

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования центр
внешкольной работы станицы Марьянской муниципальное образование
Красноармейский район

Комплекс вокальных упражнений для начинающих вокалистов

Автор-составитель: Падалка Светлана Игоревна,
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦВР ст.Марьянской

Ст. Марьянская 2023

Введение

Данный комплекс упражнений содержит основные виды вокальных упражнений, может послужить помощью для педагогов-вокалистов, работающих в учреждении дополнительного образования, в индивидуальном подборе упражнений для учащихся с учетом их возможностей и трудностей.

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

В данном методическом материале подобраны упражнения из популярных и уже подтвердивших свою результативность методик, а так же из новейших методик преподавания вокала, заинтересовавших меня и опробованных мною на занятиях с учениками.

1.Певческое дыхание

Певческое дыхание – основа всех основ. Без правильно поставленного дыхания любой, самый красивый тембр, потеряет очень много важных качеств: силу, полноту, звонкость и т.д.

Из многообразия упражнений по укреплению и развитию диафрагмы, межреберных и грудных мышц, мною отобраны наиболее эффективные упражнения, которые применяю в работе объединения.

Упражнение 1. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить, как опали ребра.

Упражнение 2. Задувание воображаемой свечи.

Положите ладони рук на ребра. Вдохните и начинайте "дуть на свечу". Обратите внимание, как природа замечательно координирует ваши действия: воздух из легких выходит постепенно и плавно, ребра не опадают мгновенно, а постепенно, по мере выдувания. Такая же естественность выдоха должна быть и в пении, когда взятый воздух, должен распределиться на всю фразу, а не сбрасываться на первых ее звуках. Это упражнение дает очень хорошее представление о дыхательном процессе в пении, координации всех процессов. Выполняйте его чаще, делайте не торопясь, внимательно, не зажимаясь. Иногда его можно сделать среди пения, чтобы проверить правильность своих ощущений.

Упражнение 3. Надув шарик.

«Надувая шарик» широко развести руки в стороны и сделать глубокий вдох, затем медленно сводить руки, соединяя ладони перед грудью и выдувая

воздух – «ссс». Для правильного вдоха рекомендуются сравнения: «Вдохни так, чтобы воздух дошел до пояса», «вдохни глубоко, с удовольствием, как будто нюхаешь душистый красивый цветок». Взяв дыхание, не следует сразу выдыхать воздух. Необходима небольшая задержка дыхания, затем очень экономный, продолжительный выдох. Данное упражнение выполняется с целью развития навыка продолжительного певческого дыхания.

Упражнение 4. Полёт.

Не мелодическое упражнение в форме игры, способствующее «разогреву, тренировке» голосовых связок выполняется стоя. Руки - по швам. Медленно поднимать прямые руки вверх, одновременно с этим, скользить голосом (глиссандо - на гласном звуке А) от лёгкой хрипотцы, с самого низкого звука, который может воспроизвести учащийся своим голосом, до самого высокого звука, до писка. «Замерев» на самом высоком звуке начать движение рук вниз с одновременным скольжением голоса от писка до хрипотцы, и, закончить упражнение. Делать это упражнение можно несколько раз подряд. В это время происходит так называемая тренировка голосовых связок по их максимально возможному диапазону, совершенно, без какого-либо напряжения. Учащимся это упражнение предлагается в качестве игры, они с удовольствием его выполняют.

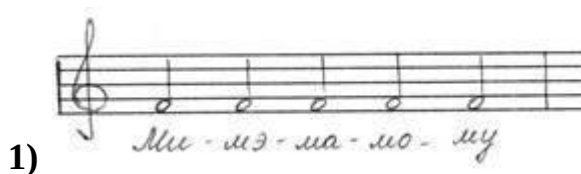
2. Певческое звукообразование

Неразрывно с певческим дыханием связан певческий звук, возникающий вследствие смыкания и размыкания голосовых связок. Основное требование художественного вокального исполнения - правильный, красивый певческий звук .

Упражнения для начинающих певцов должны быть предельно просты в музыкальном отношении, они не должны включать в себя большого количества нот, должны быть ритмически простыми и мелодически ясными, не содержать больших интервалов, не затрагивать крайние ноты диапазона. Должны петься в умеренном темпе. Вначале следует подыгрывать мелодию, постепенно переходя к пению соло под аккомпанемент.

Распевки – ноты.

Для начинающих необходимо акцентировать внимание на том, что распевки постепенно, с шагом в малую секунду, то есть со смещением на полтона, перемещаются вверх, а затем вниз.



"Ми-мэ-ма-мо-му". Одна из моих любимых распевок для начинающих. Гласные располагаются последовательно от близких и светлых к глубоким и тёмным. Удобно при необходимости проработать отдельные гласные - их форму. На начальном этапе упражнение помогает объяснить понятия легато и кантилены, очень удобно для начинающих и тем, что построено всего на одной ноте.

Основные задачи: вести к последней ноте, петь не отдельно 5 нот, а целую фразу. Петь сквозь согласные, проговаривая "м" очень быстро и мягко, наполнять голосом, звуком каждую гласную.

Некоторые педагоги используют усложнённый вариант:

"бри-брэ-бра-бро-бру".



Дианазон терции, что удобно для начала распевания. Гласный "и" часто используется в распевках, потому что он "достаёт" звук, делает его более ярким. Но если "и" - основной гласный в упражнении, всё же следите, чтобы он не звучал слишком резко и плоско. Последнюю ноту не "грузите", подставьте её аккуратно.



Чуть усложнённый вариант предыдущей распевки. На второй ноте увеличьте зевок! Не отрывайте ноты друг от друга.



Удобная распевка, вырабатывающая **кантилену**. На этом вокальном упражнении я часто объясняю понятие зевка, в этом случае поётся "А". Если учащийся поёт несмело и не в полный голос, прошу сделать его крещендо на первой ноте: "Правильно сформируйте первую ноту: обязательно нужно открыть рот, сделать зевок, можете взять первую ноту аккуратно, а если чувствуете, что всё в порядке, что взяли ноту удобно, делаете в ней крещендо, чтобы в конце этой длинной ноты вы пели уже в полный голос, пели максимально громко!"

Не забывайте следить, чтобы нижние ноты не звучали грубо и грузно.



Эта распевка в вокальном плане является лишь усложнением упражнения, которое опубликовано выше. Здесь добавляется более высокая вторая нота, затем также идёт нисходящее движение. Задачи, соответственно, остаются прежними, плюс добавляется задача увеличить и объём, и зевок на второй ноте. Не нужно заново формировать вторую ноту, нужно лишь увеличить форму, сделанную для первой.



Довольно удобная распевка. Хорошо и мягко сказать "л" в начале, затем мгновенно открыть рот, свободно и быстро опустив нижнюю челюсть. Короткий вдох в месте, отмеченном запятой. Последнее "лѐ-о-о" - tenuto, не стаккато.



Пойте активно, и вы почувствуете движение диафрагмы. Перед каждой шестнадцатой ноткой удобно делать маленькую паузу.



Эта распевка в быстром темпе не только хорошо разогревает связки, но и прекрасно подходит для расширения диапазона. На верхней ноте следите, чтобы челюсть мгновенно "падала" вниз, на верхних нотах это особенно важно.



Удобное упражнение. Возьмите быстрый темп, стремитесь сделать как бы волну сначала к верхней ноте, потом от неё, то есть спеть одним движением вверх, одним движением вниз. Не забывайте добавлять объём перед верхней

нотой. Не отрывайте ноты друг от друга, особенно верхушку. Слоги запросто можно менять.



Вокальное упражнение на лёгкость, которое можно использовать для развития диапазона. Все ноты, кроме последней, исполняются staccato. Стаккато должно быть достаточно активным - в этом случае вы почувствуете движение диафрагмы.



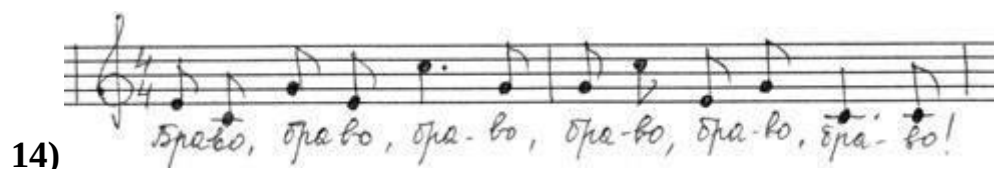
Пойте достаточно активно, и вы почувствуете движение диафрагмы.



Упражнение, развивающее кантилену, усложнено наличием разных гласных.



Активное упругое staccato, лишь последнюю ноту можно потянуть. Всё внимание к верхней ноте, перед ней нужно сделать зевок и постараться опереть её на дыхание. Упражнение отлично распевает на верхних нотах, способствуя расширению диапазона.



В этом вокальном упражнении удобно ощутить "тяжесть" верхней ноты и поставить её на дыхание. Если использовать эту распевку в хоре, необходимо обратить внимание на утрирование буквы "р" - каждый раз, в каждом "бравво". В сольном пении достаточно просто хорошо, внятно проговорить "р".

Надо сказать, это не все распевки, которые я использую. Некоторые я придумываю на ходу, особенно на индивидуальных занятиях вокалом (когда необходимо решение индивидуальных задач). В этом разделе представлены в большей степени общепринятые, "классические" вокальные упражнения, прошедшие испытание временем. В основном они расположены от простого к сложному.

3. Певческая дикция.

Любой звук в пении всегда соответственно оформлен артикуляционно. Поэтому вопрос певческого звукообразования теснейшим образом связан с вопросом произношения, дикции. Дикция – это ясность, разборчивость, правильность произнесения текста. В пении она играет важную роль. Звукообразующими органами являются губы, язык, челюсти, гортань с голосовыми связками, зубы. Всё это называется артикуляционным аппаратом.

Артикуляционные упражнения выполняются с целью активизировать артикуляционный аппарат.

Артикуляционная гимнастика:

- губы «дудочкой» поворачиваем по кругу по часовой, а затем против часовой стрелки;
- щелкать языком;
- цокать языком.

Чтение скороговорок.

Читать их надо сначала медленно, постепенно убыстряя, по мере успешного совершенствования. При этом важно следить за ритмичностью произношения. Не забывать про темп:

а) На дворе трава, на траве дрова.
Не руби дрова на траве двора.

б) Шит колпак не по колпаковски,
Надо его переколпаковать.

в) Ты сверчок сверчи, сверчи,
Сверчать сверчаток научи.

«Зарядка».

Все слова сопровождаем действиями. Цель – отсутствие одышки.

Чтобы голос был в порядке,
Проведу сейчас зарядку.
Влево — вправо поворот.
А теперь наоборот.
Приседаю, поднимаюсь.
Пригибаюсь, наклоняюсь,
Пол руками достаю,
Но свободно говорю!

А теперь прыжки на месте.
Прыгну хоть сто раз, хоть двести
И двумя ногами сразу,
И на левой, и на правой,
На одной и на другой -
Нет одышки никакой!

4. Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.

Упражнение 1. «Лошадка». Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.

Упражнение 2. “Ворона”. Произносите “Ка – аа – аа – ар”. Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.

Упражнение 3. “Колечко”. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.

Упражнение 4. “Лев”. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

Упражнение 5. “Зевота”. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

Упражнение 6. “Трубочка”. Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем – до подбородка. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 7. “Смех”. Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы или просто произносите “ха-ха-ха”. Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

5. Упражнения для устранения мышечных зажимов.

Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем

положении. Не задирайте голову вверх – это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Упражнение 1. Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упражнение 2. Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упражнение 3. Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упражнение 4. Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Заключение

Упражнения на занятиях не только могут способствовать развитию вокальных навыков, устранению вокальных трудностей, но и развивать в учащихся выносливость, силу воли, умение обдуманно пользоваться своим голосом. Данный методический материал содержит основные виды вокальных упражнений, может послужить помощью для педагогов-вокалистов в индивидуальном подборе упражнений для учащихся с учетом их возможностей и трудностей.

Упражнения составлены по принципу «от простого - к сложному», с четко прописанными рекомендациями к исполнению. У педагога остается возможность подобрать наиболее подходящее для данной проблемы упражнения, возможно, дополнить его или усложнить для более узкого или обширного воздействия.

Список использованной литературы

1. Вербов А.М. Техника постановки голоса/ Учебное пособие. – Спб.: Планета музыки, 2018. – 64 с.
2. Кац Мария Ваш голос. Секреты вокального мастерства. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 192 с.
3. Сонки, С. М. Теория постановки голоса в связи с физиологией органов, производящих звук / С.М. Сонки. - М.: Либроком, 2013. - 244 с
4. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства[текст]/ Гонтаренко Н.Б. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007г.
5. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики[текст]/ Л. Б. Дмитриев. - М.: Музыка, 2000г.