

ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

« НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА–
ВОКАЛИСТА С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА»

Автор педагог Н.А. Шумилова

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

« НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА –ВОКАЛИСТА С ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА»

ВВЕДЕНИЕ

Как много о человеке может рассказать его голос, имеющий множество различных оттенков, передающий самые разнообразные свойства характера, эмоции и настроения.

В двух формах проявления человеческого голоса – пении и разговоре – качества голоса представлены несколько различно. Разговорный голос составляет лишь 1/10 от общего диапазона. Тоновый охват певческого голоса значительно шире разговорного и зависит от вокального образования. Голосовой диапазон расширяется в основном в результате повышения верхней тоновой границы. Кроме того, приобретается необходимая сила голоса и тренированность (устойчивость к утомлению).

Сила подаваемого звука определяется интенсивностью напряжения голосовых складок и величиной давления воздуха в подсвязочном пространстве. И тот и другой процесс регулируются центральной нервной системой. Контроль осуществляется с помощью слуха. Сила голоса имеет очень большое практическое значение для словесного общения на расстоянии, а певческий голос, благодаря своей силе, находит применение в исполнении произведения искусства на театральной сцене и эстраде.

В зависимости от индивидуального объема околоносовых пазух тембр голоса тоже строго индивидуален. Неповторимость его можно сравнить с неповторимым узором отпечатка пальцев.

Главную роль в пении выполняет гортань (конечно, совместно с дыханием). Слух является основным регулятором и корректором певческого поведения гортани и всего голосового аппарата, ему прежде всего должно быть уделено внимание при воспитании голоса. Слух развивается не попутно и не одновременно с голосом, как об этом часто пишут, а его развитие и воспитание должно идти всегда впереди. Звуковые образы накапливаются в кладовых слуховой памяти еще до их использования в речи или пении и в этом отношении окружающая среда имеет огромное значение. Чем раньше это накопление происходит, тем лучше. Уже в ясельном возрасте дети должны слышать вокруг себя мягкие, спокойные говорящие и поющие голоса, а не грубые окрики.

Очень многие ребята хотят научиться петь. Кто-то хочет научиться петь караоке, кто-то хочет петь в мюзикле, кто-то хочет изучать академический или классический вокал, кто-то хочет стать звездой эстрадного пения. Учиться вокалу хотят все и всегда, вне зависимости от возраста и рода деятельности. Ни для кого не секрет, что педагог по вокалу – очень востребованная профессия. Много желающих посещать уроки вокала – много и преподавателей вокала.

Но сколько преподавателей пения – столько и методик обучения вокалу. Научиться вокалу несложно при наличии двух обязательных условий: огромное

желание петь, рождающее усердие в освоении вокального искусства, регулярность практических занятий по вокалу и хороший преподаватель вокала.

Действительно, на сегодняшний день существует много различных методик обучения вокалу, а точнее сказать – различных методов.

Методика – это целостная система, постепенно, но обязательно приводящая к ожидаемому результату – умению петь свободно в любом вокальном направлении. Отдельно же взятые методы обучения вокальному искусству могут быть сами по себе очень хороши, но при отсутствии отработанной системы, не приведут к ожидаемому результату.

Существует тема полемики педагогов по вокалу – есть ли смысл в уроках вокала для детей, так как в подростковом возрасте у детей происходит мутация голоса. Особенно заметно она проходит у мальчиков. Поэтому многие педагоги рекомендуют начинать серьезные занятия вокалом уже после этого периода, то есть в возрасте 15-17 лет. Однако я придерживаюсь другого мнения.

Действительно, в сам период мутации голоса нужно очень бережно к нему относиться, не перегружать, правильно подбирать репертуар и упражнения. Но то, что ребенок приобрел на занятиях вокала раньше, никуда не исчезнет: если он укрепил свои связки, то они и останутся крепкими, если он развил свою дыхательную систему, то она такой и останется, если научился правильно пользоваться певческим дыханием, то и эти умения останутся с ним. И не будем забывать о том, что помимо укрепления здоровья, занятия пением развивают культуру ребенка, его музыкальный кругозор. Тем более, что всем детям нравится петь, они это делают с огромным удовольствием.

Дети в любом возрасте могут результативно и с удовольствием заниматься вокалом. Начинать заниматься непосредственно вокалом рекомендую детям с 6-7 лет. Разницы в устройстве голосового аппарата у мальчиков и девочек младшем возрасте не отмечается. Школьный возраст подразделяется на три периода: 1) домутационный; 2) мутационный; 3) послемутационный.

ОСНОВЫ АКАДЕМИЧЕСКОГО ВОКАЛА

Академическое или классическое пение основывается на глубокой профессиональной традиции, берущей свое начало в XVI веке. К академическому (классическому) пению относится, прежде всего, оперное пение, исполнение оперетты, мюзикла, романса. В классической манере исполняются и некоторые эстрадные песни. Приступая к пению, необходимо постоянно заботиться о голосе, беречь его от переутомления и простуд; приучиться всегда дышать только носом. Первые шаги по развитию голоса особенно ответственны. Предпосылкой свободного пения является, прежде всего, освобождение от мышечного напряжения. При пении поза должна быть неподвижной. Правую ногу лучше слегка выдвинуть вперед (третья позиция). Тяжесть тела можно время от времени переносить попеременно слева направо и справа налево. Необходимо избавиться от привычки поднимания плеч. Окрыленная легкость всего тела должна достигаться тем, что певец перед пением сознательно “стряхивает” с себя духовно и физически всякое чувство скованности. Нужно представить себе, что все мускулы шеи, вплоть до мускулов спины, полностью расслаблены. Нижняя челюсть

должна быть освобождена от напряжения.

Академическая манера пения предполагает классическую постановку голоса и приемы звукоизвлечения, характерные для классической музыки: высокая вокальная позиция, высокий купол (высокое небо), объемное звучание чистого голоса без лишних шумов, хрипа, без форсирования звука. Огромную роль в звукообразовании играет певческое дыхание.

В зависимости от возраста дыхание видоизменяется. Внимание педагога должно быть постоянно направлено на певческое дыхание, естественно, глубокое и ровное. Момент образования звука называется атакой.

Различаются три вида атаки: твердая, мягкая и придыхательная. Твердая атака: связки смыкаются плотно, звук получается энергичный, твердый. Мягкая атака: связки смыкаются менее плотно, звук получается мягкий.

Придыхательная атака: связки смыкаются не полностью. Чаще всего придыхательная атака свидетельствует о болезни горла, возможных узелках на связках, общей вялости связок, слабом вдохе и выдохе и т. д.

Постановка дыхания – это необходимый первый этап обучения пению и постановки голоса. Без поставленного певческого дыхания все усилия по освоению песенного материала или сценической речи приведут в лучшем случае к нулевому результату, а в худшем случае – к полной или частичной потере голоса. Ведь обычно человек для извлечения звука использует только связки путем давления на них, чтобы усилить звучание. Однако, таким образом, мы сильно травмируем их и совершенно не используем всех возможностей нашего тела, данных нам природой. Правильная постановка дыхания – это, прежде всего, использование полного объема легких, использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время дыхания, и использование естественных резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание нашего голоса. В этом случае никогда не устанет и не заболит горло от длительного пения, крика или разговора.

Кроме того, правильная постановка дыхания нужна каждому, кто хочет быть здоровым. Обычно человек дышит, используя только верхний отдел легких. Это грудное, поверхностное дыхание, при котором набирается лишь часть необходимого организму кислорода, используя при этом дыхательную систему лишь на 10%. В процессе же глубокого нижнего (брюшного) дыхания у вас задействованы легкие полностью, мышцы брюшного пресса и диафрагма. То есть происходит внутренний массаж, который оздоровительно влияет на весь организм в целом. Основу техники дыхания составляет регулирование вдоха и выдоха.

Вдох – момент подготовки к пению, выдох – сам процесс пения. Вдох должен производиться спокойно, легко, но активно. Правильность певческого дыхания определяется не количеством взятого воздуха, а целесообразностью его расходования. Поэтому не следует переполнять себя воздухом до предела, так как это влечёт за собой неточную интонацию и форсирование звука.

В момент вдоха плечи остаются неподвижными, нижние рёбра расширяются, верхние – поднимаются / диафрагма, опускаясь сокращается, увеличивая объём грудной полости.

У певца, как правило, короткая фаза вдоха и очень длинная фаза выдоха. Ученые доказали, что восточная мудрость: «длинное дыхание – длинная

жизнь», - имеет буквальный смысл. Не случайно в восточных гимнастике и искусствах единоборств используется именно этот тип дыхания – «длинное дыхание животом»

Методика парадоксального дыхания Александры Николаевны Стрельниковой - одна из самых популярных в нашей стране дыхательных практик. Это множество быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце упражнений при сжатой, или не имеющей возможности расширяться грудной клетке. Вот почему гимнастика называется "парадоксальная". Рекомендуются гимнастика при следующих заболеваниях: астма и хронические заболевания бронхов и легких; риниты, гаймориты, бронхиты, пневмонии, сахарный диабет и многие другие.

Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнения выполняются: количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” – 96 раз, но поскольку эта гимнастика один из видов разминки на уроке, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем, примерно мы успеваем сделать 8-16 движений каждого упражнения.

Упражнение “Ладочки” (разминочное) Исходное положение: встать прямо, показать ладочки “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладочки. Упражнение “Погончики”. Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются

Упражнение “Обними плечи”. Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу. А не крест-накрест.

Упражнение “Большой маятник” (“Насос” + “Обними плечи”). Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами-движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох). Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь: всё делается легко и просто.

“Повороты головы” И.П.: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

“Китайский болванчик”. И.П.: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу – тоже вдох. Словно мысленно кому-то говорите: “Ай! Как не стыдно!”. Плечи при

этом не дёргаются, голова посередине не останавливается.

“Круговой маятник” головой. Перекаты”. И.П. Правая нога впереди, левая сзади на расстоянии шага. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу. Левая - сзади на носочках, согнута в колене – на неё не опираться.

“Шаги” передний шаг (рок-н-ролл). И.П.: Встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох.

“Шаги” задний шаг. На левой приседаем, правую - отводим назад до ягодицы. (Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, дети начинают откашливаться). Если движения выполнить правильно, то сначала начинается легкое головокружение, которое быстро проходит и всегда побаливают мышцы пресса, как после интенсивных занятий физкультурой.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

1. Стоя перед зеркалом, сделайте вдох. Поднялись ли ваши плечи и грудная клетка? Слышится ли звук "засасывания" воздуха? Бывает ли так с вами когда-нибудь?
2. Находясь в том же положении, сделайте несколько плавных глубоких и частых вдохов, положив руки на живот. При этом вы должны ощутить движение. Не делайте много повторений, так как это утомительно; необходимо всего лишь ощутить движение диафрагмы.
3. Находясь в том же положении, буквально "засмейтесь животом". Держа руку на диафрагме, вы должны ощутить некоторое движение в животе.
4. Стоя перед зеркалом, выполните пятое упражнение. Следите за тем, чтобы быть спокойными, чтобы плечи были опущены, а грудь не поднималась. Следите за лицом: признаком напряжения является нахмуренность бровей. Помните: это дыхательные упражнения, а дышите вы всю свою жизнь.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКИХ ГОЛОСОВ

В целом детские голоса отличаются легкостью, прозрачностью, звонкостью и нежностью звука. Они делятся на дисканты и альт. Дискант – высокий детский голос, его диапазон до1 – соль 2, альт – низкий детский голос, его диапазон – сольм – ми2. Различают три этапа развития детского голоса, каждому из которых соответствует определенная возрастная группа

- .1. 7-10 лет. Голоса мальчиков и девочек, в общем, однородны и почти все – дисканты. Деление на первые и вторые голоса условно. Звучанию голоса свойственно головное резонирование, легкий фальцет, при котором вибрируют только края голосовых связок (неполное смыкание голосовой щели). Диапазон

ограничен звуками ре1 – ре2. Наиболее удобные звуки – ми1 – ля2., тембр очень неровен, гласные звучат пестро. Задача – добиваться возможно более ровного звучания гласных на всех звуках небольшого диапазона.

2. Одиннадцать-тринадцать лет, предмутационный период. К 11 годам в голосах детей, особенно у мальчиков, появляются оттенки грудного звучания. В связи с развитием грудной клетки, более углубленным дыханием, голос начинает звучать более полно и насыщенно. Голоса мальчиков явственно делятся на дисканты и альты. Легкие и звонкие дисканты имеют диапазон ре1 – фа2; альты звучат более плотно, с оттенком металла и имеют диапазон сим – до

В этом возрасте в диапазоне детских голосов, как и у взрослых, различают три регистра: головной, смешанный (микстовый) и грудной. У девочек преобладает звучание головного регистра. Основную часть диапазона составляет центральный регистр, имеющий от природы смешанный тип звукообразования. Мальчики пользуются одним регистром, чаще грудным. Границы регистров даже у однотипных голосов часто не совпадают, и переходные звуки могут различаться на тон и больше.

Диапазоны голосов некоторых детей могут быть больше указанных выше. Встречаются голоса, особенно у некоторых мальчиков, которые имеют диапазон более двух октав. В предмутационный период голоса приобретают тембровую определенность и характерные индивидуальные черты, свойственные каждому голосу. У некоторых мальчиков пропадает желание петь, появляются тенденции к пению в более низкой тесситуре, голос звучит неустойчиво, интонация затруднена

3. Тринадцать-пятнадцать лет, мутационный (переходный) период. Совпадает с периодом полового созревания детей. Формы мутации протекают различно: у одних постепенно и незаметно (наблюдается хрипота и повышенная утомляемость голоса), у других – более явно и ощутимо (голос срывается во время пения и речи). Продолжительность мутационного периода может быть различна, от нескольких месяцев до нескольких лет. У детей, поющих до мутационного периода, он протекает обычно быстрее и без резких изменений голоса. Задача педагога – своевременно услышать мутацию и при первых ее признаках принять меры предосторожности: сначала предлагать для пения произведения в более низкой тесситуре, а затем, может быть, освободить временно от занятий.

Очень важно, чтобы педагог внимательно прослушивал голоса детей, переживающих предмутационный период, и вовремя мог реагировать на все изменения в голосе..

Хорошее пение является результатом продолжительной работы. По ходу разучивания произведения дети получают элементарные сведения о музыке, средствах музыкальной выразительности; при разборе содержания знакомятся с основными терминами, определяющими характер произведения, темп, динамику; исполнение упражнений или вокальных приемов должно быть осознанным детьми с точки зрения механизма звукообразования и целесообразности их использования. Развитие певческого голоса детей может быть эффективным на основе правильного пения, в процессе которого должны формироваться и правильные певческие навыки.

Выразительность исполнения формируется на основе осмысленности содержания и его эмоционального переживания детьми. Подчеркивая зависимость выразительности пения от эмоциональной отзывчивости на музыку, следует заметить, что не у всех детей эта способность одинаково развита. Она определяется общим и музыкальным развитием и, конечно, в первую очередь – это результат развития слуха во всех его проявлениях.

Выразительность вокального исполнения является признаком вокальной культуры. В ней проявляется субъективное отношение ребенка к окружающему миру через исполнение и передачу определенного художественного образа. Выразительность возникает только тогда, когда ребенок проявляет свое отношение к исполняемому произведению и понимание не только текста, но и внутреннего эмоционального и образного содержания. Непринужденное исполнение всегда выразительно. Однако оно возможно только на каком-то начальном этапе разучивания произведения и связано с элементом новизны восприятия. Как только произведение становится известным, оно уже наскучило детям, ощущение новизны утрачено и непринужденность исполнения потеряна. Сохраняя непосредственность исполнения, следует постепенно и осторожно развивать у детей навык произвольной выразительности в результате осознанной направленности их волевых усилий.

Перенапряженное звучание не может считаться целесообразным ни для развития детского голоса, ни быть приемлемым с эстетической точки зрения. Поиски оптимального звучания голоса связаны с работой над устранением различных недостатков в функционировании голосового аппарата певца. Работа любой части голосового аппарата отражается на способе колебания голосовых складок – источнике звука – по типу того или иного регистра, что предопределяет и основные характеристики певческого звука. В пении принимают участие многочисленные группы мышц, в частности дыхательные, артикуляционные, гортанные и ряд других. Под влиянием обучения работа мышц перестраивается, уточняется, отшлифовывается в нужном направлении и становится тонко дифференцированной. Вырабатываются нужные связи и рефлексы, а ненужные тормозятся, лишние движения и напряжение исчезает. Взамен формируются стойкие вокальные навыки, помогающие звучать голосу энергично и чисто, свободно и выразительно.

При академическом пении возникает необходимость использования более широкого звуковысотного диапазона при различной нюансировке и тембральной насыщенности. Если руководствоваться принципом «от простого к сложному», то эта последовательность имеет общее направление – от чистых регистров к смешанным. В зависимости от индивидуальных особенностей голоса ребенка начинать следует с того голосового регистра, который он использует при спонтанном пении наиболее часто.

Один и тот же регистр у детей одного возраста так же, как и у различных по своей природе голосов взрослых, звучит по-разному, в зависимости от анатомо-морфологического развития и состояния всего организма и, в частности, голосового аппарата. В связи с индивидуальными особенностями на первом этапе работы целесообразно начать с того типа регистрового звучания, к которому проявляется склонность у ребенка от природы. Конечно, можно научить его петь в любом регистре, но большего успеха добьется педагог,

который будет начинать работу с учеником, учитывая природу его голоса. Даже в случае свободного владения всеми возможными голосовыми регистрами индивидуальные особенности певца проявятся в том, что в каком-то регистре его голос будет звучать наилучшим образом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАСТРОЙКИ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

Никакая работа не удастся в полную силу. Надо весьма последовательно нагружать голосовой аппарат. Умеренная сила голоса и работа в центре диапазона способствует стабильному, правильному выполнению упражнений. Последовательность распевочных упражнений и их характер не следует оставлять изо дня в день одинаковыми. Лучше варьировать их порядок, меняя каждый раз характер. Определенная последовательность упражнений распевки может быть целесообразной лишь в начальном периоде работы, когда ученик усваивает основные технические навыки. Нельзя приступать к пению без распевания.

Само понятие «пения» есть, прежде всего, понятие непрерывности движения, когда каждый следующий звук будто произрастает из предыдущего.

Итак, для красивого вокального звука необходимы:

высоко поднятое мягкое небо (высокая позиция);

опущенная свободная гортань;

свободный артикуляционный аппарат (язык, нижняя челюсть, губы);

точная координация всех систем, участвующих в пении (работа гортани - атака звука, подача дыхания, работа мышц трахеи, бронхов, диафрагмы и свободный артикуляционный аппарат).

Для выполнения этих условий необходимо предельное внимание слуха и мышечный контроль (поиск удобства и свободы, мышечная «не зажатость»).

При этом первые упражнения не должны ставить сложных задач перед певцом. Надо сделать «разминку» и затем переходить к настройке певческого аппарата, которая ставит определенные вокально-технические задачи.

Наиболее удобной гласной для настройки певческого аппарата на начальной стадии является гласная «У»-(поднимается мягкое небо, рефлекторно и без усилий опускается гортань и нижняя челюсть, активизируются связки и возникает глоточная свобода).

При пении упражнений необходимо требовать точности атаки и чистоты интонации. Каждое упражнение связано с поисками оптимального звучания и работой над устранением недостатков в функционировании голосового аппарата.

Поиски правильной работы голосового аппарата и верного звучания представляют важные и сложные задачи для педагога. На первом этапе

целесообразно разделить эти задачи на более простые составляющие: как дышать, правильно открывать рот, освободить глотку, сделать зевок, раскрепостить челюсть и т.д. Когда звук уже взят, он хорошо поддается контролю с помощью слуховых, резонаторных, дыхательных и других ощущений.

В целом можно сформулировать основные этапы работы педагога над звукоизвлечением - это:

- выбор удобной тесситуры;
- соблюдение правильного дыхания;
- направление внимания ученика на все органы, участвующие в образовании звука;
- постепенное закрепление нужных навыков;
- доведение работы певческого аппарата до автоматизма.

НОТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ (24 Упражнения для работы с детьми)

Каждое упражнение следует пропеть 3-4 раза, поднимаясь по полутонам вверх и опускаясь по полутонам вниз.

При пении гласных следует их не “толкать”, а брать мягко, как бы глядя голосом. Произношение согласных должно быть интенсивным, но свободным, с ощущением головного резонирования.

Петь нужно связно (*legato*) без малейшего перерыва и толчков, производя звуки, одинаковые по силе и тембру.

Снова и снова следует стремиться к полному отсутствию напряженности при пении. При исполнении высоких нот не следует морщить лоб, менять свободное положение головы.

Нужно также добиваться безукоризненности звуковысотной интонации и акцентирования верхних нот каждого упражнения, независимо от темпа, в котором оно пропеваётся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Вербов А.М. Техника постановки голоса. М., 1961.
- Дмитриев Л.Б. Вопросы вокальной педагогики. М., 1962.
- Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М., 1968.
- Зданович А.П. Некоторые вопросы вокальной методики. М., 1965.
- Г.П. Стулова «Развитие детского голоса в процессе обучения пению»(Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 г.).
- «Развитие детского голоса» (ред. В.Н. Шацкой) (Москва, 1963 г.).
- «Детский голос» (Экспериментальные исследования) под редакцией В. Н. Шацкой. Издательство «Педагогика», Москва, 1970 г.