

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детская школа искусств г.Оби»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

***«Вокальные упражнения для начинающего
вокалиста»***

Составитель: Исайкина Н.Е.
(преподаватель по классу вокала
первой категории ДШИ г.Оби)

Рецензент: Бралинова А.К.
(преп. Высш. Категории
НМК им. Мурова)

**г.Обь
Новосибирская область
2011**

Содержание

Введение

1. Упражнения на уроке вокала. Их разновидности.
2. Первая часть вокальных упражнений.
3. Вторая часть вокальных упражнений.
4. Третья часть вокальных упражнений.

Заключение

Приложение №1 Не вокальные упражнения

Введение

Данное методическое пособие разработано для преподавателей сольного пения ДШИ и ДМШ независимо от направления (академическое, эстрадное, народное). Приведенные в пособие упражнения предназначены для работы с начинающими вокалистами.

Причиной создания данного пособия послужило изучение мною множества методик преподавания вокала и различные статьи педагогов, в которых были приведены множество упражнений для развития голоса, дикции, дыхания и т.д. Такое множество методов требовало классификации, так как в работе с одним учеником нередко приходится использовать несколько методик, и было бы удобно выбирать упражнения, подходящие для решения различных проблем с вокальной техникой, не перечитывая заново всю литературу, посвященную этому.

Мои исследования показали, что существующие сборники упражнений для работы с хором не могут удовлетворить требования преподавателей, работающих с солистами. А те сборники, которые составлены для солиста, опираются на какую-либо одну методику обучения.

В данном методическом пособии я постаралась подобрать упражнения из популярных и уже подтвердивших свою результативность методик, а так же из новейших методик преподавания вокала, заинтересовавших меня и опробованных мною на уроках с учениками.

Целью создания данного методического пособия составление сборника упражнений для начинающих вокалистов из различных методик преподавания, их классификация по принципу преодоления различных вокальных трудностей.

Основной задачей сборника упражнений стало классификация вокальных упражнений из различных методик по принципу объединения

упражнений для решения определенной учебной задачи. А также более узкое подразделение упражнений по степени трудности (от простого - к сложному).

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.

2. 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

1. **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.

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».



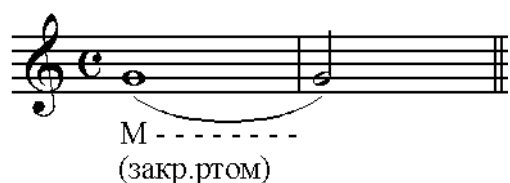
Варианты гласных: о, а

Динамика: р, тр



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».

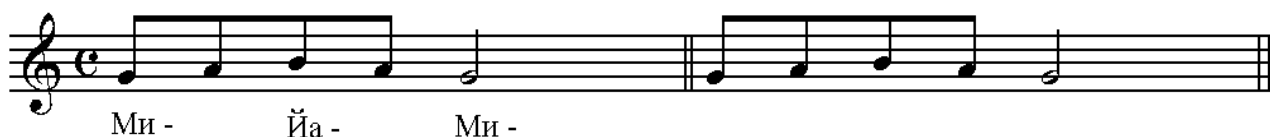
При слишком твердой атаке можно привести пример: «словно погладить котенка».

3. 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.



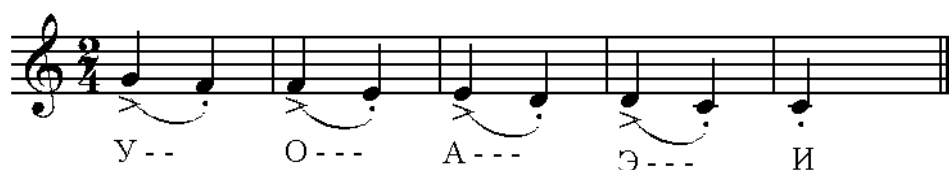
Звук **И** формируется округло с мягкой аккуратной атакой звука.



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

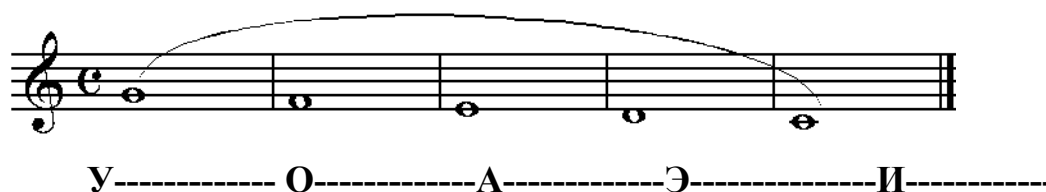
3. Упражнение на сглаживание регистров и выравнивание гласных.

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 **М**, с требованием произносить её быстро, не закрывая рта. Также обращать особое внимание на равномерный выдох без толчков.



5. 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.

6. 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 исполнением на слоги гаммы до мажор. Усложненное упражнение исполняется для решения проблемы быстрой смены слога при предельно единообразном формировании гласных.



7. 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: "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).

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 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.

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 vibrato, 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

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
12. Постановка голоса. Система практических упражнений: Методические рекомендации/ Составитель Л.В. Назарова; Под ред. Л.П. Шестеркиной. -- Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.- 27 с.
- 13.Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению, Москва, изд. «Прометей» МПГУ им. В.И.Ленина, 1992год
- 14.Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой- Москва.ФИС,2000
- 15.<http://www.uroki-vocala.com.ua>
- 16.<http://orpheusmusic.ru>
- 17.<http://academy-vocal.front.ru>
- 18.<http://www.knyazhinskaya.ru>
- 19.<http://www.knyazhinskaya.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Не вокальные упражнения.

Дыхательные упражнения.¹

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз).
Своеобразный “массаж” связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Беззвучно сказать “ы”. Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.
8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.
9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

¹ Е. М. Пекерская *Вокальный букварь* Москва 1996

10. “Мычание” на удобной тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, “на зубах”, чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед “мычанием” открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

11. После “мычания” потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить:

М _____ З _____

Н _____ В _____

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-м`а на-н`а ва-в`а

ма-м`о на-н`о ва-в`о

ма-м`у на-н`у ва-в`у

ма-м`э на-н`э ва-в`э

ма-м`ы на-н`ы ва-в`ы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: “ох, ах”. Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.²

² Е. М. Пекерская *Вокальный букварь* Москва 1996

1. “Лошадка”. Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
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.
3. “Колечко”. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. “Лев”. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
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.
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.
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.

Упражнения для устранения мышечных зажимов.³

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

³ <http://www.uroki-vocala.com.ua>

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/.

Рецензия на методическое пособие

«Вокальные упражнения для начинающего вокалиста»

преподавателя по классу вокала

Детской школы искусств г.Оби

Исайкиной Нины Евгеньевны

Рецензируемое пособие представляет собой сборник упражнений, направленных на развитие вокальных навыков начинающего вокалиста.

Используемая в пособии методическая система основана на опыте работы составителя с начинающими вокалистами в ДШИ и вокальной студии ДК. В пособии также используются методические разработки других педагогов, такие как, «фонопедический метод Емельянова», «Освобождение голоса» Кристина Линклэйтера, Наталии Княжинской, заслуженного педагога, методиста института им. Гнесиных, "Управление голосом" Антона Калабина, также использует и проверенные временем методики, такие как Егорычевой, «Развитие детского голоса в процессе обучения пению» Стулова Г. П., «Постановка голоса эстрадного вокалиста» И.Б.Бархатовой, «Методика поточного пения» В.Ф. Иванникова и др. Эти методики автор успешно переработала, классифицировав упражнения для решения различных проблем с освоением вокальной техники.

Рецензируемое пособие призвано помочь современному преподавателю в подборе упражнений для начинающего вокалиста, учитывая проблемы учащегося, его недостатки и физиологические особенности.

Автор предлагает гибкий подход к вокальным проблемам ученика, и каждое упражнение дополняется четкими разъяснениями и комментариями к исполнению, подсказками методических приемов для преподавателей. Упражнения разделены на три основные группы: разминочные, развивающие и укрепляющие. Цель и задачи каждого упражнения ясно прописана и понятна даже начинающему педагогу. Нотные примеры, используемые в пособии, облегчают работу с ним. Приведенные в приложении упражнения

также уместны и являются продолжением первой группы упражнений, которые носят разминочный характер, но в то же время помогают преодолеть вокальные проблемы именно начинающих певцов.

Тема, которую затрагивает автор, на сегодняшний день довольно актуальна и имеет большое практическое значение. Так как сегодня многие педагоги подтверждают значимость вокальных упражнений для развития вокалиста, особенно на начальной стадии обучения, то данное пособие можно рекомендовать к широкому использованию в учебном процессе на занятиях сольным пением с начинающими вокалистами, а так же для обучения вокалу более продвинутых учащихся.

Рецензент

Бралинова Айгуль Калиулловна

преп. Высш. категории

НМК им. А.Ф. Мурова