

**МО «ОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
г. ОЗЁРСКА» КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

***ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ВОКАЛИСТА***

Составитель:
Завьялова И. И.
преподаватель по вокалу
высшей квалификационной категории

1. Упражнения на уроке вокала. Их разновидности.

Урок вокала должен начинаться с упражнений, потому что в формировании звука задействованы многие группы мышц. Распевка у певца – это та же разминка у спортсмена. Как и спортсмену, певцу необходимо разогреть мышцы, тем самым подготовив их к дальнейшим профессиональным нагрузкам.

Первые упражнения-распевки на уроке вокала носят разогревающий разминочный характер. В этих упражнениях певец должен разминаться на «серединке» своего диапазона, чтобы не травмировать свой голосовой аппарат. Мы делаем упражнения на укрепление опоры, на удлинение вокального дыхания. Следим за правильным формированием звука, разминаем язык, губы, челюсть, гортань, резонаторы.

Вторая часть вокальных распевок (на уже разогретом голосовом аппарате) направлена на расширение диапазона и развитие хорошей дикции. Упражнения носят «растягивающий характер». Важен максимально плавный переход от звука к звуку, не меняя качества звучания и одновременная рельефность и преувеличенная внятность дикции.

Третья часть упражнений на уроке вокала направлена на освоение различных технических приемов: скачки, отрывистое голосоведение, украшения. Дается на продвинутом уровне (на начальном уровне все упражнения делаются на канителенном (плавном) голосоведении).

Иногда педагогами используются *Распевки в движении*: соединение пения и движения. Очень важная часть урока вокала, направленная на освобождение голоса, голосового аппарата, на налаживание координации, которая помогает пению.

Также в некоторых методиках используются *Упражнения на развитие актерского мастерства*: выражение идеи с помощью звука, интонации, жеста, мимики, образа.

Распевка занимает большую часть урока вокала на начальном и среднем уровне обучения (20-30 минут). В дальнейшем, по мере укрепления голосового аппарата и освоения основных вокальных приемов, время на распевку сокращается до 15 минут. Остальное время урока вокала отдается работе над репертуаром

Первая часть вокальных упражнений

Разминка

В разминку, помимо вокальных упражнений входят не вокальные, такие как:

- Упражнения для развития мимики

- Легкая гимнастика для мышц шеи
- Упражнения для развития подвижности языка. Губ
- Упражнения для развития дыхания

(подробности в приложении №1)

Вокальные упражнения этой части направлены на разогрев голосового аппарата, озвучивание резонаторов, работу над качеством фонационного выдоха, над верной атакой и фокусировкой звука.

Методика Емельянова наиболее подходящая для разогрева голосового аппарата

Упражнение направленное на естественную фонацию (по методике Емельянова)

Шторм-бас с последующим «вываливанием» звука с открытым ртом и расслабленным языком. На 2-3 звука в примарной зоне

Упражнение на озвучивание грудных резонаторов

Резонирование губами на звук «тпру» на 2-3 звука в примарной зоне

На поднятие небной занавески

«тпры-ы-ы» с широко открытым ртом (возможно подставить к рту сжатый кулак для ощущения «большого» пространства во рту) выполняется на примарных тонах

Упражнение на озвучивание головных резонаторов

«Тпру» выполняется плотно прижатыми губами скольжением на квинту и обратно. Начинать упражнение следует от фа 1 октавы и продолжать по полутонам вверх до предела «свистковым» приемом

Следующие упражнения встречаются в различных методиках и направлены на установку верного звукообразования

Настройка на звукообразование в фальцетном режиме:

Упражнение должно выполняться с мягкой атакой звука или же добавить перед гласной звук **Й**

Для поднятия небной занавески можно применить прием: «удивление»



Варианты гласных: о, а

Динамика: p, mp



Вторая часть вокальных упражнений

В этой части упражнений необходимо уделять большое внимание формированию звука, певческому дыханию и атаке звука. Так же в этой части отрабатываются дикционные трудности, четкость и краткость произнесения согласных звуков.

1. Упражнение на развитие головное резонирование и выравнивание гласных при смене высоты тона.

При открытии рта на звук «йа» необходимо следить за поднятием небной занавески, так называемого «зевка», а так же за округлостью гласной И, избавляться от «уплощения» этой гласной.



Следует продвигаться по полутонам вверх до появления характерного «прижатого звука» и так же спускаться вниз до зоны грудного резонирования.

1. Упражнение, направленное на сглаживание регистров.

Выполняя упражнения на сглаживание регистров, следует особое внимание уделить ровности звука, избегать скачков гортани и сохранять высокую позицию звука в головных резонаторах.



Звук И формируется округло с мягкой аккуратной атакой звука



Практика показывает, что при движении вниз наиболее сложно сохранить высокую позицию звука и его объем, поэтому данные упражнения следует выполнять только сверху вниз

1. Упражнение на сглаживание регистров и выравнивание гласных.

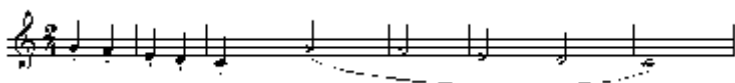
В данном упражнении следует обратить внимание не только на округлое формирование всех гласных и точную атаку, но и на снятие второго звука с помощью дыхательного толчка, избегая акцентирования слабой доли.



1. Упражнение на единообразный уклад ротовой полости при формировании Упражнения на развитие дыхания, дикции, артикуляции.

Данное упражнение следует выполнять, используя различные слоги: **ди...., зи...., ви....и т.п.**

Исполняется упражнение, уделяя особое внимание проблеме верного формирования гласных, четкой артикуляции и активному произношению слога на стаккато.



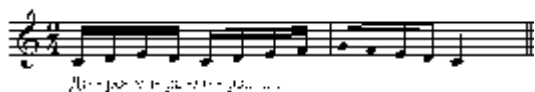
Упражнение на развитие дикции и артикуляции

При выполнении упражнения следует добиваться четкого произношения данных слогов.

Упражнение секвенцируется по полутонам вверх и вниз в пределах квинты.



Усложненный вариант упражнения.



Третья часть вокальных упражнений

Следующий раздел посвящен упражнениям, развивающим вокальную технику – подвижность голоса. Для этого используются упражнения с использованием широких скачков, техники стаккато, арпеджирование и т.п.

Для младшего возраста наиболее часто используется упражнение, в основе которого лежит мажорная восходяще-нисходящая гамма, состоящая из её первых 5-ти ступеней.

Поётся распевка с такими словами:

" Я-и-ду-до-мой, он и-дёт за-мной. А кто ско-рей?"

На последнюю фразу: «а кто скорей?» исполняется квинтовый интервал от V до I ступени.

Пение интервалов

Это упражнение требует точного попадания на различные звуки, расположенные друг относительно друга на различных расстояниях (интервалах) в быстром темпе.

Начинать это упражнение также следует с примарного тона, постепенно поднимая или опуская тональность по полутонам вверх или вниз. Петь его нужно на различных гласных: "а", "о", "и", "у", начиная с медленного и постепенно повышая темп.

В основе упражнения также лежит одно октавная мажорная гамма (с возвратом к нижнему основному звуку на восходящем движении или к верхнему - на нисходящем движении). Поётся упражнение в двух вариантах: на легато (слитно) и на стаккато (отрывисто).

Упражнения для выработки певческого вибрато.

Одна из сложных в освоении характеристика для певческих голосов, вибрато, вырабатывается при помощи следующего упражнения.

Суть его такова: исполняется восходящий отрезок мажорной гаммы из 5-ти первых ступеней. Пятая ступень повторяется пять раз, после чего следует нисходящая гамма, возвращающая нас к начальному звуку.

Для выработки вибрато необходимой частоты упражнение нужно выполнять в строго определённом темпе.

1-е важное указание к исполнению данного упражнения. Желательно, чтобы эта пятая, повторяющаяся 5 раз, нота не звучала отрывисто. Вместо коротких пауз между звуками пятой ступени, у тебя должно быть понижение громкости. Таким образом, будут звучать не 5 коротких отдельных нот одной высоты, а одна длинная, с плавным волновым изменением громкости, где есть 5 пиков, соответствующих исходной громкости, и 4 впадины между ними. Главное добиться равномерности: чтобы расстояния между пиками были одинаковы по времени, а также, чтобы и пики между собой, и, соответственно, впадины между собой были одинаковой громкости.

При понижении громкости будет происходить и некоторое понижение высоты исполняемой ноты. Поначалу, возможно, это понижение будет не очень слышно. Впоследствии, когда упражнение будет хорошо отработано в отношении громкости, нужно продолжать добиваться, чтобы при волновом понижении громкости одновременно следовало бы и понижение звука на полтона.

2-е важное указание. Необходимо чтобы данное упражнение выполнялось на опоре дыхания. Брюшной пресс должен быть всё время упруго напряжён.

Данное упражнение, на самом деле, достаточно выматывающее. Не следует выполнять его слишком долго. Оно требует недюжинной силы воли. На

выработку правильного певческого vibrato уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

Упражнение на развитие диафрагмы и опоры дыхания.

Упражнение заключается в исполнении восходяще-нисходящей мажорной гаммы, каждый звук которой повторяется 6 раз на стаккато. Кроме выработки навыков отрывистого пения, тренировки диафрагмы и постановки опоры дыхания данное упражнение также может быть использовано в качестве развития певческого vibrato, если его регулярно пропевать в определённом темпе.

Упражнение на развитие верхнего регистра и умения петь через порог.

Начинается упражнение с исполнения ноты нижнего регистра, расположенной вблизи переходных нот на достаточно громком звуке. Дальше идёт плавное скольжение звука на октаву вверх. Где-то на этом скольжении срабатывает «переход», и вокалист начинает петь звуки верхним регистром голоса (фальцетом). Этот «переход» не должен смущать, главное - постараться спеть конечный звук так же громко и, по возможности так же насыщенно, как и первый звук. Затем исполняется первая нота, и звук опускается на ступень вниз (нисходящая мажорная гамма). Где-то в середине упражнения «перехода» в другой регистр уже нет. Здесь начинается тренировка умения «скользить» по нотам через октаву.

Упражнение, развивающее подвижность голоса

Исполняется на любой слог, на стаккато, секвенцируя по полутонам вверх и вниз.

Упражнение на выравнивание диапазона и выработки единообразного формирования гласных звуков

Данное упражнение относится к «сложным» и требует длительной подготовки.

Упражнение исполняется с названием нот – «сольфеджио» и требует внимательного отношения к четкости произношения согласных, а также следить за единообразной манерой пения гласных.



До ре ми фа соль ля си до ре до си ля соль фа ми ре до

Усложнённый вариант упражнения для выработки длительного выдоха



До ре ми фа соль ля си до ре до си ля соль фа ми ре до ми соль до соль ми до

Упражнение для развития подвижности голоса

Упражнение исполняется с названием нот или сочетанием слогов. В зависимости от поставленной задачи.

Например:



Зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи ма зи

Заключение

Упражнения на уроках не только могут способствовать развитию вокальных навыков, устранению вокальных трудностей, но и развивать в учащихся выносливость, силу воли, умение обдуманно пользоваться своим голосом.

Данное пособие содержит основные виды вокальных упражнений, может послужить помощью для педагогов-вокалистов в индивидуальном подборе упражнений для учащихся с учетом их возможностей и трудностей.

В Приложении №1 содержатся не вокальные упражнения, способствующие устранению различных зажимов и развитию свободной артикуляции.

Упражнения составлены по принципу «от простого - к сложному», с четко прописанными рекомендациями к исполнению.

У преподавателя остается возможность подобрать наиболее подходящее для данной проблемы упражнения, возможно, дополнить его или усложнить для более узкого или обширного воздействия

Список литературы

1. Апраксина О. «Методика развития детского голоса» М.,1983
2. Багадунов В. «Вокальное воспитание детей» М., 1980.
3. В.Ф. Иванников Методика поточного пения, Москва, 2005 год
4. Варламов А.Е. «Полная школа пения» Санкт – Петербург, издательство «Планета музыки», 2008г.
5. Вербов А.М. «Техника постановки голоса» Музгиз. 1961г
6. Дмитриев А. Основы вокальной методики.- Москва. Музыка.1968
7. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж.СПб.1996.
8. Емельянов В.В. Развитие голоса . Спб., 1997

9. Луканин В. Обучение и воспитание молодого певца.- Ленинград. Музыка 1977
10. Малахов. Современные дыхательные методики. _ Донецк.2003
11. Назаренко И. «Искусство пения» М., 1963. 2-изд. М., 1966
Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению, Москва, изд. «Прометей» МПГУ им. В.И.Ленина, 1992год
12. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Москва.ФИС,2000
13. <http://www.uroki-vocala.com.ua>
14. <http://orpheusmusic.ru>
15. <http://academy-vocal.front.ru>
16. <http://www.knyazhinskaya.ru>
17. <http://www.knyazhinskaya.ru>