

Andre Serba

**Образ жизни. Технология пения.
Развитие диапазона голоса**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 781
ББК 85.31
С32

Serba A.

Образ жизни. Технология пения. Развитие диапазона голоса /
Serba A.; худ. Shcharbakova A.; с участием Shcharbakova A. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 172 с.

ISBN 978-5-532-96394-8

Это книга по академическому вокалу, где я рассказал о себе, своём образе жизни, немного поделился своей жизненной философией. Системно и структурированно объяснил приёмы, упражнения, средства и методы развития певческой опоры, вибрато, диапазона голоса вверх и вниз. Книга хорошо иллюстрирована и доступна для понимания. По жизни я практик, поэтому основной задачей этой работы является решение актуальных проблем вокального воспитания.

Содержание

Глава 1. Мой образ жизни. Связь вокальной деятельности и физической активности	4
Глава 2. Что такое звук? Тембр голоса. Высокая и низкая певческие форманты	34
Глава 3. Певческое дыхание. Строение дыхательной системы	41
Глава 4. Закономерности голосообразования. Строение голосового аппарата	51
Глава 5. Взаимосвязь центральной нервной системы и голосового аппарата	106
Глава 6. Гормоны. Влияние эндокринной системы на голосовой аппарат	113
Глава 7. Сон, питание, эмоциональная гигиена	120
Глава 8. Самоконтроль и психическая саморегуляция	129
Глава 9. Певческое вибрато	136
Глава 10. Певческая опора	141
Глава 11. Развитие диапазона голоса вверх	144
Глава 12. Развитие диапазона голоса вниз	160

Глава 1. Мой образ жизни.

Связь вокальной деятельности и физической активности

Привет, меня зовут Андрей, я являюсь автором канала «Andre Serba» на видеохостинге YouTube.

Канал посвящен изучению физиологии и техники пения. На своем канале в течение пяти лет я рассказываю о голосовом аппарате, визуализирую сложную информацию, открываю приемы, средства и методы развития певческого голоса, показываю примеры звукообразования собственным пением. Я являюсь онлайн-педагогом по вокалу, поддерживая три формы обучения: вербальная консультация, дистанционный урок пения по видео-связи, а также monitored видео-анализ голоса ученика со своими комментариями, анимациями и методическими указаниями. Кроме этого я самостоятельно изучаю основы звукорежиссуры, практикуюсь в записи и сведении собственного вокала, чистке интонации, корректировке темпа, динамического баланса и т. д. Данная деятельность также помогает мне изучать голос, закономерности его образования, объективное и субъективное его восприятие на слух, благодаря компьютерным программам и оценке моего исполнительства зрителями канала. За пять лет такой работы на канале постепенно появились новые рубрики (разделы, плейлисты, темы):

1. Анимации биомеханизмов пения
 2. Важный урок пения
 3. Понижение голоса
 4. Видео-анализ голоса
 5. Хор из меня (хор из одного человека)
- и другие...

На данный момент мне 35 лет (1985 год рождения), из них 20 лет я занимаюсь физической культурой (начиная с 15 лет), стараюсь вести здоровый образ жизни. По первому образованию я являюсь учителем физической культуры и руководителем спортивной секции

(клуба) по легкой атлетике, а так же организатором спортивно-массовых мероприятий.

В 16 лет я поступил в педагогический колледж имени Л. С. Выготского на физкультурный факультет, где получил много знаний из анатомии, спортивной физиологии, гигиены и биохимии. Здесь я твердо освоил принципы обучения, которые впоследствии стал применять в своей педагогической вокальной практике: принцип объективности и научности; принцип связи теории с практикой; принцип доступности при необходимой степени трудности; принцип наглядности, разнообразия методов; принцип активности обучаемых; принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков в сочетании с опытом творческой деятельности.

Пою я 15 лет (начиная с 20 лет, когда поступил в колледж искусств имени Н. Ф. Соколовского на вокальный факультет). В 29 лет я закончил БГАМ (Белорусская государственная академия музыки) по специальности «академическое пение».

За весь свой певческий период я успел поработать в разных сферах вокальной деятельности: около пяти лет пел в православных храмах Беларуси, был членом трех мужских вокальных ансамблей, а так же работал в хоре Белорусской государственной филармонии.

Гомель, мужской ансамбль «Глас»



Хор кафедрального собора св. Петра и Павла г. Гомеля. Регент – протоиерей Владимир Петручик



Мужской ансамбль кафедрального собора г. Гомеля. Руководитель – протоиерей Владимир Петручик



*Народный академический хор Гомельского государственного кол-
леджа искусств им. Н. Ф. Соколовского
Руководитель Маргарита Варфоломеева*





Город Минск, хор «Всехсвятский». Руководитель и преподаватель вокала – Дмитрий Токмаков



*Ансамбль «Vies Voipit», мужское трио
Тенор – Буренков Семен, баритон – Эдуард Орловский, бас –
Андрей Щербаков*

