

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный университет»
Факультет культуры и искусства
Кафедра музыкально-инструментального искусства, дирижирования и
музыкального знания

Чиркина Вера Николаевна

Методические рекомендации по дисциплине

«Вокальная подготовка»

для обучающихся по направлению
53.03.05 «Дирижирование»

Ульяновск, 2019

Рекомендовано к введению в образовательный процесс Ученым советом факультета культуры и искусства УлГУ (протокол № 13/205 от 20.06.2019 г.)

Методические рекомендации по дисциплине «Вокальная подготовка» для обучающихся по направлению 53.03.05 «Дирижирование» / составитель В.Н. Чиркина – Ульяновск: Ульяновский государственный университет, 2019. – 25 с.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Вокальная подготовка». Предназначено для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата 53.03.05 «Дирижирование», профиль «Дирижирование академическим хором».

ЗНАЧЕНИЕ РАСПЕВАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА

В педагогической практике вокальных школ всех времен всегда использовались различные упражнения – учебный материал для воспитания необходимых певческих навыков, овладения элементами певческого мастерства. Чтобы сделать голос «управляемым», превратить его в послушный инструмент, способный передавать все тонкости эмоционального мира человека, необходима систематическая кропотливая работа над точностью координации всех частей голосообразующего аппарата. Эту работу легче всего осуществлять на простых музыкальных фразах, несложных попевках, помогающих сосредоточить внимание ученика на основных моментах формирования звука.

Важное значение в вокальной педагогике имеет тщательный подбор и правильное использование упражнений, каждое из которых должно отличаться определенной направленностью. На начальном этапе обучения такие упражнения будут иметь узко ограниченные задачи, в которые входят правильное формирование звука, устранение вокальных недостатков, развитие различных видов вокальной техники, т. е. всего того, что в комплексе называется постановкой голоса. Но для каждого начинающего певца необходим свой комплекс вокальных упражнений.

Каждое упражнение следует исполнять интонационно чисто, ровно, на певческом дыхании, свободным округленным звуком. Постановка корпуса должна быть красивой, артистичной. Обязательным является и требование правильного произношения гласных (ясность и однотембральность) и согласных (четкость, но без нарушения общей певческой установки). Артикуляция, положение нижней челюсти, мимика лица, выражение глаз должны быть естественными. Исполнение упражнений требует внимания ко всем моментам пения, однако, стремясь к одновременному осуществлению всех задач, начинающий певец может растеряться. Поэтому следует прежде всего сосредоточить его внимание на основном, наиболее существенном. При формировании певческих навыков нужно исходить в первую очередь из развития наилучших тембральных свойств голоса. Критерием правильного звукоформирования является ощущение «удобности» пения, свободы голосообразующего аппарата, способность «тянуть» звук, однотембральность звучания по всему диапазону. Эти навыки вырабатываются сначала на центре голоса (в пределах октавы или децимы), со временем же диапазон постепенно расширяется, соответственно

усложняются и педагогические требования. Петь упражнения нужно сосредоточенно, внимательно вслушиваясь в звучание своего голоса, анализируя его качество, запоминая сопутствующие наилучшему звуку ощущения.

С самого начала занятий необходимо выявить наиболее красивый тон и наиболее певчески звучащий гласный. Если во время пения этого гласного получен положительный результат, упражнение следует повторить на другие гласные, стараясь при этом сохранить первоначальную певческую позицию.

Обычно упражнения поются на гласный «а» – он является основным. В дальнейшем следует отрабатывать звучание всех гласных. Многим певцам очень удобно и полезно начинать петь упражнения на гласные «е», «и» на центре диапазона (особенно если гласный «а» звучит глухо), однако чрезмерное увлечение пением этих гласных, к тому же в верхней части диапазона, может привести к суженному, резкому звучанию голоса, к мышечному зажатию, особенно у женских голосов. Переход к другому гласному звуку осуществляется путем очень быстрой и мало заметной смены артикуляции губ, языка. Горло должно быть свободным, не зажатым. Освобождению гортани от мышечного зажатия помогает ощущение зевка. Этому приему можно научиться, если перед пением зевнуть несколько раз, не открывая рта (так называемый вежливый зевок): во рту возникает ощущение свободного места – полости между твердым нёбом и языком.

Хотелось бы еще раз заострить внимание на том, что осваивать певческие навыки необходимо на центре голоса, не касаясь ни низких, ни тем более высоких тонов, ни в коем случае не выходя за пределы свободно и удобно звучащих тонов. Работа в этот период над крайними звуками диапазона, особенно над звуками верхнего регистра, испортит голос, приведет к крикливости, тремоляции, напряженности звучания.

Здесь уместно вспомнить высказывание знаменитого педагога XIX века Мануэля Гарсиа о том, что «злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость». Всем голосам рекомендуется сначала петь упражнения с нисходящей мелодией на звуках среднего регистра. При ощущении неудобности, зажатости голосового аппарата надо изменить тональность, а если и это не устранил неприятных ощущений, то упражнение следует заменить более удобным. Итак, не только подбор упражнений, но и их тональность должны соответствовать индивидуальным особенностям вокалиста. Упражнения,

написанные для высоких голосов, транспонируют для низких и средних в соответствующую тональность, обычно на терцию ниже [10].

Вокальные упражнения рассчитаны в первую очередь на развитие определенных технических навыков, но поскольку пение – это музыка, то каждое упражнение должно исполняться не только технически правильно, но и музыкально, как фрагмент музыкального произведения. В процессе обучения вокалиста важная роль принадлежит фортепианному сопровождению, в частности выразительной гармонизации упражнений, которая воспитывает не только слух, но и музыкальный вкус певца и в известной степени влияет на качество звука, обогащая его новыми обертонами и даже активизируя звучание голоса.

Сочетание быстрого и медленного темпов в вокальных упражнениях помогает овладеть ровностью звучания. В быстром темпе голос как бы не успевает выявить свои недостатки (так считают многие педагоги). Упражнения в быстром темпе особенно полезны при борьбе с «качанием» звука, то есть чрезмерной его вибрацией. Здесь вступает в действие закон сохранения мышечной инерции, закон «мышечной памяти». Упражнение, спетое в быстром темпе, звучит ровнее, повторенное сразу же медленно, оно сохраняет ровность звучания. Очень полезно чередование пения стаккато и легато. Стаккато дает ощущение «близости» звука, большей точности попадания в позицию. Кроме того, соединение различных видов стаккато с легато помогает почувствовать опору звука.

Несколько слов о певческом дыхании. Необходимо заметить, что чрезмерное внимание к нему и часто путаное представление мешают певцам контролировать само качество звучания своего голоса, интонации, уделять должное внимание творческим моментам. Поэтому рекомендуется не слишком фиксировать внимание начинающих певцов на процессе дыхания, не допуская в то же время его нарушений, как например: поднятых плечей, выпячивания живота, излишних движений грудной клетки и особенно перебора дыхания, а также «бездыханного» пения – пения без дыхательной опоры. Если дыхание происходит нормальным путем, целесообразней сосредоточить основное внимание поющего на формировании красивого, свободного звучания, памятуя, что оно всегда связано с правильной работой всего голосообразующего аппарата. Практические замечания и советы, касающиеся певческого дыхания, могут быть сведены к следующему:

1) Еще до начала пения весь корпус вокалиста должен быть расправлен, живот поднят, грудь приподнята, спина и плечи ровные. Общее настроение

певца предполагает творческую активность при полной мышечной свободе всего организма, состояние приподнятости, будто связанное с приятной неожиданностью, когда человек восклицает: «Ах! Как хорошо!». При этом мысленно произнесенном «ах!» расширяются нижние ребра, которые необходимо удерживать до конца фонации. Вдох должен быть легким, бесшумным (через нос и слегка открытый рот). Дыхание на долю секунды как бы задерживается, и вот на таком «затаенном» дыхании и надо начинать петь. Во время пения его надо расходовать очень экономно, стараясь сохранить вдыхательную установку (петь так, как будто еще продолжаешь втягивать в себя воздух), – это помогает ощутить опору звука. Для овладения более глубоким вдохом можно предложить ученику представить себе, что он медленно вдыхает аромат любимого цветка. Эти приемы вошли в педагогическую практику многих известных педагогов–вокалистов. Певческое дыхание следует развивать и укреплять постепенно.

2) Не менее важным певческим навыком является правильная атака звука. Какой вид атаки следует рекомендовать певцам? Наилучшей, по мнению большинства педагогов, является мягкая, но точная атака звука, т. е. такое начало пения, при котором звук рождается без толчков и придыхания, без жесткого удара по голосовым связкам. Это обеспечивает плавное голосоведение, наиболее красивый тембр голоса, охраняет связки от переутомления. Правда, в некоторых случаях, например, при вялости голосовых связок надо применять твердую, активную атаку. В отдельных случаях как одно из средств выразительности или в методических целях может быть использована придыхательная атака. Не меньшего внимания, чем начало звучания, требует и его окончание. У неопытных или плохо обученных певцов от неумения распределять дыхание концы фраз звучат беспокойно, неустойчиво (нет точности «снятия», прекращения звучания).

Вокальные упражнения подготавливают певца к исполнению художественных произведений, на них отрабатываются различные элементы вокального мастерства. Одним из таких элементов является ритмическая организованность. Четкость и равномерность продлевания одинаковых долей, соблюдение пауз требуют определенной выдержки даже у опытных певцов. Обычно перед пением упражнение проигрывается на инструменте в заданном темпе и со строгим соблюдением всех длительностей, четким выдерживанием пауз между звеньями модуляционной секвенции. Развитие чувства ритма с первых же шагов обучения – очень важный момент во всей системе воспитания необходимых певческих навыков.

Настроение певца еще до начала занятий, его, готовность к пению и умение включиться в творческое состояние имеют огромное значение для освоения стоящих передним задач.

Вокальные навыки являются средством передачи образа, содержания произведения: чем лучше учащиеся владеют этими навыками, тем выразительнее может быть исполнение. Их выработка осуществляется успешно лишь при условии тесной связи с развитием музыкального слуха певца, где один из методов – целенаправленное повторение с целью совершенствования данных навыков. При этом следует учитывать, что специальные упражнения и попевки подбираются в соответствии с уровнем певческого развития и усложняются постепенно в процессе обучения.

Основными условиями системы вокально – хоровых упражнений являются следующие:

- 1) воспитание сознательного отношения вокалистов к тем учебным задачам, которые ставятся в процессе упражнений;
- 2) постепенное и последовательное усложнение учебных задач: принцип от простого к сложному;
- 3) учет особенностей самого процесса образования навыков;
- 4) разнообразие заданий, которые переключают внимание вокалистов в процессе упражнения с одного задания на другое;
- 5) необходимость в регулярной и последовательной работе.

Как известно, распевание выполняет две функции:

- 1) разогревание и настройка голосового аппарата певцов с целью подготовки их к работе;
- 2) развитие вокально–хоровых навыков с целью достижения красоты и выразительности звучания певческих голосов в процессе исполнения хоровых произведений.

Таким образом, распевания – это те упражнения, которые певец выполняет перед началом концерта и репетиций, чтобы приготовить голосовой аппарат к работе.

Подготовка певцов к пению предполагает, прежде всего, создание у них определенного эмоционального настроения, а также настройку голосового аппарата на работу с постепенно возрастающей нагрузкой в отношении звукового и динамического диапазонов, тембра и продолжительности фонации на одном дыхании. Даже опытному певцу нецелесообразно начинать распевание с предельно высоких и громких звуков своего голоса, так как это может привести к его срыву. Максимальные нагрузки на занятиях

должны вводиться постепенно и с учетом уровня развития певческих навыков вокалиста, его вокальной тренировки и выносливости. Чрезмерная напряженность мышц в какой-либо части голосового аппарата сразу же отражается на качестве звука, при управлении которого можно добиться правильной согласованности в работе всего голосообразующего комплекса.

Результатом правильной координации в работе голосового аппарата станет ненапряженное, но в меру активное звучание голоса. Такой эталон звучания должен сохраниться при выполнении различных вокальных заданий в различной динамике, на всех гласных в любом темпе

Необходимо отметить, что в начале обучения пению главная задача – научиться правильно дышать. Продвигаясь вперед, периодически необходимо возвращаться к нему, повторять дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Можно рекомендовать следующие упражнения:

1) Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц.

Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит происходит работа самого нерационального вида дыхания – ключичного. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы – мембраны, отделяющей грудную область от брюшной.

Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение (область диафрагмы) и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

2) Наше дыхание естественней всего функционирует во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины /поясница/, живот подается вперед.

3) Положите руку на живот для контроля дыхания и сделайте медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохните, снова считая до четырех. Почувствуйте, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуйте выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе–выдохе увеличивайте счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

4) Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, закладывается основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделайте резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ– Ц–Ц... медленно выдыхайте воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20–30 секунд до одной минуты.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому рода упражнениям для их тренировки не следует. Можно рекомендовать занятия йогой, лечебной дыхательной гимнастикой и плаванием. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышать «животом» можно в любом месте – в метро, на учебе и прогулке.

Но стоит избегать характерных ошибок: постоянное задиране или подергивание плеч во время вдоха – свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тренажера.

Вспомогательные упражнения

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. 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:

1) Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

2) Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполняйте упражнение мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабить мышцы.

3) Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево–вправо, вращения по кругу вперед–назад и влево–вправо.

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/ [17].

Урок вокала должен начинаться с упражнений, потому что в формировании звука задействованы многие группы мышц. 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. 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).

Вокальные упражнения 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 распевание сокращается до 15 минут. Остальное время урока вокала отдается работе над репертуаром

Основные правила распевания

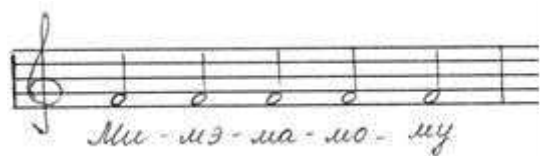
- 1) Нельзя приступать к пению высоких нот, предварительно не распевшись, не разогрев связки.
- 2) Распевание начинают с примарной зоны – с середины диапазона певческого голоса.
- 3) Вокальные упражнения сначала идут по хроматической гамме вверх, затем, не дожидаясь предельно высоких нот, которые певец взять просто не может, спускаются вниз.
- 4) Как правило, упражнения в начале распевки имеют небольшой диапазон: можно начинать с распевок на одной ноте или в диапазоне терции, затем переходить к вокальным упражнениям в диапазоне квинты, в конце распевки доходить до упражнений в диапазоне октавы и более. Всё это зависит от уровня профессионализма певца. Начинаящий вокалист вряд ли справится с октавными упражнениями даже в конце распевания.
- 5) Длительность и сам набор упражнений для распевания определяется, конечно же, исходя из конкретных задач. На начальных этапах обучения вокальные упражнения могут составлять достаточно весомую часть урока вокала.
- 6) Если в начале распевания голос не звучит, в обычном рабочем режиме, распевайтесь более последовательно, более аккуратно, в более щадящем режиме и отведите распевке больше времени, чем обычно.
- 7) Нет никакого смысла петь на распевке тихонечко и не в полный голос, так как в таком режиме ваши связки не разогреются. Если распеться необходимо, но громкие звуки издавать из-за каких-то обстоятельств категорически нельзя, можно распеваться с закрытым ртом (это не столь эффективно, но может пригодиться иногда как выход из положения). При распевании нужно петь в полный голос, но необходимо избегать и форсированного звука (нарочно предельно громкого и уже некрасивого), а также жёсткой атаки звука (резкого акцентированного начала ноты) и перехода на крик.

- 8) Обязательно ли менять упражнения в каждом распевании? Вовсе нет. Можно распеваться на одних и тех же любимых и удобных упражнениях. А можно и менять, чередовать вокальные упражнения, чтобы решать необходимые задачи.

Примеры вокальных упражнений

Вокальные упражнения выполняются от более простых к более сложным, но всё индивидуально: у одного певца может легко получаться то, что с трудом даётся большинству, и наоборот, не получаться какие-то простые вещи.

1) «Ми–мэ–ма–мо–му». Гласные располагаются последовательно от близких и светлых к глубоким и тёмным. Удобно при необходимости проработать отдельные гласные – их форму. На начальном этапе упражнение помогает объяснить понятия легато и кантилены, очень удобно для начинающих и тем, что построено всего на одной ноте. Основные задачи: вести к последней ноте, петь не отдельно 5 нот, а целую фразу. Петь сквозь согласные, проговаривая «м» очень быстро и мягко, наполнять голосом, звуком каждую гласную. Некоторые педагоги используют усложнённый вариант: «бри–брэ–бра–бро–бру».



2) Упражнение имеет диапазон терции, что удобно для начала распевания. Гласный «и» часто используется в распевках, потому что он приближает звук, делает его более ярким. Но если «и» – основной гласный в упражнении, необходимо следить, чтобы он не звучал слишком резко и плоско. Последнюю ноту не следует «грузить», спеть её следует аккуратно.



3) Чуть усложнённый вариант предыдущего упражнения. На второй ноте следует увеличить зевок! Во время исполнения упражнения не отрывайте ноты друг от друга.



4) Удобное упражнение, вырабатывающее кантилену звучания. На этом вокальном упражнении часто объясняется понятие зевка, в этом случае поётся «А». Необходимо правильно сформировать первую ноту: обязательно нужно открыть рот, сделать зевок, взять первую ноту аккуратно, удобно, сделать в ней крещендо, чтобы в конце этой длинной ноты петь в полный голос. Следить за тем, чтобы нижние ноты не звучали грубо и тяжело.



5) Эта распевка в вокальном плане является усложнением упражнения, которое дано выше. Здесь добавляется более высокая вторая нота, затем также идёт нисходящее движение. Задачи, соответственно, остаются прежними, плюс добавляется задача увеличить и объём, и зевок на второй ноте. Не нужно заново формировать вторую ноту, нужно лишь увеличить форму, сделанную для первой.



7) Довольно удобное вокальное упражнение. В начале исполнения хорошо и мягко сказать «л», затем мгновенно открыть рот, свободно и быстро опустив нижнюю челюсть. Короткий вдох в месте, отмеченном запятой. Последнее «лэ-о-о» – спеть tenuto, не стаккато.



8) Вокальное упражнение необходимо петь активно, чтобы почувствовать движение диафрагмы. Перед каждой шестнадцатой нотой удобно делать маленькую паузу.



9) Это упражнение, исполняемое в быстром темпе не только хорошо разогревает связки, но и прекрасно подходит для расширения диапазона. На верхней ноте важно следить за тем, чтобы челюсть мгновенно «падала» вниз, на верхних нотах это особенно важно.



10) Упражнение используется в первую очередь для работы с гортанью: на первой нижней ноте нужно опустить гортань, а далее оставить её в том же положении. Усложнённый вариант: исполнять всё то же самое, но без паузы.



11) Вокальное упражнение поётся в быстром темпе, в исполнение стремитесь сделать как бы волну сначала к верхней ноте, потом от неё, то есть спеть одним движением вверх, одним движением вниз. Не забывайте добавлять объём перед верхней нотой. Следите, чтобы ноты не отрывались друг от друга. В упражнении возможно использовать разные слоги.



12) Вокальное упражнение на развитие лёгкости звучания голоса, также оно помогает развивать диапазон. Все ноты, кроме последней, исполняются staccato. Оно должно быть достаточно активным, чтобы почувствовать движение диафрагмы.



13) Упражнения поётся достаточно активно, помогает почувствовать движение диафрагмы.



14) Упражнение, развивающее кантилену, усложнено наличием разных гласных.



15) Ещё одно упражнение, развивающее лёгкость звучания голоса. Следует обратить внимание на чередование штрихов.



16) Вокальное упражнение возможно исполнять в разных темпах. Медленный темп помогает выработать кантиленное звучание. Если упражнение петь в очень быстром темпе – подвижность голоса. Предпоследнюю – нижнюю – ноту упражнения необходимо петь аккуратно, не меняя вокальную позицию.



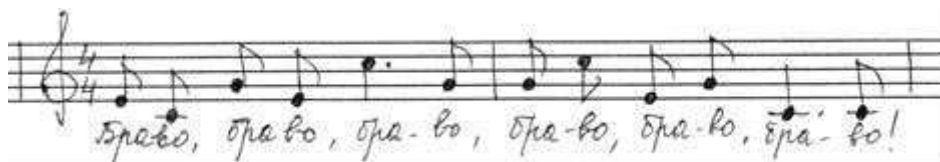
17) Упражнение усложняет задачи нескольких предыдущих распевок. При исполнении шестнадцатых нот избегайте глissандо – в этом беглом движении должна быть понятна каждая нота.



18) В вокальном упражнении используется активное упругое staccato, лишь последнюю ноту можно потянуть. Всё внимание к верхней ноте, перед ней нужно сделать зевок и постараться опереть её на дыхание. Упражнение отлично распекает на верхних нотах, способствуя расширению диапазона.



19) В этом вокальном упражнении удобно ощутить «тяжесть» верхней ноты и поставить её на дыхание. Если использовать эту распевку в хоре, необходимо обратить внимание на утрирование буквы «р» – каждый раз, в каждом «браво». В сольном пении достаточно просто хорошо, внятно проговорить «р».



20) Достаточно сложное вокальное упражнение. Способствует выработке кантилены, выравниванию диапазона. В начале исполнения упражнения сформировать и хорошо, вдоволь распеть первую ноту, стараться не отрывать и не акцентировать верхнюю ноту, следить за сохранением высокой позиции звучания при движении мелодии вниз. Можно исполнять упражнение на слог «А» или «О».



21) Вокальное упражнение является усложненным вариантом предыдущего. Использовать данные выше рекомендации. В середине упражнения можно спокойно взять дыхание.



22) Сложное вокальное упражнение. Первая часть исполняется легато, вторая – стаккато, лишь последняя нота тянется. Обратите внимание на широкий диапазон децимы.



23) Достаточно сложное упражнение. Следует обратить особо внимание на интонирование тонического секстаккорда в нисходящем движении.



24) Вокальное упражнение рекомендуется для вокалиста с лёгким светлым голосом.



25) Очень сложное вокальное упражнение, и сложно оно в первую очередь для интонирования (то есть в первом такте, где мы видим штрих стаккато, довольно сложно чётко и чисто попасть во все ноты). Отлично

развивает и музыкальный слух, и координацию между голосом и слухом. Исполняется в быстром темпе.



Данные вокальные упражнения в большей степени общепринятые, «классические», прошедшие испытание временем. В основном они расположены от простого к сложному. Но упражнения можно легко придумать самостоятельно. Выбираете диапазон, который вам нужен. Берёте гласную, которую надо проработать, если стоит такая задача, а если не стоит, используйте гласные «а» или «о». В вокальных упражнениях можно использовать текст, например, «Я пою, хорошо пою», если текста нет, можно использовать слоги, особенно удобны с «м»: «ма», «ми». На эти слоги используются элементарные мотивы.

Большинство вокальных упражнений строятся на движении сверху вниз, нередки распевки с движением снизу вверх и обратно, а вот распевки с исключительно восходящим движением используются редко [18].

Высокая позиция звука

Многие вокальные упражнения связаны с нахождением в голосе *высокой певческой позиции*. Необходимо подчеркнуть, что одним из важнейших вопросов постановки голоса является вопрос о позиции звука. Позиция звука – термин, употребляемый в вокальной педагогике для выражения влияния тембра на восприятие высоты звука. Различают высокую и низкую позиции.

С умением настраивать работу организма так, чтобы в голосе возникала область высокой певческой форманты и именно в ней шла концентрация энергии певческого голоса, связана высокая позиция звука. Это понятие можно определить как физиологическое приспособление голосового аппарата для получения максимальной силы звучания голоса при минимальных затратах энергии. Именно поэтому устремления педагогов по вокалу таковы, что они работают в первую очередь над высокой позицией звука, а не над его силой.

Наличие в тембре достаточного количества высокочастотных обертонов делает звук более ярким, звонким, светлым, полетным, то есть высоким по позиции. При недостатке высокочастотных обертонов он при той же абсолютной высоте воспринимается как более глухой, низкий.

Обычно певец не слышит этих отклонений, а скорее ощущает их по неточности работы голосового аппарата. Позиционную нечистоту можно исправить, обратив внимание на точность и правильность техники голосообразования.

Место формирования звука в ротоглоточной полости может быть различным. Можно петь близко, открытым, белым звуком или глухим, далеким. Звук может казаться нам широким или узким, мягким или резким, ярким или тусклым, собранным, округленным или расплывчатым, неопределенным, бесформенным. Звук может приобретать резкость, иметь горловой или гнусавый оттенок. Все эти качества звучания зависят от положения звука в резонаторной системе.

Если положение звука в ротоглоточной полости правильное, т. е. в резонаторной системе созданы наиболее благоприятные условия для работающей гортани, то тогда дыхания хватает, голос звучит, певцу удобно и легко петь. Значит, главным компонентом постановки голоса является формирование звука в ротоглоточной резонаторной системе. Желание создать рациональные акустические условия вызывает физиологические приспособления в голосовом аппарате певца, так как для того, чтобы усилить нужные обертоны и получить требуемое количество, звука, необходимо придать определенную форму резонаторным полостям надставной трубки. Для выполнения этого надо, прежде всего, заранее слышать тот звук, который желательно воспроизвести, иметь эстетический идеал этого звука. В связи с этим особую важность приобретает развитие внутреннего слуха вокалиста, его общей музыкальной культуры.

Любой певец имеет неповторимый голосовой аппарат и по-своему ощущает место формирования звука. Поэтому необходим и оправдан сугубо индивидуальный подход к каждому певческому голосу. Высокая певческая форманта (обертоны с частотой в области 2500–3000 кол/сек), обеспечивающая яркость и красочность звука, т. е. наиболее ценные качества тембра, рождается в самой гортани, и воздействовать непосредственно на ее возникновение нельзя. Наибольшего проявления в звуке высокой певческой форманты можно добиться косвенным образом, путем длительной и систематической выработки хорошей координации звука и дыхания, навыка формировать звук в высокой позиции, умения представлять заранее, предварительно слышать эстетически полноценный звук.

Низкая певческая форманта (обертоны с частотой в области 500 кол/сек), придающая голосу полноту, объемность, округлость звучания,

образуется в нижней части глотки. На появление этого тембрового качества звука можно отчасти сознательно повлиять. В певческой практике давно используется прием зевка, способствующий пению с широко открытой глоткой. Это ведет к округлению звука, т. е. способствует образованию низкой певческой форманты. Звук, образовавшийся в гортани, приобретая певческие форманты в нижних отделах надставной трубки, попадает в ротоглоточное пространство и здесь принимает форму того или иного гласного звука. Но в ротоглоточном резонаторе можно произвольно менять положение языка, нижней челюсти, поднимать или опускать мягкое небо, отодвигать заднюю стенку глотки, опускать корень языка, двигать губами и т. д. Все эти изменения ротоглоточного резонатора неизбежно отразятся на сформированном во рту гласном звуке [9].

Следовательно, гласный звук – это тот объект, на который при работе над голосом можно активно воздействовать. Надо ротоглоточному резонатору придать такую форму, чтобы были обеспечены акустические условия для лучшего выявления тембра, чтобы в звуке, выходящем из рупора-рта, были ясно выражены обе певческие форманты, форманты поющих гласных звуков и те обертоны, которые являются ценными для голоса данного певца, которые украшают его голос, делают индивидуальным, неповторимым.

Известно, что оба резонатора – грудной и головной – работают в равной мере на всем диапазоне голоса. Опытные педагоги всегда требуют от ученика ощущать грудь на высоких звуках, а при пении низких звуков чувствовать всегда присутствие головного резонанса. Это нормальное положение, при котором голос кажется однородным, в нем тщательно отработано взаимопроникновение регистров. Однако следует заметить, что если деятельность грудного резонатора связана главным образом с ощущением опоры звука на дыхание (грудной резонатор мало изменяется), то действие головных резонаторов связано непосредственно с поющим гласным звуком (так как верхние резонаторы формируют гласные), с носителем вокала, т. е. с тем, что постоянно меняется, но на что можно активно влиять. При чрезмерном использовании грудного резонанса, получается тяжелый, напряженный звук, имеющий, казалось бы, достаточную силу и громкость, но не летящий, не звучащий. Гласные звуки обычно бывают искажены. Чтобы держать этот звук, нужно значительное усиление дыхания. Такой звук мы называем позиционно низким. Интонация может быть чистой, но имеет тенденцию понижаться. Напротив, отсутствие

грудного резонанса делает звук безопорным, бесцветным, бестембровым и слабым, хотя он и оказывается высоко сформированным. Интонация может быть чистой, но чаще бывает тенденция в сторону повышения.

При наличии головного и грудного резонансов звук обладает необходимыми качествами певческого звука и считается художественно-полноценным. Такой звук определяется, как обладающий высокой позицией. Следовательно, чтобы звук обладал высокой позицией, необходимым и достаточным условием является наличие головного резонанса. Если нет головного резонанса, или, как говорят вокалисты, головного звучания, то нет и высокой позиции звука. Однако еще одним необходимым условием (но не достаточным) для высокой позиции звука является наличие грудного резонирования, так как без этого певческий звук будет лишен опоры, полноты, блеска.

Поэтому, для получения высокой позиции звука, необходимо обеспечить на всем диапазоне голоса сохранение головного резонирования, соединенного в необходимой дозе с грудным резонированием при активной работе дыхания.

Условия и некоторые приемы выработки высокой позиции звучания:

1) Достижение предельной естественности звукообразования требует, прежде всего, свободы мышц надставной трубки, т. е. свободы полости рта, глотки, языка, нижней челюсти. Максимальная эффективность действия органов, участвующих в певческом процессе, исключает зажимы в надставной трубке.

2) Высокая позиция звучания появляется в результате использования приема зевка. Рекомендуется вырабатывать не полный, а скрытый зевок, т. е. умение активно подтягивать небную занавеску при умеренном открывании рта и свободной нижней челюсти. При этом надо следить, чтобы скрытый зевок делался только с помощью подтягивания небной занавески, а не за счет активного опускания корня языка, которое вызовет углубление звука и выключение головных резонаторов. Если же подтягивать небную занавеску, перекрывая тем самым ход в носовые полости, то движения корня языка будут пассивны и, следовательно, не отразятся на работе гортани. Вместе с умением поднимать мягкое небо следует добиться у певца ощущения как бы поднятия и твердого неба, словно делает движение вверх вся верхняя челюсть, как при произнесении междометия «а!» в случае, когда человек догадался, понял что-то. Движение это может сопровождаться легким подъемом головы. Эти приемы ведут к созданию у обучающегося пению

такой настройки ротоглоточной полости, при которой у него возникает ощущение наличия так называемого купола, где помещается округлый, как бы сконцентрированный в некоем фокусе звук. Это вполне реальное ощущение, и оно очень приятно для поющего. Нахождение звука в куполе сразу снимает форсирование дыхания, зажимы и способствует направлению звука в головные резонаторы.

3) Купол – это то место небной области, где певец должен формировать гласные звуки, являющиеся основой вокала. Через гласный звук осуществляется отработка всех необходимых установок голосового аппарата для выполнения дальнейших художественных задач. У певца должно быть ощущение высоко зарожденного, высокосформированного, находящегося в куполе гласного звука, т. е. звука в высокой позиции.

4) Выработке ощущения купола (головного резонирования) помогает прием внутренней улыбки, т. е. легкой улыбки, проявляющейся в приветливом выражении лица, в слегка приподнятых щеках и раздвинутых с тенденцией вверх уголках рта. Рекомендуются вовремя пения не менять выражения внутренней улыбки, а именно: верхняя часть лица, твердое и мягкое небо должны оставаться неизменными при перемене гласных звуков, произнесения согласных, вдохе и выдохе и т. д. Неизменность места нахождения купола дает возможность сохранять единство, общность звука на всех гласных, помогает петь связно.

5) Совершенно необходимым, решающим условием для овладения головным резонированием является наличие глубокого, эластичного дыхания с активной работой брюшного пресса и плавным выдохом. Должна быть установлена взаимосвязь между звуком и дыханием. Эта взаимосвязь легче устанавливается и быстрее укрепляется, если выработан купол. Тогда легко ощущается воздушный столб и направление воздушной струи в головные резонаторы. Певческий звук должен обладать рядом определенных качеств, чтобы быть эстетически полноценным и отвечать современным нормам. Он должен быть округленным, опертым, звучать в высокой позиции, быть летящим, близким и т. д. Поэтому формирование звука должно идти как бы в трех направлениях: в высоту, ширину и глубину. Высокую позицию и округленность звука создает умеренный зевок (купол), улыбка помогает сделать звук близким, а поддержка дыхания брюшным, прессом обеспечивает глубину, наполненность звука.

6) Высота позиции звука появляется не только в результате акустических приспособлений голосового аппарата. Для ее возникновения

необходимы еще и некоторые физиологические условия. Высокая позиция звука тесно связана с интенсивной вибрацией верхних резонаторов, с вибрационными ощущениями в верхней части лица. Эти ощущения и есть та «маска», которая служит показателем правильности звучания и которую поэтому интуитивно искали многие поколения певцов. «Маска» появляется в результате правильной работы по формированию певческого звука, когда уже есть опора, выработан зевок, все гласные звучат в куполе и т. д. Но есть и специальный прием, призванный помочь развитию вибрационных ощущений в верхней части лица – это пение упражнений немым звуком. Целесообразно петь упражнения немым звуком «mmm». Если упражнение выполняется правильно – певец ясно ощущает, что звук как бы заполняет собою верхние резонаторы. При переходе к пению с открытым ртом это ощущение головного резонирования следует сохранять, так как оно способствует нахождению высокой позиции. Однако небную занавеску, находившуюся в полупущенном состоянии, при пении с открытым ртом, делая зевок, необходимо подтянуть вверх. Следовательно, при воспроизведении слога «ма» происходит изменение положения мягкого неба, и певец должен научиться быстро переводить небную занавеску из одного положения в другое. У начинающего певца это движение может не получиться, открытый звук не будет иметь нужных качеств и может быть гнусавым. Так что прием пения с закрытым ртом, и переход с «mmm» на «ма» надо применять осторожно и внимательно.

7) Для выработки высокой позиции звука большое значение имеет характер атаки звука. В педагогике применяются все три вида атаки (твердая, мягкая и придыхательная) в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. В начале обучения следует отдать предпочтение мягкой атаке звука. Нужно научить точно и мягко, как бы сверху начинать звук. Можно рекомендовать следующий порядок подготовки голосового аппарата к фонации: взять глубокое дыхание, подтянуть мягкое небо, затем, слегка улыбнувшись, открыть рот, ощутить купол, приготовить форму гласного звука, который желательно спеть, и, имея таким образом ротовую форму для приема звука, точно включить на мягкой атаке округленный, собранный гласный звук. Если пение начинается со слога, то следует быстро произнести согласный звук на высоте тона гласного и мгновенно приготовить форму следующего за ним гласного–звука.

8) Развитию головного резонирования способствует вполне реальное ощущение направленности звука вперед и слегка вверх, но не назад. Причем

эта направленная вперед и слегка вверх звуковая струя должна казаться певцу узкой, собранной, а не широкой. Расширение звука ведет к потере высокой позиции, к потере купола.

9) Высокая позиция звука во многом зависит от общей приподнятости тонуса певца, подтянутости его, дружеского расположения к слушателям и стремления донести до них содержание произведения [9].

Таким образом, высоко–позиционный певческий звук представляет собой сложное явление. Высокая позиция звука – это результат целого ряда акустико-физиологических и психологических приспособлений голосового аппарата человека. Поэтому ошибку допускают те вокалисты, которые утверждают, что главное и единственное в овладении искусством пения – это дыхание. Заботясь о дыхании, они игнорируют развитие резонаторных ощущений: недооценивают приемы зевка, улыбки, способствующие созданию высокой позиции.

Голос каждого человека уникален, подобен бриллианту. Он засияет, если очистить каждую его грань от того, что мешает ему светиться полетно и ярко. Мешают же в основном зажимы в разных местах певческого аппарата. Освободите голос, и он не будет бояться усталости, будет полетным, а мышцы и органы, участвующие в его «полетности», наполнятся внутренней радостью и восторгом. Такой голос, управляемый свободной внутренней энергией, всегда доставит эстетическое удовольствие как поющему, так и слушателю. Освободить голос поможет вокальная гимнастика.

Примерное построение вокальной гимнастики

Начинать гимнастику надо с участием педагога, а далее – самостоятельно. Разминка занимает 20–30 минут и должна стать регулярной перед вокальной работой (уроком, репетицией, концертом). Можно привести следующие примеры вокальной гимнастики:

1) Физическое самосознание (без звука) (5 минут). «Выстройте» свой позвоночник вверх, вытянитесь и опуститесь, повиснув вниз головой. «Перекатите» голову по кругу, расслабьте (с помощью рук) челюсть и язык, разомните мягкое небо, зевните, потянитесь во все стороны.

2) Мягкое небо (1,5 минуты). Втяните в себя дыхание через холодок. Зафиксируйте холодок в мягком небе, формируя зевок и растягивая ротоглоточный канал по горизонтали и вертикали. Крикните «хай».

3) Язык и челюсть (1,5 минуты). Выполните упражнения на расслабление и освобождение языка и челюсти, разомкните зубы, перекатите голову на «ха–а–а–м» для расслабления шейного отдела.

4) Дыхание (2 минуты). Выравнивая позвоночник, сбалансируйте вес тела. Закрыв глаза, представьте свой скелет. Ощутите ритм своего обычного дыхания, потом подключите вдох и выдох облегчения на звуке «Ф». Приучайте диафрагму опускаться вниз при выходящем дыхании.

5) Освобождение себя в звуке (4 минуты). Начните распевание, лежа на полу, потом с перекатыванием с живота на спину. Далее, стоя для релаксации кричите, освобождая себя в звуке «хэй», «хай». «Вытряхните» звук, потрясывая плечами и всем телом. «Перекатите» голову в крике, стоне, крикните, «уронив» позвоночник и повиснув вниз головой.

6) Касание звука (10 минут) Запрокиньте голову назад и ощутите связь с центром, диафрагмы. Выдохните из центра и освободите челюсть и язык. Формируйте звук «ха-ха-а-а-х» для поиска вибраций в центре тела. Выполняйте распевание «хи-и-и-и-х», ха-а-а-а-х» по диапазону (на 1-2-3 звуках).

7) Вибрации (5 минут). Соберите вибрации на губах «М», на мычании распространите вибрации в «маску», далее в череп, мысленно доставая вибрацией макушку головы. Формируя главный тон вибрации, ищите в звуковом канале на резонаторной лестнице. Пойте упражнение «ракета» – глиссандо по диапазонам снизу вверх и обратно. Для этого дается стартовый тон вниз и верхний вверх, голос скользит по полутонам от стартового тона до верхнего. Начинаем с объема в 1 октаву и доходим до двух и более.

8) Резонаторы (3 минуты). Для изучения вибраций в груди и голове, идущих от центра, запрокиньте голову назад: «ха-а-а-а»; поднимите голову: «хiiiiii»; уроните голову вперед: «Хи-хи-хи». Повторите все в обратном порядке. «Уроните» звук в область грудной клетки и затем проверьте резонирование по всему каналу [6].

Далее следует сделать упражнения выборочно по 1-2 в соответствии текущими задачами и определенной стадией обучения или для получения навыков и умений, необходимых конкретному обучающемуся. Потом можно приступать к певческому распеванию исполняя его по системе сложности, по индивидуальному подбору и в соответствии с поставленными задачами. Предложенные распевания не обязательно выполнять в полном объеме и в данной последовательности. Их очень много, и каждый педагог в зависимости от творческого процесса сам комплектует необходимые певческие упражнения с учетом многих факторов: возраста ученика, степени выучки, педагогических целей т. д.

Выполняя вокальную гимнастику, учитесь слышать, слушать и управлять своими ощущениями.

Список литературы:

1. Апраксина О.А. Методика музыкального воспитания: учеб.пособие / МГПИ им. В. И. Ленина. М., 1984. 111 с.
2. Аспелунд Д.Л. Развитие певца и его голоса. М.: Музгиз. 1952. 230 с.
3. Багадуров В.А. Начальные приемы развития детского голоса. М.: АПН РСФСР, 1954. 44 с.
4. Вопросы вокальной педагогики. Вып. 5. М.: Музгиз, 1976. 260 с.
5. Вербов А.М. Техника постановки голоса. Изд. 2-е. М.: Музыка, 1961. 47 с.
6. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 156 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968. 675 с.
8. Егорычева М.И. Упражнения для развития вокальной техники Киев: Музична Україна, 1980. 117 с.
9. Лучинина Н.Н. Высокая позиция звука статья впервые опубликована в сборнике «Казанская государственная консерватория. Учёные записки. IV выпуск. Казань 1970. С. 233-240
10. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. М.: Просвещение, 1987. С. 47-92.
11. Морозов В.П. Вокальный слух и голос. М. – Л.: Музыка, 1965. 147 с.
12. Перспективы развития вокального образования: методические рекомендации для преподавателей вузов и средних специальных учебных заведений. М., 1986. 69 с.
13. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению / под ред. И. Назаренко. М.: Музгиз, 1958. 112 с.
14. Романова Л.В. Школа эстрадного вокала. Учебное пособие. — СПб.: Лань, 2007. — 40 с.
15. Назаренко — Искусство пения. Музгиз, 1963. 624 с.
16. Стулова Г.П. Современные методы исследования речи и пения // Вопросы физиологии пения и вокальной методики. М.: ГМПИ им. Гнесиных, 1975. С. 39-54.
17. <https://rockvocalist.ru/?f=menu/vocal-practice/exercises>
18. <http://mementovitae.ru/raspevka>