**Методическая разработка**

**«Как научиться петь»**

**(школа эстрадного вокала)**

**Разработал:**

**педагог дополнительного образования детей**

**Лапин С.А.**

 **2022 г.**

«Вокальный букварь» предназначается людям, которые хотят научиться петь и тем, у кого есть или могут быть голосовые проблемы в любой голосоречевой профессии (актеры, педагоги, лекторы, юристы). В этой работе суммированы вокальные советы лучших педагогов по вокалу и упражнения по обучению вокалу в процессе уроков пения, используемые при поиске необходимых ощущений, что делает ее практическим и медицинским справочником в работе с голосом.                                                                                                                               Чтобы работать над звучанием хора, надо хорошо «вокально» слышать, понять трудности, правильно показать голосом "вокальный прием" или упражнение, а для этого надо голосом владеть, то есть быть полноценным профессионалом. Здесь-то и обнаружилось, что даже у этих одаренных, целеустремленных, имеющих уже какую-то музыкальную подготовку детей нет даже элементарных представлений об анатомии, о физиологическом процессе, происходящем в организме человека вообще и, в частности, во время дыхания, разговора, пения.                                 Людям различных профессий очень часто нужны азбучные истины и сведения об анатомии голосового аппарата, голосообразовании, гигиене, постановке голоса. Элементарные сведения по гигиене и культуре профессионального использования голосового аппарата. Так и студент должен сначала научиться сначала правильно говорить и петь отдельные звуки, простые вокальные упражнения в процессе уроков пения, простые произведения и только потом, по мере совершенствования аппарата и своих навыков, постепенно усложнять свой репертуар. Иногда очень обидно наблюдать на сцене исполнителей, лекторов, педагогов по вокалу, которые выглядят при этом хуже рабочих сцены, обнаруживая полное отсутствие представления о культуре и манере сценического поведения.
        Умение «нести себя» - это не только эстетическая сторона проблемы, ведь тело исполнителя, как и голос, - это его "инструменты", особенно это касается актеров, вокалистов, хотя и для дирижера, лектора и педагога по вокалу это тоже очень важно. Это помогает полноценно брать дыхание в легкие и использовать грудной резонатор для пения и ораторства. При этом полезно сделать 2-3 вздоха через нос, ощутив напряжение мышц зева, глотки (зевок), а также вспомнить о дыхании. В его состав входят: ротовая и носовая полости с придаточными полостями, глотка, гортань с голосовыми связками, трахея, бронхи, легкие, грудная клетка с дыхательными мышцами и диафрагмой, мышцы брюшной полости. Работу органов голосообразования в процессе уроков пения нельзя рассматривать вне связи с центральной нервной системой, которая организует их функции в единый, целостный процесс пения, являющийся сложнейшим психофизическим актом. Воспринимаемые здоровыми органами слуха, слуховые раздражения из внешней среды оказываются в свою очередь раздражителями для нервных клеток, которые ведают работой органов голосового аппарата. Слуховые восприятия осуществляются через деятельность голосовых органов, слушая речь, музыку или пение, мы «про себя», а иногда и вслух, повторяем их и только после этого воспринимаем. Весь этот процесс невозможен без контроля ощущений слуховых, мышечных, резонаторных.
           Благодаря такому строению голосовая складка может многообразно изменять не только свою длину, но и колебаться по частям: во всю ширину и длину или частями, что обуславливает богатство красок певческого звука. Все бронхи вместе с легочными пузырьками образуют два легких - правое и левое, которые помещаются в герметически изолированной от окружающего воздуха грудной полости, находящейся в грудной клетке. Остов грудной клетки оплетен мышцами, которые принимают участие в дыхании в процессе пения. Во время вдоха мышцы диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, увеличивая объем грудной клетки. При ее заболевании эти полости могут заполняться гноем или полипозными образованиями (разрощениями слизистой оболочки), что отрицательно отражается на качестве звука в вокале. Она называется твердым небом, которое сзади переходит в мягкое небо, называемое небной занавеской. Задний, свободно свисающий в полости глотки край мягкого неба, посередине имеет выступ - маленький язычок (он есть только у человека). Мягкое небо продолжается в две расходящиеся вниз под углом симметричные складки слизистой оболочки. В толще дужек проходят мышцы, соединяющие мягкое небо с языком и гортанью. Твердое и мягкое небо вместе с передними зубами составляют небный свод. Сверху зев ограничен мягким небом, с боков - небными дужками и снизу - спинкой языка. Суживается он за счет сокращения мышц, заложенных в дужках мягкого неба. это происходит при поднятии мягкого неба и опускании языка, что наблюдается при певческом зевке. Звуки речевого и певческого голоса образуются при взаимодействии колеблющихся голосовых складок и дыхания.                                                 Процесс пения начинается с вдоха, во время которого воздух нагнетается через ротовую и носовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи в расширенные при входе легкие.                 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 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. 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. 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. Грудное резонирование сообщает звуку полноту и объемность звучания. Злоупотребление грудным резонированием отяжеляет звучание и может привести к "качанию" звука и понижению интонации. 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. 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. При этом дыхании у человека поднимаются плечи, "вздергиваются" ключицы (это внешнее проявление), а воздух входит только в верхушки легких, совершенно не раздвигая грудную клетку. Поющий должен так брать дыхание, чтобы "раскрывалась" грудная клетка, наполняясь воздухом, а плечи были спокойными, спина прямой. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4. Я прошу вас для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Говорите, «ощущая» корни передних зубов, «щелочку» между двумя передними зубами, через которую «идет ниточка звука». 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. Звук "стона" упирайте в верхние зубы, при этом на губах должно появиться ощущение щекотания (вибрация), а глотка большая, свободная. Слушайте свое объемное звучание, которое "наполняет" пространство вашего тела от твердого неба (головы), до нижних ребер, проходя через широкое, раскрытое горло. 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. Как важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия. Все эти простые упражнения развивают грудное (реберное) дыхание, дают первые представления о певческой позиции, резонаторах. 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. Мы уже говорили о том, что когда в легкие поступает воздух, грудная клетка раздвигается в стороны за счет ребер, а снизу за счет диафрагмы. 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. 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. 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.                                                                                        В процессе уроков пения 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. 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. 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. 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. Педагог М.Э. Тессейр процесс певческого выдоха сравнивала со струей фонтана, которая благодаря своему постоянному напору, может удерживать легкий мячик. 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. 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». Вялое дыхание - это неразвитые мышцы, недостаточный вдох, вялый выдох, поэтому и в звуке нет опоры.                                                                                                 Педагог И.П. Прянишников считает, что пение с полным желудком может дать эффект «качания звука». 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. Следите, чтобы пауза между вдохом и началом звука (выдохом) была мгновенной, но помните, что это мгновенная «задержка» дыхания чрезвычайно важна: а) она организует выдох; Никогда не тренируйте певческий выдох без начала звука, хотя бы скажите слово, спойте один звук. Стараться выработать длительное дыхание (певческий выдох), чтобы сделать фразировку красивой, а не разрывать ее частыми дыханиями. Запрещается утомление при дыхательных упражнениях, так как утомленное дыхание вызывает дрожание звука (барашек в голосе). К артикуляционному аппарату относятся: ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо), глотка, гортань. Надо помнить, что ротовая полость - это очень важный резонатор (подвижный резонатор), от "архитектуры" которого зависит качество звука. Попробуйте зевнуть, почувствовать мягкое небо, ведь от верхних зубов идет твердое небо, а затем мягкое, подвижное небо и маленький язычок. Педагоги-вокалисты заметили, что когда язык лежит горбом, то он подтягивает и напрягает гортань, нарушая спокойствие и гармонию в пении.
Существует правило при постановке голоса: перед произнесением любой фразы, звука обязательно берите дыхание и направляйте его к корням верхних зубов, в твердое небо. Берите как умеете, но обязательно берите, привыкайте брать сознательно, не забывайте о нем, ведь дыхание необходимо и для звучания голоса, и как средство выразительности, значит его необходимо брать не только в начале фразы, но и на знаках препинания. Убеждена, что вы сразу поймете, что для громкого произношения потребуется больше воздуха (основательнее вдох), а тихая речь потребует меньшего объема дыхания, но большего контроля за его выдохом, концентрации, активности. Утрированное произношение в классе - в зале прозвучит четко, ярко, однако утрированное произношение не должно приводить к зажатию челюстей, гортани, языка, губ. Для развития акустических и тембральных свойств голоса необходимо развивать мышцы глотки, языка, выявлять резонирующие свойства организма. Очень важно и полезно слушать записи хороших исполнителей, так как слуховое восприятие улучшает осознание мышечных ощущений. В пении при максимально спокойной свободной глотке, ротовая полость формирует гласные, что увеличивает значение четкой работы ротовой полости и ее роль в вокальной дикции. Гласные являются как бы оболочкой, в которую облекается певческий звук, поэтому воспитание певческого голоса начинается с работы над формированием вокальных гласных.                                                                                                                 На этих звуках вырабатываются все основные вокальные качества голоса. От вокального правильного формирования гласных зависит художественная ценность певческого голоса. Певчески красивое открывание рта помогает правильному положению языка, глотки, гортани и должной «установки» всего голосового аппарата. Положение языка - изменяет форму ротового резонатора и существенно влияет на тембр голоса. Мягкое небо играет исключительно важную роль в голосообразовании, его положение существенно влияет на резонаторные свойства ротоглоточного канала, форму ротоглоточного рупора. По этим причинам мягкое небо должно быть в пении постоянно в активном состоянии. «Слишком большое раздвижение челюстей в результате сжимает глотку и, следовательно, заглушает вибрацию голоса, отнимая у голосового аппарата его резонирующий свод». Поставленный голос отличается звучностью, красотой звучания, богатством тембральной окраски, широтой диапазона, дыхания; формируются стойкие вокальные навыки, в результате которых голос должен звучать энергично, чисто, свободно.
         Вокалист, работающий над постановкой голоса, должен выработать острое внимание к своим мышечным ощущениям и знать, к какой группе мышц это внимание должно быть в первую очередь направлено. Методы постановки голоса (вокальные школы) могут быть разные, но все они опираются на общие принципы и этапы в работе: развитие и совершенствование дыхания; Прекрасный педагог начала 20 века М.Гарсиа так говорит о постановке голоса: «Когда певец умеет заставить работать каждый орган в свойственной ему области, не мешая работе других органов, то голос как бы питает все части исполнения и соединяет различные детали мелодии в один полный и непрерывный ансамбль, который и составляет широту пения. Контроль над координацией всех сложных процессов при постановке голоса осуществляется мышечными, резонаторными ощущениями и слухом. Необходимо учитывать, что одновременно со звуком собственного голоса нервная система певца воспринимает огромное количество сигналов (или раздражителей) от самых различных органов чувств. Еще одна возможность «внешнего» контроля - это слушание магнитофонной записи собственного голоса, что помогает скоординировать слуховые и «внутренние» ощущения. Свидетельством этому являются термины, которыми мы характеризуем недостатки певческого звука, или его достоинства: тяжелый, легкий, горловой, грудной, головной, утробный, глубокий, близкий, светлый, яркий, полетный, надсадный и тому подобное. Обучение вокальному искусству - это длительный, кропотливый процесс, в котором очень важна систематичность.                                 Итальянский маэстро Манчини (18 век) занимался со своими учениками ежедневно утром и вечером, он учил их в течение трех лет петь упражнения и вокализы, и только на этом материале, постепенно усложняя его, достигал технического совершенства и виртуозности голосов своих учеников. В наших школах вокала постановка голоса проходит одновременно в двух направлениях: Первое направление - это освоение навыков певческого голосообразования и голосоведения с помощью упражнений и вокализов. Как без прочного фундамента не бывает хорошего здания, так без хорошей школы вокала не может быть хорошего певца, как бы ни был он одарен от природы музыкальностью и эмоциональностью. Однако совмещение этих двух направлений в одном потоке занятий таит в себе угрозу того, что начинающий не успевает освоить вокальные навыки и представления на упражнениях, а уже начинается еще более сложная работа над произведениями, а ученик теряет все приобретенное. Задача педагога по вокалу заинтересовать ученика, довести до его сознания цель работы по обучению вокалу, всю важность и необходимость, постепенность в «строительстве» нашего музыкального инструмента - голосового аппарата.                                                                                 А теперь попробуйте ощутить передние верхние зубы, их корни, то есть то место, откуда начинается твердое небо или "купол". Внутренним видением осмотрите высокое небо, спокойный, лежащий язык, кончик его упирается в корни нижних зубов, корень языка спокоен. Переведите ваше внимание к корням верхних зубов и, оставляя все в спокойном состоянии, беззвучно скажите «Ы» в твердое небо. Вы должны поймать ощущение раздвигающихся полостей, объемов, "поднимающегося" твердого неба и опускающегося широкого горла. Ваше внимание должно быть направлено на твердое небо, верхний свод и на широкое, свободное, опущенное горло. Зевок должен происходить таким образом: верхняя челюсть и небо «поднимаются», а глотка освобождается и опускается.                                                 Прислушайтесь, какое активное в зевке мягкое небо. Какое-то из этих упражнений - одно, два - вам обязательно помогут найти вокальные ощущения зевка, купола, мгновенного их устройства, одномоментного со взятием дыхания, а в следующий миг - "атака дыханием" в высокую позицию и возникновение красивого звука (перерождение воздушной волны в звуковую). Это выражение подразумевает уроки пения с полным использованием верхних резонаторов (головных), обучение пению в высокой звуковой позиции, которая является верхней опорой звука, в то время как дыхание - нижняя опора звука. Интересны высказывания педагога Витта по этому поводу: «Вся суть постановки голоса заключается в умении направить звук «в маску» и удержать его там, уперев у корня верхних резцов. Чем дальше будет отодвигаться точка упора в твердое небо, тем менее блестящим будет сам по себе характер звука - тем глуше будет голос, тем большая возможность «посадить звук на горло"» Этот правильный посыл постановки голоса (воздушной струи) раздражает окончание лицевого нерва, разветвляющегося на небном своде, что повышает тонус голосовых мышц и усиливает яркость, звонкость, полетность и тембровую красоту звука.                                                         Старые итальянские педагоги по вокалу для ощущения «маски» рекомендовали такие упражнения: на удобном тоне напевать звуки «м», «н», «в», ощущая вибрации в переносице, на губах, на верхних зубах и полную свободу широкой глотки. Выдвижению звука помогают упражнения на принципе мычания: произнести слог ма, ми, мо, му, концентрируя звук «м» в маске (щекотание верхней губы, зоны корней верхних зубов) и последующего гласного звука без изменения ощущений и направления потока звука и его энергии. Дыхание посылается узкой струей, как «укол», в высокую позицию (к корням верхних зубов).