Распевание, как система вокально – технической работы над основными певческими навыками

В методике обучения пению большое внимание уделяется распеванию. Однако не следует смешивать два понятия: распевание как разогревание голосового аппарата и распевание как отработку техники голосообразования и голосоведения. Если это сопоставить с занятием спортсмена, то это смешение «разминки» и «тренировки». Разминка – это разнообразные упражнения, направленные на разогрев и приведение в рабочее состояние организма или отдельного органа. Тренировка – это отработка, оттачивание отдельных элементов, направленных на повышение мастерства.

То же самое происходит и у певцов. Первая часть упражнений должна быть направлена на разогрев голосового аппарата, приведение его в рабочее состояние. Затем следует переходить к части распевания, ставящей определенные вокально-технические задачи, так как правильное пение legato , staccato, ровность голосоведения, развитие диапазона становится возможным только в состоянии распетости.

Методическое различие в «распевочной» и «рабочей» частях урока состоит в том, что в начале, в «распевочной» части, следует давать привычные упражнения, не требующие от ученика особого внимания, всегда выполняющиеся верно, т.е. хорошо впетые. Умеренная сила голоса и работа в удобном центральном диапазоне способствует стабильному, правильному выполнению этих упражнений.

На первом этапе распевки педагогу не следует делать много замечаний, быть придирчивым, настойчиво добиваться максимально хорошего качества звучания. Правильнее будет спокойно распевать, «разогревать» ученика до тех пор, пока лучшие качества звучания не проявятся сами как следствие верного постепенного распева. Только по мере распевания голоса педагогу следует давать все более и более сложные вокальные задания.

Последовательность распевочных упражнений и их характер не следует оставлять изо дня в день неизменным, так как может образоваться привычка-стереотип их повторения, что затруднит в дальнейшем пользование каждым из них в отдельности.

Есть певцы, которые должны очень долго распеваться, чтобы обрести состояние распетости. И чем дольше они поют, тем лучше звучит у них голос. Другие певцы обладают обратными качествами. Каждый исполнитель должен знать особенности своего голосового аппарата и то время, которое ему требуется, чтобы обрести полную вокальную форму. В среднем, достаточно 10-12 минут, чтобы распеться.

Перед концертом распевание должно включать привычные упражнения. Это приводит голосовой аппарат в рабочее певческое состояние, помогает побороть излишнее сценическое волнение, оказывает благотворное влияние на нервную систему, создает предпосылки к успешному выступлению.

Виды распевок: распевание с закрытым ртом секунд, терций и квинт на звуки «а» или «и»; пение staccato трезвучий; распевки для улучшения артикуляции на слоги бра-брэ-бри, да-дэ-ди; выработка беглости («па-ба-да-ба-да», «мы перебегали берега» и др.); пение хроматических интервалов до квинты и обратно.

Распевание перед пением имеет три основные функции.

1. Распевка - как разминка перед тренировкой. Перед тем, как начать тренировку, мы подготавливаем к ней организм, приводим его в тонус, разогреваем мышцы для того, чтобы они были эластичными и могли безопасно растягиваться, чтобы движения стали более управляемыми: всё это делается для того, чтобы избежать травм. Распевание перед пением имеет абсолютно то же назначение. В теле голосовых складок находятся мышцы, которые так и называются - мускулис вокалис. Именно их и нужно разогреть перед основным занятием, основной вокальной работой. Разогретые голосовые связки гораздо лучше и приятнее управляются, они более послушны. И распеванием мы в значительной степени предохраняем голосовой аппарат от какого-либо травматизма.

2. Распевка - это набор вокальных упражнений. Эти вокальные упражнения не только разогревают мышцы и голосовой аппарат, но могут и решать различные вокальные задачи. Первая и главная такая задача - расширение диапазона. К высоким и к низким нотам можно и нужно подходить лишь последовательно. На вокальных упражнениях могут решаться задачи развития музыкального слуха, координации между слухом и голосом. Вокальные упражнения прекрасно формируют основные вокальные навыки, начиная с кантилены и заканчивая ровностью диапазона, позволяют проработать различные штрихи, приёмы. Навыки, наработанные на вокальных упражнениях, затем используются в пении произведений.

3. Распевание позволяет певцу настроиться, сосредоточиться, сконцентрироваться, включиться в процесс, попасть "на нужную волну", подготовиться к занятию психологически: забыть о проблемах и делах, привести голову в порядок:)

Основные правила распевания:

- Нельзя приступать к пению высоких нот, предварительно не распевшись, не разогрев связки;

- Распевание начинают с примарной зоны - с середины вашего диапазона;

- Сначала идут по хроматической гамме вверх, затем, не дожидаясь предельно высоких нот, которые певец взять просто не может, спускаются вниз;

- Как правило, упражнения в начале распевки имеют небольшой диапазон: можно начинать с распевок на одной ноте или в диапазоне терции, затем переходить к вокальным упражнениям в диапазоне квинты, в конце распевки доходить до упражнений в диапазоне октавы и более. Всё это зависит от уровня профессионализма певца;

- Начинающий вряд ли справится с октавными упражнениями даже в конце распевания;

- Длительность и сам набор упражнений для распевки определяется, конечно же, исходя из конкретных задач. На начальных этапах обучения вокальные упражнения могут составлять достаточно весомую часть урока вокала;

- Если вы начали петь, и слышите, что голос сегодня "как-то не звучит", распевайтесь более последовательно, более аккуратно, в более щадящем режиме и отведите распевке больше времени, чем обычно.

Нет никакого смысла петь на распевке тихонечко и не в полный голос, так как в таком режиме ваши связки не разогреются. Если распеться необходимо, но громкие звуки издавать из-за каких-то обстоятельств категорически нельзя, можно распеваться с закрытым ртом (это не столь эффективно, но может пригодиться иногда как выход из положения). При распевании нужно петь в полный голос, но необходимо избегать и форсированного звука (нарочно предельно громкого и уже некрасивого), а также жёсткой атаки звука (резкого акцентированного начала ноты) и перехода на крик;

- Обязательно ли менять упражнения в каждом распевании? Вовсе нет. Можно распеваться на одних и тех же любимых и удобных упражнениях. А можно и менять, чередовать распевки, чтобы решать необходимые задачи.

Отличается ли распевка для высокого голоса от распевки для голоса низкого?  
По сути нет. Можно использовать одинаковые распевки. В любом случае распевание должно начинаться с центра, с середины голосового диапазона певца. Распевание для разных певческих голосов может отличаться только исходя из конкретных задач. Например, для лирико-колоратурного сопрано значительное место в распевании должны занимать упражнения в быстром темпе, направленные на выработку лёгкости и подвижности голоса. Для низких голосов более актуальна работа над тягучестью, кантиленой - эти задачи решаются в медленных темпах.

Распевки для детей

Вокальная работа с детьми подразумевает ещё более щадящее отношение к голосовому аппарату. Необходимо также корректировать её в мутационный период. Что касается распевок для детей, можно использовать все те же самые вокальные упражнения, что и при работе со взрослыми, разбавляя их при необходимости упражнениями с шуточными, детскими текстами.

Распевка для начинающих

В этом случае используются упражнения небольшого диапазона: распевки на одной ноте, на двух-трёх соседних нотах, в конце распевания упражнения могут захватывать квинту, но не подразумевать решение сложных технических задач. Избегайте большой длительности и высокой интенсивности занятия. Здесь важно не количество, а качество! Ни один адекватный педагог по вокалу не порекомендует самостоятельно заниматься развитием голоса. Вам нужен профессиональный контроль.

Распевка для вокалистов

- отличается ли она от распевки для хора? Практически нет. Можно смело использовать одни и те же упражнения. Отличие лишь в том, что работа в хоре более стандартизированная, а в вокале распевки подбираются более индивидуально, чтобы решать конкретные для человека индивидуальные задачи.