**МБУ ДО «Центр эстетического воспитания и образования детей» (ДШИ)**

**Методическая разработка по предмету**

**«Вокальное исполнительство»**

**Постановка голосового аппарата.**

**Роль дыхания в процессе работы на уроках вокала.**

Разработала:

преподаватель эстрадного вокала

и теоретических дисциплин

Кучеренко Елена Анатольевна

Г. Кингисепп

2022 г.

**Постановка голосового аппарата.**

**Роль дыхания в процессе работы на уроках вокала.**

**Цель:**Улучшение качества вокального звучания путем систематическойработы над постановкой голосового аппарата

**Задачи:**

* Обеспечить формирование знания об особенностях работы голосового аппарата;
* Создать условия для воспитания сознательного подхода к обучению;
* Научить бережно относиться к своему голосу и голосу обучающихся;
* Познакомить с формами работы, которые можно использовать в своей профессиональной деятельности;
* Повышение уровня самооценки, стремление к самоусовершенствованию и творческой самореализации;

«Педагоги не могут успешно кого-нибудь учить, если в это время не учатся сами». Так сказал ученый, мыслитель, миротворец Али Апшерон. И действительно с каждым днем мы все больше и больше открываем для себя новых возможностей голоса учащихся. И тем самым самосовершенствуемся сами. Одной из задач работы преподавателя является создание воспитывающей среды и условий здоровье сбережения для детей и подростков. Обучение пению является одной из таких форм.

На мой взгляд, существует 4 основных составляющих правильного исполнения:

1. **Дыхание** - это наш релакс. Когда человек начинает петь громче или выше сразу появляется дискомфорт, особенно если мы волнуемся. От того, что мы находимся в состоянии стресса, мы начинаем напрягать горло и другие части тела, которые совсем не должны быть задействованы в процессе пения. Дыхание это наши подушки безопасности. Основой качественного и легкого исполнения является дыхание.

2. **Гортань**. Гортань должна быть стабильной. Что значит стабильная гортань? Это значит не зажатая гортань, все мышцы шеи не зажаты. Для того чтобы звук без препятствий выходил, а иначе звук становится металлическим и жестким. В академическом вокале об этом особо не говорят, потому что там немножко другие принципы, в процессе формирования академического звучания принципы головного резонирования , и акцент на гортань не делают.

3. **Артикуляция**. Это тоже не маловажный этап в процессе звукоизвлечения. В начале обучения артикуляция бывает утрированная. Чаще всего проблемы с артикуляцией - это зажатая челюсть.

4. **Смыкание связок**. Как правило, наши связки ленивые…   
Сделаем акцент на различии академической школы от эстрадной. Вообще основной поток педагогов по эстрадному вокалу - это выходцы из «академической школы». Это перенесение академической школы на эстрадный манер. На этом построена вся наша советская эстрада: София Ротару, Алла Пугачева и т.д. Да, действительно, классика была основой всего вокала, но на самом деле это две разные школы, и во многом противоречащие друг другу.

Рассмотрим вопрос, что же такое певческое дыхание? **Певческое дыхание** **–** **это более активная работа дыхательных мышц**.При обычном разговоре мы задействуем их по минимуму. Нам не нужно больше воздуха, чтобы петь, но нам нужно энергично и продуктивно управлять тем воздухом, который у нас уже есть. Поэтому нам необходимо развить и активизировать наши вокальные мышцы с помощью упражнений

**Существует несколько видов дыхания**:ключичное (сопровождаетсяподнятием плеч при вдохе), более глубокое грудное дыхание, дальше – диафрагмальное (вдох в живот), и грудодиафрагматическое (это совмещение расширения ребер и надувающегося живота).

Разница с академическим звукоизвлечением идет именно в работе диафрагмы.От ее эластичности зависит качество и сила нашего звучания. Если в академическом исполнении работа идет скачками, чтобы звук попал в головные резонаторы, то в эстраде мы стараемся ребра не сжимать, а максимально растаскивать из в стороны, чтобы диафрагма смогла плавно выводить воздух, создавая при это плотное звучание. В вокальном звукоизвлечении есть такое понятие как атака звука. Делится она на три составляющих: твердая – это сначала смыкаем связки, то есть от удара, а потом подаем воздух, мягкая атака - это одновременная смыкание связок и воздуха, и придыхательная – сначала подача воздуха и затем смыкание связок. Соответственно от этого формируется манера исполнения. Если в академическом исполнении твердая атака практически не приветствуется, она должна быть редко чтобы одно плавно перетекало в другое, и голос не дробился. То в эстрадной манере все наоборот. За счет вот этого толчка рождается штрих и синкопы, которые так приветствуются в эстраде.

Очень важным является правильность вдоха и выдоха. Вот одно из упражнений на правильность вдоха. Ставим руки на ребра и попробуем ребрами оттолкнуть руки. Следим за плечами и грудной клеткой. При вдохе должно чувтсвоваться как и мышцы спины тоже оплотняются по кругу .Мы очень часто при вокальном вдохе забываем о том, что легкие у нас находятся не только спереди, но и сзади. И зачастую не используем ту часть легких, а это может приплюсовать к вашему диапазону как минимум нот 5.

Нужно помнить, что главное в занятиях это система. Диафрагма, связки - это все тоже мышцы и требуют постоянной работы.

Следующее упражнение. Сидя на стуле, максимально обхватите себя за колени. И делайте очень глубокий вдох. Стараемся максимально задействовать мышцы спины. Не задействовать живот и тем более грудь. А теперь встанем, и постараемся максимально одинаково повторить работу мышц спины при вдохе стоя прямо.

Теперь проделаем тот же вдох, но с наклоном в сторону (толчками). Стараясь задействовать боковые мышцы. При таких движениях пережимает одни мышцы, дав нам возможность прочувствовать работу других мышц. Как чувствуете, что становится легко, добавляйте вытянутую руку.  
 Так же нужно помнить, что вдох не должен быть на грани «шока», мало того это вводит зрителя в шоковое состояние и еще и пересушит ваши связки, что плохо скажется на вашем дальнейшем исполнении.

Теперь просто выдохнем тот воздух, который набрали. Старайтесь следить за тем, чтобы мышцы спины не работали с помощью плеч (подача плеч вперед).

**Упражнение 1**:Важно не стараться все выдохнуть разом.Для этого попробуем сделать выдох на звук «с». При правильном выдохе у вас не должно быть ощущения того что вы задыхаетесь. А наоборот, в конце выхода вам будет хотеться сбросить оставшийся воздух для легкости. Сначала при выдохе уходит живот, максимально сохраняя ребра. Это и есть та вокальная опора, о которой все говорят. В неподвижном состоянии ребер вы как раз заставляете работать вашу диафрагму.

**Упражнение 2**:Сначала проведите языком около корней верхних переднихзубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4…), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха, и там звучит наше слово. Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов. Немного усложняем упражнение. Начинаем вести счет двузначными цифрами: 21, 22, 23… Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

**Упражнение 3**:Очень глубоко резко и быстро возьмите дыхание через нос(в нижние ребра). Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохните через рот. Чем замечательно это упражнение? Оно очень активизирует дыхательный аппарат. Вы дышите очень активно, сознательно контролируемо. Это упражнение необходимо для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей.

**Упражнение 4**:.Просто нужнодуть на воображаемую свечу.Положите ладони рук на ребра.Вдохните и начинайте“дуть на свечу”. Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении,координации всех процессов.Выполняйте его чаще,делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Еще один важный момент. Когда вы начинаете “дуть на свечу”, то обратите внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха (самого дутия) происходит секундная задержка – перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении. А теперь обратите внимание на ваши губы. Посмотрите в зеркало. Вы дуете на свечу, ваши губы активизировались ровно на столько, чтобы пропустить и направить поток воздуха (особенно верхняя губа) и совершить действие: задуть свечу. Лицо при этом усилии не уродуется гримасами, не теряет естественности, губы активные, но не зажаты. Главное – естественность и гармоничность, никаких лишних усилий, зажатий. Зеркало в этом большой помощник. Очень важно сохранить в пении эту природную координацию мелких процессов.

Чтобы достигнуть совершенства и свободы в дыхании, почаще возвращайтесь к этим простым упражнениям. Говорят, что “искусство пения – это искусство выдоха”, мы должны постепенно им овладевать.

Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. Навыки, полученные в этих упражнениях, закрепляются простыми вокальными упражнениями, вернее переносятся в вокальные упражнения.

Самая сложная задача певческого дыхания – это контролируемый и регулируемый выдох,что и обеспечивается владением диафрагмальнымдыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки.

При хорошем внимании в работе обучающийся довольно быстро понимает механизм диафрагмального дыхания. Очень важно чтобы вокальные задачи (упражнения) на этом этапе обучения были простыми, чтобы внимание ученика могло схватить все возникающие перед ним задачи и трудности.

По свидетельству С.Фучито, аккомпаниатора Э.Карузо, великий певец систематически тренировал дыхание на специальных упражнениях, доводя до высшего совершенства контроль за расходом воздуха. Ф. Ламперти для тренировки дыхания и контроля плавности и экономичности фонационного выдоха рекомендовал певцу “поставить перед ртом зажженную свечу. Если пламя останется неподвижным во время издавания звука, значит, дыхание используется совершенно правильно”.

Аналогичный прием использовал известный русский тенор Д. Смирнов. Вместо свечи он брал страусовое перо, которое держал во время пения на расстоянии 20 см. ото рта. В результате такой кропотливой работы над построением своего “музыкального инструмента” – тела, над сложной координацией многочисленных мышечных и психических процессов при звукообразовании серьезный, умный, терпеливый, талантливый музыкант бывает вознагражден успехами, дающими радость и ему, и слушателям.

Следует всегда помнить слова большого педагога-вокалиста Ф.Ламперти, который говорил, что на раннем этапе воспитания голоса певцу следует “учиться больше умом, а не голосом, так как, утомив его, никакими средствами не приведешь опять в хорошее состояние. “Хорошая голова – залог успешной работы, она так же важна, как и хороший голос. Фундаментом, основой в пении является дыхание. Считается, что хорошее пение – это “мастерство выдоха”, но чтобы “мастерски выдыхать”, надо научиться “вдыхать”. Дыхание – это важно. Развивая дыхание, мы закладываем фундамент к нашему вокальному успеху. Данный комплекс предлагаемых мною упражнений, связанный с постановкой певческого дыхания, певческого голоса на уроках вокала, не только могут способствовать развитию вокальных трудностей, но и развивает в учащихся выносливость, силу воли, уверенность в своих способностях умение обдуманно пользоваться своим голосом.