

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт музыкального и художественного образования  
Кафедра музыкального образования

**РАЗВИТИЕ ГРУДНОГО РЕГИСТРА У ПОДРОСТКОВ  
В ВОКАЛЬНОЙ СТУДИИ**

Выпускная квалификационная работа

Квалифицированная работа  
допущена к защите:  
Зав.кафедрой

Исполнитель:  
Идрисова Елизавета Рустамовна,  
обучающийся ЭСТР-1401z группы

---

дата

---

подпись

---

подпись

Руководитель  
Коновалова Светлана Александровна,  
канд. пед. наук, доцент, профессор  
кафедры музыкального образования

подпись

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ «ГРУДНОЙ РЕГИСТР» И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ У ПОДРОСТКОВ</b>	<b>7</b>
1.1 Понятие грудной регистр в структуре голосообразования	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
1.2 Методическое обоснование развития грудного регистра в эстрадном вокале .....	11
1.3 Психолого-педагогическая характеристика подростков .....	20
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГРУДНОГО РЕГИСТРА У ПОДРОСТКОВ В ВОКАЛЬНОЙ СТУДИИ</b>	<b>30</b>
2.1. Констатирующий этап опытно-поисковой работы по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии .....	30
2.2 Формирующий этап опытно-поисковой работы по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии.....	41
2.3 Итоговый этап в развитии грудного регистра у подростков в вокальной студии .....	49
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	58
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	61
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	65
Приложение 1 .....	65
Приложение 2 .....	66



## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность работы.**

В настоящее время тяга к овладению искусством эстрадного вокала стала очень велика. На занятия по вокалу приходят обучаться разные люди, нередко - со слабыми природными вокальными данными, неразработанным голосом.

Эстрадное направление в обучении вокалу является относительно молодым и, вследствие этого, недостаточно разработанным как с теоретической, так и с методической точек зрения. Как показывает практика, педагоги эстрадного вокала по-разному подходят к воспитанию голосового аппарата эстрадного вокалиста. Одни педагоги, стремясь избежать подражания в обучении, не показывают, а только рассказывают, чего хотят добиться от ученика. Другие вмешиваются в процесс вокализации, но не могут пояснить ученику, как правильно выстраивать звук, какие движения голосом, приемы, необходимы для этого, иными словами - лишь «распевают», тренируют голос.

В сложившейся ситуации педагог, осуществляющий процесс обучения эстрадного певца, прежде всего, должен опираться на теоретическую информацию, почерпнутую из базовых работ по вокальной педагогике.

Поиск эффективных методов и приемов обучения вокалу следует осуществлять на основе анализа опыта эстрадных вокалистов и преподавателей эстрадного вокала, представленного в методических рекомендациях и видеозаписях мастер-классов.

Как указывалось выше, очень важно грамотно закладывать основы вокальной техники. В этом плане необходимо обратить внимание на развитие регистров голосового аппарата, в данном случае - грудного, сформировать умения грамотно использовать их механизм в вокализации.

Наличие регистров, их граница и особенность в любом типе голоса является одной из более важных проблем вокальной методики.

Именно в связи с ним возникают серьезные трудности перед педагогами и певцами. Результативная работа в данном направлении создает основы для последующего овладения различными эстрадно-джазовыми техниками, однако требует от педагога очень хорошей теоретической и методической подготовки.

Рассматривая понятие грудной регистр в методиках по постановке голоса, выделяют как положительные, так и отрицательные стороны развития грудного регистра у подростков (А. Г. Менабени, О. П. Павлицева). Чтобы избежать отрицательные стороны, нужно подобрать упражнения, способствующие правильному звукообразованию и развитию грудного регистра у подростков (Л. Б. Дмитриев, В. И. Юшманов, В. В. Емельянов, Э. Ховард, О. Ховард).

На основе вышесказанного выделим **противоречие** между изученностью вопроса о развитии грудного регистра в вокальной педагогике и недостаточной изученностью вопроса применительно к развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии.

Данное противоречие определило **проблему** исследования: поиск результативных методических путей развития грудного регистра у подростков в вокальной студии.

В рамках данной проблемы сформулирована тема настоящей выпускной квалификационной работы: «Развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии».

**Цель работы:** теоретически обосновать и опытно-поисковым путем проверить комплекс упражнений на развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии.

**Объект исследования:** процесс обучения подростков в вокальной

студии.

**Предмет исследования:** упражнения на развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии.

**Гипотеза исследования:** развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии будет более результативным, если: в образовательный процесс последовательно вводить комплексы упражнений, способствующих овладению механизмом грудного регистра; учитывать индивидуальные особенности участников вокальной студии при развитии грудного регистра.

В исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Охарактеризовать роль грудного регистра в структуре голосообразования.
2. Рассмотреть методические обоснования развития грудного регистра в эстрадном вокале.
3. Обобщить психолого-педагогические характеристики подростков.
4. Подобрать упражнения для развития грудного регистра у подростков в вокальной студии.
5. Провести опытно-поисковую работу по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии.

За основу исследования были взяты методические работы по теории о психологическом развитии подростков (Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, Е. И. Захарова, Л. С. Выготский, Э. Э. Горбунова, Н. А. Рождественская); теоретические положения об особенностях грудного регистра и механизма его использования в голосообразовании (А. Г. Менабени, Н. И. Егорова, Г. П. Стулова); идеи представителей вокальной педагогики, определяющие последовательность освоения вокальных техник и механизм использования регистров (Н. Ахмедова-Вапаева, Е. Ю. Белоброва, Т. Л. Вишневская, В. Воршип, З. Г. Гарина, Н. Б. Гонтаренко, В. В. Емельянов, В. Иванова, И. Д. Ладанов, А. С. Поляков, И. Радьков, С. Риггз, Э. Ховард, О. Ховард, И. А.

Цуканова).

Для исследования были взяты такие **методы** как:

**теоретические** - анализ литературы по проблеме и теме исследования, сравнение, сопоставление, систематизация;

**эмпирические** - педагогическое наблюдение, беседа, опытно-поисковая работа.

Внедрение результатов исследования осуществлялось в процессе педагогической деятельности автора данного исследования в качестве педагога вокальной студии «Синяя птица».

Структура и объем выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНЯТИЯ «ГРУДНОЙ РЕГИСТР» И ОСОБЕННОСТИ ЕГО РАЗВИТИЯ У ПОДРОСТКОВ**

В первой главе рассматривается сущность понятия грудного регистра в структуре голосообразования. Дается анализ вокального воспитания и методических обоснований развития грудного регистра в эстрадном вокале. Рассматривается психолого-педагогическая характеристика подростков. Обзор выполнен на основе изучения работ Н. Б. Гонтаренко [10], А. Г. Менабени [18], Г. П. Стулова [25], С. Риггз [23], Т. Л. Вишневецкая [6], А. С. Поляков [20], И. Д. Ладанов [16], Л. С. Выготский [8], Ю. И Фролов [21], Н. А. Рождественская [24], Г. В. Бурменская [5], Э. Э. Горбунова [11].

### **1.1. Понятие грудной регистр в структуре голосообразования**

Сам процесс голосообразования начинается с момента вдоха, где поток воздуха проходит в легкие через носовую и ротовую полости, гортань, трахею и бронхи. Затем голосовая щель закрывается при смыкании голосовых складок, которые будут препятствовать воздушному столбу свободно пройти при вдохе. Именно при сопротивлении давлению голосовыми складками воздушного столба получаются звуки.

Правильный механизм голосообразования происходит с помощью так называемых резонаторов. Резонатор - некий процесс, усиливающий звук. Он практически не требует дополнительной энергии от источника, издающего звук. Правильное владение законами резонирования помогает обрести очень сильный звук и помимо этого - дает богатое звучание обертонов, индивидуальность и красоту голоса. Это твердая полость, способная усиливать колебания звуковых волн, исходящих от источника, издававшего звука (голосовых связок) [18].



Грудной резонатор - это грудная клетка, в которую входят: грудина, альвеолы, пустотелые бронхи. Вибрации происходят в верхнеключичном отделе, нижнереберном, спины, грудной клетки, трахеи и крупных бронх.

Грудной резонатор дает певческим звукам низкие обертона, окрашенные в мягкий плотный звук. Обладатели низких голосов, как правило, более активно используют грудное резонирование, а обладатели высоких голосов – головное резонирование.

Приступая к работе с начинающим певцом, во многих случаях даже опытный педагог зачастую не знает, каким в перспективе может быть звучание голоса ученика, – это выявляется в процессе работы. Известно, что феноменальное звучание голоса проявляется не сразу, а только через упорную работу над вокальной техникой. Обучение эстрадной вокальной технике должно заключаться не в коррекции звучания своего голоса, а в изменении им внутренней техники певческой фонации [10].

Грудной регистр – это голос, которым мы с вами говорим, но более усиленный вокальными приемами. При пении в грудном регистре голосовая щель раскрывается в течении короткого времени. За первый период колебания звука, происходит сильный воздушный поток, а за второй период голосовые связки плотно сжимаются. Такие толчки с периодическим следованием дают звуки, насыщенные низкими обертонами, где амплитуда, с увеличением их частоты, убывает очень медленно, что дает полноту характера тембра и оттенок, схожий с металлическим. Передняя грудная клетка, при таком звуке создает сильное дрожание, которое можно ощутить рукой. Регистр называется грудным потому, что в звукообразовании задействован крупный в нашем теле резонатор, поэтому голос начинает звучать очень мощно и насыщенно.

При пении в грудном регистре голосовая щель плотно смыкается.

При этом голосовые складки всей своей массой создают вибрацию,

гортань принимает низкое положение. Если послушать грудное пение с акустической стороны, то его можно охарактеризовать как богатое, насыщенное обертонами звучание. При этом взятый основной тон как бы затушевывается, приглушается. При плотном замыкании щели и полностью сомкнутым голосовым складкам происходит сильный голос, который способен на большие динамические изменения и тембровые нюансы. Но не следует забывать о том, что при таком пении может произойти и диссонирование обертонов, которое дает звукам резкое звучание [25].

Существует мнение, что головной регистр очень беден тембрально и эмоционально невыразителен. У человека, не обладающего нужными вокальными навыками, грудной регистр также будет тембрально беден и невыразителен, как и головной.

У большинства детей 9-10 лет голосовые складки при пении полностью не смыкаются и колеблются только краями, весь диапазон строится по фальцетному типу голосообразования, в голосе задействуется только один регистр – головной. Мышцы голоса недостаточно развиты, а диапазон ограничен. Детский голос в этом возрасте имеет примерно один диапазон в пределах одной первой октавы.

Голоса детей с 10 лет начинают постепенно дифференцироваться на такие типы как: низкие и высокие. Голоса девочек, имеющих высокий тип, называют сопрано. У мальчиков высокие голоса называют дискантами.

Голоса начинают разделять на низкие и высокие примерно с 3 класса и ярко выражено уже в 4 и 5 классах.

У подростков 11-13 лет процесс голосообразования начинается в основном со смешивания головного и грудного регистров. У детей грудной регистр в сравнении с взрослым отличается маленькой наполненностью, мягким звуком и бархатистостью тембра, а звук головного носит очень хорошо выраженный фальцет. Голоса девочек и мальчиков очень хорошо

отличаются в этом возрасте, не только по тембру, но и по силе звука. Обычно голоса девочек слабее голосов мальчиков. В голосах детей, особенно у мальчиков, к 11 годам появляются звуки грудного регистра. Так как грудная клетка развивается и углубляется дыхание, звучать голос начинает насыщенно и плотно. От этого сразу идет разделение голосов мальчиков на дисканты и альты. Дисканты с легкими и звонкими голосами имеют диапазон ре1 октавы до фа2 октавы; альты с плотным металлическим звуком имеют диапазон си малой октавы до до2 октавы [18].

Так как у девочек звуки головного регистра преобладают, то тембрально, что у сопрано, что у альтов, не наблюдается четких различий. Основной диапазон имеет смешанный тип голосообразования, который относится к центральному среднему регистру. Грудной регистр мальчики используют чаще всего. У однотипных голосов границы регистров могут не совпадать, а переходные звуки иногда различаются на тон и больше. У некоторых детей голосовой диапазон может быть больше указанных выше.

В основном, подростки мальчики и девочки с низкими голосами при проявлении первых низких нот пытаются искусственно углублять тембр и распределить его на весь имеющийся у него диапазон, т.е. поют необычным для него звуком, а это приводит к лишнему напряжению голосовых мышц.

Период полового созревания происходит в 12 лет, когда у детского организма происходит перестройка. Происходит и изменение во всем голосовом аппарате. Анатомически меняется гортань, просвет трахеи и бронхов увеличивается, твердое небо меняется по высоте и глубине, ротовая и глоточная полости меняются по форме, увеличивается и их объем, происходит полная смена голоса - мутация, т.е. детский голос сменяется на взрослый.

Грудной регистр по диапазону составляет от двух до двух с половиной октав и становится ограничен своими природными данными: толщина и

длина связок, форма и плотность их смыкания. Чтобы овладеть другими певческими приемами, прежде всего нужно овладеть именно грудным регистром, так как он имеет основной певческий тембр [25].

## **1.2. Методическое обоснование развития грудного регистра в эстрадном вокале**

Вокальное воспитание является важной и значительной частью системы музыкального воспитания обучающихся. Не смотря на широкий спектр взглядов на приемы и методы в развитии, в большинстве работ подчеркивается комплексный характер вокального воспитания.

Высокое творческое достижение учащихся выстраивается только на здоровом голосовом аппарате, вокальной выучке и ежедневном тренаже, который может служить надежным фундаментом. Педагог при обучении обязан очень тонко чувствовать индивидуальность голоса и физиологию певческого организма. Для каждого индивидуально отбирать удобные приемы в процессе обучения. Полезно педагогу вместе с учеником анализировать свой вокал и исправлять ошибки. Освоение певческих навыков, работа над голосом - это процесс, в котором педагог должен реализовать свою профессиональную деятельность и наработанный опыт.

Важнейшая задача вокального воспитания - формирование основных певческих навыков: певческой установки и дыхания, звукообразования и звуковедения, дикции, эмоциональной выразительности исполнения. Прежде всего важна певческая установка, которая дает свободную и правильную работу внутренних частей голосового аппарата. Для певческой установки нужно держать корпус прямо, не напрягаться, слегка сдвинуть плечи назад, не горбить спину, позвоночник имеет легкий прогиб в поясничном отделе, ноги в коленях выпрямлены, весь вес мы переносим на пятки, носки смотрят

врозь, голова, покоящаяся на плечах, должна быть без напряжения и не откинута назад, взгляд устремлен точно вперед. Любое неудобное положение корпуса будет тормозить и мешать ходу работы голосового аппарата. Работа голосового аппарата будет правильной только тогда, когда внешняя установка корпуса будет находиться в правильном положении. Внутренняя установка берет в себя положение органов дыхания, резонаторные полости и нижнюю челюсть - часть артикуляционного аппарата.

Правильное воспитание певческого дыхания - в основном самый сложный процесс при обучении пению. От дыхания зависят сила и длительность звука, тембровые окраски, так как дыхание является энергетическим фактором. Обычное и певческое дыхание имеют одинаковые фазы вдоха и выдоха, но певческое дыхание также имеет и свои отличия.

Выдох значительно удлиняется за счет фонации, а вдох наоборот, укорачивается. Главные задачи правильного певческого вдоха: экономия расхода дыхания, создание необходимого давления в подскладочном пространстве для нормальной работы голосовых складок и правильный выдох.

Для певческого дыхания требуется бесшумный вдох. Для точного голосообразования, опоры звука нужно брать дыхание через нос, так дыхание будет более глубоким, чем дыхание через рот. При психических возбуждениях, физических нагрузках, повышении температуры тела, дыхание подростков может значительно учащаться. У детей, обучающихся пению, есть недостаток того, что дыхание у них поверхностное и неглубокое, иногда с участием верхнего отдела грудной клетки. Если присмотреться к ребенку, то будет видно, что у него при вдохе поднимаются плечи. У детей в этом возрасте развито грудное дыхание и им сложно сразу овладеть нижнереберно-диафрагматическим дыханием. На начальном этапе работы

над дыханием воспитание спокойного вдоха и выдоха ограничивается, а также распределение дыхания на всю фразу при пении и привычка не поднимать плечи. И только в более позднее время, когда у ребенка уже более развита реберная и межреберная мускулатура, его психика позволяет ему восприятие более сложного объяснения, и у подростка появился достаточный уровень знаний, только тогда следует говорить о нижнереберном-диафрагматическом дыхании. Злоупотребление силой выдоха нельзя, так как сильный напор влияет на хрупкую гортань и начинает нарушать ее деятельность, гортань перестает справляться с большим потоком воздуха, что приводит к форсировке голоса и неправильной неточной интонации. Если заниматься пением с ребенком с самого детства, то к 17-18 годам у него уже сформируется нижнереберно-диафрагматическое дыхание.

Звучание детского голоса само по себе очень интересно по своему тембру, он отличается необычной звонкостью и серебристой окраской. Для педагога важно помнить о том, что дети любят подражать разным звукам, а от этого может произойти искажение их природного тембра. Есть дети уже с «напетой» альтовой манерой пения, где они настолько ее осваивают, что потом очень трудно распознать настоящий природный тип голоса. Поэтому педагог должен четко реагировать и следить за голосом обучающегося, развивать в его голосе личные качества. Для вокального воспитания подростков больше всего рекомендуют использовать мягкую атаку при пении. Также встречаются и возражения по причине, что занятия в период мутации должны быть прекращены. По показателям передовой практики можно увидеть, что, продолжая петь в период полового созревания, за исключением острых протеканий мутации, можно сохранить и развить свой голос, но заниматься нужно в строго определенных для этого условиях, как при выборе репертуара, так и методов при работе. В этот период невозможно запретить подростку петь на несколько лет. Если это сделать, то значит

оставить развитие их голоса без контроля, а это нанесет ему еще больший вред. Чтобы этого не происходило, педагог должен быть внимателен к подростку, следить за развитием его голоса, также полагаться на научные данные о развитии гортани и всего голосового аппарата в целом.

Чтобы обучение детей вокальной технике было полезным, нужно совместить вокал с художественно-исполнительскими навыками и развитием музыкального вкуса.

Главный недостаток в пении у детей это артикуляция.

Артикуляционные движения у них слишком вялые, но при очень энергичной артикуляции, как в речи, у детей получаются открытые звуки гласных. Здесь педагог должен сам показать все видимые снаружи движения артикуляционного аппарата: губ, нижней челюсти, положение языка, желательное, при начальных упражнениях в звукообразовании и на разных гласных. Например, надо указать на разное положение губ, на движение нижней челюсти, и на ее свободное движение, что не мало важно.

Подростковый возраст в жизни человека является особым периодом.

Этот период переходный, критический, переломный, в нем меняется вся внутренняя позиция, совершается поворот от направленности на мир к направленности на себя; происходит переоценка отношения к семье, школе, сверстникам. Подросток - уже не ребенок, но еще и не взрослый, и эта промежуточная позиция доставляет немало сложностей и противоречий, связанных со стремлением получить взрослые возможности и взрослый статус, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Ребенку среднего школьного возраста, в отличие от других видов музыкальной деятельности, пение доступно больше всего. Несмотря на то, что обладает ли подросток задатками к музыке или нет, развиты у него музыкальные способности или нет, его певческий инструмент всегда с собой.

Подростку необходимо овладеть музыкальными знаниями и навыками,

чтобы стать активным слушателем и исполнителем, пользоваться своим голосом не только при пении, но и в речи, а чтобы это продвигалось эффективно, для этого нужно планомерно, систематически обучаться вокалу при индивидуальной работе.

В настоящее время, современный эстрадный вокал отличается особым звучанием голоса, различными специфическими приемами, разнообразными тембральными красками, ритмическими составляющими, свободой в импровизации, трактовкой мелодии. Существует много разных манер пения, которые преподаются в различных школах пения. Эти школы образуют систему свободных методик обучения.

Рассмотрим некоторые методики, способствующие развитию и воспитанию эстрадного вокала:

1. Сет Риггз в своей методике по постановке голоса у эстрадного певца говорит, что за основу при постановке голоса на первом этапе обучения он дает освоить технику пения в речевой позиции. Так как эта техника, по его мнению, является универсальной и создает комфортные условия для пения нормальным голосом, а также быстрому освоению любой манеры в эстрадном вокале. При пении в речевой позиции ощущается легкость в звуке и максимальный комфорт, артикуляция естественная, дикция четкая, несмотря на фонацию или регистр, высокий тон, голосовой тип его силу, даже эмоциональное содержание художественного образа любого произведения пение в такой позиции создает хорошие условия для развития голоса у обучающегося. Это обусловлено тем, что само звукообразование происходит при естественных условиях, без какого-либо напряжения в мышцах, как при речи, без насилия и других искусственных приемов над голосом [23].

Говоря о настройке грудного резонатора его процесс связан с точкой-фокусом, которая находится в центре грудной клетки. Певец сначала должен



ее представить. У грудной клетки происходит вибрация, которая связана с гладкой мускулатурой трахеи и бронхов, те начинают реагировать на всякое эмоциональное возбуждение. Говорят, что фокус грудного резонирования является центром энергии эмоций потому, что она располагается примерно напротив сердца. Все гласные фонемы при открытой манере подачи звука в эстрадном вокале мысленно программируются, если находятся в фокусе грудного резонирования. Точка опоры находится именно здесь. Певец прежде всего, должен ее представить, а потом уже реализовать в процессе фонации.

Для того чтобы активизировать работу грудных резонаторов нужно на протяжном возгласном удивлении произнести гласные «У» или «А», поколачивая слегка себя по груди. Сначала можно сделать в медленном темпе, затем в быстром.

Очень важно в момент пения учиться мысленно представлять звуковые действия и стараться постоянно опережать их. Для лучшего сохранения ощущения грудного резонирования обучающемуся певцу нужно всегда удерживать фокус этого резонирования в центре внимания с помощью своего воображения, представлять, как этой точкой он излучает звук. Отследить хорошую яркую динамику голоса у певца помогает ощущение вибрации грудного резонирования. При пении голос отражается от фокуса в грудном резонировании, тем самым расцветая богатым грудным обертоном и низкой певческой форманты.

Интенсивное грудное резонирование возникает вследствие хорошо сомкнутых складок голоса, особенно при открытой вокализации. За счет этого голос эстрадного певца звучит очень сочно, насыщен обертонами и становится сильным в динамическом плане. Но наиболее большой эффект такого звучания достигается с помощью работы всех резонаторов (грудных и головных). Это дает возможность петь смешанными регистрами голоса. В

большинстве методик рекомендуется верхний участок диапазона петь так, чтобы сохранить ощущения грудного резонирования, а нижний участок диапазона петь легко, без нажимов, и ощущая при этом резонирование головы. На всем звуковом диапазоне такая функциональная установка помогает для сохранения ровного звука в голосе [6].

2. Александр Сергеевич Поляков в своей методике эстрадного вокала говорит, что грудные голоса должны научиться контролировать свой грудной звук, уметь его «дозировать» и формировать в правильную высокую певческую позицию. Это дает возможность достичь хорошего микста, развить диапазон и избежать форсированного пения. Освоение базовой вокальной техники имеет общие принципы и построено на умении петь во всех штрихах (легато, стаккато, маркато и т.д.), владеть главным и скачкообразным голосоведением, динамикой и подвижностью голоса. Для развития базовой вокальной техники необходимым условием является идеальное исполнение всех штрихов при пении технических упражнений.

Если певческие установки и вокальная техника достаточно усвоены, необходимо переносить их использование на весь возможный в данный момент диапазон голоса [20].

3. В методике Ирины Цукановой говорится, что грудной регистр и его звук немного непривычный, но при этом необходим. Чтобы почувствовать регистр, И. А. Цуканова [31] предлагает взять предельный низкий звук, раскрыть рот в стороны и мягко выдохнуть «А». Каждый находит свою глубину. Просто выдыхать тембрально. Далее переходить на слог «ХА» и делать упражнение по гамме вверх и вниз. На каждую ноту нужно выдыхать и открывать шире рот по мере необходимости. Низкие ноты - это спокойствие. Не нужно давиться. Таким образом раскрывается гортань, расслабляется, опускается и дает возможность петь низкие ноты.

По мнению И. А. Цукановой [31] положение связок в самом низу

широкое, в середине - нейтральное, а вверху - узкое. Чтобы почувствовать положение связок в грудном регистре можно произнести слова: внизу произносим слова «не переживай» с дыханием, в середине добавляем эмоции и произносим слово «зачем?», ну и вверху зовем «мама!» с хорошо открытым ртом [31].

4. По мнению Натальи Ахмедовой-Вапаевой, грудной регистр нужно развивать на опоре с хорошо работающей диафрагмой и обертоновой окраской. Она предлагает следующие упражнения, которые помогают почувствовать грудной регистр и его резонанс: пропеть звук «ЛЯ» так, чтобы почувствовать вибрацию в груди, затем чередовать звуки «М» и «ЛЯ», задействуя опору и эту вибрацию "резонанс". Положение гортани при упражнении не должно опускаться. Для этого нужно гортань поддерживать на опоре. В грудном регистре должны включаться все органы дыхания. Далее упражнение Аквалангист [2].

5. Иван Дмитриевич Ладанов в своей статье «Извлекаем звук из тела» говорит о том, что грудной регистр - это огромная полость резонирования в голосовом аппарате. В грудном регистре объемность и полноту звучания, а также теплоту и мягкость, придают вибрации грудного резонатора. Если использовать только грудной регистр с его резонаторами, то это приводит к тому, что звук становится глухой, а интонация голоса занижается. Но, в основном артисты, певцы и актеры начинают активно пользоваться грудным резонированием, из-за этого звук становится тяжелым и покачивающимся, а в голосе появляется совсем другой тембр. Грудное резонирование возможно только тогда, когда грудная клетка находится в свободном положении и все мышцы брюшного пресса и грудь неподвижны. Если все-таки грудная клетка начинает подниматься, значит дыхание певца перешло из нижнереберно-диафрагмального в грудь.

Упражнения, которые предлагает И. Д. Ладанов [16] для развития

грудного регистра и его резонирования.

Упражнение №1. Начнем упражнение стоя, держа руки опущенными.

Далее нужно запрокинуть голову назад и открыть рот, затем слегка вытянуться вверх. Гортань при этом должна находиться в положении «зевка».

Далее кладем одну руку на живот, а другая рука лежит на груди. Через рот берем глубокое дыхание и протягиваем звук «А». Пробуем спеть этот звук в разной звуковысотности, например, внизу, в середине и вверху. Ощущения вибрации должны присутствовать на любой высоте. Если же, в каком-то месте, на какой-то ноте вы перестали ощущать вибрацию, то скорее всего в гортани появился зажим и положение «зевка» прервалось, либо произошло нарушение в дыхании.

Упражнение №2. Начнем упражнение с запрокинутой головой назад и с открытым ртом. Положение рук: одна рука лежит на груди, а другая рука лежит на животе. Далее отрывисто произносим слоги: «ДА-ДЭ-ДИ-ДО-ДУ», затем произносим их по нескольку раз, после переходим к протягиванию этих звуков.

Упражнение №3. Положение тела и корпуса как в предыдущем упражнении. Положение рук: одна рука лежит на груди, а другая переместилась на переносицу. Берем звук «ХА-М», где «ХА» мы произносим, когда голова находится в запрокинутом положении, а звук «М» произносим, опуская голову в привычное положение. В данном упражнении важно ощутить перемещение вибрации из груди в переносицу. Она не должна пропадать в груди, а должна распространиться между грудным и головным резонатором.

Упражнение №4. Положение тела и корпуса как в предыдущем упражнении. Теперь берем обе руки и кладем их на грудь. На глубоком дыхании в низкой звуковысотности произнесем звук: «ХАААА». Лучше

начать в среднем регистре, а потом медленно спускаться ниже на столько, на сколько это возможно. Чтобы звук был вибрирующим нужно постучать себя легонько по груди. Сделайте небольшую паузу для отдыха и начните снова это упражнение, только на этот раз без стука по грудной клетке, пробуйте почувствовать эту вибрацию вспомнив об этом звуке, каким он должен быть.

Эти упражнения помогают хорошо развить грудной регистр и его резонаторы [16].

### **1.3 Психолого-педагогическая характеристика подростков**

Изучая работы педагогов по этстрадно-джазовому вокалу с такой возрастной категорией, как подростки, необходимо дать психолого-педагогическую характеристику. Возраст подростка трактуется как переходный, переломный, критический, возраст полового созревания. Л.С. Выготский [8] различал три точки созревания - органическое, половое и социальное. У человека в истории развития общества точки полового и социального развития совпадали и это отмечалось обрядами инициации, тогда как органическое созревание наступало обычно еще через несколько лет. У современных детей данные линии развития заметно разошлись.

Половое созревание происходит раньше, чем социальное. Это расхождение и обусловило возникновение подросткового возраста [8, 21].

Школьники подросткового возраста – это контингент среднего класса учеников. В средней школе обучение и развитие детей значительно отличается от обучения в школе для младших классов. Появляются новые предметы, новые учителя, много новых знакомств и т.д. Это отличие появляется и за счет «кризисности» самого возраста. Чтобы понять подростка, нужно рассмотреть основные особенности и задачи.

Подростки делятся на два типа: младший подростковый возраст (11-13

лет), где дети негативно реагируют на определенные жизненные моменты, и старший подростковый возраст (13-15 лет), где дети более позитивны. В подростковом возрасте социальное развитие по внешним признакам не имеет отличий от таковой в детстве. Социальный статус подростка не меняется. Он так же ходит в школу, учится, находится под присмотром и опекой родителей и государства. Само отличие происходит внутри. Например, семья, школа, сверстники становятся более значимы и имеют другой смысл.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости - отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

У старшего подросткового возраста взрослый больше играет роль помощника или наставника. Ребята начинают ценить личностные качества, профессионализм и требовательность в пределах разумного в учителях.

Подростки часто не готовы к взрослой и самостоятельной жизни. А взрослые (в основном родители) не хотят или не могут этого понять или принять. Особенно это характерно в отношении младшего подросткового возраста.

Младшие подростки наоборот отчуждаются от взрослых и ищут авторитет у своих сверстников. В этом есть свой психологический смысл.

Они начинают сравнивать себя с другими, чтобы больше понять себя.

У подростков возникает огромный интерес к сверстникам из-за процесса самопознания. Авторитет сверстника в какой-то период может стать очень сильным. Младшие подростки при общении со сверстниками

применяют разные способы взаимоотношений. Для них это школа социальных отношений. При разном взаимодействии друг с другом подростки начинают рефлексивно применять все на себе. Сверстники дают такие навыки как взаимопонимание, взаимодействие и взаимовлияние.

При общении подростка с родителями в кругу семьи, он развивает личность и формирует стиль общения и отношения к другим людям, в основном к сверстникам. При авторитарном типе семейного воспитания подросток перестает быть наказанным, грубо общается с окружающими, ему кажется, что он полностью свободный и начинает нарушать правила поведения в общественных местах. При посторонних людях подросток с такими качествами либо очень застенчивый, либо расхлябанный и дурашливый, вызывающий неуважение. При попустительском типе семейного воспитания подросток будет зависеть от других и внешних влияний. У подростка, попавшего в асоциальную группу может развиваться наркомания или другая форма неприемлемого социального поведения. Если воспитывать подростка в демократическом стиле, то он будет лучше влиять на формирование отношений со сверстниками. Он воспитывает самостоятельность, активность, инициативность и ответственность [24].

У старших подростков вновь меняются акценты. Они становятся более ответственны к 13-15 годам. Общение со сверстниками в группе начинает потихоньку отходить на второй план. При близости подростков на эмоциональном и интеллектуальном уровнях возникают более глубокие дружеские связи. Внутренняя позиция по отношению к школе и к учебе меняется в начале отрочества. Если взять младшие классы, детство, то там ребенок был увлечен учебной и ее деятельностью, а вот в старших классах подростка интересуют больше взаимоотношения. Именно они являются основным внутренним интересом в отрочестве. И тем не менее подросток не прекращает и учебную деятельность. Мотив учения для подростка - это тот

вид деятельности, который будет делать его взрослым в его глазах. Для него становятся интересны самостоятельные формы знаний. Подросток легче осваивает способы действия, так как это ему нравится, а учитель лишь направляет его. Так же происходит и развитие интересов, но они пока неустойчивы и разноплановы. Подростки стремятся к чему-то новому. Это стремление называется - сенсорная жажда, когда у подростка появляется потребность в получении новых ощущений. У подростка развивается любознательность и быстрое переключение с одного дела на другое, при этом особо не углубляется в изучение. Как показала практика, только у небольшого количества подростков интересы переходят в увлечения, а потом в более старших классах переходят в профессиональное русло. Часто в этом виноваты сами родители. Они не способствовали развитию интересов и увлечений своих детей: шутили над ними, в случае оплошности, говорили о его неспособности к той или иной деятельности [11].

Эмоциональная сфера подростков проявляется в повышенной чувствительности. При общении со сверстниками у младших подростков начинается тревога, а у старших подростков это происходит при общении со взрослыми.

Также для подростков характерны раздражительность и возбудимость.

Появляется эмоциональная нестабильность. Особенно у младших подростков, у которых идет пубертатный кризис. Эти эмоции более глубокие и сильные по сравнению с младшими школьниками. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Делая вывод о возрастных особенностях, можно сказать, что в подростковом возрасте активно формируется человеческое мировоззрение - меняются взгляды как на самого себя, так и на других людей. Развивается самооценка и самопознание. Это помогает в развитии личности в целом.



В подростковом возрасте главную роль играет самооценка и общение.

Многие родители от непонимания детей конфликтуют с ними, отдаляясь от них в общении. Из-за этого ребенок неудовлетворенный общением с родителями начинает компенсировать это общение, но только уже со сверстниками, авторитет которых начинает играть важную роль в его жизни.

Он хочет быть достойным, находясь в коллективе со сверстниками, хочет завести лучшего друга. Также подростки очень негативно реагируют на промахи учителей, так как у них начинает ярко проявляться эмоциональность.

Начинает сравнивать себя с другими, похож ли он на них или он другой.

Психологические задачи подростков определяются как самоопределение по трем составляющим: сексуальной, психологической, в которую входит интеллектуальность, личность и эмоциональность, и социальной. В этом возрасте проблемы связаны больше с поиском путей в потребностях: физиологической, которая дает импульс в физической и сексуальной активности; в безопасности, которая находится в группе; в своем успехе, в возможностях. Наконец, в самореализации и самопознании себя [5].

Говоря о возрастных особенностях нужно упомянуть и гендерные особенности подростков. Нам дано природой общаться и разговаривать.

Почти все люди, будучи детьми, говорят тонким по звуку голосом, а в подростковом возрасте этот тонкий звук начинает ломаться. Происходит ломка голоса.

С научной точки зрения ломка голоса - изменение голоса во время полового созревания. Она сопровождается некоторыми патологическими изменениями в голосе и в голосовом аппарате в целом. Это связано с

быстрым ростом гортани. Суть мутации в том, что у подростков рост отдельных частей голосового аппарата проходит с нарушениями. Например, длина голосовых складок увеличивается, а ширина остается на прежнем месте, гортань растет, а резонаторные полости начинают отставать, у юношей часто остается детский надгортанник. Это приводит к нарушению координации дыхания и гортани при их совместной работе. У мальчиков голос начинает срываться, становится более жестким, низким и грубым, а интонация не совсем уверенной. Слышится быстрое чередование высоких и низких звуков, которые расходятся на квинту или даже октаву, при этом участвуют и истинные и ложные складки голоса.

Все это называется диплофония. Так же присутствует напряженное дыхание и неполное смыкание голосовых складок, что при воспроизведении звука заставляет выдыхательные мышцы усиленно работать.

У девочек тоже меняется голос, его тембр, сила и характер, но не так резко, как у мальчиков. Голос девочек начинает быстро утомляться, появляется грудное звучание, он становится сильнее. Что касается диапазона, то больших изменений он не несет.

Мутация, которая протекает нормально, делится на несколько форм, например, голос меняется медленно и незаметно даже для самих детей.

Только иногда может уставать и появиться хрипота. В случаях, встречающихся чаще всего у мальчиков, голос при пении или при разговоре периодически срывается, так как начинают проявляться ноты басового тембра.

Сначала такие скачки очень частые, но потом со временем становятся все реже и реже, а затем полностью исчезают, так как детский голос сменился на мужской.

Бывает такое, что у мальчика тонкий голосок резко грубеет, начинает хрипеть, а когда хрипота пропадает, то у юноши слышен вполне

сформировавшийся мужской голос.

Мутационный период могут осложнить разные факторы, например, половая сфера еще недоразвита, приобретенное заболевание ларингита или хронический ларингит, заболевания инфекционного характера, сильное напряжение голоса при громком пении, пение в неудобном диапазоне, влияние внешних факторов как пыль или дым. Все это придает мутации патологическую и длительную стадию, что приводит к нарушению голосового аппарата.

Особенно часто наблюдается упорно-державшийся фальцет. Он возникает во время фонации при сильно поднятой гортани и сильном натяжении голосовых складок. Такой голос не приятный на слух, так как он высокий, тонкий и писклявый.

Иногда случается нарушение из-за затянувшейся мутации. Голоса мальчиков могут не переходить в мужской несколько лет, он так же остается детским (фальцетным) или наоборот, на фоне мужского звучания слышны звуки фальцета.

Бывает так же и преждевременная мутация, особенно у мальчиков в возрасте 11-12 лет. Тогда голос становится низким и грубым раньше времени.

Все потому, что происходит преждевременное половое созревание или слишком активная работа голосового аппарата как при крике, пении с форсированием звука или при пении высоких нот.

Мутация с отклонениями у девочек наблюдается реже. Голос у них понижается значительно и теряет мелодичность и музыкальность.

Перестройка голоса без гигиены и охранительного режима так же может привести к нарушению в виде неправильного функционирования внутренних мышц гортани (внутренние мышцы чрезмерно активны).

В основном изменения голоса происходят в возрасте 12-15 лет и

продолжительность ее от 1 месяца до 2-3х лет [19].

Есть три основных периода мутации: предмутационный, ломка голоса и послемутационный.

В **предмутационный** период организм только начинает готовиться к грядущим изменениям, причем начинают действовать все системы. Если говорить о певцах юноше и девушке, то у них будут немного другие симптомы, так как их голоса подвергаются тренировкам. Например, высокие ноты будут брать уже с большим усилием, также могут появиться болевые ощущения в гортани при пении.

Здесь же педагоги по вокалу начинают делать замечания из-за грязного звука, когда голос, находясь в спокойном состоянии может не подавать таких призывов. Голосовым связкам в этот период нужен покой, так как чрезмерная нагрузка может привести к потере своего привычного природного звука.

**Ломка голоса.** При ломке голоса происходит отек гортани и выделяется слизь. В такой момент может развиваться воспалительный процесс.

Заглянув в рот подростка можно наблюдать покраснение поверхности голосовых складок. Такое состояние обязательно требует покоя, иначе значительная нагрузка может дать осложнение на развитие органа. В это время нужно особенно беречь свой голос от простуды и вирусных заболеваний, ведь может возникнуть риск того, что мальчик так и останется разговаривать и петь в звуках тенора. Стабильности в голосе в основном не наблюдается, происходит искажение звука, и появляется сильная хриплость.

Индивидуальный процесс происходит в **послемутационный** период.

На него влияет много факторов, например, к какой национальности относишься, личной физиологией, генетической предрасположенностью. У каждого этого периода проходит по-разному и с разным периодом во времени. Если до этого ребенок жаловался на быструю утомляемость в

голосе, то сейчас таких значительных перепадов уже не наблюдается. Голос становится более стабильным. По окончании всех этих периодов мутации в голосах девочек и мальчиков слышен итоговый тембр и сила.

В подростковом возрасте гормональный процесс становится очень активным. Именно гормоны отвечают за изменения в человеческом организме, как за внешние, так и за внутренние. От гормонов также зависит и сам голос. Если подросток не получил для своих голосовых складок достаточное количество нужных для них компонентов, то складки уже не смогут вырасти до нужного размера, быть более удлиненными и плотными.

От этого голос не будет ломаться и у юноши он останется достаточно высоким. Голос девочек всегда выше. Это обусловлено тем, что гормоны другие и они вырабатываются не в таких количествах. Мутация может быть не только на физиологическом уровне, но и на психологическом. Женские связки в отличие от мужских, растут медленнее своего полового созревания, они чуть короче, чем мужские. Поэтому она не так ярко выражена. Но если у девушек случился резкий перепад, то скорее всего, у нее происходит нарушение в гормонах. В таких случаях родители должны показать ребенка врачу эндокринологу, так как это грозит серьезным эндокринным заболеванием. Иногда мутация у девушек проходит естественным природным путем, без каких-либо осложнений, тогда волноваться не о чем.

Большинство подростков не замечают свою ломку голоса, так как она не приносит им никакого дискомфорта. У разных детей одинакового возраста может быть разная тональность голоса, так как рост гортани находится на разном этапе своего развития. Но несмотря на это родители должны быть внимательными и знать, что делать в определенный период.

Сама природа дает нам тональность голоса и человек не сможет ее изменить. Поэтому стоит воспринимать свой тембр как данность и не противиться ему. К сожалению, ускорить ломку голоса невозможно, так как

это природный процесс, который не подлежит изменениям [17].

### **Выводы по первой главе**

Теоретическими предпосылками организации работы по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии являются: а) анатомо-физиологические сведения о грудном регистре в структуре голосообразования; б) различные методические обоснования развития грудного регистра в эстрадном вокале; в) психолого-педагогическая характеристика подростков. Данная информация является базовой для эстрадной манеры пения. На ее основе выстраивается методика обучения вокалистов, учитывающая возрастные особенности подростка и осваиваемой певческой манеры.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГРУДНОГО РЕГИСТРА У ПОДРОСТКОВ В ВОКАЛЬНОЙ СТУДИИ**

В данной главе представлена опытно-поисковая работа, которая будет основываться на использовании упражнений, направленных на развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии. Отбор и описание упражнений выполнено на основе изучения работ Н. Ахмедова-Вапаева [1, 2, 3], Е. Ю. Белоброва [4], Т. Л. Вишневская [6], В. Воршип [7], З. Г. Гарина [9], Н. Б. Гонтаренко [10], В. В. Емельянов [13], В. Иванова [14], И. Д. Ладанов [16], А. С. Поляков [20], И. Радьков [22], С. Риггз [23], Э. Ховард [26], О. Ховард [26], И. А. Цуканова [27, 28, 29, 30, 31].

### **2.1. Констатирующий этап опытно-поисковой работы по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии**

Опытно-поисковая работа проводилась в МАУ ДО ДДТ "Химмашевец" в 2017-2018 гг. и включала три этапа: 1) констатирующий; 2) формирующий; 3) итоговый.

Задачи констатирующего этапа:

- 1) Произвести первоначальный мониторинг для определения исходного уровня развития грудного регистра у подростков;
- 2) Проанализировать и подобрать наиболее эффективный комплекс упражнений, направленных на развитие грудного регистра.

Задачи формирующего этапа:

- 1) Реализовать данные упражнения, которые способствуют развитию грудного регистра у подростков;
- 2) Включение на данном этапе обучения эстраднему вокалу специальных упражнений, направленных на развитие грудного регистра у подростков в

вокальной студии.

Задачи итогового этапа:

- 1) Выявить итоговый уровень развития грудного регистра у подростков в вокальной студии после формирующего этапа посредством мониторинга;
- 2) Сравнить результаты первоначального и итогового мониторинга для выявления эффективности выделенных упражнений и заданий в вокальном воспитании подростков.

На основе проведенного анализа методической и практической литературы можно выделить следующие критерии:

- 1) способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации;
- 2) способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах;
- 3) способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.

Из данных критериев можно выделить следующие показатели:

- 1) правильная фонация при распевании и работе над произведением;
- 2) правильное использование вокальных приемов субтон и йодль в работе над произведением;
- 3) использование грудного резонанса в высокой вокальной позиции при распевании и работе над произведением.

По этим показателям расписать уровни: высокий, средний, низкий.

В соответствии с показателями были определены уровни их сформированности.

- 1) Способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации.

Независимо от этапа работы грудной регистр не должен терять качество своего звука. Но, на самом деле, педагоги очень часто сталкиваются с тем, что при распевании ребенок правильно пользуется грудным регистром, при разучивании песни уже хуже.



Критерии оценки:

Высокий уровень фокусирования грудного резонирования в процессе фонации - распевание проходит равномерно, ощущения фокуса в грудной клетке в области сердца; рационально используется грудной звук при разучивании произведения, все фонемные звуки обертоново окрашены;

Средний уровень фокусирования грудного резонирования в процессе фонации - распевание проходит с небольшими неточностями, грудной звук обертоново окрашен, но периодически; при разучивании произведения пользуется грудным регистром иногда неразумно;

Низкий уровень фокусирования грудного резонирования в процессе фонации - распевание протекает с ошибками; при разучивании произведения грудное звучание неустойчивое;

2) Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (субтон).

Каждый яркий певец имеет при себе свои исполнительские особенности, различные техники, украшающие голос, придающие ему чувственный и выразительный характер. Эти, вроде маленькие мелочи притягивают, завораживают слушателя, потому что они делают из песни изюминку. Но иногда, при разучивании какого-либо приема, связанного с грудным регистром, ребенок не понимает, как правильно и технично использовать свой грудной регистр.

В рамках работы были взяты такие приемы как субтон и йодль.

Субтон - пение с придыханием. Такой прием используют в поп-музыке довольно часто как за рубежом, так и на нашей эстраде. При пении к звуку добавляется поток воздуха. От этого звук становится сипящим и шипящим.

Если добавить субтон в строки песни, то та сразу приобретает чувственный и нежный характер, обогащает ее динамикой и сближает исполнителя со слушателем эффектом присутствия.

Критерии оценки:

Высокий уровень способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах — когда поется субтон часть воздушного потока остается еле озвученной, а со звуком в голосе слышно шипение выдуваемого воздуха, грудной резонатор не пропадает.

Средний уровень способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах - прием поется с небольшими неточностями. Поток воздуха недостаточен для шипения. Грудной звук присутствует, но периодически пропадает.

Низкий уровень способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах - пение приема проходит неправильно, воздушного столба почти нет, вместо него звучит чисто грудной регистр.

Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (йодль).

Человеческий голос делят на два разных режима работы гортани, называемых грудным и фальцетным голосами. Они отличаются разным смыканием голосовых складок. В большинстве случаев люди могут пропеть часть диапазона в грудном режиме и часть в фальцетном. Сразу заметна разница между этими двумя режимами, особенно у неопытных певцов.

Опытный певец, контролирующий свой голос, может легко переходить из фальцетного режима в грудной и обратно.

Йодлинг - это одно из наиболее развитых и сложных применений такой техники, т.к. певец меняет режим работы гортани несколько раз за короткий промежуток времени и на большой громкости. Путем повторяющегося перехода между двумя регистрами и достигается этот, один из наиболее отличительных в музыке, эффект.

Критерии оценки:

Высокий уровень способности использовать грудной регистр в

эстрадных приемах - при пении обучающийся может контролировать свой голос, легко без напряжения и переувлажнения может переходить из фальцетного звука в грудной и обратно.

Средний уровень способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах - обучающийся не всегда может контролировать голос, переходы с фальцетного звука на грудь происходят с воздушным провалом, связки в переходе на грудной регистр плохо смыкаются.

Низкий уровень способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах - у обучающегося плохая координация голоса, переходы происходят переломно, не связно.

3) Способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.

Существует 2 вида вокальной позиции - высокая и низкая (речевая).

Низкая вокальная позиция, распространена в джазовом вокале, а также в некоторых направлениях рок-музыки. При таком пении больше преобладает речевая форманта.

Высокая позиция расширяет диапазон, отчего голос становится хорошо подвижным, легко контролируемым и оживленным. Чтобы достичь этого нужно включить в работу головной механизм голосовых складок. Достичь качественного звучания можно лишь благодаря слаженной работе грудного и головного резонаторов. Оба резонатора работают на всем голосовом диапазоне.

Критерии оценки:

Высокий уровень способности использовать грудной регистр в высокой вокальной позиции - обучающийся при пении высоких нот чувствует грудь, а при пении низких нот ощущает работу головных резонаторов. Пение происходит без напряжения, гортань не задирается, обучающийся ощущает комфорт.

Средний уровень способности использовать грудной регистр в высокой вокальной позиции - у обучающегося преобладает грудной резонатор, звук становится громким, но тусклым. Либо у обучающегося преобладает головной резонатор - звук высокий, но слабый и не насыщенный. Гортань немного задрана, дыхание не устойчивое.

Низкий уровень способности использовать грудной регистр в высокой вокальной позиции - при пении у обучающегося происходит зажим, гортань задрана, полностью отсутствует грудное резонирование в голове и головное в груди.

Оценивание производится по 5 бальной системе: высокий уровень - 5 баллов, средний уровень - 3 балла, низкий уровень - 1 балл, где 5 баллов - 100%, 3 балла - 60%, 1 балл - 20%.

**Упражнение № 1.** Мы должны перевести штро-бас в грудной регистр.

Поем звук «А» с плавным переходом от тихого к громкому, открывая хорошо рот. Когда делаем штро-бас - язык должен находиться на нижней губе. Это упражнение можно делать с помощью рук, показывая высоту волны [13].

Критерии оценки:

Высокий уровень: переход из штро-баса в грудной регистр проходит плавно без остановок. Голос не зажимается, грудной звук хорошо озвучен.

Средний уровень: переход из штро-баса в грудной регистр проходит с остановками. Голос не зажимается, но грудной звук звучит с сипением.

Низкий уровень: переход из штро-баса в грудной звук не осуществляется. Голос зажимается из-за возрастающей силы тона, штро-бас растягивается выше, но не переходит в грудной регистр.

**Карта отслеживания развития грудного регистра  
у подростков в вокальной студии**

	Способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации.		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.			1
Алена К.		3	
Александра П.	5		
Анастасия Ф.		3	
Дарья Б.		3	
Есения Л.		3	
Елизавета Н.		3	
Елизавета В.		3	
Елена К.	5		
Мария С.			1
Полина С.		3	
Полина В.	5		
Светлана С.			1
Софья Б.			1
Юлия М.			1

**Упражнение №2.** «А-ВЕ-МА-РИ-Я». Пробуем согреть руки дыханием, будто они замерзли. Пробуем к дыханию добавить немного звука. Следите затем, чтобы ваш рот был широко открыт, а выходящий воздух никуда не исчезал на протяжении всей фразы [4].

Критерии оценки:

Высокий уровень: обучающийся правильно выполняет упражнение.

Звук равномерно распределяется с воздушным столбом, в звуке слышится шипение, грудной звук не пропадает.

Средний уровень: у обучающегося упражнение поется с небольшими

неточностями. Поток воздуха недостаточен для шипения. Грудной звук присутствует, но периодически пропадает.

Низкий уровень: обучающийся упражнение поет неправильно, воздушного столба почти нет, вместо него звучит чисто грудной регистр.

**Карта отслеживания развития грудного регистра  
у подростков в вокальной студии**

	Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (субтон).		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.		3	
Алена К.	5		
Александра П.	5		
Анастасия Ф.		3	
Дарья Б.	5		
Есения Л.			1
Елизавета Н.		3	
Елизавета В.		3	
Елена К.		3	
Мария С.			1
Полина С.		3	
Полина В.			1
Светлана С.		3	
Софья Б.			1
Юлия М.			1

**Упражнение №3.** Поем с низкой ноты на гласные звуки «А-О-У», затем постепенно поднимаемся вверх, как только дошли до верхушки нужно резко перескочить с грудного регистра в головной. Прodelать упражнение несколько раз, ускоряя и замедляя темп, с чередованием низких и высоких нот [15].

Критерии оценки:

Высокий уровень: при пении обучающийся может контролировать свой голос, легко без напряжения и передавливания может переходить из фальцетного звука в грудной и обратно.

Средний уровень: обучающийся не всегда может контролировать голос, переходы с фальцетного звука на грудь происходят с воздушным провалом, связки в переходе на грудной регистр плохо смыкаются.

Низкий уровень: у обучающегося плохая координация голоса, переходы происходят переломно, не связно, иногда грудной звук тянется в головной регистр.

**Карта отслеживания развития грудного регистра  
у подростков в вокальной студии**

Ф.И.	Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (йодль).		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.			1
Алена К.		3	
Александра П.	5		
Анастасия Ф.			1
Дарья Б.			1
Есения Л.			1
Елизавета Н.		3	
Елизавета В.	5		
Елена К.		3	
Мария С.			1
Полина С.			1
Полина В.			1
Светлана С.			1
Софья Б.			1
Юлия М.			1

**Упражнение №4.** Проговорить на удобной ноте и остро, будто укололи иголкой звук «А-а-а», «у-у-у» [9].

Критерии оценки:

**Высокий уровень:** у обучающегося звук точно попадает в корни верхних зубов, ощущения как в описании упражнения.

**Средний уровень:** у обучающегося звук находится посередине во рту, иногда переходит в правильное положение, но снова возвращается в исходное ощущение. Звук неустойчивый и тусклый.

**Низкий уровень:** обучающийся не ориентируется в положении звука, происходит зажим, гортань задирается.

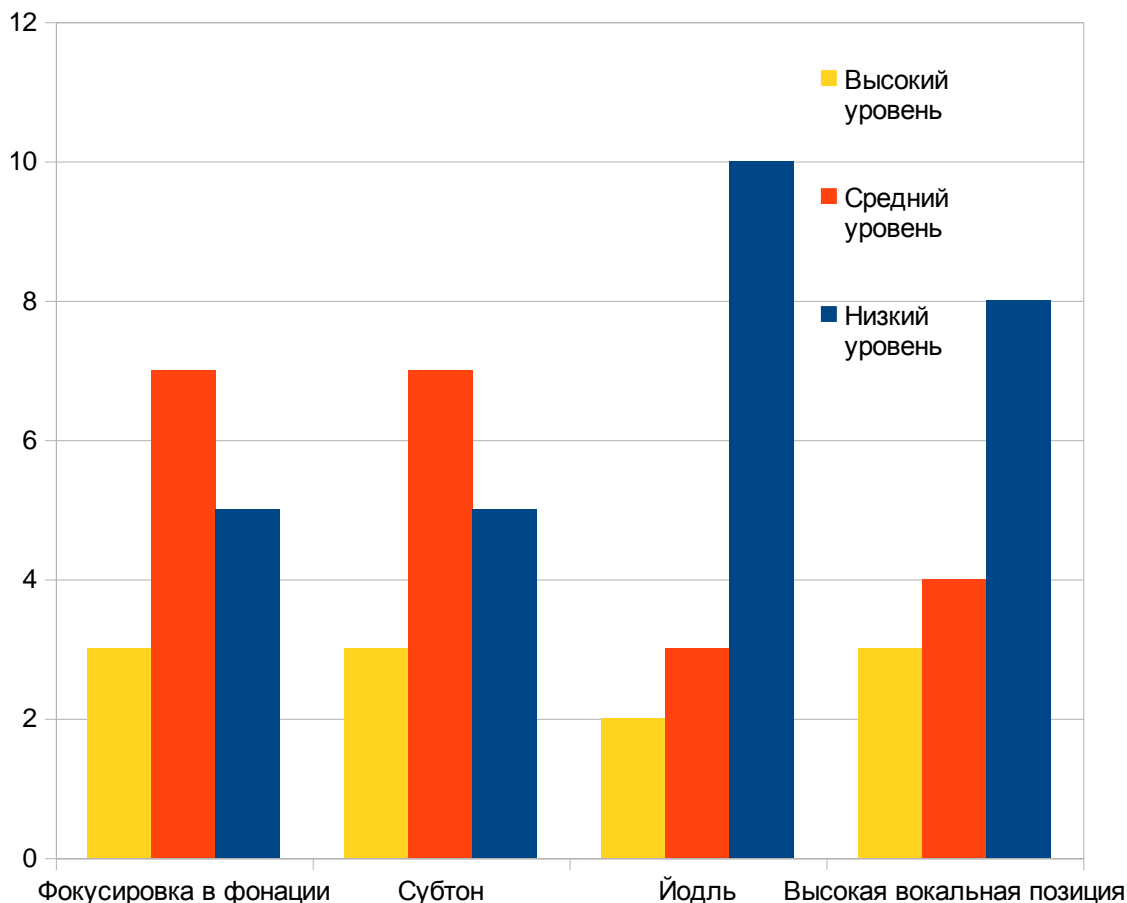
**Карта отслеживания развития грудного регистра  
у подростков в вокальной студии**

	Способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.			1
Алена К.	5		
Александра П.		3	
Анастасия Ф.		3	
Дарья Б.	5		
Есения Л.		3	
Елизавета Н.	5		
Елизавета В.			1
Елена К.			1
Мария С.			1
Полина С.		3	
Полина В.			1
Светлана С.			1



Софья Б.			1
Юлия М.			1

### Диаграмма результатов выполнения упражнений.



Таким образом, на констатирующем этапе опытно-поисковой работы были выявлены следующие результаты, указанные в диаграмме. Общие результаты по показателям в основном средние и низкие. По первому показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 3 человек, среднего уровня у 7 человек, низкого уровня у 5 человек. По второму показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 3 человек, среднего уровня у 7 человек, низкого уровня у 5 человек. По третьему показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 2 человек,

среднего уровня у 3 человек, низкого уровня у 10 человек. По четвертому показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 3 человек, среднего уровня у 4 человек, низкого уровня у 8 человек.

## **2.2 Формирующий этап опытно-поисковой работы по развитию грудного регистра у подростков в вокальной студии**

На формирующем этапе работы по использованию упражнений для развития грудного регистра у подростков в вокальной студии был подобран ряд упражнений. Эти упражнения были разделены на 4 блока:

1. Способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации.
2. Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (субтон).
3. Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (йодль).
4. Способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.

Данные упражнения способствовали развитию грудного регистра.

### **1. Комплекс упражнений**

Направлен на развитие способности фокусировать грудное резонирование в процессе фонации. Ниже описанные упражнения используются на первом этапе развития грудного регистра у подростков в вокальной студии. Они являются базовыми и могут использоваться на любом этапе развития грудного регистра. В первом комплексе рассматриваются упражнения во время распевания и работы над произведением.

**Упражнение №1.** Делаем глубокий вдох и выдох, произнося звук «З».

Это поможет ощутить место, где формируется правильный выдох любого звука с включением грудного резонатора, т.е. место твердого неба у верхних резцов зубов. Любой звук нужно направлять именно туда.

**Упражнение №2.** Берем самый низкий звук, который можем взять.

Начнем гудение на звуке «У». делаем упражнение контролируя место выдоха звука. Далее можно плавно повышать тон этого звука и прислушиваться к своим ощущениям [9].

**Упражнение №3.** Делаем вибрацию губ имитируя звук «Р» - 4 шага.

1 шаг: Исполнить попевку с вибрацией губ. Нужно обратить внимание на то, чтобы имитировать комбинацию звонких согласных «ДБР», а не глухих согласных «ТПР». На первом этапе работы можно представить, что вы едете на автомобиле. Меняйте направление движения: поднимайтесь в горку, спускайтесь, объезжайте препятствия. Такие задания побудят на изменение высоты и силы тона при вибрации губ. Пробуйте добиться звучного тона.

Старайтесь делать самонаблюдение. Нужно научиться контролировать ваши ощущения расширения глотки, будто она раздвигается, ощущать и контролировать вибрацию в области трахеи и лицевых костей, активной работы дыхания.

2 шаг: Перевести вибрацию губ в гласный звук «Ы». Благодаря размыканию губ и легкому движению челюсти вперед звук не должен прерываться. Рот слегка приоткрыт. Нужно внимательно следить за гласной «Ы», она не должна звучать как гласная «Э» или «А». Задача этого упражнения состоит в том, чтобы гласная «Ы» не звучала громко, она должна быть тише, чем вибрация губ.

3 и 4 шага будут отличаться от второго шага только временем звучания вибрации губ и гласного звука «Ы». Контроль и остальные задания остаются такими же. Данное упражнение развивает активный выдох и форму рупора.

Используемые приемы: введение непривычного движения (не речевого и не вокального).

**Упражнение №4.** Положение в голосовом аппарате: плоский язык

лежит на нижней губе в состоянии покоя. Артикуляция гласных происходит только с помощью движения губ при произнесении гласных «А-О-У» и движением спинки языка на гласных «А-Э-Ы», учитывая неподвижность передней части языка. Рот немного приоткрыт, губы без напряжения, артикуляционный аппарат работает по-минимуму, только чтобы распознать гласные. Положение языка будет создавать препятствие при произношении гласного «А», поэтому необходимо добиваться чистого правильного звучания за счет самоконтроля. Должно быть ощущения маскировки гласного звука «А» под все остальные. Такое не речевое произношение называется «маскировочной артикуляцией гласных». Упражнение развивает правильное использование положения гортани и форму рупора. Используемые приемы: дополнительный регистр штро-бас, который дополняется к грудному регистру, непривычное движение штро-баса в пении, управляем мускулатурой, отключая переднюю часть языка. При регистровом пороге происходит саморегуляция [13].

**Упражнение №5.** Мы должны перевести штро-бас в грудной регистр.

Поем звук «А» с плавным переходом от тихого к громкому, открывая хорошо рот. Когда делаем штро-бас - язык должен находиться на нижней губе.

Это упражнение можно делать с помощью рук, показывая высоту волны. [13].

**Упражнение №6.** Используя мрачный, злобно-крикливый звук и подразумевая гласную «а» (как в слове under), выкрикни. Отрабатываем упражнение. Выкрикиваем: Эй! Далее поем низким голосом упражнение по нотам [26].

**Упражнение №7.** С придыханием произносим звук «Г». Выполняем упражнение по нотам главного трезвучия. Следим за реакцией внешней мускулатуры на толчках дыхания. Сконцентрируйте внимание на ощущениях

некой пульсации в нижней части тела до промежности [13].

**Упражнение №8.** Шепотом говорим «раз, два», тихо говорим «три, четыре», «пять, шесть» говорим средним голосом, «семь, восемь» уже говорим громко, очень громко «девять!» и выкрикнуть «десять!!!» [13].

**Упражнение №9.** Во время исполнения песни в классе обучающемуся нужно представить, что он поет зрителям.

**Упражнение №10.** Во время исполнения песни в концертном зале обучающемуся предлагается спеть без микрофона, при этом он должен как бы озвучить весь зал не форсируя звук.

## **2. Комплекс упражнений**

Направлен на развитие способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах (субтон).

**Упражнение №1.** Сделайте выдох на ладони, ощутите его из открытого рта так, будто стоите на морозе. Выдох делаем бесшумный, но активный и с ровным распределением.

**Упражнение №2.** Постарайтесь этот равномерный выдох сделать с шипением в горле, с непрерывным потоком дыхания. Это дает понять, как выдох тормозит, приближаясь к голосовым складкам.

**Упражнение №3.** Рот максимально открыт через круговое движение вперед и вниз, губы должны быть оттопыренные, натяните комиссуру, а форму рта сделайте прямоугольной - в небольшом размере. Произнесите четыре коротких гласных шепотом, стараясь не делать лишних движений артикуляцией в паузах, сделать бесшумный вдох. Далее вместе с произношением гласного «А» шепотом, делаем удары большим и средним пальцем правой руки.

**Упражнение №4.** Положение рта делаем как в упражнении № 3. После того, как вы произнесли шепотом гласную «А» с бесшумным вдохом, теперь

стараясь озвучить гласную «А» грудным регистром. Снова сделаем паузу в артикуляционном аппарате и с бесшумным вдохом. Повторяем эти действия несколько раз. Далее правая рука будет работать, когда произносим гласную «А» шепотом, а вот левая рука делает удары большим и средним пальцем на озвучивании гласного «А» в грудном регистре. Стараемся руки держать на уровне рта.

**Упражнение №5.** «А-ВЕ-МА-РИ-Я». Пробуем согреть руки дыханием, будто они замерзли. Пробуем к дыханию добавить немного звука. Следите затем, чтобы ваш рот был широко открыт, а выходящий воздух никуда не исчезал на протяжении всей фразы [4].

**Упражнение №6.** Произносим слово «НЕТ» так, чтобы посыл воздуха был в согласную «Н». Следить за тем, чтобы гортань была приподнята, ощущалась узость в гортани, язык приподнят кверху, рот в прямоугольной форме. Продувать воздух в согласную «Н», распределяя субтон в нижнюю челюсть. Так же слова можно варьировать.

**Упражнение №7.** Положение гортани и языка, как в предыдущем упражнении. Произнести слова «ИДИ СЮДА» с некой наглостью. Не должно быть сильного зажима в гортани, передавливания, а должны быть ощущения фиксации.

**Упражнение №8.** Произносим «НЕ ПЕРЕЖИВАЙ» слова, которые дают мягкость субтону. Звук должен быть легкий [29].

**Упражнение №9.** Произнести любую строчку из песни очень близко к зубам на выдохе так, как будто говорим тихо, стараясь не разбудить кого-нибудь, но и не шептать.

**Упражнение №10.** Поем мелодию песни на слог «ВА», на согласной «В» выдыхаем воздух, так же на звук «ЗА». Далее можно пропеть слог «ИГИ», так же струю выдыхаемого воздуха посылаем на согласную «Г».

Петь спокойно, даже тихо. После усложнить задачу и подставить слог

«БА». Тогда струя воздуха будет попадать на гласную «А», но звук «Б» должен быть спокойный и мягкий [22].

### **3. Комплекс упражнений**

Направлен на развитие способности использовать грудной регистр в эстрадных приемах (йодль).

**Упражнение №1.** Поем с низкой ноты на гласные звуки «А-О-У», постепенно поднимаемся вверх, как только дошли до пиковой ноты, сразу резко перескакиваем с грудного регистра в головной. Прodelать упражнение несколько раз, ускоряя и замедляя темп, чередуйте низкие и высокие ноты.

**Упражнение №2.** Имитация звука «ИА», как говорят ослы. Звук "И" пропеваем в головном регистре, а звук «А» пропеваем в грудном.

Упражнение проделываем в медленном темпе. Затем усложняем задачу. Пропеваем дважды слог «ИА» на одном дыхании медленно, после убыстряем темп.

**Упражнение №3.** Послушать пример тирольских певцов, попробовать звукоподражать. Сначала с певцом, а потом отдельно. Можно даже побаловаться. Это поможет разрядить обстановку и дать приему самому проявиться.

**Упражнение №4.** Имитация волчьего воя. Петть начинаем с низкой ноты, постепенно переходя вверх, затем резко перейти с низкой тональности в головной регистр. Постепенно можно убыстрять темп.

**Упражнение №5.** Встать на опору. Найти свои границы регистров.

Для этого нужно пропеть гамму на звук «О» в момент, когда вы уже не сможете петь в грудном регистре, а захотите спеть как бы "в голову"; этот момент и есть переходный. Далее, когда вы поете переходите с одной ноты на другую очень резко, без подъездов. Тренируемся на нотах «ЛЯ-МИ-РЕ».

Нота «ЛЯ» поется грудным регистром, а «МИ» и «РЕ» головным.

Большинство мелодий поются именно так. После можно проделать обратный йодль с головного регистра в грудной. (Приложение №1)

**Упражнение №6.** «Тарзан». Отрабатываем звучную ноту, грудным звуком, на ноте «МИ» первой октавы: «А-а-а», «а-а-а». Затем, отрабатываем на ноте МИ второй октавы, звучный головной звук: «А-а-а», «а-а-а». А теперь, отрабатываем быстрый и резкий переход от вашего голоса - к фальцету и обратно: «А-а-а-А-а-а-А-а-а», «А-а-а-А-а-а-А-а-а» [7].

**Упражнение №7.** Поем на закрытый и открытый звуки «Ми-Мэ-Ма-Мо-Му-У-у-У», сохраняя одну позицию, с очень близкой подачей, на квинтовой «качеле» в конце. Квинтовая «качеля» - это скачек из грудного регистра в головной и обратно несколько раз. Поем на одной ноте, а затем делаем несколько раз скачек с грудного регистра на головной в квинту вверх и вниз. Головной звук должен быть окрашен так же, как и грудной. Для начала, можно сделать только две «качели», затем добавляя. Так же для удобства, можно добавить акценты на высоких нотах, затем на низких [3]. (Приложение №2)

**Упражнение №8.** Поем звук «Э» в грудном регистре, затем звук «И» в головном регистре. Упражнение поется в терцию с поступенным движением вверх. Затем соединяем звуки с возвращением в звук «Э». Далее можно чередовать интервалы сначала петь в терцию, затем в квинту и в октаву [14].

**Упражнение №9.** Поем слова, оканчивающиеся на буквы «И» и «Ю», ведь на них йодль получается лучше всего. Возьмем слово «ЛЮБЛ(Ю)».

Сначала поем полностью слово в грудном регистре, а затем на последней букве «Ю» переходим на головной регистр. Тоже самое поем со словом «ЛЮБ(И)» [27].

**Упражнение №10.** Возьмем мажорную гамму. На ее основе придумаем мелодию, где низкие ноты мы будем петь в грудном регистре, а высокие в головном. Мелодия должна быть скачкообразная с небольшими опеваниями



в грудном регистре и в головном [1].

#### **4. Комплекс упражнений**

Направлен на развитие способности использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.

**Упражнение №1.** Проговорить на удобной ноте и остро, будто укололи иголкой звук «А-а-а», «у-у-у» [9].

**Упражнение №2.** Сделаем во рту положения неба в высокий купол. Сказать в него слоги «Да-да» или «Ду-ду» так, чтобы создать ощущение укалывания звука в зубы. Так же ощущаем объем во рту. Следить за тем, чтобы высокая позиция никуда не исчезала

**Упражнение №3.** Имитируем голос кукушки. Повторим слог и «Ку-ку» на высокой ноте, певуче. Ощущения должны совпадать, как в предыдущем упражнении [9].

**Упражнение №4.** Возьмем слог «Эй». Звук произносим с опущенной вниз челюстью, гортань свободна, ощущения "пещеры внутри". Произносим слог «Эй» так, как будто зазываем кого-то. Интонация снизу-вверх. Можно помогать себе рукой для начала. Следить за тем, чтобы звук был легкий, без напряжения, спокойный. Не должно быть слишком громкого звука. Так же следить, чтобы звук не уходил излишне вперед. Делать упражнение нужно сначала 4 раза, затем добавлять по 2.

**Упражнение №5.** Возьмем слог «Ой». Интонация сверху вниз, будто стонем. Ощущение перекачивания звука с головного регистра, по носоглотке вниз до грудного регистра. Делать упражнение нужно сначала 4 раза, затем добавлять по 2.

**Упражнение №6.** Возьмем слог «Уй». Поем на одной ноте, мысленно представляя трубу опускать звук вниз. Гортань раскрыта, звук должен ходить по трубе свободно. Состояние спокойствия.

**Упражнение №7.** Возьмем слог «АЙ». Поется в середине диапазона в грудном регистре. Челюсть открыта вниз, живот подтянут на опоре. Он как бы растягивает звук с опоры наружу [30].

**Упражнение №8.** "Аквалангист". Поем упражнение спускаясь вниз так, чтобы вокальная позиция оставалась в одной точке, а звук не заваливался вглубь. Грудной звук при этом должен иметь обертоновый окрас. Поем спускаясь по указанной в видео мелодии: Чтоб овладеть грудным регистром, нам нужно стать аквалангистом. Все ниже опускаюсь - ниже, а дно морское ближе-ближе. И вот уж в царстве я подводном, хоть опустился глубоко, но голосом грудным свободным распоряжаюсь я легко. Чтоб овладеть грудным регистром, нам нужно стать аквалангистом [2].

**Упражнение №9.** Петь упражнение на закрытый рот на согласную «М» или «Н». Поем на дыхании и максимально близко на высокой вокальной позиции. Стараемся петь без нажима и близко к точной атаке звука. (до-си-до-ре-ми-ре-до).

**Упражнение №10.** Поем слово «МАРИЯ» начиная на гласную «А». Стремимся к гласной «И» на I ступени и «атакуем сверху» верхний тон. Скачки не должны менять вокальную позицию. В обратном ходе упражнения нужно сохранять головное резонирование, постепенно прибавляя грудное. Гортань в свободном положении.

Таким образом, если систематически использовать данные упражнения, то это ускорит процесс развития грудного регистра.

### **2.3 Итоговый этап в развитии грудного регистра у подростков в вокальной студии**

Для выявления развитости грудного регистра у подростков в вокальной студии мною была проведена дополнительная диагностика посредством

итогового мониторинга. Мониторинг был выполнен следующим образом. В основу были взяты такие же упражнения, показатели и уровни, что и на констатирующем этапе, которые представлены в параграфе 2.1, только с изменением содержания заданий, которые позволили отследить динамику развития грудного регистра у подростков в вокальной студии.

Оценивание производится по 5 бальной системе: высокий уровень - 5 баллов, средний уровень - 3 балла, низкий уровень - 1 балл, где 5 баллов - 100%, 3 балла - 60%, 1 балл - 20%.

**Упражнение №1.** Мы должны перевести штро-бас в грудной регистр.

Теперь поем звука «А-Э-И» с плавным переходом от тихого к громкому, открывая хорошо рот. Когда делаем штро-бас - язык должен находиться на нижней губе. На этом этапе убираем вспомогательный элемент - движение руками, как это было на начальном этапе мониторинга.

Критерии оценки:

Высокий уровень: переход из штро-баса в грудной регистр проходит плавно без остановок. Голос не зажимается, грудной звук хорошо отзвучен. Все гласные имеют обертоновый окрас.

Средний уровень: переход из штро-баса в грудной регистр проходит с остановками. Голос не зажимается, но грудной звук звучит с сипением, есть окрас у звуков «А» и «И».

Низкий уровень: переход из штро-баса в грудной звук не осуществляется. Голос зажимается из-за возрастающей силы тона, штро-бас растягивается выше, но не переходит в грудной регистр. Все гласные сиплые, без окраса, либо их нет, присутствует только штро-бас.

### **Карта отслеживания развития грудного регистра у подростков в вокальной студии**

	Способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации.		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.		3	
Алена К.	5		
Александра П.	5		
Анастасия Ф.	5		
Дарья Б.	5		
Есения Л.		3	
Елизавета Н.	5		
Елизавета В.	5		
Елена К.	5		
Мария С.		3	
Полина С.	5		
Полина В.	5		
Светлана С.	5		
Софья Б.		3	
Юлия М.		3	

При повторном мониторинге Аделина М., Мария С., София Б., Юлия М. показали средний уровень, а вот Есения Л. осталась на том же среднем уровне, как на начальном этапе. Алена К., Анастасия Ф., Дарья Б., Елизавета Н., Елизавета В., Полина С. показали высокий результат, тем самым дали хорошую динамику. Елена К., Полина В. и Александра П. остались на высоком уровне, но благодаря упражнениям, еще больше укрепили свои результаты. Огромный скачок в развитии сделала Светлана С. Регулярное посещение занятий и домашняя практика дала хороший толчок в развитии с низкого уровня на высокий.

**Упражнение №2.** «А-ВЕ-МА-РИ-Я». Пробуем согреть руки дыханием, будто они замерзли. Пробуем к дыханию добавить немного звука. Следите

затем, чтобы ваш рот был широко открыт, а выходящий воздух никуда не исчезал на протяжении всей фразы. Далее меняем слово на фразу «МИ-ЛА-Я-МА-МА», следим за дыханием, чтобы продох не исчезал. Проговариваем на одном дыхании фразу несколько раз.

Критерии оценки:

**Высокий уровень:** обучающийся правильно выполняет упражнение. Звук равномерно распределяется с воздушным столбом, в звуке слышится шипение, грудной звук не пропадает, дыхание хватает на всю фразу.

**Средний уровень:** у обучающегося упражнение поется с небольшими неточностями. Поток воздуха недостаточен для шипения. Грудной звук присутствует, но периодически пропадает. Дыхание хватает на первую часть фразы, далее обучающийся берет дыхание и продолжает фразу.

**Низкий уровень:** обучающийся упражнение поет неправильно, воздушного столба почти нет, вместо него звучит чисто грудной регистр.

### **Карта отслеживания развития грудного регистра у подростков в вокальной студии**

	Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (субтон).		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.	5		
Алена К.	5		
Александра П.	5		
Анастасия Ф.	5		
Дарья Б.	5		
Есения Л.	5		
Елизавета Н.	5		
Елизавета В.	5		
Елена К.	5		
Мария С.		3	

Полина С.		3	
Полина В.		3	
Светлана С.		3	
Софья Б.		3	
Юлия М.		3	

**Упражнение №3.** Поем с низкой ноты на гласные звуки «А-О-У», затем постепенно поднимаемся вверх, как только дошли до верхушки нужно резко перескочить с грудного регистра в головной. Прodelать упражнение несколько раз, ускоряя и замедляя темп, с чередованием низких и высоких нот [15]. Далее усложняем упражнение. Поем, добавляя гласную «Э» и «И».

Критерии оценки:

**Высокий уровень:** при пении обучающийся может контролировать свой голос, легко без напряжения и передавливания может переходить из фальцетного звука в грудной и обратно.

**Средний уровень:** обучающийся не всегда может контролировать голос, переходы с фальцетного звука на грудь происходят с воздушным провалом, связки в переходе на грудной регистр плохо смыкаются.

**Низкий уровень:** у обучающегося плохая координация голоса, переходы происходят переломно, не связно, иногда грудной звук тянется в головной регистр.

### **Карта отслеживания развития грудного регистра у подростков в вокальной студии**

	Способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах (йодль).		
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.	5		
Алена К.	5		

Александра П.	5		
Анастасия Ф.	5		
Дарья Б.	5		
Есения Л.	5		
Елизавета Н.	5		
Елизавета В.	5		
Елена К.	5		
Мария С.		3	
Полина С.		3	
Полина В.		3	
Светлана С.		3	
Софья Б.	5		
Юлия М.	5		

**Упражнение №4.** Проговорить на удобной ноте и остро, будто укололи иглой звук «А-а-а», «у-у-у». Теперь усложняем задачу. Поем слоги «ДИ-ДЭ-ДА-ДО-ДУ» на одной ноте, сохраняя предыдущие ощущения.

Критерии оценки:

Высокий уровень: у обучающегося звук точно попадает в корни верхних зубов, ощущения как в описании упражнения.

Средний уровень: у обучающегося звук находится посередине во рту, иногда переходит в правильное положение, но снова возвращается в исходное ощущение. Звук неустойчивый и тусклый.

Низкий уровень: обучающийся не ориентируется в положении звука, происходит зажим, гортань задирается.

#### **Карта отслеживания развития грудного регистра у подростков в вокальной студии**

	Способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.
--	--

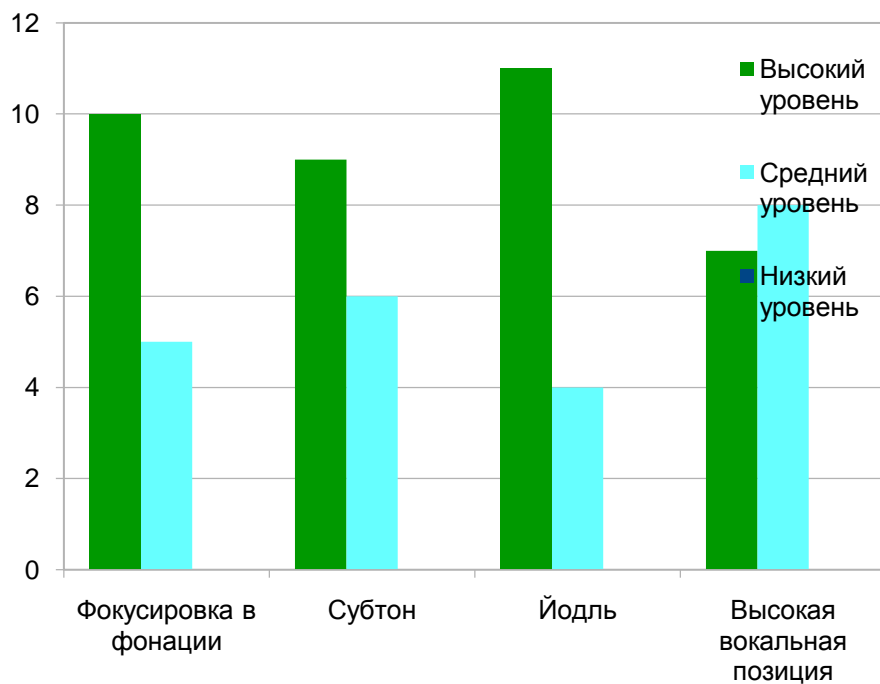
Ф.И.	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Аделина М.		3	
Алена К.	5		
Александра П.	5		
Анастасия Ф.		3	
Дарья Б.	5		
Есения Л.	5		
Елизавета Н.	5		
Елизавета В.	5		
Елена К.		3	
Мария С.		3	
Полина С.	5		
Полина В.		3	
Светлана С.		3	
Софья Б.		3	
Юлия М.		3	

Таким образом, проведя итоговый мониторинг опытно-поисковой работы были выявлены следующие результаты, указанные в диаграмме.

Общие результаты по показателям в основном высокие и средние. По первому показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 10 человек, среднего уровня у 5 человек, низкого уровня 0 человек. По второму показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 9 человек, среднего уровня у 6 человек, низкого уровня 0 человек. По третьему показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 11 человек, среднего уровня у 4 человек, низкого уровня 0 человек. По четвертому показателю высокого уровня качества грудного звучания было у 7 человек, среднего уровня у 8 человек, низкого уровня 0 человек.



### Диаграмма результатов выполнения упражнений.



### Сравним результаты первоначального и итогового мониторинга.

Критерии оценки	Фокусировка в фонации		Субтон		Йодль		Высокая вокальная позиция	
	Констатирующий этап	Итоговый этап	Констатирующий этап	Итоговый этап	Констатирующий этап	Итоговый этап	Констатирующий этап	Итоговый этап
Высокий	3	10	3	9	2	11	3	7
Средний	7	5	7	6	3	4	4	8
Низкий	5	0	5	0	10	0	8	0

Результаты проведенных срезов помогли провести сравнительный анализ уровневых показателей детей, проследить динамику развития грудного регистра у подростков в вокальной студии. Полученные результаты свидетельствуют о том, что, выполняя подобранные упражнения у обучающихся появился явный положительный сдвиг в развитии грудного регистра у подростков в вокальной студии.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что процесс развития грудного регистра у подростков в вокальной студии будет более результативным, если на начальном этапе опытно-поисковой работы последовательно вводить комплексы упражнений, способствующих овладению механизмом грудного регистра, была подтверждена.

### **Выводы по второй главе**

В данной главе мы выявили результаты применения упражнений для развития грудного регистра у подростков в вокальной студии. Делая вывод, можно сказать, что использование нескольких комплексов упражнений дало положительный результат. Таким образом, создаются предпосылки для дальнейшего изучения темы на более долгосрочное время. Также поиска новых возможностей и упражнений для улучшения развития грудного регистра.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе решения задач, поставленных в выпускной квалификационной работе, были сделаны следующие выводы.

1. Грудной регистр - это наш обычный голос, которым мы говорим, но усиленный вокальными приемами. При пении в грудном регистре голосовая щель плотно смыкается. При этом голосовые складки всей своей массой создают вибрацию, гортань принимает низкое положение. Если послушать грудное пение с акустической стороны, то его можно охарактеризовать как богатое, насыщенное обертонами звучание. При этом взятый основной тон как бы затушевывается, приглушается. При плотном замыкании щели и полностью сомкнутым голосовым складкам происходит сильный голос, который способен на большие динамические изменения и тембровые нюансы.

Грудной регистр по диапазону составляет от двух до двух с половиной октав и становится ограничен своими природными данными: толщина и длина связок, форма и плотность их смыкания. Чтобы овладеть другими певческими приемами, прежде всего нужно овладеть именно грудным регистром, так как он имеет основной певческий тембр.

2. Рассматривая методические обоснования развития грудного регистра в эстрадном вокале мы пришли к выводу о том, что вокальное воспитание является важной и значительной частью системы музыкального воспитания обучающихся. В вокальное воспитание входят следующие умения и навыки: певческая установка и дыхание, звукообразование и звуковедение, дикция, эмоциональная выразительность при исполнении произведения. В настоящее время, современный эстрадный вокал отличается особым звучанием голоса, различными специфическими приемами, разнообразными тембральными красками, ритмическими составляющими, свободой в импровизации,

трактовкой мелодии. Существует много разных манер пения, которые преподаются в различных школах пения. Эти школы образуют систему свободных методик обучения. Для лучшего развития грудного регистра в эстрадной манере пения подходят такие умения и навыки как: пение в речевой технике (речевая позиция), фокусировка грудного резонирования в процессе фонации и формирование высокой вокальной позиции.

3. В подростковом возрасте активно формируется человеческое мировоззрение – меняются взгляды как на самого себя, так и на других людей. Развивается самооценка и самопознание. Это помогает в развитии личности в целом. Говоря о возрастных особенностях нужно упомянуть и гендерные особенности подростков. Нам дано природой общаться и разговаривать. Почти все люди, будучи детьми, говорят тонким по звуку голосом, а в подростковом возрасте этот тонкий звук начинает ломаться.

Происходит ломка голоса.

4. Изучая различные методики по эстрадному вокалу и соотнесение информации с особенностями подросткового возраста позволило нам обоснованно подойти к отбору упражнений для развития грудного регистра у подростков в вокальной студии.

5. В ходе опытно-поисковой работы нами были выделены основные критерии эффективности упражнений, направленных на развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии: 1) способность фокусировать грудное резонирование в процессе фонации; 2) способность использовать грудной регистр в эстрадных приемах; 3) способность использовать грудной резонанс в высокой вокальной позиции.

Опираясь на теоретические исследования и учитывая результаты констатирующей диагностики, на формирующем этапе опытно-поисковой работы были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие грудного регистра, которые оказались эффективными по результатам

итогового мониторинга.

Данная работа создает предпосылки для дальнейшего изучения проблемы, эффективности применения упражнений, направленных на развитие грудного регистра у подростков в вокальной студии, а также поиска новых возможностей и упражнений для улучшения качества звучания грудного регистра.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмедова-Вапаева Н. Урок вокала. Распевка в двух регистрах с эпизодически свободной гортанью (йодль). [Электронный ресурс] : [https://www.youtube.com/watch?v=nNL0r8yE\\_So&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=nNL0r8yE_So&feature=youtu.be)
2. Ахмедова-Вапаева Н. Урок вокала. Регистры, обертоны, грудной резонатор. Упражнение на расширение диапазона - 2. [Электронный ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=FPGJF9gUOs4&feature=youtu.be>
3. Ахмедова-Вапаева Н. Урок вокала. Упражнение-распевка с приёмом "Йодль" на квинте в примарной зоне. [Электронный ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=LJ0YqdB0HXs&feature=youtu.be>
4. Белоброва Е. Ю. Упражнения для развития вокальной техники. Упражнение А-ВЕ-МА-РИ-Я. [Электронный ресурс] : <http://www.muz.almanac-rock.ru/Vocal-upragnenia-na-razvitiie-subtona.html>
5. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Бурменская, Е. И. Захарова, О. А. Карабанова [и др.]. М. : Издательский Центр «Академия», 2002. 416 с.
6. Вишневская Т. Л. Некоторые аспекты методики обучения эстраднему вокалу. [Электронный ресурс] : <https://mcc-krasnodar.ru/component/content/article/2-uncategorised/345-некоторые-аспекты-методики-обучения-эстраднему-вокалу?Itemid=101>
7. Воршип В. Лик – Йодль. Урок пения. [Электронный ресурс] : [www.veronicaworship.net/melizmy/Vitaly-Kozlovsky-yodeling.html](http://www.veronicaworship.net/melizmy/Vitaly-Kozlovsky-yodeling.html)

8. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. М. : Педагогика, 1982—1984. Т. 4 : Детская психология / Под. ред. Д. Б. Эльконина, 1984. 433 с.
9. Гарина З. Г. Полный курс эстрадного мастерства. М. : АСТ, 2015. 128 с.
10. Гонтаренко Н. Б. Уроки сольного пения : вокальная практика : ил. Любимые мелодии. 2-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2015. 189 с.
11. Горбунова Э. Э., Минкин А. В. Сущность и специфика развития интеллектуально-творческого потенциала школьников // Современная педагогика. 2016. №2. [Электронный ресурс] : <http://pedagogika.snauka.ru/2016/02/5401>
12. Егорова Н. И. Физиология детского голоса и особенности его развития. Екатеринбург. : 2015. 45 с. [Электронный ресурс] : <http://xn--7-7sbumfdq1b8b.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/uploads/image/>
13. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренаж. СПб. : Лань, 1997. 192 с.
14. Иванова В. (Фокс). Учимся петь. Урок №1. Йодль. [Электронный ресурс] : [https://youtu.be/S\\_3RejWE2Wg](https://youtu.be/S_3RejWE2Wg)
15. Как научиться петь йодль. [Электронный ресурс] : <http://uchiето.ru/kak-nauchitsya-pet-jodl/>
16. Ладанов И. Д. Извлекаем звук из тела: 14 упражнений для развития голосовых резонаторов. [Электронный ресурс] : [www.elitarium.ru/zvuk-golos-dyhanie-rezonatory-uprazhnenie-golosovoj-apparat/](http://www.elitarium.ru/zvuk-golos-dyhanie-rezonatory-uprazhnenie-golosovoj-apparat/)
17. Ломка голоса-особенности процесса. [Электронный ресурс] : [https://mjusli.ru/zhenskoe\\_zdorove/other/lomka-golosa](https://mjusli.ru/zhenskoe_zdorove/other/lomka-golosa)
18. Менабени А. Г. Методика обучения сольному пению: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов. : ил. М. : Просвещение, 1987. 95 с.



19. Нарушения голоса. Ринолалия. [Электронный ресурс] : <https://studfiles.net>
20. Поляков А. С. Методика преподавания эстрадного пения. Экспресс курс. М. : ООО Издательство «Согласие», 2015. 248 с.
21. Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Фролов Ю. И. М. : ЭКСМО, 2007. 526 с.
22. Радьков И. Как петь субтоном. [Электронный ресурс] : <http://youtu.be/L5SMiMr0MT>
23. Риггз С. Голос: пойте как звезды: ил. CD-диск. СПб. : Питер, 2015. 128 с.
24. Рождественская Н. А. Как понять подростка: Учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по специальностям 52100 и 020400 - «Психология». 2-е изд. М. : Российское психологическое общество, 1998. 86 с.
25. Стулова Г. П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. М. : Прометей, 1992. 270 с.
26. Ховард Э., Ховард О. Техника пения. Вокал для всех : ил. CD-диск. М. : ОАО Московская типография №6, 2009. 64 с.
27. Цуканова И. А. Вокальный блог. Йодль. [Электронный ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=w5yVsibfdzs>
28. Цуканова И. А. Сила голоса в грудном регистре. [Электронный ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=-ewMsxdcGF8>
29. Цуканова И. А. Субтон. Уроки вокала. Как петь субтоном. [Электронный ресурс] : <http://youtu.be/4jFJo51nutI>
30. Цуканова И. А. Формирование Правильной Певческой Позиции // Упражнение ЭЙ ОЙ УЙ АЙ // 16 УРОК ВОКАЛА. [Электронный ресурс] : <https://youtu.be/HwTwmxuozWQ>

31. Цуканова И. А. Часть 5 — Упражнение для развития регистров — II-й всеукраинский семинар по вокалу (ImproviNation). [Электронный ресурс] : <https://www.youtube.com/watch?v=WqqHqV5d2x0&t=9s>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

$\text{♩} = 120$

рпю.

The musical score is written for piano (piano) in 4/4 time. The tempo is marked as quarter note = 120. The key signature has one sharp (F#). The melody is written in the treble clef and consists of two phrases: the first phrase starts with a quarter rest followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4; the second phrase starts with a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The accompaniment is written in the bass clef and consists of four chords: F#4, G4, A4, and B4, each held for a full measure.

$\text{♩} = 120$

*pno.*

The musical score is written for piano in 4/4 time. The tempo is marked as quarter note = 120. The piece begins with a piano dynamic. The melody in the treble clef starts with a quarter rest, followed by a quarter note G4 (marked with a '1'), a quarter note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, a quarter note G4, and a quarter note F4. The bass clef accompaniment consists of a series of chords: a G4 chord in the first measure, an A4 chord in the second measure, a B4 chord in the third measure, and a whole rest in the fourth measure. The piece concludes with a double bar line.