

Министерство культуры Ростовской области
Областной дом народного творчества

**Вокальные упражнения и
распевки
в работе с коллективом народного
пения**

*Методические рекомендации
для руководителей коллективов народного
пения*

г. Ростов-на-Дону
2012 г.

Содержание

Введение

.....	
3	
• Распевание и упражнения	
.....	4
• Распевка на уроке вокала	
.....	6
• Подбор вокальных упражнений для коллектива	
.....	14
• Особенности работы с коллективом народного пения	16
• Вокально-хоровые упражнения для коллектива народного	

пения

.....

21

Заключение

..... 32

Список использованной

литературы 33

Введение

Искусство народного пения включает комплекс теоретических представлений, умений и навыков. Чтобы обучить участников коллективов народному пению, развить их вокальные данные, научить преодолевать трудности в исполнении песен, обязательно систематическое вокальное воспитание, цель которого – постепенное развитие и включение в работу мышц, участвующих в пении. Эти навыки необходимо тренировать при помощи специального подготовительного разминочного курса.

Необходимый, традиционный для каждого занятия подготовительный разминочный курс включает в себя:

- дыхательную гимнастику, которая способствует развитию дыхательного аппарата, формирует дыхание, необходимое при вокальной работе, укрепляет диафрагму, организует разновидность дыхания: краткое, долгое, цепное;
- специальный курс речевых, дикционных упражнений, нацеленных на правильность в произношении гласных и согласных звуков, а также звуков, традиционных в народном пении, в диалектах и говорах;
- цикл упражнений для голосового аппарата. Эти упражнения расширяют диапазон голоса, укрепляют дыхание, развивают певческий голос, вокальный и гармонический слух, навык многоголосного пения, улучшают звукообразование, дикцию, вырабатывают чистоту интонации.

Пение учебно-тренировочного материала включает следующее: показ и работу над постоянными упражнениями, объяснение цели и задачи упражнения, распевание на отдельных фрагментах песни с целью впения данного эпизода.

Большинство проблем, связанных с голосом вызваны

непониманием важности разогрева связок. Каждый вокалист должен усвоить одно правило: распевка – это обязательное условие каждого занятия!

Учебно-тренировочный комплекс упражнений подбирается для каждого участника в зависимости от развития голоса и владения навыками пения в народной манере. При распевках необходимо неукоснительное соблюдение педагогического метода постепенных нагрузок: навыки пения нужно прививать постепенно, от простого к сложному.

Упражнения дыхательной гимнастики, речевые, дикционные упражнения можно найти в различных учебных и методических пособиях. Они подходят в качестве тренинга для любого вида пения: академического, эстрадного или народного.

В данном методическом пособии приводится вокальный учебно-тренировочный материал для коллективов народного пения, который включает вокальные распевки, упражнения и рекомендации по их использованию.

• Распевание и упражнения

Занятия вокалом немыслимы без вокальных упражнений. Те, кто учился и учится вокалу, согласятся с этим утверждением. Развитие вокальных навыков – это определённый набор вокальных упражнений, исполненных определённое количество раз конкретным исполнителем (вокалистом). Как сам набор упражнений, так и количество исполняемых раз может быть совершенно различным для разных людей. Но, в любом случае, вокальное упражнение – главный инструмент вокалиста.

Вокальным называется только такое упражнение, при

исполнении которого происходит фонация, то есть вокалист поёт. Не все упражнения, которые применяются для развития голоса, вокальные. Есть и другие: дыхательные, артикуляционные, дикционные. Под упражнениями понимается повторение какой-либо деятельности с целью улучшить способ её выполнения. Упражнения являются основным средством приобретения навыков, т.е. действий, которые автоматически протекают в любой сложной деятельности. Так и в вокальном деле упражнения служат для выработки основных навыков, необходимых для профессионального пения. И правильное зарождение звука, и техника звуковедения в различных условиях, диктуемых мелодией, – всё это осваивается и закрепляется, прежде всего, на упражнениях. Действительно, принцип пения legato, кантилена, беглость, скачки, пение staccato, пассажи и различные украшения усваиваются на упражнениях и потом уже совершенствуются и шлифуются на вокализах и художественных произведениях.

Упражнения, которые построены на коротких отрезках музыкальных фраз, как правило, транспонируются по полутонам вверх и вниз по звуковой шкале. Такое повторение одних и тех же попевок, одних и тех же музыкальных движений ведёт к установлению прочных навыков их выполнения. Последовательность одних и тех же движений закрепляется, вырабатывая стереотип. В дальнейшем, встречаясь с подобной фигурацией в произведении, певец выполняет её не задумываясь, автоматически верно. Однако пение повторяющихся сочетаний звуков-попевок можно назвать упражнением только тогда, когда оно производится с определённой целью и когда педагог или ученик оценивает результаты каждой попытки с точки зрения приближения её к поставленной

цели. Простое пропевание упражнений без ясно поставленной цели и критической оценки будет просто распеванием, разогреванием голосового аппарата.

Распевание (разогревание) голосового аппарата служит цели приведения его в готовность для выполнения сложных певческих заданий, но не ведёт к совершенствованию выполнения функции. Наоборот, бездумное, формальное пение упражнений может привести к появлению и укреплению негативных навыков.

Всякое совершенствование функции в упражнении предполагает ясно поставленную цель и непрерывный контроль за её выполнением, только это способно сформировать нужные новые координации. Не существует упражнений «вообще», а существуют упражнения для выработки тех или иных конкретных качеств голоса.

2. Распевка на уроке вокала

Важным звеном в работе с коллективом народного пения является распевание. Любое вокальное занятие должно начинаться с распевки, потому что в формировании звука задействованы многие группы мышц. Распевка разогревает голосовые связки, подготавливая их к работе. Распевка у певцов сходна с разминкой у спортсменов. Как и спортсменам, вокалистам необходимо разогреть мышцы, тем самым подготовив их к дальнейшим профессиональным нагрузкам. Без распевки можно не попасть с самого начала на какие-то ноты, несмотря на хороший слух и голос. Без распевки посередине вокального упражнения или песни может перехватить горло и нужно будет откашляться и т.д.

Первые распевки на уроке вокала носят разогревающий разминочный характер. Вокалисты должны разминаться на «середине» своего диапазона, чтобы не

травмировать голосовой аппарат. Необходимо делать упражнения-распевки на укрепление опоры, на удлинение вокального дыхания, следить за правильным формированием звука, разминаются 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 распевок на уроке вокала направлена на освоение различных технических приемов: скачки, отрывистое голосоведение, украшения. Такие распевки даются на продвинутом уровне обучения вокалу (на начальном уровне все упражнения делаются на кантиленном, то есть плавном, голосоведении).

Распевки в движении – соединение пения и движения – это очень важная часть урока вокала, направленная на освобождение голоса, голосового аппарата, на налаживание координации, которая помогает пению.

Распевка занимает большую часть урока вокала. На начальном и среднем уровне обучения – 30-40 минут. Однако в дальнейшем, по мере укрепления голосового аппарата и освоения основных вокальных приёмов, время на распевку сокращается до 15 минут. Остальное время на уроках вокала отдаётся работе над репертуаром.

Распевание представляет собой одну из важнейших частей работы по воспитанию певческих навыков. Проблема распевания (его организация и подбор упражнений) является очень острой, так как некоторые

смотрят на распевание лишь как на разминку голосовых связок перед исполнением репертуара. На самом же деле распевание – это сложный путь к овладению техническими основами вокального искусства. Работа строится на специальных упражнениях, которые подбираются соответственно возрасту, педагогическим задачам и уровню музыкального развития участников вокального коллектива.

Распевка – это неширокое по диапазону вокальное упражнение, которым открывают занятия. Начинается распевка в среднем, удобном для певца диапазоне голоса. После того, как её пропели один раз, распевку повторяют, поднимая тональность на полтона выше и т.д., пока не дойдут до вершин диапазона голоса. Потом точно так же, но опускаясь по полутонам вниз, можно прорабатывать нижние ноты голоса.

Распевание может проводиться одновременно со всем коллективом, по группам (женская, мужская), по партиям. Распевание, проводимое со всем коллективом, способствует организации начала занятий. Однако для достижения прочных вокальных навыков целесообразно проводить распевание по партиям или группам. В процессе распевания, исполнители не только разогревают голосовой аппарат, они совершенствуют певческие навыки. Следовательно, распевание преследует три основные задачи: разогревание голосового аппарата, психологический настрой для вокально-хоровой работы и совершенствование певческих приёмов и навыков.

Начинать распевание целесообразно в среднем отрезке диапазона каждой вокальной партии. Немаловажно учитывать структуру упражнений, особенно в начале распевания.

Подготовленные упражнения для распевания должны

не только разогреть голосовой аппарат, подготовить его к работе, но и привить определённые навыки народного вокально-хорового исполнительства, искоренить имеющиеся недостатки. Каждое распевание должно иметь определённую цель, а весь комплекс упражнений следует строить по принципу от простого к сложному, от узкообъёмных звукорядов к более широким. Распевания лучше подбирать не длинные и легко запоминающиеся. Это могут быть мотивы из изучаемых произведений или незнакомые исполнителям попевки. Нет смысла менять их к каждому занятию.

Общераспространённое название вокального упражнения – распевка. Так сложилось, но это не совсем правильно. Распевка служит для приведения в готовность, разогрева вокального аппарата, настройки дыхательной системы.

Это достигается исполнением нескольких вокальных упражнений (перед выступлением, например), но эти упражнения исполнителю хорошо знакомы, привычны, и ни о каких выработках вокальных навыков речь не идёт. Используются самые хорошо знакомые и действенные (для данного вокалиста, коллектива) упражнения.

Любой вокалист имеет в своём распоряжении несколько любимых распевов и пользуется ими постоянно. Таким образом, понятия «распевка» и «вокальное упражнение» – не совсем тождественны, хотя и близки.

По мере освоения вокальной техники упражнения, которые в начале для вокалиста были сложными, трудными и требовали определённых усилий при исполнении, постепенно превращаются в знакомые, удобные. Так из упражнения получается распевка, и одно и то же упражнение из разряда тренировочного (в период освоения)

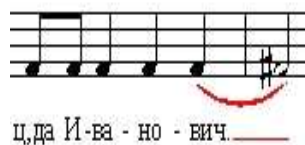
Ниже приводится учебный материал, который включает ряд распевок для коллектива народного пения и рекомендации по их использованию. Распевки выполняются со сдвигом по полутонам вверх и вниз.

Упражнения на примарных звуках петь «сердито», с напором, на опоре, чётко, звонко, близко, посылая звук вперёд.



4. «Рыл колодец»

Петь в темпе, переносить согласные с конца слога к следующему слогу.



5. «Уж как шла лиса»



6. «Пойду, пойду, да я молоденька»

Не спешить, хотя и в темпе. Можно петь со «спадом» в конце, можно добавлять бурдон.



7. «Ах, ты, совушка-сова»

Чисто интонировать терцовый звук, посылая звук вперёд, не спешить, но петь в темпе. Можно добавлять бурдон.



8. «Пошёл кот»



9. «У меня квашня»

Петь сердито, с напором.



10. «На мели»

Следить за тем, чтобы «И» приблизилось «Е». Чисто интонировать терцовый звук.



11. «Трава зелена»

Петь кварту, не «выталкивая» звук.



12. «Зайка на речке»

Развивает лёгкость, подвижность голоса. Следить за чистым интонированием сексты.



13. «Лебедина»

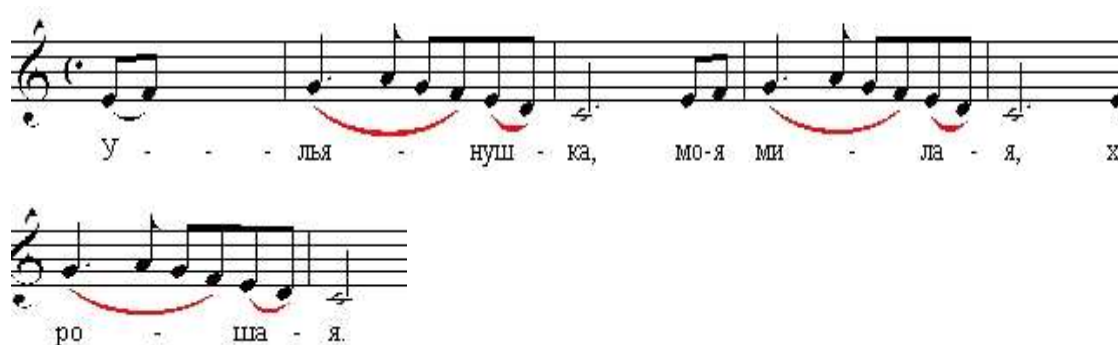
Исполнять связно, как бы раскачивая голосом мелодию. Следить, чтобы звук не был плоским, для этого петь с «сердитым» настроением. Открытые гласные помогают найти близкий, светлый звук.



14. «Плыла лебедь» (см. комментарий к № 13)



15. «Ульянушка» (см. комментарий к № 13)



16. «Соловей»

Петь близко, собранно, без толчков, посылая звук вперёд.
Следить за светлым звуком. Развивает подвижность голоса.

Вариант 1



Вариант 2



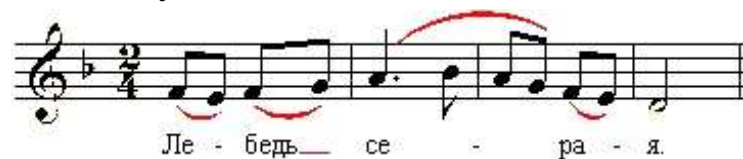
17. «Вылетала лебедь белая»

Следить за тем, чтобы «А» формировалась по принципу предыдущей «Е». Петь в единой манере: близко, высоко и «сердито». Упражнение развивает диапазон голоса, его подвижность.



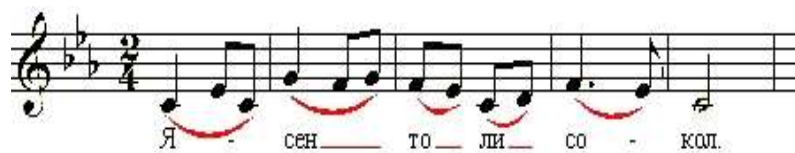
18. «Лебедь серая»

Петь в единой манере: близко, высоко, «сердито».
Упражнение развивает диапазон голоса вверх, помогает тренировать удержание, развивает продолжительность дыхания. Его желательно петь на одном дыхании. Если поначалу не хватает, то можно дыхание «перехватить».



19. «Ясен то ли сокол»

Упражнение развивает диапазон голоса вниз.



20. «Не полынно»

Упражнение решает проблему переходных звуков.



Не пол-ын-но ты, мо-ё по-лю-шко...

3. Подбор вокальных упражнений для коллектива

Наиболее простой вид музыкального искусства, с которым приходится сталкиваться вокалистам, особенно начинающим учиться петь, – это упражнения. Однако упражнения не являются уделом только первого этапа развития голоса. Упражнения сопутствуют певцам на протяжении всей их творческой жизни. Каждому певцу необходимо ежедневно уделять хоть небольшое количество времени упражнениям. Необходимо, чтобы вокальные упражнения носили стабильный характер, так как положительный результат возникает только при многократном повторении одних и тех же попевок. Прочные навыки вырабатываются в результате длительных и систематических тренировок.

Упражнения для распевания должны быть несложными для восприятия, удобными для усвоения, лаконичными, предельно ясными и целенаправленными.

Нецелесообразно начинать распевание в очень медленном или быстром темпе. Упражнения в быстрых и медленных темпах необходимы только после того, когда певцы уже приведут голоса в рабочее состояние и смогут заниматься совершенствованием певческих навыков. При работе над распеванием нужно обращать внимание на правильное дыхание, звукообразование, на сохранение высокой позиции, хорошей дикции, избегать громкого «форсированного» пения.

Руководитель вокального коллектива должен уметь подобрать для конкретного состава и решения конкретных педагогических задач те или иные упражнения. Подбор упражнений, интенсивность распевания определяются следующим: происходит ли распевание перед выступлением

хора или оно является частью очередной репетиции. Если распевание предшествует концертному выступлению, то имеет большое значение объём выступления: несколько произведений, отделение или целый концерт. Чем короче выступление, тем значительнее должно быть распевание. Недостаточная распетость вокалистов отрицательно сказывается на качестве исполнения. Не следует проводить длительное, напряжённое распевание перед концертом хора в двух или одном большом отделении, так как большая певческая нагрузка во время распевания может утомить вокалистов и привести к потере певческой формы в процессе концерта.

Освоение руководителем методики и практики распевания необходимо для правильной организации работы с вокальным коллективом. Невозможно пересчитать все вокальные упражнения, придуманные вокальными педагогами. Их слишком много. В своей практике каждый преподаватель вокала использует ограниченный набор, поскольку нет никакого смысла пытаться применить всё, что изобретено за века. Тем не менее, большинство известных и популярных (потому что действенных, эффективных) вокальных методик используют преимущественно небольшое количество одинаковых упражнений.

Подавляющее большинство вокальных упражнений построено из секвенций. Что касается вокального упражнения, то секвенции, как правило, отличаются друг от друга на полтона.

Феномен голоса – это, в первую очередь, работа различных мышц человеческого организма, а для развития мышц требуется постепенное увеличение нагрузки на них. В данном случае речь идёт о приобретении мышцами

соответствующей эластичности и тренировке нервной системы – мышца должна «отозваться» на реакцию нервной системы в строго дозированном объёме, иначе в голосе будет фальшь, пестрота тембра, перенапряжение и усталость.

Полтона в европейской музыке – наименьший музыкальный интервал. Он называется малой секундой. Естественно, малая секунда является для вокалиста минимальной порцией увеличения нагрузки.

Сама секвенция в вокальном упражнении может состоять из звуков, расположенных в достаточно большой тесситуре: в октаву, даже в полторы. Нужно обратить внимание, что секвенция – это небольшой «кусочек» некой мелодии, которую нельзя рвать на части.

Если данная мелодия трудна для исполнения вокалисту, это говорит о том, что ему пока рано использовать данное упражнение как инструмент для развития собственного голоса.

Таким образом, начиная работать над новым упражнением, необходимо очень хорошо выучить одну секвенцию (как мелодию – в песне). Часто вокалисты, желая быстрее достигнуть результатов, пытаются петь вокальное упражнение на всём доступном им диапазоне, не запомнив хорошо его мелодии. Такая работа не приносит пользы.

Разучивать любое вокальное произведение (а упражнение это тоже вокальное произведение) следует в небыстром темпе. Необходимо запомнить все нюансы мелодии, набор определённых гласных, точки перехода от одной гласной к другой.

Большинство методик обучения вокальным навыкам имеют в своём составе небольшое количество вокальных упражнений, но их вполне достаточно. Это связано с тем,

что каждое вокальное упражнение – мультизадачное. Исполняя любое упражнение, вокалист вырабатывает и тренирует сразу несколько навыков. Соответственно, исполняя одно и то же упражнение в разное время, можно обращать особое внимание на разные аспекты, то есть, иными словами, использовать один и тот же инструмент для разных работ.

5. Особенности работы с коллективом народного пения

Манера народного пения возникла из живой народной речи. От речевой интонации идут характерные исполнительские приёмы: скольжения, «скаты», призвуки («народные форшлагги»), красочная игра словом: растягивание слова на добавочные гласные, повторность слогов, разрыв слов, вставные междометия и др. Поэтому сохранение в пении образной народной речи во всей её непосредственности и непринуждённости является первым условием правдивости исполнения. Не только в старинных, но и в современных песнях, созданных для народных певцов, нужно сохранять особенности говора, характерную фонетическую окраску.

Определяющим принципом в работе с коллективом народного пения является сохранение признаков певческой традиции:

- естественный, близкий звук;
- незначительная вибрация голоса, придающая лишь тембровую окраску;
- дикция, близкая разговорной речи;
- естественное головное резонирование, без яркого прикрытия голоса;
- плотное грудное звучание.

Народный голос отличается яркое, звонкое, светлое звучание. Весь звук сосредоточен как бы «на губах». Это формирует особый склад мышления народных певцов – «пою, как говорю», что определяет характерность народного стиля исполнения.

Особенности народного вокала могут быть переданы исполнителями при условии сформированного вокального мышления, которое складывается как бы из двух компонентов – «вокально-звукового» и «вокально-речевого» мышления. Вокально-звуковое мышление контролирует акустическое качество звука, образно представляемого резонирующим, вертикально направленным, воздушным столбом, основание которого поддерживается целенаправленной работой мышц, участвующих в обеспечении певческого дыхания, а точка фокуса высокой певческой позиции, отражая звук, сообщает ему дальность полета и уровень яркости.

Вокально-речевое мышление контролирует речевой характер звукоподдачи и звуковедения по образцу распевной речи, с опорой гласных букв в точке фокуса грудного резонирования и удержания их формы на кончике языка, упирающегося в нижние резцы.

Для народной манеры звукообразования характерно открытое звучание голоса. Народное пение преимущественно грудное.

Главным методическим принципом в обучении народному пению является «разговорная» манера пения (то есть установка: «петь, как говоришь»). Это связано с тем, что наша разговорная речь насыщена различными смысловыми интонациями, и «разговорная» манера пения народных исполнителей подразумевает сохранение и передачу этих интонаций. Интонационная выразительность

Отсюда вытекает первая методическая установка: артикуляционный механизм произношения слов в народном пении остаётся тем же, что и в разговорной речи, то есть во время пения необходимо сохранять строго разговорное положение рта, не делать ничего лишнего. Чтобы это получилось, можно применять следующие упражнения:

-
- Во бо-ру со-сна зе-ле-на-я

22

Навык следует довести до автоматической привычки.

В разговорной речи, так же как и в пении, различают тембр, повышение и понижение тонов, то есть высоту, регистры и диапазон голоса. Речь, как и пение, осуществляется только на основе дыхания. Хорошо поставленная речь всегда певучая, звучная, мягкая, в ней есть тот элемент распевности, который при тренировке и систематическом развитии может помочь певцу легко перейти на естественное пение. В основе народного пения лежит та же свобода, непринуждённость, которая отличает процесс разговорной речи.

Дыхание при разговоре берут, задерживают и расходуют ровно столько, сколько нужно для определённой фразы. Если все эти естественные навыки речевого звукообразования максимально приблизить к пению так, чтобы человек пел тем же способом, что и разговаривает, сохраняя ту же естественность и непринуждённость, как и в разговорной речи, то успех обеспечен. Речь несёт в себе не только информацию, но и определённый интонационный смысл. Одно и то же слово, фразу можно произнести с различной интонацией, от чего изменится смысл слова, фразы.

Развивая голос участников и навыки народно-хорового исполнения на основе «разговорной» манеры, руководитель должен хорошо знать строение певческого аппарата и физиологию певческого процесса, который в основе своей протекает у всех певцов одинаково. В основе техники дыхания, звукообразования, дикции лежат единые для всех принципы. Но есть специфические моменты, которые придают манере пения характер академический или народный. К такой особенности можно отнести позицию звука.

В народном пении высокая позиция звука сочетается с близким посылом звука. Достигается близкий посыл при помощи языка. При вытянутом вперёд языке глотка освобождается и звук свободно проходит из гортани в ротовую полость, а высокое положение маленького языка («зевок») направляет звук к передним зубам или переносице.

Ещё одна важная особенность народного пения: озвучивание, «огласовка» согласных. Суть приёма состоит в том, что между согласными появляются «скользящие» вставные гласные. Например, слово «обманула» при таком озвучивании будет произноситься: об(**ы**)манула. Важно, чтобы эта вставная гласная (**ы**) не выпячивалась, иначе звучание будет вульгарным. Техника исполнения «огласовки» сводится к тому, чтобы согласной придать лишь лёгкий или едва уловимый призвук вставной гласной, тогда согласная зазвучит удобно и естественно. Озвучивать согласные нужно сначала в медленном темпе, чтобы певец осознал этот приём, а язык привык к нему. Лишь затем можно переходить к скороговорочному способу их произношения.

Наиболее типичны следующие недостатки звучания голосов народных хоров.

- «Белый», плоский звук. Бестембрён, невыразителен. Он возникает в случае отсутствия у исполнителей навыков пользования резонаторами. Нёбная занавеска в данном случае остаётся неподвижной, маленький язычок низко нависает над корнем языка. Исправить положение поможет тренировка «зевка», округление звука, развитие певческой инициативы, нахождение опоры дыхания, точки естественного резонирования и высокой позиции.
- Глоточный звук. Тяжёлый, глухой, как бы выдавленный

из груди. Он неприятен по тембру и бесперспективен с точки зрения развития голоса. Это грудной открытый звук, направляемый исполнителем в глубину расширенной глотки и лишённый головных обертонов. При таком способе звукообразования голос не может найти к ним пути. Петь таким звуком нетрудно, так как «работает» только грудной резонатор. Глоточный звук очень навязчив и заразителен. Если хоть один певец в коллективе поёт таким звуком, все другие невольно на него переходят. Исправлять его трудно, но допускать продолжения пения таким звуком недопустимо.

- Сиплое, слабое звучание голоса. Зависит от отсутствия певческих навыков, вялости певческого аппарата. Этот недостаток можно исправить, развивая преимущественно «опору», активизируя певческий тонус. В качестве упражнения полезно многократно проговаривать распевной скороговоркой фразу плясового или шуточного характера, например: «наберу карман воды, воды, воды, да», «подвернулся, подломился каблучок, да пала девушка на правый бочок, да». При этом непрерывно усиливать энергию подачи слов и звука за счёт дыхания и ощущать эмоциональный тонус, заложенный в содержании интонируемой скороговорки.
- Сиплое и слабое звучание голоса на низких и средних звуках диапазона, более звучное и яркое на высоких. Зависит от неумения пользоваться грудным резонатором или от недостаточной опоры на диафрагму. Для исправления нужно «искать» грудной тембр в голосах певцов на разговоре, потом на пении. При поисках грудного звучания случается потеря высокой позиции, «пропадает» верхний регистр. Этого допускать категорически нельзя.

- Крикливое звучание голоса на верхних звуках при звучном и сочном на нижних. Зависит от неумения певцов сглаживать регистровые переходы. Главная задача состоит в нахождении высокой позиции на всём протяжении диапазона хора. По мере движения вверх должно усиливаться звучание верхних обертонов.

Эти типичные недостатки не исчерпывают всех возможных изъянов и трудностей в вокальной работе с коллективом народного пения. Однако, зная наиболее типичные трудности и способы их преодоления, можно сориентироваться в условиях конкретной работы, если помнить о разговорной манере народного пения, о главном принципе его: искать свой естественный голос, не петь деланным.

• Вокально-хоровые упражнения для коллектива народного пения

- На звуках примарной зоны проговаривать тексты скороговорок, вкладывая в них различный интонационный смысл. Например, скороговорка «из-за леса, из-за гор ехал дедушка Егор» может быть использована с интонацией удивления, испуга, восхищения и т.п. Необходимо следить за удержанным дыханием, говорить на опоре, «сердито» и вместе с тем близко, посылая звук вперёд:

Скороговоркой

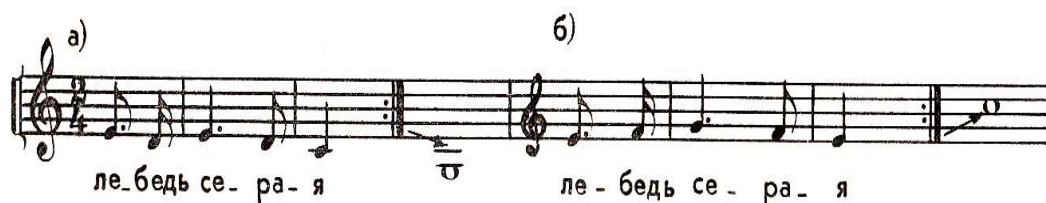


1. Ё - ло - чки, со - сё - ноч - ки, ко - лю - чи - е зе - лё - ны - е
2. А я па - рень мо - ло - дой не же - на - тый хо - лос - той
3. Ле - те - ли гу - ли, ле - те - ли гу - ли, ле - те - ли гу - ли

- Исполнять связанно, как бы «раскачивая» голосом мелодию. Открытые гласные помогают найти близкий, светлый звук. Нужно следить, чтобы он не был «плоским». Для этого петь с настроением «сердито»:



- Две небольшие попевки в объёме терции помогают развивать подвижность голоса – одна в направлении голоса вниз, другая – вверх. Следить за ровностью звука и высотой позиции:



- Исполнять на цепном дыхании, ровным, протяжным звуком. Как бы раскачивающееся движение мелодии вносит новые ритмические ощущения (триольность). Данное упражнение рекомендуется исполнять с разными оттенками настроения: нежно, восхищённо, грустно и т.д., развивая артистизм исполнителей:



- Добиваться ровного, свободного звучания на «опоре»,

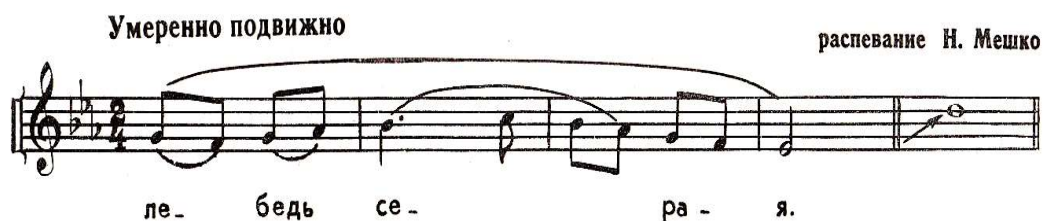
естественности, непринуждённости, безыскусности и простоты исполнения:



- Исполняется на цепном дыхании, спокойно, по руке руководителя изменяется гласная. Упражнение помогает развивать подвижность и эластичность мягкого верхнего нёба:



- Развивает диапазон голоса, его подвижность. Следить за тем, чтобы гласная *а* (*я*) формировалась по принципу предыдущей гласной *е*; петь в единой манере, близко, высоко и «сердито»:



- 8, 9. Эти упражнения помогают тренировать удержанное, продолжительное дыхание. Желательно петь каждое упражнение на одном дыхании. Если поначалу его не хватает, можно «перехватить» дыхание перед припевом. Чтобы упражнения не вокализировать на академический манер, сначала полезно многократно проговорить текст в заданной высоте, свободно и непринуждённо, добиваясь полной иллюзии разговорной речи. Затем тут же, без

остановки, переходить на пение, сохраняя принцип разговорности:

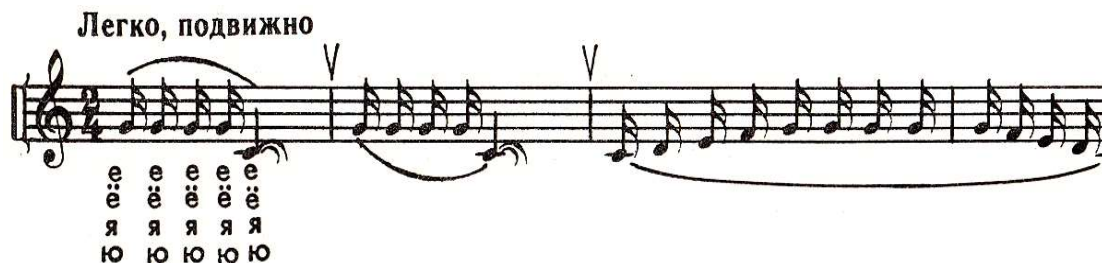
8.



9.



- Полезно для выработки подвижного, близкого, яркого звука. Следить, чтобы певцы не пели «белым» плоским звуком. Всё исполнять округло: при пении звука *е* мысленно представлять *ё*, при пении *я* – представлять *ё*:



- Упражнение начинать с медленного темпа, постепенно ускоряя его. Пропевать различные гласные на непрерывном «мычании». Ощущать связь звука с работой мышц брюшного пресса живота. Упражнение развивает подвижность мягкого нёба:



- Начинать сверху, не «вползая» в звук. При нисходящем движении мелодии не терять высокую позицию звука, ощущать его в точке головного резонирования. Последний звук выполняется со «скатом» голоса:



- Интонирование звуков мажорного звукоряда на крепкой опоре дыхания. Петь близким, собранным звуком на «открытой груди»:

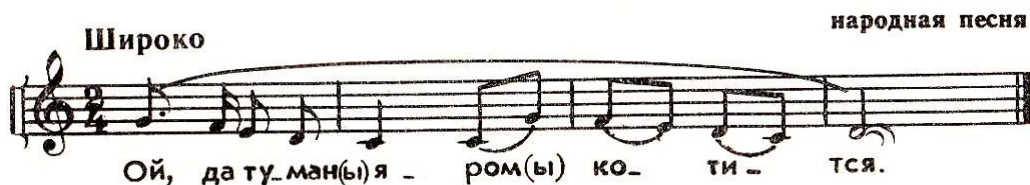


- Исполняется подвижно, легко, желательно на одном дыхании три раза подряд. Артикуляционный аппарат свободен, работает только кончик языка. Быстрота произношения текста здесь сочетается с кантиленой, которая достигается эластичным, непрерывным дыханием:



- Широкий кантиленный распев исполняется на опёртом дыхании. Первый звук – «вершина» попевки – берётся

сверху, мягко, «открытой грудью». **Й** – с первого слога переносится ко второму: «**о-йда**». Обратить внимание на огласовку некоторых согласных (туман-**ы**) и на последний звук, который исполняется приёмом «ската» голоса вниз. Добиваться ровного, наполненного обертонами звука, но не форсировать его:



- Попевка небольшая, но медленный темп и движение мелодии ровными четвертями требуют от певцов большого удержанного дыхания. Необходимо следить за ровностью звука и чистотой интонации (бесполутоновый, пентатонный звукоряд):



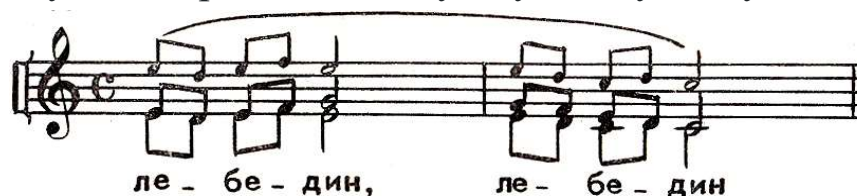
- Освоение элементов двухголосия. Упражнение выполняется на одном дыхании, но с двумя цезурами, перед каждой из которых имеется «скат» голоса. Ощущение пульсации звука (шестнадцатыми) поможет придать мелодии необходимое движение. Затакт петь легко, не нажимая, стремится к сильным долям напева. Текст произносить без особых усилий, скороговоркой:



- Ещё один пример на скороговорку. Его можно петь на одном дыхании. Если сначала это не получается, то брать дыхание через каждые два такта. Потом поставить задачу – протянуть дыхание на всю фразу, для чего ускорить темп исполнения. Следить за тем, чтобы интонация была чистой. Особое внимание обратить на повторяющийся звук (слоги: **ны, лены**), который постепенно может быть непроизвольно понижен певцами. При использовании упражнения на два голоса необходимо сначала выстроить первую терцию, остановившись на ней:



- Другой пример двухголосного упражнения построен на ранее исполнявшихся попевах. Здесь возможно введение третьего голоса – подголоска в октавный унисон. Петь без напряжения гортани, свободно, как бы «продувая» через себя воздушную озвученную волну:



- Интонирование чистой кварты хорошо отрабатывать на характерной календарной попевке, веснянке. Следует требовать от участников коллектива устойчивой интонации, открытого, звенящего звука, полётного, не форсированного. Можно рекомендовать наметить

заранее смысловые акценты в попевке, остальные же неударные слоги исполнять тише, «убирая» их:



- Двухголосное упражнение на мотив известной народной песни полезно как с точки зрения вокальной (удобный распев, фонетическая основа текста, небольшой диапазон), так и хоровой (унисоны перемежаются с чистыми квинтами и квартами, большими терциями). В основе запева лежит уменьшённое трезвучие, его «вершину» следует петь с тенденцией к понижению, а основание, тонику – очень устойчиво. Упражнение может служить примером, иллюстрирующим звучание уменьшённого трезвучия. Петь упражнение, используя принцип «мычания», непрерывного «гудения» из глубины груди:

Подвижно, распевно

1. Вы - ра - ста, вы - ра - ста, вы - ра - ста - ла тра
2. Уж я ту, уж я ту, уж я ту тра - в

шел - (ы) - ко - ва - я, вы - рас - та - ла трава шел(ы) - ко - ва - я.
вы - ко - шу ко - сой, уж я ту траву да вы - ко - шу ко - сой.

- Энергичная мелодия другой народной песни «Трава, моя травушка» развивает у певцов навык опёртого пения, устойчивого интонирования чистой кварты,

ладогармонический слух: здесь имеется ярко выраженная доминантовая функция с разрешением в тонику. Упражнение помогает ощутить грудной резонатор:



- Следующий пример исполняется на цепном дыхании. На этом упражнении следует учиться быстро и легко сменять дыхание на непрерывно гудящей звуковой волне, открывать грудной резонатор. Вместе с тем надо петь «близко», ощущая звук как бы на передних зубах и в высокой позиции:



- Двухголосная скороговорка исполняется легко и быстро. Предварительно следует выстроить в медленном темпе все интервалы (чистую квинту и октаву, малые и большие терции). Это можно сделать посредством пропевания упражнения на различные слоги типа: **ри**, **ле**, **ли**. Встречающаяся огласовка выполняется мягко, не утрированно. Всё внимание певцов при этом сосредоточивается на пропевании впереди стоящей гласной, например: лес(**ы**), свет(**ы**), пересветил(**ы**)ся:

народная песня

Быстро

Вы у - ты, у - ты, у - ты, у - ты, у - ты
 Да вы ку - да у - ты, у - ты, у - ты, у - шли
 ка - бы лес(ы) пе - ре - ле - си - п(ы) - ся,
 ка - бы све - т(ы) пе - ре - све ти - л(ы) - ся.

- Попевка частушечного склада исполняется дважды на одном дыхании. Слог *ри* помогает приблизить звук, а его мысленная окраска в *ю* – собирает, округляет звук. Пение упражнения на слоги *ай-я-я* помогает больше «открыть грудь», почувствовать грудной резонатор. Чтобы звук был собранным и излишне «не обелялся», его требуется мысленно собрать гласной *ё*. Все широкие мелодические ходы вверх поются не форсированно, на дыхании, сверху, округло. Следить за свободной гортанью:

Связанно

ри рири....
 Ай - я - я - я

- В основе песни Соловьёва-Седого «Как за Камой за рекой» лежит интонация характерного движения мелодии по тонам, которые надо исполнять в данном случае широко. Все упражнения стараться петь на одном дыхании, подвижно, с удалью, размашисто, подчёркивая слова, но при этом сохраняя штрих *legato*. Следить за плотным звуком, опёртым на дыхание, и за свободой гортани:



- Канон на мотив известной народной песни «Со вьюном я хожу» можно исполнять разным количеством голосов в зависимости от уровня подготовки коллектива. Вступление каждой новой партии осуществляется через четыре такта. Разучивать песню поначалу надо всем вместе, выстраивая интонационно и ритмически. Особое внимание обратить на мелодический ход малой сексты и вводную VII ступень, а также на темп в припеве («Я не знаю, куда вьюн положить»), который необходимо твёрдо выдерживать, не торопиться в произношении слов. Следить за округлённостью гласных (например, в слове «со вьюном» хористы, как правило, исполняют сильную долю, четверть, утрированно открыто – «са вьюном»):

1. Со вью-ном я хо-жу, со вью-ном я
 2. По-ло-жу я вьюн, по-ло-жу я
 3. А со пра-во-ва, а со пра-ва

-жу, я не зна-ю ку-да вьюн по-ло-жить, я
 вьюн, по-ло-жу я вьюн на пра-во-е пле-чо, по-
 -ва, а со пра-во-ва на ле-во пер-ло-жу, а

зна-ю ку-да вьюн по-ло-жить.
 -жу я вьюн на пра-во-е пле-чо.
 пра-во-ва на ле-во пер-ло-жу.

- Освоить интонацию минорного лада помогут напевы знакомых песен: «Как пойду я на быструю речку» А. Попова, «Спят курганы тёмные» Н. Богословского, «Подмосковные вечера» В. Соловьёва-Седого, «Тонкая рябина». Все перечисленные песни начинаются поступенным движением минорного звукоряда, минорным трезвучием либо опеванием характерной терции. Руководитель имеет возможность объяснить участникам коллектива на конкретных примерах особенности интонирования минорного лада и на практике закрепить певческую интонацию этого лада. Все примеры отличаются распевностью их надо исполнять спокойно, связно. Следить за дыханием, расходовать его экономно. Отрывки брать небольшие, в два-четыре такта, чтобы хватило дыхания.

Заключение

Вокальных упражнений существует великое множество. В каждой вокальной школе приводятся десятки и даже сотни упражнений. Все они имеют определённую конкретную педагогическую направленность, которая обычно указывается перед упражнением: например, «Упражнения подготовительные к трели», «Упражнения на форшлаги», «Упражнения для выравнивания гласных» и др. Часто сама фактура упражнения говорит о том, для какой цели оно предназначено.

Обычно сборники упражнений охватывают все виды вокальных движений, которые следует освоить в процессе обучения: гаммы, интервалы, арпеджио, пассажи, украшения и т.п., а также все виды вокализации: технику кантилены, технику беглости, филировку. Как правило, сборники упражнений содержат упражнения, расположенные в порядке возрастания их трудности, от самых лёгких до самых трудных, а виды техники даются в чередовании.

В каждом классе пения можно услышать типичные, относительно стандартные упражнения, но также можно встретить и группы специальных упражнений, специфических для метода данного педагога.

Конкретный подбор упражнений для начинающих зависит от метода, которым в основном пользуется тот или иной вокальный педагог, и от особенностей звучания голоса, его недостатков у ученика.

И системы упражнений, и требования к их исполнению в различных классах обычно сильно отличаются друг от

друга, поэтому нет возможности их как-то описать и классифицировать. Тем не менее, в данной работе предложены упражнения, которые вне зависимости от метода педагога удовлетворяют некоторым общим требованиям. Упражнения взяты из практики современных педагогов и из существующих сборников упражнений. Предлагая эти упражнения, рассчитываем на их использование руководителями коллективов народного пения.

Список использованной литературы

- Анисимов А. Дирижёр-хормейстер. Л.: Музыка, 1976. 160 с.
- Витт Ф. Ф. Практические советы обучающимся пению / Под ред. Ю. А. Барсова. Л.: Музыка, 1968. 64 с.
- Вокально-хоровые упражнения / Альбова Е., Шереметьева Н. М., Л.: Государственное музыкальное издательство, 1949. 36 с.
- Вокальные упражнения для хоровых коллективов / Сапожников А., Трояновская А. М., Л.: Государственное музыкальное издательство, 1951. 76 с.
- Вопросы вокальной педагогики / Под ред. В. Л. Чаплина. М.: Музыка, 1969. 232 с.
- Глинка М. И. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения и вокализы-сольфеджио. М., Л.: Государственное музыкальное издательство, 1951. 58 с.
- Добровольская Н. Вокальные упражнения в хоре (вып. 2). М.: Музыка, 1965. 44 с.
- Клубные вечера (вып. 15) / Под общей ред. А. Абрамского. М.: Советский композитор, 1982. 96 с.

- Павлищева О. Методика постановки голоса. М., Л.: Музыка, 1964. 124 с.
- Павлюченко С. Вокально-артикуляционные упражнения и этюды для певцов. М.: Музыка, 1968. 112 с.
- Панофка Г. Искусство пения. М.: Музыка, 1968. 216 с.
- Пение и музыка / Под ред. В. Н. Шацкой. М.: Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1953. 236 с.
- Хоровой коллектив (Библиотека общественного руководителя художественной самодеятельности). М.: Профиздат, 1976. 56 с.
- Школа хорового пения (вып. 1) / Бандина А., Попов В., Тихеева Л. М.: Музыка, 1981. 208 с.
- Школа хорового пения (вып. 2) / Соколов В., Попов В., Абелян Л. М.: Музыка, 1971. 224 с.
- <http://www.vocalistica.ru>
- <http://www.igraj-poj.narod.ru>
- <http://vivaharmony.ru>
- <http://corpuscul.net/shkola/postanovka-golosa/peneee/uprazhneniya/>
- <http://osoznanie.org/1273-vokalnye-uprazhneniya.html>
- <http://doc-market.com>
- <http://corpuscul.net/shkola/postanovka-golosa/peneee/uprazhneniya/>
- <http://muzruk.info/?p=36>
- <http://vocalmechanika.ru>
- <http://otherreferats.allbest.ru>
- <http://corpuscul.net/shkola/postanovka-golosa/peneee/gigiena-i-rezhim-pevca/>

- <http://www.21one.ru/stati/24-stati/589-uprazhneniya-dlya-razvitiya-vokala-golosa.html>
- <http://www.guitarvocal.ru/vocal.html>