

**ПРОГРАММА
ВОКАЛЬНОЙ СТУДИИ
«ЖЕМЧУЖИНА»**

Данная программа является модифицированной типовой программой для внешкольных учреждений и образовательных школ (Москва, Просвещение, 1981).

В основу настоящей программы положена идея воспитания чувств с помощью музыки. Это делается на основе развития у обучающихся потребности творческого общения с музыкой во всех видах музыкальной деятельности.

Основная задача занятий вокалом состоит в пробуждении у обучающихся интереса к музыке и на основе этого развития у них умения чувствовать, понимать, любить и оценивать музыкальные произведения, наслаждаться ими, испытывать потребность в систематическом общении с музыкой. Наряду с этой **воспитательной** задачей большое значение имеют и задачи **образовательные**. Необходимо, чтобы школьники накапливали опыт, впечатления от общения с музыкой, систематически и последовательно овладевали знаниями о музыке.

Не менее важны и задачи **развития** у обучающихся музыкального слуха (звуковысотного, ладового, гармонического, ритмического и тембрового), музыкального мышления, воображения, памяти, всех музыкально-творческих способностей. В процессе обучения происходит формирование у детей воспринимать и исполнять музыку. Выполнение в комплексе задач музыкального воспитания, развития и обучения способствует формированию их общей музыкальной культуры, расширению музыкального кругозора.

Пение – самый массовый и доступный вид музыкальной деятельности, так как ясный текст песни делает музыкальный образ более понятным и близким.

Пение является средством всестороннего развития личности ребенка, формирует у детей музыкально-эстетический вкус, способствует развитию важных психических процессов:

- внимание,
- воображение,
- логическое мышление,
- речь.

Правильно организованная система обучения пению, соблюдение санитарно-гигиенических условий во время пения способствует и физическому развитию ребенка.

Задачи обучения:

- формировать у детей певческие умения и навыки, приучая их чисто и выразительно исполнять песни;
- учить детей петь на занятиях и вне их, как при помощи преподавателя, так и самостоятельно в сопровождении инструмента и без сопровождения;
- развивать у детей музыкальный слух, приучая их различать правильное и неправильное пение, звуки по высоте и длительности, слушать себя во время пения и исправлять свои ошибки;
- развивать детские голоса, добиваясь их естественного звучания, постепенно расширяя диапазон;
- способствовать проявлению начальных форм деятельности печенного творчества.

Занятия вокалом имеют своей **целью** дать теоретическое и практическое руководство в работе над голосом. В основе хорошего исполнения лежит правильная вокализация, единая манера звуковедения. В процессе обучения обучающихся необходимо ознакомить с физиологией пения, анатомией голосового аппарата, психофизической зависимостью при вокализации.

Постановка голоса – процесс, рассчитанный на длительный период (**3 года** – минимум), так как человеческий организм имеет определенные величины чувствительности, и выработка четких навыков пения происходит в течение определенного времени.

Цели программы:

- приобретение основ правильной постановки голоса;
- овладение знаниями особенностей физиологии пения;
- приобретение основ практических навыков пения;
- умение обучающимися самостоятельно анализировать вокальные трудности произведений, уметь практически преодолевать указанные трудности.

Возрастная характеристика детей.

Обучающиеся делятся по возрастным группам:

1 год обучения	–	1 – 4 классы;
2 год обучения-		5 – 8 классы;
3 год обучения-		9 – 11 классы.

Основные направления и содержание деятельности

Занятия вокалом предполагают непременно восприятие, исполнение и музыкальное творчество. Это осуществляется главным образом в процессе таких видов деятельности как слушание музыки и исполнение. Кроме того, в занятия вводятся движения под музыку, импровизация (певческая и двигательная). Они используются как эффективные приемы, помогающие лучше понять и почувствовать музыку.

На **1 этапе** (году) обучения большое внимание уделяется теоретическому курсу постановки голоса и приобретению основных практических навыков исполнения, развитию базовых музыкальных способностей обучающихся.

На **2 этапе** (году) основное внимание уделяется развитию способностей творческого осмысления музыкального произведения.

На **3 этапе** (году) обучения направлено на развитие потребностей и способностей обучающихся к творческому самовыражению через исполнение и сочинение музыкального произведения.

Процесс пения – суть движения различных групп мышц. В результате длительной и регулярной тренировки они могут стать в той или иной степени автоматизированными, т.е. навыками. Формирование певческих навыков не происходит стихийно, а подключается определенной закономерности развития и выражается в фазовой последовательности:

1 – нахождение правильного звукообразования на отдельных гласных звуках в средней части диапазона данного голоса;

2 – перенесение и сохранение этих естественных движений голосообразующих систем при пении любых гласных и целых слов в различных участках диапазона голоса при средней силе звука;

3 – автоматизация движений всего голосообразующего комплекса, их шлифовка в процессе выполнения многочисленных вариантов музыкальных заданий при сохранении правильной координации всех мышечных систем в работе голосового аппарата певца.

На **1 этапе** выполнения данной программы ученик обычно много ошибается, исполняет неточно, в замедленном действии и т.п.

На **2 этапе** при правильном обучении ученик постепенно освобождается от грубых ошибок: начинает складываться динамический стереотип.

На **3 этапе**, когда происходит стабилизация нервных процессов, динамический стереотип упрочивается. Выполнение заданий приобретает точность, четкость – формируется навык.

Автоматизация певческих навыков постепенно освобождает певца от скованности и хаотичности мышечных движений, лежащих в основе процесса голосообразования, позволяет осуществлять задачи творческого порядка.

Вокальная тренировка в своей основе должна опираться на осознание поющими процесса образования и укрепления навыка. При этом за сознанием и слухом остается функция контроля правильности голосообразования. С первых дней занятий главная задача – подключить слуховой контроль над звучанием голоса. Решение этой задачи в активизации слухового внимания.

Структура процесса развития вокального слуха и достижения наилучшего звучания голоса:

1. Слуховое внимание (т.е. слуховая активность);
2. Сравнение и сопоставление различных образцов (т.е. умственные операции);
3. Попытки воспроизведения (т.е. собственные действия);
4. Анализ полученного звучания (чувственное восприятие);
5. Новые попытки воспроизведения (повторные действия);
6. Обобщение слуховых впечатлений и теоретические знания, которые всегда даются после слуховых впечатлений (осмысление);
7. Объяснение его механизма по принципу наглядности (слуховой и зрительной);
8. Достижение искомого качества звучания (совершенствование навыка);
9. Исполнение на основе самоконтроля.

Для развития вокального слуха важен вопрос о слуховой и зрительной наглядности в процессе обучения пению.

Дыхание – один из важных навыков пения. Его роль в пении огромна, т.к. является одним из условий хорошего звучания.

Приемы работы, используемые в формировании певческого дыхания:

1. Образец;
2. Словесный прием;
3. Система упражнений.

Звукообразование – умение естественно петь, природным голосом без напряжения и крика.

Приемы работы:

1. Личный пример;
2. Игровые приемы;
3. Образные сравнения;
4. Жест;
5. Повторение;
6. ТСО.

Дикция – правильное, четкое произношение слов. Отсутствие ее делает пение невыразительным.

Приемы работы:

1. Образец;
2. Необходимое разъяснение непонятого слова;
3. Произношение слов шепотом (Эхо);
4. Разъяснение выразительное речевой интонации;
5. Повторение;
6. ТСО.

Данная программа основана на методе «пения в речевой позиции». Пение в речевой позиции – это способ владения голосом, который позволяет свободно и чисто петь во всем диапазоне, при этом все пропеваемые слова будут отчетливо прослушиваться. Поскольку важно не что петь, а как петь, то этот метод применим к любому музыкальному направлению. Эта программа подходит для певцов любого уровня – от начинающих до довольно опытных. Для того, чтобы улучшить голос, необходимо постепенно приучать его к эффективной работе и сбалансированной координации. Прежде чем перейти к следующему упражнению, необходимо правильно выполнить предыдущее.

Теоретический раздел «Основные принципы» поможет понять, как работает голос. После этого прогресс пойдет быстрее.

Знания, умения, навыки **1 год обучения**

1. Обучающиеся должны знать строение вокального аппарата, и правильно использовать его.

2. Уметь держать правильную осанку. Сидеть (или стоять) при пении прямо не напряженно, слегка отведя плечи назад. Руки опустить или положить на колени (при пении сидя). Петь только с мягкой атакой. Петь легким звуком, стараться его «тянуть» без всякого напряжения.

3. Уметь ясно формировать гласные и согласные. Уметь делать небольшой спокойный вдох, не подымая плеч. Петь короткие фразы на одном дыхании. В более подвижных песнях уметь делать быстрый вдох. Уметь точно повторить заданный звук.

4. Следить за качеством звука, уметь воспроизводить округлый, неформленный звук. Чисто интонировать. Слушать и контролировать себя при пении.

5. Правильно и четко использовать ритмический рисунок.

6. Петь напевно как бы вливая один звук в другой, а также акцентируя каждый звук. Четко работать губами и языком.

7. Обучающиеся должны уметь различать регистры – высокий, средний, низкий.

8. Должны уметь усиливать или ослаблять звучность, петь тише или громче.

9. Выдерживать постоянный темп.

10. Хоровые навыки. Петь чисто и слаженно в хоре несложные песни в унисон, с сопровождением и без него. Понимать элементарные дирижерские жесты и правильно следовать им: внимание, вдох, начало пения и его окончание.

Знания, умения, навыки **2, 3 год обучения**

1. Соблюдать при пении правильную певческую установку. Петь в диапазоне До₁ – До₂, только с мягкой атакой. Уметь петь достаточно чистым по качеству звуком, легко, мягко, непринужденно, стараться «тянуть» звук. Сохранять индивидуальность, если голосовой аппарат здоров.

2. Уметь правильно брать дыхание, не поднимая плеч. Расходовать дыхание так, чтобы его хватило до конца фразы. Уметь петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы.

3. Ясно выпевать все гласные, одновременно округляя их звучание. Добиваться светлого, легкого звучания.

4. Правильно формировать фразу: начало, окончание, кульминация. Окончание петь аккуратно, не выделяя.

5. Четко работать губами и языком. Петь в разных темпах скороговорки, сохраняя высоту звука.

6. Уметь петь чисто и сложно в унисон и несложное двухголосие.

7. Чисто интонировать в любом темпе. Следить за качеством звука. Воспроизводить округлый нефорсированный звук.
8. Усиливать или ослаблять звук, Пети тише или громче.
9. Работа над сольными партиями. Разбор музыкальных хоровых партитур.

Формы педагогического контроля.

1. Наблюдение за правильностью формирования навыка пения без сопровождения.
2. Контроль обучающихся над развитием их голосов в хоровых партиях.
3. Слуховой анализ и контроль над певческим процессом.
4. Анализ работы дидактическим материалам.
5. Наблюдением за детьми, у которых отсутствует слух.
6. Участие в концертах.
7. Общение с детьми, наблюдение за ними в певческом процессе.

Тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Основные темы программы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
I.	Введение	2	2	-
II.	Певческая установка	4	2	2
III.	Постановка голоса	40	20	20
3.1.	Дыхание			
3.2.	Дикция			
3.3.	Звукообразование			
IV.	Изучение теоретического материала	10	6	4
V.	Разучивание репертуара	88	-	88
VI.	Репетиционная деятельность	60	-	60
	Всего	204	30	174

Содержание программы первого года обучения

I. Введение.

II. Певческая установка. При пении сидя находиться в спокойном, ненапряженном состоянии, слегка отводя плечи назад, не наклоняя корпуса и головы. Ноги упирать в пол, не прислоняться к спинке стула.

III. Постановка голоса.

1. *Дирижерский жест.* Выполнять по руке 4 основных указания: внимание, дыхание, начало и окончание пения.

2. *Звукообразование.* Петь легким звуком, стараться его «тянуть» без всякого напряжения. Ясно выговаривать слова песни. Петь естественно, свободно, удобно.

3. *Дыхание.* Делать небольшой, спокойный вдох, не поднимая плеч, петь короткие фразы на одном дыхании.

4. *Дикция.* Ясно выговаривать слова песни. Правильно формировать гласные и четко произносить согласные.

5. *Высота звука.* Обучающие должны размечать регистры: высокий, средний, низкий.

6. *Сила звука.* Должны уметь петь тихо и громко.

IV. Музыкальная грамота.

1. *Звукоряд.* Знать название нот, написание их на нотном стане в скрипичном ключе; от До₁ до До₂ октавы. Петь гамму До-мажор вверх и вниз.

2. *Темп.* Уметь выдерживать постоянный темп. Показать ровный шаг в музыке.

3. *Ритм*. Правильно и четко исполнять ритмичный рисунок.

4. *Музыкальные формы*. Уметь различать музыкальные жанры: песня, танец, марш.

V. Разучивание репертуара.

1. Выбор хорошего произведения, прослушивание, разбор хоровых партитур. Разучивание по куплетам, работа над характером произведения.

VI. Репетиционная деятельность.

Тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Основные темы программы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
I.	Певческая установка	4	2	2
II.	Постановка голоса	36	18	18
2.1.	Дыхание			
2.2.	Дикция			
2.3.	Звукообразование			
III.	Изучение теоретического материала	14	8	6
IV.	Разучивание репертуара	90	-	90
V.	Репетиционная деятельность	60	-	60
	Всего	204	28	176

Содержание программы второго года обучения

I. Певческая установка.

II. Постановка голоса.

1. *Дыхание*. Умение петь на одном дыхании более длинные музыкальные фразы, равномерно распределяя его. Укреплять навык спокойного, равномерного выдоха при пении. Уметь делать вдох в характере исполняемого произведения.

2. *Звукообразование*. Петь с мягкой атакой, чистым, ясным, легким звуком. Звуковедение непринужденное. Уметь формировать фразу.

3. *Качество звука*. Петь в диапазоне До₁ – До₂. Петь legato, staccato. Уметь воспроизводить округло звучащий, приятный звук.

4. *Дикция*. Правильно формировать гласные и четко произносить согласные.

5. *Интонация*. Чисто интонировать в любом темпе, сохраняя высоту звука. Уметь петь одноголосие без сопровождения. Слушать и контролировать себя при пении.

6. *Строй, ансамбль*. Двухголосное вокальное пение. Звучание в унисон.

7. *Ритм*. Правильно и четко исполнять ритмический рисунок.

III. Музыкальная грамота.

1. Знать знаки альтерации: диэз-бемоль.

2. Петь гамму до-мажор вверх и вниз.

3. Знать знаки при ключе:

IV. Разучивание репертуара.

Прослушивание произведения, его разбор. Разучивание по фразам и куплетам. Работа над текстом. Работа над хоровыми партитурами.

V. Репетиционная и концертная деятельность.

Тематическое планирование 3 год обучения

№ п/п	Основные темы программы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
I.	Певческая установка	4	2	2
II.	Постановка голоса	40	20	20
2.1.	Дыхание			
2.2.	Дикция			
2.3.	Звукообразование			
III.	Изучение теоретического материала	10	6	4
IV.	Разучивание репертуара	90	-	90
V.	Репетиционная деятельность	60	-	60
	Всего	204	28	176

Содержание программы третьего года обучения

I. Певческая установка.

II. Постановка голоса.

1. *Дыхание.* Уметь петь спокойно, более длинные музыкальные фразы. Уметь брать быстрый вдох в песнях отрывистых, подвижных. Следить за дыханием в песнях исполняемых пьано и форте.

2. *Звукообразование.* Звукообразование непринужденное. Петь с ровным звуком с индивидуальным тембром. Стремиться к напевности, плавности. Сопрано петь спокойно, нефорсированным звуком, округляя звучание верхнего регистра. У альтов звук должен быть мягким.

3. *Качество звука.* Петь в диапазоне:

первые голоса – До₁ – Ре₂;

вторые голоса – До₁ – Си₁;

уметь петь legato, staccato;

4. *Интонация.* Чисто интонировать в любом темпе, сохраняя высоту звука. Уметь петь двухголосие.

5. *Дикция.* Уметь быстро, активно, но легко произносить слова в песнях подвижного характера, сохраняя при этом точную высоту звука.

6. *Ритм.* Использование новых ритмических рисунков.

7. *Ансамбль.* Уметь выравнивать строй в двухголосных произведениях. Умение одновременно начинать и заканчивать как произведение в целом, так и отдельные его части, постоянно ощущать основную метрическую долю, удерживать постоянный темп и совместно менять его. Необходимый контроль за собственным пением и пением рядом стоящего.

III. Музыкальная грамота.

1. В упражнениях слышать трех-, четырехголосные аккорды.

2. Знать знаки альтерации: # - диез, Ь - бемоль.

3. Расположение нот в первой октаве.

IV. Разучивание репертуара. Выбор произведения, прослушивание, разбор хоровых партитур. Разучивание по куплетам. Работа над характером произведения.

V. Репетиционная и концертная деятельность.

Содержание разделов и тем

Основные принципы.

Прежде чем начать занятия, необходимо ознакомиться с основными принципами работы голоса, узнать, как заставить его делать то, что нужно.

1. Как работает голос: появление вокального звука.

2. Управление дыханием

Вначале обучения главная задача - научиться правильно дышать. Продвигаясь вперед, периодически необходимо возвращаться к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала необходимо проверить работу дыхательных мышц. Проверка покажет достоинства и недостатки физиологического дыхания.

Упр.1

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

Упр.2

Рука на животе для контроля дыхания, медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленный выдох, снова считая до четырех. Живот должен надуться при вдохе и сдуться при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, то 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 увеличить счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упр.3

Активный выдох. Разогревание мышц, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала.

Упр.4

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, закладываются основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленный выдох воздуха 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. Нужно поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

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.

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. Работать ритмично.

Упр.5

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

Упр.6

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

Упр.7

Губы вытянуть в трубочку, выполнять движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.8

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/.

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.

Упр.9

3-4 согнутых в кулак пальца вставить в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произнести буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ.

Упр.10

Открыть рот. Резко вытолкнуть язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Стараться дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Необходимо работать ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следить, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Нужно научиться дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следить за дыханием, осанкой, не напрягать плечи, шею.

3. Управление голосовыми связками.

–Высота звука.

– Интенсивность (сила звука).

–Резонанс - это фактор, определяющий уникальность голоса.

–Физические ощущения певца во время пения.

–Техника пения в речевой позиции.

–Пение низких нот.

–Пение высоких нот.

–Переходные участки диапазона.

– Пение в переходных участках.

–Утончение голосовых связок.

–Укорочение голосовых связок.

–Как заставить свой голос работать на себя: развитие координации, увеличение силы голоса.

Обретение уверенности.

Занятия нужно начать с обретения уверенности, которая раскроет вокальный потенциал, и позволит петь во всем диапазоне без потери качества звука, или его срывов. Некоторые упражнения направлены на преодоление мускульных рефлексов — они не будут работать до тех пор, пока внешние мышцы не будут полностью расслаблены. Некоторые нужны для того, чтобы активизировать одни мышцы и парализовать действие других. Все упражнения первой части программы являются временными, которые должны помочь начать освобождение голоса.

Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения.

Вначале следует делать упражнения в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следить за дыханием. Для контроля держать руку на животе. Контролировать работу нижнего резонатора. Следить за тем, чтобы не дрожали губы, не задирать вверх плечи и голову, не тянуть вперед шею. Сохранять 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 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, сиплый звук на всех или некоторых гласных (часто на "И"), склонность к занижению нот.

Упр.1

Закрытый слог "М". Начинать это упражнение надо с любой удобной ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон.

Упр.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, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного (как в слове "улитка")

Упр.3

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и прорыва. 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. Выполняя их, используются все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упр.1

РО-0-0-0-0-0. Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Буква О должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А языка на гласной. Гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда.

Упр.2

PO!-O!-O!-O!-O! 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.

Упр.3

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

Упр.4

PO-O'O-O'O-O'O-O'O-O'O'O. В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряется темп. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания.

Упражнения на развитие субтона

Упр.1

A-BE MA-PI-I-Y. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следить за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах.

Пение в речевой позиции

В этом разделе программы упражнения, которые заставят работать голос только в речевой позиции, которые полностью игнорируют мускульные рефлексy. Необходимо использовать так называемым необработанным или «острым» звуком. При этом требуется небольшое количество воздуха и незначительная работа связок. Как и упражнения первой части, упражнения с «острым» звуком помогут поддерживать связный звук при прохождении переходных участков диапазона — но в этот раз таким способом, который заставит петь в речевой позиции. При работе связок гортань не будет заметно подниматься и опускаться, что дает возможность ощутить взаимодействие резонансных составляющих звука. Связки начнут расслабляться, позволяя более легко брать даже самые низкие ноты диапазона.

Закрепление приобретенных навыков

К этому моменту певцы должны владеть свободным, чистым, гибким голосом, обладающим как верхними так и нижними резонансными составляющими. Необходимо уметь «разговаривать на определенной высоте звука». Однако вредные навыки отмирают с трудом. Поэтому пение конкретной песни часто может представлять определенную трудность, так как некоторые сочетания согласных и гласных звуков, а также требования, предъявляемые музыкальным контекстом могут заставить отойти от навыков пения в речевой позиции. Для этого существуют несколько приемов, которые помогут сохранить звукоизвлечение в речевой позиции. С большей их частью познакомились в предыдущих упражнениях. Теперь то же самое, но в песенном контексте.

Работа над песней

Любое дело требует обстоятельного подхода. Приступая к работе над новой песней, нужно сразу работать над драматургией, динамикой, звуком и т.д. - делить "слона" на части. Такой подход приводит к более быстрому, качественному, результату.

Первое - **выучить мелодию**. Текст скроет действительную звуковысотную кривую мелодии. Гораздо правильнее вокалировать мелодию на удобную гласную: круглую "о", переходящую в "у" на высоких и в "а" на низких нотах, в том случае, если песня в основном строится на легатном звукоизвлечении и слог "нэй" или "мяу", если вещь ритмичная или в ней необходимо произносить быстро много текста. Одновременно с работой над точностью интонации над дыханием. Задача в том, чтобы брать дыхание не как можно реже, а как можно чаще, не забывая при этом о фразировке и кантилене. Общее правило - менять дыхание в каждой паузе. В начале песни или после проигрыша делать активный вдох носом, в остальных случаях использование активного выдоха со сменой дыхания. Дыхание удобно проставлять галочками в нотах или в тексте. Это обеспечит подсказку, пока организм не запомнит дыхательный скелет песни.

Параллельно - **работа с текстом**. Прочитывание текста несколько раз, определяя возможные дикционные сложности (несколько согласных подряд, необходимость быстро проговорить некоторые отрывки, языковые сложности, если вы поете на иностранном языке). Изолирование их от основного материала и чтение как скороговорки, выговаривая четко и постепенно увеличивая темп. Доведение темпа до более быстрого, чем это будет необходимо в песне. Это дает запас прочности.

Творческая работа. Читаем текст как стихи. Обдумывание драматургии, которую подскажут стихи, придумывание ситуации, на фоне которой могли бы разворачиваться описанные в тексте события или сказаны данные слова. Это дает возможность пропустить вещь через себя, окрасить песню живой человеческой эмоцией.

Соединение. Необходимо; чтобы в результате не пострадал ни один из компонентов. На этом этапе имеет смысл задержаться подольше. Это дает возможность уложить песню в вокальном аппарате, "впеть" ее.

Схема повседневных занятий

Умение петь - это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок. Примерная схема ежедневных занятий, которая позволит, не переутомляя голосовой аппарат, добиться максимальных результатов.

1. Дыхательные упражнения - они разогревают вокальный аппарат, подготавливая к дальнейшим певческим нагрузкам.

- Спинное дыхание 1-1.5 минуты
- Активный вдох, активный выдох 1-2 минуты
- Равномерный выдох - 7-10 раз.

2. Упражнения на укрепление мышц языка, мягкого неба и губ. Все вместе 3-4 мин. Для экономии времени можно чередовать с дыхательными упражнениями.

3. Стаккатные упражнения

- Простые стаккато 3-5 минут
- Подтяжки быстрого темпа 2-3 минуты
- Быстрые стаккато 2-3 минут

4. Легатные упражнения. Простые легаты, Буратинка, медленные подтяжки могут следовать друг за другом в любой удобной последовательности.

- Простые легаты 3-4 минуты
- Буратинка 3-4 минуты
- Медленные подтяжки 4-5 минут

5. Дикционные упражнения. К ним относятся ИЭАОУОАЭИ с согласными или без, работа с открытыми гласными АОЭ, Буратинка на И и ЛЬЮ, упражнения на укрепление мышц языка и расслабление нижней челюсти.

- Открытые гласные АОЭ 1 -2 минуты
- Буратинка на И 1-2 минуты
- Буратинка на ЛЬЮ 1-2 минуты
- Выравнивание гласных ИЭАОУОАЭИ 2-3 минуты
- Добавление согласных в ИЭАОУОАЭИ 2-3 минуты
- Другие упражнения 2-3 минут

6. Новые упражнения или сложные упражнения на различные виды вокализации.

Примерный перечень упражнений:

– Упражнения на технику беглости: чистота интонации на стаккато и легато в быстром темпе.

- Крупное диафрагменное вибрато.
- Прикрытие верхнего регистра: скачки и глиссандо.
- Расщепление звука: субтон и гроулинг.
- Упражнения на развитие верхнего регистра.
- Йодли: квинтовые и октавные.
- Другие упражнения.

После такой интенсивной распевки необходимо отдохнуть около 10 минут и лишь потом переходить к исполнению песен. Если необходимо спеть большой песенный репертуар, то распевка - 10-15 минут.

Минимальная схема:

- Упражнение на активизацию дыхания
- Стаккатное упражнение
- Легатное упражнение
- Дикционное упражнение

Схема упражнений, которые являются максимально эффективными:

- Спинное дыхание
- Стаккато быстрого темпа
- Простые легаты
- МИЭАОУОАЭИ без согласных

Заключение

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 артистов.

Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата

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.

Литература

1. Вербов А. Техника постановки голоса. М., 1963.
2. Гарсиа М. Школа пения. М, 1957.
3. Глинка М. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения. М., 1951.
4. Дмитриев Л. К вопросу об установке голосового аппарата в пении // Труды ГМПИ им. Гнесиных. Вып. 1. М., 1959.
5. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. М., 2000.
6. Злобин К.В. Физиология пения в профилактике заболеваний голосового аппарата. М., Л., 1958.
7. Каплун Я.М. Пособие по постановке голоса вокалистов. М., 1998.
8. Работнов Л. Физиология певческого дыхания. М., 1938.
9. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов. М., Л., 1932.
10. Рудаков Е. Новая теория образования верхней певческой форманты // Применение акустических методов исследования в музыковедении. М., 1964.
11. Рудаков Е. О природе верхней певческой форманты и механизме ее образования // Развитие детского голоса. М., 1963.
12. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. М., Просвещение, 1987.
13. Халабузарь П., Попов В., Добровольская Н. Методика музыкального воспитания. М., Музыка, 1990.
14. Осеннева М.С., Самарин В.А., Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. М., Академия, 1999.