

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение культуры
«Научно-методический центр народного творчества и досуга»

“Распевание и вокально-хоровые упражнения”

Методические рекомендации

для руководителей народно-певческих любительских коллективов

Тамбов – 2025

Распевание-гимнастика голосового аппарата. Длительность
распевания 10-20 минут.

Цели распевания:

1. Средство психологического воздействия на коллектив.
2. Подготовка голоса к активной певческой деятельности
3. Вокально-слуховая настройка.
4. Организация вокальной манеры.
5. Расширение диапазона.
6. Развитие дыхания звуковедения.
7. Организация единого тембра.
8. Цепное дыхание.

Овладение участниками ансамбля вокально-хоровой техникой исполнения происходит не только в ходе разучивания репертуара, но и в процессе специальных упражнений.

Задача этих упражнений заключается в том, чтобы повысить вокально-хоровую технику коллектива. Распевание - это те упражнения, которые выполняются перед началом репетиций или концерта, чтобы приготовить голосовой аппарат для работы, вырабатывать все необходимые вокальные навыки. Здесь главное - настройка, подготовка его к наилучшей исполнительской форме.

Распевание регулярно проводится в начале занятий и помогает быстрой слуховой организации коллектива, сосредоточению внимания певцов, подготавливает, «разогревает» голосовой аппарат. Для этого и применяются специальные упражнения и песенный материал.

На занятиях навыки пения прививаются детям постепенно, по известному принципу - от простого к сложному.

Начинаются занятия не просто с распевания, а с вокально-хоровых упражнений, каждое из которых имеет конкретную техническую задачу. Время для распевания и вокально-хоровых упражнений определялось в зависимости от учебно-творческих целей и ближайших планов репетиции. На первых занятиях упражнения, естественно, занимали значительное время.

Существует два способа распевания: с инструментом (дает возможность непрерывного звукового контроля) и без инструмента (обостряется слух).

Упражнения следует тщательно подбирать, чтобы они были разнообразны по музыкальному материалу и техническим задачам; работа над ними должна приносить не только техническую пользу певцам, но и пробуждать в них интерес к хоровому пению.

Упражнения могут быть самыми различными и преследовать многообразные цели: развивать голос, его подвижность, гибкость, чистоту

интонации, развивать гармонический слух, четкость дикции, единую манеру звукообразования и т.п., словом, должны помочь певцам овладеть техническими приемами выразительного исполнения.

Основные гласные «а» «о» «у» округляются и могут увести от народной манеры к академической. Распевание на йотированные гласные делают звук более плотным, собранным (я, е, е). Пение закрытым ртом на «м» (мычание) помогает нахождению голосового резонирования.

Начинать надо с простейших, развивающих элементарные певческие навыки упражнений, диапазон которых небольшой (в объеме терции, кварты), тесситура удобная (звуки рабочего диапазона, примарной зоны), темп умеренный, динамика средняя. Постепенно технические задачи упражнений усложнялись, одноголосные задачи чередовались с двухголосными.

Никогда не надо начинать упражнения с громкого пения. Гораздо полезнее отрабатывать верный механизм голосообразования на малом звуке и свободном, эластичном дыхании. Петь следует мягко, легко, без силы, давая внутреннюю свободу дыханию.

Руководитель должен иметь запас вокально-хоровых упражнений, пополнять его новыми интересными примерами (из конкретных произведений, заимствовать у коллег, черпать из публикуемой методической литературы, сочинять собственные упражнения - задания). Упражнения должны использоваться не бессистемно, а в определенном порядке, предполагая постепенность и разносторонность развития голоса и вокальной техники певцов. Распевки, основанные на фразах их народных песен различных жанров представляют собой наилучший учебный материал в вокальной работе.

В работе над отдельными певческими навыками - дыханием, звуковедением, дикцией, манерой пения - мы пользовались как коллективными, так и индивидуальными методами. Только овладев вокальными навыками, певец получает характерные черты звучания народного голоса - это естественный, «близкий» звук, дикцию, близкую разговорной речи, плотное грудное звучание и естественное головное резонирование, без сильного прикрытия голоса. Хороший народный голос всегда отличается ярким, звонким и светлым звучанием.

Все вокальные навыки - дыхание, дикция, манера пения, отработанные на занятиях по певческому воспитанию, в конечном итоге дадут результаты, которые позволяют овладеть сольным, ансамблевым и хоровым народным пением.

Значение распевания неоднозначно. С физиологической точки зрения это как бы разогрев. Раскачка голосового аппарата, приведения его в состояние движения и способности к целенаправленной и длительной

вокальной работе. Распевания повышают общий тонус организма певца, вызывают состояние творческого возбуждения и стимулируют творческую активность.

Фортепиано используется как можно меньше: для настройки, для уточнения трудного места в партитуре.

На начальном этапе распевание преследует цель освоения детьми основных певческих навыков: правильной певческой установки дыхания, единого звукообразования.

Основные упражнения направлены на выработку у детей умения чисто интонировать унисон и держать его на протяжении довольно длительного времени, что помогает одновременно овладению цепным дыханием.

Пение с закрытым ртом настраивает ребят на высокую позицию, крещендо и диминуэндо позволяет освоить прием филировки звука.

Зачастую даже упражнение, исполняемое на одном звуке, вызывает у некоторых ребят определенную трудность. Для преодоления интонационной «грязи» необходима индивидуальная работа с каждым из них. При этом педагог может подстроить свой голос к «гудошникам» и в зависимости от того, где поет ученик предложить ему «поехать» голосом вместе с ним или вверх или вниз, чтобы остановиться на нужном звуке (остальные ребята в этот момент поют тонику). Опыт работы показал, что применение этого приема способствует тому, что дети без труда овладевают навыками унисонного пения.

Подвижность артикуляционного аппарата развивают скороговорки. Они способствуют хорошей дикции.

Эти упражнения сначала проговариваются на одном звуке, затем нараспев, а после поются с обязательным сохранением речевого посыла.

Надо объяснять детям, что все звуки надо петь очень близко, на зубах.

Процесс распевания живой и творческий. Педагогу необходимо следить за общим состоянием певца, чувствовать и разгадывать все, что происходит внутри его организма. Исходя из этого, находить нужные рекомендации, приемы, тон и форму обращения. Необходимо оживлять распевание образными сравнениями, примерами. Стимулировать их творческую волю, направляя ее к достижению поставленной цели.

Особенности навыков чистой интонации.

Вокально-хоровая техника исполнения возможна лишь на базе развития слуха. Звукоизвлечение и слух - два взаимосвязанных компонента. Звукоизвлечение никогда не будет интонационно чистым, если пение осуществляется без слухового контроля. Чем строже этот контроль, тем безупречнее интонация. Поэтому, приступая к вокально-хоровой работе, мы с

первых же занятий надо обращать внимание участников на соподчиненность голоса и слуха. Если пение фальшивое, мы прежде всего выясняем причину.

Это может происходить от недостатка слуха или техники исполнения, а также от непонимания правил интонирования. Для установления или уточнения причины иногда необходимо снять силу звука, предложить спеть трудноинтонируемое место в более удобном регистре или же без текста (иногда мешает текст!).

Методика работы с фальшиво поющими участниками сводится к следующим основным положениям: 1) необходимо добиться осознанного ощущения чистой интонации. Для этого надо найти в диапазоне голоса один или несколько тонов, которые поющий постоянно и чисто воспроизводит (обычно это звуки примарной зоны). В первый момент очень важно, чтобы участник ощутил слияние своего голоса с заданным на инструменте тоном и поверил в свои возможности правильного интонирования; 2) к найденному примарному тону постепенно добавляются рядом лежащие звуки. Учащийся пытается их правильно сынтонировать, точно воспроизвести голосом и почувствовать унисон, слияние собственного голоса с заданным тоном. Так постепенно будет расширяться диапазон участника, укрепляться навык чистого пения, координации слуха и голоса.

Если мелодия движется вниз, надо попросить коллектив спеть с ощущением движения мелодии вверх, то есть идти от обратного. Тогда интонация не будет по инерции понижаться. И наоборот.

Выработке чистой интонации помогают следующие приёмы: пение *riano*, пение с закрытым ртом, пение без сопровождения, унисонное пение.

Сначала слух тренируем на интонации более лёгких для восприятия интервалов, на упражнениях в объеме терции, кварты и квинты. Эти интервалы как бы составляют интонационную «рамку» упражнения. Позднее переходим к упражнениям, включающим в себя все звуки полного звукоряда гаммы.

В работе над репертуаром мы выделяли наиболее сложные в интонационном отношении места и находили эффективные способы для чистого и свободного интонирования их.

Методы работы над песней.

При разучивании нового произведения для начала его проигрывают на фортепиано. Такое знакомство с партитурой помогает понять особенности ее музыкального языка, а значит и быстрее овладеть ею.

Первое знакомство с произведением - очень важный момент, от которого зависит заинтересованность участников предстоящей работой и успех последующих репетиций. Прежде всего, познакомить участников с музыкально-поэтическим содержанием песни, обсудить характер

произведения, настроение, основные образы, композитора и автора текста (если таковые имеются).

Проводя такую беседу, нельзя упустить из виду главную её цель - вызвать интерес к произведению, что, соответственно, требует от руководителя увлечённости, эмоциональности, артистизма.

После общего ознакомления коллектива с произведением надо приступить к разбору его музыкального текста. Как нам показала практика, во всех случаях на начальной стадии работы не должно быть неряшливости, небрежного отношения к встречающимся ошибкам.

Разбираем произведение небольшими частями, и дольше останавливаемся на более трудных. На первом этапе разучивания особого внимания требует интонационная и метроритмическая точность исполнения. Вместе с тем с самого начала нельзя упускать из виду и другие моменты. В частности, необходимо, чтобы дети чувствовали и осознавали направление музыкальной речи, фразировку, опорные точки, к которым устремляется мелодическое движение. Иначе пение будет представлять собой механический акт, формальное пение.

Работая над отдельными частями, стараемся не терять ощущения целого на всём протяжении разучивания. Поработав над какой-либо фразой, каким-нибудь сложным фрагментом, включаем их затем в общий контекст.

Методы работы над песней - зависят от ее содержания, характера и формы. Протяжные, героические, некоторые величальные исполняются без элементов движения или театрализации. Они связаны исключительно с пением как проявлением вокального исполнительского мастерства. А песни плясовые, хороводные, игровые и частично лирические с элементами сценического движения. Эти песни вносят исполнительскую манеру черт подлинной народности, динамику, жанровое разнообразие. Роль жеста в народном пении очень велика. Многие песни сопровождаются своеобразными движениями рук, головы, что помогает выразить характер, эмоциональный пульс песни.

Положение рук, головы, движения ног и вся мимика могут стать подлинно художественным средством исполнения. Работа над песнями с элементами движения основана на изучении живой народной исполнительской традиции. Здесь мы учитывали те движения и те мизансцены, которые могли бы естественно возникнуть при исполнении этих песен в быту, на гулянье и в народной игре. В хороводах и игровых песнях движение подчинено содержанию действия и часто иллюстрирует его. Хороводные песни сопровождаются движением по кругу с различными перестроениями. Движение в игровых песнях связывается с содержанием текста. В плясовых - элементы движения, пляски не иллюстрируют текст,

здесь важен общий ритм, характер. В частушках приплясы, или «проходки», используются с целью подчеркивания ее смысла. Они ведут свое начало от народно-бытовых приемов исполнения частушек, когда поочередно из большого хора отходят частушечницы - запевалы, а после частушки обязательно приплясывают с дробями.

При сценическом решении той или иной песни многое определяет вкус и творческая фантазия руководителя коллектива.

Работа над хоровыми произведениями является основной стороной деятельности хорового коллектива. Выработка у певцов навыков вокально-хоровой техники направлено на то, чтобы в конечном результате выучить и исполнить конкретную программу. Процесс разучивания хоровых партитур включает в себя два взаимосвязанных момента: техническое овладение музыкально-поэтическим языком произведений и их художественное воплощение. И то, и другое нужно для передачи музыкальных образов.

Внутренней эмоциональной активности певцов необходимо добиваться уже на первых репетициях и каждый раз заставлять их переживать песню заново. Собственно, на этом основывается и процесс разучивания песни.

Обдумывая и составляя план исполнения той или иной песни, мы опирались не только на своё понимание художественных образов, но на чувства и творческую инициативу самих певцов. Для нас важно было пробудить у исполнителей искреннее чувство, правильное внутреннее действие, вызванное творческим воображением.

Большую роль играют запевалы. Поэтому особо следует поработать над сольными фразами, определяющими звучание каждого куплета.

В партитурах народных песен, как правило, не выставляются нюансы. Это продукт коллективного исполнения. В народной песне устанавливается один основной уровень звучности. Динамика его зависит, прежде всего, от содержания текста, а также от жанра песни и обстановки, в которой эта песня исполняется в быту. Характер исполнения и звуковой, динамический образ всегда определяется содержанием песни. Слово - одно из самых важных выразительных средств народного песенного мастерства; исходя из него, певцы находят и динамические краски.

Пропевание в замедленном темпе.

Предпосылка педагогической целесообразности этого приёма состоит в том, что медленный темп даёт певцам больше времени для вслушивания в то или иное звучание, для контроля над ним и в какой-то степени даже для его анализа. Управлять голосом чрезвычайно трудно. В сущности, весь процесс звукоизвлечения, интонирования осуществляется и регулируется в пении с помощью навыка слушания и качественной оценки звучания самим

певцом. Понятно, в связи с этим, что пение в замедленном темпе лучше способствует осознанию исполнительских задач и свободному овладению необходимыми навыками. Всё сказанное относится главным образом к произведениям, которым характерно оживлённое или быстрое движение.

Остановки на звуках.

Если пропевание в замедленном темпе не даёт необходимого эффекта, можно прибегнуть к полной остановке движения на звуках, составляющих сложный интонационный оборот, то есть к введению ферматы. Предпосылка действия этого приёма та же, что и при пропевании в замедленном темпе. Однако, благодаря тому, что он даёт возможность сконцентрировать внимание на отдельной интонации, его эффективность гораздо выше.

Ритмическое дробление.

Необходимым условием всякого полноценного исполнения является его ритмичность. Наиболее характерные нарушения ритма - это недопевание долгих длительностей при появлении коротких, и наоборот, ускорение мелких длительностей и замедление крупных. Для избежания этих недостатков полезно использовать способ условного ритмического дробления крупных длительностей на более мелкие. Эффективным приёмом преодоления такого рода трудностей является проговаривание литературного текста на одном звуке. В этом случае внимание певцов сосредотачивается на ритмической стороне исполнения, что способствует более быстрому освоению того или иного сложного оборота. Грубейшей ошибкой в процессе работы над произведением является невнимательное отношение к паузам.

Использование вспомогательного материала.

В работе над сложными в техническом отношении местами полезно обращаться к упражнениям, как построенным на материале разучиваемого произведения, так и не связанным с ним.

Нет ничего тоскливее для участников коллектива, чем многократное пропевание трудных мест без каких-либо конкретных указаний. Каждый повтор объясняем, с какой целью он проводится.

В разное время работы над произведением роль элементов художественного и технического начала неоднозначна: на стадии разучивания, естественно, превалируют технические моменты, на стадии художественной отделки больше внимания уделяется выразительным средствам исполнения.

Проблема репертуара - главнейшая эстетическая проблема исполнительского искусства - всегда была основополагающей в художественном творчестве. Репертуар как совокупность произведений, исполняющихся тем или иным коллективом, составляет основу всей его деятельности, способствует развитию творческой активности участников.

Репертуар влияет на весь учебно-воспитательный процесс, на его базе накапливаются музыкально-теоретические знания, вырабатываются вокально-хоровые навыки, складывается художественно-исполнительское направление коллектива. Поэтому вопрос о том, что петь и что включать в репертуар, является главным и определяющим к деятельности любого коллектива.

От умелого подбора репертуара зависит рост мастерства коллектива, перспективы его развития, все, что связано с исполнительскими задачами, то есть с тем, как петь. Репертуар самодеятельных коллективов столь же разнообразен по источникам его формирования, по жанрам, стилю, тематике, художественному уровню, сколь многогранно и однородно само понятие «художественная самодеятельность».

Задача репертуара - неуклонно развивать и совершенствовать музыкально-образное мышление участников коллектива, их творческую активность, а также обогащать интонационный слушательский опыт, общественную «музыкальную память»! Это возможно только через обновление и расширение музыкального материала. Яркая мелодичность, ритмическая гибкость, богатство интонационных и динамических оттенков, вокальные удобства - эти качества делают народную песню незаменимым материалом для школы народно-хорового пения. Пропаганда народных песен, как в подлинном, так и в обработанном виде имеет принципиально важное значение для творчества самодеятельных коллективов.

Заключение.

Итак, мы рассмотрели основные принципы и методы организации и вокально-хоровой работы народного коллектива, основной задачей которых является организация сплочённого коллектива и формирование вокальных навыков у певцов, основными из которых следует считать навыки правильного певческого дыхания, звукообразования и артикуляции.

Исходя из этого важно, чтобы процесс обучения пению носил творческий характер, дети получали бы удовольствие от исполнения народных песен, незаметно для самих себя певчески росли, расширяли репертуарный багаж, представления о глубине и красочности русского песенного фольклора и как результат формировали ценностные ориентации в огромном потоке современной музыкальной информации.

Познакомившись с фольклором, приобретя определённые навыки, умения и знания в учебном заведении, учащиеся не потеряют с ними связь.

Народную песню нельзя ничем заменить, особенно на начальном этапе воспитания детей. Родная речь и народная песня должны присутствовать в воспитании маленьких детей вплоть до их подросткового и

юношеского возраста. Овладение родной речью должно происходить одновременно с обучением родному музыкальному языку.

Фольклор, являясь оригинальной областью народного творчества, вбирая в себя всё богатство и разнообразие его музыкально-поэтических жанров, обладает большим воспитательно-развивающим потенциалом.

Музыкальная народная культура является тем чистым источником, из которого подрастающее поколение, взяв лучшее из прошлого, сделает лучшим будущее.

Список использованной литературы

1. Антипова Л.А. «концертно-исполнительская практика и сценическое воплощение фольклора». Министерство культуры Российской Федерации, Государственный Российский дом Народного Творчества. Москва, 1993 г.

2. Давклетов К.С. «Фольклор как вид искусства» М.: Наука, 1966 г.

3. Жиров В.Л. «Хоровое исполнительство». Теория. Методика. Практика. Учебное пособие для Вузов. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2003 г.

4. Зайцева Н.З. «Основы народного творчества» У-У, 1997 г.

5. Калугина Н. «Методика работы с русским народным хором» издание второе. Государственный Музыкальный Педагогический институт имени Гнесиных. Кафедра хорового дирижирования. Издательство «Музыка», Москва 1977 г.

6. Соколов В.Г. «Хороведение». Пособие для самостоятельного и заочного обучения руководителей хоров художественной самодеятельности. Издательство «Советская Россия», Москва, 1971 г.

7. Шамина Л.В. «Работа с самодеятельным хоровым коллективом», Москва «Музыка», 1981.

8. Шамина Л. В, «Школа русского народного пения», ГФЦ «Русская песня» ВНО. М., 1997 г.

Составитель:
хормейстер ТОГБУК «НМЦ НТ и Д» и» - Смирнова Г.В.

Ответственный за выпуск:
зав. отделом самодеятельного народного творчества - Карева Е.Е.