

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ № 1»**

Методические рекомендации

**«Применение техники речевого пения
на занятиях вокала»**

для педагогических работников образовательных учреждений, педагогов дополнительного образования по вокалу

Автор:

Саяхова Айгуль Фиргатовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
тел.: 89276772607

г. Набережные Челны

2020

Введение

Актуальность. Эстрадное пение занимает особое место в современной музыке, у детей и подростков этот вид искусства вызывает огромный интерес. Одной из важнейших задач данного предмета является не только обучение детей профессиональным творческим навыкам, но и развитие их творческих способностей, возможностей воспринимать музыку во всём богатстве её форм и жанров. Только благодаря постоянным упражнениям, связанным с систематическими занятиями, мы поддерживаем и развиваем вокальные способности у детей.

Практическая значимость. Проблема постановки певческого голоса ребёнка – это одна из наиболее сложных и наименее разработанных в музыкально – педагогической теории и практике. В то же время это одна из самых важных проблем вокального обучения. Основой в постановке певческого голоса в вокальной студии «Капель» стала методика речевого пения.

Пение в речевую позицию (Speech level singing) - революционная техника пения, которая появилась с изобретением микрофона. Считается, что эта техника была разработана американским преподавателем по вокалу Сэтом Риггзом (Seth Riggs).

Новизна. Пение в речевую позицию (Speech level singing) - это способ использования своего голоса, позволяющий петь чисто, легко и с хорошей подачей, свободно проходить переходные участки диапазона. Эта техника пения может быть использована во всех музыкальных жанрах и на всех языках. Более того, SLS является терапевтической вокальной техникой и часто используется при различных заболеваниях и дефектах голосовых связок. Техника речевого пения уникальна тем, что после доведения ее до совершенства, можно достичь очень хороших результатов. Речевое пение - основа голосовой свободы.

Эта техника пения успешно применяется на занятиях вокала и стала основой для создания системы работы с одаренными детьми в студии вокала

«Капель» Городского дворца творчества детей и молодежи №1. Данная техника способствует развитию творческого потенциала одаренных детей, а так же помогает вовлечь школьников в творческую деятельность. Доказательством успешности использования техники пения в речевой позиции (Speech level singing) могут выступать неоднократные победы обучающихся студии на международных и всероссийских конкурсах.

Целевая аудитория. Техника речевого пения может быть использована педагогами дополнительного образования на занятиях вокала с обучающимися различного школьного возраста. Элементы данной техники могут быть использованы и в работе с дошкольниками.

Целеполагание.

Выявить и развить вокальные навыки и способности обучающихся и приобщить их к совместной творческой вокальной деятельности.

Ожидаемые результаты:

Владение вокальной техникой, базовыми приемами звукоизвлечения

Педагогическая целесообразность

Эстрадный вокал отличается от академического вокала более открытым и более естественным звуком. Любое вокальное исполнение только выигрывает, если голос звучит уверенно и личностно индивидуально.

Секрет заключается в приеме звукоизвлечения, когда гортань находится в таком же положении, как и во время речи. Что позволяет при пении пользоваться голосом так же легко и комфортно, как в процессе разговора. Не зависимо от регистра и громкости, рот и горло ведут себя одинаково. А тембр голоса и пропеваемые слова (артикуляция) естественны.

Методика речевого пения помогает естественным образом (как бы автоматически, без контроля сознания) исполнителю расслабиться. То есть избежать главного «врага» свободно льющегося голоса – мышечного перенапряжения. Особенno, если петь вокально-сложный репертуар продолжительное время.

Впервые Сэт Риггс побывал в Москве в 2005 году. Тогда в Академии имени Гнесиных он провел мастер-классы. В благодарность администрация Академии присвоила маэстро почетное звание профессора, а российский министр культуры вручил орден за вклад в мировую культуру. В 2012 году принято решение об открытии в Москве школы вокала Speech Level Singing под руководством певицы и актрисы Виктории Беловой. .

Введение

Техника речевого пения основывается на мягкой атаке и близкой позиции (ощущение концентрации голоса непосредственно за зубами). Атака звука — способ голосоведения при пении. При твердой атаке певец поет сконцентрировано, в силовой манере. При мягкой атаке — расслабленно, мягко, нежно, иногда, даже плаксиво. Для настройки голоса на работу на мягкой атаке предназначены практически все его вокальные упражнения. Мягкая атака снимает зажимы, облегчает голосоведение, улучшает тембр голоса, увеличивает голос в диапазоне, защищает голос от переутомления. Великие певцы прошлого века, такие как Э. Карузо, С. Лемешев, И. Козловский, М. Каллас, М. Кабалье, Дж. Сазерленд, которые широко пользовались этим способом голосоведения.

Техника речевого пения базируется на характеристиках актерского речевого голоса, потому что в эстраде выразительность подачи текста, и индивидуальная импровизация в мелодике часто важнее, чем само звучание голоса в классическом понимании. Это смешение стилей и принципов: вокал, актерская декламация, полная свобода трактовки произведения, поиск новых красок звучания голоса, как инструмента (например: любые подражания, «послезвучия», свист, шепот, скрежет и т.д.). Всем известно, что профессиональный эстрадный вокалист может петь несколькими голосами, и это роднит эстраду и актерскую профессию.

Колебания голосовых связок

Когда выдыхаемый воздух достигает голосовых связок, они вместе с другими мышцами гортани управляют воздушным потоком, определяя, таким образом, высоту и интенсивность (сила) звука. Высота звука определяется тем, с какой частотой вибрируют голосовые связки (открываются и закрываются), что в свою очередь зависит от их натяжения. Чем больше натянуты связки, тем быстрее они возвращаются в исходное, закрытое состояние. Чем больше частота колебаний, тем выше звук. Натяжение голосовых связок не ощущается при правильном пении. Чем громче звук, тем большее давление воздуха и большее сопротивление связок требуется для его получения. Дыхание во время пения – это непрерывный, плавно протекающий процесс. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Межреберные и брюшные мышцы, и сама диафрагма достаточно сильны, чтобы удовлетворить вокальные потребности. Задача педагога – помочь обучающемуся освоить диафрагменный тип дыхания для того, чтобы процесс пения протекал максимально комфортно и естественно.

Резонанс

При прохождении через лежащие кверху от гортани полости исходящий звук изменяется и усиливается. Резонансные системы разных людей отличаются друг от друга, поэтому каждый человек обладает уникальным голосом. Ваш грудной резонатор отвечает за нижнюю часть вашего диапазона, Низкие звуки ощущаются так, как будто они звучат во рту и горле, а иногда и в груди. Головной резонатор отвечает за верхнюю часть диапазона. При пении высоких нот ваш голос как бы уходит изо рта и движется все дальше на мягкое нёбо, пока вы не почувствуете, что он исходит из задней части головы. Часть диапазона, в котором смешиваются свойства грудного и головного резонаторов, сочетаются головные и грудные ощущения - это средний голос (середина). Ощущения, которые исполнитель

испытывает при пении не имеют отношения к колебаниям связок – они являются результатом резонанса. Вибрация голосовых связок определяет начальное качество вашего звука, а резонанс формирует его конечные характеристики, благодаря которым ваш голос отличается от множества других голосов. Причина этого отличия кроется в уникальной форме и размере вашей резонансной системы.

С художественной точки зрения, пение – это музыкальное использование вашего голоса, при помощи которого вы передаете аудитории свои идеи и эмоции. Технически же это не что иное, как растянутая речь, только в большем динамическом и звуковысотном диапазонах. Ваш голос при пении звучит естественно, если вы (в удобной позе) во всем своем диапазоне (от самых низких нот грудного голоса до самых высоких нот головного голоса) поете в слитной, «связанной манере», не выходя при этом из расслабленной речевой позиции мышц гортани. То есть участие мышц, расположенных вне гортани сведено к минимуму (имеются в виду мышцы, которые участвуют в пережевывании и проглатывании пищи, а также в расширении горла при необходимости снабжения легких дополнительным кислородом). Только расслабленное, стабильное положение гортани обеспечивает вашему звуку баланс между низких, средних и высоких гармонических составляющих, как в хорошем музыкальном центре. Также трудно сформировать гласные и согласные, когда лежащие над связками мышцы, контролирующие язык и челюсти, одновременно пытаются управлять и звуком.

Но! Чтобы выйти за границы звукового диапазона обычной речи, что и требуется при пении, ваши связки должны быть готовы выдерживать большие напряжения. Увеличивающее напряжение заставляют связки сжиматься быстрее тогда, когда вам нужно пропеть высокую ноту, а также сдерживать давление воздуха перед раскрытием связок при необходимости пропеть более громкую ноту. Когда ваши связки стягиваются, они становятся тоньше. Чем тоньше ваши связки, тем меньший «вес» приходится двигать

выдыхаемому воздуху. Когда такое утончение происходит в речевой позиции, ваши связки могут становиться тоньше, не оказывая отрицательного влияния на звук и разборчивость пропеваемых слов.

Если голосовые связки и другие мышцы гортани не готовы это делать, внешние мышцы должны прийти на помощь. Однако как раз эта помощь и нежелательна. Так как в эстрадном вокале ценится естественность и ярко выраженная индивидуальность звучания голоса.

Пение высоких нот

Самым трудным для певца, с вокальной точки зрения, является пение высоких нот. Главным образом нужно работать над расширением диапазона именно в этом направлении. Основное количество упражнений Сета Риггса захватывает пропевание «До» третьей октавы (женский вокал). Забираясь выше и выше по диапазону, вы обнаруживаете участки, где мускульные или резонансные причины нарушают плавное движение голосовых связок. Это участки, на которых голос неожиданно теряет свои качества, или даже срывается. Такие ощущения могут отбить любое желание и дальше исследовать потенциал своего голоса. Это «переходными» участки диапазона (переходное звуковое звено между тем участком, откуда вы идете, к тому участку диапазона, которого вы хотите достичь). И тут внешние мышцы горла опять начинают активно вмешиваться в работу связок. Они стягиваются вокруг внешней части гортани в попытке натянуть ваши голосовые связки, чтобы помочь им достичь напряжения, необходимого для получения ноты требуемой высоты и громкости. Внешние мышцы включаются в колебательный процесс тогда, когда ваши связки и другие мышцы гортани не могут самостоятельно справиться с потоком проходящего через них воздуха. Значит, чем выше вы поете, тем легче должен быть выдох воздуха. В этом случае задняя часть связок остается сомкнутой, а передняя (открывающаяся и закрывающаяся) часть становится все короче и короче. А это значит, что связки открываются и закрываются все быстрее и быстрее, увеличивая частоту колебаний, что в свою очередь увеличивает высоту

вашего звука. Когда вы уменьшаете количество посылаемого воздуха на связки, вы помогаете находящимся внутри гортани мышцам справиться со связками самостоятельно. Ваши внешние мышцы уже не будут вмешиваться в этот процесс потому, что поток воздуха не столь велик, чтобы в его удержании потребовалось их участие. Вы научитесь легко продолжать петь в остальных переходных участках диапазона без ущерба для звука и артикуляции.

Пение низких нот

Не нужно опускать гортань в попытке добраться до самых низких нот, или делать что-нибудь с горлом или ртом, что может вывести вас из речевой позиции. Примером последнего может служить «создание большего объема» во рту или горле для достижения «глубокого, богатого» звука. Для начала нужно понять, что нижней нотой вашего диапазона является самая нижняя нота, которую вы можете легко взять в речевой позиции, с обязательным сохранением резонансных свойств вашего голоса.

Учебный процесс

Необходимо привести гортань в такое состояние, в котором она не будет двигаться, и внешние мышцы будут расслаблены, что косвенно получит дыхательную поддержку вокального звука. При пении в речевой позиции все, включая регулировку количества воздуха, необходимого для движения ваших связок, будет происходить автоматически.

Первый шаг – развитие координации (усилий мышц гортани). Эту задачу можно решить при помощи специальных упражнений, методично и последовательно выполняя которые, вы будете запоминать испытываемые вами физические ощущения, которые будут возникать у вас при правильном выполнении этих упражнений. Все остальное будет протекать само по себе. На первом этапе эти упражнения следует петь на нюансах меццопиано - меццофорте. Если вы будете пытаться петь слишком громко (используя больше воздуха), ваши внешние мышцы никогда не отвыкнут от своих сжимающих рефлексов. Звуковая волна (луч) должна направляться певцами

вперед, к слушателям! Некоторое время возможно будет ощущаться напряжение мышц, расположенных под челюстью, на шее, в задней части рта и в мягком небе. Не нужно бороться с этими напряжениями с помощью таких приемов, как изменения положения языка и челюсти, поднятия мягкого неба, увеличения объема в горле или изменения произношения слов. Это приведет к появлению других напряжений. Когда мышечная система придет в соответствии с требованиями речевой позиции, эти напряжения исчезнут. Далее нужно учиться самостоятельно определять качество своего исполнения, записывая и прослушивая звучание своего голоса. Не утрировать артикуляцию (это придает искусственность исполнению и мешает движению звуковой волны). Способность увеличить силу голоса придет сама собой после того, как разовьется координация ваших голосовых мышц. Понемногу связки сами будут в состоянии сдерживать во время колебательного процесса все большее и большее количество воздуха, обеспечивая вам требуемый динамический диапазон.

Техника пения в речевой позиции

Пение в речевой позиции по методике известнейшего в мире педагога вокала в области популярной музыки Сета Риггза. Основные разделы для начального ознакомления с методикой Сета Риггза.

1. Как научиться петь

2. Как ваш голос функционирует наилучшим образом: техника пения в речевой позиции

Здоровье и уход за голосом

Работа над звуком

Дыхание

Артикуляция

Как заставить свой голос работать на себя

Большинство певцов во время пения используют излишние мускульные усилия. Мышцы, которые обычно участвуют в пережевывании и проглатывании пищи, а также в расширении горла при необходимости

снабжения легких дополнительным кислородом, используются для манипулирования гортанью. Обычно это делается тогда, когда нужно взять трудную ноту, увеличить громкость, либо улучшить качество звука. Мы называем эти мышцы “внешними”, потому что они располагаются вне гортани.

Когда голос контролируется при помощи внешних мышц, стесняется свободное колебание голосовых связок внутри гортани и изменяется взаиморасположение резонансных полостей вне ее. Результатом является неестественный и несбалансированный звук. Только при расслабленной гортани ваши голосовые связки могут легко взаимодействовать с потоком выдыхаемого воздуха, определяя высоту и интенсивность исходного звука. Только расслабленное, стабильное положение гортани обеспечивает вашему звуку баланс низких, средних и высоких гармонических составляющих, как в хорошем музыкальном центре.

Есть другая причина, по которой вашу гортань нужно освободить от воздействия внешних мышц. Многие из этих мышц участвуют в речевом процессе, и их вмешательство в создании звука неизбежно отрицательно сказывается на артикуляции. Очень трудно сформировать гласные и согласные, когда лежащие над связками мышцы, контролирующие язык и челюсти, одновременно пытаются управлять и звуком. Таким образом, создание звука при помощи мышц расположенных вне гортани, является безнадежным делом, от которого страдают как сам звук, так и произносимые с его помощью слова.

Когда вы разговариваете в тихой удобной манере, ваши внешние мышцы не участвуют в работе гортани. Это происходит потому, что в этом случае вас заботит не звук, а передаваемая с его помощью информация. Таким образом, гортань остается в стабильном, или как мы это называем, речевом положении. Это положение (или позиция) является идеальным для пения.

Если вы научитесь получать и поддерживать звук в такой удобной позе, вы будете петь с такой же легкостью, с какой вы обычно разговариваете. Никаких отличий в работе рта и горла вы не ощутите. Как сам голос, так и произносимые вами слова будут звучать вполне естественно.

Однако будьте осторожны: петь в речевой позиции не значит, что «петь нужно точно также, как говорить». При разговоре вы используете ограниченный динамический и звуковысотный диапазоны, поэтому для получения этих звуков вам не нужно чересчур напрягать связки. Однако, чтобы выйти за границы этих диапазонов, что часто требуется при пении, ваши связки должны быть готовы к тому, чтобы выдерживать и большие напряжения. Увеличивающее напряжение заставляют связки сжиматься быстрее тогда, когда вам нужно пропеть высокую ноту, а также сдерживать давление воздуха перед раскрытием связок при необходимости пропеть более громкую ноту.

Если голосовые связки и другие мышцы гортани не способны выдержать такое напряжение, вы должны быть уверены, что внешние мышцы готовы прийти на помощь. Однако как раз эта помощь и нежелательна. Любое участие этих мышц только приведет к возникновению проблем с голосом, потому что при этом, вам придется выйти из речевой позиции.

Пение в речевой позиции: естественный звук и естественные ощущения

Вы должны уметь петь во всем своем диапазоне – от самых низких нот грудного голоса до самых высоких нот головного голоса – в слитной, или как мы ее называем “связанной манере”, не выходя при этом из расслабленной речевой позиции.

Пение низких нот

С нижней частью диапазона не будет проблем до тех пор, пока вы не начнете опускать гортань в попытке добраться до самых низких нот, или делать что-нибудь с горлом или ртом, что может вывести вас из речевой

позиции. Примером последнего может служить “создание большего объема” во рту или горле для достижения “глубокого, богатого” звука.

Для начала нужно понять, что нижней нотой вашего диапазона является самая нижняя нота, которую вы можете легко взять, не выходя из речевой позиции. Такая нота должна быть естественным результатом пения в речевой позиции и резонансных свойств вашего голоса.

Пение высоких нот

Не нужно быть гением, чтобы знать, что самой большой проблемой певца, с вокальной точки зрения, является пение высоких нот. Поэтому мы максимально сосредоточимся на расширении вашего диапазона именно в этом направлении. При расширении верхних границ диапазона также расширяются и нижние. Это происходит тогда, когда ваши внешние мышцы расслаблены и не мешают колебательному процессу. Они позволяют расслабиться вашей гортани, а следовательно, и голосовым связкам.

Переходные участки вашего диапазона

Забираясь все выше и выше по вашему диапазону, вы быстро обнаруживаете участки, где мускульные и/или резонансные причины нарушают плавное движение голосовых связок. Большинству певцов эти участки знакомы слишком хорошо.

Это участки, на которых голос неожиданно теряет свои качества, или даже срывается. Такие ощущения могут отбить любое желание и дальше исследовать потенциал своего голоса.

Такие участки диапазона мы называем “переходными”. Это название им вполне подходит потому, что, когда вы правильно к ним подходите, они становятся переходным звеном между тем участком, откуда вы идете, к тому участку диапазона, которого вы хотите достичь.

Пение в переходных участках

Переходные участки диапазона известны большинству певцов. Это то место, где голос зажимается и приобретает неестественный звук, иногда даже

срывается. Такая ситуация может напрочь отбить желание раскрыть потенциал своего голоса.

Первый переходный участок самый критичный. Потому что он начинает вмешиваться в процесс настройки связок. Внешние мышцы натягиваются и обволакивают гортань, в попытке растянуть связки, для получения необходимого напряжения. Однако это дает весьма отрицательный результат. Существует другой, более легкий и эффективный способ натяжения голосовых связок.

Чем выше мы поем тем меньше воздуха нам нужно. Поэтому мы уменьшаем количество посылаемого на связки воздуха, это помогает мышцам внутри гортани самостоятельно растянуть связки. Внешние мышцы вмешиваться не будут...

Первый переходный участок является наиболее критичным. Его можно определить по тому признаку, что ваши мышцы начинают вмешиваться в работу связок (конечно если они не успели сделать это раньше). Если это происходит, они стягиваются вокруг внешней части гортани в попытке натянуть ваши голосовые связки, чтобы помочь им достичь напряжения, необходимого для получения ноты требуемой высоты и громкости. Однако, как мы уже знаем, такая “помощь” нарушает весь процесс пения, а также отрицательно сказывается на звуке и разборчивости пропеваемых слов. К счастью, существует более простой способ натяжения ваших голосовых связок, обеспечивающий требуемое напряжение без отрицательного влияния на звук и пропеваемые слова.

Ключ к этому – достичь большее меньшими средствами. Чем выше вы поете, тем меньше воздуха вам нужно. Когда вы уменьшаете количество посылаемого воздуха на связки, вы помогаете находящимся внутри гортани мышцам справиться со связками самостоятельно. Ваши внешние мышцы уже не будут вмешиваться в этот процесс потому, что поток воздуха не столь велик, чтобы в его удержании потребовалось их участие.

Ваши внешние мышцы включаются в колебательный процесс тогда, когда ваши связки и другие мышцы гортани не могут самостоятельно справиться с потоком проходящего через них воздуха.

Утончение голосовых связок

Когда ваши связки стягиваются, они становятся тоньше. Чем тоньше ваши связки, тем меньший «вес» приходится двигать выдыхаемому воздуху. Когда такое утончение происходит в речевой позиции, ваши связки могут становиться тоньше, не оказывая отрицательного влияния на звук и разборчивость пропеваемых слов.

Укорочение голосовых связок

Когда ваши голосовые связки достигают точки, после которой они уже не могут утончаться, происходит очень интересное явление: колеблющая часть связок начинает укорачиваться.

Ваши связки во время вибрации никогда не открываются и никогда не закрываются одновременно. Даже при самых низких звуках связки открываются от передней части к задней и закрываются от задней части к передней. Это происходит потому, что они более гибки в месте крепления к внутренней передней части горла (там где располагается кадык), и воздух прорывается в первую очередь именно в этом месте. Если вы продолжаете использовать все меньше и меньше воздуха в точке максимального утончения ваших связок, то задняя часть связок остается сомкнутой, а передняя (открывающаяся и закрывающаяся) часть становится все короче и короче. А это значит, что связки открываются и закрываются все быстрее и быстрее, увеличивая частоту колебаний, что в свою очередь увеличивает высоту вашего звука.

Если такое укорочение (как и первоначальное утончение) происходит в речевой позиции, то вы можете легко продолжать петь в остальных переходных участках диапазона без ущерба для звука и артикуляции. Вы будете в состоянии расширить свой диапазон до таких пределов, которые и не снились большинству вокалистов.

По мере того, как ваши связки во время пения начнут автоматически утончаться и укорачиваться, переходные участки вашего диапазона будут беспокоить вас все меньше и меньше. В конце концов, вы будете рассматривать ваши грудной, средний и головной голоса как единый голос, в который они соединились на единой основе. И эта основа – качественный звук.

Пение в речевой позиции – это естественный приём при котором ваш голос: *работает без усилий*:

когда вы не позволяете мышцам, лежащим вне гортани (внешним мышцам), вмешиваться в процесс рождения звука, ваши голосовые связки более легко находят баланс с потоком вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Кроме того, когда вы освобождаете процесс появления звука, вы освобождаете и артикуляцию, в результате чего слова пропеваются легко и приятно.

Сбалансирован по качеству:

При расслабленной и стабильной гортани ваш резонанс также остается стабильным, что позволяет голосу соблюдать соответствующий баланс верхних, средних и нижних гармонических составляющих, вне зависимости от диапазона в котором вы поете.

Здоровье и уход за голосом

Ваш голос не изолирован от вашего тела. В процессе пения принимают участие различные мускулы - будь то мышцы дыхательной системы или мышцы самой гортани. При отсутствии физических упражнений или от плохого питания эти мышцы могут уставать, ослабевать или выходить из формы. Общее здоровье организма является главным условием здоровья вашего голоса. Чтобы голос функционировал с максимальной эффективностью, необходимо чтобы максимально эффективно функционировал весь ваш организм. Вы, как певец (певица), должны иметь распорядок дня, в который необходимо включить не только работу над голосом, но и мероприятия по поддержанию вашего организма в хорошем

состоянии. Вы также должны сохранять хорошую позу, избегать вредных певческих навыков, и других факторов, способных нанести ущерб вашему голосу.

Поза при пении

Внутри позвоночника находится важнейшая сеть вашей центральной нервной системы. С ее помощью мозг управляет каждым органом вашего тела. Проходящий через позвоночник центральный нервный ствол делится на более мелкие, а те в свою очередь на еще более мелкие, и так до тех пор, пока эта сеть не достигнет каждого органа, включая и горло.

Функцией нервной системы является передача сигналов от мозга к органам. Если ваше тело располагается не правильно, эти сигналы ослабевают, либо вообще прерываются. Это происходит потому, что нервы в позвоночнике подвергаются излишнему давлению. Неправильная поза влияет не только на физическую работу органов дыхательной системы (что сказывается на подаче воздуха к вашим голосовым связкам), но и на прохождение сигналов, идущих от вашего мозга.

Голова, грудь (всегда расположенная высоко для полного и быстрого вдоха) и таз, благодаря вашему позвоночнику, располагаются друг над другом. Вы должны стоять не скованно, а так как удобно для пения. Если слишком сконцентрироваться на позе, то она возможно будет работать против вас. Изменения вашей основной позы могут быть очень эффективными при работе в конкретных музыкальных стилях. Они могут помочь вам создать определенные настроения. Однако я не советую вам во время пения выходить из своей основной позы до тех пор, пока вы не овладеете правильной техники пения.

Повреждения связок

Чрезмерное кашлянье, чихание, промывка горла, а также резкие звуки, получаемые при помощи неожиданного выброса воздуха, могут причинить боль и даже повредить нежную мышечную ткань ваших связок.

Чрезмерное громкое пение или разговор

Когда вы себя не слышите (при пении или разговоре) - вы стремитесь возместить это неудобство большим количеством мышц, включающихся в управление вашей гортанью, что в свою очередь приводит к поступлению на связки большего количества воздуха. В результате нарастает напряжение, охватывающее внешние мышцы, а также мышцы гортани и вызывающее боль.

Средства, которые не помогают

Аэрозоли, таблетки, горячий чай и т.д. не сделают ваш голос лучше. Они смогут только смягчить раздражение при простуде или пересохшем горле. Большинство из них не оказывают никакого воздействия на связки, потому что последние расположены вне предела их досягаемости. Но даже если бы эти средства и могли добраться до связок, то они не решили бы стоящих перед вашим голосом проблем.

Необходим ли голосу отдых

При правильном использовании ваш голос не должен уставать. Однако, если вы повредили его (в результате использования неправильной техники пения или чего-то еще), то он начинает работать не так, как вам бы хотелось. Когда голос начинает хрипеть, слабеть или им сильно пользоваться, небольшой отдых поможет вам избавиться от этих проблем. Но не думайте, что отдых и в дальнейшем убережет вас от этих неприятностей. От них вы избавитесь только тогда, когда устраниете причину их возникновения - неправильное владение голосом.

Эмоциональный стресс и утомление

В случае, когда вы устали или испытали эмоциональный стресс, ваша мышечная система не может функционировать должным образом. В таком состоянии вы можете перенапрячь мышцы гортани и подключить им на помочь ваши внешние мышцы.

Окружающая среда

Многие факторы (не говоря уже о здоровье) могут оказать воздействие на ваш голос. Пыль, испарения, смог, дым или другие субстанции, с которыми вы вступаете в контакт, могут непосредственно повлиять на мышечную ткань ваших связок, либо косвенно - через вашу нервную систему.

Работа над звуком

Качество звука определяется индивидуальной анатомией певца или певицы, а не является предопределённым идеалом. Оно должно определяться сочетанием верхних, средних и низких резонансных составляющих, которое является результатом стабильного и расслабленного состояния гортани певца.

Коррекция дыхания может оказать заметное влияние на способность давать хороший звук, однако важность дыхания во время пения довольно длительное время преувеличивалась. Правильное дыхание является побочным продуктом правильной техники пения. Не следует специально заниматься дыханием. Если вы приведете свою гортань в такое состояние, в котором она не будет двигаться, и внешние мышцы будут расслаблены, то косвенно вы получите и соответствующую дыхательную поддержку вашего звука. Если вы будете петь в речевой позиции, то все, включая регулировку количества воздуха, необходимого для движения ваших связок, будет происходить автоматически.

Многие певцы считают, что причиной "грязного" звука является неправильная артикуляция. Поэтому они изменяют или утрируют её. Однако, если вы утрируете артикуляцию из-за того, что ваш звук кажется вам "грязным", вы в результате улучшаете артикуляцию, но звук остается по-прежнему грязным. Если вы поддерживаете звукоизвлечение в речевой позиции, вам нет необходимости утirовать вашу артикуляцию.

Многие певцы допускают ошибку, прикрывая ухо ладонью, чтобы лучше слышать свой голос. Этот прием не даст вам точного представления о

вашем звуке. Вы будете слышать только вибрации, происходящие в вашей голове.

Как заставить свой голос работать на себя

Тренировать голос это значит, научится координировать и усилить мышцы гортани так, чтобы вы могли петь в речевой позиции в широком динамическом и звуковысотном диапазонах. Эту задачу можно решить при помощи специальных упражнений. Контроль над голосом осуществляется не при помощи управления дыханием, связками или резонатором. Это является побочным продуктом пения в речевой позиции. Это происходит автоматически, при условии, что ваша гортань неподвижна, внешние мышцы расслаблены, а голосовые связки утончаются, а затем укорачиваются при пении верхних нот.

Выполняя входящие в учебную программу упражнения, вы будете запоминать испытываемые вами физические ощущения, которые будут возникать у вас при правильном выполнении этих упражнений. Все остальное будет протекать само по себе.

Развитие координации

Прежде чем начать работать над увеличением силы голоса, вы должны развить его координацию в речевой позиции. Эти упражнения не следует петь громко. Это не так важно. Если на первом этапе вы будете пытаться петь слишком громко (используя больше воздуха), ваши внешние мышцы никогда не отвыкнут от своих сжимающих рефлексов. Поэтому наберитесь терпения.

В первую очередь вы должны избегать любой, мешающей вашему звуку активности внешних мышц. Таким образом, ваш звук будет более свободным, а слова - внятными.

Однако если ваша мышечная система за годы неправильного пения приобрела вредные привычки, которые активизирует все мускулы в целях облегчить контроль за вашим голосом. Она будет противодействовать вашим попыткам внести любые изменения в систему координации движения мышц.

Некоторое время вы возможно будете ощущать напряжение мышц, расположенных под челюстью, на шее, в задней части рта и в мягком небе. Эти напряжения возникают в том случае, когда “неверные” мышцы (ваши внешние мышцы) понуждаются к тому, чтобы в момент извлечения звука отказаться от контроля “верными” мышцами (мышцами гортани).

Не пытайтесь бороться с этими напряжениями с помощью таких приемов, как изменения положения языка и челюсти, поднятия мягкого неба, увеличения объема в горле или изменения произношения слов. Это приведет к появлению других напряжений. Просто следуйте указаниям, приведенным в учебной программе, и выполняйте упражнения. Когда вы перепрограммируете вашу мышечную систему в соответствии с требованиями речевой позиции, эти напряжения исчезнут. В этом случае вы будете петь свободно, не думая о том, как петь, и не пытаясь что-то предпринять.

Увеличение силы голоса

Не нужно придавать этому слишком большого значения. Способность увеличить силу голоса придет сама собой после того, как разовьется координация ваших голосовых мышц. Когда исчезнет зависимость баланса между голосовыми связками и потоком воздуха от внешних мышц, ваши голосовые связки обретут собственную силу.

Понемногу связки будут в состоянии сдерживать во время колебательного процесса все большее и большее количество воздуха, обеспечивая вам требуемый динамический диапазон. В конце концов, вы сможете петь настолько громко, насколько это возможно в речевой позиции, с учетом сохранения чистого, связанного звука во всем диапазоне.

Тренировка голоса

Развитие координации. Первым шагом в обучении пению в речевой позиции является приведение ваших связок в такое состояние, при котором они могут взаимодействовать с вдыхаемым и выдыхаемым воздухом без участия внешних мышц. Это освободит ваш звук, и соответственно позволит пропевать слова легко и внятно.

Увеличение силы голоса. Отключив внешние мышцы от участия в создании звука, вы попадаете в условия, при которых голосовые связки постепенно увеличивают свою силу самостоятельно. Это позволит вам петь достаточно громко, без участия внешних мышц.

Речевое пение - основа вашей голосовой свободы.

Речевое пение-это способ владения голосом, позволяющий петь свободно и чисто во всем диапазоне, при этом пропеваемые слова будут четкими и ясными.

Когда мы разговариваем в удобной нам манере, внешние мышцы не участвуют в работе гортани. Это потому, что мы в первую очередь думаем не о звуке, а о передаваемой нами информации. Поэтому наша гортань остается в речевой позиции. Это идеальное положение для пения.

Если вы научитесь извлекать звук в такой свободной манере, то и петь сможете так же легко, как говорите. И произносимые вами слова или песня будут звучать естественно, без напряжения.

При пении высоких звуков - гортань должна оставаться расслабленной в речевой позиции. Звук получается яркий и полный, слова звучат легко. Пение низких звуков - гортань остается расслабленной в речевой позиции. Звук также яркий и полный, а слова звучат разборчиво.

При разговоре мы используем только ограниченный по высоте диапазон звуков, поэтому нет необходимости сильно напрягать связки. Однако для получения более высоких звуков наши связки должны выдерживать и большую степень напряжения. Увеличивающееся напряжение заставляет связки закрываться быстрее, каждый раз, когда они раскрываются

под давлением воздуха. Если голосовые связки и другие мышцы гортани не способны обеспечить такое напряжение, можете не сомневаться, на помощь придут внешние мышцы. А вот как раз такая помощь не нужна. Любое участие мышц приведет к возникновению вокальных проблем. Вы должны петь, используя весь диапазон своего голоса, начиная с самых низких нот грудного голоса, заканчивая самыми высокими нотами головного голоса в связной манере, не срываясь на сомнительный фальцет.

Не важно, что вы поете - рок, поп, оперу. Техника вашего пения должна позволять вам максимально расслабиться и сконцентрироваться на исполнении. Вы должны петь таким же удобным и непосредственным голосом, который используете при разговоре. Вы можете петь высоко или низко, главное это то, что ощущения во рту и горле не должны меняться. Пойте сильным и чистым голосом. Конечно, этого вы достигните не сразу, но если приложите, хоть какие-то усилия, результат будет налицо!

Техника речевого пения уникальна тем, что после доведения ее до совершенства, можно достичь очень, и не побоюсь повторить, очень хороших результатов.

Заключение

Большую роль в развитии детской одаренности и талантливости играют учреждения дополнительного образования детей, которые могут компенсировать недостаток учебной нагрузки в различных творческих мастерских и объединениях. В них ребенок начинает развитие специальных способностей, формирует специальную одаренность. Дополнительное образование, благодаря своей специфике, создает необходимые условия для развития уникальной личности ребенка, её различных способностей. Главная особенность педагогического процесса в дополнительном образовании – совместный поиск новых решений педагога с воспитанником. Образовательный процесс носит неформальный характер: дети на добровольной основе выбирают содержание, формы и виды деятельности согласно своим интересам и индивидуальным особенностям. Одаренные дети – это особые дети, и задача педагогов – понять их, направить все усилия на то, чтобы передать им свой опыт и знания.

Пение – это психологический процесс, связанный с различными эмоциональными состояниями ребёнка и значительными изменениями жизненно важных актов организма: таких, как дыхание, артериальное давление, кровообращение, сердечный ритм, работа эндокринной системы и прочее.

Правильное пение сопровождается у ребёнка ощущениями психофизиологического комфорта, что способствует формированию положительного отношения к самому процессу.

В процессе пения у ребёнка развиваются музыкальные способности: музыкальный слух и музыкальная память, чувство ритма, ладовое чувство, способность воспринимать мелодию голосом. Эти способности дают возможность проявить выразительность музыкального языка в собственном исполнении. В свою очередь, красивое пение вызывает удовлетворённость, веру в свои силы, возможности, то есть стимулирует музыкальное развитие ребёнка.

Список литературы

1. Риггз Сэт «Пойте как звезды» Электронное пособие на 2-х CD-дисках (ИКТ) /Сэт Риггз - ООО «Питер Пресс», 2007 . – 118с
2. *Юренева - Княжинская Н.Г.* «Вокальное и психологическое здоровье певца и влияние эмоционального состояния исполнителя на исполнительское мастерство» Авторская методика постановка и развитие диапазона певческого голоса /Н.Г. Юренева-Княжинская - М.: 2008. – 98с.
3. *Далецкий О. Н.* «Обучение эстрадных певцов»/О.Н. Далецкий – М.:2006.- 96с.
4. *Дмитриев Л.Б.* «Основы вокальной методики»/Л.Б. Дмитриев – М.:1968- 156с.
5. *Исаева И.О.* «Как стать звездой. Уроки эстрадного пения» /И.О. Исаева- Ростов - на – Дону: «Феникс», 2009-215с.
6. *Романова Л.Б.* «Школа эстрадного вокала», учебное пособие. /Л.Б. Романова – СПб.: «Планета музыки», 2007-116с.
7. М. А. Михайлова. Развитие музыкальных способностей детей / М.А. Михайлова - М.:1997-16с.
8. *Павлищева О.П.* «Высокая позиция звука»/О.П. Павлищева – М.:1998-6с.
9. *Павлищева О.П.* «Практическое овладение певческим дыханием»/О.П. Павлищева - М.:1998-7с.
10. *Садников В.И.* «Орфоэпия в пении»/В.И. Садников – М.: «Просвещение», 1958-18с.
11. Речитатив. Интернет <http://www.toke-cha.ru/hip-hop.html>, Сарджент У. Джаз
12. Студия звукозаписи. Интернет <http://www.petelin.ru/books/studio/11.htm>