

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 16 «Дивертисмент» городского округа Самара



Программа принята на основании
решения педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Новая редакция программы
принята на основании
решения педагогического совета
Протокол № 1
от «11» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЭСТРАДНЫЙ ВОКАЛ»

(срок реализации 5 лет)
(возраст обучающихся 6 - 12 лет)

Автор-составитель:
педагог высшей категории
Акимова Ольга Витальевна

Самара 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Пояснительная записка	2	
1.1.Введение	2	
1.2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы	3	
1.3.Цель и задачи	6	
1.4.Форма обучения и режим занятий, результаты и способы их определения, формы подведения итогов	9	
1.5.Сроки реализации программы	10	
1.6.Общая поэтапная результативность освоения программы	10	
1.7.Межпредметная связь в обучении	10	
2.Учебно – тематический план	12	
3.Содержание программы		16
4.Методическое обеспечение программы, условия эффективной реализации программы	17	
4.1.Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения	23	
4.2. Гигиена голоса	42	
4.3. Методическое и дидактическое обеспечение программы	45	
4.4.Материально-техническая база	45	
5.Список используемой литературы	46	

1.Пояснительная записка

1.1.Введение

Живое пение - это увлекательное и очень полезное занятие. Благодаря пению человек может полностью раскрепоститься и научиться открыто выражать свои мысли в рабочей обстановке без всякого стеснения. Пение реализует Ваш творческий потенциал, и при этом укрепляет здоровье. Живое пение просто является отличным способом провести свободное время интересно и приятно. Конечно, для того, чтобы доставлять удовольствие и себе и окружающим людям необходимо научиться петь правильно, освоить технику вокала и основные приемы. Для этого сегодня существуют специальные уроки вокала, которые проводятся профессиональными преподавателями по вокалу.

Вокал – один из основных вид музыкальной деятельности детей. Огромную роль в обучении вокалу играют навыки восприятия музыки. Поэтому в первую очередь на занятиях у детей необходимо развивать эмоциональную отзывчивость на музыку.

Само слово "вокал" происходит от итальянского "воче", то есть голос. Однако сам голос, по сути, является всего лишь инструментом, в то время как искусство пения гораздо сложнее и шире одного звуковедения. Искусство пения рисует в нашем воображении определенные образы, отражает наши эмоциональные состояния. В процессе пения принимает участие не только звук, но и что не менее важно - осмысленное слово. Вокал в данном случае можно рассматривать как некий технологический процесс художественного пения. Любой исполнитель, безусловно, должен владеть вокальной техникой, то есть определенными знаниями и специальными приемами. Благодаря этой технике, он может свободно управлять своим голосом. Развитие и реализация природных голосовых возможностей человека происходит постепенно. Оптимальным порядком считается прохождение нескольких этапов. На первом этапе осуществляется постановка голоса, причем это актуально для любых видов вокала (эстрадного, классического и других). Далее происходит освоение подходящих для конкретного человека приемов эстрадного вокала. И, наконец, на последнем этапе осуществляется самое важное и в то же время самое сложное - формируется

уникальный, узнаваемый голос, с характерной манерой пения и конкретным сценическим образом. Надо отметить, что правильная постановка голоса является очень значимым моментом в развитии и реализации голосовых данных человека. Как принято считать, при правильной постановке даже небольшой голос может звучать сильно. Вокал, кроме всего прочего, это ведь еще и просто хорошее дыхание, что в свою очередь означает отличную работу всех внутренних органов человека. Поэтому занятия пением, даже на любительском уровне, оздоравливают наш организм. Что касается профессионального пения, то это, прежде всего, тяжелый и упорный труд, сравнимый с работой профессионального спортсмена. Для пения рожден любой человек - просто не каждый из нас оценил и развил свои природные способности, данные ему с рождения. Но при желании, заняться вокалом и добиться определенных успехов можно в практически любом возрасте.

В последнее время среди подрастающего поколения резко возрос интерес к эстрадной музыке и в частности к эстраднему пению.

В связи с этим, приток детей в ДШИ, в класс эстрадного вокала увеличился. Одновременно в современной экологической социокультурной обстановке отличается серьезное ухудшение физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, и один из возможных путей оздоровления детей - занятие вокалом, независимо от уровня развития музыкальных способностей.

В процессе обучения пению развивается детский голос, а также решаются воспитательные задачи, связанные с формированием личности ребенка. Важнейшей задачей, стоящей перед детскими школами искусств, является эстетическое развитие подрастающего поколения. Решение этой задачи видится особенно простым в наше смутное «переходное время», - время потери и пересмотре многих нравственных норм и моральных устоев.

Один из путей решения проблемы нравственного, эстетического и музыкального воспитания детей состоит в обновлении и разработке нового программного обеспечения процесса музыкального обучения в детской школе искусств.

Программа «Эстрадный вокал» предназначена для педагогов

дополнительного образования.

Программа рассчитана на 5 лет обучения детей в возрасте от 6 до 12 лет.

Данная программа по уровню содержания научно-исследовательская и по срокам реализации является долгосрочной.

Программа «Эстрадный вокал» взаимодействует с образовательными программами по классу фортепиано, сольфеджио, хору.

Предлагаемая программа «Эстрадный вокал» является дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программой и имеет художественно-эстетическую направленность.

Данная программа систематизирует знания и опыт работы педагога, а также знакомит с новыми технологиями преподавания в классе «Эстрадного вокала»

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Новизна программы состоит:

I. применение здоровьесберегающих технологий и средств вокалотерапии;

II. в возможности сочетания традиционных и инновационных методов обучения, воспитания и развития детей;

- в представлении практических упражнений, как по эстрадному вокалу, так и по мало изученным (в процессе обучения) приемам пения как: драйв, субтон, обертоновое пение.

- осуществление межпредметной связи в обучении, опора на знания и навыки, которые учащийся получает на уроках сольфеджио, сценического движения, расширение музыкального кругозора учащихся на занятиях в вокальном ансамбле;

III. диагностике образовательного процесса на основе мониторинга;

IV. в ходе работы по программе проводится экспериментальное исследование психологического состояния детей.

Сегодня все мы являемся свидетелями сложной социокультурной ситуации: сформировавшиеся в последнее время в нашем обществе тенденции снижения

уровня духовной культуры, отчуждение личности от общечеловеческих ценностей, высоких эстетических и нравственных идеалов Добра, Красоты, Справедливости. Это негативно воздействуют на все социально - значимые стороны человеческого бытия, выхолащивая их само качество Культуры, будь то межличностные отношения или производственная деятельность, что, в конечном счёте, отрицательно складывается на благосостоянии государства в целом.

Актуальность её создания обусловлена изменениями, происходящими в социуме, когда всё большее количество молодых людей, живущих в трудное время реформ, хочет прикоснуться к духовному наследию страны, к высоким эстетическим идеалам. Главное же отличие эстрадного вокала от академического и народного состоит в целях и задачах вокалиста. Эстрадный вокал обычно по своему звучанию определяют как нечто среднее между академическим или классическим вокалом и народным вокалом. Задача эстрадного певца заключается в другом - в поиске своего оригинального звука, своей собственной, характерной, легко узнаваемой манеры пения, а также сценического образа. Таким образом, основной спецификой эстрадного вокала являются поиск и формирование своего неповторимого, уникального голоса вокалиста. Также особенность эстрадного пения заключается в том, что в эстрадных песнях гораздо чаще можно встретить трудные для выпевания фразы, которые требуют от исполнителя быстрой смены дыхания, в то время как в академических и народных песнях, подчас, текст в большей степени адаптируется под конкретную музыку. В эстрадном вокале сочетается техника академического вокала и народного пения, а также ряд специфических приемов, характерных именно для эстрады.

1.3. Цель и задачи:

«Создать условия для развития эмоциональной сферы ребенка, для социальной адаптации в процессе обучения эстрадному вокалу».

Обозначенные цели определяют следующие задачи:

Учебные:

- сформировать важнейшие умения и навыки эстрадно-вокальной техники;
- обучить навыкам самостоятельной, грамотной, осмысленной работы над своим голосом и репертуаром;
- научить разбираться в музыкальном содержании и форме произведения, в идейной и эмоциональной сущности текста (его содержания, настроения, кульминации).
- выявить музыкальные способности учащихся, развить их творческие возможности;
- подготовить наиболее одарённых учащихся для поступления в средние специальные учебные заведения и на музыкальные факультеты ВУЗов.

Развивающие:

- развить творческие способности у детей: самостоятельность, импровизация, творческая инициатива;
- развить сенсорные способности ребенка;
- развить вокальный слух и певческий голос, чувство ритма.
- развить четкость дикции и навыки декламационной выразительности;

Задачи воспитательной деятельности:

- воспитать личность, способную к творчеству, обладающую художественным вкусом;
- сформировать социальную активность и грамотность, нравственные качества, музыкально-эстетические взгляды и творческую активность;
- сформировать мотивацию на здоровый образ жизни;
- создать условия для развития патриотизма, воспитания уважения к истории;
- содействовать в формировании социально-ориентированной личности подростка, способной адаптироваться в современных условиях;
- развить потребности в творческом труде, самопознании, саморазвитии и профессиональном самоопределении;
- приобщить к богатству общечеловеческой культуры, духовным ценностям своего народа, формирование осознанного стремления ребенка к

дальнейшему духовному обогащению;

- воспитать художественное мировоззрение, музыкальный вкус подлинно культурного певца;

- воспитать человека культуры, развить мотивации детей к познанию и творчеству.

Социальные:

- создать условия для формирования гражданственности и патриотизма;

- сформировать системы духовно-нравственных ценностей обучающихся;

- повышение уровня общей культуры, психологического здоровья;

- формирование творческой мотивации и психологической готовности к самостоятельной продуктивной деятельности;

- формирование самосознания, осознания собственного «Я», помощь ребенку в самореализации.

Здоровьесберегающие:

- формирование у обучающихся мотивационных установок и ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни;

- создание здоровьесберегающей среды;

- повышение общего уровня культуры;

- укрепление психического и физического здоровья;

- наличие позитивного социального опыта, опыта общения и трудовой деятельности;

- повышение самооценки и социальной референтности (значимости) ребенка.

В результате освоения программы ребенок:

- приобретает жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способность толерантного отношения к окружающим;

- приобретает способность эмоционального освоения нравственных и

эстетических ценностей своего народа;

- развивает в себе такие качества как коммуникабельность, креативность, мобильность, обучаемость;

- обогащает свою жизнь новыми социальными связями.

Ожидаемые результаты:

- Знание основных понятий и терминов эстрадного вокального искусства

- Овладение методами работы над вокальным произведением

- Овладение вокальными приемами, присущими эстраднему пению, выявление и закрепление индивидуальных особенностей в исполнении

- Проявление творческих способностей при подготовке к сценическому воплощению произведения.

- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;

- сформированность потребности физического самовоспитания.

- воспитание патриотизма, чувства любви к родному городу, гордости за его богатую историю;

- обеспечение готовности к участию в разнообразных формах социально-культурной деятельности;

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям, формирование у них адекватного этим ценностям поведения.

- повышение свойств адаптации и социализированности обучающихся;

- формирование гуманистического взгляда на мир, развитию демократических взглядов и убеждений

1.4. Форма обучения и режим занятий, результаты и способы их определения, формы подведения итогов

Организация процесса обучения

Процесс обучения ребенка в классе эстрадного вокала начинается с приема и прослушивания.

Примерные требования к поступающему.

Задание: Слушание музыки.

Выявление музыкальных интересов.

Узнавание знакомых пьес, песенных произведений:

- по исполнению педагогом;
- по вступлению, заключению;
- по отдельным фрагментам.

Пение.

Проверка качества:

- певческих навыков;
- исполнения знакомых песен;
- певческого слуха, вокальной координации;
- исполнение простейших попевок без сопровождения.
- Различие:
 - звуков по высоте;
 - ритмического рисунка пьесы;
 - Исполнение знакомых песен в разных тональностях.
 - Определение направления движения мелодии вверх и вниз.
 - Определение высоких и низких звуков.
 - Различие точности исполнения.

Основной формой организации занятия является урок. Занятия проводятся индивидуально с каждым учащимся 2 раза в неделю по 30 минут (1,5 академических часа).

1.5. Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения (6-13 лет). В связи с возрастными особенностями детей и с изменением голоса в процессе роста ребенка, обучение происходит по 3 этапам:

I этап - младший 6-8 лет (1-2 год обучения);

II этап - средний 9-10 лет (3-4 год обучения);

III этап - старший 11- 12 лет (5 год обучения).

1.6. Общая поэтапная результативность освоения программы

Требования к 1 этапу обучения:

- постановка корпуса;
- освобождение артикуляционного аппарата;
- несложные элементы дыхания;
- формирование гласных и согласных звуков;
- уметь слушать себя;
- чисто и ритмично петь мелодии с даблтреком.

Требования ко 2 этапу обучения:

- развитие технических и художественно-исполнительских навыков учащегося;
- сглаживание регистров;
- организация дыхания, связанного с ощущением опоры;
- выявление идейной и художественной сущности текста.
- Чисто и ритмично петь мелодии без даблтрека.

Требования к 3 этапу обучения:

- продолжать дальнейшее расширение диапазона;
- осваивать элементы филировки звука;
- развивать четкость дикции и навыки декламационной выразительности с сохранением опертости звучания;
- выравнивание звучности на всем диапазоне, на всех гласных.

1.7. Межпредметные связи в обучении.

Результативность обучения в классе эстрадного вокала во многом зависит от того, как педагог использует в учебном процессе межпредметные связи.

На занятиях педагог должен опираться на знание и навыки, которые учащийся получает на уроках **сольфеджио**: знания, связанные с умением

читать полный текст, вокально-интонационные навыки, развитие гармонического слуха. Существенно расширяет музыкальный кругозор учащиеся занятия в **вокальном ансамбле, хоре.**

II. Учебно – тематический план

Занятия проводятся индивидуально с каждым учащимся, 2 раза в неделю. Учебная нагрузка составляет в 1-5 классах 1,5 часа в неделю (2 урока по 30 минут). Количество учебных недель — 33.

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Вводные уроки : Основы постановки голоса: Певческая установка, постановка дыхания ,пение упражнений	2	1	1	Академический концерт
2.	Освобождение нижней челюсти , голосового аппарата в целом, избавление от напряжения ,пение упражнений	3	1	2	Академический концерт
3.	Работа над дикцией: разучивание скороговорок,	3	1	2	Академический концерт
4.	Разучивание простых песенок	3	1	2	Академический концерт
5.	Продолжение работы над постановкой певческого дыхания, дыхательные упражнения	3	1	2	Академический концерт
6.	Основы работы с микрофоном, упражнения для освоения правильного положения микрофона при пении. Разучивание простых песенок с микрофоном.	3	1	2	Академический концерт
7.	Основы работы с фонограммой. Включение в репертуар и работа над произведениями под фонограмму, дублируя мелодию инструментом.	3,5	1	2,5	Академический концерт
8.	Работа над ритмическим и динамическим ансамблем	3	1	2	Академический концерт

	пения под фонограмму				
9.	Продолжение работы над произведениями, включение в работу сценических движений	3	1	2	Академический концерт
10.	Работа над гласными «О», «А»- Правила звукоизвлечения твердых гласных, Теория, практика, пение упражнений	3	1	2	Академический концерт
11.	Работа над гласной «Э», «Ы», «О» Правила звукоизвлечения, теория, практика, пение упражнений.	3	1	2	Академический концерт
12.	Пение на staccato. Теория, практика. Пение упражнений	3	1	2	Академический концерт
13.	Работа над произведениями с микрофоном и фонограммой. Отрабатывание всех знакомых навыков и включение новых. Начать петь под фонограмму, не дублируя мелодию.	3	1	2	Академический концерт
14.	Продолжение работы над дикцией. Звонкие согласные звуки; «Б», «Г» .Правила произношения ,формирования ,пение упражнений	3	1	2	Академический концерт
15.	Работа над выразительностью исполнения. Работа с зеркалом.	5	1	4	Академический концерт
16.	Работа над йотрованными гласными гласными; «Е», «Ё», «Я», «Ю» Правила редуцирования.	3	1	2	Академический концерт
	ИТОГО:	49,5	16	33.5	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Повторение пройденного мат - ла. Проверка усвоения некоторых навыков .Певческая установка	1,5	0,5	1	Академический концерт
2.	Распевание гласных « А», «О», соединение их на легато. Мягкая атака звука	3	1	2	Академический концерт
3.	Стаккато. Твердая атака. Гласные «А» и «О» на стаккато	3	1	2	Академический концерт
4.	Добавление гласных « Ы», «Э». Распевание их на легато. Мягкая атака звука	3	1	2	Академический концерт
5.	Пение «У» на стаккато. твёрдая атака звука.	3	1	2	Академический концерт
6.	Работа над интонацией ведется неотъемлемо, параллельно со всеми вокальными задачами. Работа с фонограммой : отработка точных вступлений .Анализ ритмических особенностей фонограммы	3	1	2	Академический концерт
7.	Работа над звонкими согласными « В»,»Д»,пение упражнений ,акцент на правильное произношение в произведениях	3	1	2	Академический концерт
8.	Особое внимание обратить на исполнение повторяющихся звуков. Пение упражнений на различные слоги, применение в произведениях, работа над интонацией	3	1	2	Академический концерт
9.	Элемент «опевания» звука. Акцент на интонации.	3	1	2	Академический концерт
10.	Работа над расширением диапазона. Распевание вверх увеличивать по -	3	1	2	Академический концерт

	возможности . Упражнения на стаккато				
11.	Пение на легато сверху вниз простых слогов «МИ», «ДИ»	3	1	2	Академический концерт
12.	Пение на легато более широких слогов « Ма», « ДА»	3	1	2	Академический концерт
13.	Пение на двух нотках на контрасте стаккато, легато. Применение данного навыка в произведениях. Следить за интонацией	3	1	2	Академический концерт
14.	Пение коротких попевок на контрастной динамике. Следить за дикцией и интонацией.	3	1	2	Академический концерт
15.	Пение музыкальной фразы с кульминацией в конце в восходящем движении	3	1	2	Академический концерт
16.	Пение музыкальной фразы с кульминацией в конце в нисходящем движении	3	1	2	Академический концерт
17.	Соединение восходящих и нисходящих фраз с разной динамикой.	3	1	2	Академический концерт
	Итого за год	49,5	16,5	33	

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Пение на легато коротких попевок (на 2х нотах) снизу вверх. Акцент на первую ноту.	1,5	0,5	1	Академический концерт
2.	Пение на контрасте стаккато- легато попевок из 3х нот . Делать элементарную фразировку. Следить за интонацией.	3	1	2	Академический концерт
3.	Работа над опорой на дыхание. Упражнения на длинный выдох. Пение	3	1	2	Академический концерт

	длинных фраз на одном дыхании. Следить за интонацией, ровностью звука, фразировкой				
4.	Пунктирный ритм. Работа над дикцией, интонацией.	3	1	2	Академический концерт
5.	Добавление движений во время исполнения. Следить, чтобы микрофон не менял положение, а находился примерно в 2 см. от губ.	3	1	2	Академический концерт
6.	Постепенно формировать джазовое звукоизвлечение. Пение на крепком дыхании, на открытой глотке, но светлым звуком, на улыбке.	3	1	2	Академический концерт
7.	Пение упражнений с усиленной второй долей. Понятия МЕТР и РИТМ.	3	1	2	Академический концерт
8.	Расширение диапазона вверх. Пение упражнений до ми бемоль 2 октавы(с теми детьми, кто может)	3	1	2	Академический концерт
9.	Работа над выразительностью исполнения. Включение в репертуар произведений с прямой речью, контрастным развитием. Работа над динамикой	3	1	2	Академический концерт
10.	Работа над развитием слуха. Упражнения с допеванием фразы без инструмента.	3	1	2	Академический концерт
11.	Пение высоких звуков на «выхлопе» звонких согласных. («биу»-«виу»)	3	1	2	Академический концерт
12.	Пение небольших скачков.терция (малая, большая)	3	1	2	Академический концерт
13.	пение гаммы на стаккато и легато. Следить за фразировкой	3	1	2	Академический концерт
14.	Пение музыкальной фразы с кульминацией в середине	3	1	2	Академический концерт
15.	Ритмическая фигура	3	1	2	Академический

	ТРИОЛЬ. Пение упражнений				концерт
16.	Пение музыкальных фраз, ритмически не совпадающих с музыкальным сопровождением.	3	1	2	Академический концерт
17.	Работа над ритмическим и мелодическим ансамблем между голосом и фонограммой.	3	1	2	Академический концерт
	Итого за год	49,5	16,5	33	

4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Пение упражнений с расширенным диапазоном вверх и вниз .Включение в репертуар соответственных произведений.	1,5	0,5	1	Академический концерт
2.	Работа с глухими согласными: «П», «Ш», «С», «Т», «Ф», «К». Работа над дикцией	3	1	2	Академический концерт
3.	Работа над фразировкой. Маленькие фразы. Большие фразы	3	1	2	Академический концерт
4.	Кульминация на форте, пиано, крещендо, субито.	3	1	2	Академический концерт
5.	Пение упражнений с гроссирующим звучанием на гласных в примарной зоне	3	1	2	Академический концерт
6.	Включение элементов гроссирующего звучания в произведения	3	1	2	Академический концерт
7.	Работа над характерным джазовым ритмическим тактированием и соответственными движениями, выделяющими сильную вторую долю.	3	1	2	Академический концерт

8.	Продолжение работы над формированием звука, его тембром, свободой и легкостью звукоизвлечения.	3	1	2	Академический концерт
9.	Работа над выразительностью речи, работа с текстом, развитием драматургии произведения	3	1	2	Академический концерт
10.	Интонация речи, осмысление интонации каждого слова. Пение упражнений с разной интонацией	3	1	2	Академический концерт
11.	Импровизация. Простейшие элементы импровизации. Упражнения с ритмической импровизацией	3	1	2	Академический концерт
12.	Кантилена. Работа над ровностью звукоизвлечения в коротких фразах.	3	1	2	Академический концерт
13.	Работа над кантиленой в более длинных музыкальных фразах.	3	1	2	Академический концерт
14.	Пение на пиано. Субтон. Четкость и чистота исполнения.	3	1	2	Академический концерт
15.	Продолжение работы над звукоизвлечением. Пение в верхнем регистре. Стаккато, легато	3	1	2	Академический концерт
16.	Владение микрофоном. Реагирование на динамику.	3	1	2	Академический концерт
17.	Движение по площадке во время пения.	3	1	2	Академический концерт
	Итого за год	49,5	16,5	33	

5 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Повторение пения глиссандо сверху вниз	2	1	1	Академический концерт
2.	Освоение пения глиссандо снизу вверх.	3	1	2	Академический концерт

3.	Техника пения на длинном выдохе	3	1	2	Академический концерт
4.	Акценты динамические, дикционные. Теория. Освоение техники исполнения акцентов .Упражнения, применение в практике.	3	1	2	Академический концерт
5.	Продолжение работы над гроссированным пением. Упражнения на одном коротком звуке.	3	1	2	Академический концерт
6.	Гроссированное пение на одном, более длинном звуке	3	1	2	Академический концерт
7.	Гроссированное пение на двух, трех звуках. Правила применения.	3,5	1	2,5	Академический концерт
8.	Отрабатывание естественного перехода от простого пения к гроссированному и от гроссированного к простому пению.	3	1	2	Академический концерт
9.	Освоение навыка пения a,capella.	3	1	2	Академический концерт
10.	Освоение пения на вибрато	3	1	2	Академический концерт
11.	Освоение пения «фальцетом». Расширение верхнего диапазона	3	1	2	Академический концерт
12.	Йодель. Знакомство с тирольским пением. Упражнения на переход с пения на опоре на фальцет.	3	1	2	Академический концерт
13.	Освоение низкого,грудного регистра. Упражнения.	3	1	2	Академический концерт
14.	Работа над художественным образом в произведении. Понятие «сверхзадача»	3	1	2	Академический концерт
15.	Слушание музыки. Собираение лучших примеров импровизаций. Брать за основу для распевания и запоминания.	5	1	4	Академический концерт

16.	Упражнения на ритмическую , мелодическую и темповую импровизацию. Включение собственной импровизации в произведение	3	1	2	Академический концерт
	Итого за год	49,5	16	33,5	

III. Содержание программы

3.1. Зачетные требования

1 этап обучения

I полугодие: 2 песни

II полугодие: 2 разнохарактерные песни.

В течение года пройти с детьми: 8-10 разнохарактерных песен.

2 этап обучения

I полугодие - 2 разнохарактерные песни

II полугодие - 2 разнохарактерные песни.

В течение года пройти с детьми: 6-12 разнохарактерных песни (и более для способных детей 1 - 2 вокализа, 1-2 народные песни).

3 этап обучения

I полугодие - 2 разнохарактерные песни

II полугодие - 3 разнохарактерные песни.

В течение года пройти с детьми: 6 - 12 разнохарактерных песен, 2-3 народные песни.

3.2. Требования к выбору репертуарного плана

Выбор репертуара для детей эстрадного вокального - наиболее трудная задача руководителя. Однако именно правильно подобранный репертуар будет способствовать духовному и техническому росту ребенка, а так же определит его творческое лицо, позволит верно, решать воспитательные задачи.

Подбирая репертуар, следует руководствоваться несколькими принципами:

1. идейной значимостью исполняемого произведения,
2. художественной ценностью,
3. воспитательным значением,
4. доступностью музыкального и литературного текста,
5. разнообразием жанровой и музыкальной стилистики,
6. логикой компоновки будущей концертной программы,
7. качеством фонограммы, записанной с применением сложной

техники.

IV. Методическое обеспечение

Обучение вокалу - это достаточно сложный и длительный процесс. Научиться петь за несколько уроков практически невозможно. Поэтому желающие взять уроки вокала должны быть готовы к трудной и кропотливой работе, которая, в конце концов, будет вознаграждена.

Занимаясь на уроках вокала, научитесь правильно и красиво петь, будете иметь возможность радовать своим пением своих друзей, родных и знакомых. Чтобы овладеть правильной техникой пения и всеми необходимыми приемами требуется немалое терпение и трудолюбие. Однако полученный результат полностью оправдывает ваши старания. Все уроки вокала, как правило, проводятся индивидуально с профессиональными педагогами по вокалу. Выбрать подходящего преподавателя вокала бывает порой достаточно трудно. Надо помнить о том, что важным является психологическая совместимость обучающегося с педагогом для того, чтобы ученик чувствовал себя свободно и раскрепощено. Если же ученик на занятиях будет чувствовать, себя зажато, то он вряд ли научится правильно, петь.

Эстрадный вокал обычно по своему звучанию определяют как нечто среднее между академическим или классическим вокалом и народным вокалом. Главное же отличие эстрадного вокала от академического и народного состоит в целях и задачах вокалиста. Задача эстрадного певца заключается в другом - в поиске своего оригинального звука, своей собственной, характерной, легко узнаваемой манеры пения, а также сценического образа. Таким образом, основной спецификой эстрадного вокала являются поиск и формирование своего неповторимого, уникального голоса вокалиста. Этот процесс во многом аналогичен тому, как эстрадные инструменталисты ищут «свой» звук. Конечно, для того, чтобы добиться этой цели и найти свою оригинальную манеру пения, необходимо овладеть достаточно широким диапазоном технических приемов.

Так, к примеру, в эстрадном вокале, в отличие от народного и классического, имеет важное значение внятная дикция, поскольку слова являются одной из значимых составляющих любой хорошей песни. Также особенность эстрадного пения заключается в том, что в эстрадных песнях гораздо чаще можно встретить трудные для выпевания фразы, которые требуют от исполнителя быстрой смены дыхания, в то время как в академических и народных песнях, подчас, текст в большей степени адаптируется под конкретную музыку. В эстрадном вокале сочетается техника академического вокала и народного пения, а также ряд специфических приемов, характерных именно для эстрады. Иногда многие, кто только начинает постигать азы техники пения, невольно, а порой и сознательно пытаются подражать любимым эстрадным исполнителям, слепо копируя их манеру пения. Как показывает практика, далеко не всем это идет на пользу в будущем. Здесь все индивидуально: для одних рождение красивого певческого голоса будет счастливой неожиданностью, а для других - результатом долгого и кропотливого труда.

Основная специфика эстрадного вокала заключается в поиске и формировании уникального, узнаваемого голоса вокалиста, аналогично тому, как эстрадные инструменталисты ищут "свой" звук. А в наше время, эта задача ой как непроста: чтобы добиться конкурентоспособности, требуется владение достаточно широким диапазоном технических приемов. Так же, как современному электрогитаристу необходимо уметь существенно больше, чем своему коллеге 50х-60х годов. Каждая "краска" голоса требует методичной тренировки.

Преподаватель вокала ставит голос таким образом, чтобы ученик мог петь легко и правильно, свободно льющимся звуком. Красивый голос во многом заложен от природы, однако хороший педагог по вокалу может научить пользоваться своими природными голосовыми данными и развивать их. Хорошего преподавателя вокала выбрать достаточно сложно. Основная опасность, которую таит в себе учеба у плохого преподавателя, заключается в том, что постоянное разрушительное воздействие на голос может вскоре привести к заболеваниям голосового аппарата (например, узлам на связках). Вообще, пение

- это свободный и естественный процесс, который скорее связан с расслаблением организма. Поэтому если пение сопровождается болезненными ощущениями, значит, Вы делаете что-то неправильно. В этой связи необходимо избегать тех преподавателей, которые объясняют боль тем, что Вы используете мышцы, которые раньше не использовали и заставляете их работать так, как они еще никогда не работали. Таким образом, если пение для Вас является болезненным процессом, нужно сменить педагога по вокалу как можно скорее, в противном случае существует риск заболеть чем-нибудь не самым приятным. Кроме всего прочего, педагог по вокалу должен обязательно научить Вас технике правильного дыхания. Большое значение имеет даже не то, как именно Вы дышите, а когда Вы дышите и как используете дыхание. В процессе дыхания исполнитель получает воздушный поток, который приводит в действие его голосовые связки и формирует чистый и открытый звук. Таким образом, певец использует брюшное дыхание, когда диафрагма работает подобно кузнечным мехам. Именно этому типу дыхания Вы должны будете обучиться для того, чтобы петь правильно. Педагог по вокалу также в ходе обучения обращает пристальное внимание на качество звука и вокальную технику ученика. Выбирая себе преподавателя по вокалу, помните о том, что часто отношения между педагогом и учеником с течением времени становятся по настоящему близкими, поскольку обучение вокалу может занять и несколько лет.

Постановка голоса всегда занимала особое место среди музыкальных дисциплин. Это и кажущаяся простота, ведь петь может каждый, достаточно просто открыть рот, и в то же время сложность, ведь работу голосового аппарата нельзя показать или увидеть. Не всегда талантливый певец понимает и может объяснить природу своего голоса.

Голос является едва ли не самым выразительным музыкальным средством, для одних это профессиональный инструмент, для других хобби. Уроки вокала, дают возможность непосредственно прикоснуться к прекрасному миру музыки, не имея под рукой никаких музыкальных инструментов. Это хорошая психофизическая релаксация организма, снятие внутреннего напряжения, зажатости, усталости, возможность творческого самовыражения личности.

Наверно поэтому уроки вокала всегда пользуются большой популярностью.

Основной задачей занятий по вокалу является постановка голоса, развитие и укрепление голосового аппарата, правильное дыхание и расширение диапазона. Уроки вокала - это индивидуальная, гибкая система занятий над постановкой голоса с учетом индивидуальных особенностей и желаний каждого обучающегося. Если сравнивать голос человека с музыкальным инструментом, то можно сказать, что даже посредственный музыкальный инструмент будет звучать вполне прилично, если знать какими приемами этого можно добиться. Правильная школа вокала позволяет скрыть недостатки собственного голосового аппарата и превратить их в определенные достоинства, то есть в оригинальную, характерную только для данного вокалиста манеру пения. Уроки вокала дают уникальную возможность прикоснуться к прекрасному миру музыки, в то же время это и хорошая релаксация всего организма. Кроме того, уроки пения позволяют снять внутреннее напряжение, зажатость, усталость, и предоставляют человеку возможность творческого самовыражения его личности. Поэтому сегодня уроки вокала пользуются большой популярностью. Обучение вокалу увеличивает звучность голоса, появляется красивый тембр, и, конечно, развивается музыкальный слух. Также у учеников, обучающихся вокальной технике, улучшается дикция и уменьшается утомляемость голоса. Отдельно стоит отметить о несомненной пользе уроков вокала на здоровье. Дело в том, что в самом процессе пения задействуются многие группы мышц. Во время пения они совершают определенную физическую работу, которая способствует укреплению организма человека. Благодаря постоянной вентиляции легких во время занятий по вокалу, значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

Одной из первоочередных задач при знакомстве с новым учеником является выяснение действительных его возможностей и данных. От этого зависит и построение первых уроков с новым учеником. Прежде всего следует отметить желательность непринужденной обстановки в классе. Знакомство лучше вести в форме беседы, чтобы дать ученику время успокоиться, почувствовать внимание и доброжелательность; надо, чтобы он рассказал о себе, о своей семье, об отношении к музыке. Это поможет понять уровень его общей

культуры, особенности характера.

Из рассказа ученика о себе мы узнаем: были ли у него в роду певцы, что он слышал в детстве, каково было его музыкальное окружение, когда появился голос и как он развивался и т. п. Это верно ориентирует педагога в оценке вокальных и музыкальных качеств ученика. Необходимо узнать, какие мотивы привели его учиться петь, рассказать о сложности избранной им профессии. Среди некоторой части малоосведомленной и недостаточно культурной молодежи бытует мнение, что сделаться певцом, артистом несложно, и профессия кажется им легкой, несущей одни удовольствия, успех, известность. Некоторые идут учиться только потому, что у них обнаружен (чаще всего в самодеятельности) незаурядный голос, и первые успехи они приняли за близость к цели. Надо растолковать, что певческая профессия чрезвычайно сложна, показать на примерах, как трудно обрести все, чем должен обладать профессиональный певец. Хорошо, если ученик осознает, что искусство требует жертвенного отношения, беззаветной преданности делу, огромной работоспособности, целеустремленности, воли. И это важно понять с первых же шагов, чтобы знать, какие качества характера следует развивать. Естественно, что все эти вопросы не укладываются в одну встречу с учеником, а занимают несколько первых уроков, в которых беседу можно сочетать с вокальными занятиями.

Переходя к вокальным занятиям, надо постараться создать наиболее благоприятную творческую обстановку. Следует попросить ученика исполнить те произведения, которые он пел раньше. Основная задача первых уроков не только оценка данных ученика, а и разработанный план дальнейшей работы с ним. Контакт, установление взаимного доверия необходимы для успешного педагогического воздействия. Полноценные занятия возможны тогда, когда между учеником и педагогом возникают доброжелательные деловые и человеческие отношения. Как правило, педагог не только учит профессиональным навыкам, но и является духовным руководителем ученика.

Постановка корпуса и головы в пении. Начиная заниматься с учеником, следует обратить внимание на некоторые внешние моменты: на установку

корпуса, головы.

Выработка навыков поведения на эстраде — задача педагога по классу сольного пения — требует внимания с первых же занятий. Певец сразу должен привыкать к естественной, непринужденной, красивой позе, исключаящей всякие зажимы внутри и тем более судорожно сведенные руки, сжатые кулаки и т. д., лишние сопутствующие движения, которые отвлекают внимание и нарушают гармонию.

Однако и с точки зрения влияния на фонацию этот вопрос также имеет весьма большое значение. Не следует, конечно, думать, что положение корпуса определяет характер голосообразования, однако поза, при которой брюшной пресс натянут и грудная клетка находится в свободном, развернутом состоянии, может считаться наилучшей для работы.

Но не это заставляет нас обращать самое серьезное внимание на позу ученика во время пения. Как известно, свободное, но активное состояние корпуса, (выпрямленный корпус, хороший упор на одну или обе ноги, развернутые в той или иной степени плечи, свободные руки), мобилизует мышцы на выполнение фонационного задания. Внимание к позе, к установке корпуса создает ту мышечную "подобранность", что необходима для успешного осуществления такой сложной функции, как певческая. Особенно важно это в период обучения, когда формируются певческие навыки. Если мышцы распущены, поза вялая, пассивная — трудно рассчитывать на быстрое развитие нужных навыков. Надо всегда помнить, что мышечная собранность, в сущности, есть нервно-мышечная собранность, что мобилизация мышц одновременно мобилизует и нервную систему. А мы знаем, что именно в нервной системе и устанавливаются рефлексy, те навыки, которые мы хотим привить ученику.

Мышечная дисциплина обостряет внимание, поднимает тонус нервной системы, создает состояние готовности, аналогичное предстартовому состоянию спортсменов. Нельзя начинать петь без предварительной подготовки. А это и сосредоточение внимания на содержании, на музыке и на чисто внешних моментах нервно-мышечной мобилизации организма. С этой точки зрения также

важно положение головы. Внешний облик артиста должен быть гармоничным — мы говорили об этом выше. Певец, задирающий голову высоко вверх или опускающий ее к груди, а еще хуже — наклоняющий ее на бок, производит неприятное впечатление. Поза певца зависит от исполнительской задачи. Напряженное положение головы, опущенная или высоко поднятая голова, даже если это состояние определяется якобы лучшим певческим звучанием или удобством, не могут быть ничем оправданы. Высоко поднятая голова всегда ведет к напряжению передних мышц шеи и сковывает гортань, что не может не отразиться вредно на звучании. Слишком низко наклоненная голова через артикуляционные движения нижней челюсти также мешает свободному звукообразованию, так как влияет на положение гортани. Можно лишь незначительно поднять или опустить голову, тогда в голосовом аппарате могут сложиться условия, благоприятствующие пению.

Следует обращать внимание и на лицевую мускулатуру, ее спокойствие или, напротив, напряженность в пении. Не должно быть гримас, все подчинено общей задаче — выражению содержания произведения. Свободное лицо, свободный рот, мягкий подбородок — необходимые условия верного голосообразования.

Уроки с начинающими. В занятиях с начинающими, вне зависимости от качества голоса ученика, следует придерживаться некоторых общепризнанных правил, проверенных практикой. Уроки не должны превышать 20—25 минут с перерывами между упражнениями. Это объясняется не только тем, что не обладающий выносливостью голосовой аппарат быстро устает и не может точно выполнить предложенных ему вокально-технических задач, но и тем, что в пении мы имеем дело со сложной координацией многочисленных органов, что требует большого напряжения внимания.

Упражнения для начинающих должны быть несложными, чтобы внимание ученика сосредоточилось на технике голосообразования.

Работа над дыханием

Дыхание - это источник энергии для возникновения звука.

Самым верным критерием оценки правильности дыхания служат слуховые

и мышечные ощущения. Красивый, полетный звук, связанный со свободным, равномерным дыханием - есть результат естественной координации систем, участвующая в голосообразовании.

Особую роль в пении играет организация вдоха и выдоха. Оба эти момента взаимосвязаны и оказывают тесное влияние друг на друга.

Вдох должен быть активным, но спокойным. После вдоха следует на мгновение задержать дыхание. В этот момент происходит смыкание голосовых связок, которые преграждают путь вдыхаемому воздуху. Мгновенная задержка дыхания способствует плавному выдоху, что позволяет начать исполнение. Продолжительный и плавный выдох результат умелого расходования дыхания. Таким образом дыхание является важным выразительным фактором в пении.

Большое влияние оказывает дыхание и на тембр звука. Этот момент связан в основном с атакой звука (степень и характер включения в работу в начале пения голосовых связок).

В пении употребляется в основном два вида атаки: мягкая и твердая.

При мягкой атаке голосовые связки смыкаются не плотно и только в момент начала звука, что обеспечивает спокойный звук, интонационную точность и наилучший тембр.

При твердой атаке - голосовая щель плотно замыкается перед началом звука, поэтому звук при ней получается весьма громкий, яркий и интонационно чистый. Но так как для детского пения громкий звук не типичен, то твердая атака должна применяться ограниченно, чаще как педагогический прием, способствующий активизации процесса голосообразования.

Помощь в приобретении правильного певческого дыхания оказывают упражнения. Эти упражнения должны исполняться в удобной тесситуре (высотное положение звуков в произведении по отношению к диапазону), состоять из отдельных звуков, фраз (небольших, а затем и значительных по размеру).

Артикуляция, дикция и звуковедение

В эстрадном вокале очень важную роль играет артикуляция и дикция. Выразительное, глубоко осмысленное пение может быть только при четкой и ясной дикции и правильной артикуляции.

Обучение пению связано с перестройкой работы голосового аппарата с речевой функции на певческую. Это значит, что певческий гласный звук помимо форманты, которые придают ему звонкость, полетность в звучании.

Так как пение осуществляется только на гласных, то именно из них и вырабатывается все вокальные качества голоса (тембр, сила, точность интонации, регистровая ровность) и техника. Особая роль здесь принадлежит упражнениям, связанным с вокализацией мелодии на отдельные звуки-гласные и с чередованием гласных, сначала на примарных звуках, а затем и на всем диапазоне.

Естественное красивое формирование гласных, безусловно, поможет создать спокойное, устойчивое положение гортани и дыхания.

В формировании гласных активное участие принимают полость глотки и рта, язык, губы.

Язык при пении должен двигаться свободно, чтобы постоянно создавать условия для спокойного положения гортани. Губы, обычно, у высоких голосов несколько "расплываются" в улыбку, а у низких - немного вытягиваются вперед.

Активная работа всех органов в полости рта способствует образованию определенного голосового звука. При пении гласных приходится прибегать к округлению некоторых из них ("а" приближая к "о", "и", к "ю", "е" к "э"). Гласные способствуют самому процессу пения, а согласные разборчивости слов.

Согласные в пении должны произноситься предельно кратко, так как многие из них для своего образования требуют значительного выдоха или слишком активного движения языка. Именно эти причины и указывают на краткость и четкость произношения согласных.

Итак, гласные должны звучать полно, широко, а согласные-четко, энергично, кратко.

Умелое и правильное формирование гласных и согласных поможет

добиться в хоре подлинной кантилены, широкой и свободной напевности, которая должна быть свойственной всем формам звуковедения от легато до стаккато. Характер же звуковедения целиком зависит от характера произведения.

Необходимо помнить и довести до сознания учеников, следующие важные правила:

- согласные, которыми заканчиваются слог или слово должны переноситься к следующему слову или слогу;
- одинаковые гласные, встречающиеся в конце одного и начале другого слова, поются отдельно;
- согласные звуки в конце слова произносятся ясно и четко;
- ударные слова во фразах и ударные слоги в словах поются несколько громче, чем безударные;
- слова в пении надо произносить в соответствии с общепринятым литературным произношением, а не их правописанием.

4.1. Вокальные упражнения

Вокально-хоровые упражнения.

Значительное место в системе хорошего обучения занимают вокально-хоровые упражнения. Их цель - овладеть техническими приёмами, интонационными навыками. Упражнения расширяют диапазон, воспитывают манеру пения.

В хоровой практике вокально-хоровые упражнения делятся на две группы:

Одни из них составляют основу, так называемого распевания, и повторяются на каждом занятии. Цель этих упражнений - подготовить голосовой аппарат к активной работе и довести до автоматизма целый ряд вокально-хоровых навыков.

Другие упражнения связаны с разучиваемым репертуаром и направлены на преодоление конкретных трудностей какого - либо произведения. Упражнения должны иметь точную конкретную задачу, которая глубоко осознаётся детьми.

Начинать упражнения рекомендуется со звуков, входящих в примарную зону, и постепенно повышая и понижая их переносить достигнутые результаты на все звуки диапазона.

Так в упражнениях можно воспитать следующие вокально-хоровые навыки:

- 1) Развить певческое дыхание (активный вдох, постепенный продолжительный выдох, и т.д.)
- 2) Добиться правильного, ясного формирования различных гласных и согласных.
- 3) Активизировать артикуляционный аппарат.
- 4) Достичь интонационного выразительного исполнения лада во всех его проявлениях: отдельные ступени, последовательность ступеней в мелодиях.
- 5) Воспитать навык пения без сопровождения (особое внимание обратить на развитие вокального и внутреннего слуха).

Таким образом, на протяжении первых лет обучения ребенок в определенной системе и в доступном для него объеме знакомится с ключевыми музыкальными понятиями, получает необходимые представления и знания о музыкальном образе и средствах музыкальной выразительности.

Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения.

Упражнения.

Наиболее простой вид музыкального материала для начинающего петь — упражнения. Упражнения сопутствуют певцу на протяжении всей его творческой жизни, отнюдь не только на первом этапе обучения. Трудно себе представить певца, который бы не уделял ежедневно хоть немного времени упражнениям.

Напомним, что под упражнением понимается повторение какой-либо деятельности с целью улучшить ее выполнение. *Упражнения — это основное средство приобретения навыков*, т. е. автоматически протекающих действий в любой сложной работе. В вокальном искусстве упражнения служат выработке основных навыков, необходимых для профессионального пения. Правильное зарождение звука и техника звуковедения в различных условиях, диктуемых мелодией, — все это осваивается и закрепляется прежде всего на упражнениях и потом уже совершенствуется и шлифуется на вокализах и художественных произведениях. Упражнения, построенные на коротких

отрезках музыкальных фраз, как правило, транспонируются по полутонам вверх и вниз по звуковой шкале. Такое повторение одних и тех же попевок ведет к установлению прочных навыков. Последовательность одних и тех же музыкальных движений закрепляется, образуя стереотип. В дальнейшем, встречаясь с подобной фигурацией в произведении, певец выполняет ее автоматически верно.

Однако пение повторяющихся сочетаний звуков — попевок — можно назвать упражнением только тогда, когда оно производится с определенной целью и когда педагог или ученик оценивает результаты каждой попытки: приближает ли она к поставленной цели. Простое пропевание упражнений без ясно поставленной цели и критической оценки, т. е. распевание, разогревание голосового аппарата, не ведет к совершенствованию выполнения. Напротив, бездумное, формальное пение укрепляет порочные навыки.

Вокальные упражнения на развитие дыхания.

В начале обучения главная задача - научиться правильно, дышать. Данному разделу надо уделить особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически надо возвращаться к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала проверим 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, вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежащем 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 вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упражнение 1

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед.

Упражнение 2

Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем 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 увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упражнение 3

Стоя, ноги вместе, левая рука под поясницей, правая на животе. На счёт «раз, два, три» глубоко вдохнуть через нос, выпячивая при этом живот. Задержать дыхание на счёт «четыре, пять». Медленно выдохнуть, протяжно произнося звуки «sss» или «шшш», и втянуть живот.

Упражнение 4

Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развернуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя вдыхание аромата цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струёй выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7–9 секунд.

Упражнение 5

Медленная ходьба: на 2 шага — вдох, на 2 — выдох. Не изменяя

продолжительности вдоха, от занятия к занятию удлинять выдох на 4, 6, 8, 10 шагов.

Упражнение 6

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклоняясь вперёд, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новую гласную: «а», «о», «и», «У», «э». Довести продолжительность выдоха до 5–7 секунд.

Упражнение 7

Сидя или стоя, вдохнуть через нос, на 2 секунды задержать дыхание. Затем, чётко выговаривая: «Раз, два, три, четыре, пять»,- с каждым словом делать короткий выдох. Снова вдохнуть и так же продолжить счёт до десяти.

Упражнение 8

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дышащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упражнение 9

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем 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 другого рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная

дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите "животом" в метро, на учебе и прогулке. Характерные ошибки: 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. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. 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.

Упражнение 10

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

Упражнение 11

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

В голосообразовании принимают участие губы, язык, мягкое нёбо, нижняя челюсть — артикуляционный аппарат. От того, насколько быстро, чётко и согласованно работает этот аппарат, зависит хорошая дикция. Правильная артикуляция — залог хорошей дикции и звучности голоса. Занимайтесь перед зеркалом; следите за тем, чтобы в упражнении принимали участие только органы артикуляционного аппарата, а нос, лоб, глаза оставались неподвижными. Каждое упражнение делайте медленно, плавно, без резких и быстрых переходов.

Упражнение 12

Опустить нижнюю челюсть; медленно двигать челюстью вправо и влево.

Упражнение 13

Опустить нижнюю челюсть; медленно выдвигать её вперёд и так же медленно возвращать в исходное положение.

Упражнение 14

Рот закрыт, зубы сомкнуты. На счёт «раз» растянуть губы в стороны, обнажая зубы и как бы произнося звук «и». На счёт «два, три» удерживать губы в этом положении. На счёт «четыре, пять» собрать губы трубочкой и вытянуть их вперёд. На счёт «шесть, семь» растянуть губы в стороны.

Упражнение 15

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

Упражнение 16

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).

Если у вас не получается выполнить все упражнения, - не отчаивайтесь. Вполне достаточно, если вы ограничитесь регулярным выполнением самых простых. Нащупайте на гортани кадык - самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опушенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука.

Отсутствие лишнего напряжения на гортани - залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся "показать горло врачу" - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать "А", открывая заднюю стенку глотки.

1/. Неправильно: язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

2/. Правильно: горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска (мягкое небо) и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

Упражнение 17

3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упражнение 18

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

Упражнения на развитие свободного резонаторного звучания.

В процессе поиска правильного звука мы будем пользоваться различными приспособлениями, позволяющими пустить в ход различные естественные психические и физиологические механизмы. Обычно это условные представления, которые мы вызываем в своем воображении. Они помогают проникнуть в природу ощущений, возникающих при правильном пении.

В предыдущих разделах мы уже пользовались подобными приспособлениями: вспомните упражнения "собачка", "лягушка ловит комара". Естественно, их не следует понимать буквально. Необходимо только вызывать данные картины в своем воображении. Это значительно облегчит вам поиск правильных ощущений.

Упражнение 19

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте (выдох — непосредственно после вдоха без задержки). Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

Вокальные упражнения.

Теперь, когда познакомились с основами правильного пения — диафрагменным дыханием и свободным резонаторным звуком, можно перейти непосредственно к упражнениям.

Сперва послушайте, как выполняет их педагог. Затем попробуйте повторить. Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следите за дыханием. Для контроля держите руку на животе. Контролируйте работу нижнего резонатора. Следите за тем, чтобы не дрожали губы, не задирайте вверх плечи и голову, не

тяните вперед шею. Сохраняйте ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

Упражнения на концентрацию звука

Эти упражнения необходимы тем, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сильный звук на всех или некоторых гласных (часто на "И"), склонность к занижению нот.

Упражнение 1

Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация (легкое подрагивание) ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Не рекомендуется делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

Упражнение.2

М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И"

во время пения не должен отличаться от обычного разговорного (как в слове "улитка").

Упражнение.3

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и продыха. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призыв, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные украшения (мелочи). Если, по мере приближения к верхним нотам, ваш голос становится тонким, в нем не хватает мощного драматичного тона, столь необходимого для исполнения роковых композиций, то эти упражнения, несомненно, для вас. Выполняя их, используйте также все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упражнение 1

РО-О-О-О-О-О Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву «О» губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между «О» и «А». Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной. Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

Упражнение 2

РО!-О!-О!-О!-О! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит

автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря, и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею.

Упражнение 3

РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков О делайте маленький выдох и вдох ртом (дыхание обозначено знаком апострофа), как бы добор воздуха (см. упр.2). Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползать, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего.

Упражнение 4

РО-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О-О'О В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

Упражнения на развитие верхних резонаторов.

За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, «полётность», а за счёт нижних — силу, мощь. Исправить глухое звучание голоса и максимально использовать возможность верхних резонаторов помогут следующий комплекс упражнений:

Упражнение 1

Стоя или сидя, сделать короткий вдох через нос. Выдыхая, с закрытым ртом,

без напряжения произносить с вопросительной интонацией «м» или «н», добиваясь при этом ощущения лёгкой вибрации в области носа и верхней губы.

Упражнение 2

Глубоко вдохнуть. Выдыхая, произносить одно из следующих слов: «бимм», «бомм», "донн", «домм». Протяжно произнося последнюю согласную,

старайтесь ощутить вибрацию в области носа и верхней губы.

Упражнение 3

Глубоко вдохнуть. Выдыхая, протяжно произносить слог, состоящий из сочетаний согласных «м» и «н» с различными гласными: момм, мимм, мамм, мумм и т. д.

Упражнение 4

Глубоко вдохнуть. На одном выдохе произносить сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: мо-моо, ми-мии, му-мму, мэ-мээ.

Упражнения на развитие нижних резонаторов.

Выполняя упражнения для нижних резонаторов, гласные «о» и «у» старайтесь произносить как можно более низким голосом и протяжно, добивайтесь ощущения ясно выраженного резонирования в области грудной клетки.

Упражнение 1

Стоя, положить руку на грудь; зевнуть с закрытым ртом и зафиксировать гортань в нижнем положении. На выдохе произносить звук «о» или «у», стараясь почувствовать вибрационные движения грудной клетки. Если это не получается, надо искусственно вызвать вибрацию лёгким постукиванием рукой в области грудины.

Упражнение 2

Стоя, положить руки на грудь. Наклоняясь вперёд, на выдохе произносить гласные «о», «у» длительно и

протяжно. Тоже на выдохе произносить нараспев слова: «око, окно, олово, молоко, мука».

Упражнения на развитие субтона.

Упражнение 1

А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согреейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Следите, чтобы рот широко открывался, а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден

правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуйте воздух экономно, — не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы (А-ВЕ МАРЫ-Ы-Я). Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах.

Работа над песней.

После того, как вы освоите эти упражнения, можно переходить к работе над произведениями.

Начните с низких по тесситуре песен. Сначала выучите текст и мелодию.

Работа над вещью начинается с пропевания мелодии на любую удобную гласную (обычно А, О или Э) или слог (НЭЙ или МЯУ). Звук должен быть точно таким же, как при исполнении упражнения. Затем попробуйте петь с текстом. Мелодия должна литься плавным потоком, четкость произношения и дыхания не должны нарушать ее течения.

Постоянно следите за дыханием, широко открывайте рот, тяните гласные, особенно в окончании фраз. Над сложными местами рекомендуется поработать отдельно. Когда произведение будет исполняться легко и непринужденно, переходите к пению под фонограмму без голоса. Постепенно можно переходить к более сложным произведениям. Старайтесь расширять репертуар, заботясь о вокальном здоровье, посвящая распеваниям 20-40 минут ежедневно, больше слушайте хорошую музыку.

Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Мышцы, необходимые для правильного звукоизвлечения бездействуют, на помощь им приходят другие, для этого не предназначенные. Примером может служить зажатая, гнусавая, неприятная на слух и опасная для самого исполнителя певческая манера многих отечественных молодых артистов.

Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосообразования и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата. Как было сказано в предыдущей главе, опора звука связана с ощущением воздушного столба от диафрагмы и поясничного пояса к голове. Ощущение основания столба дает мышечный пояс — естественное напряжение мышц при правильном дыхании. Поступая в голову, звуковая волна проходит не горизонтально по направлению ко рту, а вертикально, как бы омывая его по кривой. При такой вокальной позиции мы ощущаем вибрацию в грудной клетке и даже можем заставить резонировать весь костяк до ступней ног и кистей рук — это работает нижний, или грудной, резонатор.

Вибрация в лицевом костяке, особенно ощутимая от переносицы до передних зубов, сигнализирует, что и верхний, или головной, резонатор включен в работу. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой.

Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе тренировки. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координировано, то есть сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания, — автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.

Расщепление

Что же такое расщепление? Это прием пения, при котором к чистому звуку примешивается известная доля другого звука, нередко представляющего из себя

немузыкальный звук, то есть шум. Один дыхательный поток как бы расщепляется на два. К расщеплению можно отнести некоторые приемы народного пения (например, «горловое пение» народов Азии), а также широко известные субтон и драйв.

Драйв

Прием расщепления – "драйв" (его подвиды: гроулинг, рев, хриплый голос, дэт-вокал и т.д.) – возможно важнейший в арсенале рок-вокалиста. Еще каких-нибудь десять лет назад считалось, что после использования этого приема «связки можно просто выплюнуть – они уже больше не понадобятся». Классические вокалисты считают его чуть ли не восьмым смертным грехом, а педагоги старой школы уверены, что научить так петь нельзя – это или есть от природы или нет.

Помните, что при хорошем развитии вашего вокального аппарата и правильном исполнении упражнения не должны вызывать никаких болезненных ощущений, першения или усталости голоса. Нормальным является лишь легкое ощущение в области мягкого неба, ближе к носоглотке: как будто кошки драли. Но не в коем случае не в области голосовых складок (внизу, в глубине горла). Это неудобство проходит уже через два-три дня, поскольку стенки носоглотки подстраиваются по данному звук и перестают перенапрягаться. При возникновении кашля или сильного першения упражнение необходимо прекратить и вернуться к занятиям на чистом звуке до достижения большей выносливости голосового аппарата.

Правильно выполненный прием оставляет приятное ощущение прочищенного горла. Голос начинает звучать лучше и верхние ноты пропеваются значительно легче. Кстати, поскольку прием в свое время возник самопроизвольно из знакомого всем фанатам вокала желания - спеть ноты выше собственных возможностей, он весьма полезен для облегчения пения крайнего верхнего участка диапазона, так как создает дополнительное давление от диафрагмы и поднимает мягкое небо.

Правильно ли вы исполняете приём? Вот пара контрольных вопросов: можете ли долго тянуть звук без напряжения, не меняя тона и громкости? ровно, без дрожания? каковы ваши ощущения? Напряжение и першение может

возникать только на нёбной занавеске - там, где маленький язычок. Со временем оно пройдёт. Если же оно возникает где-то ещё - особенно если в глубине гортани, то нужно немедленно прекратить попытку и через часик-другой попробовать так, чтобы хрип возникал исключительно за счёт вибрации нёбной занавески. Ровность звука и отсутствие напряжения в гортани достигается правильной работой диафрагмы. Громкость - только правильной резонаторикой, никаких лишних усилий ни в какой месте не нужно. Глухота звучания, если она необходима, достигается добавлением субтона.

Субтон

Пение с придыханием. Примеры этого приема можно услышать в джазе и поп-музыке, например, у Tony Braxton, Cher или Tanita Tikaram.

Обертоновое пение

Также известно как "горловое пение". Использование расщепления для исполнения обертонов к основному тону позволяет выпевать двузвучия. Характерно для дальневосточной музыки (Тибет, Тува, Монголия и др.).

Вибрато.

Один из основных приемов академической школы. Заключается в колебании тона звука, вызываемом периодическим движением диафрагмы.

Прекрасным украшением длинной ноты, в т.ч. окончания фразы, является вибрато. Некоторым голосам от природы свойственно равномерное красивое вибрато, но чаще всего, при наличии всех остальных критериев профессионального звука, вибрато отсутствует либо звучит неровно или слишком мелко. В последнем случае вибрато является горловым и представляет собой не подкрепленные диафрагмой движения кадыка, что затрудняет звукоизвлечение.

Для выработки красивого вибрато я предлагаю основную нагрузку перенести на диафрагму. Она будет выполнять роль регулятора скорости и амплитуды. Поскольку вибрато представляет собой колебание характеристик звука вокруг основного тона, то и движения диафрагмы будут представлять последовательные чередования напряжений и расслаблений слегка меняющих высоту, громкость и тембр основного звука.

В начале скорость чередований может быть незначительной, главное - добиться ровного техничного колебательного движения. Все показатели вибрато, в т.ч. скорость, вещи индивидуальные. Вокалист способен подобрать себе вибрато в соответствии со своей природой, вкусом и уровнем мастерства.

Но у приема вибрато есть и еще одна функция. Это артикуляция мелких длительностей в вокальных украшениях - опеваниях, колоратурах и мелизмах. Приведя в колебательное движение диафрагму, начните пропевать мелодическую линию колоратуры. В результате вы получите четкую музыкальную артикуляцию, т.е. хорошо слышимые отдельные ноты, нанизанные как бисер на ниточку кантилены, а не слепленные в бесформенные комки обрывки. При этом движения гортани становятся заметными лишь при большом высотном разное между верхним и нижним звуком пассажа. Нередко встречающиеся при этом колебания нижней челюсти, возможны, но не обязательны. Это лишь меняет тембр и окраску гласной за счет изменения формы ротоглоточного рупора.

Упражнения на развитие вибрато

Фактически, существует несколько типов вибрато. Мы займемся наиболее редко развитым от природы, но самым полезным - крупным диафрагменным вибрато.

Механизм данного приема имеет много общего с уже освоенной нами техникой стаккато. Поэтому подготовительное упражнение также носит стаккатный характер - активный выдох перед началом и полная смена дыхания после каждой ноты (а не после каждых трех нот!). Представьте себе, что вы идете по лестнице и непрерывно играете баскетбольным мячом, ударяя три раза о каждую ступеньку (обратите внимание на работу верхнего пресса, напрягающегося отдельно на каждую ноту - это нам понадобится в дальнейшем).

Упражнение 1.

После того, как упражнение освоено, можно переходить к чередованию легатных и стаккатных фраз. Перед легатной фразой сделайте активный вдох и, не меняя дыхания, пойте упражнение, продолжая акцентировать движениями верхнего пресса каждую ноту, раскачивая ее.

Упражнение 2.

Получающийся звук можно сравнить с сиреной на милицейской машине. Можно кулаком или с помощью нашей старой доброй вокальной палочки ритмично надавливать на верхний пресс. Главное - добиться относительного покоя гортани при активной работе диафрагмы. Верхний пресс сам по себе особой роли не играет - его движения могут стать незаметными по мере расходования воздуха. Но он как-бы заводит диафрагму, как ручка стартера приводит в движение двигатель у старых машин. Теперь потренируйтесь отдельно в легатном пении.

Упражнение 3.

Полезно также раскачивать ноты из середины диапазона, постепенно увеличивая скорость вибрато. Если упражнение выполняется правильно, то скорость должна увеличиваться постепенно, без резких скачков.

Правильно и неправильно.

Ускоряя, останавливайтесь на удобной скорости (она может быть не очень большой). Главное, чтобы вибрато не пропадало к концу ноты. Это часто происходит, когда вы пытаетесь перейти на быстрое вибрато слишком резко. Очень мелкое и частое вибрато (чаще, чем 6-7 раз в секунду) воспринимается на слух как барашек в голосе, а также может привести к раскачке (тремоляции) гортани.

Глиссандо.

Также известен как "слайд". Плавный переход с ноты на ноту.

Фальцет.

Пение "без опоры". Позволяет расширить диапазон в сторону высоких нот. Нередко встречается в джазе и поп-музыке.

Йодль

Также известен как "тирольское пение". Заключается в резком переходе с пения "на опоре" на фальцет. В современной музыке широко используется такими исполнителями, как Dolores O'Riordan (Cranberries), Alanis Morissette, Billie Myers

и многими другими.

С некоторых пор получил распространение т.н. "обратный йодль", заключающийся, как нетрудно догадаться, в резком переходе с фальцета на "опору". Примеры исполнения этого приема можно найти в песнях Linda Perry (4 Non Blondes).

Штробас

Очень низкие ноты, которые невозможно спеть нормальным голосом. Звук очень специфический, поэтому в музыке практически не используется. Только у Britney Spears немножко - в "Oops, I did it again".

4.3. Гигиена голоса.

Как не сорвать голос.

Очень часто возникает ситуация, когда вокалист оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, где много мягкой мебели, поглощающей звук, пение на репетиции в маленьком помещении, работа на концерте без мониторной подзвучки. 80% срывов голоса приходится на такие ситуации. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. В лучшем случае придется несколько дней молчать, в худшем – надо забыть о карьере вокалиста.

При подключении же верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

Форсирование.

1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить

верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз, добавляйте среднерезонаторное звучание.

2. Злится муха на арбуз...

Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

Пока вокальный аппарат не окрепнет, не форсируйте события, пойте внизу и в середине вашего диапазона и не более 30-40 минут в день, лучше с перерывами на отдых. Если после ваших занятий голос сел, вам трудно говорить, или ваш разговорный голос стал выше, значит, вы перестарались. В следующий раз сократите занятие на 10 минут. Если это не помогло, продолжайте сокращать ваши занятия до нахождения оптимального времени.

Восстановление голоса.

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия – не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками, как только певец теряет бдительность.

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация

вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии ”посидеть на вокальной диете” – не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального “того света”, куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

Гигиена голоса в условиях напряженной работы.

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, ”ювелирный спорт”, требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости.

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевок. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течение концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на "И" или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе вокального аппарата.

4.3.Методическое и дидактическое обеспечение программы

Основные формы и методы обучения -

При работе активно используются информационные технологии:

с помощью программы sound forge pro 100 - обработка фонограмм

(транспонировать в нужную тональность, удалить лишний муз материал или соединить разные фонограммы.); быстрый поиск в Интернете и скачивание музыкальных произведений, минусовок, распечатка текста для песен, материала для семинаров, бланков диагностических методик; создание электронной музыкальной фонотеки, диагностического материала, сценариев праздников и развлечений, хранящихся на компьютере или цифровом носителе;

4 . 4 . Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий по программе «Эстрадный вокал» необходимо: стены с шумоизолирующим покрытием, микшерный пульт «URORACK UB 1222FX-PRO», 2 активные колонки SOUNDKING, 3 микрофона « SHURE», ноутбук « ASUS» , магнитофон, фонотека с минусовками и плюсовками исполняемых песен, фортепиано.

V. Список литературы

1. Алиев Ю.Б. Пение на уроках музыки. Просвещение, 1991
2. Айзек Чане «Структура личности», «КСП+», М., Ювента, С-П., 1999
3. В мире музыки. М.,1994
4. Выготский Л.С. «Воображение и творчество в детском возрасте», Союз, С-П.,1997
5. Годфруа Ж. «Что такое психология», М., Мир,1992
6. Доль Монте «Голос над миром» Л. 1991
7. Дмитриев С. Сольное пение. М.,1972
8. Мори Р.Моральяно. Вокальная техника. Л.,1990
9. Методика В.Емельянова. Сборник.
- 10.Ю.Поляков С.Д. «Педагогика восприятия», М., Новая школа, 1996
- 11.Райчев. «Жизнь и песня», Л.,1991
- 12.Сац Н. «Всегда с тобой», М.,1965
- 13.Уколов, Рыбакина. «Музыка в потоке времени», М.,1998
- 14.Учите детей петь. М.,Просвещение,1988
- 15.Савин Н.В. «Методика преподавания педагогики», Просвещение, 1987
16. Каменский Л.А. «Педагогическая библиотека», М., Педагогика, 2010