

Dziedāšanas stundas metodiskais materiāls

Mērķis:

Attīstīt vokālo tehniku kora klases nodaļas audzēkņiem, izmantojot dažādus dziedāšanas vingrinājumus.

Uzdevumi:

- Sagatavot skolēna balss aparātu ar pirmsdziedāšanas vingrinājumiem.
- Nostādīt pareizu elpošanas mehānismu labai dziedāšanas teknikai.
- Paplašināt audzēkņa diapazonu.
- Iemācīt skolēnu dziedāt ar dažādiem štrihiem: *legato*, *staccato* un *non legato*.
- Ar dažādu vingrinājumu palīdzību attīstīt audzēkņa artikulāciju un dikciju.
- Uzlabot intonāciju dziedāšanas laikā.
- Ar dažādām asociatīvām pieejām padarīt dziedāšanas mācību procesu interesantāku.

Metodiskā materiāla apraksts

Metodiskajā materiālā tika piedāvāti dažādi vingrinājumi audzēkņu vokālās tehnikas attīstīšanai. Dziedāšanas mācību procesā tika konstatēti sekojoši svarīgākie aspekti: izteiksmīgums (sejas izteiksme, ķermeņa valoda, emocionālā izteiksme), elpošana (stāja, augsta un dziļa elpa, diafragma), intonācija (tonalitātes izjūta, skaņas augstuma precizitāte, reģistrs: augstais, vidējais un zemais), artikulācija (dikcija, vokālās skaņas veidošanas veids (*legato*, *staccato*, *non legato*), ritma izjūta).

Dziedāšanas procesā tiek izmantoti šādi skaņas izteiksmīguma līdzekļi: balss spēks, intonācija, tembrs, melodija, pauzes, loģisks uzsvars. Emocionālo izteiksmi, kas izpaužas prieka, skumju, pārsteiguma izpausmē, arī var uzskatīt par skaņas izteiksmīguma līdzekli.

Elpošana ir dziedāšanas pamats: elpas trenēšana un atbalsts ir būtisks nosacījums labai dziedāšanas teknikai (Emmons, 1988; Sundberg, 1993).

Dziedāšanas procesā ļoti būtisks ir darbs pie tīras intonācijas, skaidras dikcijas un izteiksmības. Tieši jaunākais skolas vecums ir labvēlīgākais laiks, lai attīstītu bērna dziedāšanas pamata prasmes (Zavadska, Davidova and Rauduvaite, 2016).

Pie artikulācijas aparāta pieder: mutes dobums (vaigi, lūpas, zobi, mēle, žoklis, aukslējas), rīkle, balsene. Artikulācijas aparāta darbības būtiski priekšnosacījumi ir dabīgums un aktivitāte. Aktīvu dabīgumu var sasniegt, atbrīvojoties no sažņaugšanas un stimulējot dažādu muskuļu un orgānu precīzu darbību (Peng, 2005).

1Dažādi vingrinājumi vokālās tehnikas attīstīšanai

Pirmsdziedāšanas vingrinājumi

- 1) *Tibetiešu sveiciens* – stiept mēli uz priekšu.
- 2) Ar aizvērtu muti, ar mēli veidot apļus, sākumā pa labi, pēc tam pa kreisi.

Elpošanas vingrinājumi

- 1) Ieelpot gaisu caur muti un degunu ar žāvas stāvokli līdz diafragmai un vienmērīgi izelpot gaisu caur burtiem *s* un *š*, ievēkot vēdera apakšējo daļu sevī.
- 2) *Pumpis* – ieelpot gaisu caur muti un degunu ar žāvas stāvokli līdz diafragmai un ar trīs nelieliem, asiem piegājieniem, veidojot apstāšanās, izelpot gaisu caur burtiem *s* vai *š*. Uz katru izelpu ievēkot vēdera apakšējo daļu sevī.
- 3) Vingrinājums *Atspiešanās*

Vingrinājuma mērķis: attīstīt stabilu elpošanas izjūtu zemākajās ribās.

Vingrinājuma gaita:

- a) atspiešanās no sola vai galda: vingrinājuma laikā pievērsiet uzmanību ieelpai un tūlītējai elpas aizturēšanai;
 - b) pēc tam audzēkni lūdz atkārtot ieelpu, stāvot kājās, ar rokām fiksējot zemāko ribu apvidu un priekšējo vēdera sienu.
- 4) Vingrinājums *Lokomotīve*
 - a) Vingrinājuma gaita: Līdzīgi kā tvaika katlam ar tvaiku, tā plaušām jābūt piepildītām ar gaisu. Pirms lokomotīve uzņem ātrumu, izdvestās skaņas var atdarināt ar šādu līdzskaņu virknējumu:
 - b) p – f – t, p – f – t;
 - c) š – š – š, š – š – š;
 - d) ps – ps – f, ps – ps – f.
 - e) Lokomotīve brauc un dveš, tvaiks nāk ārā īsiem *pukšķiem*: tš – ts – pf.
 - f) Lokomotīve brauc lēnām, tad pamazām uzņem ātrumu. Ar elkoņiem var atdarināt virzuļu kustības. Lokomotīve iet pilnā gaitā, tās *pukšķi* atskan vienmērīgos intervālos un tiek ritmizēti 3- vai 4-daļīgā metrā.

Vingrinājums diapazona attīstīšanai

- 1) Uz burta *r* veidot pakāpeniski *glisando* uz augšu līdz pat galējai skaņai un pēc tam uz leju.

Dziedāšanas vingrinājumi uz *legato*

- 1) Ar nazālo *n* dziedāt 1.-2.-3.-2.-1. pakāpes. Ritms – ti-ti ti-ti tā. Katrā tonalitātē pa pustoņiem uz augšu un uz leju. Var arī 1.-3.-4.-2.-1. pakāpes. Nazālais *n* palīdz atbrīvot dziedātāja kakla muskuļus, veido vajadzīgo atvērumu dziedāšanai, palīdz veidot skaņu augšējās aukslējās, līdz ar to atbrīvojoties no lieka saspridzinājuma un dziļas, tumšas un nedabiskās skaņas. To pašu vingrinājumu var dziedāt ar zilbēm: *ri – i – jā – ā – ri*. Pirmais burts *r* atbrīvo no kakla skaņas, patskanis *i* ir šaurs, ar to vieglāk koncentrēt frāzes sākumu

un patskanis *a* veido atvērtu skanējumu. Vingrinājumu var dziedāt arī ar zilbēm: *i - i - e - e - o, zi - i - ma - a - no.*

Piemēri ar notīm:



uz nazālā *n*
ri - i - jā - ā - ri
i - i - e - e - o
zi - i - ma - a - no

vai



uz nazālā *n*
ri - i - jā - ā - ri
i - i - e - e - o
zi - i - ma - a - no

2) Dziedāt 1.-3.-5.-3.-1. pakāpes, ar ritmu ti-ti ti-ti tā var dziedāt sekojošās zilbes: *ro - o - ja - a - ro, zi - i - ma - a - no, re - e - ja - a - re* u.c.



ro - o - ja - a - ro
re - e - ja - a - re

3) 1.-3.-5.-1.(augšā)-5.-3.-1. pakāpes, taktsmērā – 6/8, ar ritmu ti-ti-ti ti-ti-ti tā-i, var dziedāt sekojošās zilbēs: *ro - o - o - ja - a - ro, zi - i - i - ma - a - no* vai *lo - o - o - ra - a - a - so* u.c.



ro - o - o - ja - a - a - ro
zi - i - i - ma - a - a - no
lo - o - o - ra - a - a - so

ro - o - o - ja - a - a - ro
zi - i - i - ma - a - a - no
lo - o - o - ra - a - a - so

Vingrinājumi uz *staccato* un *non legato*

1) Uz *staccato*: *re - e - e - e - ja - a - re*, 1.-2.-3.-4.-5.-3.-1. pakāpes, 4/4, ritms: ti-ri-ti-ri ti-ti tā pauze.



re - e - e - e - ja - a - re

- 2) Uz non legato: re – e – e – e – ja – a – a – a – re, savienojot pa divām skaņām 1.-3.-3.-5.-5.-3.-3.-1.-1., 6/4, ritms: ti-ti ti-ti ti-ti tā, uz 5.-6. taktsdaļām seko nākamās tonalitātes toņa uzdošana.



Vingrinājumi artikulācijas attīstīšanai

- 1) Vingrinājuma mērķis: *staccato* dziedājuma veidošana, artikulācijas un diafragmas muskuļu tonusa uzturēšana.

Vingrinājuma gaita: diafragmas muskuļu treniņam, artikulācijas aparāta kustīguma panākšanai izmantojam smieklu vingrinājumus. Smieklu zilbes variē, skaļi, aizrautīgi smejojoties (ha, ha, ha), ļauni ķiķinoties (hi, hi ...), apslāpēti smejojoties (hu, hu...), nirdzīgi izsmejoši smejojoties (ho, ho...) un sīki pasmīkņājot (he, he...), atdarinot dažādu cilvēku tipu smieklus (resnā vīra, cimperlīgās meitenes utt.).

Dziedāšanu sāk ar tumšajiem vokāļiem *u*, pārejot uz gaišiem:

hu, hu, hu, ho,

ho, ho, ho, ha,

ha, ha, ha, he,

he, he, he, hi,

Veidojot smieklu grūdienu *ķēdes*.

- 2) Vingrinājums patskaņu izrunas prasmju apguvei

Vingrinājuma mērķis: trenēt patskaņu izrunas veidu vienmērīgā plūdumā.

Vingrinājuma gaita:

- izvēlamies fragmentu no tautasdziesmas teksta pantiņa un izrunājam tikai patskaņus, piemēram:
Kas tie tādi, kas dziedāja
-a -ie ā-i a -ie-ā-a
- noklausāmies vairākkārt patskaņu vienmērīgo plūdumu;
- šajā plūdumā ievietojam ātrus, skaidrus un vieglus līdzskaņus, mēģinot nepārtraukt patskaņu plūduma vienmērīgumu;
- paturam prātā, ka vārdam jābūt tuvam (uz zobiem), balsenei – brīvai, elpošanai – aktīvai.

Vingrinājums intonācijas uzlabošanai

- 1) Vingrinājuma mērķis ir panākt precīzu augšupejošo un lejupejošo sekundu intervālu intonāciju, izmantojot patskaņu un līdzskaņu skaņas un zilbes.

