



Подростково-молодежный центр

"ОХТА"



ПМК «БЕГА»

23.03.2019, НАЧАЛО В 17:00

МАСТЕР-КЛАСС

"ПРОБЛЕМЫ

ПРИ ПОСТАНОВКЕ

ЭСТРАДНОГО ВОКАЛА"

В РАМКАХ ПРОЕКТА

"ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ"

УЛ. КОММУНЫ, Д. 32/5



План:

- I. Голос
- II. Дыхание
- III. Голосовой аппарат



**Таблица 2 – Расход калорий
в зависимости от рода занятий**

№	Занятие	Расход калорий за 1/2 часа
1	Сидячее положение	20–25
2	Пешая прогулка	40–45
3	Спортивная ходьба	150
4	Пение	160
5	Бальные танцы	300
6	Плавание	360
7	Велосипед	380
8	Льжи	450
9	Спортивные танцы	500
10	Коньки (бег)	500

Настройка голоса



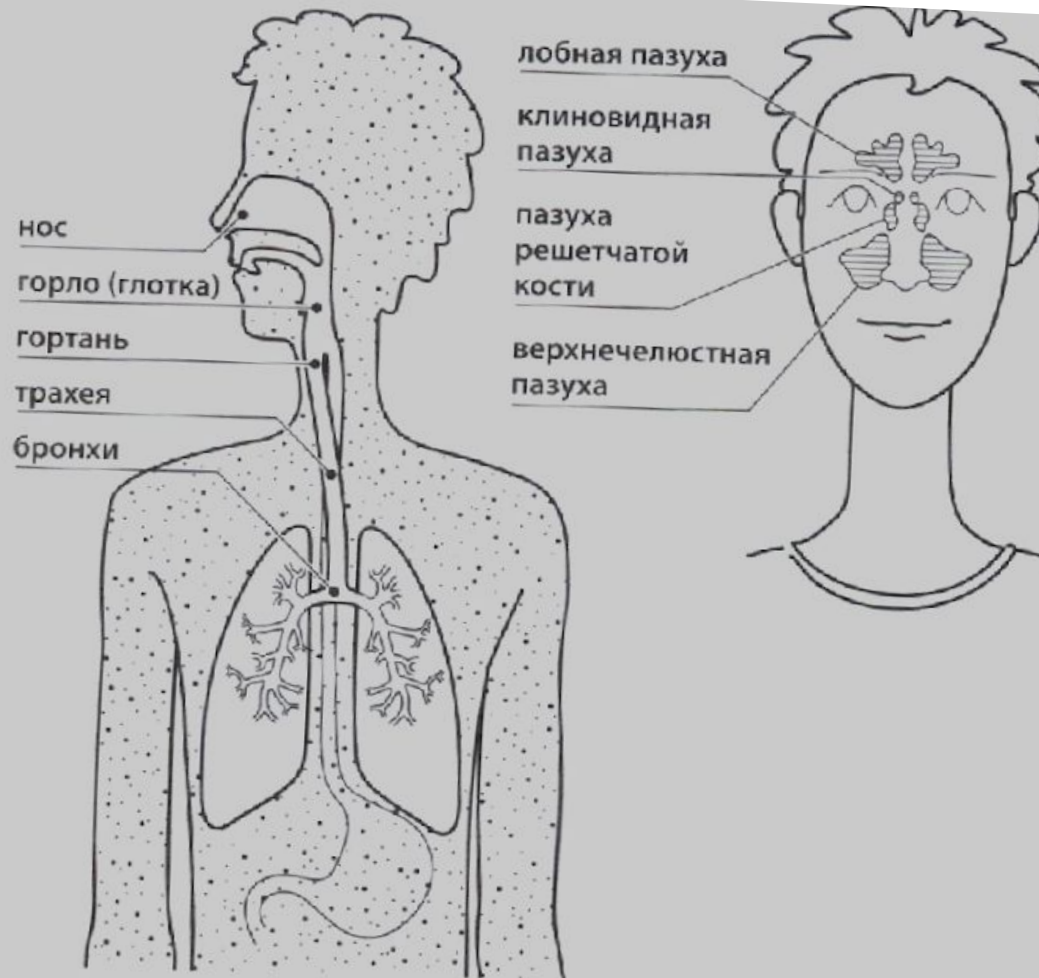
*Слово «распевка» для меня звучит неверно!
Не распеваться нужно,
а настраивать аппарат,
чтобы всё взаимодействовало в
определённом рабочем ритме
– резонатор головной,
грудной, рёбра, диафрагма,
мышцы. Нужно всё это
настроить с умом, а не
просто разогреть, не
раскрикивать аппарат.*

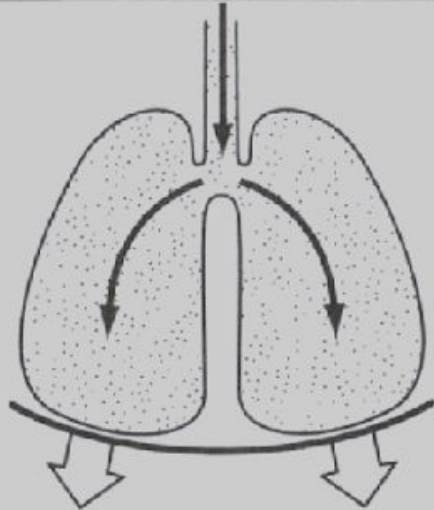
Елена Образцова

Профессиональные ограничения для вокалистов

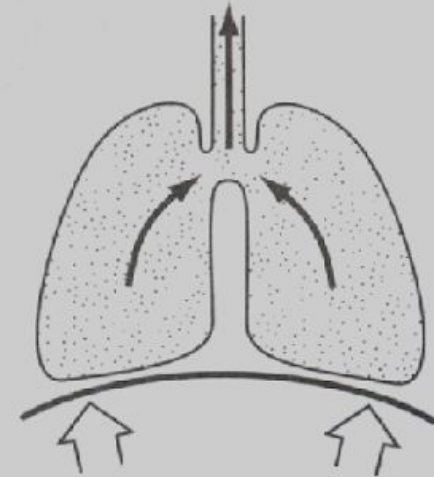
- **Нельзя** формировать голос
- **Нельзя** утомлять голос
- **Нельзя** упражняться на верхних нотах
- **Нельзя** самостоятельно расширять диапазон
- **Нельзя** петь не в своей тесситуре
- **Нельзя** не использовать резонаторы

Дыхательный аппарат





- Когда диафрагма сокращается и выпрямляется, давя на брюшную полость, грудная клетка расширяется вперед и вверх, что увеличивает пространство внутри грудной полости
- Легкие растягиваются, увеличиваясь в размере
- Воздух поступает в легкие, когда давление в грудной полости уменьшается



- Диафрагма расслабляется и возвращается в обычную — куполообразную форму
- Грудная клетка движется вниз и внутрь
- Полость грудной клетки уменьшается в объеме
- Воздух выталкивается из легких, когда давление воздуха внутри грудной клетки превышает атмосферное

Качества голоса	Числа, выражающие зависимость их развития	
	От гимнастики дыхания	От вокальных упражнений
1. Длительность звука	9	1
2. Объем голоса	9	1
3. Ровность	8	2
4. Сила	7	3
5. Выносливость	6	4
6. Тембр	5	5
7. Отношение голоса к регистрам	4	6
8. Подвижность	3	7
9. Отношение голоса к гласным	2	8
10. Отношение голоса к речи	1	9
	54	46

Дыхательная опора – поддержка певческого звука сознательно управляемым экономным, но свободным выдохом, сопровождающимся увеличенным тонусом брюшной диафрагмы, мышц брюшного пресса, поясницы и низа живота.

А.

Карягина

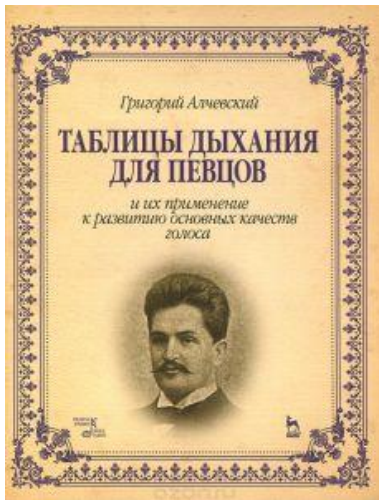


Таблица № 1		Общая длительность = 2 мин. 51 сек.			
Счет дыханий	Число секунд, показываемое стрелкой часов при окончании			Длительность дыханий	Сколько раз исполнено
	вдыхания	задержки	выдыхания		
I	5	10	15	= 15	
II	20	25	30	= 15	
III	35	41	46	= 16	
IV	51	57	2	= 16	
V	7	14	19	= 17	
VI	24	31	36	= 17	
VII	41	49	54	= 18	
VIII	59	7	12	= 18	
IX	17	26	31	= 19	
X	36	46	51	= 20	

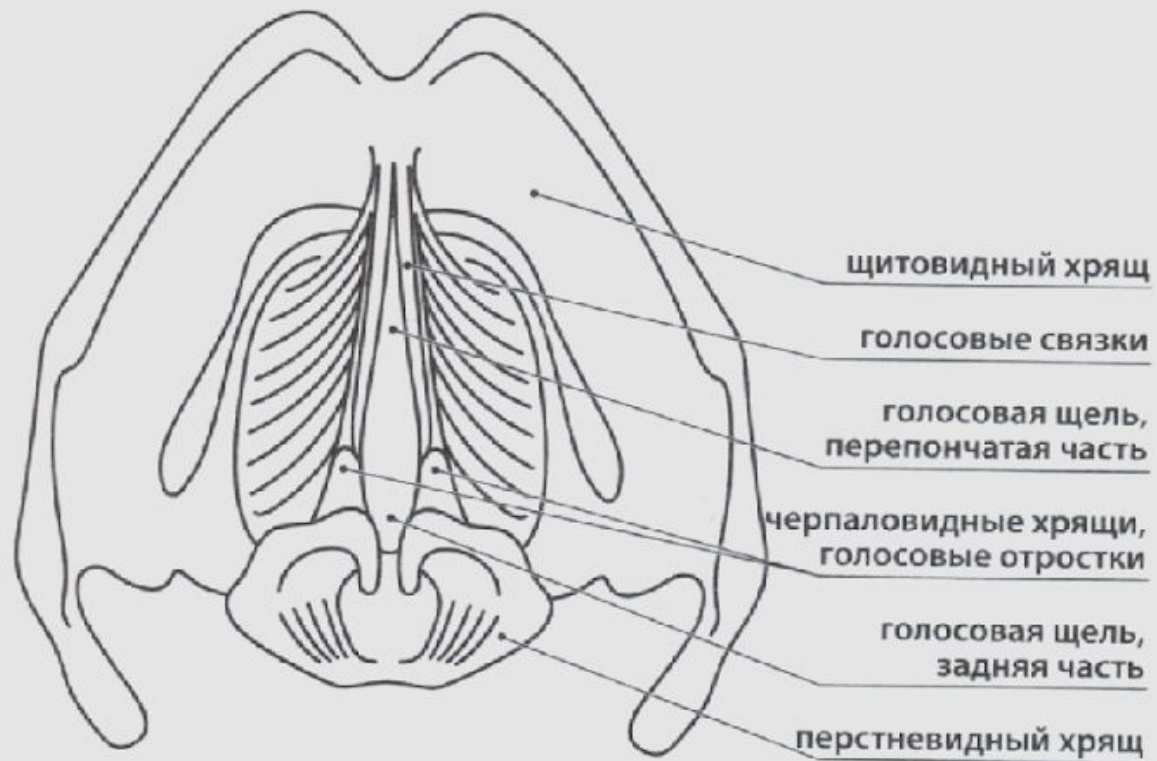
Факторы, оказывающие негативное воздействие на дыхание:

- Душевное волнение передает импульс дыханию, в ответ же дыхательные мышцы сдерживают этот импульс и мешают свободному течению дыхания
- Неправильная осанка (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании, или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагме)
- Контроль дыхания со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием

Голосовой аппарат:



Голосовые связки (схематичное строение)



Факторы, оказывающие негативное влияние на голосовой аппарат:

- Несвободное дыхание (вся ответственность в этом случае ложиться во многом на тонкие мышцы гортани. Эти мышцы, не предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых связок)
- Напряженная гортань блокирует связь голоса между резонатором, препятствуя звучанию в грудном резонаторе
- Напряжение корня языка, мягкого нёба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, препятствуя звучанию в среднем и верхнем регистрах

