**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ**

**ПГТ. СМИРНЫХ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Методическая разработка на тему:**

**«Пение как искусство выдоха»**

**Разработчик: преподаватель**

**по классу эстрадного вокала**

**Погорелов Николай Николаевич**

**Пгт. Смирных**

**2025 год**

**Аннотация**  
  
 Данная работа посвящена разработке методики коррекции распространенных вокальных проблем – пересмыкания голосовых складок (гиперфункциональная дисфония) и недоопертого звука (гипофункциональная дисфония).

В работе анализируются физиологические механизмы голосообразования, предлагается комплекс упражнений, основанных на техниках R-roll, Lip-roll и «пения на задержке».

Методика направлена на развитие сбалансированного и здорового вокального звучания, оптимизацию работы гортанных хрящей, улучшение координации дыхания и фонации, а также предотвращение травм голосового аппарата. Предлагаемый подход может быть полезен как вокалистам, так и педагогам по вокалу.

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………….4

2. Основная часть………………………………………………………...6

**2.1. Коррекция гиперфункциональной дисфонии (пересмыкания)…….6**

**2.2. Коррекция гипофункциональной дисфонии (недоопертого звука)..9**

**2.3. Аналогия с музыкальными инструментами………………………..12**

**3. Заключение……………………………………………………………13**

**4. Список литературы…………………………………………………...14**

**1. Введение**

**Актуальность:**

В современной вокальной педагогике существует проблема непонимания принципов работы голосового аппарата, что приводит к распространенным ошибкам, таким как пересмыкание и недоопертый звук. Техники, используемые такими певцами, как Дэвид Коверлейл[[1]](#footnote-1), демонстрирует возможность мощного и качественного звучания с использованием звукоусиливающей аппаратуры, однако требует тонкой настройки голосового аппарата и понимания баланса между компрессией и воздушностью звука. Поэтому разработка эффективных методик обучения и коррекции вокальных проблем, связанных с работой голосовых складок, является актуальной задачей.

**Цель:**

Описать методику коррекции вокальных проблем, связанных с пересмыканием и недоопертым звуком, и объяснить принципы работы голосового аппарата для достижения сбалансированного звучания.

**Задачи:**

⦁ Объяснить физиологические механизмы образования звука и влияние работы хрящей гортани на высоту тона.

⦁ Предложить практические упражнения для решения проблемы пересмыкания голосовых складок (R-roll, Lip-roll).

⦁ Описать методику развития навыка правильной компрессии с помощью «пения на задержке».

⦁ Сформулировать аналогию между голосовым аппаратом человека и струнно-духовыми инструментами для более наглядного понимания принципов звукообразования.

**Основная идея:**

Для достижения сбалансированного звучания необходимо понимание анатомии голосового аппарата и освоение навыков контроля над работой голосовых складок, хрящей гортани и дыхания. Предложенные упражнения (R-roll, Lip-roll, «пение на задержке») способствуют развитию этих навыков и коррекции распространенных вокальных проблем, таких как пересмыкание и недоопертый звук. Аналогия с музыкальными инструментами помогает наглядно представить процесс звукообразования и роль различных элементов голосового аппарата.

**2. Основная часть**

Путь развития певческого голоса часто сравнивают с трудом Сизифа[[2]](#footnote-2), где ученик, подобно мифическому герою, сталкивается с непреодолимыми препятствиями. Причины затруднений могут быть разнообразны: неэффективная методика преподавания, недостаточная квалификация педагога, низкая мотивация ученика и другие. Настоящее исследование фокусируется на роли «вокального дыхания» как основополагающего фактора, определяющего качество и эффективность голосообразования, а также анализирует типичные ошибки, возникающие в процессе его освоения. Ведь именно из-за неправильной организации последовательности механических действий невозможно в полной мере раскрыть потенциал вокалиста. Учитывая фундаментальную роль дыхания, как для жизнедеятельности организма, так и для голосообразования, данная работа представляет авторский подход к развитию вокального дыхания.

**2. 1. Коррекция гиперфункциональной дисфонии (пересмыкания)**

Начнем с простых и понятных всем вещей. Процесс звукообразования осуществляется только в гортани посредством смыкания и размыкания голосовых складок. Почему именно складок, а не связок? Потому что связки — это то, что непосредственно соприкасается или смыкается в гортани. Сам процесс сближения и отдаления происходит благодаря работе голосовой мышцы, которая в свою очередь крепится к гортани, а с внешней стороны голосовая мышца крепится к голосовой связке. То есть связки смыкаются благодаря движению голосовых мышц. Поэтому в современной вокальной терминологии мы, педагоги вокалисты употребляем выражение «голосовые складки».

Далее в процессе под названием голосообразование в дело вступает дыхание, если быть точным воздушный поток, благодаря которому мы и можем создать звуковую волну. Дело в том, что складки могут смыкаться и размыкаться и без воздуха даже в разных режимах, о которых мы поговорим позднее. Но создание пресловутой вибрации обусловлено именно воздушным потоком-давлением воздуха под складками и над ними также именуемым термином импеданс[[3]](#footnote-3).

Адекватная организация дыхания обеспечивает необходимый для звукообразования воздушный поток и контроль имперданса, что является критическим фактором эффективного голосообразования.

Обобщение двадцатилетнего опыта в сфере сольного и ансамблевого исполнительства в различных вокальных стилях (академическое и эстрадное пение) позволило нам выявить многообразие «педагогических практик».

Приведем различные примеры:

«Вдохни по глубже и задержи в таком положении дыхание»;

«Выдохни весь воздух и напряги пресс»;

«Выкати живот наружу и дави на него воздухом» и. т. д

Ничего из этого не является правдой, это лишь части одного или нескольких приемов, зачастую подслушанные у кого-то или же просто вырванные из контекста. Каждый из таких советов может создать у ученика неверный рефлекс, который годами будет ограничивать его диапазон, «воровать» из его голоса самые яркие части тембра, приводить к неправильному определению типа голоса, а в худшем случае к его (голоса) потере.

Правда же заключается в том, что есть различные типы звукоизвлечения, характерные для академического, эстрадного и народного пения. И правильно систематизировав вокальные направления можно понять какой именно тип дыхания используется в данном конкретном примере.

Обратимся к современным исследованиям и продолжим разбирать звукоизвлечение на составные части.

Существует пять основных типов смыкания голосовых складок:

Тонкий смык – складки смыкаются по всей длине, но не всей массой.

Толстый (полный) смык – складки смыкаются по всей длине большой массой.

Фальцет – складки смыкаются краями, в центре воздушный поток, который не дает толсто сомкнуться складкам. Складки жесткие, масса тонкая.

Fry – расслабленные колеблющиеся непериодически голосовые складки.

Свисток (stop-closure) – не вибрирующая ближняя половинка к щитовидному хрящу при сжатых складках. Вибрирует только задняя половинка складок (чем длина вибрирующей части меньше, тем звук выше).

Каждый тип смыкания формирует уникальный тембр, который требует специфической организации дыхания. Мы намеренно не использую термин «опора» от итальянского глагола appoggiare (поддержать, опираться), так как его зачастую трактуют неверно.

Каждый тип смыкания, при усложнении набора движений, включении в работу черпаловидного и щитовидного хрящей, изменения положения гортани, приводит к формированию различных типов вокализации, таких как: Belt, Mix Voice, Sob, Scream, Growl и другие.

Все они так же требуют определенного контроля воздушного потока как под, так и над складками. Зачастую переключение из одного режима звукоизвлечения в другой анатомически заставляет нас сменить степень давления и форму воздушной струи.

К примеру, Belt или пение на плотно сомкнутых складках предполагает большую работу над созданием воздушного потока, тогда как Mix Voice просто невозможен в таких условиях. Sob или пение на пониженной гортани предполагает большие потери воздуха, в виду анатомических особенностей строения голосового аппарата, что приводит к необходимости брать глубокое и низкое дыхание. В свою очередь экстремальные техники Scream и Distortion предполагают смыкание не только истинных складок, но и ложных, а также высокое положение гортани. Это естественным образом сокращает воздушные потери, но требует большой работы мышц анкеров, стабилизирующих воздушную струю.

Анализ различных режимов звукоизвлечения показывает, что гортань, благодаря сложной системе взаимосвязанных констрикторов играет ключевую роль в регуляции воздушного потока. И именно благодаря изменению формы и последовательности взаимодействия ее элементов позволяет вокалисту контролировать воздушный поток.

Нет никакого смысла понапрасну напрягать мышцы живота, или спины, если неправильно выстроена работа непосредственно голосообразующего органа. Напряжение или расслабление мышц корпуса в определенных частях тела певца является следствием правильно организованной работы для того или иного типа вокализации.

**2.2. Коррекция гипофункциональной дисфонии (недоопертого звука)**

Компрессия - силовое воздействие на газообразное тело, приводящее к уменьшению занимаемого им объёма, а также к повышению давления и температуры.

Работа с компрессией – основная задача вокальной педагогики, независимо от стилистической направленности.

В современной хоровой практике, особенно на начальном этапе музыкального образования, часто наблюдается тенденция к формированию недоопертого звука, характеризующегося тонким смыканием голосовых складок и минимальным давлением воздуха под ними. Данный тип звукоизвлечения обладает как преимуществами (низкий риск травматизации голосового аппарата, подвижность и относительная стабильность голоса), так и недостатками (обедненность тембра, так как смыкание недостаточно плотное, ограниченный диапазон, а самое главное, динамика с трудом дотягивает до одного forte[[4]](#footnote-4)).

Распространение данной практики отчасти обусловлено стремлением к тембровой унификации голосов в хоре, а также возможностью компенсировать недостаток динамики отдельных певцов за счет общей громкости коллектива и использования звукоусиливающей аппаратуры.

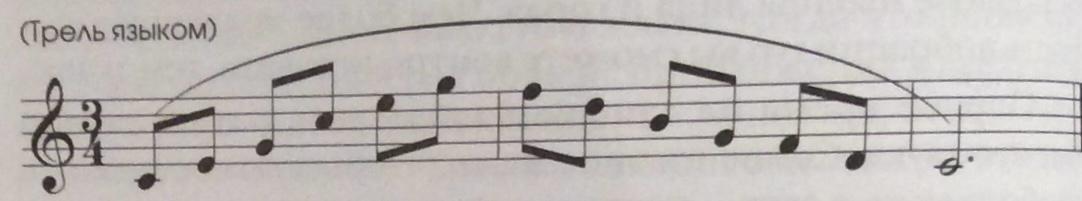
И все же, если мы вернемся на два века назад, когда микрофон был фантастикой и певцам приходилось полагаться исключительно на собственные ресурсы и акустические свойства помещений, широкое распространение получила техника Bel canto[[5]](#footnote-5), основанная на плотной компрессии и правильном расположении гласных звуков для достижения максимального резонансного эффекта.

Развитие звукоусиливающей техники оказало существенное влияние на эстрадное пение, приведя к трансформации вокальных идеалов и изменению роли компрессии. Допустим ваш ученик после процесса ломки из легкого звонкого дисконта перешел в классификацию баритонов, но петь джазовые стандарты времен Френка Синатры[[6]](#footnote-6) и Бинга Кросби[[7]](#footnote-7) в его планы не входит, хотя, научиться крунерству[[8]](#footnote-8) и свингу[[9]](#footnote-9) никому не помешает. И вот, ученик расстроен, процесс обучение подорван, пока вдруг случайным образом, обучающийся не слышит интервью Девида Ковердейла. Оказывается, что Девид обладатель глубокого драматического баритонального тембра, «золотой голос рока», работающий в запредельно высокой тесситуре – баритон! «Как же так?» Спросит вас ученик. И тут компрессия проявляет себя во всей красе. Дело в том, что Девид поет, применяя Mix Voice, технику так называемого смешения регистров. Это позволяет ему будучи, по сути, низкоголосым заходить за пределы диапазона, отведенного ему классическими трактатами. Но есть один нюанс, Mix Voice – это пение на нейтральной или повышенной гортани и средней степени компрессии, с применением небольшого количества воздуха. В результате динамика или чистый эквивалент громкости будет недостаточным, чтобы озвучить средних размеров зал без микрофона. Но Девиду это не нужно, так как он работает исключительно со звукоусиливающей аппаратурой.

Из собственных наблюдений и практики ученики часто приходят с двумя противоположными проблемами: гиперфункциональная дисфония (пересмыкание голосовых складок) и гипофункциональная дисфония (недоопертый звук). Проблемы антагонисты. И решения у них обратно пропорциональные, хотя корень зла кроется в одном и том же месте – непонимании собственной анатомии.

Высота тона голоса регулируется изменением длины и натяжения голосовых складок. Пересмыкание возникает при избыточном напряжении мышц гортани, зачастую в попытке взять высокие ноты, что приводит к компрессионному удару. Недоопертый звук, напротив, связан с недостаточной компрессией и слабым смыканием складок. Понимание принципов работы щитовидного и черпаловидного хрящей является ключом к решению обеих проблем.

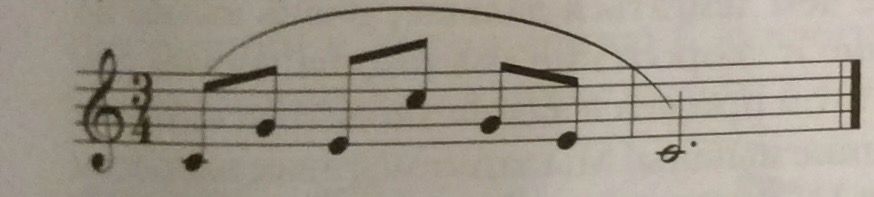
В практическом смысле для коррекции пересмыкания рекомендуется испльзовать известные упражнения R-roll и Lip-roll в диапазоне октавы и квинты через октаву, начиная от низких нот диапазона и постепенно поднимаясь к верхним.



Эти упражнения способствуют расслаблению мышц гортани, развивают координацию дыхания и звукообразования, а также помогают вокалисту осознать ощущения, связанные с работой голосовых складок (растяжение и сокращение).

После освоения этих упражнений можно переходить к работе с гласными звуками. Когда вокалист укоренит в своем сознании и этот навык можно постепенно добавлять работу мышц анкеров (грудно-сосцевидная мышца, поясничный отдел, косые и прямые мышцы пресса) для развития компрессии.

Для коррекции недоопертого звука эффективным является упражнение «пение на задержке». Перед началом вокализации на гласный звук (например, «А») попросите ученика сделать глубокий вдох, после выдохнуть половину воздуха, задержать дыхание с открытым ртом на несколько секунд, а затем начать петь.



По окончании одного звена при переходе к движению в верх или вниз не добирать новую порцию воздуха (3-4 звена). Это способствует развитию навыка правильной компрессии, когда в процесс опоры включается весь организм и мы получаем физический эквивалент выражения «все тело поет».

**2.3. Аналогия с музыкальными инструментами**

Голосовой аппарат можно сравнить со струнно-смычковыми и духовыми инструментами. Давление воздуха, создаваемое вокалистом, аналогично давлению воздуха при игре на саксофоне или флейте, а голосовые складки, колеблющиеся под воздействием воздушной струи, подобны струнам скрипки или контрабаса. Изменение тембра голоса достигается за счет вариаций в «штрихе» воздушной струи, подобно тому, как скрипач изменяет характер звука, варьируя работу смычком.

**3. Заключение**

Предложенная методика коррекции гипер- и гипофункциональных дисфоний, основанная на понимании физиологических механизмов голосообразования и применении специализированных упражнений (R-roll, Lip-roll, «пение на задержке»), способствует развитию сбалансированного звучания.

Дифференцированный подход к коррекции пересмыкания и недоопертого звука, учитывающий особенности работы гортанных хрящей и координации дыхательной и фонаторной систем, позволяет оптимизировать вокальную функцию и минимизировать риск развития патологий.

Аналогия с музыкальными инструментами способствует более глубокому пониманию принципов звукообразования и взаимодействия различных компонентов голосового аппарата.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на количественную оценку эффективности предложенной методики с использованием инструментальных методов анализа голоса, а также на разработку индивидуализированных программ коррекции, учитывающих вокальные особенности каждого исполнителя.

**4. Список литературы**

1. Гонтаренко Н.Б. «Сольное пение»: Секреты вокального мастерства - Ростов-на Дону: Феникс, 2007.

2. Дмитриев Л. Б.  «Основа вокальной методики» - М.: Музыка, 2000.

3. Риггс С. «Как стать звездой» - М.: «Guitar College», 2000.- 104 с.

1. Девид Ковердейл – британский и американский рок-вокалист, автор песен. Наиболее известен как вокалист группы Deep Purple и Whitesnake. [↑](#footnote-ref-1)
2. Сизиф – в греческой мифологии царь Коринфа (Эфиры), известный своей хитростью и коварством. Он обманывал богов и людей, за что был жестоко наказан. [↑](#footnote-ref-2)
3. Имперданс – давление воздушного столба в подскладчатом и надскладчатом пространствах, обеспечивающее свободную работу голосовых складок. [↑](#footnote-ref-3)
4. Forte (от итал.) «сильно», «громко». [↑](#footnote-ref-4)
5. Bel canto (от итал.) «прекрасное пение» - пение на опоре. [↑](#footnote-ref-5)
6. Френк Синатра – американский певец, продюсер и шоумен. [↑](#footnote-ref-6)
7. Бинг Кросби – американский эстрадный певец и киноактер. [↑](#footnote-ref-7)
8. Крунер (от англ.) «напевать в полголоса, тихо и проникновенно». [↑](#footnote-ref-8)
9. Свинг (от англ.) «раскачка». [↑](#footnote-ref-9)