

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

кафедра музыкально-
инструментальной подготовки

**ГОЛОСОВЫЕ ЗАЖИМЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ЭСТРАДНОГО
ВОКАЛИСТА**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки V курса 551 группы
направления подготовки 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады
(профиль «Эстрадно-джазовое пение»)
Института искусств

ЛУНИНОЙ ЛЮДМИЛЫ НИКОЛАЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. Н. Сергиенко

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. А. Королева

Саратов 2022

Введение. Издавна учёные стремились понять механизм певческого голоса. Некоторые певцы и профессора пения пытались внести вклад в изучение механизма голосообразования, описывая свои методы воспитания и развития голоса. Но их физиологические концепции, основанные на истолковании своих внутренних ощущений, были во многом не точны. Вопросы вокальной техники всегда были в зоне внимания вокалистов. В истории классической музыки вопросами вокальной техники стали заниматься давно как сами певцы, так и педагоги по вокалу, врачи (фониатры, ларингологи), учёные-акустики. Однако до сих пор различные музыкально-педагогические принципы постановки голоса вызывают споры в среде профессиональных вокалистов.

Очень часто у вокалистов, особенно у начинающих, проявляется зажатость голоса, невозможность петь в полную силу из-за того, что сильно напрягаются внешние мышцы шеи. Они полезны в некоторых ситуациях, но непосредственно в процессе звукообразования участия не принимают, только мешая. Когда эти мышцы напряжены, становится крайне трудно управлять голосом, от чего сильно снижается качество звука. Это обусловлено проявлением голосовых зажимов - одной из главных проблем в освоении вокального искусства.

Причины возникновения недостатков голосообразования различны: перенапряжение, превышение физиологических возможностей, несоблюдение элементарных правил гигиены голоса и др. Часто, заинтересованные пением ученики пытаются подражать известным эстрадным певцам, тем самым искажая естественную природу своего голоса.

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды известных учёных, занимающихся исследуемой проблемой: Ю.С. Василенко, О. Гутман, Е.В. Лаврова, А.М. Лебедева, К. Линклэйтер, О.С. Орлова, Л.Б. Дмитриева, В.В. Емельянова, В.И. Петрушин, Л.Д. Работнов, Л.Б. Рудин, Г.М. Цыпин и др. Несмотря на наличие перечисленных исследований, в связи с постоянным обновлением певческих приемов и техник, проблема

устранения голосовых зажимов исполнителей остаётся актуальной и по сей день. Данная проблема и определила тему и цель исследования.

Тема исследования – голосовые зажимы в процессе обучения эстрадного вокалиста.

Цель исследования – изучение способов снятия голосовых зажимов в процессе обучения эстрадному вокалу.

Для достижения цели нашего исследования были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать эстрадный вокал в исторической ретроспективе;
2. Изучить особенности развития голоса;
3. Описать зажимы голосового аппарата и основные методы их устранения;
4. Разработать методические рекомендации по снятию голосовых зажимов в процессе обучения эстрадному вокалу.

Структура выпускной квалификационной работы. Последовательность поставленных задач определила структуру работы, состоящую из введения, двух глав и четырех параграфов, заключения и списка использованных источников. В первой главе рассматриваются теоретические основы проблемы: эстрадный вокал в исторической ретроспективе, голос и особенности его развития. Вторая глава посвящена изучению зажимов голосового аппарата и основных методов их устранения, а также разработке методических рекомендаций по снятию голосовых зажимов в процессе обучения эстрадному вокалу.

Основное содержание работы. Исторически сложилось так, что изначальным и естественным музыкальным инструментом человека на Земле стал его голос. Все охотничьи, сельскохозяйственные, свадебные и похоронные обряды людей древности сопровождались песнопениями и танцами. Вокальное искусство было неотъемлемой частью их жизни.

Постепенно музыка голоса, вырастая из бытовой среды, становится частью профессионального исполнительства.

Эстрадно-музыкальная культура в лучших своих проявлениях является сегодня не только органической принадлежностью быта, но и своего рода атрибутикой современного музыкального искусства. Эстрадная музыка как вид искусства представляет собой сложное и своеобразное явление и выступает как объект познания, и как результат музыкального творчества. Исследование музыкальной эстрады имеет в настоящее время особое значение для современной педагогической науки и практики. Изучение музыкальной эстрады, её стилевых и жанровых направлений, её роли в эстетическом воспитании певца является предметом изучения ряда наук. Как показал анализ исследований, проблема становления и развития эстрады как вида искусства достаточно широко изучена в исследованиях Е.П. Кузнецова, Ю.А. Дмитриева, С.С. Клитина. Проблемы социального функционирования музыкальной эстрады изучались музыкальной социологией в работах А.Н. Сохора, В.В. Молзинского, В.С. Цукермана. Музыка «массовых музыкальных жанров» является предметом исследования культурологии, музыкознания и достаточно подробно отражена в трудах В.Ю. Шестакова, Т.В. Чередниченко, А.В. Кукаркина и др.

Для правильного подхода к решению певческих и педагогических задач необходимо знать схему устройства голосового аппарата и его взаимосвязи с органами человеческого организма, принимающими непосредственное участие в процессе пения. Такими органами являются лёгкие, звукопроводящие и резонирующие полости, артикуляционные органы - губы, язык и нервная система, осуществляющая централизованное управление всем голосовым комплексом.

С точки зрения развития и реализации природных голосовых данных человека, оптимальным порядком является сначала постановка голоса, затем - освоение подходящих для приёмов эстрадного вокала, и самое важное -

формирование уникального, узнаваемого голоса, характерной манеры исполнения и сценического образа.

Однозначно нельзя определить характер звучания голоса эстрадного исполнителя. Он многолик в зависимости от направления в рамках данного вида искусства. Каждое жанровое направление имеет своё «лицо» с точки зрения манеры подачи звука и использования различных звуковых эффектов (сип, хрип, крик, рычание, фальцет, и, наряду с этим, нормальное звучание голоса). Однако основой для постановки голоса эстрадного певца на первом этапе работы должно быть освоение техники вокала в речевой позиции, как универсальной техники, создающей условия не только для пения нормальным голосом, но и для быстрого освоения любой манеры эстрадного пения в дальнейшем.

При постановке голоса могут применяться различные методы, которые опираются на общие принципы и этапы в работе: развитие и совершенствование дыхания; усвоение понятий и навыков в использовании резонаторов, позиции (зевка), атаки звука; овладение техническими вокальными приёмами; работа с артикуляционным аппаратом.

Когда каждый орган работает в свойственной ему области, не мешая работе других органов, то голос можно, так сказать, питает все части исполнения и соединяет различные детали речи или мелодии в один полный и непрерывный ансамбль. В случае, когда, один из механизмов выполняет свои функции плохо: если грудь толкает или бросает дыхание, если голосовая щель работает недостаточно точно и твёрдо, то голос после каждого слога прерывается и слабеет. Контроль над координацией всех сложных процессов при постановке голоса осуществляется мышечными, резонаторными ощущениями и слухом. В связи с этим исполнителю нужно научиться быть внимательным. Необходимо слушать себя не только ухом, но и всем телом.

Исследуя вокальную, психологическую, а также педагогическую литературу, практически во многих книгах можно найти раздел или

параграф, посвященный психологическим зажимам и работе с ними, как правило, в них описывается борьба со сценическим волнением при выступлении на публике. Но, работая в сфере вокальной педагогики, то и дело доводится встречаться не только со сценическим волнением, но также с психологическими зажимами, переживаниями, скованностью прямо на занятиях. Эта проблема может возникать в равной мере и у детей, и у взрослых.

Мышечный зажим - является состоянием хронической напряженности всей мышцы, чаще всего групп мышц, которые отвечают за выражения эмоций. Чем больше зажимов мышц, тем скорее исполнитель устаёт, у него скапливается негатив, эмоциональная жизнь становится однообразнее и тяжелее. Не все мышечные напряжения могут быть названы зажимами. Нормальное сокращение мышц может удовлетворять текущие потребности и вовремя прекратиться.

Многие психотерапевты, педагоги посвятили немало времени исследованию процесса снятия зажимов. Одним из таковых является Владимир Львович Леви. Советский и российский писатель, врач-психотерапевт и психолог, автор книг по различным аспектам популярной психологии. Кандидат медицинских наук. В его книге «Приручение страха» есть очень ценная глава «Как сбросить зажимы и ощутить свободу», которая выручает до сих пор многих педагогов, исполнителей и всех, кто пытается побороть те или иные страхи.

В вокальном искусстве понятие «зажим» означает затруднение, несвободу в процессе пения, и это затруднение чувствует сам певец, и его определяет педагог. Зажимы бывают двух типов: психологический и физиологический зажим. Показателями голосовых зажимов могут быть: осиплое звучание среднего регистра; слабость звучания верхнего регистра или тремоляция; на переходных нотах и на форте форсированный звук; положение головы во время пения напряжённое (голова запрокинута или наклонена); при непродолжительном пении болевые ощущения у корня

языка и не комфортное состояние в области гортани; поджатая и неподвижная нижняя челюсть; нет ровного и свободного звучание на одной высоте в течение определённого времени. Слабый издаваемый звук и, он словно обрывается; разговорный голос после пения становится уставшим и высоким, как бы «садится»; общая статично-зажатая поза тела.

Занимаясь снятием мышечных зажимов на занятиях по эстраднему вокалу, необходимо понять, что, прежде всего, певцу необходимо научиться приобретать и вырабатывать новый опыт, т.е. познать разницу между напряжённым состоянием и расслабленным состоянием. Необходимо научить исполнителя наблюдать себя как-бы со стороны. Это очень кропотливая работа. Работу над зажатым голосом лучше сразу начинать с работы над голосовыми складками. Начинать занятие необходимо с релаксационного тренинга, цель которого - мышечная релаксация отдельных групп мышц, снятие напряжения, осознание разделённости групп мышц. Как при напряжении, так и при расслаблении групп мышц должно сохраняться глубокое, брюшное дыхание. Это работа с мышцами лица «лицевая гимнастика», «циферблат губами», «вращение глазами», (поднять брови максимально высоко и удерживать их в этом состоянии до полного изнеможения мышц, при этом остальные мышцы свободны, далее сильно зажмурить глаза, затем расслабить их).

После выполнения комплекса подобных упражнений, к процессу фонации. Важно дать понять исполнителю, что физическое восприятие дыхания со звуком должно родниться с ощущением произвольного дыхания без звука. Нужно попытаться не «делать» звук, пусть он возникнет в результате «касания звука». При этом необходимо, чтобы мышцы гортани и языка оставались не «тронутыми», а вернее расслабленными.

Лучше всего, для голоса, начинать петь со среднего или верхнего регистра. Хорошо даёт ощущение резонатора и свободы буква «у». Пусть интонация распевания будет проста, в пределах терции. В момент пения необходимо, чтобы исполнитель как можно больше чувствовал вибрацию от

звука в резонаторе, которая, распространяясь по телу течёт не напрягаясь, не «цепляясь» за суставы и мышцы. У исполнителей с ярко выраженной грязной интонацией появляется не только слуховой, но и мышечный контроль интонации. У остальных певцов развивается диапазон, верхний регистр звучит свободно, не напряжённо, сглаживаются регистровые переходы.

Следующее упражнение направлено на освобождение мышц горла и шеи. Тяжело «уронить» голову вперёд, а затем, делая широкий круг, в свободном движении перекатите её по плечам. Далее сделать круг в другом направлении. На новой ноте, с новым дыхательным импульсом, повторить: «Хамм», вращая голову в другую сторону. Повторить четыре или пять раз «хамм», меняя высоту звучания и вращая головой в разные стороны. Необходимо проверить чтобы «хамм» было с отчётливым «ммммммм». Язык не касается нёба - ни корнем, ни боковыми сторонами, ни серединой. Звук, сформированный в центре, не должен встретить на своём пути ни одной препятствующей ему поверхности до тех пор, пока он не достигнет губ. Необходимо, чтобы участник почувствовал вибрацию, которая распространяется по всему телу, усиливая звук. Важно помнить, что всяческое напряжение, как считает Кристин Линклейтеер, убивает вибрацию. Данное упражнение необходимо петь по звукоряду вверх и вниз для того, чтобы познакомиться с тональными возможностями диапазона исполнителя, в который будет автоматически вживаться речевой голос.

В предлагаемых упражнениях рекомендуется использовать выражения: «выдохни «хамм», «выдохни звук в голову» и т.д. Эти установки помогают мышечной релаксации и освобождению эмоций в самом начале образования звука.

Для освобождения мышц задней части шеи, горла, языка, глотки и подбородка, то есть в освобождении канала, по которому передвигается звук необходимо применять упражнение «Вращение головой». Исполнителю предлагается, чтобы его шея неожиданно «упала» вперёд. Теперь перекатить голову (движение начинается от вершины седьмого позвонка) в правую

сторону, чтобы голова повисла над правым плечом (сухожилие натягивается при этом). Далее шея откидывается назад, позволяя голове тяжело повиснуть. Следим за тем, как челюсть расслабилась, рот приоткрылся, горло вытянулось. Далее шея «перетекает» к левому плечу и опять повисает вперёд.

Работа над голосом должна вестись между освобождением от напряжения дыхательной мускулатуры, имеющей дело с источником звука, и освобождением от напряжения мышц горла, языка и подбородка, образующих канал, по которому движется звук.

В работе над расслаблением мышцы языка, необходим визуальный контроль, (т.е. через зеркало). Начинать эту работу лучше с произношения одной гласной «а», необходимо дать понять исполнителю, что в момент произношения или пения язык должен мягко, расслаблено лежать внизу, упираясь в нижние зубы, но при этом не напрягаться. Можно для осознания свободного языка, (челюсть нижняя опущена, язык несколько выдвинут вперёд, лежит на нижней губе, быстро поворачивая голову в вправо-влево заставить язык «колыхаться», не прикладывая специальных усилий, переводя его от одного уголка рта к другому). Как модификация этого упражнения можно добавить гласные звуки «а», затем «э», «ы». Можно предложить исполнителю спеть таким способом простой мелодический мотив. Петь упражнения необходимо постепенно поднимаясь и спускаясь по звукоряду, так как в нужно научить расслаблять язык не только в удобной зоне, но и в пока не характерной для данного певца высоте. Поднимаясь по диапазону, следует обратить внимание, как изменяет положение язык, свободны ли мягкие ткани под языком. Язык должен оставаться расслабленным для того, чтобы справляться с артикуляцией. Существует взаимосвязь дыхательной системой с зажатым языком, если язык напряжён - напряжены и мышцы в области дыхательного центра. Язык напрягается, чтобы компенсировать слабое, ленивое, затухающее дыхание.

Заключение. Формирование певческой техники и разработка музыкального инструмента исполнителя является главной целью вокального воспитания развития голоса. Голосовой аппарат - совершенный «живой» музыкальный инструмент, который способен своим тембром передавать всю глубину человеческих переживаний и чувств, воссоздать, воплощенный в музыке художественный образ. На пути к освоению певческой культуры нередко появляются трудности: звучание голосов получают различного рода несовершенства. Обычно это не связано со вмешательством педагога в процесс развития певческого голоса исполнителя. Чаще всего причиной вокальных зажимов становятся психолого-физиологические особенности, несоблюдение режима пользования голосом, неверная эксплуатация голосового аппарата. Работа над исправлением недостатков певческого звукообразования считается одной из серьёзных и очень сложных проблем вокального воспитания исполнителя. В педагогической практике довольно часто встречаются исполнители с недостатками голосообразования, поэтому данная проблема и по сей день остаётся актуальной. Работа над снятием мышечных зажимов при занятии эстрадным вокалом - кропотливый и очень длительный процесс, который требует от педагога деликатности и осторожности. Голосовой аппарат человека имеет крайне тонкую и уязвимую конструкцию, поэтому ему легко навредить, заставить неадекватно работать голосовые мышцы и исказить связь этого звукообразующего органа с мозгом. Далеко не все уже имеющиеся зажимы голосового звучания сразу же поддаются исправлению.

Тема борьбы с недостатками звукообразования у исполнителей раскрывается в трудах современных педагогов и педагогов XX века. Большинство из них выработали с каждым отдельным зажимом певческого голоса подробную методику работы. На устранение какого-либо несовершенства предлагаются различные упражнения. Если придерживаться индивидуального подхода и систематичности занятий, то эффективность каждой методики возрастает.

Применение игровых технологий в решении задач по исправлению зажимов звукообразования способствуют непринужденности, активизации и интенсивности деятельности исполнителя в любом возрасте. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности. В практической работе педагоги часто используют готовые, хорошо проработанные игры с прилагаемым учебно-дидактическим, практическим материалом, соответствующего возрастным особенностям певца.

Технология индивидуального обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными, а индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определённой мере во многих технологиях, поэтому её считают проникающей технологией - предполагает более качественную работу над исправлением зажимов звукообразования с учётом личностно-ориентированного подхода.

Все возможные вокальные трудности препятствуют быстрому достижению высоких и стабильных творческих результатов. Главным критерием устранения типичных недостатков, указанных в работе, является воспитание вокальных навыков, которые должны быть доведены до автоматизма, это станет залогом красивого вокального звука, а значит и исполнительских достижений.

Таким образом, в занятия эстрадного вокала были включены разделы, позволяющие посредством работы с мышечными зажимами решать задачи, связанные с постановкой голоса в целом: дыхание, звукоизвлечение, интонационные проблемы, связанные с зажатыми мышцами вокального аппарата: рта, губ, щек, гортани.

Комплексный подход, энтузиазм и изобретательность педагога в работе над телесно-мышечными зажимами, позволит достигнуть высоких результатов в воспитании певцов.