«Дарынды балаларға арналған музыкалық колледж – музыкалық мектеп-интернат» кешені ММ

ГУ «Комплекс «Музыкальный колледж – музыкальная школа-интернат для одаренных детей»

Методическая разработка на тему:

«Практические методики развития голосовых резонаторов»

Павлодар

|  |  |
| --- | --- |
| Если вы когда-либо слышали свой собственный голос в записи, то наверняка удивлялись тому, каким он оказывался слабым, глухим, незнакомым. Быть может, вы, как большинство людей, в таких случаях решали, что звук при записи искажается; а быть может, задумывались над тем, что над вашим голосом нужно еще долго работать. Запись может искажать голос, но современные цифровые технологии позволяют передавать все звуковые вибрации в практически неизменном виде. В чем же дело? Почему наш голос, такой глубокий, такой сильный, такой объемный и звонкий — когда мы слышим его изнутри, но на выходе оказывается слабым и поверхностным? Все дело в том, что при прохождении через ткани голосового аппарата звук теряет до 80% силы. Эти 80% растрачиваются на сотрясение или вибрацию этих тканей, то есть голос попросту «гасится». Что же делать? Избавить от окружающих тканей голосовой поток мы не можем, остается для усиления голоса использовать их ресурсы. Кроме мягких тканей, поглощающих звук, голосовой аппарат имеет полости с твердыми стенками (кости или хрящи), отталкиваясь от которых звук не только не ослабеет по пути к выходу, но усиливается в несколько раз. Эти полости называются резонаторами. Любому профессионалу важно знать эти резонаторы и уметь контролировать вибрирование звука в полостях, через которые проходит голосовой поток.  *Грудной резонатор*  Если вам кажется, что ваш голос слишком тонкий, значит, ваш грудной резонатор в голосообразовании не задействован. *Грудной резонатор* — это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Вибрации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту и мягкость. Однако, использование одного грудного резонатора грозит тем, что звук будет глухим, а интонация — низкой. Тем не менее, очень часто актеры или певцы злоупотребляют грудным резонированием, отчего звук получается тяжелым и качающимся, голос приобретает ненужный тремор. Слушать такой голос довольно трудно, к нему надо каждый раз привыкать заново. Грудное резонирование возможно только при совершенно свободной грудной клетке. Работают только мышцы брюшного пресса, грудь должна быть свободна и неподвижна. Если грудь начала вздыматься, значит, дыхание перешло из диафрагмального в грудное.  *Головной резонатор*  Головные или верхние резонаторы — это все полости, которые находятся выше голосовых связок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, придаточные пазухи, теменные кости. Если внутри грудного резонатора звук зависит от того, насколько свободна и расслаблена грудная клетка, то внутри резонаторной полости «кипит работа»: именно здесь звук обретает энергию и силу полета. Для того чтобы головные резонаторы работали правильно, нужно, чтобы звуковой поток не выходил изо рта горизонтальной струей, а был направлен вверх, в резонирующие полости головы. Только вертикальная подача звука придаст голосу полет, при котором даже самый тихий звук всегда будет слышен в последнем ряду самой большой аудитории. Если звук отражается в верхних зубах и других резонаторах «маски», он будет и сильным и звонким при любой громкости.  «Маска» — это понятие связано с резонированием голоса певца в носовой и придаточных полостях, то есть в верхней части лица, которая обычно прикрывается на костюмированных шествиях, маскарадах.  Однако, при попытке послать звук в маску есть риск загнать его в нос. Из всех резонаторов носовой — самый сильный, а среди головных — доминирующий. Носовой призвук лишает голос выразительности и объемности. Но даже если посыл звука верный и звуковой поток упирается не в нос, а в верхние зубы, существует опасность отрыва головного резонатора от грудного. Если задняя стенка нёба и языка напряжены, нижний регистр звукового столба перекрывается, отрезается от общего звучания. В этом случае звучит только голова и голос приобретает металлический оттенок. Многие актеры и певцы привыкают к этому «металлу» в голосе, так что это уже стало почти нормой. Однако такой голос холоден и тонок, возможности его ограничены.  Приведенные далее упражнения направлены именно на соединение двух регистровых зон, двух резонаторов — грудного и головного. Упражнения выстроены таким образом, что их выполнение позволяет выравнивать регистры — нижние и верхние, грудные и головные. Воздушный поток, направляемый снизу вверх, уносит звук к верху. Нижние тона при этом отражаются в груди и спине, средние доходят до твердого затылка, твердого нёба и зубов; высокие ноты резонируют в костях черепа, лобной пазухе, носовой полости. Все тело начинает звучать, превращаясь в один голосовой инструмент.  Упражнение 1.  Исходное положение — стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокиньте голову назад, откройте рот и немного вытянитесь вверх. Положение гортани — «на зевке». Одну руку положите на живот, другую — на грудь. Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Попробуйте звук на разной высоте — в нижнем, среднем и высоком регистрах. При любой высоте в груди должна ощущаться вибрация. Если на какой-то ноте грудная клетка не вибрирует, значит, либо в гортани появился зажим и ушел «зевок», либо вы сбросили дыхание.  Упражнение 2.  Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другую — на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:  Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до Ду  Теперь то же самое повторите, потянув звуки:  Дааа Дэээ Диии Доооо Дууу  Упражнение 3.  Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другой коснитесь переносицы. Возьмите глубокий вдох и, поднимая голову, потяните звук «ХААА — ММММ». При этом слог ХААА произносите, когда голова еще запрокинута, а «ММММ» — когда голова вернется в обычное положение. Почувствуйте, как вибрация переходит от груди к переносице. Однако звуковая вибрация не должна совсем уходить из груди — она должна распределиться между грудным и головным резонатором.  Упражнение 4.  Запрокиньте голову назад, откройте рот. Обе руки положите на грудь. Возьмите глубокое дыхание и как можно ниже произнесите «ХАААААА». Начинать лучше со среднего регистра, затем постепенно опуститься так низко, как это возможно. Легонько постучите по груди, чтобы звук стал вибрирующим. Повторяйте так до тех пор, пока не запомните это ощущение грудной вибрации. Немного передохните, затем начните упражнение снова, но на этот раз попытайтесь добиться вибрирующего звука без стучания по груди, просто основываясь на воспоминании о звуке. Это упражнение очень хорошо развивает грудной резонатор.  Упражнение 5.  Исходное положение — стоя. Спина прямая, плечи опущены. Наклоните голову, подбородком коснитесь груди. Возьмите глубокое дыхание и потяните звук «ИИИИИ». Медленно поднимайте голову и переводите ее назад в запрокинутое состояние. Можете касаться одной рукой груди, а другой рукой — макушки головы. Ваша задача — почувствовать переход от одного резонатора к другому.  Упражнение 6.  Исходное положение — стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Кончиком языка пощупайте зону у корней верхних зубов. Туда вы будете направлять звук. Возьмите активное, глубокое дыхание одновременно через рот и нос. На выдохе четко и громко говорите:  Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до Ду  Произносить слоги следует не быстро. Если вам не хватило дыхания — быстро, бесшумно возьмите новый вдох в середине фразы. Главное — следите за тем, чтобы все звуки были направлены в зону у корней верхних зубов.  Упражнение 7.  Исходное положение — стоя или сидя. Возьмите глубокое дыхание, на выдохе потяните звук «ММММ». Постучите подушечками пальцев по губам, крыльям носа, переносице, лбу, щекам, подбородку, голове. Затем «простучите» кулачками грудную клетку, воротниковую зону, позвоночник (где можете достать), брюшину и пах. Наблюдайте, как изменяется вибрация и характер звука при постукивании по разным частям тела.  Очень важно для звучности и объема голоса научиться ощущать работу резонаторов. Резонаторы являются усилителями звука. К резонаторам относятся: нёбо, полость носа, зубы, лицевой костяк, лобная пазуха. При низком звучании голоса  ощущается  вибрация в полости грудной клетки.  В случае неправильного пользования голосом получается искусственное звучание, как например «горловой» оттенок, что является результатом неверного посыла звука в резонаторы. Причиной  такого явления может также быть зажатость глотки. Неправильное использование голоса может  проявиться и в его «заниженности», то есть человек говорит «ниже» чем это соответствует природе его голосовых  данных. Тогда голос получается сдавленным, лишенным звучности. Это чаще свойственно мужской речи. У женщин часто проявляется голосовая «завышенность». Голос звучит на высоких нотах, визгливо. Привычка говорить не «своим» голосом приводит к быстрой утомляемости. Для устранения таких явлений нужно включать в работу все резонаторы, использовать нижнее дыхание (мы об этом уже говорили в дыхательном блоке), и снимать излишнее напряжение с окологлоточных мышц и с голосовых связок. Для того, чтобы развить работу резонаторов, необходимо проделывать предложенные упражнения. |  |

**Список использованной литературы**

1. Багадуров В.А. Вокальное воспитание детей / В.А. Багадуров. – М.: Музыка, 1953. -

2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин // - М.: Академия, 2000. - 192 с.

3. Белоброва Е.Ю. Описание стандартных упражнений для развития вокальной техники [Электронный ресурс]: Е.Ю. Белоброва. - Tulamusic 2005 - 2007 – Режим доступа: http://www.rockvocal.com

4. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства метод. пособие / Н.Б. Гонтаренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 155 с.

5. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики/ Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007. – 368 с.

6. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей/ Е.М. Малинина. - Л.: Музыка, 1967. - 88с.

7. Обухова Л.Ф. Детская возрастная психология/ Л.Ф. Обухова. - М.: Российское педагогическое агентство. 1996. - 374 с.

8. Пекерская Е.М. Вокальный букварь – М.: 1996.

9. Плужников, К. И. Механика пения. / К. И. Плужников. – СПб.: Композитор, 2004. – 88 с.

10. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению / Г.П. Стулова. - М.: Прометей МПГУ им. В.И. Ленина, 1992. – 270 с.

11. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - М.: Школьная пресса, 2003 - 192 с.

12. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей: избр. труды / Б.М. Теплов. - М.: Педагогика, 1985. Т. 1. - 330 с.