей, высунув язык. Сядьте перед зеркалом, облокотитесь на спинку стула, расслабьте плечи и шею. Разогрейте мышцы, чередуя быстрые вдохи и выдохи открытым ртом. Это упражнение помогает наработать ощущение набора воздуха в нижние рёбра.

5. Задуть воображаемую свечу. Положите ладони рук на рёбра. Вдохните и начинайте "дуть на свечу". Нужно обратить внимание на важный момент: здесь между вдохом и выдохом происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Задержка, а не остановка! Выдох здесь направленный, его можно варьировать: со звуком «с», «ш», «ч», «кс», «ч» либо с активным сопротивлением.

Следующий момент - освобождение дыхания. Вот какими упражнениями пользуюсь я в своей работе:

1. Поток певческого дыхания незаметно, естественно, свободно перемещается из центра тела в переднюю часть рта (рот приоткрыт); выдох, касающийся горла, имеет звук «ххх», или касающийся верхних зубов и нижней губы – «ффф».

2. Сделайте вздох с выдохом облегчения (без звука, как после тяжёлой физической работы). Зафиксируйте, что при этом большой объём воздуха входит в лёгкие и, «скользя», выходит с облегчением – с расслаблением всех мышц. Это самый правильный импульс для певческого дыхания. Закрепите для себя лёгкий вздох удовлетворения и глубокий выдох облегчения.

Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений на дыхание без звуков. Входящее дыхание производится быстро, бесшумно либо только через нос, либо через нос и рот одновременно. Его очень полезно сопровождать представлением, будто наполняешься ароматом цветка. Грудь и плечи при этом спокойны. Мышцы должны научиться работать автоматически.

Упражнения на дыхание – это только начало в осознании всей механики постановки голоса. Дышать нужно удобно.

Голосовой аппарат каждого человека имеет свои индивидуальные анатомические особенности, именно они в большой степени отвечают за уникальность каждого человеческого голоса. В связи с этим, важно научить наших вокалистов «прощупывать» свои резонаторы и активно их использовать. Резонирование в маске удовлетворяет потребности открыть верхнюю часть диапазона. Ощутить данный вид резонанса поможет жужжание или чувство вибрации в какой-либо части лица. Пока вибрация чувствуется на маске, голос направлен верно. Чтобы почувствовать это «переднее» расположение можно проделать следующее упражнение: выбираем любую удобную ноту и «мычим» её – «мммм», поддерживая дыхание. Двигайтесь по полутонам вверх, затем вниз. Звук должен течь, как течёт вода из крана, непрерывно и связно. Можно использовать слог «ми», соединяя звуки один с другим. Важно выработать и развить мышечную память своего голосового аппарата.

Не менее важен для вокалиста и грудной резонатор, именно он придает голосу певца насыщенность, глубину, объем и особую теплоту звучания. Грудной резонатор - это нижняя опора звука. Для того чтобы ученик почувствовал свой грудной резонатор, я использую в работе следующие упражнения.

1. И.П. (Исходное положение- стоя) Руки на груди. Вдох и, наклоняясь вперед на выдохе произносим гласные «у» и «о» длительно и протяжно. Можно упражняться со слогами «мум», «мом», «бум», «бом», «зум».

2. Исходное положение то же. На выдохе нараспев (будто поете) произносите следующие слова: «молоко», «мука», «мама», «око», «окно», «дом».

3. В положении стоя положите руку на грудь. Зевните с закрытым ртом и задержите гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «mmm», переходящий либо в «у», либо в «о». Если вы не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте её рукой. Ещё лучше, если ребёнок опустит подбородок на грудь (действует наверняка).

Ещё один сложный и важный этап – выработка микстового звучания голоса, то есть звучания, в котором соединятся органично оба резонатора - головной и грудной.

Проблему переходных звуков и пестроты звучания при исполнении помогает решать комплекс регулярных упражнений, которые отфильтрованы с годами, хотя привлечением новых полезных упражнений я не пренебрегаю. Упражнения направлены именно на соединение двух резонаторов — грудного и головного:

1. И.П. (Исходное положение- стоя) руки опущены вдоль туловища. Запрокинуть голову назад, открыть рот и немного вытянуться вверх. Положение гортани — «на зевке». Одну руку положите на живот, другую — на грудь. Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Попробуйте петь звук на разной высоте — в нижнем, среднем и высоком регистрах. При любой высоте в груди должна ощущаться вибрация. Если на какой-то ноте грудная клетка не вибрирует, значит, либо в гортани появился зажим и ушёл «зевок», либо вы сбросили дыхание.

2. Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другую - на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносим отрывисто: Да-да-да-да, Дэ-дэ-дэ-дэ, Ди-ди-ди-ди, До-до-до-до, Ду. Теперь то же самое повторите, потянув звуки: Дааа-Дэээ-Диии-Дооо-Дууу.

3. Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другой коснитесь переносицы. Возьмите глубокий вдох и, поднимая голову, потяните звук «ХААА — ММММ». При этом слог ХААА произносите, когда голова еще запрокинута, а «ММММ» — когда голова вернется в обычное положение. Почувствуйте, как вибрация переходит от груди к переносице. Но звуковая вибрация не должна совсем уходить из груди — она должна распределиться между грудным и **головным резонатором**.

1. И.П. (Исходное положение - стоя). Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Кончиком языка пощупайте зону у корней верхних зубов. Туда вы будете направлять звук. Возьмите активное, глубокое дыхание одновременно через рот и нос. На выдохе четко и громко говорите с активным посылом звука: Да-да-да-да, Дэ-дэ-дэ-дэ, Ди-ди-ди-ди, До-до-до-до, Ду. Произносить слоги следует небыстро. Если вам не хватило дыхания - быстро, бесшумно возьмите новый вдох в середине фразы. Главное - следите за тем, чтобы все звуки были направлены в зону у корней верхних зубов.

2. Возьмите глубокое дыхание одновременно носом и ртом. На выдохе протяните звук «ММММ». Губы должны быть сомкнуты едва-едва, только чтобы получилось «мычание». Горло широкое, положение гортани — «на зевке». Звук должен хорошо резонировать в груди (чтобы почувствовать грудной резонатор, можно откинуть голову назад, затем вернуться в нормальное положение). Звуковой поток направляйте в верхние зубы. Когда заработают все резонаторы, меняйте звуки. Произносите «ННННН», «ЗЗЗЗЗ», «ВВВВВ».

3. Возьмите глубокое, активное дыхание ртом. Не забывайте контролировать диафрагму при помощи рук. Говорим слоги: «МА-МА-МА-МА», «НА-НА-НА-НА», «ЗА-ЗА-ЗА-ЗА», «ВА-ВА-ВА-ВА». После каждого слога сбросьте дыхание, пусть звук оборвется резко.

Вот те немногие упражнения, которые помогают для создания незаметного регистрового перехода - объединения двух резонаторов.

Обучающиеся приходят к нам абсолютно разные: музыкальный слух, особенности голоса, ритмические способности.

Вокальный ансамбль обучает всех желающих. Поэтому вокальные упражнения, на начальном этапе обучения, прежде всего, направлены на развитие и закрепление координации между слухом и голосом – воспитанники должны научиться **чисто интонировать**.

На этом этапе работы особенно активно проявляется индивидуальный подход к каждому обучающемуся ребёнку. Одни быстро схватывают чистую интонацию с голоса (поём вместе), другие повторяют мелодию только за инструментом.

Вокальные упражнения, используемые на занятиях:

1. Распевания с закрытым ртом: «мычим» - «mmm» на одном звуке протяжно; на 2 пение звуков на легато с акцентированием каждого звука. Тоже самое поём на звуке «у» (как труба).

2. Распевание на согласных - очень помогает отвлечься от нот, поэтому получается чисто. Как мотор мотоцикла поём «rrrrrr» (До-ре-ми-фа-Соль-фа-ми-ре-До), продвигаясь всё выше и выше. Это же упражнение помогает в расширении диапазона.

3. Распевание на согласных «Алфавит». Все согласные русского алфавита: Б-В-Г-Д-Ж, З-К-Л-М-Н, П-Р(рэ)-С(сэ)-Т, Ф-Х-Ц-Ч, Ша-Ща. На подчёркнутых звуках делаем ритмические остановки. Проговаривая буквы, ребёнок переключает своё подсознание с того момента, что он не очень хорошо поёт, на выговаривание букв. Снимается внутренний зажим, ребёнок начинает петь произвольно. В До мажоре соответственно буквам: c-d-e-f-G, a-h-c-a-G, f-f-f-f, e-e-e-e, D-C.

4. Поём скороговорки на небольших по диапазону мелодиях (можно придумать самостоятельно). Например, от 1 ступени до мажора до 5-ой и обратно: «Мы перебежали берега». Эффект действия тот же, что и в упр.3. Мозг отвлекается на выговаривание букв, на дикцию, ребёнок начинает чисто интонировать.

5. Ещё одно упражнение. Оно очень помогло мне добиться от детей более яркой и активной подачи звука: «Ли-ихиХи-ихиХи-ихихихихихиХи». Подчёркнутые слоги мы поём с ударением (акцентом). Мелодия такова в нотном варианте (соответственно слогам): C – cdE – efG – gagfedC (представим, что ударные слоги – четвертные нотки, безударные – восьмушки). Можно вместо слога «хи» использовать слог «ги», он ещё больше приближает звук.

II. Артикуляция, дикция, подача звука – упражнения и распевания

Хорошая дикция во многом зависит от правильной артикуляции, т.е. от движения произносительных органов, к которым относятся язык, губы и челюсти (зубы).

Задача педагога по вокалу - вырастить вокалистов, поющих, как минимум, выразительно. Всем известно, что хорошего вокалиста должна выделять ясная и чёткая дикция, чтобы донести песню и её смысл до сердца слушателя. А для этого должен очень активно работать артикуляционный аппарат. Артикуляционный аппарат - это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав - артикуляционные органы. Они должны работать активно, но естественно - это нормальная жизненная манера произношения звуков, чуть-чуть утрированная, активизированная с

расчётом «на последний ряд зрительного зала». Активизация не должна создавать всевозможных зажатий. В этом нам очень помогает артикуляционная гимнастика. Так как время занятия весьма ограничено, приходится отобрать для начинающих вокалистов самые нужные и действенные упражнения для артикуляционной гимнастики.

Начинаем мы *с активизации языка*:

1. Шевелим языком из стороны в сторону - вперёд, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, «винтиком», «трубочкой». Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта.

2.»Укалываем» острыми движениями языка щёки в подвижном темпе.

3. Почувствуйте кончик языка, он активный и твёрдый, как молоточек. Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто беззвучно говорите: «да-да-да-да».

4. Активизации языка способствует энергичное произнесение согласных: Т-Д, Т-Д, Т-Д или в обратном порядке. Рот приоткрыт. Кончик языка касается корней верхних зубов. Можно строчить языком как из пулемета звуками «т-т-т-т-т-т», затем звуками «д-д-д-д-д-д».

Теперь делаем гимнастику для губ:

5. «Улыбка» - на счёт «раз» - губы вытянуть как для поцелуя, на «два» растянуть губы в улыбку, не обнажая зубов.

III. Интеллектуальное развитие обучающегося

Интеллект - это некая сумма знаний и умений, а также способность эти самые знания усваивать и разрешать с их помощью любые нестандартные ситуации.

Психологи сходятся также во мнении, что интеллект – это генетически заданная характеристика, выражаемая в виде задатков. А вот развитие этих задатков – задача воспитания и обучения.

Нужно понимать и помнить о том, что интеллектуальное развитие ребёнка не предопределено заранее: его можно ускорить, замедлить или даже остановить на каком-то этапе (в зависимости от обстоятельств). Ведь развитие мышления у детей определяется не только их способностями (задатками) и возрастными особенностями, а в большей мере объёмом и характером информации, которую они получают.

Исполнение и восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Обучающиеся прислушиваются к звучанию песни, сравнивают сходные и различные звуки, знакомятся с их выразительным значением, отличают характерные смысловые особенности художественных образов произведения. Обсуждая прозвучавшее вокальное произведение с педагогом, обучающийся делает первые сравнения и обобщения: определяет общий характер песни, её структуру, ладовые и мелодические особенности. Вокальная работа учит сосредотачиваться, развивает речь, устраняет некоторые её дефекты, помогает ближе узнать родной язык и его разнообразие. Кроме того, многие врачи утверждают, что когда поют, воспитанники укрепляют иммунную систему, здоровье, эмоциональный тонус, что помогает интеллектуальное развитие продвигать в правильную сторону.

Значительного интеллектуального напряжения требует от вокалиста пение по нотам, когда ребёнок должен не только «читать» нотную и ритмическую информацию, подчас достаточно сложную, но и озвучить её. Как показали исследования венгерских и немецких учёных, обучающиеся занимающиеся вокальным творчеством, обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт

Вокальные занятия помогают в изучении иностранных языков. Пение на иностранном языке – стимул к самостоятельному переводу текста, к качественному произношению слов, к пониманию интонационной стороны данного языка.

Что же важно для интеллектуального развития ребёнка средствами вокального искусства?

Подобрать интересный репертуар, который несёт определённую смысловую нагрузку - интеллектуальную задачу.

Поощрять активность (разумеется, в пределах возможного). Например, поощряйте его стремление что-либо разбирать, анализировать, сочинять, придумывать.

Использовать различные игровые моменты в организации вокальных занятий (соревнования, эстафеты, вокальные диалоги, вокально-речевые тренинги), чтобы сохранять на занятиях живые мыслительные процессы.

Одним из важных аспектов интеллектуального развития является сотворчество – педагог и ученик: вместе можно придумать четверостишие, распевание, какое-либо движение под музыку, найти нужную скороговорку для развития дикции.

Ещё одно важное условие успешного развития интеллектуальных способностей обучающегося: он должен получать удовольствие, радость от самого процесса познания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вайкль Бернд «О пении и прочем умении». М., 2002.
2. Гонтаренко Н. Б. «Секреты вокального мастерства». М.: Музыка, 2004.
3. Дмитриев В. В. «Основы вокальной методики». М.: Музыка, 2000.
4. Емельянов В. В. «Развитие голоса. Координация и тренаж». СПб-М-Краснодар, 2004.
5. Исаева И. О. «Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей». М.: АСТ: Астрель, 2008.
6. Карягина А. В. «Джазовый вокал: Практическое пособие для начинающих». СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета Музыки», 2008.
7. Краевая Л.В., Равикович Л.Л. «Вокальная работа в детском хоре» Учебное пособие. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
8. Маркуорт Л. «Самоучитель по пению». М.: АСТ: Астрель, 2008.
9. Сет Риггз «Пойте как звёзды». М.: «Guitar College», 2000.
10. Теплов Б. М «Психология музыкальных способностей». М.: Музыка, 1961.