

Рецензия на методическую разработку
«Система резонаторного тренинга в работе по развитию голоса у
обучающихся в учреждениях дополнительного образования на занятиях
вокала и театрального искусства»
педагогов МАОУ ДО МО город Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»
Цыкало Анны Владимировны, Богатырёвой Полины Игоревны.

Методическая разработка «Система резонаторного тренинга в работе по развитию голоса у обучающихся в учреждениях дополнительного образования на занятиях вокала и театрального искусства» педагогов МАОУ ДО МО город Краснодар «Межшкольный эстетический центр» Цыкало Анны Владимировны и Богатырёвой Полины Игоревны посвящена «секретам» совершенствования певческого и речевого голоса на основе резонансной техники, то есть активизации резонаторов голосового аппарата во взаимодействии с работой дыхания и гортани с целью улучшения тембра и усиления голоса, достижения его легкости, полётности, неутомимости и защиты гортани от перегрузок и заболеваний.

Актуальность и социальная значимость темы обусловлена тем, что при достаточно большом количестве научно-методической литературы по вокальной и театральной педагогике обучающихся, довольно редко встречаются исследования резонансной техники в работе с детьми.

Целью своей методической разработки авторы обозначили - показать на практике, что резонансная техника действительно приводит к хорошим результатам, яркости, силе, стабильности и ровности голоса, в связи с этим они затронули такие темы как:

- анатомия речи;
- понятие «Резонансная техника»;
- дыхание;
- голосообразование (рождение звука);
- обоснование необходимости голосо-речевого тренинга;
- работа над дикцией.

В соответствии с целью были сформулированы следующие **задачи**: выявить основные принципы развития резонансной техники голоса, подобрать упражнения, провести анализ используемой литературы, сделать практические выводы.

В методической разработке педагоги Цыкало Анна Владимировна и Богатырёва Полина Игоревна предоставили достаточно практического материала по упражнениям, подробно описывая каждое и давая свои рекомендации по их выполнению. Также в работе поднята очень важная тема

«Гигиена и охрана голоса обучающихся». Соглашусь с мнением авторов по поводу этого высказывания: «В структуре детской заболеваемости ведущее место принадлежит заболеваниям глотки, что, в свою очередь, ведет к нарушениям речи. Гигиена и охрана голоса обучающихся – тема, требующая пристального внимания с нашей стороны. У обучающихся гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторно-вирусные инфекции, ангины, а также аденоидиты, синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста: лимфоидная ткань глотки (прежде всего аденоиды и небные миндалины) достигает максимального развития в возрасте ребенка от 2 до 7 лет, а затем с 9-10 лет она подвергается постепенному обратному развитию (инволюции)».

И особенно благодарен авторам Цыкало А.В. и Богатырёвой П.И. за то, что они добавили в свою методическую разработку такую современную и очень актуальную тему в наше время как «Эмоциональное выгорание».

Выгорание — это острое эмоциональное истощение из-за постоянной или временной чрезмерной нагрузки на обучающихся. Оно проявляется в снижении продуктивности и может привести к полному истощению, апатии и психосоматическим заболеваниям. В серьезных случаях существует повышенный риск возникновения любых расстройств, зависимостей и даже депрессии и суицидального поведения.

Авторы перечислили факторы эмоционального выгорания и дали практические рекомендации по его профилактике.

Данная методическая разработка «Система резонаторного тренинга в работе по развитию голоса у обучающихся в учреждениях дополнительного образования на занятиях вокала и театрального искусства» педагогов МАОУ ДО МО город Краснодар «Межшкольный эстетический центр» Цыкало Анны Владимировны и Богатырёвой Полины Игоревны рекомендована для педагогов предметов театрального и вокального искусства, а также для обучающихся, поступающих в учебные заведения данного направления.

Дата 12.02.25 г

Рецензент – доцент кафедры кино, телевидения и звукорежиссуры.

Факультет телерадиовещания и театрального искусства

ФГОБУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры».

Рецензия заверена:



Душхунян Э.Ж.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар
"Межшкольный эстетический центр"

Методическая разработка

**«Система резонаторного тренинга в работе по развитию голоса у
обучающихся в учреждениях дополнительного образования на занятиях
вокала и театрального искусства»**

Составители:
педагоги дополнительного образования
Цыкало Анна Владимировна
Богатырёва Полина Игоревна

Краснодар, 2025 г.

Содержание

Введение	стр.3
Анатомия голосового и артикуляционного аппаратов	стр.4
Понятие «Резонансная техника»	стр.6
Дыхание	стр.7
Голосоведение (рождение звука)	стр.9
Обоснование необходимости голосо-речевого тренинга	стр.10
Дикция	стр.13
Артикуляционная гимнастика для языка	стр.17
Гигиена и охрана голоса обучающихся	стр.18
Эмоциональное выгорание	стр.20
Заключение	стр.23
Приложения	стр.24
Конспект занятия	
Упражнения на дыхание	стр.33
Упражнения для звукоизвлечения	стр.41
Список используемой литературы	стр.47

Введение

Резонансной техникой голосообразования называется техника с эффективным использованием резонансных свойств голосового аппарата с целью достижения необходимой громкости (силы), легкости, полётности голоса и защиты гортани от перегрузок.

Согласно концепции доктора биологических наук, профессора В.П. Морозова, голосовой аппарат делится на три части в соответствии с функциональным назначением этих частей:

Гортань с голосовыми связками. Этот орган является вибратором и возбудителем звука.

Дыхательный аппарат, включающий в себя, лёгкие, трахею, бронхи, дыхательные мышцы, диафрагму.

Резонаторы, или резонаторная система, поскольку резонаторов много и все они в процессе пения объединяются в единый звучащий комплекс.

Функции резонаторов: энергетическая, генераторная, фонетическая, эстетическая, защитная, индикаторная, активизирующая. Каждая из этих функций выполняет определенную роль. Они существуют как теоретически, так и практически и находятся в тесном взаимодействии друг с другом. Для того, чтобы реализовать всё это мы выделяем три 3 основные взаимосвязанные части своей работы:

- ☐ Осознанно понимать вибрационные ощущения, которые отражают активность резонаторов.
- ☐ Правильно организовывать певческое дыхание с обязательным участием диафрагмы.
- ☐ Использовать психологические и эмоционально-образные представления о работе голосового аппарата.

Актуальность и социальная значимость темы обусловлена тем, что при достаточно большом количестве научно-методической литературы по вокальной и театральной педагогике обучающихся, довольно редко встречаются исследования резонансной техники в работе с детьми.

Цель данной методической разработки: показать на практике, что резонансная техника действительно приводит к хорошим результатам, яркости, силе, ровности голоса, что, несомненно, необходимо обучающимся в дальнейшей жизни.

В соответствии с целью были сформулированы следующие **задачи**: выявить основные принципы развития резонансной техники голоса, подобрать упражнения, провести анализ используемой литературы, сделать практические выводы.

Каждый педагог должен знать устройство голосового аппарата, то есть и анатомо-физиологические процессы, а также изменения, которые происходят в голосовом аппарате. Это важнейшая психологическая особенность, помогающая нам понять сущность происходящих явлений.

Анатомия голосового и артикуляционного аппаратов

Голосовой аппарат – это совокупность анатомических структур, обеспечивающих образование голоса и речи. В его устройстве принято выделять два больших отдела: периферический и центральный.

Центральный отдел представлен головным мозгом, в частности, корой больших полушарий, рядом подкорковых узлов и проводящими путями, связывающими их вместе. Помимо того, туда относят ядра черепно-мозговых нервов, которые участвуют при звукообразовании.

Анатомия периферического голосового аппарата включает костные, хрящевые и мышечные образования, связочный аппарат и периферические нервы, которые воспринимают или передают какую-либо информацию к органам артикуляции.

Периферический отдел разделяют на три функциональных отдела, выполняющих различные задачи: дыхательный, голосовой и артикуляционный.

Дыхательный отдел



Основной звукообразующий фактор – воздух, проходящий через дыхательные пути. В связи с этим, вокалисты всегда тренируют правильное дыхание, позволяющее улучшить акустику голоса. Дыхательные движения осуществляются рефлексивно, как правило, в обычной жизни человек не думает, когда ему делать вдох или выдох. Механизм регуляции связан с дыхательным центром в продолговатом мозге.

К дыхательному отделу относят оба легких, трахеобронхиальное дерево, диафрагму и межреберные мышцы. Движения последних приводят к расширению грудной клетки во время вдоха и ее сужению при выдохе. Диафрагма участвует в брюшном типе дыхания, осуществляемом преимущественно за счет ее растяжения.

Образование звуков и слов происходит во время выдоха. Проходящий через голосовой и артикуляционный отдел воздух заставляет колебаться их

структуры. Если у человека имеются заболевания легких, то звучание речи искажается.

Голосовой отдел

Выделяют три характеристики голоса любого человека: тембр, высоту и силу. Все они создаются в момент вибрации голосовых связок при прохождении через них воздуха. Амплитуда колебания определяет силу голоса. Чем сильнее колебание, тем выше звук. Тембр определяют голосовой окраской, специфичной для каждого конкретного человека. Натяжение складок и степень давления на них воздуха создают определенную высоту голоса.

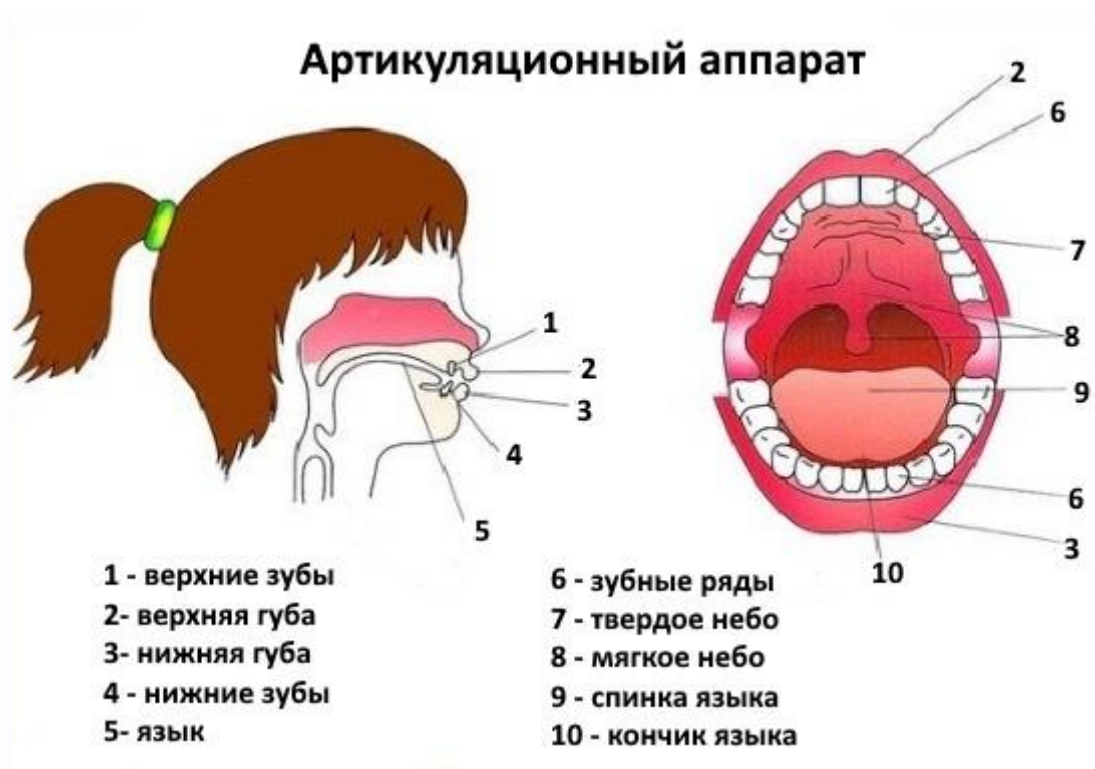


Одна из самых частых жалоб пациентов – изменение характеристик голоса. Наиболее часто подобное состояние связано с функциональными расстройствами, возникающими на фоне инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Звукопроизносящий отдел

Устройство артикуляционной части голосового аппарата включает в себя анатомические образования, которые находятся в ротовой полости: нижнюю челюсть, язык, мягкое нёбо и губы. Движения указанными структурами осуществляются с помощью мышц. При нарушениях их работы у человека возможны различные речевые дефекты. Логопедические упражнения и массаж позволяют тренировать мышцы, улучшая речь.

Язык является основным артикуляционным органом. Его основой являются поперечнополосатые мышцы, обеспечивающие движения и изменение формы. Во время разговора он может становиться длиннее, короче, а также изменять свою ширину. В строении языка выделяют три части: корень, фиксированный к дну ротовой полости, спинку и кончик.



Нижняя и верхняя губа — подвижные структуры. Участвуют в произношении практически всех звуков, так как определяют скорость выхода потока воздуха из ротовой полости. Благодаря мимическим мышцам могут менять свою форму, что также играет важную роль в физиологии речи у людей. Нижняя челюсть располагается в нижней части черепа и обладает ограниченной амплитудой движения. Участвует в произношении ударных гласных: «О», «У», «И» и ряда других.

Мягкое небо образует верхнюю границу ротовой полости и плотно связано с твердым небом. Благодаря развитым мышечным волокнам может приподниматься и опускаться вниз. Анатомически разделяет ротовую полость от носовой части глотки. На конце имеет небольшой язычок. При произношении согласных «Н» и «М» небная занавеска опущена. Все другие звуки произносятся с опущенным мягким небом. При нарушении движений голос приобретает гнусавость, что связано с направлением потока воздуха в носовую полость.

При появлении речевого дефекта не следует пытаться самостоятельно устранить его. Подобным лечением должен заниматься логопед или врач. К артикуляционному аппарату относят и ряд пассивных структур: зубные ряды, носовую полость, твердое небо и глотку. Они участвуют в звукопроизношении, выступая точками опоры для языка и мягкого неба.

Понятие Резонансная техника

Резонаторы — это полости в организме человека, которые взаимодействуют со звуковой волной, создаваемой голосовыми складками,

усиливают громкость голоса и придают ему индивидуальную окраску — тембр.

Для обучающихся использование резонаторов помогает добиться различной окраски голоса, что делает звук более настоящим и ярким. Например, применение грудных резонаторов делает голос более доверительным, интимным, душевным. В идеале должны быть задействованы все резонаторы, но в определённых ситуациях какой-то из них выходит на передний план.

Так же резонаторы важны, чтобы добиться звучного красивого звучания. Название регистра голоса соответствует резонаторам, которыми пользуется певец при пении определённой части диапазона:

- **Головной регистр** — для высоких звуков, используются головные резонаторы.
- **Грудной регистр** — для низких звуков, для него применяется грудной резонатор.
- **Средний регистр** — для средних звуков, в нём смешиваются свойства и головных, и грудных резонаторов.

Таким образом, резонаторы играют важную роль в звучании голоса и помогают как актёрам, так и певцам достигать определённых эффектов в их работе.

Резонансной техникой голосообразования называется техника с эффективным использованием резонансных свойств голосового аппарата с целью достижения необходимой громкости (силы), легкости, полётности голоса и защиты гортани от перегрузок.

Основной «секрет» резонансной техники состоит в способности обучающихся постоянно поддерживать «наибольшую сумму резонансов и обертонов» на основе вибрационных ощущений как индикаторов резонанса. Это основное отличие резонансной техники от «нерезонансной», при которой обучающийся необходимую силу голоса достигает не за счет резонанса, а за счет чрезмерных усилий гортани и дыхания, в результате чего голос теряет легкость и полётность. Сознательное и целенаправленное использование резонанса для усиления голоса создает несравненно более благоприятные условия для овладения резонансной техникой.

Резонансная природа голосообразования имеет глубокие эволюционно-исторические основы. Возникновение и развитие голосового аппарата человека и высших животных в процессе эволюции шло по пути «использования» природой резонансных свойств дыхательного тракта и формирования звукообразующей системы **дыхание – гортань – резонаторы**, аналогичной духовым музыкальным инструментам (млекопитающие, птицы).
Дыхание

Дыхание - основа речевого звучания. Без правильного дыхания невозможно искусство речи, так же, как невозможна жизнь без воздуха. От того, как мы дышим, зависит не только красота, легкость, плавность нашего

голоса, но и мелодичность речи, и гармоничность мыслей, и, наконец, как результат, способность грамотно их излагать.

Процесс обучения верному смешанно-диафрагматическому дыханию достаточно трудоемкий, но, освоив его, мы получаем возможность управлять дыханием сознательно.

Дыхание мы формируем постепенно. Начинаем с простых упражнений, которые знакомят обучающихся с самим принципом правильного дыхания; стараемся зафиксировать сознание обучающегося на смысле термина «вдох вниз живота», который мы используем для облегчения процесса понимания технологии вдоха. Мы внимательно следим за тем, чтобы все поняли принцип такого дыхания. От понимания принципа правильного дыхания зависит результат.

Также обращаем особое внимание на то, что дыхательный тренинг нужно проводить в динамике, так как невозможно представить себе обучающегося, говорящего исключительно в статическом состоянии. Мы уже говорили о том, что во всем мире наблюдается убыстрение темпо-ритма. Увеличилась скорость подачи и восприятия информации. А поскольку искусство является «лакмусовой бумажкой» общества, следовательно, и оно претерпевает изменения в сторону убыстрения темпо-ритма.

Далеко в прошлом остаются неспешные разговоры, сидя на стульях, все чаще и чаще диалоги происходят в движении, пении, следовательно, наши обучающиеся умеют таким образом распределять свой выдох, чтобы речь звучала легко и непринужденно даже при очень активном физическом действии, при беге, в танцах, погонях, скачках на лошадях и пении.

В результате объединения работы двигательного и речевого аппаратов мы добиваемся увеличения звука по силе, продолжительности и легкости. Следовательно, используя движения, тренирующие дыхательную мускулатуру и одновременно формирующие мышечное чувство, можно добиться более точной организации звукоречевых движений. Комбинирование этих движений создает широкую гамму приспособлений, позволяющих добиваться органического слияния дыхания и звука.

Главное, к чему мы стремимся в работе над дыханием, - это чтобы дыхание «дышало» само, без усилия. Если вы дышите нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма, то всё ваше тело как бы становится частью звука. Если же вы дышите верхней частью, - голос будет «отражением» лишь части тела. Стало быть, всё дело в использовании вибраторов и в том, каким образом их можно объединять. Например, если включать черепной вибратор, то одновременно будут работать вибраторы черепа и грудной клетки. Если же прибегать к высокому голосу и пускать в ход грудной вибратор, — аналогично будут действовать два резонатора: грудной и черепной. Таким образом, физический аспект звука влияет на его эмоциональный эффект.

Энергию голоса почти всегда мы находим с помощью упражнений, но сами упражнения бессмысленны без правильного их понимания. Выделим три замечания, прежде чем перейти к самим упражнениям.

Первое замечание касается дыхания. Не выполняйте данный тип упражнений поспешно. Как только вы почувствуете, что всё идет нормально, темп выполнения можно ускорить.

Второе связано с релаксацией. Всё это очень индивидуально, и здесь нельзя быть уверенным в том, что указания поняты правильно. Поэтому в отношении упражнений на релаксацию более точным будет использование слова «свободный», а не «расслабленный». Учимся отличать нужное напряжение от ненужного. Напряжение, которое вы хотите получить в определенный момент, является необходимым, в отличие от другого, - ненужного, всего лишь пустой энергии. Поэтому вы должны знать функции мышц — это особенно трудно, когда работаешь с шеей. Прежде чем работать с голосом, необходимо освободить мышцы шеи.

И, наконец, третье замечание - не экономьте дыхание, дышите.

Голосоведение (рождение звука)

Путь перехода от бытовой, упрощенной речи, свойственной подавляющему большинству, к выразительному, яркому звучанию чрезвычайно длителен, сложен и индивидуален. На пути этом возникает множество проблем, связанных как с пластической свободой тела, так и с подвижностью, эластичностью дыхательной и голосовой мускулатуры, с уровнем развитости речевого слуха, с разнообразными голосовыми, дикционными, произносительными недостатками, часто незаметными в бытовом общении, но резкими, назойливыми в условиях сценического звучания.

Одна из самых сложных проблем — совершенствование голосовых данных. Работа, требующая постепенности, последовательности в создании выразительного звучания голосов.

Само понятие «постановка голоса» пришло в театральную педагогику из вокальной и, соответственно, подразумевает специфические навыки звучания, весьма далекие от естественного звучания. Основная цель, которую мы преследуем при обучении технике речи — это обнаружить, развить и усовершенствовать голосовые данные обучающихся, свойственные им от природы. Разбудить их индивидуальные голоса, научить легко и свободно пользоваться этими голосами.

В результате работы над высвобождением индивидуальных свободных голосов, профессионально пригодных, мы обращаем внимание на следующие качественные характеристики:

- Мышечная свобода — это такое состояние мышц, участвующих в дыхательном процессе, фонации и дикции, при котором отсутствует напряжение и физические зажимы.

- Мышечная активность — состояние голосовых связок, мышц гортани, глотки и всего речевого аппарата, не допускающее вялости.

Голосовая выносливость – такое владение своим речевым аппаратом, при котором не происходит утомляемости мышц, влекущей за собой ухудшение качества звучания.

Тембровая подвижность голоса – умение варьировать разными качествами звучащего голоса, привлекать в работе эмоциональные окраски голоса, различные обертона.

Объемность – свойство голоса быть глубоким, бархатным, округлым, мягким. Плоские голоса недопустимы. Исключением может стать лишь специально сделанная характеристика речи, свойственная определенному образу.

Звуковысотный диапазон – умение использовать максимальный тоновый объем речевого голоса, от самого нижнего до самого верхнего звука. Динамический диапазон – умение пользоваться голосом при различной силе звука, не теряя при этом тембральной окраски голоса.

Нужно заметить, что все эти качественные характеристики голоса не существуют изолированно друг от друга, следовательно, и заниматься развитием их нужно в синтетическом тренинге, где одно упражнение вытекает из другого. Проще говоря, заниматься голосоведением в рамках методологически правильного системного тренинга.

Приступая к занятиям, мы проверяем, что обучающиеся хотя бы стремятся к тому, чтобы делать правильный полный вдох. Мы следим за тем, чтобы вдох делался именно носом, так как при ротовом дыхании велика вероятность травмирования холодным воздухом голосовых складок.

В практических занятиях по голосоведению нашей целью является выявление и закрепление индивидуального звучания каждого отдельного обучающегося. Поэтому первый этап в работе – диагностика голосов. Мы слушаем проблемы каждого отдельного голоса, понимаем, у кого завышен голос, у кого зажаты челюстные мышцы, у кого голос не выведен в «маску» и так далее.

Это необходимо для того, чтобы грамотно распределить нагрузку на различные группы мышц каждого обучающегося. Как правило, проблемы у только что пришедших обучающихся очень похожи, поэтому довольно быстро выстраиваем общую для всех систему тренинга. Первое, что бросается в глаза – это то, что практически у всех обучающихся зажата челюсть.

Обоснование необходимости голосо-речевого тренинга

Упражнения играют важную роль. Для многих обучающихся тренинг стал дорогой в профессиональное творчество. И в самом деле — действительно ли нужны упражнения? Не достаточно ли целиком довериться природе и действовать, полагаясь на природную интуицию? Отвечая на вопросы, связанные с естественной человеческой природой, мы в первую очередь говорим о ее блокировке современным технократическим обществом. Интуитивная природа обучающихся также подавлена или

заблокирована. Всё это естественным образом отражается на таком тонком и чувствительном инструменте, как голос.

Даже в процессе совершенно необходимого общения мы сталкиваемся с препятствиями, которые не дают голосу прозвучать естественно и органично. Таким образом, поведение современного обучающегося - результат действия короткой цепи вторичных импульсов, которые, в основном, служат для защиты индивида, дают ему время подумать, блокируя спонтанность. И, наконец, когда вторичные импульсы развиваются, трансформируются настолько, что в состоянии вытеснить влияние первого рефлексорного импульса, - формируется привычка.

Первичная, рефлексорная реакция, как уникальный ответ единственной в своем роде личности, вытесняется по мере нашего взросления. Поведение зрелого человека предусматривает баланс между контролируемым и инстинктивным действием. Однако многое в человеческом сознании и поступках контролируется укоренившимися с детства привычками, выработанными в результате влияния родителей, педагогов, друзей из компании, звезд экрана и других.

И если мы попытаемся выяснить истоки смеха, горя, гнева или радости (что необходимо в процессе сценической деятельности), то они окажутся либо уже оцивилизованными, либо животными — то есть сформировавшимися вне зависимости от нас, под воздействием окружающих. Это означает, что непосредственная реакция возможна и что она — редка.

Нервно-мышечное программирование развивается в соответствии с привычками и реакцией мышц, способных в состоянии зажима препятствовать непосредственной связи между эмоцией и дыханием. Голос не может работать адекватно его реальным возможностям, если энергетический базис голоса не поддерживается дыханием. До тех пор, пока мы эмоционально защищены, наше дыхание не может быть свободным. До тех пор, пока дыхание несвободно, голос будет зависеть от напряжения (в горле и мышцах рта), компенсирующего эту слабость дыхания.

Возможны следующие явления в том случае, когда напряженные мышцы подключаются для выражения сильных чувств. Напрягаясь и сжимаясь, мышцы воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к регулярной вибрации. Следствие этого - скрипучий, охрипший звук и потеря голоса. Если горло напряжено, звуковой канал сужается. Это приводит к слабому, завышенному или скрипучему звучанию.

В случае необходимости демонстрации «мужественного голоса», при зажатой глотке звук будет резонировать только в нижних объемах груди, потеряет полетность и не обогатится оттенками верхних резонаторов. Если мягкое небо опущено, корень языка приподнят, а мышцы напрягаются для поддержки голоса, то, скорее всего, звучание будет носовым. Носовой

резонатор - самый сильный, доминирующий и лишаящий голос выразительности.

Если обучающийся говорит через нос, мы его, безусловно, услышим, но не поймем того, что он хотел выразить. В этом случае невозможны эмоциональные нюансы, содержание мысли искажается.

Чем в большей степени органы дыхания и резонаторы подвержены зажимам, тем скорее их звукообразующая роль переходит к языку и губам. В результате этого замещения способность губ и языка к артикуляции снижается под давлением чужих «обязанностей». Вот наиболее очевидные расстройства артикуляционно- резонаторной системы, происходящие, когда голос не свободен.

Все эти отклонения не исчезают сами собой, для их устранения необходим тренинг. Неправильное использование голоса приводит к невозможности выразить чувство, ограничивает активность, притупляет выразительность. Эти блокады со временем умножаются, они являются результатом приобретенных привычек, доходящих до автоматизма, не замечаемые и неизвестные, они становятся преградой между голосом, - тем, какой он есть в действительности, — и другим, каким он мог бы быть в идеале.

Здесь особенно опасна непрофессиональная работа с голосом в детском и подростковом возрасте, когда формируется голосовой аппарат. Чаще всего это приводит к блокаде гортани. Такие блокады не исчезают сами собой и снимаются с большим трудом.

Необходимо отметить, что так называемая «голая» техника (как раз и приводящая к блокаде голоса) есть просто миф, так как в реальности правильного голоса не существует. Надо дать возможность голосу освободиться. Так как его выразительность зависит от эмоций, то бесцветные и однообразные технические упражнения не могут быть успешными.

Основное положение голосового тренинга заключается в том, что речь является частью целого — выражением внутренней жизни актера и вокалиста, то есть его образа. Речь в данном случае должна идти не о постановке, а о воспитании голоса, которое осуществляется не благодаря самонаблюдению или жесткой воле, а является результатом определенного отношения к жизни.

Таким образом, обучающийся, занимающийся сценическим творчеством, нуждается как в определенном тренинге, так и в ясном понимании того, что следует освободить свои скрытые возможности. Итак, ***перечислим отрицательные факторы***, влияющие на голос. Их устранение и будет той задачей, которую призван решить тренинг в процессе обучения.

1. ДЫХАНИЕ.

- Душевное волнение вызывает импульс, передаваемый системе дыхания, ответная реакция дыхательных мышц направлена на сдерживание этого импульса, что, в свою очередь, препятствует свободному течению дыхания.

- Неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы).
- Контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

2. ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ И ГОРТАНЬ.

Если дыхание не свободно, ответственность при извлечении звука во многом ложится на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, непредназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

3. ВИБРАЦИОННАЯ (резонаторная) СИСТЕМА.

- Напряжение в гортани блокирует прохождение звука между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя его звучанию.
- Напряжение корня языка, мягкого неба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, ограничивая звучание в среднем и верхнем регистрах.

4. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ СИСТЕМА.

- Когда дыхание не свободно и не может подкрепить звучание, язык стремится компенсировать эту недостаточность, поэтому его артикуляционные способности ухудшаются.
- Распространенные психологические зажимы также зачастую мешают четкой артикуляции губ. Работая над голосом, необходимо помнить два основных правила: • неясное мышление - существенное препятствие на пути к чистоте артикуляции;
- подавление эмоций — существенное препятствие на пути к свободе голоса.

Дикция

Искусство речи – это единый неделимый акт. Дело в том, что в речевом акте ничего не делится. Одно не работает без другого. Дикция не работает без дыхания. Произношение осуществляется артикуляцией и поддерживается дыханием и голосом. Все это не работает без смысла и без воображения. И одновременно все это имеет коммуникативную функцию. И ничего не делится.

С момента перехода от звука к слову и тексту логично совместить все задачи, которые мы ставим перед собой и нашими обучающимися. Естественно, что на первом этапе знакомства обучающихся с дикцией и орфоэпией (а это происходит на первых же занятиях) мы подробно объясняем постановку языка и губ во время звучания того или иного гласного и согласного звуков. Разумеется, мы делаем артикуляционную гимнастику и тренируем звуки на цепочках гласных и согласных. Но главное – мы обращаем внимание на постановку артикуляционного аппарата и правильность произношения в любом упражнении, где присутствует слово.

В речевом процессе огромную роль играет фонационное дыхание и хорошо проработанный (сильный, объемный, глубокий, обертоново-богатый, пластичный) голос, мы все же не можем не согласиться с мыслью

великого французского актера Коклена-старшего, что «дикция – вежливость актера».

Для того, чтобы речь стала внятной и понятной, мы делаем каждый звук точным и красивым в звучании. Мы часто сравниваем речь с красивым ожерельем, в котором все драгоценные камушки должны быть филигранно обработаны. Только в таком случае ожерелье имеет истинную ценность. Каждый звук, кроме эстетической нагрузки, отвечает за передачу содержания слова, его значения и смысла. А так как для нас это наиглавнейшая задача, то и произнесением звуков без искажений мы занимаемся тщательно и упорно. Хорошая дикция означает четкость, ясность произнесения слов и фраз, безукоризненность звучания каждого гласного и согласного. Чистота дикции помогает нашим обучающимся выразительно и точно доносить свои мысли до слушателя. Неясность дикции, наличие какого-либо недостатка (картавость, шепелявость и тому подобное) отвлекают внимание слушателей от содержания речи.

Артикуляция – это движение всех органов, участвующих в процессе произнесения звука. К этим органам относятся активные «артикуляторы» – челюсти, язык и губы, и пассивные: альвеолы (бугорки над верхними зубами), твердое и мягкое небо.

Существуют недостатки речи, которые являются следствием неверной артикуляции, усвоенной с детства. Самый распространенный недостаток – это вялая, неразборчивая речь. В бытовой жизни такую речь можно воспринять как неуважение к собеседнику. Для наших обучающихся такая речь – прямое указание на его непригодность.

Естественно, мы не будем рассматривать проблемы органических нарушений дикции. Интересуют нас лишь функциональные нарушения неорганического происхождения. Такие, как вялая артикуляция, то есть плохая подвижность челюсти, языка, губ. Как следствие невнятной артикуляции – искажение звуков, то есть неправильное выговаривание, к которому относятся следующие типичные дикционные нарушения:

- сигматизм (неверное произнесение свистящих С – СЬ, З – ЗЬ, Ц и шипящих Ш, Ж, Щ, Ч согласных звуков);
- ротацизм (неверное произнесение звуков Р – РЬ);
- ламбдацизм (недостатки произнесения Л и ЛЬ);
- тсякание (звук ТЬ);
- дзякание (звук ДЬ);
- отсутствие звуков, то есть выпадение звуков в начале, середине или конце слова.

Например: слово играет произносится ...грает, иг...ает или играе...; замена звука, то есть один звук заменяется другим. Чаще всего заменяются звуки Л – В. Например: колокол произносится как ковокол и тому подобное; неполное произношение сложных звуко сочетаний – компрессия слова. Например: «народ» вместо наоборот, «помянуть» вместо вспоминать, «презент» вместо президент».

Началом занятий по дикции, конечно же, является артикуляционная гимнастика, к которой мы относим тренировку подвижности нижней челюсти, губ и языка.

После активной артикуляционной гимнастики мы переходим к упражнениям, направленным на исправление дикционных недостатков. Сначала мы просим обучающихся несколько раз произнести звук, проследив при этом, какое положение занимают язык и губы.

Затем подробно объясняем им, какое положение языка и губ считается правильным при произнесении данного звука. Теперь мы пробуем правильно произнести звук. Очень важно научиться правильно произносить звуки русской речи сначала в отдельной позиции (в первую очередь это касается дефектных звуков) и лишь затем вводить их в речевой поток.

Обратим внимание только на некоторые аспекты в работе над дикцией, которые считаем принципиальными или отличными от тех, с которыми сталкивались в различных речевых школах.

Свистящие звуки С – СЬ, З – ЗЬ и звуки ТЬ – ДЬ

Эти звуки по месту образования являются переднеязычными. Кончик языка касается основания нижних резцов. При образовании звуков С – СЬ, З – ЗЬ боковые края языка плотно прилегают к внутренней стороне верхних коренных зубов, закрывая проход воздушной струи по бокам.

При образовании звуков ТЬ – ДЬ в мягкой позиции спинка языка должна подниматься к твердому небу. В тренировке этих звуков, мы призываем обучающихся, не растягивать в улыбке губы и при необходимости, во избежание механического «оскала», просим их придерживать щеки большим и указательным пальцем одной руки. Во время тренировки свистящих звуков мы утрированно опускаем вниз нижнюю губу.

Звук «Ц»

После того, как поставлена позиция языка при произнесении этих звуков, можно приступить к звуку «Ц». Он относится к группе аффрикат (сложносоставной звук). Он образуется в результате слияния двух звуков: Т и С. Следовательно, язык выполняет два последовательных движения, сначала касается корней верхних зубов, затем соскакивает вниз и касается корней нижних зубов. Шипящие согласные Ш – Ж – Щ. Эти звуки по месту образования являются переднеязычными. По способу артикуляции они почти не различаются.

Звук «Ч»

Более сложным является звук "Ч", который состоит из последовательно произносимых ТЬ и ШЬ. Этот звук мы тренируем в упражнении «цоканье», то есть «подсасываем» язык к альвеолам, после чего резко расслабляем. При образовании шипящих звуков, боковые края языка прижимаются к верхним боковым зубам, не пропуская по бокам воздух. Артикулируя эти звуки, мы стремимся не очень активно выдвигать губы вперед и особенно следим за верхней губой, которая, по нашему глубокому убеждению, не должна очень активно приподниматься вверх.

В отдельных случаях мы предлагаем обучающимся придержать верхнюю губу положенным на нее горизонтально карандашом. Для правильной работы языка при образовании этих звуков мы предлагаем также сильно нажать указательными пальцами в щеки на уровне коренных зубов. Это движение волшебным образом сгруппирует язык в нужную для нас позицию. Важно, убрав руки, повторить звук, сохраняя позицию языка.

Результативным является следующее упражнение: так прикусить коренными зубами с двух сторон язык, чтобы свободной осталась только его передняя часть. Затем, удерживая боковые части языка зубами, многократно произносим звук и расслабляем язык. Важно удерживать рот от «растягивания» в горизонтальную позицию. Особое мнение: все звуки следует организовывать в большей степени языком, чем губами.

Звук «Р»

При произнесении сложного звука «Р», мы заставляем кончик языка вибрировать. Иногда, в сложных случаях, мы просим обучающихся приподнять кончик языка гладким и округлым концом зубной щетки и, совершая быстрые движения влево и вправо, произносить «Д-Д-Д-Д-Д-Д-Д». Это упражнение мы называем «Пулемет». Оно часто используется в логопедической практике и всегда помогает нашим обучающимся. Особенно сложно произносить звук «Р» в сочетании с звуками «Ж» и «Ш». Поэтому мы рекомендуем обратить на эти сочетания более пристальное внимание и чаще их использовать в дикционных разминках.

Звук «РЬ»

Отдельной работы требует тренировка произнесения «РЬ». Начинаем с соединения звука «Р» с таблицей йотированных гласных: РИ – РЕ – РЯ – РЕ – РЮ – РИ. Затем усложняем произношение за счет добавления мягкого знака: РЬИ – РЬЕ – РЬЯ – РЬЕ – РЬЮ – РЬИ. После этого имеет смысл усложнить упражнение следующим образом: РЬ – РЬ – РЬИ, РЬ – РЬ – РЬЕ, РЬ – РЬ – РЬЯ, РЬ – РЬ – РЬЕ, РЬ – РЬ – РЬЮ, РЬ – РЬ – РЬИ.

Для тренировки звуков «Р» и «РЬ» мы используем такие упражнения: прокручиваем двумя руками перед собой воображаемый огромный руль и произносим звук «Р». Затем поочередно то одной, то другой вытянутыми вперед руками ввинчиваем воображаемые маленькие винтики «РЬ – РЬ – РЬ – РЬ...». Или такое упражнение. Представляем, что мы берем одной рукой сверху плотную резиновую ленту и, протягивая с усилием ее вниз, произносим «Р». Затем быстрым движением протягиваем эту ленту слева направо, произнося «РЬ».

Звук «Л»

Существует несколько видов недостатков произношения звука «Л»: замена его на «Ы», «В» и «У». Например: вместо «слово» произносят «сыово», «свово», «суово». Самым простым способом постановки этого звука является следующее упражнение: прикусываем кончик языка и тянем звук «Ы». Потом произносим АЛ – АЛ – АЛ, ЛА – ЛА – ЛА, ЫЛ – ЫЛ – ЫЛ, ЛЫ – ЛЫ – ЛЫ с прикусыванием языка на звуке «Л». Затем переносим язык в

зазубное положение, крепко прижимаем его к альвеолам и повторяем произнесение всех слогов.

Так же полезно максимально вытягивать язык изо рта, прикусывая его по всей длине и произнося долгий звук «Л». При замене звука на «У» и «В» нужно карандашиком придержать в первом случае уголки рта, во втором – нижнюю губу.

Артикуляционная гимнастика для языка.

«Двойные уколы в щеки»

При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

«Жало»

Острым и длинным языком, подобно змее, производим двойные уколы в выбранную точку, которая может располагаться в любом месте нашей аудитории (внизу, вверху, справа, слева, сзади).

«Часовая стрелка»

Это упражнение имеет два варианта.

Первый вариант: Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Направление языка меняем.

Второй вариант: Повторяем в точности те же движения, с той лишь разницей, что язык оказывается за зубами и гладит по кругу мягкое небо и уздечку. В этом варианте упражнения основная нагрузка приходится на корень языка.

«Чаша»

Упражнение, как и предыдущее, выполняем в двух вариантах. Первый вариант: Сильно открываем рот, широкий язык вынимаем изо рта, поднимаем его кверху, держим в таком положении и убираем в широко открытый рот. Только после того как кончик языка коснется верхнего неба, закрыть рот.

Второй вариант: Прodelать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка снова же приходится на корень языка.

«Окно»

Это блок упражнений, в котором мы используем ту же технологию, что и в гимнастике для губ. Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык:

«горизонталь» (язык перемещается влево – вправо);

«вертикаль» (вверх – вниз);

«крест» (вверх, вправо, вниз, влево);

«круги» (движения по и против часовой стрелки);

«рекламная растяжка» (длинным языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свою фамилию, имя и отчество).

Если очень устал язык, делаем сброс: кладем на нижнюю губу расслабленный язык и трясем головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

«Горка»

Кончик языка упираем в нижние зубы. Боковые края языка прижимаем к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатываем» вперед горкой и убираем в глубь рта. Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его срединных мышц.

«Лошадка»

Это упражнение имеет два варианта. Оба варианта еще можно назвать «цоканьем», так как по ходу выполнения издается характерный звук, каким имитируют лошадиный цокот.

В первом варианте язык подлипает к альвеолам и затем отклеивается от них. Во втором – жестким кончиком языка производится движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому небу и, загибаясь во внутрь, гладим твердое небо. В конце этого движения так же раздается характерный звук.

В артикуляционной гимнастике для языка, мы используем различного рода покусывания. Они бывают легкие и быстрые, и более ощутимые, с фиксацией зубов на языке в течение нескольких секунд. Мы покусываем кончик языка, его середину и коренными зубами боковые части языка.

Целесообразно перевести артикуляционную гимнастику из плоской и грубой технической работы в ранг увлекательной игры. Вот один из способов, как это сделать. Вы уже обратили внимание на то, что почти все упражнения для языка и губ производятся с убыстрением. Мы предлагаем обучающимся по ходу выполнения этих упражнений поиграть с ритмами. Мы называем подобные игры «Джазом».

Мы называем имя обучающегося, который должен придумать и показать определенный ритм в рамках выполняемого артикуляционного упражнения. Причем, ритм должен быть таким, чтобы сам обучающийся хорошо запомнил его и мог повторить в точности. Все отрабатывают упражнение в данном ритме до легкости исполнения. Затем ритм предлагает другой обучающийся, непременно его усложняя. И так далее.

Гигиена и охрана голоса обучающихся.

В структуре детской заболеваемости ведущее место принадлежит заболеваниям глотки, что, в свою очередь, ведет к нарушениям речи. Гигиена и охрана голоса обучающихся – тема, требующая пристального внимания с нашей стороны. У обучающихся гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также аденоидиты, синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста: лимфоидная ткань глотки (прежде всего аденоиды и небные миндалины) достигает максимального развития в возрасте ребенка от

2 до 7 лет, а затем с 9-10 лет она подвергается постепенному обратному развитию (инволюции).

Голос - любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (крик, плач, смех, речь, пение). Голосовой аппарат - комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой и регулируемых корой головного мозга: органы дыхания (легкие, бронхи, трахея), гортань с голосовыми складками (в гортани образуется слабый первичный тон голоса), надставная труба (полость рта, носа, глотки, придаточные пазухи носа). В надставной трубе голос усиливается и приобретает дополнительную окраску.

У обучающихся характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки колеблются не всей поверхностью, а краями, то есть с меньшей амплитудой. Голосовые складки обучающихся короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше.

Система резонаторов у обучающихся не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает в течение длительного периода и претерпевает изменения на протяжении всей жизни. Характеристики голоса выражены зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа и половые железы).

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушениями голосовой функции, имеют различные причины. Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит) и бронхов (бронхит). Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления.

Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закаливать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (не смыкание), либо в спазматической форме (пере смыкание, спазмы). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.

Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей. При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса.

Термины, употребляемые как названия нарушений голоса, немногочисленны: это афония (полное отсутствие голоса), дисфония (расстройство голоса), фонастения (повышенная утомляемость голоса и связанные с нею снижение силы голоса и хрипота при отсутствии сколько-нибудь значительной органики), гнусавый голос и голос ларингоэктомированных.

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

Вот некоторые правила гигиены голоса:

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и так далее;
- недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и тому подобное;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

Эмоциональное выгорание

Механизм процесса

Выгорание — это острое эмоциональное истощение из-за постоянной или временной чрезмерной нагрузки на обучающихся. Оно проявляется в снижении продуктивности и может привести к полному истощению, апатии и психосоматическим заболеваниям. В серьезных случаях существует повышенный риск возникновения любых расстройств, зависимостей и даже депрессии и суицидального поведения.

Кстати, с точки зрения науки синдром выгорания не является отдельным признанным заболеванием. Этот термин означает целый ряд различных физических и умственно-эмоциональных дисбалансов. Не каждый из этих дисбалансов сам по себе вызывает выгорание, но в совокупности они могут

спровоцировать кризис даже у самых стойких. По сути, причина любого выгорания — это дисбаланс между потребностями и личными ресурсами.

Обучающийся стал хуже учиться, не хочет идти на занятия в кружки, жалуется на усталость, любая реплика старших воспринимается им очень эмоционально. Возможно, нам пришлось столкнуться с тем, что стало очень привычным для современного мира взрослых людей, но кажется невозможным в мире детей. Речь идет о выгорании, которое бывает у людей самого разного возраста.

Сегодня тема выгорания у обучающихся стоит очень остро. И невозможно обойти её стороной. Ритм жизни, в котором существуют наши обучающиеся, стал настолько бешеным, что им бывает совсем непросто за ним успеть. При этом очень важно быть в тренде, в курсе всех новостей на учёбе, осваивать материал и много знать. Поэтому они всё чаще сталкиваются с перегрузом, усталостью, нервная система отказывается всё это обрабатывать и вдруг внезапно остаётся только одно желание - отдыха.

Перечислим наиболее частые факторы, которые могут повлиять на выгорание.

- Избыточное увлечение всевозможными кружками, спортивными секциями в дополнение к основной учебе в школе. Разумеется, в дополнительном образовании нет ничего плохого, но здесь очень важна мера. Родители не должны руководствоваться желанием догнать и перегнать других обучающихся, а исходить из реальных ресурсов и возможностей собственного ребенка.
- Эмоциональное давление на обучающихся перед контрольными, мониторингами и экзаменами, нагнетание тревоги, гиперответственность за результаты независимой проверки знаний.
- Отсутствие доверительных отношений с родителями. Очень часто обучающиеся боятся не соответствовать возложенным на них большим ожиданиям, и еще страшнее для них — признаться в этом папе или маме.
- Невнимательность родителей и педагогов к обучающемуся, когда они упускают первые звоночки выгорания, которые проявляются в раздражительности, агрессии, актах неповиновения или, наоборот, в проявлении апатии, лени, отсутствии мотивации.
- Ошибки в организации распорядка дня: большие перегрузки, дисбаланс между учебой, досугом и отдыхом.

Эмоциональное выгорание бывает не у всех обучающихся. Как правило, чувствительные, эмпатичные и мечтательные с неустойчивой самооценкой больше подвержены этому синдрому. Также в зоне риска оказываются обучающиеся с большим творческим и учебным потенциалом, которые предъявляют к себе слишком высокие требования.

Самая сложная ситуация с обучающимися, у которых по целому ряду причин нет официального статуса ОВЗ (ограниченные возможности здоровья), но есть трудности с хронической академической неуспеваемостью. Родители таких обучающихся пытаются решить проблемы с помощью

дополнительных занятий, многочасовых домашних заданий, которые они делают до поздней ночи, но ситуация с оценками не становится лучше. Здесь нужна помощь специалиста.

Признаки распознавания выгорания

Мы, как педагоги, замечаем первые признаки, которые в большинстве случаев проявляются в следующем:

- *в постоянной (хронической) усталости:* обучающемуся трудно сосредоточиться на занятиях, тяжело и сложно выполнять задания;
- *из-за недостатка энергии и мотивации обучающийся пытается все отложить на потом;*
- *в апатии:* им ничто не приносит радость, он не хочет разговаривать с друзьями, плохо вступает в диалог с педагогом;
- *в избегании:* обучающийся не хочет идти на занятие, придумывает оправдания, а если они родителями не принимаются, то выдает психосоматическую реакцию — у него может подняться температура, заболеть голова, живот;
- *в негативном видении:* у обучающегося пропадает позитивный взгляд на жизнь, он перестает видеть смысл в обучении, ему все неинтересно;
- *в проблемах с концентрацией:* обучающийся не может сосредоточиться даже на самой простой задаче, постоянно отвлекается; выполнение несложных заданий занимает слишком много времени;
- *в раздражительности:* обучающийся мгновенно раздражается или расстраивается из-за мелочей, которые ранее не имели для него значения.

Профилактика эмоционального выгорания

Когда мы заметили какой-то из перечисленных выше признаков, то говорим с обучающимся, пытаемся найти главную причину, которая приводит к выгоранию. Если это избыточная дополнительная нагрузка, то, возможно, придется выбрать главное и от чего-то отказаться. Составляем вместе с обучающимся новое расписание его активностей и отдыха на занятиях и смотрим по итогам, что изменилось. Если речь идет сразу о нескольких признаках — это повод поговорить с психологом.

Если обучающийся просит у вас разрешения остаться дома и не посещать занятия, ссылаясь на усталость, то это вполне можно сделать. Иногда пара дней, проведенных в тишине своей комнаты, или же семейная поездка на выходные могут помочь переключить его на позитивный эмоциональный настрой и предотвратить выгорание.

В случаях с неуспеваемостью на занятиях мы анализируем ее вместе с родителями, рекомендуем пройти консультацию у специалиста детской психологии. И все же самая главная рекомендация заключается в том, что мы должны быть внимательны к обучающимся. Пусть он знает, что мы его и всегда поддержим — независимо от его успехов и побед.

Заключение

Резонансная теория искусства, основанная на практике мастеров и на всестороннем изучении акустики, физиологии и психологии процесса, объясняет возможность достижения при минимальных физических напряжениях органов голосообразования большой силы голоса, красоты тембра, звонкости и полётности звука, высоких фонетических качеств вокальной речи (дикции), лёгкости и неустойчивости голосообразования. Она не только объясняет, но и указывает пути достижения совершенства.

Можно сделать вывод, что резонансная теория — это научно-практическая теория. Практический аспект её состоит в том, что она возникла из практики выдающихся мастеров и направлена на совершенствование практики работы над голосом. Исследования голосов позволили понять, какие законы акустики, физиологии и психологии лежат в основе, и сформулировать пять основных научно-практических выводов, или принципов теории.

1. Максимальная активизация резонаторной системы голосового аппарата с помощью вибрационных ощущений как показателей активности резонаторов, с целью достижения максимального акустического эффекта голоса при минимальных физических затратах.

2. Овладение «озвученным», «резонирующим» дыханием путём совмещения дыхательных и резонансных свойств голосового тракта с помощью вибрационных ощущений и выдохательной установки при обязательной активности диафрагмы как наиболее эффективного средства обеспечения резонансных свойств голосового аппарата и приведения гортани в активное певческое состояние.

3. Использование эмоционально-образных, метафорических представлений о резонансных механизмах голосообразования как наиболее эффективных средств системного управления процессом, то есть воздействия на всю систему голосового аппарата в целом.

4. Использование в работе принципа целостности голосового аппарата, то есть тесной физиологической взаимосвязи между тремя основными его частями «дыхание — гортань — резонаторы», составляющими единую целостную функциональную систему, в результате чего воздействие на любую из этих трёх частей неизбежно отражается на работе и других частей системы, то есть всего голосового аппарата в целом.

Как показывает наш педагогический опыт, всегда существовало великое множество весьма различных, нередко противоречащих друг другу, методики, школ и направлений. И это понятно, поскольку явление резонанса достаточно сложное и сущность его далеко не всем ясна.

Приложение

Конспект открытого занятия на тему: «Организация эстетической функции резонаторной системы путём активизации всех механизмов фонационного дыхания и эмоционально-энергетических затрат обучающегося.»

Цель: создание условий для слухового и внутреннего контроля резонаторной системы во время пения, музыкально-организованного, и чтения литературно –художественного материала.

Задачи:

Образовательные:

Формирование акустико-физиологических резонаторных вокальных навыков;
Формирование художественного вкуса.

Развивающие:

Развитие мышц дыхательно-голосовой опоры абдоминального дыхания;

Развитие резонаторного звучания в пении;

Развитие слухового и мышечного контроля во время исполнения вокально фонетических упражнений;

Развитие музыкальности и логического мышления для построения перспективы в музыкальной фразе и предложении, опираясь на смысловую нагрузку стихотворного текста.

Тип учебного занятия: комплексного применения умений, навыков и знаний.

Формы и методы обучения: практические, словесные, контроля и самоконтроля.

Образовательные технологии:

1. Личностно-ориентированная;
2. Фонационно-интонационная гимнастика на основе методик А. Н. Стрельниковой и В. В. Емельянова;
3. Вокальный тренинг на основе методики В. П. Морозова, В. И. Юшманова, К. И. Плужникова.

Ход занятия

Организация урока:

Хорошо проветренное помещение, с наличием кулера и тёплой водой. Форма одежды тренировочная. Прежде чем приступить к вокальному тренингу, мы выполняем дыхательную гимнастику, «запускаем» правильное фонационное дыхание, затем «настраиваем» трахею - главный элемент звуковой машины, активизируя тем самым энергетику внутреннего пространства грудной клетки - грудной резонатор.

После этого переходим на интонационно-фонационные упражнения, настраивающие резонаторные полости «вокальной маски» и развёрнутый купол лобной кости, обеспечивая тем самым активное состояние головных резонаторов и затем, расширяя диапазон вокальных упражнений, подключаем всю резонаторную систему, контролируя её эстетическую функцию в упражнениях и в работе над вокальным произведением.

Вступительная часть. Проверяем осанку, свободное положение головы, шеи, плеч, корпуса, рук. Должно быть ощущение полной свободы в теле. Правильная осанка создаёт благоприятные условия для функционирования внутренних органов и способствует правильной работе внутренних мышц, участвующих в фонационном дыхании в целом и в абдоминальном в частности.

Вялое дыхание влечёт за собой недостаточность работы всего артикуляционно - фонетического механизма и напрямую ведёт к психофизической инертности, которая, в свою очередь ведёт к спаду эмоционально-энергетических затрат и отсутствию саморегуляции к моделированию энергетики фонационного процесса.

Чрезмерное напряжение дыхательных мышц приводит к «запиранию» дыхания, и как следствие к зажатости плечевого пояса, перенапряжению около гортанной и ротоглоточной мускулатуры, что в свою очередь даёт резкий и неприятный тембр и отрицательно сказывается на эстетическую функцию резонаторной системы, которая придаёт певческому голосу приятные на слух тембровые качества.

Основная часть I раздел:

Разминка. Охрана и сохранение здоровья голосового аппарата будущего актёра и вокалиста, главным инструментом которого является голос, отождествляется с основным постулатом вокальной педагогики «не навредить». Организация здоровья сберегающего образовательного и воспитательного процесса на практическом занятии, становится важнейшей задачей, и мы используем некоторые упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и фонопедического метода развития голоса В. В. Емельянова.

1. Дыхательная гимнастика на основе методики А. Н. Стрельниковой. Цель: Создать дальнейшие условия для автоматического, не нуждающегося в контролировании сознанием короткого, неслышного и «невидимого» «втекания» новой порции воздуха для настройки абдоминального дыхания. Регулирование дыхания без лишних затрат внимания.

Задача: Запустить в работу внутренние дыхательные мышцы для свободной циркуляции воздухообменных процессов. Освободить руки и верхний плечевой пояс от зажимов. Примечания к выполнению – 96 вдохов-движений в темпо-ритме усреднённой частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Упражнение №1 «Обними плечи». Нотный материал «Коробейники» (р. н. п.), 2 куплета с репризами. Исходное положение: корпус прямо, руки слегка согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом, бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причём какая над какой – всё равно. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения), в этот момент происходит

непроизвольный (пассивный) выдох. Схема выполнения: руки навстречу параллельно друг другу/вдох - руки слегка разводятся/пассивный выдох.

р. н. п. "Коробейники"

1. Ой, пол-ным, пол - на ко - ро - бу-шка,
2. Пой - ду вый - ду в рождь вы - со - ку - ю,

есть и си - тцы, и пар - ча. По - жа-лей, мо - я заз-но - буш-ка,
там до но - чки по - го - жу. А за-ви - жу чер - но - о - ку - ю -

мо-ло-дец-ко - го пле-ча! го пле-ча!
- все то-ва-ры раз-ло-жу! раз-ло-жу!

Упражнение №2 «Насос». Нотный материал - «Подмосковные вечера» (В. Соловьёв-Седой, М. Матусовский), (2 куплета с репризами). Исходное положение: Сгибаем спину в поясничном отделе (спина круглая, расслабленная); руки опускаем вниз, кисти расслабляем, голова опущена, смотрим вниз, в пол; шея расслабленная (не тянуть и не напрягать). Делаем плавный наклон вперед (кисти рук во время поклона не должны опускаться даже ниже колен), одновременно с коротким шумным вдохом (вдох короткий как хлопок), затем слегка приподнимаем, но не выпрямляемся полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через рот или нос. «Насос» напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжений в пояснице. Схема выполнения: наклон корпуса/вдох - неполный подъём корпуса/пассивный выдох.

В. Соловьёв-Седой "Подмосковные вечера"

1. Не слы-шны в са - ду да-же шо-ро - хи,
2. Ре-чка дви-же - тся и не дви-же - тся,

все здесь за - ме - рло до у - тра. Ес - ли б зна-ли вы, как мне
вся из лун - но - го се-ре - бра. Пе - сня слы-ши-тся и не

до-ро-ги по-дмо - ско - вны-е ве - че - ра. ра.
слы-ши-тся в э-ти ти - хи - е ве - че - ра. ра.

2. Фонационно-интонационная гимнастика на основе методики А. Н. Стрельниковой и В. В. Емельянова.

Цель: Настроить резонаторные полости грудной клетки и «вокальной маски» певческого голоса в центральном диапазоне звучания и создать условия для активизации головных резонаторов.

Задачи:

-Расслабить нижнюю челюсть, активизировать губы и мышцы языка и запустить в работу функцию трахеи, активизируя тем самым грудной резонатор;

-Создать условия для мягкой атаки звука и активировать масочные резонаторные ощущения в речевом диапазоне певческого звучания;

-Создать условия для организации певческого «полузевка» и согласовать его со озвучиванием резонаторной полости «вокальной маски».

Упражнение №3 Штро-бас из фонопедического метода В. В. Емельянова.

Исходное положение: корпус прямо, руки свободно висят вдоль корпуса. Мышцы лица расслабляем, глаза – полусонные, рот слегка приоткрываем, язык мягкий, плоский, расслабленный – лежит на нижней губе на протяжении всего выполнения упражнения.

Схема выполнения: Штро-бас издаём на гласном [А], хотя указанное положение языка будет этому препятствовать, как и в случае остальных гласных. Далее переводим штро-бас в звуковысотную фонацию в удобном примарном тоне и спускаемся поступенным движением, переводя на каждую ноту гласные в установленной последовательности с переходом с последнего гласного в штро-бас. Возникает ощущение трубы в гортани. Упражнение исполняем в медленном темпе.

4а

штро-бас - а-э-ы - штро-бас, штро-бас - а-э-ы - штро-бас штро-бас -

а-э-ы - штро-бас штро-бас - а-э-ы - штро-бас, штро-бас - а-э-ы -

штро-бас, штро-бас - а-э-ы - штро-бас, штро-бас - а-э-ы - штро-бас

штро-бас - а-э-ы - штро-бас штро-бас - а-э-ы - штро-бас.

Упражнение № 4 «ХМычание». Исходное положение: корпус несколько согнут - верхний плечевой пояс расслаблен, плечи опущены с тенденцией вперёд, голова под своей тяжестью опущена вниз, шея свободна (для

проверки покачать головой, как бы говоря «да», а затем «нет»), руки свисают вдоль корпуса как плети.

Примечания. Упражнение начинаем со звука [X], с добавлением к нему сонорного звука [М]. Мы намеренно, пока, разделили их, чтобы более детально разобрать механизм мягкого перехода с глухого звука на сонорный. Для фонации звука X соединяем два приёма – произнесение X и тёплый выдох. Для этого мы чуть длиннее протягиваем звук [X] на естественном выдыхании, отслеживая, чтобы передняя часть языка свободно располагалась вдоль всех нижних зубов, затем, через произношение буквы [М] как в алфавите - [ЭМ], плавно сомкнуть мягкими губами в звук [М].

Здесь важно понять, что произношение [Э] в этом случае носит «условный» характер - не нужно специально артикулировать челюстью, формировать в ротоглотке и задерживаться на нём. Но и замыкать быстро нельзя, (Представьте себе ручеёк, через который стоит маленький изогнутый (куполообразный) мостик. Так вот звуку [Э] отведена роль «мостика», по которому [X], сохраняя рефлекторно образованный купол («полузевок»), плавно, без толчков, но не задерживаясь, на равномерном выдохе перекачивается к свободно сомкнутым губам и преобразуется в резонирующее мычание. Получается нечто среднее между [ХЭМ], и [ХМ]. В предыдущем упражнении мы говорили о том, что в самом произнесении звука [X] мягкое нёбо приподнято в «полузевке».

Таким образом, длинно произносимый звук [X], катится по куполу через условный [Э], предвосхищая мягкую атаку звука [М], который, благодаря куполу даёт устойчивый резонанс всех лицевых полостей «маски». Упражнение выполняем в медленном темпе с наклонами корпуса коротким бесшумным добром воздуха (в нотах обозначен галочкой) к следующей ноте. Схема выполнения: наклон подъём с быстрым и бесшумным вдохом слог [ХЭМ] 4 раза половинными длительностями, делая 4 коротких добора воздуха перед каждой длительностью, либо 2 добора через два звука.

Медленно

ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ -

ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ -

ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ ХМ - ХМ - ХМ - ХМ - ХМ

Двухэтапное упражнение № 5 «Фонационная Стрельникова» - музыкально организованные интонационные упражнения на основе методики дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Примечания. Оба этапа выполняем с учетом сохранения исходных положений и движений в упражнениях № 1 и № 2. Непроизвольный выдох заменяем звуковысотной фонацией слогов. За счёт этого темп будет чуть медленнее, чем в дыхательных упражнениях. Рот во время движения/вдоха произвольный (как показывает практика, его удобнее держать полуоткрытым).

Положение языка, зубов и мягкого нёба на звуке [X] в начале слога сохраняется по примеру 4 упражнения. Между этапами остановку не делаем. Схема выполнения: Глотка принимает положение следующего гласного, но не нарочито. Губы нейтральны или пассивно участвуют в артикуляции некоторых гласных. Несмотря на то, что фонация происходит в достаточно короткий промежуток времени, следим за тем, чтобы слоги не выделялись резкими акцентами, не выкрикивались, а пропевались приёмом звуковедения *non legato*. Для этого чуть удлиняем произношение звука [X], чтобы переход на гласный звук произошёл мягко, с тенденцией чуть большего подъёма «полузевка», отзываясь резонансом. Замыкающему слог, звуку [X] отводится функция расслабления голосовых связок и освобождению всего периферического речевого аппарата. Важно понимать, что расслабление не уравнивается с расхлябанностью, вялостью, а напротив – расслабление/освобождение порождает новую энергию. 1 этап:

«Обними плечи»

66

ха - хэ - хи - хо - ху - хэ - хи - хо - ха ха - хэ -

хи - хо - ху - хэ - хи - хо - ха ха - хэ - хи - хо -

ху - хэ - хи - хо - ха ха - хэ - хи - хо - ху - хэ -

хи - хо - ха ха - хэ - хи - хо - ху - хэ - хи - хо - ха

2 этап:
«Насос»

6в

ха - хэ - хи - хо - ху ха' - хэ - хи - хо - ху

ха - хэ - хи - хо - ху ха - хэ - хи - хо - ху

ха - хэ - хи - хо - ху ха - хэ - хи - хо - ху

ха - хэ - хи - хо - ху

Упражнение № 6 «Немой звук». Нижняя челюсть опущена (словно при произношении гласного звука [А]), свободна и расслаблена (не теряя возможности смещаться в стороны), язык мягкий, спокойный. Звук фокусируется над гортанью (в высокой позиции). Упражнение исполняем слитно, на *legato*. Каждая предыдущая нота должна «перетекать» в следующую ноту. Добиваемся непрерывного кантиленного «перетекания» из звука в звук помогают ассоциации.

С точки зрения ассоциативных впечатлений мелодические интонации рекомендуем отождествлять с какими-то физиологическими состояниями, чувствами, эмоциями или с подражанием животных. В данном упражнении предлагаем «плаксиво капризничать» с «подвыванием» на каждую верхнюю ноту. Такой эмоционально-энергетический посыл помогает смодулировать механизм фонации и отследить, как слегка опускается гортань и приподнимается мягкое нёбо, образуя положение «полужевка». Упражнение выполняется до «фа» 2-й октавы.

8в

немой звук немой звук и т. д.

Упражнение № 7 «Смеющаяся обезьянка или немой смех».

Исходное положение челюсти и языка идентично предыдущему упражнению.

Схема выполнения: исполняется приёмом *staccato*, но принцип работы заключается даже не столько в самом штрихе, сколько в характере исполнения. Сам по себе приём *staccato* в этом упражнении вторичный - он возникает как прикладной способ к достижению основной задачи - имитация смеха маленькой обезьяны. Не надо стремиться к точному интонированию, главное, почувствовать импульсивные движения нёбной занавески и её влияние в настройке высокой певческой форманты.

немой звук немой звук немой звук и т. д.

Упражнение № 8 «Нейтральный гласный». Исходное положение артикуляционного аппарата: рот прикрыт, губы и зубы слегка разомкнуты, ровно на столько, чтобы проходил воздух, язык, что очень важно, в естественном положении.

Примечания: фонацию начинаем, как бы подражая скулению щенка, но на заданной высоте и без продыхания, то есть голосовые складки должны полностью смыкаться. Поэтому это условный приём и «скулёрж» получается организованным. При этом можно почувствовать лёгкую вибрацию на передних зубах (преимущественно верхних) и физически ощутить верхнюю точку свода твёрдого нёба – «купола» ротоглоточной полости, который резонирует в «маску» (преимущественно в верхних её отделах).

По мере поступенного, восходящего звуковедения следим, чтобы губы и язык оставались мягкими и свободными, звук направлялся вперёд, а не «заваливался» в глотку. «Купол» «выращиваем» вверх, не теряя настройку высокой певческой форманты и сохраняем исходное положение артикуляционного аппарата, чтобы подготовить переход в открытый гласный, который настраивает резонаторные полости купола лобной кости, обеспечивая тем самым активное состояние головных резонаторов.

Таким образом, подготавливаем верхнюю ноту и через мягкое медленное опускание нижней челюсти организованный сфокусированный точечный скулёрж переводим в вокальный звук в высокой позиции. Отслеживаем слуховые и внутренние самоощущения для того, чтобы уметь моделировать и контролировать эстетическую функцию всей резонаторной системы на всём протяжении музыкальной фразы.

Схема выполнения: на нейтральной гласной доводим по нижнему пентакорду до верхней ноты, фиксируем её и постепенно плавно опуская нижнюю челюсть, выводим положение ротоглотки (естественным, а не специальным образом) в гласный [А]. Закрепляем акустические и мышечные ощущения на фермато, и затем спускаемся по пентакорду, сохраняя высокую позицию, резонанс и однородность звучания, особенно в момент мягкого перевода [А] в [И] на заключительном тоне.

Контролируем свободу мышц, так как излишнее напряжение может помешать чистому интонированию и нарушить эстетическое звучание. Упражнение выполняем до ноты «соль» 2-й октавы в верхнем звуке мелодической секвенции.



После этого, когда обучающаяся локализовала все вибрационные резонансные ощущения, приступаем к развернутым вокальным упражнениям вокального тренинга, чтобы создать условия для моделирования певческого

фонационного процесса музыкальных фраз, предложений и вокального произведения.

II раздел: Вокальный тренинг.

Цель: создать условия для однородного эстетического резонансного звучания на всем протяжении диапазона в неотрывном взаимодействии с эмоционально энергетическими затратами и с логическим построением мелодических фраз и предложений.

Задачи: Распределение абдоминального дыхания на более длинные музыкальные фрагменты; Формирование объёма вокального голоса и его полётности; Развитие лёгкости и подвижности вокального голоса.

Упражнение № 9 «Гаммообразные пассажи»

я - о - у - о - а я - о - у - о - а
я - о - у - о - а я - о - у - о - а
я - о - у - о - а я - о - у -
- о - а я - о - у - о - а и т. д.

Упражнение № 10 «Короткие арпеджио»

зи - зэ - зи - и зи - зэ -
за - зэ - зи - и за - зэ -
за - и зи - зэ - за - и и т. д.

Упражнение № 11 «Длинные арпеджио»**Упражнение № 12 «Легато-стаккато»****Упражнение № 13 «Попевка «Дивьени»**

Как показала практика, воображение порождает соответствующие биотоки мозга, мышц, изменяет работу сердца, легких и тому подобное. Воображаемые представления приводят к реальным телесным изменениям и к соответствующему изменению поведения актёра на сцене. Для того, чтобы исполнить вокальное произведение, активизируем свое художественное воображение, которое решает две важнейшие задачи: во-первых, создаёт условие для создания художественного правдивого сценического образа, а во-вторых, служит вокально-техническим задачам.

Мы считаем, это хорошей практикой, так как пение настраивает и развивает не только фонематический слух, но само по себе создаёт условия для моделирования звукового образа, для слухового и внутреннего контроля собственной резонаторной системы во время пения и организации её эстетической функции. И это в свою очередь аккумулируется в эмоционально-энергетические затраты и рефлексивно мобилизует фонетические механизмы фонационного певческого дыхания.

Упражнения на дыхание.

Упражнение 1. Выполняем на полу, в положении лежа. Спина максимально прямая. Сгибаем ноги в коленях и немного раздвигаем их. Это поможет держать спину прямо. Постарайтесь увеличить площадь соприкосновения спины и пола. Выровняйте плечи. Почувствуйте шею, плечи и руки свободными, равно как и суставы. Добейтесь полной релаксации, и скажите себе: «Спина ровная. Плечи ровные и свободные. Локти свободны. Шея свободна». Пусть мышцы отреагируют на эти команды. Важно при этом ничего не делать, дать мышцам самим подчиниться командам. Вы почувствуете одновременно только необходимое напряжение, и свободу в мышцах.

Упражнение 2. Выполняем на полу, в положении лежа. Положите руки на нижнюю часть грудной клетки, - туда, где расположена наибольшая выпуклость, так как именно там будет наблюдаться наибольшее движение.

а) Вдохните через нос и затем выдохните весь воздух; подождите, пока не почувствуете, что межреберные мышцы начинают двигаться, затем снова медленно вдохните, ощутив, как ребра расширяются в области спины и по бокам. Постарайтесь не поднимать верхнюю часть грудной клетки. Повторяем вдох и выдох несколько раз.

б) Вдохните, затем медленно выдохните на счет «10»; убедитесь, что межреберные мышцы сами контролируют дыхание. Увеличивайте счет до «15» и затем до «20».

в) Вдохните. Положите одну руку на диафрагму и делайте несколько выдохов, ровно, но отчетливо, чтобы почувствовать, откуда идет выдох. Затем делайте это со звуком р, имитируя стук барабана. Затем со звуками ах, ай, и, соединяя дыхание с произнесением звука.

г) Вдохните, чтобы «открыть» ребра. Положите одну руку на диафрагму и медленно вдыхайте через открытый рот. Затем снова вдохните и на счет «6» выдыхайте (при этом считайте вслух). Продолжайте выдох с одновременной декламацией известного вам текста. Дополнение. Следите, чтобы шея и плечи были свободными. После упражнения полежите спокойно, а затем медленно встаньте.

Упражнение 3. Займите удобное положение сидя или стоя, спину при этом держите прямо. Голова. Сделайте наклон вперед (вдох) и медленно поднимитесь (выдох), при этом мышцы задней части шеи напряжены. Наклон назад (вдох) и выпрямление (выдох). Прodelайте всё наоборот. Наклон вбок (вдох) и выпрямление (выдох). Максимально повернитесь вправо и влево, чтобы оглянуться назад (при этом дышите полно, свободно). Спина то напряжена - то расслаблена. Почувствуйте разницу. Осторожно наклоните голову и вернитесь в исходное положение; ощутите свободу в задней части шеи. Сделайте очень легкий оборот вокруг шеи для того, чтобы почувствовать свободу движения. Голова может оставаться неподвижной, но не зажатой. Плечи. Осторожно поднимите и опустите плечи, отводя их назад, фиксируя ощущение в первом и втором положениях. Снимите излишнее напряжение. Повторите.

Упражнение 4

а) Руки за головой - полное расслабление, вдох и выдох. Когда ребра начнут двигаться - опять вдох. Повторите два-три раза. (Это открывает грудную клетку.)

б) Руки находятся внизу или лежат на боковых ребрах. Сделайте полный вдох, и затем медленный выдох на счет «10», «15», «20»; убедитесь, что межреберные мышцы контролируют дыхание.

в) Вдох и выдох от диафрагмы со звуком р, причем выдох и звук должны слиться воедино. Затем то же самое с чтением текста. Дополнение. Верхняя часть грудной клетки, шея и плечи всегда свободны. Когда

обучающийся проговаривает текст, следим, чтобы диафрагма была опущена (при этом звук выходит свободно). В данном случае грудная клетка помогает резонированию. Важно почувствовать, что работают межреберные мышцы и диафрагма, так как именно они усиливают звук. Работа мышц фиксируется лишь затем, чтобы их почувствовать, не более того.

Начинает обучающийся проговаривать текст с лишь при полном ощущении свободы и при наличии ровного дыхания. Если чувствуем, что не справляемся, приостанавливаем выполнение упражнения.

Во-первых, необходимо понять, как улучшить качество голоса, а также увеличить его силу. Для того чтобы почувствовать и включить вибраторы, необходимо:

- Проделываем комплекс упражнений в положении лежа. Проговариваем текст при этом, ощущая резонанс в полу.

- В положении лежа на животе, - голова повернута в сторону, - почувствовать пол. Проговариваем текст, ощущая вибрацию в полу.

- Стоя, - руки за головой, ребра открыты, — проговариваем часть текста

- Произносим в удобной тональности ай, и; руками постукиваем по груди, чтобы почувствовать вибрацию.

- Пропеваем часть текста на одной ноте, затем проговариваем его, ощущая вибрацию резонаторов. То же самое, но более ритмично.

Во-вторых, необходимо знать, как можно увеличить без видимого усилия громкость голоса. Одно из обычных заблуждений - отождествление громкости звука и его объема.

Для того чтобы увеличить объем голоса, делаем следующие упражнения:

Упражнение 5. Лежа на полу, расслабиться, ребра и диафрагма работают свободно. Сосредоточиться на том, чтобы шея и плечи не были скованы. Проговариваем текст, постепенно увеличивая громкость, однако при этом держать ее под контролем. Почувствовав напряжение, останавливаем упражнение, расслабляемся и начинаем заново или продолжить.

Упражнение 6. Исходное положение - то же, но при этом необходимо петь, вытягивая руки в стороны, затем вверх к голове, как бы совершая ими круг.

В-третьих, может возникнуть проблема с дыханием, которая заключается в том, что его не хватает на конец фразы. Физически это объясняется недостатком развития мышц на ребрах и диафрагме — ребра, обычно, сжимаются слишком быстро.

В данном случае нам помогают следующие упражнения:

Упражнение 7. Исходное положение стоя, руки за головой. Освободить тело, стараться не наклонять голову вперед. Проговаривать текст в этом положении, постепенно опуская руки в стороны до нижней точки.

Упражнение 8. Исходное положение стоя. Вдох на счет «10», «15», выдох на счет «3», «6».

Упражнение 9. Ребра максимально открыты, глубокий диафрагмальный вдох и плавное пение м на счет «6», «8», «10», с каждым разом увеличивая счет. Продолжить упражнение со звуками о, ох, ах, ай, и.

Упражнение 10. Ребра открыты, глубокий вдох; петь м и гласные звуки, воображая перед собой разные расстояния. Начинаем с «близкой» дистанции и постепенно ее увеличиваем. То же повторяем с импровизированным текстом, «оправдывая» размер данной дистанции. Замечание. Если вы в начале делаете придыхание и выдыхаете раньше времени - упражнение повторить.

Упражнение 11. Правая рука внизу, в ней воображаемый мяч. На выдохе петь гласные ай, и, поднимая руку с воображаемым мячом вперед. Мяч будет как бы поддерживать направленный на него звук. Это позволит координировать дыхание и звук. То же, но с текстом. Модуляция и использование голосового диапазона должны всегда соответствовать особенностям используемого текста.

Однако следует во время проговаривания отрывков текста увеличивать гибкость диапазона. Горло необходимо всегда держать расслабленным, свободно усиливая звук на всех уровнях. Тогда мы замечаем, что можем свободно взять нижний регистр и больше не думать об этом. Дело в том, что когда мы используем лишь верхний регистр, то концентрируем всё внимание на поддержании грудного резонанса, а это ограничивает возможности голоса.

Упражнения с использованием мысленных образов

«Пипетка»

Стоим прямо, но расслабленно, следим за тем, чтобы голова не наклонялась в сторону или вниз. Представляем, что внутри нас находится огромная пипетка, резиновой камерой вниз. Сдавливаем камеру и выдавливаем весь воздух. Отпускаем камеру, позволяя ей расправиться, и воздух войдет в тело.

Представляем, что конец стеклянной трубочки находится в гортани на уровне носа. Позволяем воздуху втекать и вытекать сквозь это единое отверстие, а не по отдельности через нос или рот. Дышим, удерживая этот образ. По мере выполнения упражнения обучающийся должен обнаружить, что он естественным образом развивает брюшное дыхание.

Брюшное дыхание не означает, что вы действительно дышите животом, в который поступает воздух, просто со вдохом брюшная стенка и мышцы торса расходятся наружу, побуждая диафрагму опуститься, и это создает впечатление, что живот надувается воздухом.

«Аккордеон»

Создаём мысленный образ диафрагмы, как перекрытия, опирающегося на стенки брюшины. Представляем, что эти стенки перекрытия сделаны из резины, которая может гнуться и растягиваться. Если посмотреть с другой стороны, диафрагма является также полом, на котором лежат легкие. Представляем, что легкие – это вертикально поставленный аккордеон. Когда

диафрагма опускается, аккордеон растягивается, создавая вакуумное пространство, которое всасывает воздух.

Весь этот дыхательный комплекс мы представляем следующим образом: при помощи выпячивания брюшных стенок наружу брюшная полость расширяется, а перекрытие при этом опускается, оставляя наверху больше пространства, в которое поступает воздух. Этот образ поможет постичь, как вдохи и выдохи взаимодействуют с брюшной полостью и легкими. В этом упражнении воздух свободно заполняет легкие полностью и создается иллюзия, будто воздух поступает в брюшную полость.

«Воздушный шар с воронкой»

Ощущаем то место, где носовые ходы переходят в гортань, и представляем его в виде воронки, при вдохе воздух, как вода, вливается в эту воронку и стекает вниз по очень длинной трубе.

Затем представляем воздушный шар, подсоединенный к концу этой трубы. По мере легкого и плавного вдоха, воздушный шар медленно наполняется воздухом. Останавливаем вдох, когда шар будет достаточно заполнен, задерживаем воздух в шаре на несколько секунд, наслаждаясь этой приятной наполненностью. Далее медленно выдыхаем, представляя, что полный воздуха шар «сдувается».

«Кольца веревки»

Представляем себе веревку, уложенную кольцами внизу живота. Воображаем, что воздух поступает в живот и покидает его, подобно кольцу веревки, в то время как нижнее кольцо всегда остается внутри живота.

«Стопка книг»

Формируем мысленный образ вдоха как процесса складывания книг в стопку. Начинаем складывать книги снизу и постепенно добавляя по одной, чтобы получилась стопка. Чем выше стопка, тем больший вес приходится выдерживать нижней книге. Выдох строится по аналогии – снимаем книги, начиная с верхней. Делаем это упражнение можно как медленно, так и быстро, но обязательно равномерно.

Упражнения, направленные на тренировку самопроизвольного вдоха

«Канатоходец»

Встаём прямо, ноги ставим пятку к носку, руки в стороны. Имитируя движения канатоходца, делаем шаг вперед и начинаем активно балансировать руками, одновременно часто выдыхая на звук «ХУ». Постепенно успокаиваем движения и выравниваем выдох. Затем повторяем все упражнение, переводя центр тяжести на другую ногу.

Во время этого и последующего упражнения думаем только о выдохе. Вдох при этом происходит автоматически, и нам не важно, делаем ли мы его носом или ртом.

Этот блок упражнений провоцирует сухость во рту, что является естественным фактором. Бояться сухости во рту не нужно, но необходимо

сделать следующие промежуточные упражнения, усиливающие слюноотделение:

- во-первых, активно позевать и сглотнуть слюну,
- во-вторых, положить кулаки под скулы с двух сторон от подбородка и сделать ими несколько легких, но активных вращательных движений, после которых снова сглотнуть; убедившись, что сухость прошла, продолжить основные упражнения.

«Вертикальная фреза»

Встаём прямо, ноги на ширине плеч, стопы ставим параллельно друг другу. Слегка сгибаем ноги в коленях, спину держим прямо. Представьте себе, что перед вами расположена большая плоская металлическая фреза, центр которой смотрит на вас. Кладем одну руку на ее нижнюю часть, другую на верхнюю и начинаем активно закручивать ее сначала в одну (по ходу часовой стрелки), затем в другую сторону. При каждом движении производим резкий выдох со звуком «ХУ». О вдохе думать не следует.

«Горизонтальная фреза»

Повторяем упражнение, представив, что фреза лежит на столе. Резким движением закручиваем ее. Так как края воображаемой фрезы острые, мы при каждом движении прячем живот. Точно так же, как и в предыдущем упражнении, мы выдыхаем с каждым движением, не заботясь о качестве вдоха.

«Перчатка»

Встаём прямо на жесткие ноги (на ширине плеч). Левую руку кладём на живот. Представляем, что в правой руке мы держим перчатку, которую очень резким движением отбрасываем от себя, выдыхая со звуком «Т». После 16 движений начинаем отбрасывать перчатку двойным движением – «Т-Т», после опять же 16 движений – тройным «Т-Т-Т», и продолжаем упражнение в обратном порядке.левой рукой контролируем движение диафрагмы. С каждым выдохом должно производиться резкое сокращение мышц. Вдох делается автоматически.

Упражнения для тренировки самопроизвольного выдоха

К этим упражнениям относится «парадоксальная гимнастика» А. Стрельниковой. Она неоднократно описана во многих работах, посвященных проблемам дыхания. Поэтому мы не будем подробно описывать все упражнения из этой гимнастики, но обратим особое внимание на некоторые необходимые особенности ее выполнения, не всегда учитываемые приверженцами «парадоксальной гимнастики».

Следствием неточности выполнения упражнений, которые нам предлагает А. Стрельникова, является то, что они не всегда результативны, а иногда и не полезны.

Внимание в этих упражнениях акцентируем исключительно на вдохах, которые должны быть короткими, как уколы, активными и чем естественнее, тем лучше. Думать нужно только о вдохе: «Гарью пахнет! Тревога!» и резко, шумно нюхать воздух.

Выдох является результатом вдоха. Не следует мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Следим только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением, а выдох был бесшумным.

Не загоняем обучающихся в очень быстрый ритм. Нужно помнить, что в целях обучения речи, скорость выполнения упражнений не важна.

Сама А. Стрельникова предлагала быструю ритмическую структуру для своих упражнений. Мы предпочитаем производить движения в среднем темпе, удобном для выполнения.

Выполняя упражнения нужно знать, что все они делаются на «мягких ногах». То есть нельзя выполнять их с неподвижными ногами в коленных суставах. Делая упражнения обязательно считаем про себя, так как во время мысленного проговаривания работают голосовые складки.

Начинаем с 16 вдохов на каждом движении, постепенно увеличивать до 96. При желании можно делать больше вдохов. Норма занятия доходит до 1000 – 1200 вдохов. Мы рекомендуем делать следующие упражнения из «парадоксальной гимнастики».

«ладошки» вдох – сжатие ладоней в кулаки;
на каждый вдох – повороты головы вправо, влево;
«ушки» – на вдохах попеременно наклонять голову ухом к плечу;
«малый маятник» – вдохи производить при движении головой вниз и вверх;

«кошка» – на вдохе переносить центр тяжести с одной ноги на другую, имитируя движения кошки;

«насос» – вдох в крайней точке наклона при движении, имитирующем накачивание насосом автомобильной шины;

«обними плечи» – на вдохе, приседая, обнимаем свои плечи;

«большой маятник» – вдохи в верхней позиции, аналогичные упражнению «обними плечи» и в нижней позиции, аналогичные движениям в упражнении «насос».

Изучая дыхательные дисциплины, мы пришли к выводу, что совершенно необходимо во время тренинга чередовать упражнения с «теплым» и «холодным» выдохом.

«Холодный» выдох активизирует движение диафрагмы, «теплый» – мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота и, что важнее всего, прогревает голосовые связки, подготавливая тем самым их к звучанию.

«Цветок» («холодный» выдох)

Встаём прямо. Выдыхая на звук «П», рисуем кончиком носа крохотный цветочек.

Выдыхая таким же образом, рисуем цветок чуть-чуть покрупнее. Шейные мышцы активизируются, выдох становится более напористым.

Теперь на выдохе рисуем носом гигантский цветок. В упражнении принимает участие весь корпус. Выдох становится максимально активным.

«Цветок» («теплый» выдох). Точно повторяем предыдущее упражнение, заменив звук «П» на звук «ХА».

«Свеча». Это упражнение выполняем в три этапа. Первый этап выполнения данного упражнения мы условно назовем «упрямая свеча». Стать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать правильный вдох и, представив свечу, ровным, длинным выдохом на звук «П» нужно удержать ее пламя в горизонтальном положении. Выдыхать нужно медленно и максимально долго. На втором этапе выполнения упражнения «свеча», медленно задуваем свечу, имитируя произнесение звука «П». Второе упражнение отличается от первого скоростью выдоха. Третий этап – «погашу свечу». Быстрым, резким выдохом задуть свечу. Каждое упражнение повторяем 4-6 раз.

«Львенок греется»

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, делаем полный вдох. Горячим выдохом, беззвучно произнося звук «ХА», прогреваем поочередно сначала внешние стороны ладоней, затем – тыльные. Потом отводим локти в стороны и поочередно прогреваем их, пытаясь дотянуться до них горячим дыханием. Затем поочередно выдыхаем то на правое, то на левое плечо. Стараемся при этом скорее дотянуться губами до плеча, чем подтягивать плечи ко рту. После этого начинаем прогревать «хвост».

То есть делаем полуобороты корпусом назад, слегка приседаем и по мере выдоха выпрямляем ноги в коленях. Делаем эти повороты и в одну и в другую сторону. Наклоняем голову вперед и выдыхаем в область груди. Расслабляем поясничные мышцы, наклоняемся вперед и прогреваем выдохом живот. Наклоняемся еще ниже и греем поочередно колени. И наконец, максимально тянемся выдохом к стопам, при этом оставляя прямыми ноги. Каждый участок тела (кисти, локти, плечи и так далее) прогреваем по два раза.

«Дом»

Упражнение выполняем в парах. Обучающиеся садятся на пол по двое, друг напротив друга и начинают теплым дыханием строить воображаемый дом. Например, первый обучающийся поставил фундамент – выдох, второй положил нижний слой кирпичей – выдох и так далее. Финальной точкой должно быть построение мансарды или приделывание флюгера. Обучающиеся обязательно стоят с поднятыми над головой руками. Таким образом, за время упражнения тело проходит все позиции от сидения на полу до стояния с поднятыми руками.

Мы просим обучающихся очень точно представлять здание, которое они возводят, так как от стиля этого сооружения зависит качество дыхания. Эти упражнения проводим в течение первого и второго годов обучения, постепенно переходя в голосовые упражнения уже на третьем-четвертом занятии.

Упражнения для звукоизвлечения

В практических занятиях по голосоведению нашей целью является выявление и закрепление индивидуального звучания каждого отдельного обучающегося. Поэтому первый этап в работе – диагностика голосов. Мы прослушиваем проблемы каждого отдельного голоса, понять, у кого завышен голос, у кого зажаты челюстные мышцы, у кого голос не выведен в «маску» и так далее. Это необходимо для того, чтобы грамотно распределить нагрузку на различные группы мышц каждого обучающегося.

Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы

Вставляем вертикально в рот четыре пальца, держим их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Убираем пальцы, закрыть рот. Следим за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук. Максимально зажать, а затем расслабить челюсти. Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.

Во время занятий, мы часто используем понятие «точка свободы». Этот термин используется относительно всех групп мышц, начиная от лицевых и заканчивая мышцами на пальцах ног. Для того чтобы понять, что имеется в виду, нужно крепко сжать обе кисти рук и с силой надавить одним кулаком на другой. Задержать руки в таком положении на 10 секунд, сбросить напряжение, расслабить руки. Мгновенное состояние расслабленности мы и называем «точкой свободы».

На занятиях обучающиеся не всегда умеют контролировать одновременно все группы мышц. Очень часто, занимаясь, например, расслаблением мышц брюшного пресса, они зажимают шейные мышцы и тому подобное. Наша задача состоит в том, чтобы не пропускать такие моменты и обращать внимание обучающихся на эти зажимы. А они же, в свою очередь должны еще сильнее зажать уже зажатую группу мышц, а затем резко расслабить ее, после чего вернуть свое внимание на то упражнение, которое они делали до этого.

С первого занятия, мы приучаем обучающихся к мысли, что не нужно ждать персонального замечания педагога. Сказано кому-то, расслабить руки, значит, каждый должен проверить, нет ли у него аналогичного зажима.

На выдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на вдохе носом резко расслабить все. Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ». Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив. Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть. Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясти головой, сохраняя такое положение языка. Выдохнуть.

Для освобождения лицевых мышц мы обязательно делаем пальцевой массаж. Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей. Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую

стороны. Повторяем это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся. Каждое круговое движение пальцами повторяем 16 раз. После этого находим точки крепления челюстей, приблизительно на середине нижнего края глазницы и повторяем ввинчивающие движения в одну и другую сторону.

Делаем массаж каждый день, не зависимо от того, есть занятия по «речи» или нет. Наша задача – разработать подвижность нёбной занавески. Поэтому с первого занятия мы предлагаем нашим обучающимся в Межшкольном Эстетическом центре очень много зевать. Зевок и полу зевок – неотъемлемая часть наших занятий. Часто мы предлагаем сделать восемь зевков подряд. Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Занимаясь звукоизвлечением, мы акцентируем внимание на тактильных ощущениях. Дело в том, что правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. На вибрации в области грудной клетки и головы («купола») обращают внимание многие педагоги разных речевых школ.

Но во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основным условием наших занятий стало умение извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Мы сравниваем голос с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний и самый толстый корж – это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Мы плавно переходим из регистра в регистр.

Упражнения на тактильные ощущения в процессе звукоизвлечения.

Начинаем этот блок упражнений с позиции лежа на полу, лицом вверх. Максимально расслабляем все мышцы. Для этого можно вообразить, что мы представляем из себя фигуру из влажного песка. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе. Еще одно упражнение на максимальное расслабление мышц.

Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы, наше тело становится невесомым и исчезает. При исполнении этого упражнения, мы рекомендуем обратить внимание на те части тела, при прохождении через которые, наша секущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты.

Переходим к рукам. Сначала берем кисть и начинаем расслаблять по очереди каждый палец. Удобно брать за палец, приподнимать руку и делать потряхивающие движения. Затем нужно взять за запястье и потрясти всю кисть. Обхватить локтевой сустав с внешней стороны и расслабить всю руку партнера круговыми движениями. Взять крепко за кисть и раскачивать руку

партнера от плеча, меняя ритм движений и их амплитуду. И, наконец, произвести ввинчивающие движения.

Повторить упражнение с другой рукой.

Перейти к ногам. Берем ногу за голеностоп и встряхивающими движениями расслабляем стопу. Затем работаем со всей ногой, так же, как до этого работали с руками. Как правило, все эти упражнения очень нравятся обучающимся. После того, как мы добились полнейшего расслабления мышц, приступаем непосредственно к звучанию.

Упражнения, выполняемые со звуком

Делаем небольшой зевок и одновременно с ним начинаем потихоньку звучать на звук «М». Прислушиваемся к своим тактильным ощущениям. Сначала добиваемся, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда мы их ощутили, перемещаем вибрации ниже по телу.

В идеале, мы добиваемся вибраций вплоть до стоп. Но это случается не сразу. От занятия к занятию продвигаем свои ощущения к стопам, но в результате получаем необходимый звук. Меньше всего он будет напоминать человеческий голос. Этот звук похож на урчание животного из семейства кошачьих. Мы называем его «голос льва».

В положении лежа на спине. Представляем, что голос – это светящийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекачиваем через плечевой пояс в левую. Затем перекачиваем его обратно. Повторяем упражнение несколько раз. Иногда на начальном этапе работы для того, чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц. По такому же принципу перекачиваем звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же ноге вверх до тазобедренного сустава и опускаем к левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть.

По ходу этого упражнения может закончиться воздух. Делаем спокойный вдох и продолжаем упражнение с того места, где был остановлен звук. Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и ставим их на ширине плеч. Внутренним взором видим свой позвоночник, который при такой позе выравнивается и располагается абсолютно прямо. Посылаем легкий стон в копчик и начинаем поднимать его по спирали вокруг позвоночника вверх. Доводим его до головы. Вдох.

Повторяем упражнение. Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша». Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открываем «на четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно.

Через какое-то время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение. После 6-8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем все упражнение сначала. Важно помнить, что вдох нужно

делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения расслабленными.

После этого переходим к упражнениям, исходным положением которых является рабочая поза стоя. Но после предыдущих упражнений обучающиеся находятся в очень расслабленном и ленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, проделываем следующее упражнение. По моему хлопку в ладони, обучающиеся сильно зажимают все мышцы, вплоть до мышц на пальцах рук и ног. С каждым последующим хлопком, они, не скидывая напряжения, меняют позу. Мы играем с ритмом хлопков. Главное – не расслаблять тело до команды «отдыхаем». Как правило, мы делаем 8 хлопков в разном ритме, отдыхаем (расслабляемся) и еще 8 хлопков. Повторяем упражнение 4-6 раз. После такого резкого тонизирующего упражнения обучающиеся становятся совершенно работоспособными, и мы продолжаем наше занятие.

Упражнения на «рождение звука»

«Баня»

Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, то есть все мышцы, кроме мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представляем, что мы находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук «М». Все время проверяем свободу шейных мышц.

Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. Чтобы их избежать, мы постоянно напоминаем обучающимся о том, что при выполнении этого упражнения должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы (приблизительно на 1 см). Также предлагаем им сделать полу зевок. Мы же называем подобное положение речевого аппарата – «яблоко во рту». Этот весьма приблизительный термин очень понятен обучающимся. Употреблять его приходится очень часто и у нас нет опасений, что после применения этого термина кто-то из них продолжит делать это упражнение на сдавленной гортани, травмируя тем самым свои голосовые складки.

«Бамбук»

Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабляем корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно следим чтобы весь свой позвоночник, представляем, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления,

посылаем легкий стон в каждый позвонок. Не забываем про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

«Корни»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком, мы пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук «А». Следим за тем, как наши корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором мы занимаемся, как они все глубже и глубже врастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин.

При выполнении этого упражнения мы извлекаем звук, который напоминает очень тихое урчание львенка. Если обучающемуся трудно произвести подобный звук, то сначала он делает это упражнение беззвучно, выдыхает в «корни» горячий воздух. Постоянно призываем обучающихся напрягать свою фантазию, видеть эти корни. Только в таком случае им удаётся получить желаемое качество звука.

Очень важно, чтобы мы слышали каждого обучающегося, убедились, что он извлекает «не связочный» звук. При правильно выполняемом упражнении уже на втором-третьем занятии, обучающиеся начнут ощущать легкие вибрации на уровне стоп. Это значит, что мы добились нужного результата.

«Солнышко»

Исходная позиция та же, что и в предыдущих упражнениях. Локти разводим в стороны и приподнимаем до уровня плеч. Кисти складываем ладонями к себе, одну на другую и прижимаем их к груди. Представляем себе, что в нашей грудной клетке живет солнышко. Мы тихонечко приоткрываем калитку (раскрываем ладони) и выпускаем солнышко из домика со звуком «Я».

Важно знать, что наше солнышко, выходя из своего укрытия, двигается не вверх или вниз, а равномерно заполняет все пространство вокруг нас, в том числе и за спиной. По мере выполнения упражнения руки раскрываются и разводятся в стороны, звук, не повышаясь, увеличивается. Вибрации ощущаются в области лопаток. Затем так же запускаем солнышко назад, в грудную клетку. Соответственно звук развивается от сильного к слабому, интимному.

«Обнимаем плечи»

Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, то есть ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук «Ы».

«Антенна»

Представляем, что из нашего темечка выдвигается маленькая антенна. Начинаем через нее переговариваться с инопланетянами. Звук «МИ-МИ-МИ». Для упрощения упражнения, можно в этом месте взяться за волосы и легонько подергать за них. Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Следим, чтобы обучающиеся не растягивали рот в улыбке. Рот должен работать вертикально. Как вы уже поняли, звучит в данном случае головной резонатор, а максимальные вибрации ощущаются, разумеется, в области темени.

«Формы гласных»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Складываем ладони друг к другу на уровне грудной клетки. Медленно и с усилием начинаем поднимать правую руку вверх и одновременно опускать левую вниз. Произносим долгий звук «И», следя за тем, чтобы он выходил точно из темени направленным лучом и ровно поднимался вверх. Отводим правую ногу назад, переводя на нее центр тяжести, немного опускаем голову, обхватить руками плечи и произносим долгий звук «Э». Вибрации в предплечьях и плечах. Правую ногу выносим вперед, переносим на нее центр тяжести. Открываем и широким жестом разводим руки в стороны. Звук – «А». Рот открыт «на четыре пальца». Вибрации в грудной клетке.

Возвращаем ногу в исходную позицию. Руки сомкнуты перед собой таким образом, чтобы они вместе с грудью организовали прямо перед вами овал. Произносим долгий звук «О», акцентируя внимание на ладонях. При правильном выполнении упражнения именно в ладонях должны возникнуть легкие вибрации. Представляем, что мы поднесли к губам длинную, легкую, полую трубку и, максимально отводя ее от лица, направляем вперед узконаправленный звук «У», создавая звуком узкий коридор, уходящий далеко вперед. Складываем руки в замок. Подносим их к груди и имитируем движение, подобное тому, которым дрессировщик открывает пасть льву. Звук «Ы». Выполняя этот блок упражнений, следим за тем, чтобы рот работал исключительно вертикально, а на лице не возникало никакой мимики. Произнося звуки «И» и «Ы», делаем полу зевок. Повторяем все упражнение сначала, произнося звуки речевым порядком, то есть, не продлевая их во времени.

Список используемой литературы

1. Архипова И. К. Когда пение – судьба // Правда. 25 дек., 1978. Лисициан П. Г. Сегодня и завтра вокального образования // Известия. № 226. 22 сент., 1961.
2. Бруссер А.М. Учебно-методическое пособие по технике речи. – М, 2002.
3. Васильев Ю.А. Голосоречевой тренинг. – СПб, 1996.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности: Гимнастика чувств. – СПб, - 2001
5. Куракина К.В. Восемнадцать упражнений вокального характера по воспитанию голоса и дикции драматического актера. – СПб, 2003
6. Морозов В. П., Нестеренко Е. Е. Составляющие таланта (об эмоциональном слухе музыкантов) // Советская музыка. 1989. № 1. С. 78–79. Морозов В. П. Центр «Искусство и Наука» // Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 3.
7. Морозов В. П. Искусство и наука общения: невербальная коммуникация. М., 1998.
8. Морозов В. П. Резонансная теория искусства пения и вокальная техника выдающихся певцов. М., 2001.
9. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники. М., 2002 (2-е изд. 2008).
10. Морозов В. П. Вокальное искусство как вид вербально-невербальной коммуникации // В кн.: В. П. Морозов. Невербальная коммуникация. Экспериментально-психологические исследования. М., 2011
11. Назаренко И. И. Искусство пения. М., 1968.
12. Нестеренко Е. Е. О мировой оперной сцене и вокальной педагогике // Художественный тип человека. Комплексные исследования. М., 1994.
13. Нестеренко Е. Е., Морозов В. П. Вокальное искусство и наука: актуальность творческого союза // Психол. журн. 1984. Т. 5. № 4. С. 105–115.
14. Нэнси Зи. Искусство дыхания. – София, 2004.
15. Черная Е.И. Теория и практика сценической речи: Коллективная монография. – СПб, 2005.
16. Козлянинова И.П., Промптова И.Ю. Сценическая речь. – ГИТИС, 2000.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья на тему: "Развитие речи младших обучающихся
на занятиях театральной студии."

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-na-temu-razvitie-rechi-mladshih-obuchayushih-sya-na-zanyatiyah-teatralnoj-studii-7789797.html>



И. В. Жаборовский

Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

17.03.2025

ЮЭ52002895

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья на тему: "Взаимодействие двух искусств:
цирка и музыки."

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-na-temu-vzaimodejstvie-dvuh-iskusstv-cirka-i-muzyki-7785199.html>



И. В. Жаборовский

Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

14.03.2025

A407089059

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья на тему: "Взаимодействие актерского
мастерства и хореографии.."

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-na-temu-vzaimodejstvie-akterskogo-masterstva-i-horeografii-7785179.html>



И. В. Жаборовский

Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

14.03.2025

CO31703115

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья на тему: "Техника актерского мастерства
Чаббак в хореографии."

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-na-temu-tehnika-akterskogo-masterstva-chabbak-v-horeografii-7785182.html>



И. В. Жаборовский

Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

14.03.2025

ЦШ24596276

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья на тему: "Занятия сценической речью детей
дошкольного и младшего школьного возраста"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-na-temu-zanyatiya-scenicheskoy-rechyu-detej-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta-7785187.html>



И. В. Жаборовский

Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



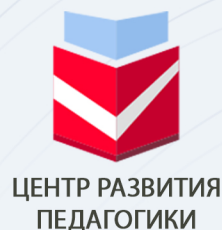
Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

14.03.2025

YA21805484

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

28939

Дата выдачи

10 марта 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МО г.Краснодар «Межшкольный эстетический
центр»

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

«Школьная театральная педагогика»

Продолжительность курса 16 часов.

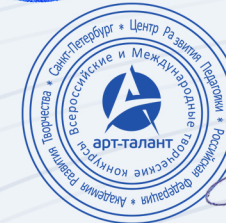
Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

Генеральный директор
Центра Развития Педагогики



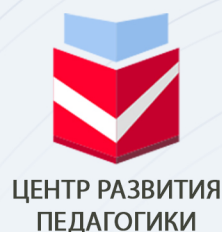

Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»




Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

28983

Дата выдачи

11 марта 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МО г.Краснодар «Межшкольный эстетический
центр»

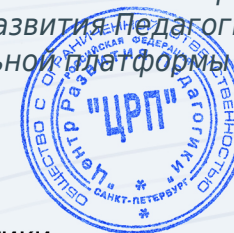
успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

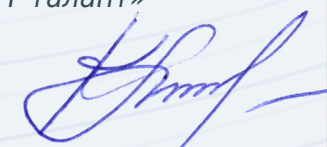
**«Психология и педагогика в дополнительном
образовании детей»**

Продолжительность курса 16 часов.

Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

Генеральный директор
Центра Развития Педагогики



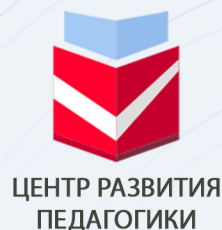

Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»




Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



СВИДЕТЕЛЬСТВО об обучении

Регистрационный номер

29048

Дата выдачи

13 марта 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Цыкало Анна Владимировна

педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МО г.Краснодар «Межшкольный эстетический
центр»

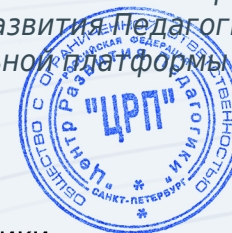
успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

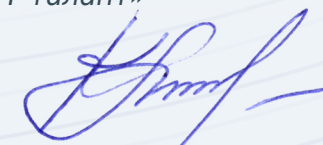
**«Досуговая деятельность и массовые мероприятия в
пришкольном лагере»**

Продолжительность курса 16 часов.

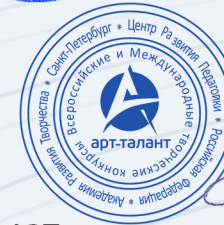
Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»

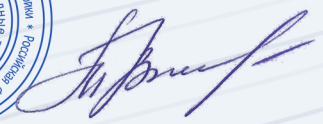
Генеральный директор
Центра Развития Педагогики




Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»




Воронова Т.