

Методические рекомендации «Вокальные упражнения для вокалиста»

Составила: Насырова Алёна Михайловна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО «Икар»

Содержание

Введение

1. Упражнения на уроке вокала. Их разновидности.
2. Разминка.
3. Пение интервалов.
4. Упражнения для выработки певческого vibrato.
5. Упражнение на развитие диафрагмы и опоры дыхания.
6. Дыхательные упражнения.
7. Список литературы.
8. Заключение.

Введение

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

В данном методическом пособии 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 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. 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 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.

3. 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).

4. Упражнения для выработки певческого vibrato

Одна из сложных в освоении характеристика для певческих голосов, vibrato, 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 vibrato 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.

5. 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.

6. 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 «губытрубочку». 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.

7.Список литературы

1. Апраксина О. «Методика развития детского голоса» М.,1983
2. Багадуров 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.

8.Заключение

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

У преподавателя остается возможность подобрать наиболее подходящее для данной проблемы упражнения, возможно, дополнить его или усложнить для более узкого или обширного воздействия.