Что такое распевка, и зачем она нужна?

***Распевки***для вокалистов являются неотъемлемой частью обучения вокалу. Они позволяют целенаправленно и последовательно повысить уровень владения вокальной техникой.

Так что же такое ***вокальная распевка***? Вокальные распевки — это система упражнений для укрепления и развития основных навыков пения. Иными словами, распевка — это своего рода и разминка, и базовые упражнения для голосовых связок.

Наши голосовые связки — это мышечные волокна, соответственно их можно развивать, ***разрабатывать***, укреплять при помощи различных методик. Те, кто хоть раз в жизни занимался каким-либо видом спорта, знают, что перед основными заданиями и нагрузками нужно выполнить разминку для разогрева тела — чтобы не порвать связки.

Распевка для голоса имеет огромное значение. При ее помощи можно выборочно тренировать отдельные вокальные техники исполнения (например, такие как, скрим, гроул), довести до автоматизма эти техники, расширить диапазон их исполнения. Это позволяет вокалисту более спокойно справляться с «техническими» трудностями исполняемых песен, предоставляя больше времени для ***развития артистизма*** и раскрытия глубины содержания исполняемых песен.

Распевки для вокалистов стоит составлять по уровню сложности, при этом важно учитывать***степень подготовленности*** вокалиста, а также специфические особенности исполнения песен. В каждом вокальном упражнении (в идеале) должна содержаться особая идея или скрытый подтекст, помогающий в развитии воображения певца.

С точки зрения физиологии вокальные распевки — это что-то типа ***разогрева***, раскачки речевого аппарата для приведения его в рабочее состояние и появления возможности долгой и целенаправленной вокальной работы.

Распевания позволяют повысить активность организма вокалиста, т.к. при пении задействуются не только голосовые связки, но и мышцы пресса, а также используется диафрагма. Упражнения для связок вызывают так называемое состояние творческого возбуждения и стимулируют творческое развитие.

При длительном воздействии на голосовые связки при помощи систематически чередующихся вокальных упражнений формируется условная реакция организма — готовность к многочасовым, систематическим, полноценным нагрузкам. Эта готовность является ***необходимым условием***для достижения профессионального уровня исполнения.

Прежде всего, распевка для голоса помогает добиться координации слова со звуком, синтеза разговорной речи с музыкальной, который и отличает вокальное искусство от других музыкальных искусств.

Перед началом распевок педагоги по вокалу советуют выполнить несколько ***простых физических упражнений*** (приседания, отжимания, прыжки на скакалке, наклоны и т.д.), чтобы усилить кровообращение. Тут, правда, важно не переусердствовать.

**Пример распевки для вокалистов**

Для начала найдите наиболее удобное положение. Прислоните спину к стене или примите лежачее положение. Подключите свое воображение, представьте, что через все ваше тело проходит длинная веревка, выходящая из головы. Затем представьте, что веревка привязана к потолку и туго натянута. Такое положение тела является самым приемлемым для выполнения этого упражнения. Теперь набираете побольше воздуха и пробуете подольше промычать, обычным своим разговорным голосом. Затем пробуете раскачать этот звук между удобных для Вас нот. Во время выполнения этого упражнения старайтесь быть полностью расслабленными, не пытайтесь поставить рекордов высоты – помните, что это всего только разогрев. Промычите так минуты 2-3.

Начинайте свои занятия вокалом с распевок – и они помогут вам быстрее достигать вокальных высот.

**Поделиться:**