Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орска»

Тематическая подборка КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОКАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

(из опыта работы школы вокального мастерства «Геликон»)



Пояснительная записка

В предложенной тематической подборке мне хотелось бы поделиться с коллегами – музыкантами комплексом упражнений для развития голоса для детей разного возраста. Комплекс включает как дыхательные, так и вокальные упражнения. В работе использован опыт работы профессора Московской консерватории Дмитриева Л.Б., основоположника теории и методики пения, Г.П. Стуловой, В.Н. Шацкой, В. Емельянова, А.Н. Стрельниковой, а также Санкт-Петербургского Дворца педагога детского творчества H.A. Шумиловой. Представленный комплекс упражнений был апробирован в Школе вокального мастерства «Геликон». Цель данного упражнений систематизация имеющихся упражнений из различных методик преподавания вокала для начинающих вокалистов, их классификация по принципу преодоления различных вокальных трудностей.

Методика дыхания Стрельниковой А.Н.

Методика парадоксального Николаевны дыхания Александры Стрельниковой - одна из самых популярных в нашей стране дыхательных практик. Это множество быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце упражнений при сжатой, или не имеющей возможности расширяться грудной клетке. Вот почему гимнастика называется "парадоксальная". Рекомендуется гимнастика при следующих заболеваниях: астма и хронические заболевания бронхов и легких; риниты, гаймориты, бронхиты, пневмонии, сахарный диабет и многие другие.

Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнения выполняются: количество раз, кратное 8, лучше всего "стрельниковская сотня" — 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, примерно мы успеваем сделать 8-16 движений каждого упражнения.

1. Упражнение "Ладошки" (разминочное).

Исходное положение: встать прямо, показать ладошки "зрителю", руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладошки.

2. Упражнение "Погончики".

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

3. Упражнение "Обними плечи".

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу. А не крест-накрест.

4. Упражнение "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи"). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами-движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям — вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице — встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь: всё делается легко и просто.

5. Упражнение "Повороты головы"

- И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.
- 6. **Упражнение** "Китайский болванчик". И.П.: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу тоже вдох. Словно мысленно кому-то говорите: "Ай! Как не

стыдно!". Плечи при__этом не дёргаются, голова посередине не останавливается.

7. Упражнение "Круговой маятник" головой. Перекаты.

И.П. Правая нога впереди, левая сзади на расстоянии шага. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу. Левая - сзади на носочках, согнута в колене – на неё не опираться.

8. Упражнение "Шаги" передний шаг (рок-н-ролл).

И.П.: Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох. "Шаги" задний шаг. На левой приседаем, правую ногу - отводим назад до ягодицы. (Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, дети начинают откашливаться). Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой.

Дыхательные упражнения для расширения диапазона голоса

- 1. Стоя перед зеркалом, сделайте вдох. Поднялись ли ваши плечи и грудная клетка? Слышится ли звук "засасывания" воздуха? Бывает ли так с вами когда- нибудь?
- 2. Находясь в том же положении, сделайте несколько плавных глубоких и частых вздохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо всего лишь ощутить движение диафрагмы.
- 3. Находясь в том же положении, буквально "засмейтесь животом". Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.
- 4. Стоя перед зеркалом, выполните пятое упражнение. Следите за тем, чтобы быть спокойными, чтобы плечи были опущены, а грудь не поднималась.

Следите за лицом: признаком напряжения является нахмуреность бровей.

Помните: это дыхательные упражнения, а дышите вы всю свою жизнь.

Вокальные упражнения и их разновидности

Занятие вокалом должно 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 занятии вокалом 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 занятия вокалом, 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 занятия 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 занятия отдается работе над репертуаром.

1. 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.

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

Методика В.В. Емельянова наиболее подходящая для разогрева голосового аппарата

1. **Упражнение, направленное на естественную фонацию** (по методике В. В. Емельянова)

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

2. Упражнение на озвучивание грудных резонаторов

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

3. Упражнение на поднятие небной занавески

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

4. 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.

5. **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





mp

6. Упражнение, направленное на головное резонирование: Упражнение выполняется при плотном равномерном выдохе, а так же имеет значение точное попадание на звук без «подъезда» и аккуратная атака звука.



Для точного попадания на ноту можно предложить визуализацию: «капля, падающая сверху».

При слишком твердой атаке можно привести пример: «словно погладить котенка».

2. 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 головного резонирования 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.

2. 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.

3. 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.



4. Упражнение на единообразный уклад ротовой полости при формировании гласных.

Следует четко формировать гласную губами, не меняя уклада внутри, не опуская небную занавеску. Так же немаловажную роль в этом упражнении играет плотный поток выдыхаемого воздуха и правильное распределение дыхания.



Для начинающих вокалистов рекомендуется подставлять сонорную согласную \mathbf{M} , с требованием произносить её быстро, не закрывая рта. Также обращать особое внимание на равномерный выдох без толчков.



1. Упражнения, формирующие звукообразование в грудном режиме.



При исполнении этих упражнений многие педагоги рекомендуют «погудеть», «опереть на грудь». Особое внимание следует обратить на постановку корпуса при пении, чтобы вокалист не опускал голову при пении.

2. 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.



Еще один вариант этого упражнения: с расширенным диапазоном и исполнения на слоги гаммы до мажор. Усложненное упражнение исполняется для решения проблемы быстрой смены слога при предельно единообразном формировании гласных.



3. 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.



4. 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.

1. 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.

2. 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: "a", "o", "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).

3. 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 5ти 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 вибрато уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

4. 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 вибрато, если его регулярно пропевать в определённом темпе.

5. 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.

6. Упражнение, развивающее подвижность голоса.

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

Усложненный вариант этого упражнения.



7. 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

8. Упражнение для развития подвижности голоса.

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

Например:



Зи ма зи

Заключение

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

Данная подборка содержит основные виды вокальных и дыхательных упражнений, может помочь педагогам-вокалистам в индивидуальном подборе упражнений для обучающихся с учетом их возможностей и трудностей.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Вербов, А.М. Техника постановки голоса/А.М. Вербов.- М., 1961.
- 2. Дмитриев, Л.Б. Вопросы вокальной педагогики/Л.Б.Дмитриев.- М., 1962.
- 3. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики/Л.Б. Дмитриев.- М., 1968.
- 4. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж/ В.В. Емельянов.-СПб.,1996.
- 5. Зданович, А.П. Некоторые вопросы вокальной методики/А.П. Зданович.-М.,1965.
- 6. Назаренко И. «Искусство пения» М., 1963. 2-изд. М., 1966
- 7. Постановка голоса. Система практических упражнений: Методические рекомендации/ Составитель Л. В. Назарова; Под ред. Л. П. Шестеркиной. -- Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.- 27 с.
- 8. Стулова, Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению/Г.П. Стулова.-Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 г.
- 9. Шацкая, В.Н. Развитие детского голоса/В.Н.Шацкая.-Москва, 1963 г.
- 10.Шацкая, В.Н. Детский голос (Экспериментальные исследования) /В.Н.Шацкая.- Москва, «Педагогика», 1970.
- 11. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой/М.Щетинин.
- Москва.ФИС,2000.
- 12.http://www.uroki-vocala.com.ua
- 13. http://orpheusmusic.ru
- 1. http://academy-vocal.front.ru
- 2. http://www.knyazhinskaya.ru
- 3. http://www.knyazhinskaya.ru