***ГОРОДСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №13***

***МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА***

***«Влияние вокала на развитие голосового аппарата»***

***выполнила***

***преподаватель***

***эстрадного пения ДШИ №13***

***Сазыкина***

***Елена Анатольевна***

***Новосибирск 2024***

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**1.Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

**2.Влияние певческого дыхания на физиологию человека\_\_\_\_\_\_\_\_\_4**

**3.Лечебные звуки и звукосочетания как способ оздоровления**

**организма\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4**

**4.Снятие вокальных зажимов, благодаря пропеванию**

**определенных гласных\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5**

**5.Упражнения для разогрева певческого аппарата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6**

**6.Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8**

**7.Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9**

**Введение**

**Голос** – это не просто звуковая передача наших мыслей. Это наше выражение и наше продолжение в мире. А если источник этих вибраций в нашем сердце, наполненном Любовью и Светом, то все это будет передаваться в окружающий мир!

**О** **голосе** можно сказать, что это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье, а его красивый и нежный тембр очень приятен для слуха и благоприятно действует на психику человека.

**Музыка** и искусство врачевания неразрывно связаны друг с другом. Музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом.

Подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности. Любая музыка ассоциируется лично для каждого человека с каким - то событием, вызывает определенные эмоции.

Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Вокальное творчество является одним из ярких и наиболее активных проявлений музыкотерапии. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

**Влияние певческого дыхания на физиологию человека**

В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания. Они составляют одно целое, один комплекс, их деятельность строго согласована и подчинена центральной нервной системе. После занятий вокалом дыхание становиться более экономным, а, по утверждению ученых, очень часто от этого зависит работоспособность человека.

Говоря о правильном певческом дыхании стоит отметить особенность вдоха и выдоха. Так обычное дыхание имеет три фазы: вдох-выдох-пауза. Вокальное же дыхание имеет еще одну, особую фазу - фазу задержки, которую принято называть «чувством опоры». Таким образом, схема вокального дыхания будет состоять из 4-х фаз, в которой если 1 фазу вдох принять за единицу, то 2 фаза - опора и 3 фаза - пауза будут также равны каждая единице, 4 фаза вокального выдоха может доходить у профессиональных певцов до 20-30 единиц.

Владение таким дыханием с длительным выдохом способствует развитию и увеличению обьема легких, а так же оздоровлению бронхиальной системы.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечно-сосудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов.

**Лечебные звуки и звукосочетания как способ оздоровления организма**

Хочется отметить, что петь очень полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья как детей, так и взрослых.

О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиции музыкотерапии (то есть не столько в плане их произнесения, сколько в плане их "пропевания") то с учетом открытий современной науки, рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

***ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ***

**А** - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

**Э** - улучшает работу головного мозга;

**И** - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "прочищает" нос;

**О** - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

**У** - улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

**Ы** - лечит уши, улучшает дыхание.

***ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ***

**ОМ** – снижает кровяное давление;

**АЙ, ПА** – снижают боли в сердце;

**УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных ***СОГЛАСНЫХ*** звуков (лучше их пропевать)

**В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;

**С** – лечит кишечник, сердце, легкие;

**Ш** – лечит печень;

**Ч** – улучшает дыхание;

**К, Щ** – лечат уши;

**М** – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения ("пропевания") звуков. При заболеваниях сердца или легких она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой.

Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или "пропеваемых" звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находиться подвергающийся звукотерапии орган, и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

**Снятие вокальных зажимов**

Снятие вокальных зажимов, как для начинающих певцов, так и для профессионалов очень важная тема.

Пение «через зажим» возможно только в молодом возрасте, когда компенсаторные способности организма чрезвычайно велики и замученный на занятии голос за ночь успевает восстановиться.

Увы, этот период не долог, и вскоре комплекс фониатрических проблем становится нормой для такого исполнения. Недаром искусство резонаторного пения изучалось с давних времен и авторы методик обучения академическому вокалу давно доказали их (резонаторов) первостепенную роль.

Эстрадные исполнители в процессе обучения также приходит к осознанию, что резонаторы - это не только громкость, в большей мере это тембр, это его окраска и здоровье…Поэтому задача преподавателя- объяснить необходимость правильной эстрадной вокальной позиции, найти наиболее оптимальный для данного исполнителя способ ощущения верхнего и нижнего резонаторов, и главное найти способ их смешивания, т.е. микста.

Критериями правильных ощущения будут:

1.Рот открытый в правильной эстрадной позиции «6х6»

2.Пропевание фонемы «ы»

3.Звуки в диапазоне от «ми» 1 до «ля» 2 октавы (для женщин) откликаются одинаково и в голове, и в трахее

4.Звук объемный, широкий, не вызывает ни малейшего напряжения для его удержания

5.Работа мышц ощущается только в области опоры (передней стенки диафрагмы) и более нигде!

Нужно напомнить, что на первоначальном этапе обучения мышечное напряжение ощущается и в нижней челюсти, которая просто не привыкла удерживать рот в таком положении. Здесь важно следить, чтобы вокалист открывал ее не мышечным усилием, а пользуясь естественной силой тяжести (отпускал, расслаблял мышцы). Таким образом, мы не растягиваем рот, а лишь расслабляем перенапряженные мышцы нижней челюсти, возвращаясь к его естественному положению.

Предложите вокалисту «нарисовать» ртом (перед зеркалом) прямоугольник, в котором видны 6 верхних и 6 нижних зубов, уголки рта свободны, лицо не напряжено, нет никаких неестественных гримас. При этом нужно помнить, что основную функцию открывания рта берет на себя нижняя челюсть, которая свободно падает, а не верхняя, для подъема которой мы задействуем мышцы шеи. Для определения степени открывания помогут три пальца, направленные в открытый рот. Далее следует в этой позиции издать нейтральную гласную «Ы».

Это будет не привычная речевая фонема «Ы» к которой привык наш слух, но именно этот звук, в этой позиции обеспечивает исполнителю отзвук всех резонаторов, отсутствие всяческих зажимов и главное сто процентный результат. Это упражнение можно отнести к таким, в котором невозможно спеть неправильно или зажато. Здесь важно сделать небольшое отступление и пояснить, что звуки, издаваемые в данном упражнении никак нельзя назвать пением. Они не должны быть красивыми, интонационно чистыми и вообще «вокальными», они нужны для воздействия на определенные мышцы, приучая их раз за разом становиться в нужное положение без нашего мысленного участия, автоматически. Запомнив эти ощущения, вокалист в дальнейшем достигает хороших результатов и редко возвращается к «силовому» способу звучания, ведь всем хочется петь свободно и легко.

Итак, на «Ы» все звучит, рот успешно удерживается в эстрадной вокальной позиции, все резонаторы включены в процесс, и дело остается за малым - за переносом этих верных вокальных ощущений в собственное пение. А начинать здесь стоит с формирования гласных, потом постановки согласных, что и приведет к правильному пению без «зажимов» с хорошей дикцией.

**Упражнения для разогрева певческого аппарата**

За годы педагогической и сольной певческой практики мною были разработаны упражнения, способствующие подготовке вокального аппарата к физической нагрузке. Мышцы и связки голосового аппарата необходимо сначала разогреть, соединив воедино опору на диафрагму, объем и фокусировку звука.

Вот эти упражнения, которые я практикую на своих уроках:

**Упражнение №1** *«Разогрев»*

Кончиком языка массировать верхнее мягкое небо(сразу за твердым). Движение языком делать 30-60 раз.

Данное упражнение разогревает носоглодку, помогает почувствовать мышцы, задействованные в образовании вокального зевка, который способствует созданию объемного звука.

**Упражнение №2** *«Вокальный зевок»*

С закрытым ртом вызвать зевок, почувствовать как поднимается верхнее мягкое небо, а нижняя челюсть падает на грудь. Выдыхать на «У». Делать за один подход 3-5 раз.

Это упражнение подготавливает вокальный аппарат к нагрузке и формированию правильного, объемного, красивого звука.

**Упражнение №3** *«Фокусировка звука»*

Петь ноты разной высоты с закрытым ртом на «М», ощущая вибрацию на зубах и кончике носа (при этом растягивая губы на улыбке).

Это упражнение дает ощущение звонкости звука и формирование его в «вокальной маске».

**Упражнение №4** *«Работа с диафрагмой»*

Через нос, с закрытым ртом сделать короткий, глубокий вдох в руку на животе или нижние ребра (при этом плечи не поднимаются) - живот надувается. Затем резко и активно выдохнуть через рот - живот сдувается. Делать 3-5 раз.

Особенно полезно такое упражнение перед выходом на сцену. Оно активизирует дыхательный аппарат, способствует сознательному контролю над дыханием, рекомендуется для правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей.

Освоив эти упражнения, рекомендуется их совместить в следующей последовательности: **вдох в диафрагму – зевок - фокусировка звука и выдох на «м», а затем на «ы», ощущая вибрацию на зубах. (**длительность выдоха от 10сек).

Еще очень полезно рисовать на удаленном расстоянии точку на уровне глаз и вести туда звук, фокусируя его в этой точке, при этом пропевая ноты меняя высоту и громкость – чередуя гласные и согласные буквы.

Овладев этими упражнениями можно принести большую пользу своему организму и способствовать улучшению здоровья.

**Заключение**

Таким образом, анализируя все вышеизложенное, стоит отметить реальную значимость пения и правильного дыхания для здоровья человека и как следствие положительное влияние на физиологическое развитие голосового аппарата.

Именно умение владеть вокальными знаниями и навыками может стать для многих, кто задумывается о своем здоровье, реальным звеном в цепочке оздоравливания организма.

Остается только пожелать всем, без исключения применять эту методику на практике, как в профессиональной певческой деятельности, так и в обычной жизни!

**Список литературы**

1.Бархатова И.Б. Постановка голоса эстрадного вокалиста. Учебно-методическое пособие.Тюмень РИЦ ТГАКИиСТ, 2013.

2.Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М., Школа-пресс, 1995.

3.Гребенюк О.С. Педагогика индивидуальности: Курс лекций. Калинин-град, Калиниградский ун-т, 1995.

4.Витт Ф.Ф. Практические советы обучающимся пению Витт Ф. под редакцией Ю.Барсов – Ленинград: Музыка 1968.- (в помощь педагогу-музыканту).

5.Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики: Москва Музыка 2007. Приложение: О работе гортани в пении.

6.Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. М.: ВЛАДОС, 2002.

7.Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства : методический материал 3-е издание Ростов-на-Дону Феникс,2007.

8.Инновации в российском образовании: Дополнительное образование и воспитание детей и молодежи. М.: из-во МГУП, 2000.

9.Лотман Ю.М. Несколько мыслей о типологии культуры. В кн.: Язык культуры

10.Ламперти Ф. Исскуство пения./ По классическим преданиям.Технические правила и советы ученикам и артистам/ Санкт-Петербург: Планета музыки 2010.

11.Калибин А.А. Управление голосом: методический материал-Москва:Эксмо, 2007.

12.Юссон, Р.Певческий голос: исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса- Москва: Музыка,1974.