

МБУ ДО «ДШИ им. А.П. Артамонова(№2)»

Методический доклад на тему:  
«Вокальные упражнения в работе с учащимися младших классов»

Автор: Преподаватель высшей категории  
по классу академического вокала Т.Г. Петраченко

Ростов-на-Дону

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Методы и приемы воспитания вокальных навыков.
3. Совокупность вокально-технических навыков в работе над средствами художественной выразительности.
4. Упражнения на релаксацию.
5. Заключение.
6. Список литературы

## **Введение.**

В мире музыкальных звуков певческому голосу отводится одно из самых значительных мест. Думается, что голос был первым музыкальным инструментом, посредством которого человек стал выражать свои переживания. Музыкальный язык, как и язык речи, является средством общения, средством передачи определённой информации от одного человека другим людям. И в том и в другом языке для этого вида сообщения используются звуки голоса. Под голосом, вообще, понимаются все звуки, производимые голосовым аппаратом человека. Они могут быть разнообразными. Голос может быть речевым, певческим, шёпотным. Человек может кричать, стонать, имитировать различные звуки. Всё то многообразие певческого голоса может целесообразно влиять на выработку нужных нам качеств голоса. Обязательным условием формирования и совершенствования вокальных навыков являются упражнения. Правильный подбор упражнений помогает выработать каждый певческий навык в отдельности, а также закрепить комплекс навыков в их совокупности. Как известно, упражнение – это многократно повторяемое, специально организованное действие, которое направлено на улучшение качества его выполнения. Упражнения нельзя сводить лишь к работа над отдельными навыками, так как при этом будет отсутствовать необходимая связь и координация между ними. В то же время нельзя учить сразу всему, не закрепляя отдельных элементов голосообразования. Поэтому необходим специальный подбор постепенно усложняющегося музыкального материала упражнений, что создаёт благоприятные условия для овладения каким-либо одним определённым навыком на каждом этапе обучения.

### **Методы и приемы воспитания вокальных навыков.**

Выработка вокальных навыков певца в процессе упражнений основывается на следующих методических принципах:

1. Поддержание у певца интереса, активности и эмоционального тонуса в процессе упражнений, что достигается разнообразием, как самих упражнений, так и методических приёмов;

2. Развитие слуха певца (воспитание слухового контроля, умения оценить правильность выполнения каждого вокально-технического задания).

3. Пение упражнений без сопровождения, что способствует успешному воспитанию вокального слуха учащегося и выработка чистоты интонации; использование гармонической поддержки (особенно в начале обучения);

4. Связь вокальных упражнений с музыкальной грамотой, что достигается разучиванием и пением этих упражнений по нотам.

Рекомендуется выписывать упражнение в тональности с наименьшим количеством знаков альтерации и удобной в вокальном отношении, а затем давать его секвентно (вверх по полутонам) в нескольких тональностях;

5. Личный показ и объяснения педагога в процессе упражнений, демонстрация плакатов, отражающих правильные и не правильные приёмы голосообразования, с соответствующими пояснениями;

6. Сознательное овладение навыками, то есть понимание учащимися правил и способов выполнения упражнений;

Целесообразно и полезно использовать в качестве упражнений гаммы, отрезки звукоряда и трезвучия как материал обычно менее сложный, дающий возможность рельефно выделить определённую техническую задачу.

Упражнения по видам вокализации.

Применяемые упражнения в большинстве случаев являются различными видами вокализации – пения на гласных звуках. Существует несколько видов вокализации. Из них наиболее употребляемые: связная (*legato*) и отрывистая (*staccato*).

Связное пение бывает не только при вокализации, оно может быть и манерой исполнения произведений с текстом. Это уже кантилена. Она в виде стиля *belcanto* (связное, широкое, красивое пение) значительного развития достигла в итальянской вокальной школе. В этом отношении русский язык мало уступает итальянскому, и поэтому кантиленное пение в русской вокальной школе достигло не меньшего развития чем в итальянской.

Кантилена, т.е. непрерывно льющийся звук составляет основу пения. Каждый последующий звук является продолжением предыдущего, как бы выливается из него. Такая манера пения называется связной или пением легато. Упражнения на легато является основным средством выработки кантилены, которая связана с длительным равномерным, правильно организованным выдохом. Упражнения на

легато с постепенно удлиняющимися музыкальными фразами хорошо развивают певческое дыхание. При такой манере пения легче перенести нужное звучание с одного звука на другой. Отсюда ясно, что слитное пение отдельных тонов помогает выравниванию звука.

Петь отрывисто, отделяя каждый звук, атакую каждую ноту заново смыканием голосовых складок и дыханием при помощи активных движений диафрагмы – это петь стаккато. Движение диафрагмы при образовании стаккатного звука сопровождаются перемещением верхнего отдела передней стенки живота. Пение на стаккато связано с активным смыканием голосовых складок. Оно хорошо активизирует их работу, способствует освоению чёткой атаки и поэтому очень полезно при вялом тоне голосовых мышц при сиплом призвуке.

Этот вид вокализации особенно показан при работе с детским голосом. Каждая спетая на стаккато нота не должна сопровождаться снятием в дыхательной установке. Пение фразы на стаккато должно проходить на одном дыхании. Таким образом, в результате налаживается чёткая координация между движениями голосовых связок и диафрагмы, что очень важно уже на первых порах обучения. Паузы между стаккатными звуками с остановкой дыхания помогают учащимся ощутить дыхательную опору. Спетой на стаккато звук может являться отправной точкой для пения легатто. Полезно спеть начальный звук упражнения на стаккато и сейчас же его повторить в связной манере пения. В этих упражнениях один и тот же звук берётся сначала на стаккато и затем на легатто. Первый (стаккатный) звук берётся легко, очень отрывисто. Этот отрывистый звук как бы намечает позиционное звучание и затем, при упругой настройке, снова чётко посылаётся (тянется) в определённой длительности. Повторение одних и тех же нот в разной манере пения: на стаккато и сейчас же на легатто – позволяет не изменяя колебаний голосовых связок тренировать их смыкание и координацию с движениями диафрагмы, активизировать атаку.

#### Упражнения с поступенным расположением звуков

Простейшие из них соединения 2-5 последовательных ступеней натуральной мажорной гаммы, обычно на одном гласном звуке. Упражнения на пяти последовательных звуках являются элементами гаммы. Усвоив их, переходят к пению целой гаммы, исполняя её в связной манере вокализации. Гамму на начальных

этапах полезно петь сверху вниз в медленном темпе. В таком упражнении необходимо следить, чтобы все исходящие звуки имели одинаковую опору и звучание в одной высокой позиции. Гамму, поющую снизу вверх, надо обратить на первой нижний звук. Он берётся в намеренно высокой позиции, т.е. применительно к позиции верхнего звука упражнения это обеспечивает ровность звука. Вся гамма обычно исполняется на одном дыхании. Гаммы являются незаменимым средством для выработки кантиллены развития дыхания, выравнивания звучания во всём диапазоне и, следовательно, сглаживания регистров, а также для развития подвижности и беглости голоса и расширению певческого диапазона.

#### Упражнения на различные интервалы

Упражнения поются как с нижнего звука к верхнему, так и наоборот. Эти упражнения способствуют выравниванию звучания. Умение соединять звуки любого интервала подготавливает к звуковедению в художественных произведениях. Вначале работают на интервалах более привычных для слуха, близких к речевым интонациям (терция, кварта, квинта), идут от узких интервалов (терция, кварта) к более широким (квинта, секста, октава). К этому виду упражнений относится пение трезвучий и арпеджо. Все упражнения полезно петь как связно, так и отрывисто, а также, чередуя эти 2 манеры звуковедения.

#### Упражнения на одной ноте (на одной высоте звуков).

Упражнение развивает равномерный экономный длительный выдох, опору. При чередовании гласных оно способствует выравниванию их звучания. Выдержанная нота, спетая на первоначально избранном гласном в одном стиле звука может быть первым упражнением для начинающих. С такого упражнения упражнения начинал занятие М. И. Глинка. С первых упражнений берут 1-2 гласных в сочетании с согласными или без него, затем постепенно вводят все гласные. Чаще такое упражнение поётся на пяти основных гласных в различном их чередовании в зависимости от методических целей. При этом учитывается, что:

1. В порядке «и», «э», «а», «о», «у» происходит постепенное увеличение ротовой полости (самая маленькая на «и») и уменьшение глоточной (самая маленькая на «у»).
2. В порядке «и», «у», «о», «э», «а» происходит уменьшение напряжения мышц голосовых складок (самое большое напряжение голосовых мышц на «и», «у»).

3. Подсвязочное давление повышается в порядке «а», «о», «э», «у», «и». В этом упражнении все гласные можно петь в одной силе звука (что обычно делают на первых этапах обучения) или с динамическими оттенками, т.е. постепенно увеличивая и уменьшая силу звука.

Пение с закрытым ртом на сонорный согласный звук «м» (мычание) осуществляется при сомкнутых губах с несколько опущенной нижней челюстью, с ощущением небольшого зевка. Это упражнение используется на среднем участке диапазона. Оно настраивает на головное звучание, но приносит пользу только тогда, когда при нём возникают правильные резонаторные ощущения, а именно, когда поющий хорошо ощущает вибрацию (дрожание) тканей носа. Суть такого упражнения в том, что вибрации тканей носа раздражает находящиеся в них нервные окончания чувствительных нервов. Это вызывает ответную реакцию – значительно повышая тонус голосовых мышц, их работоспособность. Поэтому пение с закрытым ртом рекомендуется в начале распевания. При работе с учениками младших классов рекомендуется применять преимущественно попевки, т.е. фрагменты из различных художественных вокальных произведений, чаще всего из народных и детских песен. Попевки состоят из 1-2 музыкальных фраз и также как обычные упражнения исполняются в виде секвенции по полутонам. В попевки можно превратить обычные вокальные упражнения, придав им словесный текст. Например, упражнения на нисходящий звукоряд от доминанты до тоники можно петь со словами «лёгкий ветерок», «солнышко моё», а гамму в нисходящем и восходящем движении петь с текстом «вниз под горку покатались, снова в гору поднялись». В виде попевок вычлняются и вокально трудные места разучиваемых произведений. Например, Д. Кабалевского «Наш край» трудно осваивается звучание  $рэ^2$ , то часть фразы «край родной, навек любимый» можно транспортировать в более низкую тональность, в которой этот фрагмент легко вокально усваивается вокалистом. Добившись правильного звучания в низкой тональности, его секвенционно полутонам вверх закрепляют до основной тональности или даже выше. Этот приём очень эффективен. Он позволяет довольно быстро преодолеть вокальные трудности при разучивании репертуара. Попевки должны иметь простой, ясный, ритмический рисунок, легко и быстро запоминаться. Они должны быть доступны и интересны детям по содержанию. На доступном материале попевок легко объединяются вокально-

технические задачи с исполнительскими и формирование вокально-технических умений и навыков происходит в органическом единстве с художественными. При работе с детьми в случае применения вокальных упражнений без словесного текста следует (особенно в начале обучения) избегать пения только на гласные. Из-за большой вялости артикуляционного аппарата и часто встречающийся у детей атонии (вялого смыкания) голосовых складок полезнее брать слоги с сонорными (м, н, л, р), взрывными (д, б, п) и такими согласными, как «з», «г», «к», а также сольфеджирование. С целью активизации мягкого нёба и преодоления чрезмерно плоского «белого» звучания. В упражнении широко применяют слоги «ку», «гу». Для округления звука и достижения собранного звучания рекомендуются слоги «ду», «да», «ле», «мо». Звонкому светлому звучанию способствуют слоги «ди, зи, ми, ли, ля» хорошо активизирует голосообразование пения на стакато. На отрывистой вокализации ученики хорошо осваивают чёткую атаку и лёгкое светлое звучание. При использовании попевок надо следить за чётким снятием звука и за активным произношением согласного в конце слова при окончании фразы, а также за правильным снятием звука на «й».

Особую ценность представляют упражнения с нисходящим мелодическим рисунком. Эти упражнения способствуют распространению высокого головного звучания на нижнюю половину диапазона, его выравнивают и помогают создать единорегистровое (микстовое) звукообразование, важнейшее качество детского голоса: его звонкость и «полётность». Большое внимание должно уделяться правильной организации атаки звука, воспитание чёткой, достаточно активной, но не грубой атаки. При работе с детьми следует применять мягкую атаку и редко пользоваться твёрдой атакой. Нужно помнить, что атака первого звука определяет звучание всей попевки. Эта работа заметна в попевках с нисходящим мелодическим рисунком. К этой работе относится пение мажорной и минорной гаммы в нисходящем движении мелодии. Для выработки чёткой ясной дикции используются попевки в быстром темпе. Все упражнения имеют цель: правильную организацию и усовершенствование вокальной функции в целом. Но в процессе занятий в зависимости от этапа развития голосового аппарата и от индивидуальных особенностей учащихся выделяются отдельные конкретные вокально-технические задачи. Упражнения располагаются в таком порядке, чтобы каждое последующее



совершенствовало уже приобретённые навыки и постепенно развивало новые. Упражнения необходимо варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей голосообразования учащихся. Этот момент проявится в выборе гласных и согласных. Их специально в каждом отдельном случае подбирают так, чтобы они способствовали выявлению нужных качеств певческого звука и искореняли отрицательные индивидуальные особенности голосообразования.

### **Совокупность вокально-технических навыков в работе над средствами художественной выразительности.**

Вокально-технические навыки в совокупности являются средством художественной выразительности. Они вырабатываются на упражнениях, а закрепляются, обогащаются и совершенствуются при работе над художественными произведениями. Правильно подобранные в порядке постепенного повышения трудности художественные произведения являются тоже как бы упражнениями для совершенствования вокальных навыков.

#### Снятие мышечных зажимов

Для снятия мышечных зажимов педагогу необходимо воспитывать мышечную рефлекторную память на основе самоконтроля и самоанализа. Одно из упражнений для снятия мышечных зажимов является упражнение в положении лёжа. Этим методом пользовались Кристиан Линклейтер «Освобождение голоса» и автор книги Н. Б. Гончарова «Уроки сольного пения».

#### **Упражнения на релаксацию**

Все упражнения выполнять лёжа на спине.

1. Научитесь наблюдать себя со стороны.
2. Ощутите контуры своего тела, как бы начерченные в воздухе.
3. Закрыв глаза, познаете своё тело внутри (1-2 мин).
4. С закрытыми глазами мысленно путешествуйте внутри своего организма.
5. Начиная со стопы и пальцев ног и постепенно переходя к туловищу, потом к голове и т.д.

#### Упражнение на осознание и работу мышц, участвующих в певческом дыхании

1. Руки на нижних рёбрах, большие пальцы назад. Наклон туловища вперёд – выдох, при одновременном нажиме руками на рёбра. Локти вперёд. Выпрямились, развести локти в стороны, а рёбра раздвинуть и сделать вдох.

2. Встать прямо, правая рука на диафрагме, левая на рёбрах. Сделать легко и быстро вдох через нос. Левая рука ощущает расширение рёбер. Выдох свободный, равномерный, можно со звуком «с», «ш», «ф».

3. Встать прямо. Поднимаемся на носки – вдох. Руки вверх. Выдох: при приседании; при наклоне вниз с расслаблением всех мышц и т.д.

#### Упражнения на внутриглоточную свободу

1. Рот слегка открыт, пальцы рук фиксируют положение подбородка около передней части шеи. Произносить медленно про себя О-У-А, не меняя положение рта.

2. Расширить ноздри и попытаться зевнуть с закрытым ртом.

3. Короткий вдох, тёплый выдох с лёгким «х», затем тихий, глубокий грудной звук, как бы продолжение тёплого выдоха.

#### Упражнения, исправляющие недостатки работы нижней челюсти

1. Нижней челюстью, двигая влево-вправо (можно помочь руками) связки и мышцы сустава должны осторожно растягиваться.

2. Приложите ладони к челюстным суставам по обе стороны лица. Плавным движением опускаем челюсть вниз, рот широко раскрывается. Большим пальцем поднимаем челюсть пока задние зубы не сомкнутся. Можно представить, что к челюсти прикреплен груз, и он растягивает движение «падающей» челюсти, а руки её закрывают.

3. Произнесите сочетания пай, бай, май, тай, дай. Медленно отклоняйте голову назад при каждом сочетании, в то же время, удерживая пальцами рук подбородок в прямом положении.

#### Упражнения для языка со звуками

1. Расслабить мышцы языка, придав ему форму лопаты. Высунуть его вперёд на нижнюю губу и произнести гласные «и», «э» не убирая язык за зубы.

2. Приподнять кончик языка и, скользя по нёбу вниз, придать ему форму «крючка», а затем произнести гласные «о, у» не меняя положения языка.

3. Протяжно тянуть звук «м», а в этот момент кончиком языка делать круговые движения по верхним и нижним дёснам.

#### Упражнения для формирования певческого тона

1. Вокалисты – практики предлагают использовать гласные «о, и, у». в процессе распева нужно чередование гласных через которые мы добиваемся единой манеры фонации и плавного перехода от одной гласной к другой.

2. На певческий тон существенно влияет положение головы. Поднимите голову вверх, спойте «а» как бы в потолок. Потом повторите, держа голову прямо. И ещё раз – опустив голову вниз. Качество певческого тона в его звукообразовании различно. Первый тон более открытый «полётный», светлый, второй тон матовый, объёмный, третий тон невольно захватывает тембры грудного резонирования. Поэтому положение головы – важное условие не только для формирования певческого тона, но и для осознания звукового канала.

3. Для «полётности» звука используют переднюю часть лица, но секрет «полётности» не только в «маске». Звук не должен «выпадать» изо рта. Его надо направить в резонирующие полости головы вместе с воздушной струёй влетает оформленным, собранным, в определённом резонансном фокусе, отточенным всеми частями нашего аппарата.

4. Никогда не «давите» на голос, желая усилить его громкость. Известно, что самый тихий звук верно и полно резонирующий, всегда будет слышен в большом помещении и на последнем ряду.

Замечательный русский композитор, вокальный педагог-методист Александр Егорович Варламов создал методическое пособие «Полная школа пения».

1) Гамма. Для приучения голоса твёрдо держать тон и ровно переходить из одного тона в другой. Пение гаммы от «до» с название нот.

2) Упражнения в секундах с названием нот, называя каждую ноту твёрдо и чисто.

3) Упражнение в терцию. Брать верно и прямо впадать в третью ноту (выражение М. И. Глинки)

4) Упражнение в квантах. Пение с названием нот.

5) Упражнение в квинтах.

6) Упражнение в секстах.

7) Упражнение в септимах.

8) Упражнение в октавах – называя только первую ноту в такте.  
9) Упражнения по полутонам – в восходящем и нисходящем порядке.  
10) Малая гамма (в октаву) – гамму петь, произнося первую ноту чётко, потом усиливая звук.

11) Пение гаммы

12) Пение стакато – каждая нота должна отрывисто исполняться и оставлять после себя не большую паузу.

13) Упражнение на группето (группето на гамме)

14) Упражнение на группето (группето на арпеджио) (группето на интервалах).

15) Упражнение трель. В трели обычно поются на гласную «а».

16) Упражнения триоли. Гласные звуки, это основные певческие звуки. Протяжное мелодическое интонирование гласных, дающих возможность вокализации, характерно для пения. Согласные звуки. Первой задачей в практическом освоении особенностей согласных является дифференцированное произношение тех звонких и глухих согласных, которые образуют пары близких по тембру звуков.

1. Упражнения на бэ – пэ и пэ – бэ.

Согласные «б» и «п» близки по тембру, но отличаются по способу звукообразованию. При произношении «б» ощущается элемент голоса, чем и объясняется тонкий характер. При произношении «п» элемент голоса отсутствует. Для дифференцированного произношения «б» и «п» каждый из них должен быть артикулирован с достаточной силой и чёткостью.

Скороговорки: берёт Пьеро, берёт перо (с ускорением)

Бомба – помпа (с ускорением)

2. Петь (ми, соль, и т.д.) бэ пэ

Пение согласных «б» и «п» на различные гласные: э, и, о, а.

3. Итюд на сопоставление двух групп певов с «б» и «п».

Бобы – бабы и попы – папы

Белена, пе-ле-на

4. Упражнения в дифференцированное произношение «в и ф» в сочетании с гласными и, а, о, у.

Верх – вверх, верить – вверить, вернуть – ввернуть, вязать – ввязать

Форс – ферзь – фунт – фант (потвторять)

## 5. Упражнения на произношение «т» и «д»

Точка – дочка, тачка – дачка,

Тятя – дядя, тятенька – дяденька

### **Заключение.**

Разработка певческой дикции относится к числу кардинальных и сложных задач, особенно при тех высоких требованиях, которые выдвигает современный уровень развития вокального искусства.

В решении этой задачи «Упражнения» могут сыграть существенную роль.

Они доступны в самых начальных стадиях обучения певца. Педагог по своему усмотрению будет выбирать нужный материал, т.к. проработать все упражнения и этюды с начала до конца едва ли удастся. Но проработать упражнения, которые помогут ученику стать профессионалом, необходимы.

Ещё П. Г. Лисициан подметил, что всех преподавателей объединяют единые требования: низкий, короткий вдох, низкое положение гортани, регистровая ровность и сглаженность переходных звуков.

Это главные условия для оценки вокального мастерства. И упражнения оказывают большую помощь в этой работе.

## Список литературы

1. А.Г. Менабени «Методика обучения сольному пению»
2. А. Лукашин. А. Перепёлкина «Вокальные упражнения на уроках пения в школе»
3. Н. Б. Гонтаренко «Уроки сольного пения. Вокальная практика»
4. Г.П. Стулова «Теория и практика работы с детским хором»
5. Л. Дмитриев «Основы вокальной методики»
6. Н. Добровольская. Н. Орлова «Что надо знать учителю о детском голосе»