

Вправи для розвитку співочого голосу актора голосу актора

Вправи, що укріплюють органи дихання виконавця

Вправа 1. Тренування діафрагми.

Станьте прямо, ноги поставте на ширині плечей. Почніть присідати, зробіть глибокий видих і, не вдихаючи, станьте, трохи нахилившись уперед і поклавши руки на верхню частину стегон. У цьому положенні енергійно вдихніть, а потім розслабте передню частину живота. Затримайте видих повторіть попередній рух декілька разів, доки не виникне потреба зробити вдих. Тепер вдихніть і станьте прямо. Повторіть вправу 4–5 разів.

Вправа 2. Тренування правильного співочого вдишу.

Станьте прямо, зробіть видих. Підніміть руки догори долонями, зціпленими в замок над головою, і повільно, глибоко вдихніть (наче вдихаєте аромат квітки) через ніс і рот “у спину”. Під словами “у спину” ми розуміємо вдих, який характеризує нижньореберний тип дихання. Плавний перехід до співочого видиху і його виконання можливі лише за умови відчуття виконавцем відсутності навантаження й затиснення міжреберних м’язів і м’язів пресу. Ступінь навантаження м’язів при такому видиху, а також ступінь розширення грудної клітини під час вдишу аналогічні відчуттям, що виникають під час вдишу й видиху у людини, яка лежить у воді. Тепер повільно видихайте, склавши губи “в трубочку” і плавно опускаючи руки донизу. Повторіть вправу 5–8 разів.

Вправа 3. Затриманий видих.

Станьте прямо. Ноги поставте разом, руки вільно опущені донизу, спину тримайте прямо, дивіться перед собою. Дихання вільне, через ніс. На одному з повних вдихів зажміть пальцями крила носа, очі й вуха. Губи складіть “у трубочку” й різко вдихніть так, щоб наповнити легені й рот повітрям, а щоки роздути. Опустіть підборіддя на грудну клітину й затримайте повітря. Під час затримки дихання порахуйте кількість часу до видиху, з кожним днем збільшуйте затримку видиху на 1–2 секунди. Піднявши голову в перше положення, опустіть руки та зробіть повільний видих через ніс.

Вправу виконуйте не більше 3–4 разів. Вона не повинна викликати втому, слабкість чи запаморочення.

Вправа 4. Видих зі свічкою.

Зробіть вдих через ніс, затримайте на мить дихання й одразу починайте дуже повільно робити видих через рот. Піднесіть до рота запалену свічку на відстані 10–15 см і намагайтеся повільно видихати так, щоб вогонь свічки не коливався. Потім швидко вдихніть через ніс і знову повільно видихніть. Зробіть цю вправу 5–6 разів поспіль. Вдих поєднуйте з напівприсіданням. Засвоївши цю вправу, спробуйте підключити до неї неголосне читання та спів одного звуку на складі “зо”, “до”, “да”, “рі” тощо.

Вправи, які сприяють відпрацюванню координації видиху зі звуком

Вправа 5.

Станьте прямо. Ноги поставте на ширину плечей. Підніміть руки, зціплені в замок над головою. Зробіть вдих через ніс. Після цього на видиху повільно й неголосно проспівайте звук “м” на зручній для вас висоті тону, слідкуючи за плавністю його звучання. Один із головних показників правильного виконання вправи – це відчуття легкості, свободи, “зручності” звучання голосу.

Вправа 6.

Станьте прямо, ноги поставте на ширину плечей. Зробіть вдих одночасно через ніс і рот. Після цього видихніть одночасно з енергійним нахилом тулуба вперед і якомога голосніше “проспівайте” звук “м”. Зафіксуйте свою увагу на об’ємності звучання звука. Повторіть вправу 20–30 разів поспіль. Як тільки звук “м” набуде об’ємного звучання (нагадуватиме звучання дзвону), почніть вимовляти його не лише підчас нахилу тулуба вперед, а й стоячи прямо. Слідкуйте, щоб звук “м” був рівним, красивим.

Вправа 7.

Спокійно проспівайте звуки хроматичної гами в супроводі музичного інструменту, дотримуючись інтервалів і контролюючи рівну вібрацію та гудіння резонаторів:

- Ммммом, ммммум, ммммам,
- Ммммем, ммммим, ммммім,
- Ннннон, ннннун, ннннан,
- Ннннен, ннннин, ннннин.

Виконуйте цю вправу навприсядки, а також рухаючись по кімнаті навприсядки.

Вправа 8.

Станьте прямо, руки покладіть на голову й почніть крокувати на одному місці. Помірно відкрийте рот, зробіть вдих і повільно, уявно (без звучання), на зручній для вас ноті проспівайте голосні – а, у, о, е, и, і; після цього спочатку пошепки, а потім і вголос проспівайте *аоуеіі, аоуеіі, аоуеіі*. Засвоївши їх рівне звучання, перейдіть до йотованих голосних – *е, я, йо, ю, ї* – і вимовляйте їх так: *еє, яа, йо-о, юу*. Слідкуйте за рівним, м’яким звучанням голосних.

Вправи для формування вільного звукоутворення

В п р а в а 1. Вправа утворена на повторенні двох сусідніх звуках – *ре, мі, ре, мі, ре*. Перші чотири звука виконуються половинними довжинами, а останній звук – ціла нота. Далі вправа повторюється, змінюючи основний звук на півтон. Слід відмітити, незалежно від типу голосу цю вправу ми застосовували на середньому регістрі звучання голосу (тобто в середині вокального діапазону), на якому студенту легше засвоїти вказівки викладача. Важливо відмітити, що тільки на цій обмеженій за об’ємом вправі легше знайти та закріпити у студента найкращу тембральну якість звучання голосу. У пошуках найкращої якості тембру слід розпочинати співати його на склади – “зі”, або “зо” в темпі *largo*. Всім відомо, що М.Глінка у своїх вокально-технічних рекомендаціях “Вправи для вдосконалення гнучкості голосу” наголошував на тому, що спочатку потрібно удосконалити натуральні тони (тобто ті, які беруться без підсилювання і знаходяться у середньому регістрі кожного типу голосу), “...тільки після цього мало-помалу можливо обробити та довести до удосконалення й інші звуки”[21]. Тому, на цьому періоді навчання необхідно працювати над розвитком “середніх нот”, тобто виокремити з діапазону вокального голосу декілька “крайніх звуків” в головному (якщо присутній) та грудному регістрах.

В п р а в а 2. Ця вправа є більш вимогливою, ніж попередня. Мелодія будується на поступовому русі вгору, охоплюючи три ступені (*ре, мі, фа дієз, соль, фа дієз, мі, ре*). Вправа виконується у повільному темпі, довжини – четвертні. Виконувати її потрібно двічі підряд на одному диханні, переважно на голосну, що являє собою звук середній між голосними *а* та *о*, слідкуючи за головним переходом від одного звука до другого. В цій вправі теж іноді потрібно шукати у студента той голосний звук, на який йому краще вдається плавна лінія звучання. Отже, при виконанні довготривалого звуку незмінність його сили є результат поступового збільшеного видиху. Вивчивши процес утримання

одного звуку на певну голосну, слід застосовувати виконання одного звуку на різні голосні, при цьому сила та тембр звуку не повинні змінюватись.

В п р а в а 3. Ця вправа рекомендується для розвитку голосів студентів – “гудошників”. Вона базується на використанні трьох поступових звуків вгору та вниз на штрих *staccato*, або спів звуків тонічного тризвуку(рідше) з постійним зміщенням основного звуку на півтон. Діапазон цієї вправи слід вибрати не менш квінти (секста, септима, рідше октава) – рахування ведеться від першого з трьох звуків вправи. Для виконання вправи можна використовувати такі склади, як ля-ха-ха, льо-хо-хо та інші. Саме головне в цій вправі – це виконання кожного звуку як окремого, з відчуттям напруженості в області діафрагми, навіть якщо звуки будуть співатись інтонаційно не вірно. Протягом першого етапу (діагностично-прогностувального) вокальної підготовки, а іноді і другого (базового) студент під час виконання цієї вправи виконує інтонаційно вірно тільки декілька звуків; ці звуки і являються для студента тими основними, природними, від яких потрібно вести розвиток вокального голосу. Діапазон цих інтонаційно заспіваних звуків часто сягає лише терцію, кварту. Якщо вірно знайти ці природні звуки, то розвиток вокального голосу може мати добрий успіх.