Методика постановки голоса

 Отделение «Сольное народное пение»

26.05.2020 г. Тема: Психологические факторы. Гипертензия. Гипотензия.

Задание: законспектировать лекционный материал. Знать лекционный материал, терминологию.

 Причинами функциональных нарушений голоса могут быть следующие психологические факторы: 1) особенности личности, 2) дефекты характера, 3) эмоциональная нестабильность.

Они могут вызывать самые различные нарушения голоса: а) охриплость, б) резкость, в) при- дыхание, г) гиперназальность, д) изменение громкости, е) афонию.

 У неуправляемого и слишком активного певца может быть грубый, хриплый голос, отражающий врождённый или приобретённый дефект характера. Чрезмерная агрессивность проявляется привычкой говорить очень громко.

 Охриплость может быть связана с отрицательными эмоциями и психической травмой. Различные психические факторы и неприятности, вызывая перенапряжение голоса могут стать причиной формирования узелков голосовых складок. Эмоциональный стресс, чувство тревоги также порождают перенапряжение голоса, и это тоже ведёт к образованию узелков или отёчной фибромы.

 Охриплость может вызвана предменструальным состоянием организма певицы. За несколько дней до менструации возникает отёчность тканей, влияющая на утолщение голосовых складок и понижение высоты тона, нестабильность и провалы голоса. В это время он становится глухим и бесцветным, а иногда хриплым и резким.

 Гипертензия.

 Коррекция гипертензии является одной из самых важных задач голосовой терапии. Здесь важно научить обучающихся восприятию кинестезических ощущений, характерных для нормального пения, чтобы певец различал, когда глотка расслаблена и раскрыта для эффективного голосообразования, а когда зажата. Наружные мышцы гортани должны быть как можно более расслаблены, основную работу выполняют внутренние мышцы. Амплитуда вертикальных движений гортани чаще всего составляет 2 мм. Для соответствующего изменения высоты тона опытные профессиональные певцы используют только внутренние мышцы гортани. Когда при её подъёме напрягаются и наружные мышцы, возникает гипертензия последних. Гортань в спокойном состоянии находится в нижнем положении, которого можно добиться путём уплощения языка. Для этого надо научиться разговаривать без подъёма гортани или с очень небольшим подъёмом (на высоких тонах). Такое голосовое поведение характерно для опытных ораторов и певцов.

 Уменьшению гипертензии гортани способствуют:

* обучение правильным позам,
* дыхательные, релаксационные и жевательные упражнения,
* упражнения для уменьшения мышечного напряжения
* упражнения на растяжение мышц

 Гипотензия.

 Гипотензивные нарушения голоса характеризуются чрезмерной утечкой воздуха, слабым ларингическим тоном, тихим голосом и снижением высоты тона. У певцов с гипофункцией гортани, связанной с её травмой, а также с функциональными нарушениями голоса, отмечается неполное закрытие голосовой щели. Для некоторых заболеваний гортани, таких, как хронический не специфический ларингит, характерны: тихий голос с придыханием и слабая голосовая атака. При наличии придыхания уменьшение утечки воздуха приводит к улучшению голоса.

 Лечебные мероприятия по устранению гипотензии начинают с тренировки полноценного голосообразования при произнесении слов, коротких фраз и при обычном речевом общении.

 Цель терапии состоит в том, чтобы добиться нормальной вокализации путём увеличения тонуса мышц. Важно научить певца различать голос, образующийся с напряжением и без него, говорить улучшенным голосом с соответствующим мышечным тонусом. Для этого необходимо увеличить жизненную ёмкость лёгких певца и заставить его голосовые складки работать максимально эффективно. Например, полезно внезапно и сильно начинать вокализацию, прибегая даже к твёрдой голосовой атаке. Для получения чистой фонации следует задержать дыхание , сильно напрячь мышцы живота и затем внезапно , взрывообразно произнести гласную букву-звук (особенно при придыхании). Встать у стены, руку положить на живот чуть выше талии. (Педагог может своей рукой слегка надавливать на руку-живот певца). Во время произнесения гласных, слов, предложений поющий должен постоянно давить животом на свою руку (давление-толчки совпадают с воспроизведением гласных). Этот метод позволяет добиться произнесения чистых тонов. Чистый и придыхательный голос записывают на плёнку. Эти записи используют для тренировки слухового восприятия. Резкую инициацию довольно скоро заменяют на спокойную полноценную фонацию.

 Придыхание можно уменьшить с помощью взрывных согласных: **П,Т**, **К**. Эти согласные звуки по природе своей более придыхательны, чем остальные, и эта придыхательность распространяется на все последующие звуки. Более точная и активная артикуляция этих взрывных согласных звуков зачастую приводит к уменьшению придыхания при произнесении всех прочих букв-звуков.