**Методическая разработка**

**на тему: «Правильный процесс голосообразования в эстрадном вокале»**

**Подготовил: Лапин С.А.**

 2021 г.

В**ведение.**

Эстрадный вокал - это искусство, это сфера, требующая тончайшего инструмента для воплощения творческих задач. Для вокалиста - этим инструментом является его тело и голос, которые должны в результате огромной работы стать совершенными и выразительными. Очень важно тренировать свой рабочий аппарат, чтобы держать его в "боевой готовности". Вы, наверное, знаете, как часто хирурги упражняются в игре на различных музыкальных инструментах, чтобы их руки, пальцы не теряли беглости, ловкости, пластичности. Такой же тренинг необходим и голосовому аппарату, поэтому так важно знать, какие упражнения укрепляют и совершенствуют этот тонкий инструмент.. Как совершенно надо владеть инструментом - голосом, чтобы под воздействием его в сердцах слушателей, в их памяти оставался надолго эмоциональный след, а в души проливался свет. Такое мастерство приходит в результате длительной работы, а для этого надо набраться терпения и настойчивости. Никто не потребует от человека, не умеющего ходить, совершать сложнейшие танцевальные пируэты. Сначала человек учится стоять и ходить, а уж потом учится танцевать, да и то начинает с самых простых движений. Так и ребѐнок долженнаучиться сначала правильно говорить и петь отдельные звуки, простые вокальные упражнения, простые произведения и только потом, по мере совершенствования аппарата и своих навыков, постепенно усложнять свой репертуар. Тренинг и система в занятиях - это очень важно!

**1. Процесс голосообразования**Любое упругое тело в состоянии колебания приводит в движение частицы окружающего воздуха, из которых образуются звуковые волны. Эти волны, распространяясь в пространстве, воспринимаются нашим ухом как звук. Так образуется звук в окружающей нас природе. В человеческом организме таким упругим телом являются голосовые складки. Звуки речевого и певческого голоса образуются при взаимодействии колеблющихся голосовых складок и дыхания. При желании человека петь все части его голосового аппарата приходят в состояние готовности к выполнению этого действия. Процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух нагнетается через ротовую и носовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи в расширенные при входе легкие. Затем под действием нервных сигналов (импульсов) из головного мозга голосовые складки смыкаются, происходит закрытие голосовой щели. Это совпадает с моментом начала выдоха. Сомкнутые голосовые складки преграждают путь выдыхаемому воздуху, препятствуют свободному выдоху. Воздух в подскладочном пространстве, набранный при вдохе, под действием выдыхательных мышц сжимается, возникает подскладочное (подсвязочное) давление. Сжатый воздух давит на сомкнутые голосовые складки, то есть приходит во взаимодействие с ними. Возникает звук. Происходит "чудо", перерождение воздушной струи в звуковой поток, когда колебания голосовых связок передаются воздушной струе, выдыхаемой певцом, а сам певец, как хороший оператор, контролирует этот процесс с помощью уха и ВНИМАНИЯ. Вы можете спросить как регулируется частота колебания голосовых связок? Рауль Юссон, работник лаборатории нормальной физиологии Сорбонны (Париж), в свой работе показал, что колебания связок нельзя рассматривать как результат серии обычных смыканий и размыканий, следующих с большой частотой под напором воздушной струи. Колебательная функция голосовых связок обуславливается совершенно особыми нервными влияниями и является феноменом целиком центрального происхождения. Дыхание к частоте образующихся колебаний не имеет никакого отношения. Колебания голосовых связок - совершенно самостоятельная функция гортани, являющаяся ответом на импульсы, поступающие через возвратный нерв гортани. Этим объясняется тот момент, что у человека, который присутствует при пении других, все равно происходит работа аппарата (колебание связок), хотя он только слушает, но сам не поет. Никогда не надо забывать, что у людей очень индивидуальные анатомические, физиологические и психологические свойства организма, а отсюда и необходимость индивидуального подхода к каждой личности и неповторимость звучания каждого голоса, его тембр, сила, выносливость и другие качества.

**2. Что такое резонаторы**

Звуки, рожденные на уровне голосовых складок от их взаимодействия с дыханием, распространяются по воздухоносным полостям и тканям, лежащим как над голосовыми складками, так и под ними. Приблизительно до 80% энергии певческого звука гасится при прохождении через окружающие ткани, растрачивается на их сотрясание (вибрацию). В воздухоносных полостях (в надскладочном и подскладочном пространстве) звуки претерпевают акустические изменения, усиливаются. Поэтому эти полости называются резонаторами. Различают верхние и грудные резонаторы. Верхние резонаторы - все полости, лежащие выше голосовых складок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости и придаточные пазухи (головные резонаторы). Глотка и ротовая полость формируют звуки речи, повышают силу голоса, влияют на его тембр. В результате головного резонирования голос обретает "полетность", собранность, "металл". Эти резонаторы являются индикаторами (указателями) правильного голосообразования. Грудноерезонирование сообщает звуку полноту и объемность звучания. Злоупотребление грудным резонированием отяжеляет звучание и может привести к "качанию" звука.

**3. Дыхание.**Механизм дыхания. 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". Чтобы сказать или спеть на дыхании фразу, нужен достаточный объем воздуха, который проходя постепенно, струей через связки - горло, как смычок по струнам, заставит наш "голосовой инструмент" звучать. Конечно, это очень упрощенная схема, но главная идея здесь показать важность дыхания в процессе звукообразования. Дыхание в пении должно быть активное, целенаправленное, собранное в упругий "пучок" - "смычок". Дыхание бывает трех видов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное), ключичное дыхание - очень поверхностное. При этом дыхании у человека поднимаются плечи, "вздергиваются" ключицы (это внешнее проявление), а воздух входит только в верхушки легких, совершенно не раздвигая грудную клетку. Такое дыхание не годится для пения. Поющий должен так брать дыхание, чтобы "раскрывалась" грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой. Представьте, что перед вами зажженная свеча, которую вы должны погасить, задуть. Что высделаете? Никто даже задумываться не будет над этой "проблемой", а спокойно наберет воздух и дунет на пламя. Правильно. Теперь повторите это еще раз и проследите за своими действиями. Воздух наполняет грудь (легкие), а потом направленным потоком посылается наружу. Подобный процесс происходит, должен происходить, когда вы говорите или поете, то есть в каждой новой фразе. Сначала вдох - потом направленный выдох. Мы уже говорили, что ребра образуют грудную клетку, в которой расположены сердце, легкие. Когда легкие наполняются воздухом (при вдохе), они приобретают больший объем, раздвигают ребра - это и есть реберное, грудное дыхание. Известный педагог И.П.Пряничников советует "учиться набирать в легкие воздух". Давайте начнем этому учиться с помощью простых дыхательных упражнений, которые разовьют и укрепят дыхательный аппарат.

1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.

2. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. 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, причем ваше воображение должно помочь. 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. Великий педагог М. Гарсиа говорил, что грудь не имеет другого назначения, как питать голос воздухом, а не толкать и не выпихивать его. Все дыхательные упражнения этого раздела "букваря" очень простые, даже примитивные. Вспомните, как робко маленькие дети делают первые в жизни шаги, отрываясь от пола, по которому они так ловко ползали. И сколько надо терпения и времени, чтобы научить их ходить. В нашей ситуации происходит нечто подобное. Мы много говорили и пели, не задумываясь над механизмом происходящего. Пришло время разрабатывать, тренировать определенные мышцы для постановки профессионального дыхания, голоса. Та группа мышц, которая раздвигает ребра, когда воздух входит при вдохе в легкие, совсем не тренированна, и мы "совершаем первые шаги". Очень часто бывает, что человек не находит никаких новых ощущений в этих упражнениях. Это говорит о том, что его природа уже скоординирована и эти мышцы наработаны. Можно идти дальше, не задерживаясь на этом этапе. Иногда природа дает людям и поставленное дыхание, и поставленный голос, хотя такие случаи бывают крайне редко. Если ощущения во время упражнений новые, то не пренебрегайте их простотой, они заложат фундамент нашего "строящегося здания": певческого дыхания. Я прошу вас для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратите внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине. Я считаю, что именно такое раздвижение ребер - показатель полноценного реберного дыхания.

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. Педагог Луканин рекомендует его для установления правильного состояния гортани и языка. Это хороший массаж связок активной воздушной струей. Когда вы идете на занятия, сделайте это упражнение несколько раз еще за дверью класса, тогда в класс вы войдете в полной "боевой готовности", так как это упражнение не только активизирует аппарат, но и собирает внимание ко всей системе голосообразования.

4. Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да... Говорите, "ощущая" корни передних зубов, "щелочку" между двумя передними зубами, через которую "идет ниточка звука". Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но "не падает". Подключите воображение: ваше твердое небо, по которому ударяет язык, очень высокое, как купол храма, поэтому звук "А" (в слоге "да") получается объемный, красивый, как голос человека, говорящего в храме. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

5. Удобно лечь на спину, положить одну руку на ребра, другую на живот. Взять глубокое дыхание. Руки ощутят как раздвинутся ребра (наполнились воздухом легкие), выпятился живот (легкие толкнули диафрагму, а она надавила на живот). На выдохе считать: 1, 2, 3, 4... Счет свободный, неторопливый, гласные протяжные. "Выжимать" воздух до конца не надо. Считать плавно, ритмично. Звук круглый, красивый. Главное в этом упражнении - дыхание: полный вдох и плавный длительный выдох. Ощущение звуков, как описано в упражнении 4.

6. Немного усложняем упражнение. Все так же, как в упр. No5. Лежачее положение, контроль вдоха и выдоха, круглый, протяжный звук счета. Счет вести двузначными цифрами: 21, 22, 23... Главное не продолжительность счета, а качество вдоха и плавность выдоха.

7. Взять ртом глубокое дыхание, а выдох - через нос очень активно и со стоном, чтобы резко и быстро "опал" объем воздуха в груди. Этот "стон" при выдохе можно сравнить по звуку с вздохом крупного животного в хлеву (корова, лошадь). Не мычание, а "вздох-стон". Или представьте себе, что грудь - это бочка, в которой резонирует ваш стон. Звук "стона" упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка большая, свободная. Почему такое странное сравнение с коровой? Потому что у нее большие бока, мощный вздох. У природы, у животных мы должны учиться свободе и естественности, которую человек почти утратил. В этом упражнении тесситура вашего стона-голоса должна быть удобной для вас, где-то на нижнем регистре.

8. Вдох глубокий ртом. На выдохе, на удобной тесситуре протянуть, промычать звук "М". Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за дыханием. Звук должен отозваться в груди, в голове, "заполнить вас" своим объемом. Горло широкое, соединяет два резонатора: голову и грудь. Звук протяжный. Затем замените звук "М" на "Н", "В", "З". Требования и условия такие же, как на звуке "М".

9. Все как в упр. No 8, только к согласной присоединить гласную: "МАА...", "ВАА...". Проследить, чтобы форма звука не менялась, чтобы дыхание не рвалось.

10. Усложняем упр. No 9. Произносим 2 слога, на втором делаем ударение, гласную второго слога потянуть, послушать: "МА-МА". Все время проверять правильность ощущений, контролировать дыхание. Слушайте свое объемное звучание, которое "наполняет" пространство вашего тела от твердого неба (головы), до нижних ребер, проходя через широкое, раскрытое горло. (Как через горло кувшина льется вода). Тесситура удобная. Слога произносить не торопясь. Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следите, чтобы смена слога, смена гласной не меняла краски звука, его объема и силы. МА-МА НА-НА ВА-ВА ЗА-ЗА МА-МО НА-НО ВА-ВО ЗА-ЗО МА-МИ НА-НУ ВА-ВУ ЗА-ЗУ МА-МУ НА-НИ ВА-ВИ ЗА-ЗИ МА-МЭ НА-НЭ ВА-ВЭ ЗА-ЗЭ Это упражнение развивает продолжительность дыхания, оно дает "услышать то усилие", которое необходимо сделать, чтобы различные гласные звучали в одной форме, ровно. Упражнение помогает ощутить верхний и нижний упор звука, его потолок, купол - голову, его фундамент - грудь, диафрагму.

11. Надо задуть 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. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений. 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. Как важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия. Чтобы достигнуть совершенства и свободы в дыхании, почаще возвращайтесь к этому простому упражнению. 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. Когда вы добьетесь стабильности в ощущениях реберного дыхания, тогда только можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике. Торопиться здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит начинающего "дергать" мышцами живота, "тужиться", что не ускорит процесс обучения, да и от новых зажатий потом нелегко избавиться. Да, диафрагма - это самая большая мышца в организме, и нельзя переоценить ее значение в работе нашей сложной "машины-организма"! Например, медики часто называют диафрагму венозным сердцем, так много она значит для кровообращения, она разделяет грудную и брюшную полости, охраняя сердце и легкие от случайных повреждений, например, если человек встанет на голову. Мы уже говорили о том, что когда в легкие поступает воздух, грудная клетка раздвигается в стороны за счет ребер, а снизу за счет диафрагмы. Купол диафрагмы сокращается и опускается под давлением увеличившихся легких. В свою очередь, сократившаяся диафрагма давит сверху на содержание брюшной полости и поэтому живот выпячивается вперед - следствие вдоха! Вот и получается при вдохе: ребра в стороны, а живот вперед. Для осуществления певческого дыхания важно правильное положение корпуса: прямая спина и хорошо прогнутый поясничный отдел позвоночника, так как диафрагма своими веерообразно идущими мышечными пучками прикрепляется к верхним поясничным позвонкам. Поясничный отдел является как бы опорой для диафрагмы при ее сокращении. Поэтому важно, чтобы поясничные позвонки были хорошо фиксированы. Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки. Пение - это мастерство выдоха, но далеко не все профессионалы овладевают этим мастерством. Для начала неплохо было бы научиться не сбрасывать сразу все дыхание на первых звуках фразы, а распределить его до конца, постепенно подавая ровным потоком, что обеспечивает и ровный звук. Давайте еще раз вернемся к упражнению "со свечой", но на сей раз будем руками контролировать дыхание. Положите одну руку на ребра, а другую на живот, наберите в легкие воздух, "подуйте на свечу" и "посмотрите" руками как действует диафрагма. Вы должны почувствовать, что она, как поршень в цилиндре, удерживает воздух, не давая ему сразу "выплеснуться" на первых моментах выдоха. Попробуйте помочь животом ускорить, активизировать выдувание воздуха (толкают мышцы низа живота). Обратите внимание, что живот поднимается постепенно, а грудная клетка не опадает, она остается развернутой, как при вдохе. Диафрагма, выпрямившаяся при вдохе, при выдохе резко не меняет своей формы, а очень, очень постепенно возвращается к своему первоначальному, куполообразному состоянию, именно этот процесс помогает осуществлять певческий выдох. При пении не должен резко опадать объем грудной клетки (грудного резонатора), именно в этом и заключается парадоксальность певческого выдоха: дыхание расходуется, воздух выходит, а объем грудной клетки не опадает. А теперь ощущения, полученные при "задувании свечи" повторите со звуком, то есть спойте на выдохе любой удобный звук, потяните его, а руками в это время "следите" за "механизмом" выдоха. Проследите, чтобы при пении живот не зажимался, не дергался, чтобы он не выпячивался, не "делался арбузом".

Мышцы живота и диафрагма помогают регулировать певческий выдох, а грудной резонатор (грудная клетка), не меняя своей формы при звучании голоса, делает его объемным, мощным. Именно это и называется в вокале опорой на диафрагму и использованием грудного резонатора, груди. При хорошем внимании в работе обучающийся довольно быстро понимает механизм диафрагмального дыхания. Вокальные задачи (упражнения, произведения) на этом этапе обучения должны быть простыми, чтобы внимание ученика могло схватить все возникающие перед ним задачи и трудности. Овладение техникой диафрагмального дыхания поможет в пении выдыхать спокойной, плавной, собранной струей, плотной и непрерывной, с хорошим напором, отчего и звук будет ровным и звучным. Постепенная подача воздуха обеспечит максимальное превращение его в звуковые волны. Умение расходовать дыхание так, чтобы оно все без остатка превращалось в звук, определяет мастерство владения певческим выдохом. Необученные певцы, набирая обычно большое количество воздуха при вдохе, расходуют его уже на первых звуках музыкальной фразы, "вываливая" его широким, рыхлым потоком. 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. Дыхание поддерживает звук, оно не совершенствуется на звуке и в этом нет противоречия, так как это взаимосовершенствующиеся процессы. Без звука развить певческое дыхание невозможно, и - наоборот. Упражнения, которые мы делали в начале этой главы, - подготовительные упражнения.

Они укрепляют, развивают мышцы, дают представление о механизме профессионального дыхания. Педагог М.Э. Тессейр процесс певческого выдоха сравнивала со струей фонтана, которая благодаря своему постоянному напору, может удерживать легкий мячик. Мячик не падает,всѐ время поддерживаемый струей воды. Так и звук никогда не должен "падать", его беспрерывно поддерживает струя дыхания. Если фраза большая, то вы поджимаете живот снизу, этим усилием подается остаток дыхания и вы можете спокойно довести фразу до конца. А вот что пишет педагог Е.Ф. Петренко: "Гораздо легче показать начинающему вдох при пении, нежели объяснить опору и подачу дыхания. Некоторые певцы до конца своих дней так и не могут понять, что же такое "петь на дыхании". Начинающие не умеют держать до конца фразы дыхание, не пропевают все звуки на опоре". Вокальные упражнения для совершенствования выдоха должны быть очень простыми, в спокойном темпе. Петь их надо ровным по силе звуком.

В этой работе очень важен самоконтроль слуховой и мышечный. Помогайте себе руками контролировать правильность процессов. Чередуйте наши простые дыхательные упражнения с вокальными, чтобы не утратить четкость и свежесть ощущений. Запомните: "Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или допускать расслабление в области "подложечки" (диафрагмы), то есть сохранить "вокальную форму" своего инструмента - тела. Добиться этого вначале нелегко, но зато в этом единственно верный путь выработки красивого кантиленного пения". (М. Гарсия) Такой контроль над сохранением "вокальной формы" и наработанная техника пополнения израсходованного дыхания в паузах или между фразами - гарантия ровного, профессионального звука. Поскольку сохранение вокальной формы в процессе пения - это очень важный момент, я процитирую еще одного педагога А.Г.Менабени: "Нужно следить за тем, чтобы после окончания музыкальной фразы, после снятия звука сохранялось в некоторой степени вдыхательное положение грудной клетки, как говорят вокалисты "оставался резерв дыхания". При таком явлении каждый новый вдох как бы наслаивается на предыдущий, певческая установка перед новым вдохом полностью не утрачивается. Это позволяет быстро организовать новый вдох". Дыхание у начинающих бывает вялое или форсированное. Вялое дыхание - это неразвитые мышцы, недостаточный вдох, вялый выдох, поэтому и в звуке нет опоры. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц, вдох шумный, с перебором дыхания, выдох с излишним напором. Несколько слов о шумном вдохе. Шум этот возникает от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые складки (связки) и от плохого раскрытия (расширения) русла трахеи и бронхов. Шум и некрасив, и вреден для голосовых складок, и вызывает сухость. Для устранения этого недостатка необходимо постоянно фиксировать внимание поющего на шуме, сопровождающем вдох. Добиться бесшумного вдоха помогает хороший зевок и глубокое, спокойное дыхание. А теперь суммируем все сказанное. Какие требования должен выполнять, Какие навыки должен вырабатывать начинающий?

1. Стойте во время пения удобно на двух ногах. Обязательно держите корпус прямо, а плечи развернутыми, голова должна быть в нормальном, свободном состоянии. Эти условия необходимы для того, чтобы на все мышцы и мускулы тела поющего была равномерная нагрузка, что достигается естественностью и активной свободой тела.

2. Никогда не пойте на полный желудок, так как он лишает диафрагму свободы и подвижности, "подпирает" ее снизу. Надо, чтобы между плотной едой и занятиями пением была пауза не меньше часа. Педагог И.П. Прянишников считает, что пение с полным желудком может дать эффект "качания звука".

3. Дыхание не должно быть шумным, призвуки при взятии дыхания недопустимы.

4. Для начинающих дыхание лучше брать одновременно носом и ртом или через нос с открытым ртом, это дает лучшее раскрытие гортани (работы исследователей Л.Д.Роботнова и П.Органова показали, что такой тип вдоха способствует расширению трахеи и крупных бронхов). В.Барсова считала, что "моментальное глубокое дыхание с закрытым ртом сделать невозможно". И, кроме того, этот вид дыхания (рот + нос) менее шумный. В паузах, по возможности, дышать носом, чтобы дать слизистым, которые сохнут при дыхании ртом, увлажниться.

5. Брать полный объем воздуха (нижние ребра, диафрагма), но не перебирать, так как перебор дыхания может дать зажатие. Все должно быть естественно, без чрезмерностей.

6. Не вдыхайте до конца весь воздух, так как это тоже нарушает свободу и естественность. От умения расходовать дыхание зависит красота звука, полноценность художественного воплощения, долговечность голоса. Следует с самого начала обучения усвоить два правила: не перебирать при вдохе, не "выжимать" при выдохе.

7. Оканчивая звук, ученик не должен выпускать остаток воздуха быстрым опусканием груди или расслаблять диафрагму, то есть должен сохранять "вокальную форму" тела в паузах между выдохом и новым вдохом, что гарантирует ровность и опорность звука.

8. Следите, чтобы пауза между вдохом и началом звука (выдохом) была мгновенной, но помните, что это мгновенная "задержка" дыхания чрезвычайно важна: а) она организует выдох; б) способствует тому, чтобы не было придыхания, которое сушит горло и мешает точному интонированию и точной атаке звука; в) препятствует тому, чтобы не вырывался воздух г) с призвуком "Х"; д) устраняет потерю дыхания в начале фразы; е) мгновенная задержка перед выдохом - это момент готовности, скоординированности всех органов, объемов звукообразования.

9. Никогда не тренируйте певческий выдох без начала звука, хотя бы скажите слово, спойте один звук.

10. Вдох производить не в последний момент, а чуть-чуть раньше.

11. Вдыхать по возможности незаметно для глаза и слуха слушателей.

12. Стараться выработать длительное дыхание (певческий выдох), чтобы сделать фразировку красивой, а не разрывать ее частыми дыханиями. Частое возобновление дыхания приводит к потере кантилены, разбивает целостность.

13. Дыхание берется в паузах или в тех местах, где оно не противоречит музыкальному или литературному тексту.

14. Не надо забывать, что дыхание - это еще и средство выразительности: а) веселая музыка - легкое, быстрое дыхание; б) драматическая музыка - тяжелое, медленное дыхание; в) страстная музыка, передающая страдания - дыхание прерывистое, шумное. Но в любом случае исполнитель не должен забывать, что дыхание - это фундамент пения и не надо увлекаться сценической изобразительностью во вред певческому дыханию, его объему, его рабочей активности.

15. Запрещается утомление при дыхательных упражнениях, так как утомленное дыхание вызывает дрожание звука (барашек в голосе).

16. Уметь пользоваться любой паузой, чтобы передохнуть, снять утомление, возобновить активное полноценное дыхание. 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.

**Список методической литературы**

1. Андрианова,Н.З. Особенности методики преподавания эстрадного пения [Текст] :научно-методическая разработка /Н.З.Андрианова.- Москва,2009.- 20с.
2. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. [Текст] В.П. МорозовИз-во "Музыка", М.1965.- 45с.
3. Совкова,З.Д. Как сделать голос сценическим [Текст] З.Д.Совкова.- М.:Музыка,2006.- 37с.
4. Суязова,Г.А. Мир вокального искусства [Текст ]Г.А.Суязова.- Волгоград:Изд-во Учитель,2008.- 138с.
5. Орлова,Т.М. Учите детей петь [Текст ]Т.М.Орлова.- М.:Музыка,2004.- 86с.
6. Шатковский,Г.Л. Развитие музыкального слуха [Текст] Г.Л.Шатковский.- М.:Музыка,2006.-54с.