

Министерство общего профессионального образования РФ
Министерство общего профессионального образования Ростовской области
Азовский областной филиал Государственного Образовательного Учреждения
Среднего Профессионального Образования Ростовской области
Донского педагогического колледжа

Методическое пособие

по теме: *«Использование здоровьесберегающих
технологий на уроках вокала»*
(пособие для преподавателей)

Составитель:

преподаватель вокала
Чеканина А.В.

Пояснительная записка

Чтобы быть учителем пения, мало уметь петь самому. Педагог должен в совершенстве знать характер каждого отдельного голоса и органы, участвующие в голосообразовании, чтобы он мог формировать голос и исполнение учащимися в соответствии с их индивидуальными данными. Педагог должен следить за развитием ученика как интеллектуального так и музыкального.

Г. Панофка

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учёта индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранения и укрепления здоровья.

Пособие по здоровьесберегающей технологии состоит из 3-х глав, которые позволяют серьёзно заняться профессиональной вокальной подготовкой студентов не только на уроках специализации, но на обычных уроках по вокалу (1 час в неделю).

В первой главе говорится о парадоксальной дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой на уроках вокала с целью здоровьесбережения голоса для профессиональной деятельности. Приведено ряд упражнений, способствующих развитию дыхания, диапазона голоса, физического укрепления всего голосового аппарата. И приведена результативность при применении этой системы.

Во второй главе пособия раскрываются методы и приёмы, способствующие устранению зажатия гортани во время пения, приведены упражнения и их результативность.

В третьей главе освещена здоровьесберегающая направленность метода «пение в речевой позиции».

Автором данного метода является американский педагог по вокалу Сет Риггс. Он разработал способ владения техникой «пение в речевой позиции», который позволяет пользоваться голосом легко и комфортно. Эта техника полезна не только для начинающих, но и для довольно опытных певцов, педагогов по вокалу. Этот метод применим к любому музыкальному направлению. В третьей главе приводятся упражнения, которые можно применять на уроках вокала и помогать студенту овладеть способностью петь уверенно, естественно на всём диапазоне и в разных жанрах, не нанося вред здоровью голосового аппарата.

Пособие написано для студентов, преподавателей колледжа, ДШИ, образовательных школ.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Применение элементов дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой на уроках вокала с целью здоровьесбережения голоса для профессиональной деятельности.....	6
1.1. Некоторые исторические данные о развитии дыхания в пении и современное его осмысление в работе на уроках вокала. Типы дыхания.	
1.2. Становление дыхания на первых уроках начиная с 1 курса с применением элементов лечебных дыхательных упражнений и постепенным усложнением на 2, 3, 4 курсах.	
1.3. Результаты применения системы элементов парадоксальной гимнастики Стрельниковой А. Н.	
Глава 2. Методы и приёмы, способствующие устранению зажатия гортани во время пения.	13
Глава 3. Здоровьесберегающая направленность метода «пения в речевой позиции».....	20
Заключение.....	35
Литература.....	37
Приложение.....	

Введение

Основы здоровьесберегающей педагогики были заложены в трудах выдающихся педагогов-гуманистов Я.А.Каменского, И.Г.Песталоцци, А.Дистервега.

Сущность гуманистического подхода заключается главным образом в том, что к ребёнку следует относиться не как к телесному организму с духовной «надстройкой», приобретённой в процессе социализации, а как к духовной индивидуальности, в которой изначально заложен личностный потенциал, ожидающий своего развития. В этом контексте *задачей образования* является, прежде всего, создание условий, обеспечивающих раскрытие личностного потенциала учащегося, что, в свою очередь, соответствует базовому принципу гуманистической и здоровьесберегающей педагогики – принципу природосообразности. По мысли А. Дистервега, *принцип природосообразности* – высший принцип всякого воспитания: «Воспитатель собственно не воспитывает ребёнка, он только устраняет от него вредные влияния, укрепляет добрые побуждения, которыми его снабдила мать-природа, и старается предоставить случаи к естественному проявлению, к природосообразной деятельности».[1, стр. 45]

Здоровьесберегающая педагогика призвана *обеспечить связь знаний в области сохранения здоровья с повседневной жизнедеятельностью* учащихся. Воспитание у ребёнка бережного отношения к себе, своей жизни, своему организму – важнейшая составляющая здоровьесберегающей педагогики. Практика показывает, что учащихся подросткового возраста не просто побудить заниматься здоровьем, осознанно выстраивать здоровый образ жизни. Для этого современному педагогу необходимо владеть здоровьесберегающими технологиями, собственным примером показывать, что у здорового человека выше качество жизни, оптимистичнее настрой, успешнее самореализация в обществе.

Современному педагогу важно овладеть человековедческими знаниями, расширенным восприятием действительности, то есть умением видеть картину жизни конкретного воспитанника в его социальных взаимосвязях, а также наблюдательностью и педагогической интуицией. В основе здоровьесберегающей педагогики лежит *принцип сотрудничества*, что предполагает взаимное уважение и взаимную заинтересованность, поиск способов конструктивного взаимодействия, при котором сохраняется здоровье не только учащихся, но и всех субъектов образовательного процесса. Ни дети, ни педагоги, ни родители не должны жертвовать своим здоровьем ради достижения формальных показателей успешности в обучении. Для осуществления педагогом конструктивного взаимодействия необходимо осознание им ценности и уникальности своей собственной жизни и жизни другого человека. [1, стр.45]

Здоровьесберегающая педагогика включает *знания новых научных подходов в поддержании здоровья*. Исследуя ту или иную оздоровительную систему, педагогу следует задуматься над вопросами:

- «Как предполагаемый комплекс мер будет способствовать развитию учащегося?»
- «На какие ценности эта система ориентирована?»
- «Сохраняется ли свободы выбора ученика» и т.д.

Используя традиции и поддерживая новаторство, педагогу необходимо быть осторожным, деликатным и предусмотрительным во введении различных оздоровительных приёмов. Здесь, как и в медицине, основным принципом является постулат «не навреди». Педагог ответственен за экологичность применяемых им методов работы.

Осуществление здоровьесберегающей педагогики предполагает *конкретность*. Как правило, современный педагог активно использует в педагогической практике специальные технологии, способствующие реализации здорового образа жизни. Ставя оздоровительные цели, педагог определяет пути их достижения, выстраивает систему собственной

деятельности и деятельности ученика. В связи с этим необходимо понимание педагогом и учащимся значения применения здоровьесберегающих техник, осознанное выполнение которых – неперенное условие их эффективности. [1, стр. 46]

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учёта индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного состояния и развития, сохранения и укрепления здоровья. [7, стр. 78]

Одной из приоритетных задач в классе вокала является сохранение певческого здоровья студентов, воспитание культуры бережного отношения к своему голосовому аппарату, правильная грамотная вокальная деятельность, в процессе обучения пению и в последующей профессиональной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии на уроках вокала основываются прежде всего на знании педагогом вокалистом строения голосового аппарата, механизмов звукообразования и певческого дыхания, возрастных особенностей развития голоса, методов, способов и приёмов устранения различных недостатков, дефектов голосообразования, приводящих к нарушениям голосовой функции и вредных для голоса.

Здоровьесберегающие технологии на уроках вокала выражаются также в следующем:

- соблюдение правил охраны и гигиены голоса;
- постепенное увеличение объёма и усложнение содержания материала;
- строгая дозировка нагрузок;
- использование вокальных методик, направленных на сохранение здоровья голосового аппарата и организма в целом.

Такие здоровьесберегающие методики, а так же методы и приёмы представлены в данном методическом пособии.

Глава 1. Применение элементов дыхательной гимнастики по системе А. Н. Стрельниковой на уроках вокала с целью здоровья-сбережения голоса для профессиональной деятельности.

1.1. Некоторые исторические данные о развитии дыхания в пении и современное его осмысление в работе на уроках вокала. Типы дыхания.

Дыхательный аппарат – это источник энергии для возникновения звука. Ещё в *XVII* веке вокалисты пришли к выводу, что органы дыхания играют большую роль в рождении звука. Брошенная в *XIX* веке крылатая фраза Ламперти: «Школа пения – есть школа дыхания», долетела до наших дней. Но дыханием человек пользуется постоянно в жизни, речи и пении и пользовался им всегда.

В итальянском вокальном искусстве *XVII* и *XVIII* веков, в так называемой старой итальянской школе, дыханию в пении уделялось большое внимание. В трудах знаменитых педагогов болонской школы П. Този и Д. Манчини, подробно излагающих основные принципы хорошего стиля исполнения, имеются и технологические указания по ряду вопросов, в частности по дыханию. Они сводятся к требованию не переполнять дыханием лёгкие, весьма экономно тратить дыхание, никогда не оставаться без запаса дыхания и искусно его набирать.

В эпоху блестящего расцвета *belcanto*, когда мастерство певца определялось техникой его трелей, рулад, пассажей и каденций, варьируемых от спектакля к спектаклю, певцы изумляли слушателей исключительно долгим певческим дыханием. Владение техникой дыхания, как и техникой голоса в целом было достойно удивления.

Так, например, были певцы, которые могли петь на одном дыхании двухоктавную хроматическую гамму с трелью на каждой ноте. Трель – это важнейшее колоратурное украшение – была развита настолько, что певцы умели делать восемь её видов. Певцы забрасывали слушателя фейерверком

технических пассажей, рулад и каденций большого разнообразия и сложности. Известен факт, что кастрат Фаринелли соревновался в силе и длительности звука с трубой. Но это была эпоха расцвета пения кастратов, отсюда и тип дыхания грудной. Почему? Потому что мы знаем, что у кастратов при неразвитой гортани и наличия детских связок и, наоборот, при очень развитой взрослой грудной полости, то есть объёма лёгких – было вполне достаточно дыхания грудного типа. И вся поражающая нас техника владения голосом строилась на грудном типе певческого дыхания. Но время кастратов прошло.

При появлении нового вокального стиля в середине *XIX* века опер Д. Верди, Галеви, Мейербера предъявили новые требования к певцам. И новый характер звучания голосов и вокальный стиль исполнявшихся партий потребовали от певцов более могучих дыхательных ресурсов, вследствие чего и наступил переход к грудодиафрагматическому и его разновидности: нижнереберно-диафрагматическому дыханию. Это европейская школа дыхания, которой пользуются в современном вокальном мире все люди, связанные с профессией пения.

С первых же уроков знакомства с голосовыми данными студентов 1-го курса, я кратко, доступно рассказываю историю возникновения современного типа дыхания и объясняю первые элементы пользования им. Объясняю значение дыхания в пении и знакоблю теоретически с работой различных типов дыхания:

- ключичного (детского);
- грудного типа (*XVI – XVIII* вв.);
- нижнереберно-диафрагматического (*XIX – XXI* вв.) – современный тип дыхания;
- брюшной тип дыхания (мужской тип – низкие голоса).

Студенты сознательно подходят к работе над освоением нижнерёберно-диафрагматического дыхания. Этот тип дыхания является наилучшим для пения, когда при вдохе (мгновенном, глубоком, бесшумном) верхний отдел грудной клетки остаётся спокойным, нижние рёбра хорошо раздвигаются, диафрагма опускается и живот немного выдаётся вперёд.

Специфика нашего обучения такова, что к нам приходят 14 – 16-ти летние учащиеся, многие из них ещё с грудным, а иногда и с ключичным (чисто детским) типом дыхания, который вредит звукоизвлечению.

Интересно то, что каждый студент в овладении современной школой дыхания проходит как бы все стадии эволюционного развития певческого дыхания от чисто детского (ключичного) до профессионального (нижнерёберно-диафрагматического) – возрастные особенности развития детского голоса.

Метод обучения управления профессиональным дыханием заключается в том, что студенты не только знакомятся с историей возникновения дыхания, но и узнают, как устроен дыхательный аппарат – это трахея, бронхи и лёгкие, которые играют большую роль в рождении звука. На уроках вокала закрепляется понятие управления классическим (нижнерёберно-диафрагматическим) дыханием, но кроме классической методики существуют различные методики работы над вокальным дыханием.

Одна из них, парадоксальная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой /г. Москва/. Стрельниковская дыхательная гимнастика – детище нашей страны. Создавалась она на рубеже 30-40-х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Её автору Александре Николаевне Стрельниковой в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство № 411865 на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Из четырёх функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

Итак, использование элементов парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой помогает в развитии дыхания, в его укреплении, расширяется диапазон голоса от двух октав до трёх, и укрепляется в своей силе и плотности звучания голос.

1.2. Становление дыхания на первых уроках начиная с 1 курса с применением элементов лечебных дыхательных упражнений и постепенным усложнением на 2, 3, 4 курсах.

Правила исполнения упражнений:

1. Думайте только о вдохе и строжайше следите за одновременностью вдоха и движения делая вдох каждую секунду, как будто накачиваете шину, которая внутри вас.
2. Берите воздуха столько, сколько берётся само собой, то есть мало. Не выталкивайте и не задерживайте его, совсем не думайте о выдохе, поэтому не уводите руки далеко от тела, сохраняйте их направление навстречу друг другу.
3. Делайте вдохи и движения ритмично и легко, не ощущая вдох внутри тела, не контролируйте и не «осознавайте» движение, а подчиняйтесь ему и увлекайтесь им, как во время песни или танца.

Подготовительное упражнение (без движения):

«Накачивание шины» – используется учащимися на всех курсах с первого по четвёртый. Исх. п.: Ноги чуть уже, чем на ширине плеч, корпус прямой, голова прямо, руки опущены вдоль тела. Не напрягайтесь, не берите воздуха. Мгновенно сделайте вдох носом, обязательно короткий, активный и очень шумный, чтобы ноздри с силой схватили воздух. Вдох в секунду. Брать воздуха мало. Повторять 8 вдохов подряд, затем пауза, так 24 р. Итого 192 р.

Первое упражнение I курс

Исх. п.: Ноги чуть уже, чем на ширине плеч, корпус прямой, голова прямо, руки согнуты в локтях, слегка сжаты в кулаки и повёрнуты ими навстречу друг другу, так, что локти развёрнуты. Не напрягайтесь, не берите воздуха. Бросьте руки навстречу друг другу так, чтобы правая коснулась левого плеча, а левая правого и в это мгновение сделайте вдох носом, обязательно короткий, активный и очень шумный, чтобы ноздри с силой схватили воздух.

Повторяйте вдох на встречном движении рук 8 раз подряд, точно и легко. Вдох в секунду. Брать воздуха мало. Вдох и движение строго одновременно. О выдохе не думать. Не опускайте локти, движение строго горизонтально. В первый день повторите по 8 вдохов подряд, затем пауза, так 24 раза. Итого 192 раза вдох на движении.

Второе упражнение 2 курс

Исх. п.: Ноги чуть уже, чем на ширине плеч, корпус прямой, голова прямо, руки скрестить на груди. Не напрягайтесь, не берите воздуха. Очень, очень небольшая присядь и в это мгновение вдох носом, обязательно короткий, активный и очень шумный. Повторить 8 раз подряд. Вдох в секунду. Брать воздуха мало. Двигаться и дышать строго ритмично. О выдохе не думать. Руки скрестить на груди. Думать: «Ноги берут дыхание».

Повторить 24 раза по 8 раз в первый же день. Итого 192 вдоха.

Третье упражнение 3 курс

Исх. п.: Ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки упали навстречу друг другу – вдох носом, обязательно короткий, активный, шумный. Затем чуть приподняться и снова упасть, руки скрестить, вдох. Вдох каждую секунду, как будто накачиваете шину. Брать воздуха мало, о выдохе не думать, движения и вдохи строго одновременно и ритмично. Вдох ежесекундно.

Вдох носом 4 раза по 8 = 32, вдох ртом 4 раза по 8 = 32.

Упражнение очень важное. Думайте: «Вдыхаем в спину».

Четвёртое упражнение 4 курс

Исх. п.: Ноги на ширине плеч.

Наклон назад, руки скрестить. Вдох носом 32 раза (4 по 8). Локти на уровне плеч. Наклоны и вдохи строго одновременно и ритмично.

Чередовать 32 вдоха носом, 32 ртом, 32 носом, 32 ртом. Итого 128 вдохов.

1.3. Результаты применения системы элементов парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Занятия с элементами парадоксальной дыхательной гимнастики дают положительный лечебный эффект:

- 1) хорошо развиваются лёгкие, в 5 - 6 раз увеличивается объём заполнения воздухом и происходит очищение лёгких от «спящих» инфекционных вирусов;
- 2) происходит быстрый газообмен в организме и насыщается кислородом кровь, улучшается работа мозга и всех органов;
- 3) учащиеся меньше подвергаются простудным заболеваниям (бронхит, бронхиальная астма);
- 4) быстро снимается насморк;
- 5) снимается заикание;
- 6) расширяется и укрепляется диапазон голоса у студентов;
- 7) происходит освоение вокально-технических навыков;
- 8) закрепляются навыки в управлении дыханием – залог долговечности профессионального звучания голоса у студентов;
- 9) лечебный эффект;
- 10) голосовой аппарат находится в хорошем, рабочем состоянии всю профессиональную жизнь, так как развитое дыхание – залог сохранения здорового состояния всего голосового аппарата.

Глава 2. Методы и приёмы, способствующие устранению зажатия гортани во время пения.

Известно что «гортань – это орган, где возникает исходный звук певческого голоса, несущий с собой основные певческие качества: высоту, силу, начальный тембр, металличность, вибрато. Поэтому работа гортани в пении, скоординированная с дыханием и артикуляцией, имеет первостепенное значение». [4, стр. 140]

При малейших нарушениях функции голосовой щели и зажиме гортани – пение резко нарушается, полноценный певческий звук не может быть естественно сформирован. Зажатие гортани вызывает ухудшение звука, который получается резким, некрасивым, напряжённым, может появиться тремоляция. Кроме того, при напряжённой гортани невозможно добиться красивого звучания верхних нот и, следовательно, невозможно развить и расширить диапазон голоса. Пение на зажатой гортани чаще всего приводит к различным заболеваниям голосового аппарата и деградации голоса и даже к его потере.

Важным условием правильной работы голосового аппарата являются свобода, естественность и активность. Добиваться активной естественности можно через снятие зажатий и стимуляцию чёткой работы различных мышц и органов голосового аппарата.

Для того, чтобы устранить зажатость в гортани, необходимо, прежде всего, выявить причину этого дефекта голосообразования. Причины могут быть разными и носят, как правило, индивидуальный характер. Мы можем выявить наиболее распространённые:

1. Поднятый, напряжённый язык.
2. Зажатая нижняя челюсть.
3. Сложившийся ранее стереотип пения на горле (горловое пение), форсированное пение.

4. Внутреннее психологическое зажатие студента (страх, волнение, боязнь верхних нот).
5. Заболевание верхних дыхательных путей.

В каждом отдельном случае мы применяем различные упражнения, методы и приёмы, позволяющие освободить гортань, снять напряжение, сделать звучание голоса свободным, комфортным, удобным для ученика.

Очень важным для освобождения гортани является метод активизации воображения, так называемые представления – ассоциации, которые помогут студенту (ученику) понять свои вокально-мышечные ощущения, скоординировать и настроить их на правильную работу. Маэстро Витто Марио Брунетти на мастер-классе которого мы имели честь присутствовать, говорил: «Педагог должен уметь навести ученика на правильное ощущение». Маэстро Брунетти сравнивал певческий аппарат с духовым инструментом, «в котором «рупор» – отверстие может быть какой угодно формы, но при этом ствол (горло) всегда остаётся широким и свободным». Поэтому на уроках вокала нужно учить студента подключать воображение, имитировать любое действие, образ: уметь концентрировать внимание на самых мелких движениях, ощущениях, процессах.

Например, можно предложить ученику представить перед собой большое, сочное, красивое яблоко, которое «хочется откусить, почувствовать как «раздвигается» и «поднимается» верхняя челюсть и нёбо, как опускается, освобождается нижняя челюсть и расширяется гортань при этом «желании укунуть побольше вкусного яблока». Нужно представить себе эти ощущения, найти в них естественность и свободу.

Поднятый, напряжённый язык, как уже говорилось выше, так же приводит к зажатию гортани. «Когда язык лежит горбом, то он подтягивает и напрягает гортань, нарушая спокойствие и гармонию в пении». [10, стр. 8]

В этом случае можно сделать следующее – закрыть рот и внутренним зрением «посмотреть» как кончик языка касается внутренней поверхности нижних зубов у самых их корней. Корень языка спокоен, опущен, значит гортань спокойная, свободная. «Послушайте и запомните эти ощущения. Если не получается сразу всё почувствовать, то можно сделать то же самое перед зеркалом». [10, стр. 9]

Снимает напряжение языка и гортани ещё одно упражнение: быстрый, короткий и глубокий вдох носом, затем полный выдох через рот. Выдох должен быть резким, как «выброс» воздуха со звуком «*фу*» (при этом щёки опадают).

Зажатая нижняя челюсть мешает естественному открытию рта и через подъязычную кость это зажатие подтягивает вверх гортань, вызывая её напряжение. Освободить нижнюю челюсть помогут очень простые приёмы. Нужно открыть рот и подвигать нижней челюстью из стороны в сторону, почувствовав свободу этого движения, попробовать сделать то же самое во время пения, на длинном (долгом) звуке. Ещё один приём: во время пения можно взять себя за подбородок рукой и слегка нажимая, как бы «помогая», опустить вниз. И в этом случае рассматривание этих процессов в зеркале даёт информацию для памяти и воображения. Правильная, свободная работа гортани неразрывно связана с работой певческого дыхания. «При правильно организованном певческом вдохе гортань естественно опускается вниз. В точном положении она и должна оставаться на протяжении пения, независимо от громкости и высоты звука. [5, стр. 84]

Педагог должен объяснять ученику, что правильно взяв дыхание, во время пения нужно направлять его к корням верхних зубов, в твёрдое нёбо или «под нос», как говорил В.М.Брунетти. В шутку можно представить себя кроликом, грызущим морковь своими передними зубами. Такую же активность следует ощущать и в момент произношения согласных.

Во время пения следует следить за ровным (континуальным) потоком гласных, за тем, чтобы слово оставалось близким (на зубах), дыхание активным, а гортань свободной. Здесь можно вновь процитировать В.М.Брунетти: «Произношение не должно менять позицию в горле. Близкое произношение помогает представлять дыхание за зубами, помогает его выходу». Так как гласные в словах постоянно меняются, начинающим певцам сложно удержать правильную позицию и свободное ощущение гортани. В этом случае эффективен приём пения на слог «*ми*», так как гласный «*и*», по мнению многих ведущих педагогов-вокалистов, способствует свободе гортани, это удобный, хорошо резонирующий гласный звук. При пении на один слог гласный остаётся неизменным, позиция тоже, поэтому ученику намного легче сохранить верные ощущения, комфорт и удобство. Следует пропеть всё произведение на этом слоге, а затем, когда верные вокально-вибрационные ощущения закрепятся, исполнить произведение со словами. Напряжение, зажатие гортани можно снять простым физическим воздействием.

Педагогам-вокалистам известно, что «гортань представляет собой орган, отличающийся большой подвижностью. Эти движения производят мышцы, прикрепляющиеся к гортани и подъязычной кости, идущие от них вверх, к нижней челюсти и основанию черепа, и вниз – к костям верхнего плечевого пояса. [4, стр. 183] Поэтому снять напряжение в горле можно медленным вращением плеча вперёд, назад, или попеременно совершая вращательные движения правым и левым плечом, плавным поднятием рук. Все эти движения выполняются во время пения. Снимая зажим мышц верхнего грудного отдела, мы снимаем напряжение с гортани. Так же действенен следующий приём: ученик внутренней стороной кисти слегка надавливая, как бы поглаживает горло сверху вниз к сердцу. Это нужно делать в спокойном состоянии в течение пяти минут.

Педагог так же должен обращать внимание на положение головы ученика. «Высоко поднятая голова, напряжённое положение всегда ведёт к напряжению передних мышц шеи и сковывает гортань; слишком низко наклоненная голова пережимает горло и мешает свободе звукообразования». [5, стр. 52]

Выражение лица во время пения должно быть спокойным, во время пения не должно быть никаких гримас, мышечных зажатий лица, работа мышц должна быть естественной и свободной.

Конечно, обучающийся должен иметь достаточно чёткое представление об анатомии голосового аппарата, но при практических занятиях основное внимание ученика нужно фиксировать на слуховых и мышечных ощущениях, на естественности, свободе и активности происходящих во время пения процессов. Добиваться понимания нужно с помощью простых вокальных упражнений, искать верные координации через ощущения, различные ассоциации, образы, а не действовать с позиции силы и напряжения. Это позволит сохранить здоровый голосовой аппарат, уберечь его от перенапряжения, от голосовых расстройств и заболеваний.

Упражнения, способствующие освобождению гортани.

Упражнение 1

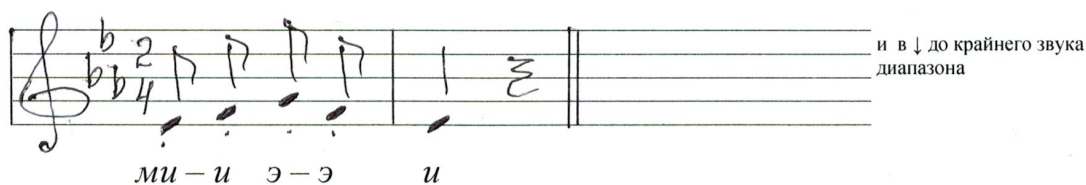
Активизация ощущений естественного, правильного певческого вдоха.

Наклонить корпус вперёд, слегка упираясь в колени ладонями. Спина, шея и голова находятся на одной прямой. Сделать глубокий вдох приоткрытым ртом, почувствовать, как расширяются нижние рёбра и поднимается диафрагма. Выдох.

Повторить упражнение несколько раз, фиксируя собственные ощущения вдыхательных мышц.

Упражнение 2Активизация ощущения широты и свободы гортани.

Сделать медленный, глубокий вдох, не поднимая грудную клетку, чувствуя работу нижних рёбер и диафрагмы – открытым ртом. Ощутить холодок на связках и расширяющееся во время вдоха свободное горло.

Упражнение 3

Упражнение начинается с узких гласных «и», «э». Петть сначала от середины диапазона вниз. Стаккато – ощущение лёгкого удара гортанью.




Во время упражнения следить за тем, чтобы дыхание достигало «твёрдого нёба». В дальнейшем можно поменять гласные, сохраняя позицию:

и - и - о - о - и э - э - о - о - э

и - и - а - а - и

Упражнение 4

Обращать внимание на ощущение широты и свободы в горле. Петь не отрывая «е» от «и», ощущая звук впереди, перед собой, представляя его маленьким, высоко, а дыхание прямо «под носом».

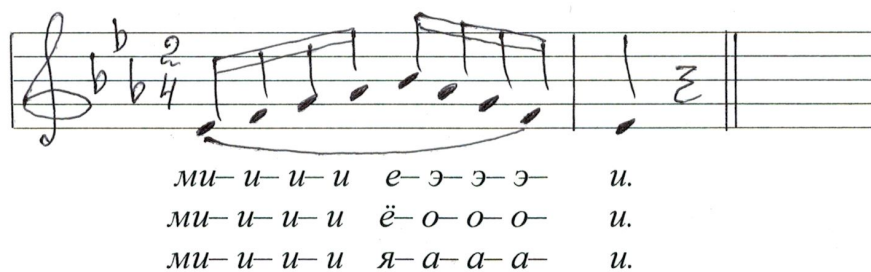


и в ↑ пока есть ощущение удобства и свободы.

ми-и ё-о-и и т.д.

Петь представляя звук маленьким на выходе, но широким в горле. Следовать за высотой дыхания.

Упражнение 5



и в ↓ до крайнего звука диапазона.
то же самое в ↑ пока есть ощущение удобства и свободы.

ми-и-и-и е-э-э-э и.
ми-и-и-и ё-о-о-о и.
ми-и-и-и я-а-а-а и.

Петь упражнение, контролируя вертикальность гласных, с ощущением – «как будто прожёвываешь звук», удерживая дыхание высоким и представляя собственный голос высоким, маленьким, звучащим впереди (перед собой). Сравнение с духовым инструментом: петь в «трубу», но свободным горлом.

Глава 3. Здоровьесберегающая направленность метода «пения в речевой позиции».

В последнее время, всё чаще студенты музыкально-педагогического колледжа проявляют большой интерес к эстрадной музыке, наряду с исполнением произведений классического репертуара. Некоторые из них даже участвуют в различных конкурсах среди исполнителей популярной музыки. Многие из них в техническом плане не всегда верно исполняют высокие ноты в произведениях, зажимают мышцы гортани, форсируют звук. Всё это пагубным образом может сказаться на здоровье и долголетию голоса. Если будущий педагог не овладеет соответствующей техникой, которая не вредит здоровью голосового аппарата, то, соответственно, в дальнейшем не сможет осуществлять здоровьесберегающую профессиональную деятельность.

На наш взгляд, существует необходимость учить студентов на уроках вокала не тому, **что** петь, а тому, **как** петь. Некоторые педагоги заставляют петь своих учеников «так, как они», как по их мнению должен петь подопечный, зачастую навязывая ему неестественные принципы звукоизвлечения. Бывают случаи, когда педагоги подпевают своему студенту, оказывая таким образом «медвежью» услугу. Студент недостаточно слышит себя во время такого ансамблирования и не имеет возможности найти свой звукоидеал.

Педагог по вокалу должен попытаться дать своему ученику вокальную свободу, которая поможет проявиться уникальному характеру его голоса. Не важно, какой репертуар будет исполнять студент (классику, мюзикл, поп и др.), важно, чтобы его голос звучал свободно, естественно на протяжении всего диапазона.

Существует уникальная современная вокальная техника, основанная на «пении в речевой позиции», отвечающая всем этим требованиям и имеющая здоровьесберегающую направленность.

Автором данного метода является американский педагог по вокалу Сет Риггс. Он преподаёт в своей частной студии в Лос-Анджелесе, а также читает лекции и проводит мастер-классы по вокальной технике в различных колледжах США и Канады. Приёмы и методы С. Риггса пользуются бешеной популярностью в мире суперзвёзд, которым приходится выступать ежедневно, а иногда и по несколько раз в день.

Являясь артистом нью-йоркской оперы, в разгар своей карьеры он вдруг обнаружил, что обладает талантом помогать своим коллегам. После нескольких занятий с ним певцы могли использовать свой голос более эффективно, чем после занятий по традиционной методике. Это придало ему уверенности и он всерьёз занялся преподаванием.

Разнообразие жанров и стилей, в которых работают его питомцы, только лишний раз подтверждает универсальность и практическую ценность его методики. 40 процентов из них занимаются оперным искусством, а 60 – поп-музыкой и мюзиклом. Среди его учеников М. Джексон, Х. Иглесиас, Ст. Уандер, Мадонна и многие другие звёзды популярной музыки. Ученики Сета успешно работают в оперных театрах Мюнхена, Гамбурга, Зальцбурга, Вены, а также в «Ла Скала», «Ковен Гарден» и многих других.

Вокальная техника «пение в речевой позиции» - это способ владения голосом, когда гортань находится в том же положении, как и во время речи, что позволяет при пении пользоваться голосом легко и комфортно. Тембр и пропеваемые слова всегда будут казаться естественными как самому исполнителю, так и аудитории.

Эта техника полезна не только для начинающих, но и для довольно опытных певцов, педагогов по вокалу. Этот метод применим к любому музыкальному направлению.[12 , стр. 4]

Большинство начинающих студентов используют излишние мускульные усилия при пении. Мышцы, которые участвуют в пережёвывании и проглатывании пищи, используются для манипулирования гортанью.

Обычно это делается тогда, когда нужно взять трудную ноту, увеличить громкость, либо улучшить качество звука. Эти мышцы называются «внешними», потому что они располагаются вне гортани.

Когда поющий контролирует свой голос при помощи внешних мышц, он стесняет свободное колебание голосовых связок внутри гортани и изменяет взаиморасположение резонансных полостей вне её. Результатом является неестественный и несбалансированный звук. Только при расслабленной гортани голосовые связки могут легко взаимодействовать с потоком выдыхаемого воздуха, определяя высоту и интенсивность исходного звука.

Однако есть и другая причина, по которой гортань нужно освободить от воздействия «внешних» мышц. Многие из этих мышц участвуют в речевом процессе, и их вмешательство в создание звука неизбежно отрицательно сказывается на артикуляции. Очень трудно сформировать гласные и согласные, когда лежащие под связками мышцы, контролирующие язык и челюсти, одновременно пытаются управлять звуками. Таким образом, создание звука при помощи мышц, расположенных вне гортани, является безнадёжным делом, от которого страдает звук, произносимые с его помощью слова и здоровье голоса в целом.

В своей методике С. Риггс определяет два фактора, участвующие в создании голосового звука: колебание голосовых связок и резонанс.

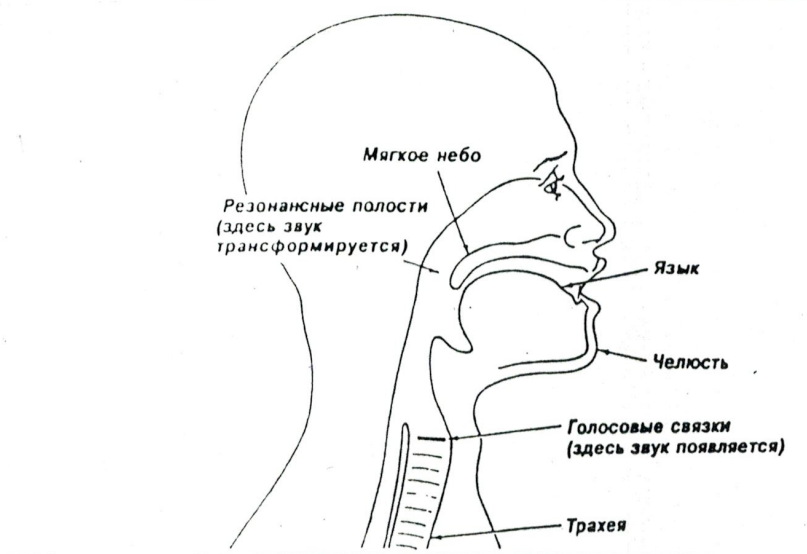
2. Колебание голосовых связок.

Выдыхаемый из лёгких воздух взаимодействует с голосовыми связками и другими мышцами гортани, что создаёт звук определённой высоты и интенсивности. Дыхание во время пения — это очень расслабленный процесс, при котором для получения хорошего звука не требуется большое количество воздуха. Чем больше натянуты голосовые связки, тем быстрее они колеблются и тем выше звук.

2. Резонанс.

При прохождении через лежащие над связками полости исходный звук изменяется и усиливается. Резонансные системы разных людей отличаются друг от друга, поэтому каждый человек обладает уникальным голосом.

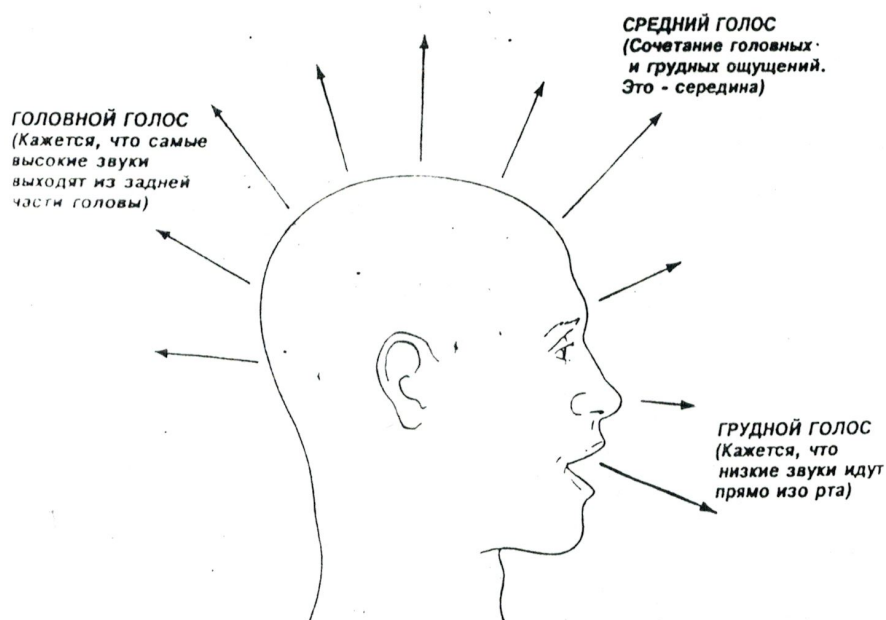
РЕЗОНАНСНАЯ СИСТЕМА



Сопровождающие резонанс физические ощущения, помогают нам управлять своим голосом. Низкие звуки ощущаются так, как будто они звучат во рту и горле, а иногда в груди – поэтому и возник термин «грудной голос».

Когда мы поём выше, голос (конечно, если мы поём правильно) как бы уходит изо рта и движется всё дальше и дальше за мягкое нёбо, пока, наконец, мы не почувствуем, что он исходит из задней части головы – отсюда термин «головной голос». [12, стр. 25]

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ ПЕВЦА ВО ВРЕМЯ ПЕНИЯ



Оптимальный для голоса способ функционирования: естественная техника «пения в речевой позиции».

Когда мы разговариваем в удобной манере, наши внешние мышцы не участвуют в работе гортани. Это происходит потому, что в этом случае нас заботит не звук, а передаваемая с его помощью информация. Таким образом, гортань остаётся в относительно стабильном, или как это называет С. Риггс, речевом положении. Эта позиция является идеальной для пения. Если научить студента получать и поддерживать звук в такой удобной позе (не поднимая, не опуская головы), он будет петь с такой же лёгкостью, с какой он обычно разговаривает. Как сам голос, так и произносимые слова будут звучать вполне естественно.

Однако, будьте осторожны: петь в речевой позиции не значит, что «петь нужно точно так же, как говорить». При разговоре используется ограниченный динамический и звуковысотный диапазон. Однако, чтобы выйти за границы этих диапазонов, что часто требуется при пении, связки должны быть готовы к тому, чтобы выдерживать и большие напряжения.

Увеличивающееся напряжение заставляет связки сжиматься быстрее при исполнении высоких нот, а так же сдерживать давление воздуха перед раскрытием связок при необходимости пропеть более громкую ноту.

Если голосовые связки и другие мышцы гортани не способны самостоятельно обеспечить такое напряжение на «помощь» приходят внешние мышцы. Любое участие этих мышц только приведёт к возникновению проблем с голосом, потому что при этом поющему приходится выходить из речевой позиции.

Ещё один важный фактор, который подчёркивает С. Риггс в своей методике, это умение петь во всём диапазоне — от самых нижних нот грудного голоса до самых верхних нот головного голоса — в слитной, или как её называет автор *«связанной» манере*, не выходя при этом из расслабленной речевой позиции. [12, стр. 31]

С нижней частью диапазона не будет проблем до тех пор, пока поющий не начнёт опускать гортань в попытке добраться до самых низких нот, или делать что-нибудь с горлом или ртом, что может вывести его из речевой позиции. Примером последнего может служить «создание большого объёма» во рту или горле для достижения «глубокого, богатого» звука. Для начала нужно понять, что нижней нотой диапазона является самая нижняя нота, которую поющий может легко взять не выходя из речевой позиции. Такая нота должна быть естественным результатом пения в речевой позиции и резонансных свойств голоса.

Не нужно быть гением, чтобы знать, что самой большой проблемой певца, с вокальной точки зрения, является пение высоких нот. При расширении верхних границ диапазона также расширяются и нижние. Это происходит, когда внешние мышцы расслаблены и не мешают колебательному процессу. Забираясь всё выше и выше по диапазону, обнаруживаются участки, называемые «переходными». Их можно определить по тому признаку, что голос неожиданно теряет свои качества,

или даже срывается. Внешние мышцы начинают вмешиваться в работу связок, они стягиваются вокруг гортани в попытке натянуть голосовые связки, чтобы помочь им достичь напряжения необходимого для получения высокой и громкой ноты. Но как говорилось выше, такая «помощь» нарушает весь процесс пения.

К счастью, существует более простой способ натяжения голосовых связок, обеспечивающий требуемое напряжение без отрицательного влияния на голос. «Чем выше нота, тем меньше воздуха нужно» – утверждает С. Риггс. Когда мы уменьшаем количество посылаемого на связки воздуха, мы помогаем находящимся внутри гортани мышцам справиться со связками самостоятельно.

Способность увеличить силу голоса придёт сама собой после того, как разовьётся координация голосовых мышц. Когда исчезнет зависимость баланса между голосовыми связками и потоком воздуха от внешних мышц, голосовые связки обретут свою собственную силу. В конце концов, голос будет звучать настолько громко, насколько это возможно в речевой позиции, с учётом сохранения чистого, связанного звука во всём диапазоне.

Учиться петь в речевой позиции нужно при помощи специальных упражнений, разработанных автором метода. Уникальности в последовательности нот нет, они не слишком отличаются от вокальных упражнений, которые встречаются у других педагогов. Автор подчёркивает: «Важно не то, *что* вы поёте в упражнении, а *как* вы поёте. Упражнение должно помочь вам связать ваш голос во всём диапазоне, чтобы преодолеть переходные участки. Соблюдая баланс в голосе, можно петь практически любые упражнения». [12, стр. 35]

Упражнения не следует петь громко. Не нужно доводить голос до его пределов. Лучше всего при работе над этими упражнениями расслабиться – как умственно, так и физически, сохраняя при этом правильную позу (опора на обе ноги). Относиться к занятиям необходимо позитивно. Эти упражнения

приносят успех. Строго следуя указаниям, можно добиться поставленной цели. Возможно, эти упражнения покажутся странными, но именно поэтому они и являются эффективными. Обучающиеся по данной вокальной методике должны знать, что то, как они будут петь эти упражнения, не имеет ничего общего с тем, как будет звучать голос в конце учебной программы.

В данном методическом пособии приведены лишь несколько упражнений из книги Сета Риггса. Автор разделил их на 3 части: обретение уверенности, пение в речевой позиции и закрепление приобретённых навыков.

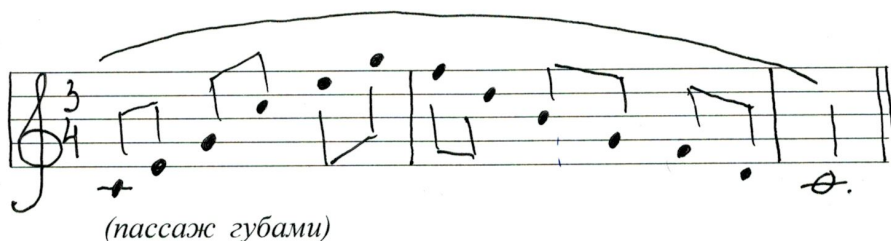
Часть I. Обретение уверенности.

Упражнение 1.

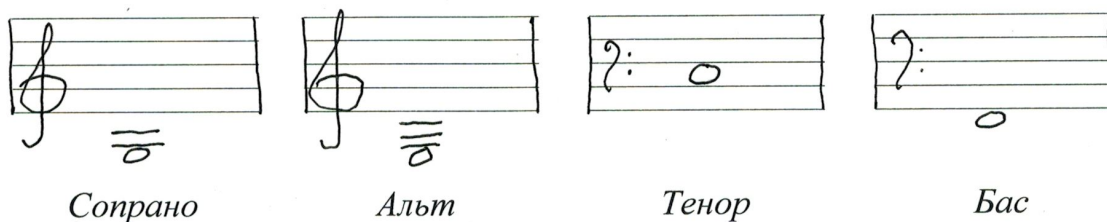
Расположите кончики пальцев на щеках так, чтобы они поддерживали лежащую вокруг губ кожу. Вы должны подтянуть кожу так, чтобы зубы соединились. Благодаря этому мышцы остаются расслабленными, и чтобы двигать ими, не нужно много воздуха. Исполните пассаж губами, используя не слишком большое количество воздуха. Губы двигаются легко и максимально равномерно. Пускай всю работу делает воздух. Расслабьте губы и все остальные мышцы лица и горла. Чем медленнее вибрация губ, тем лучше.

Старайтесь делать упражнение не теряя связанного звукоизвлечения.

В *упр.1*, как и в других упражнениях, необходимо привыкать к переносу ощущений резонанса. В нижней части диапазона кажется, что голос идёт прямо изо рта, в то же время как в верхнем регистре (при использовании головного голоса), кажется, что голос идёт всё дальше и дальше из-за мягкого нёба. Необходимо ощущать, как идущие от связок звуковые волны активизируют эти резонансные полости.



Первая нота упражнения:



При использовании в *упр. 1* слишком большого количества воздуха или слишком высоких нот активизируются внешние мышцы, которые препятствуют движению губ и языка. Если это происходит, то при достижении трудной ноты, можно наклониться вперёд, и, пропев её, вернуться в прежнее положение.

Упражнение 2

Используя тот же звук, что и в *упр. 1*, попытайтесь делать трель языком. Ноты те же самые, что и в *упр. 1*. Главная задача – сохранить связанное звукоизвлечение. При использовании данного звука, гортань находится в слегка опущенном положении.

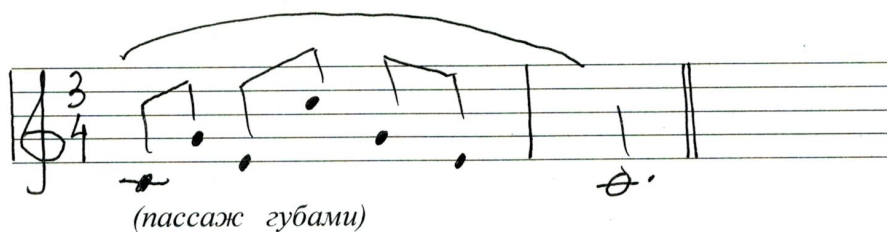
При движении вверх связки постепенно утончаются от задней стенки к передней.

Думать необходимо не о нотах, а о том, чтобы трель была ровная.

Упражнение 3

Указания к этому упражнению совпадают с указанием к *упр. 1*, только здесь увеличены интервалы между нотами. В этом упражнении усиливается противодействие вмешательству внешних мышц. Связки должны быть свободны, чтобы справиться с более широкими скачками.

Не стоит плавно переползать из ноты в ноту. Каждая нота должна звучать отчётливо и внятно. Иногда при движении к высокой ноте полезно подойти к ней так, как будто вы подходите к ноте, равной по высоте или даже к более низкой.



Упражнение 4

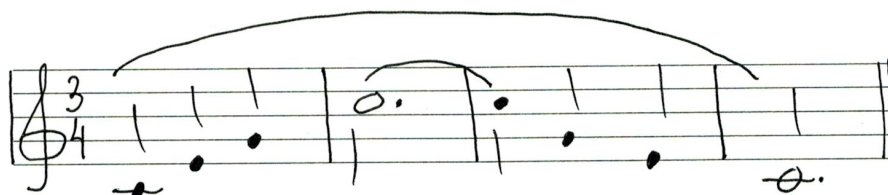
Указания из упр. 2. Отличие состоит только в нотах и ритмике.



Упражнение 5

При выполнении этого упражнения, гортань слегка смещается вниз, тем не менее, необходимо пропеть гласную с тем же произношением, которое используется во время разговора. Главное – слитно исполнить упражнение от начала до конца.

Мышцы, которые опускают гортань вниз, заставляют связки утончаться. Эти мышцы мы используем временно, только для того, чтобы познакомиться с интересующим нас ощущением. Не беспокойтесь, если в верхнем регистре звук покажется вам слабым.



- 1) О-----
- 2) А-----
- 3) У-----
- 4) И-----

Первая нота упражнения:



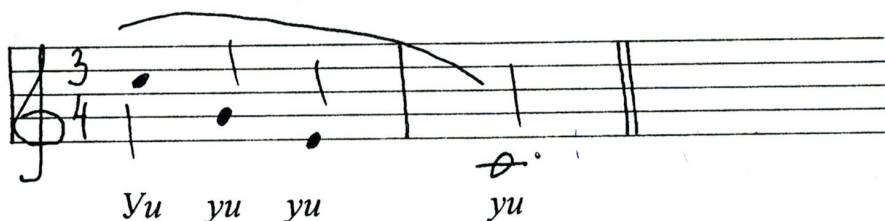
Как только мы сможем связно пропевать переходные участки, необходимо немедленно прервать работу над упр. 5 и перейти ко второй части упражнений.

Если при помощи предыдущих упражнений, вы не почувствовали, как связки утончаются и укорачиваются, и голос звучит связано от головного до грудного, то можно начать с «несвязанной» вибрации голосовых связок, которую обычно называют фальцетом.

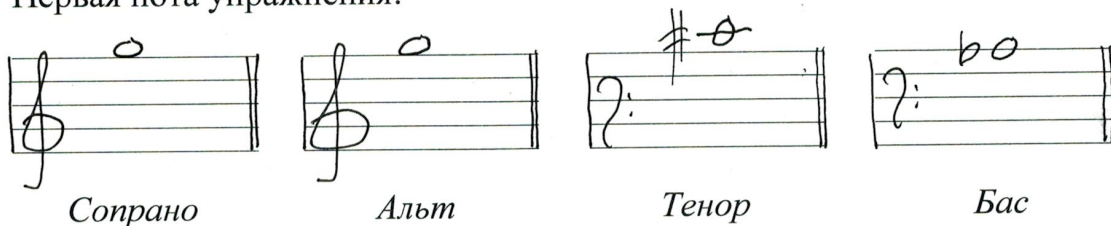
«Несвязанный» фальцет, как и «связанный» головной голос, позволяет ощутить свободу пения в высоком регистре без всякого напряжения. Но в отличие от головного голоса, фальцет не может соединиться с грудным голосом (отсюда термин «несвязанный»). Этот факт делает фальцет неэффективным. Но он может быть полезен при приведении головного голоса в «связанное» состояние, так как нетренированному голосу гораздо проще петь фальцетом.

Упражнение 6

Начинается с фальцета. Идя вниз к грудному голосу, постарайтесь сделать переход как можно более плавным (не «падайте» в грудной голос). Фальцет поможет вам расслабиться в верхней части диапазона, что необходимо для работы над головным голосом.



Первая нота упражнения:



Часть II. Пение в речевой позиции.

До этого мы делали упражнения, которые помогали почувствовать пение «связанным» звуком в достаточно широком диапазоне. Каждое упражнение служило в качестве особого механизма, помогающего связкам поддерживать контроль при прохождении переходных участков голоса. Они стали психологической опорой, дающей уверенность, что без участия внешних мышц, связки способны контролировать высоту звука.

Теперь мы будем исполнять упражнения, которые заставят работать голос только в речевой позиции и которые полностью игнорируют ваши мускульные рефлексy.

Мы будем пользоваться в основном так называемым необработанным или «острым» звуком. Упражнения «острым» звуком помогут поддерживать связанный звук при прохождении переходных участков диапазона – но в этот раз таким способом, который заставляет вас петь в речевой позиции. При работе связок гортань не будет заметно опускаться или подниматься, а связки начнут расслабляться, позволяя вам более легко брать даже самые высокие ноты.

Упражнение 7

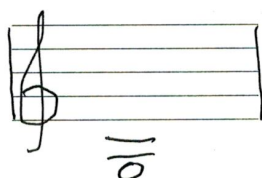
Это упражнение даст вам ощущение того, как появляется звук в речевой позиции.

Начните грудным голосом, издайте звук (с сомкнутыми губами) напоминающий скрипучую дверь и перейдите к головному голосу. Ни в коем случае не использовать фальцет.

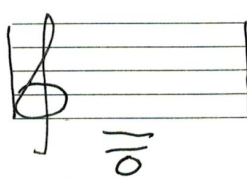
Используя этот скрипучий звук начните петь гамму снизу вверх, добавляя звуку немного «плаксивости», что поможет связкам соединяться. Но не слишком сжимайте воздух. Останавливая и вновь издавая звук, вы помогаете ему восстановиться в речевой позиции, так что вы не должны покидать её во время выполнения всего упражнения.



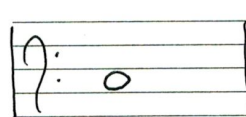
Первая нота упражнения:



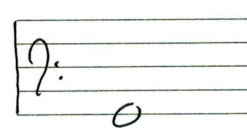
Сопрано



Альт



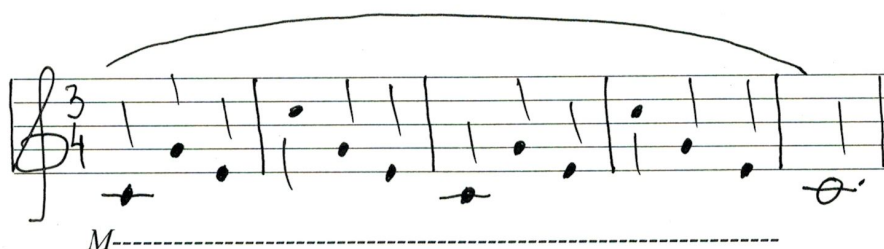
Тенор



Бас

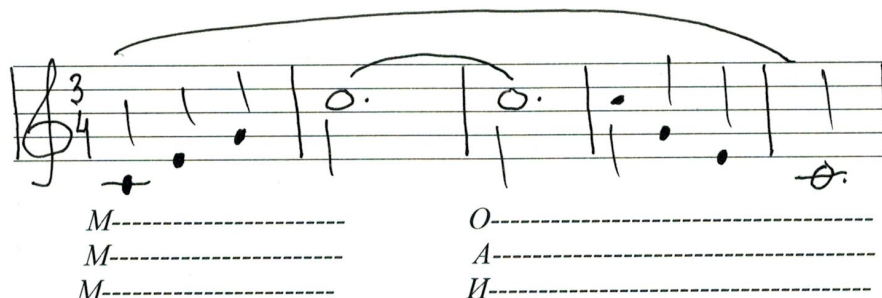
Упражнение 8

Исполняя следующее упражнение, расслабляйте связки, заменяя «острый» звук большим количеством воздуха, старайтесь при этом не прерывать звук.

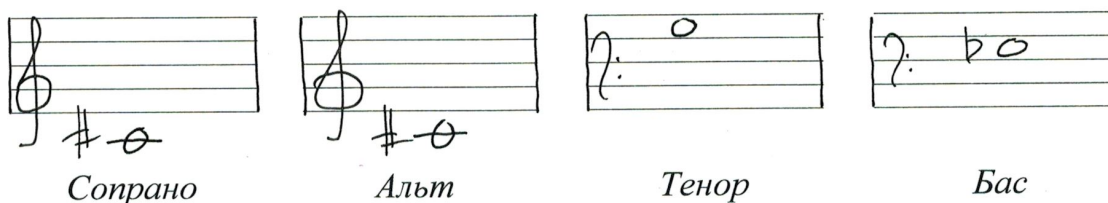


Упражнение 9

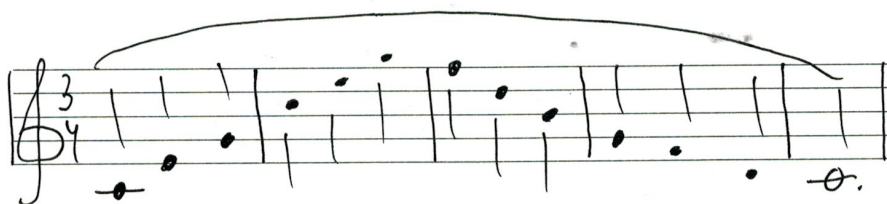
Остановившись на верхней ноте, слегка разомкните губы, чтобы сформировать гласный звук. При пропевании гласного звука расслабьте связки, не теряя непрерывности звука.



Первая нота упражнения:

Упражнение 10

Вы будете проводить каждую гласную через весь ваш диапазон до тех пор, пока не получите большой запас звука при минимальных усилиях.



- 1) A-----
- 2) O-----
- 3) E-----

Вы не должны ощущать увеличения давления воздуха. Оно должно оставаться постоянным, как при движении вверх, так и при движении вниз. Никаких отличий в ощущениях во рту и горле не должно быть, от того как вы эту гласную произносите при разговоре. Только в этом случае будет уверенность, что вы поёте в речевой позиции.

В данной главе приведены далеко не все упражнения, которые представлены Сетом Риггсом в его книге «Как стать звездой». Петь их следует не громче *mezzo forte*, не забывая о том, зачем делаются эти упражнения. Они делаются для того, чтобы установить правильный баланс между выдыхаемым воздухом и голосовыми связками, позволяющий петь в речевой позиции, и чтобы приучить мышечную систему к этому балансу. Когда мышечная координация позволит студенту свободно извлекать звук, придёт и громкость звука. Для этого понадобится время.

Использование этих упражнений на уроках вокала даёт возможность студенту овладеть способностью петь уверенно, естественно во всём диапазоне и в разных жанрах, не нанося вред здоровью голосового аппарата.

Заключение

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни и на практике.

Общее здоровье организма является главным условием здоровья голоса. Чтобы голос функционировал с максимальной эффективностью, необходимо чтобы максимально эффективно функционировал и весь организм. Голос не изолирован от остального тела. В процессе пения принимают участие различные мускулы – будь то мышцы дыхательной системы, о важности развития которых говорится в Главе 1, или мышцы самой гортани, которые «зажимаясь», способны нанести ущерб голосу.

Используя методы и приёмы, способствующие устранению зажатия гортани во время пения нужно искать верные координации через ощущения, различные ассоциации, образы. А не действовать с позиции силы и напряжения. Это позволит сохранить здоровый голосовой аппарат, уберечь гортань от перенапряжения, защитить её от голосовых расстройств и заболеваний.

Оптимальный для голоса способ функционирования: естественная техника «пения в речевой позиции» описанная в Главе 3. Эта позиция является идеальной для пения. Если научить студента получать и поддерживать звук в такой удобной позе, он будет с лёгкостью исполнять любой репертуар независимо от жанра и сохранит здоровье голоса. При пении в речевой позиции нет необходимости извлекать «удобные» низкие или «писклявые» верхние звуки, зажимая мышцы и нанося вред голосовому аппарату. При правильном использовании техники голос сохраняет здоровье и с годами становится только лучше, он не теряет ни в качестве, ни в диапазоне, ни в мощи.

Используя вокальные методики, направленные на сохранение здоровья голосового аппарата, педагог должен не только учить студентов тому, как сберечь и укрепить здоровье своего голоса и организма в целом, но и как управлять здоровьесбережением своих будущих воспитанников, создавая условия для сохранения здоровья в самом образовательном процессе, то есть готовить его к здоровьесберегающей деятельности.

Литература

1. Башмакова Е. А. Реализация здоровьесберегающей педагогики в образовательном процессе. СПО – 3' 2007.
2. Беляев В. И., Мухин М.И. Гуманизация образования: концептуальные основы. М., 2003.
3. Дистервег А. Избранные педагогические сочинения. СПб., 1885.
4. -Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М., «Музыка», 2000.
5. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы. Л. Изд. «Медгиз», 1970.
6. Каптерев Л. Ф. Избранные педагогические сочинения/ Под ред. А. М. Арсеньева. М., 1982.
7. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии. М., «ВАКО», 2004.
8. Кортюкова Е. А. Подготовка студентов к здоровьесберегающей деятельности в условиях педагогического колледжа. СПО – 9' 2007.
9. Малышева Н. М. О пении. М., Изд. «Советский композитор», 1988.
10. Пежерская Е. М. Вокальный букварь. М., 1996.
11. Песталоцци И. Г. Избранные педагогические сочинения в 3-х томах. Т.1. М., 1961.
12. Риггс Сет. Как стать звездой. //Сост.: «Guitar College», 2000./аудиошкола для вокалистов/.
13. Шепель В. М. Как жить долго и радостно. М., 2006.