

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

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
«ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ НАД  
КЛАССИЧЕСКИМ ВОКАЛОМ»**

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

**Донской, 2019**

# Содержание

Введение

1. Основы академического вокала.
2. Комплекс основных дыхательных упражнений.
3. Дыхательные упражнения для расширения диапазона голоса.
4. Практические вокальные упражнения для настройки голосового аппарата.

Заключение

## Введение

Данное методическое пособие разработано для педагогов дополнительного образования, руководителей вокальных объединений различных форм. Приведенные в пособии упражнения предназначены для работы с начинающими вокалистами.

Как много о человеке может рассказать его голос, имеющий множество различных оттенков, передающий самые разнообразные свойства характера, эмоции и настроения.

В двух формах проявления человеческого голоса - пении и разговоре - качества голоса представлены несколько различно. Разговорный голос составляет лишь 1/10 от общего диапазона. Тоновый охват певческого голоса значительно шире разговорного и зависит от вокального образования. Голосовой диапазон расширяется в основном в результате повышения верхней тоновой границы. Кроме того, приобретается необходимая сила голоса и тренированность (устойчивость к утомлению).

Сила голоса имеет очень большое практическое значение для словесного общения на расстоянии, а певческий голос, благодаря своей силе, находит применение в исполнении произведения искусства на театральной сцене и эстраде. В зависимости от индивидуального объема околоносовых пазух тембр голоса тоже строго индивидуален. Неповторимость его можно сравнить с неповторимым узором отпечатка пальцев.

Очень многие хотят научиться петь. Кто-то хочет научиться петь караоке, кто-то хочет петь в мюзикле, кто-то хочет изучать академический или классический вокал, кто-то хочет стать звездой эстрадного пения. Учиться вокалу хотят все и всегда, вне зависимости от возраста и рода деятельности.

Многие педагоги рекомендуют начинать серьезные занятия вокалом в возрасте 15-17 лет. Подросток укрепит свои связки, разовьет дыхательную систему. И не будем забывать о том, что помимо укрепления здоровья,

занятия вокалом развивают культуру юного певца, его музыкальный кругозор. Тем более, что всем детям нравится петь, они это делают с огромным удовольствием.

# 1. Основы академического вокала

Академическое или классическое пение основывается на глубокой профессиональной традиции, берущей свое начало в XVI веке. К академическому (классическому) пению относятся, прежде всего, оперное пение, исполнение оперетты, мюзикла, романса. В классической манере исполняются и некоторые эстрадные песни. Приступая к пению, необходимо постоянно заботиться о голосе, беречь его от переутомления и простуд; приучиться всегда дышать только носом. Первые шаги по развитию голоса особенно ответственны. Предпосылкой свободного пения является, прежде всего, освобождение от мышечного напряжения. При пении поза должна быть неподвижной. Правую ногу лучше слегка выдвинуть вперед (третья позиция). Тяжесть тела можно время от времени переносить попеременно слева направо и справа налево. Необходимо избавиться от привычки поднимания плеч. Окрыленная легкость всего тела должна достигаться тем, что певец перед пением сознательно “стряхивает” с себя духовно и физически всякое чувство скованности. Нужно представить себе, что все мускулы шеи, вплоть до мускулов спины, полностью расслаблены. Нижняя челюсть должна быть освобождена от напряжения.

Академическая манера пения предполагает классическую постановку голоса и приемы звукоизвлечения, характерные для классической музыки: высокая вокальная позиция, высокий купол (высокое небо), объемное звучание чистого голоса без лишних шумов, хрипа, без форсирования звука. Огромную роль в звукообразовании играет певческое дыхание.

В зависимости от возраста дыхание видоизменяется. Внимание педагога должно быть постоянно направлено на певческое дыхание, естественно, глубокое и ровное. Момент образования звука называется атакой.

Различаются три вида атаки: твердая, мягкая и придыхательная. Твердая атака: связки смыкаются плотно, звук получается энергичный, твердый. Мягкая атака: связки смыкаются менее плотно, звук получается мягкий.

Придыхательная атака: связки смыкаются не полностью. Чаще всего придыхательная атака свидетельствует о болезни горла, возможных узелках на связках, общей вялости связок, слабом вдохе и выдохе и т. д.

Постановка дыхания — это необходимый первый этап обучения пению и постановки голоса. Без поставленного певческого дыхания все усилия по освоению песенного материала или сценической речи приведут в лучшем случае к нулевому результату, а в худшем случае - к полной или частичной потере голоса. Ведь обычно человек для извлечения звука использует только связки путем давления на них, чтобы усилить звучание. Однако, таким образом, мы сильно травмируем их и совершенно не используем всех возможностей нашего тела, данных нам природой. Правильная постановка дыхания — это, прежде всего, использование полного объема легких, использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время дыхания, и использование естественных резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание нашего голоса. В этом случае никогда не устанет и не заболит горло от длительного пения, крика или разговора.

Кроме того, правильная постановка дыхания нужна каждому, кто хочет быть здоровым. Обычно человек дышит, используя только верхний отдел легких. Это грудное, поверхностное дыхание, при котором набирается лишь часть необходимого организму кислорода, используя при этом дыхательную систему лишь на 10%. В процессе же глубокого нижнего (брюшного) дыхания у вас задействованы легкие полностью, мышцы брюшного пресса и диафрагма. То есть происходит внутренний массаж, который оздоровительно влияет на весь организм в целом. Основу техники дыхания составляет регулирование вдоха и выдоха.

Вдох - момент подготовки к пению, выдох - сам процесс пения. Вдох должен производиться спокойно, легко, но активно. Правильность певческого дыхания определяется не количеством взятого воздуха, а целесообразностью его расходования. Поэтому не следует переполнять себя воздухом до предела, так как это влечёт за собой неточную интонацию и форсирование звука.

В момент вдоха плечи остаются неподвижными, нижние рёбра расширяются, верхние - поднимаются / диафрагма, опускаясь сокращается, увеличивая объём грудной полости.

У певца, как правило, короткая фаза вдоха и очень длинная фаза выдоха. Ученые доказали, что восточная мудрость: «длинное дыхание - длинная жизнь», - имеет буквальный смысл. Не случайно в восточных гимнастике и искусствах единоборств используется именно этот тип дыхания - «длинное дыхание животом»

Методика парадоксального дыхания Александры Николаевны 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.

## **2. Комплекс основных дыхательных упражнений.**

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

**Упражнение “Ладочки”.** Исходное положение: встать прямо, показать ладочки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладочки. 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

**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.

**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.

**“Повороты головы”:** 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.

**“Китайский болванчик”**. 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.

**“Круговой маятник” головой. Перекаты”**. 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.

**“Шаги” передний шаг (рок-н-ролл)**: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой 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 - отводим назад до ягодицы. (Обучающиеся достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, подростки начинают откашливаться). Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой.

### **3. Дыхательные упражнения для расширения диапазона голоса.**

Стоя перед зеркалом, сделайте вдох. Поднялись ли ваши плечи и грудная клетка? Слышится ли звук "засасывания" воздуха? Бывает ли так с вами когда-нибудь?

Находясь в том же положении, сделайте несколько плавных глубоких и частых вдохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо

всего лишь ощутить движение диафрагмы. Находясь в том же положении, буквально "засмейтесь животом". Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.

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

### **4. Практические вокальные упражнения для настройки голосового аппарата.**

Определенная последовательность упражнений распевки может быть целесообразной лишь в начальном периоде работы, когда обучающийся усваивает основные технические навыки. Нельзя приступать к пению без распевания. Само понятие «пения» есть, прежде всего, понятие непрерывности движения, когда каждый следующий звук будто произрастает

из предыдущего.

Итак, для красивого вокального звука необходимы:

- высоко поднятое мягкое небо (высокая позиция);
- опущенная свободная гортань;
- свободный артикуляционный аппарат (язык, нижняя челюсть, губы);

-точная координация всех систем, участвующих в пении (работа гортани  
-атака звука, подача дыхания, работа мышц трахеи, бронхов, диафрагмы и  
свободный артикуляционный аппарат).

Для выполнения этих условий необходимо предельное внимание слуха и мышечный контроль (поиск удобства и свободы, мышечная «не зажатость»).

При этом первые упражнения не должны ставить сложных задач перед певцом. Надо сделать «разминку» и затем переходить к настройке певческого аппарата, которая ставит определенные вокально-технические задачи.

Наиболее удобной гласной для настройки певческого аппарата на начальной стадии является гласная «У»-(поднимается мягкое небо, рефлекторно и без усилий опускается гортань и нижняя челюсть, активизируются связки и возникает глоточная свобода).

При пении упражнений необходимо требовать точности атаки и чистоты интонации. Каждое упражнение связано с поисками оптимального звучания и работой над устранением недостатков в функционировании голосового аппарата.

Поиски правильной работы голосового аппарата и верного звучания представляют важные и сложные задачи для педагога, на первом этапе целесообразно разделить эти задачи на более простые составляющие: как дышать, правильно открывать рот, освободить глотку, сделать зевок, раскрепостить челюсть и т.д. Когда звук уже взят, он хорошо поддается контролю с помощью слуховых, резонаторных, дыхательных и других ощущений.

В целом можно сформулировать основные этапы работы педагога над звукоизвлечением — это: выбор удобной тесситуры; соблюдение

правильного дыхания; направление внимания ученика на все органы, участвующие в образовании звука; постепенное закрепление нужных навыков; доведение работы певческого аппарата до автоматизма.

## **Заключение**

Таким образом, методы формирования навыков обучения детей вокалу в современных методиках, определяются совокупностью приемов и способов организации учебно-познавательной деятельности обучающихся и их развитием. Реализуется в единстве целенаправленных деятельностей педагога и обучающегося, в усвоении им знаний и овладении соответствующими умениями и навыками. Классификация методов обучения зависит от цели и задач, от того, какая основа выбирается для их разработки.

## **Список использованных источников и литературы**

1. Вербов, А.М. Техника постановки голоса. М., 2016.
2. Дмитриев, Л.Б. Вопросы вокальной педагогики. М., 2015.
3. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики. М., 2018.
4. Зданович, А.П. Некоторые вопросы вокальной методики. М., 2015.  
<https://lifehacker.ru/krasivyj-golos/>