

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОУ ТО «ДПК»)**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
***«РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
НАЧИНАЮЩЕГО ВОКАЛИСТА»***

**Разработчик:
педагог дополнительного
образования Дунай И.В.**

Донской, 2018

Содержание

Введение

1. Основные упражнения и 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 педагогов дополнительного образования, руководителей вокальных объединений различных форм. Приведенные в пособии 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 обучающимся 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.

В данном методическом пособии я постаралась подобрать упражнения из популярных и уже подтвердивших свою результативность методик, а также из новейших методик преподавания вокала, заинтересовавших меня и опробованных мною на занятиях.

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. Основные 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 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 занятии 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, направлена 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 вокалом 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.

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.

Следующее упражнение встречается в различных методиках и направлено на установку верного звукообразования.

5 Упражнение, направленное на головное резонирование: упражнение, выполняется при плотном равномерном выдохе, а также 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 также 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.

У ----- О ----- А ----- Э ----- И -----

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.

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.

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.

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.

1. 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).

2. 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 вибрато уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

Заключение

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

Данное пособие содержит основные виды вокальных упражнений, может послужить помощью для педагогов дополнительного образования в индивидуальном подборе упражнений для обучающихся 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 педагога остается возможность подобрать наиболее подходящее для данной проблемы упражнения, возможно, дополнить его или усложнить для более узкого или обширного воздействия.

Список использованных источников и литературы

1. Апраксина, О. М. Методика развития детского голоса. М., 2015.
2. Вербов, А.М. Техника постановки голоса. М., 2016.
3. Дмитриев, А. В. Основы вокальной методики. М., 2018.
4. Луканин, В. С. Обучение и воспитание молодого певца. М., 2017.
5. Щетинин, М. Л. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2000.
6. <http://www.uroki-vocala.com.ua>
7. <http://orpheusmusic.ru>
8. <http://academy-vocal.front.ru>
9. <http://www.knyazhinskaya.ru>
10. <http://www.knyazhinskaya.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Не вокальные упражнения.

Дыхательные упражнения.

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.
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.
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 и снятия напряжения.

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

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/.
