

Шановні батьки та вихованці Центру!
Ви всі напевне з нетерпінням чекаєте зустрічі із нашими талановитими креативними педагогами. Ви з ними спілкуєтеся в онлайн режимі, обговорюєте цікаві теми, разом співаєте. Ваші керівники пропонують для вивчення багато пісенного матеріалу.
Ось рекомендації, які допоможуть займатися вокалом самостійно.



Як навчатися вокалу самостійно

Про користь та шкідливість вокалу

Чим корисні заняття співом? Збільшується звучність голосу. З'являється красивий тембр. Розширюється діапазон. Розвивається музичний слух. Поліпшується дикція, підвищується гучність, ваша мова краще сприймається.

У процесі співу задіяно багато груп м'язів. Здійснювана ними фізична робота сприяє зміцненню здоров'я. Завдяки постійній вентиляції легенів значно знижується ризик захворювань дихальної системи.

Чи може вокал шкодити? На жаль, може, якщо неправильно займатися. Це може відбутися, якщо займатися без педагога, або педагог не дуже кваліфікований. Достатньо подивитися на черги до лікарів-фоніатрів, щоб зрозуміти, як часто це відбувається.

Деякі педагоги, прагнучи добитися миттєвих результатів, надмірно перенавантажують голос дитини. Особливо це небезпечно для дитячого вокалу.

Як займатися вокалом самостійно

1. Самоконтроль

Звичайно, займатися вокалом потрібно з професійним педагогом. Але, якщо ви зважилися самостійно займатися, вас нікому контролювати в даний момент, то перша порада – записуйте відео із власним виконанням. Записи допоможуть вам відстежити неминучі помилки при виконанні вправ. Крім того, після певного часу ви зможете переконаватися у власних досягненнях, порівнявши вокальний рівень перших і останніх записів.

2. Створіть умови для самостійних занять

Кожному виконавцю, що починає, потрібно знати одне з найважливіших правил: відстежувати власні помилки і виправляти їх можливо тільки в тому випадку, якщо ви себе добре чуєте! Тому:

- в приміщенні, де ви займатиметеся повинна бути повна тиша;
- постарайтеся, щоб поряд була яка-небудь поверхня, що відбиває звук (велике дзеркало, порожня стіна);
- записуйте свої заняття кожного разу, вчіться чути різницю у виконанні, оцінювати себе, це розвиває слух.

Краще, якщо ви скористаєтеся цифровим диктофоном, він дає мінімальне спотворення голосу.

3. Для того, щоб краще чути себе ви можете користуватися наступними прийомами:

- прикрийте пальцем одне вухо (ми часто так робимо, розмовляючи по телефону в галасливому місці);
- коли ми хочемо щось краще розчути, ми прикладаємо до вуха складену долоню (виконайте теж саме, тільки замість долоні прикладіть до вуха аркуш паперу). Ваша мета – створити напівзамкнений простір для звуку, щоб чути себе.

З чого починати



Розминка

Якщо ви хочете не тільки навчитися співати, але і з часом не втратити голос, то засвойте одне з найважливіших правил: завжди починайте заняття з

«розігрівання» голосу. Це також важливо, як розминка м'язів в спортзалі. Тоді ваш голос прослужить вам довго і буде гарним.

Розминка повинна починатися з вправ на дихання. Правильне дихання – це дихання носом. Хто уміє правильно дихати, той навчиться правильно співати. Ось основні правила:

- стійте прямо, але вільно;
- вдихайте через ніс (рот закритий);

- видихайте поволі, в порожнині рота повинне бути відчуття округлості, немов ви прагнете стримати позіхання, при цьому тягніть звук «с» (здувається повітряна кулька). Добийтеся рівного звучання цього звуку.

"Зніміть плечі з вух!". Таку "жартівливу пораду" можна почути від викладача співу. Це значить опустити плечі і у жодному випадку їх не піднімати під час занять. "Плечі на вухах" – вірний знак, що співак дихає грудьми, а не діафрагмою. Дихання стає кущим, не повним. Співак з таким диханням "обкрадає" свої голосові можливості. Більше того, напружуються м'язи шиї, потилиці і плечей. "Затиск" передається горлу і звук стає затиснутим.

З часом треба так натренувати дихання, щоб під час співу ви вільно могли:

- утримувати повітря всередині;

- виводити повітря поволі і рівномірно, при чому стільки, скільки потрібно зв'язкам.

Довіряйте своїм відчуттям. Визначити потреби зв'язок просто: якщо горло "втомлюється" або йому не комфортно, значить, відбувся перебір або недобір повітря при вдиху.

Як справлятися з високими нотами

Для того, щоб «подолати» високу для вас ноту, витягуючи її, просто гарненько відкрийте рот (як на прийомі у стоматолога). Це нота повинна «впасти» на нижню щелепу.

Застереження: слухайте себе, звук не повинен бути різким і відвертим.

Щоб зробити звук округлим, приємним, уявіть, що у вас в роті яблуко і співайте, зберігаючи це відчуття.

Як не переходити на крик

У співі, як і у вправах, дуже важливо не переходити на крик. Це шкідливо для зв'язок. Прагніть знайти середній рівень гучності, зручний для вашого голосу. Ніколи не допускайте співу «на межі» гучності. Зберігайте відчуття запасу можливостей голосу.

Не «застрягайте» на одній пісні. Прагніть працювати над трьома-чотирма піснями в один період. Різноманітність мелодій і ритмів піде на користь, як вашому слуху, так і голосу.

Як співати в мікрофон



Відкриємо маленький секрет тим, хто ніколи не співав з мікрофоном або співав, але не знає, як це робити правильно. Не секрет, вдома тепер є можливість співати використовуючи караоке та мікрофон. Мікрофон треба тримати строго паралельно підлозі, тобто горизонтально і максимально близько до рота, майже торкаючись його губами.

Прагніть не займатися вокалом на повний шлунок. Оптимальний проміжок між їжею і заняттями має бути 3-4 години. При порушенні цього правила надалі з'являється гойдання звуку.

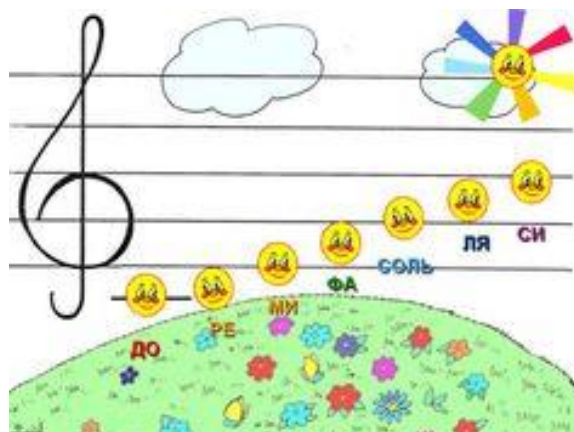
Під час співу не затягуйте себе туго одягом або ременем. Це порушує свободу дихання.

Підходьте до занять усвідомлено, частіше прислухайтесь до своїх відчуттів. Якщо ви відчуваєте стомленість, біль в горлі, млявість, зробіть перерву в заняттях до повного одужання. Якщо після занять з'явилися неприємні відчуття в горлі, значить певні вправи були зроблені невірно. А це може заподіяти шкоду голосу.

І ще одне правило: у вокалі, як в спорті, тільки регулярні вправи приводять до результатів.

Рано чи пізно, досягнувши певного рівня у вокалі, вам захочеться нових звершень, і ви відчуєте необхідність присутності педагога. Але самостійна робота, безумовно, корисна. Вона дисциплінує і розвиває.

Схема щоденних занять



Уміння співати – це навичка, що виробляється багаторазовим повторенням дій, які приводять до позитивного результату. Якби для співу було достатньо тільки знань, то по прочитанні книжок або статей вокаліста очікувало би одразу світове турне. На жаль (або на щастя), оволодіння вокальними навиками вимагає постійних, методичних тренувань. Пропонуємо схему щоденних занять, яка дозволить, не перевтомлюючи голосовий апарат, досягти максимальних результатів за короткий час.

Спершу – загальні зауваження. Існує думка, що вранці займатися важко і навіть шкідливо. Звичайно, багатьом вокалістам ранішні заняття даються важче, ніж вечірні. Але для вокаліста час не повинен мати значення: вранці, вдень, увечері і вночі голос повинен звучати добре. А ось співати одразу після обіду або вечері дійсно і важко, і шкідливо. По-перше, порушується процес спокійного перетравлення їжі, а по-друге, діафрагма тисне на шлунок і може викликати неприємні відчуття. Тому після прийняття їжі повинно пройти не менше 2 години. Але спів на голодний шлунок також може бути небезпечний для здоров'я. У результаті тиску діафрагми на шлунок починає вироблятися шлунковий сік, що роз'їдає за відсутності їжі сам шлунок. Якщо ви тільки що прийшли з роботи або навчання і дуже голодні, перед співом рекомендується з'їсти небагато фруктів, кисломолочних продуктів, йогурт або булочку. Після цього можна без шкоди для здоров'я позайматися вокалом, а після – щільно поїсти.

Тепер поговоримо про самі заняття.

Починати рекомендується з дихальних вправ – вони розігрівають вокальний апарат, готуючи його до подальших співацьких навантажень:

Далі при необхідності робляться вправи на зміцнення м'язів язика, м'якого піднебіння і губ. Для економії часу можна чергувати з дихальними вправами.

Наступні 5-10 хвилин необхідно присвятити вправам на стаккато. Якщо ви займаєтеся недавно, то співайте прості вправи в повільному темпі. Якщо ви вже освоїли швидкі стаккато, наступною вправою можуть бути вони.

Далі йде блок легатних вправ. Прості вправи на легато можуть слідувати одна за одною в будь-якій зручній вам послідовності.

Наступним етапом виступають вправи на дикцію. До них відносяться всіма відомі І-Е-А-О-У-О-А-Е-І із приголосними або без, робота з відкритими голосними А-О-Е, вправи на зміцнення м'язів язика і розслаблення нижньої щелепи.

Останніми виконуються нові вправи, які ви тільки почали вивчати або складні вправи на різні види вокалізу.

Якщо вам необхідно заспівати певний пісенний репертуар, то скоротіть розспівування до 10-15 хвилин, скориставшись мінімальною схемою.

Вправи на дихання



1. *Роздування вогню.* Наберіть повні легені повітря і з силою роздувайте уявний вогонь протягом хвилини, уявіть, що роздути його треба обов'язково. Від гіпервентиляції у багатьох може з'явитися легке запаморочення, але в цьому немає нічого страшного, це лише свідчить про те, що вправа виконується правильно.

2. *Собачка.* Уявіть себе на деякий час собачкою. Станьте перед дзеркалом, висуньте язика і починайте швидко вдихати і видихати протягом хвилини. Поступово збільшуйте швидкість дихання, наскільки це тільки можливо. Повторіть цю вправу раз п'ять. Обов'язково тримайте при собі воду, оскільки зв'язки і горло пересихають через активне дихання і задоволення вам це не принесе.

3. *Комплексне дихання.* Ця вправа досить складна і вимагає достатньо доброї координації дихальних м'язів. Рахуючи до 5, вдихайте повітря, при цьому живіт надувається, як м'ячик. Не видихаючи продовжуйте вдихати грудьми теж на рахунок 5, при цьому стежте, щоб плечі не підіймалися. Затримайте дихання, відлічіть до 5 і почніть повільний видих. Видих проводиться в зворотній послідовності, кожного разу рахуючи до п'яти - грудьми, животом і в кінці затримуємо дихання.

Щоб успішно виконати цю вправу потрібно розподілити кількість повітря, яке вдихається/видихається грудьми і животом. Рекомендується вдихати поволі, рівним, постійним струменем повітря.

Як працювати над піснею



Будь-яка справа вимагає ґрунтовного підходу. Тому, коли ви приступаєте до роботи над піснею, не прагніть відразу працювати над динамікою, звуком.

Розділіть роботу на частини. Такий підхід приводить, як не дивно, до більш швидкого, а головне, якісного результату.

Перше, що ви повинні зробити, працюючи над новою піснею, це вивчити мелодію. Не намагайтеся приклеїти її до слів. Текст приховає від вас дійсну звуковисотну криву мелодії. І ви співатимете невпевнено і, як наслідок, поза нотами. Набагато правильніше вокалізувати мелодію на зручну голосну. Таким чином, ви ізолюєте музичну складову пісні і природно можете надати їй більше уваги.

Одночасно з роботою над точністю інтонації розберіться з диханням. Пам'ятайте, що завдання в тому, щоб брати дихання не якомога рідше, а якомога частіше, не забуваючи при цьому про фразування і кантилену. Загальне правило таке – змінюйте дихання в кожній паузі. На початку пісні або після програшу робіть активний вдих носом, в решті випадків використовуйте активний видих із зміною дихання. Дихання зручно проставляти галочками в тексті. Це забезпечить вам підказку, поки організм не запам'ятає дихальний скелет пісні.

Паралельно можна зайнятися і текстом. Прочитайте текст кілька разів, визначте можливі дикційні труднощі (декілька приголосних підряд, необхідність швидкої вимови, мовні труднощі, якщо ви співаєте на іноземній мові). Ізолюйте їх від основного матеріалу і почитайте як скоромовки, вимовляючи чітко і поступово збільшуючи темп. Доведіть темп до більш швидкого, чим це буде необхідно в пісні. Це дасть вам запас міцності.

Після технічної роботи прийшла черга роботи творчої. Почитайте текст як вірші. Подумайте про драматургію, яку підкажуть вірші, придумайте, або пригадайте ситуацію, на фоні якої могли б розгортатися описані в тексті події або сказані дані слова. Це дасть вам можливість пропустити пісню через себе, забарвити її живою людською емоцією.

Тепер прийшов час все з'єднати. Постарайтеся, щоб в результаті не постраждав жоден з компонентів. Тепер запишіть своє виконання на відео за допомогою смартфона чи планшета і постарайтеся об'єктивно оцінити запис. Не піддайтеся першій реакції: "Все погано!!!" або "Все відмінно!" послухайте ще раз, надайте увагу дрібницям. Задайте собі питання: чи зрозумілий текст? Чи вірна музична інтонація? Чи не провалені низькі ноти і чи не дуже відкриті верхи? виправте недоліки і запишіться знову. Для якісного виконання цього часто буває достатньо. Але якщо пісня глибока і складна, текстовий матеріал цікавий, можна піти і далі. Пошукайте звук, задіюючи різні прийоми звуковидобування. Продумайте виконання вокального твору, імпровізуйте з ритмом, поміняйте фразування, змістіть кульмінацію. Іноді пісня від цього сильно виграє, іноді міняється до невпізнання.

Як позбутися хвилювання на сцені

Нарешті, ми торкнемося теми, яка хвилює всіх виконавців без винятку – страх сцени. Кожен, абсолютно кожен музикант або артист – хай навіть професійний і активно концертує – хвилюється перед виходом на сцену. Це

цілком природне явище – всі люди схильні до емоцій в тій чи іншій мірі. Питання в тому, як справлятися з цими емоціями і як спрямовувати їх в потрібне русло. Як не дозволити перерости в страх, паніку.

Всім відомо, що з практикою виступів приходиться досвід. Поза сумнівом, необхідна деяка частка артистизму і вправності, щоб виглядати на сцені невимушено і розкуто. Для тих, хто упевнений в успіху немає перешкод.

Уявіть собі наступну картину – ви стоїте перед сценою і через п'ять хвилин ваш вихід. Які емоції хвилюють вас у цей момент? Багато кому достатньо тільки уявити таку картину, як кров починає кипіти від викиду адреналіну. В грудях щемить, в ногах наступає відчуття слабкості, а в горлі все пересихає так, що важко навіть говорити, не те що співати. Знайомо? Далі – гірше. У момент вашого виходу наступає паніка. Ви насилу переставляєте ноги, починає нудити, і все ваше внутрішнє враження від виступу залишається зіпсованим.

Річ у тому, що хвилювання, яке ми відчуваємо перед виходом – це прояв енергії, яка переповнює нас. Варто спрямувати її в потрібне русло і ви перемагаєте, варто піддатися їй і пустити все на самоплив, тоді все буде навпаки. Отже, пропонуємо ознайомитися з трьома речами, необхідними для успішного "страх-менеджменту".

Перша і найважливіша складова успішного виступу - це вдалий контакт з аудиторією. Якщо ви налякані тим, що на вас дивитимуться і слухатимуть, або тим, що вас оцінюватимуть і критикуватимуть, то ви неодмінно виглядатимете неприродно і незграбно, публіка від вас відвернеться, а це значить, що ви просто не готові до виходу. До речі кажучи, це обов'язково відбудеться, якщо аудиторія відчує ваш негативний настрій, або страх.

Ви повинні відчути контакт з публікою, теплу атмосферу хоча б з декількома людьми зі всього залу.

Виберіть очима декількох чоловік з натовпу, хай це будуть ваші знайомі або люди, які вам показалися симпатичними і співайте для них. Хай цей виступ буде присвячений їм. Знайдіть людину, яка дивиться на вас і посміхніться їй, або просто кивніть, загалом – встановіть контакт. Як тільки ви це зробите, ви відчуєте деякий підйом адже ви вже не одні на цій сцені, з вами вони ті, з ким ви в контакті. Співайте дивлячись в очі окремим людям, пробіжіть поглядом трохи вище за голови глядачів, кивніть в публіку, хай кожен думає, що це було зроблено для нього. До речі, у жодному випадку не виходьте на сцену з гордовитою міною. Публіка набагато розумніша за нас, навіть якщо вона неабияк агресивна. Саме публіці видніше, що ви робите правильно, а що ні і ваше ставлення до неї повинно бути дружнім, тому що ви вийшли, щоб підкорити їх серця, а не викликати заздрість до того факту, що ви стоїте на сцені.

Друге правило – думайте і відчувайте те, про що ви співаєте. Ви просто зобов'язані проживати текст, стати тою самою людиною, яка розказує історію, а не програвачем, який відтворює платівку з математичною точністю. Якщо ви думатимете про це, то страх сцени відступить, поступившись місцем емоціям які несе текст. Емоції, не можуть бути штучними, тому що вони індукуються

страхом сцени, а страх це найсильніша емоційна складова всього нашого життя. Страх сцени у всіх цих випадках повинен бути направлений на генерацію емоцій в ході того, що вокаліст вживається в образ. Таким виконавцям публіка вірить, і якщо при цьому артист у контакті з нею, то все гаразд.

Будьте готові до виступу наперед. Ви повинні бути упевнені в пісні яку ви виконаєте. Вивчіть текст так, щоб вас розбудили вночі і ви могли розповісти або наспівати його без запинки. Вивчіть мелодію, якщо відчуваєте, що у вас проблеми з точною інтонацією. Визубріть її так, щоб вона була вбита в м'язову пам'ять. Все це звучить дуже легко, але деякі виконавці, навіть при дотриманні всіх правил відчувають неконтрольований страх сцени. Їм варто порадити одне – треба один раз переступити через це. Не намагайтеся це зробити на сцені, просто потрібно створити собі умови, при яких ви зможете повторно переступати через свій страх.

Дослухайтеся до рекомендацій і рухайтесь вперед. Хай ваші мрії збуваються!

**Методист
вокально-хорового жанру
ЧОЦЕВ «Юність Буковини»
Надія Вовк**