

Елена Исаева

Рабочая тетрадь начинающего флейтиста.

(Курс заданий к техническим урокам)



Елена Исаева

Рабочая тетрадь начинающего флейтиста.

(Курс заданий к техническим урокам)

Первый год обучения

Задание 1 *дыхательные упражнения*

Встать ровно, ноги на ширине плеч, грудь развёрнута. Дышать через нос в умеренном темпе. Вдох шумный, короткий - выдох бесшумный. Восемь вдохов, далее небольшой перерыв, ещё восемь – перерыв и т.д.

Задание 2

Активный вдох через нос с добавлением движений головы. Положение то же, что и в предыдущем упражнении. На каждый вдох добавлять движение головы: восемь раз вправо- влево, восемь раз вверх- вниз, восемь раз на правое и левое плечо.

Задание 3

Выдыхайте воздух на согласной «с» очень медленно, экономя дыхание (старайтесь дотянуть до 20-25 ударов)

Задание 4

Резкие выдохи-толчки мышцами брюшного пресса на согласной «с».

Задание 5 *Упражнение на задержку дыхания*

- Вдохните воздух через нос в самый низ живота и спины, постепенно добирайте воздух до самого верха (маленького язычка). Должно быть ощущение переполненности. Удерживайте такое состояние несколько секунд.
- Вдохните только вниз, потом не добирая воздух, сделайте имитацию набора только мышцами. Должна раскрыться грудная клетка, но воздух в неё не набирайте. Опять удерживайте такое состояние.

Задание 6 *Упражнение на задержку дыхания*

Представьте сон, когда вы хотите кричать, но не можете. Теперь попробуйте изобразить это наяву.

Задание 7

Улыбнитесь сначала как Арлекин, потом как Пьеро (улыбка вниз).

Задание 8 *Постановка губ*

Сложить губы на головке флейты в исполнительской позиции.

«Флейта должна находиться на нижней губе выше или ниже, в зависимости от её полноты и объёма. Вдувательное отверстие губок закрывается примерно на 1/3, а 2/3 открыто для заполнения воздухом, выходящим из вдувательного отверстия.

Флейта не должна сильно прижиматься к губам. Губы не растянуты, а наоборот, выпячены, выдвинуты вперёд и немного вывернуты, образуя как бы «трубочку», вследствие чего губы

смыкаются их внутренними частями, т.е. «мякотью»- красным телом, покрытым слизистой оболочкой, а воздух посылается из-под верхней губы».¹

Задание 9 Набор воздуха.

Возьмите исполнительское дыхание через нос.

«Предлагаемый <...> вдох должен осуществляться диафрагмой и наружными межреберными мышцами. При этом (от движения диафрагмы вниз и в окружности) равномерно растягиваются все части живота, особенно боковые, т.е. используются все части диафрагмы, а не только её передний участок. Грудная клетка расширяется в передне-заднем и боковых направлениях».

Задание 10

Подойдите к зеркалу и широко откройте рот. Необходимо увидеть маленький язычок и нёбную занавеску. Постарайтесь приподнять язычок так, чтобы во рту образовался купол. Язык при этом лежит «лодочкой».

Задание 11

Закройте рот, упритесь кистью руки в область нижней челюсти и гортани. Постарайтесь опустить гортань на руку.

Задание 12

Сложить и разложить инструмент, правильно взять в руки, приложить к губам и держать исполнительскую осанку.

«Что такое «правильная» исполнительская постановка вообще? Это – умение «приспособиться» к инструменту, сохранив при игре естественное положение головы, губ, языка, рук, пальцев, ног и всего корпуса, оно способствует развитию полезных навыков и исключает мышечное напряжение, а также поддерживает активное состояние дыхательного аппарата»²

Обратите внимание на несколько моментов:

- Локти не должны прижиматься к корпусу, но и не сильно отступать от него
- Кисти рук как бы «сломлены» в направлении от тела.
- Пальцы рук должны находиться строго над своими клапанами (при открытых клапанах приблизительно на 1 см. выше их уровня)
- Первый палец правой руки визуально находится между указательным и средним пальцем.
- В левой руке ствол флейты помещается между первой и второй фалангами указательного пальца.
- Между ногами должно быть расстояние

Задание 13

Устойчиво удерживать флейту на аппликатуре до# второй октавы.



Два места опоры: указательный палец левой руки - на себя, мизинец правой руки- от себя.

¹ Цит. По: Ю. Должиков Методика, упражнения, этюды. М. –2004, Изд. «Дека-ВС» стр.4.

² Цитата по: И. Пушечников Искусство игры на гобое. История, теория, методика, педагогика. Изд. «Композитор» С.-Пб 2005. стр.200

Задание 14

Выполняется на головке флейты³ или на флейте.

Перед воспроизведением упражнения выдохните скопившийся в лёгких воздух, немного зажмите (напрягите) брюшную область живота (чуть выше лобка), медленно наберите дыхание через нос в область спины и нижних долей лёгких (смешанное диафрагмальное дыхание), следите за тем, чтобы вдох был бесшумный; для этого освободите и опустите гортань и поднимите нёбную занавеску, расширьте ноздри. Задержите дыхание на пару секунд, представьте желаемое звучание, далее посылайте тёплый воздух без атаки языком в звуковое отверстие инструмента. Длина звучания определяется физическими возможностями исполнителя. Следите за ровностью и качеством звука.



Задание 15

Выполняется как упражнение в задании 14, только звук начинается с чёткой атаки языком о внутреннюю часть верхней губы. Следите за тем, чтобы между атакой звука и последующим его продолжением не было призвуков и остановки.



Задание 16

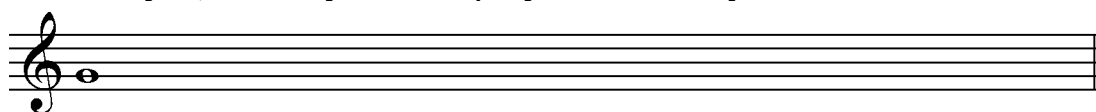
Возьмите дыхание, как описано в задании 14. Удерживайте воздух в ротовой полости при закрытых губах, нагнетая давление. Далее выпустите часть воздуха сквозь губы с помощью мышечных усилий диафрагмы и пресса. Следите за тем, чтобы губы как бы препятствовали прохождению воздушной струи. Как только часть воздуха вышла (диафрагма расслабляется), губы моментально закрываются.

Задание 17 *На развитие ощущения опоры дыхания.*

Для выполнения этого упражнения вам понадобится воздушный шарик. Попробуйте надуть шарик. При этом в ротовой и глоточной полостях возникнет давление. Запомните ваши ощущения и постарайтесь повторить их играя на флейте.

Задание 18

Тянуть удобный для исполнителя звук на счёт. Сначала по четыре удара (четверть равна 60), потом на восемь, двенадцать и т.д. Следить за ровностью звучания. Дыхание при этом набирается во все отделы лёгких, начиная с нижнего. Обратите внимание на начало звука, не выпускайте сразу много воздуха.



Задание 19 *на расслабление*

³ При выполнении упражнения на головке флейты высота звука не учитывается.

Тяните удобную для вас ноту. Вместе с этим нужно делать вращательные движения сначала поочерёдно локтями, кистями, плечами и даже бёдрами, затем всем телом, наподобие танца живота. Возможно также прыгать и ходить одновременно с воспроизведением звука. Упражнение направленно на расслабление мышц тела, не участвующих в звукообразовании.

Задание 20

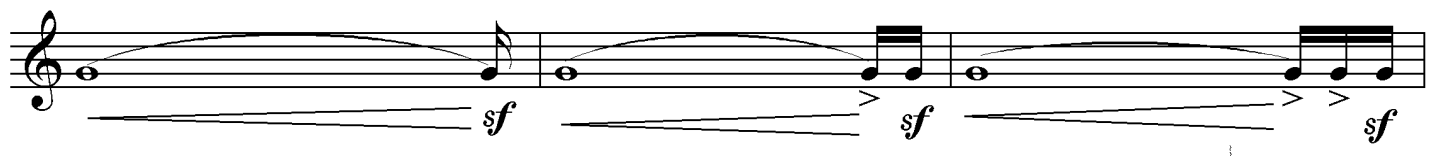
Выполняется на головке флейты или на флейте.

Начало звука должно быть предельно тихим, а конец, наоборот, наиболее громким. Продолжительность звука диктуется удобством исполнителя. При атаке звука может использоваться язык (если начало звука не получается без призвуков и шумов воздуха), но всё же желательно выполнять упражнение без него.

Следите за тем, чтобы sforцандо на конце звука получалось с наибольшей силой, это достигается толчком диафрагмальных и брюшных мышц, а также свободной циркуляцией воздуха в щеках.

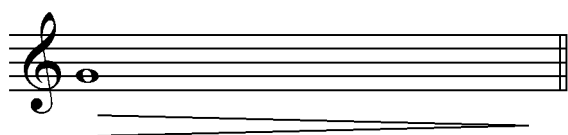
Если это не получается, попробуйте набрать воды в рот и сбрызнуть цветы.

Зафиксируйте ваши ощущения. Повторите то же самое, только на инструменте, представляя, что воздух- это вода.



Задание 21

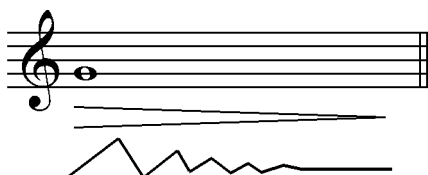
Выполняя это упражнение запомните ощущения в губах в начале звука. Теперь постарайтесь вернуться к нему после более громкого нюанса. Следите при этом за движениями нижней челюсти. При громком звуке она уходит на себя и вниз, при более тихом, немного от себя и вверх. Межгубная щель при этом меняет своё раскрытие. В тихом нюансе- более узкая, в громком- более широкая. Упражнение выполняется как с использованием чёткой атаки языком, так и фрикативной атакой.



Задание 22

Усложнённый вариант задания 21 с добавлением вибрации тона. Колебания вибрации должны уменьшаться в амплитуде параллельно нюансу звучания тона. Чем громче звук, тем больше амплитуда и шире частота колебаний и наоборот, чем тише звучание, тем меньше амплитуда и чаще частота колебаний. Вибрация тона в громком нюансе должна производиться за счёт мышц диафрагмы и брюшного пресса, в тихом- работой мышц гортани (но без участия голосовых связок!)

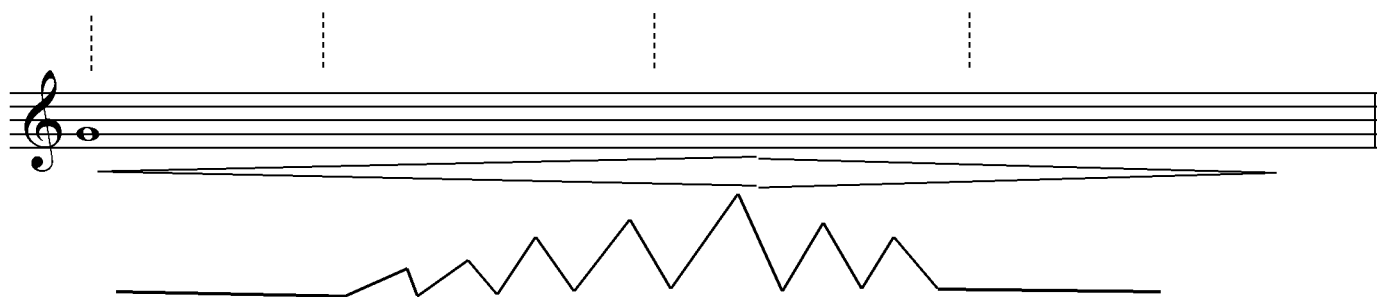
В начале звука лучше использовать чёткую атаку языком о внутреннюю часть верхней губы.



Задание 23

Выполняется на головке или на флейте.

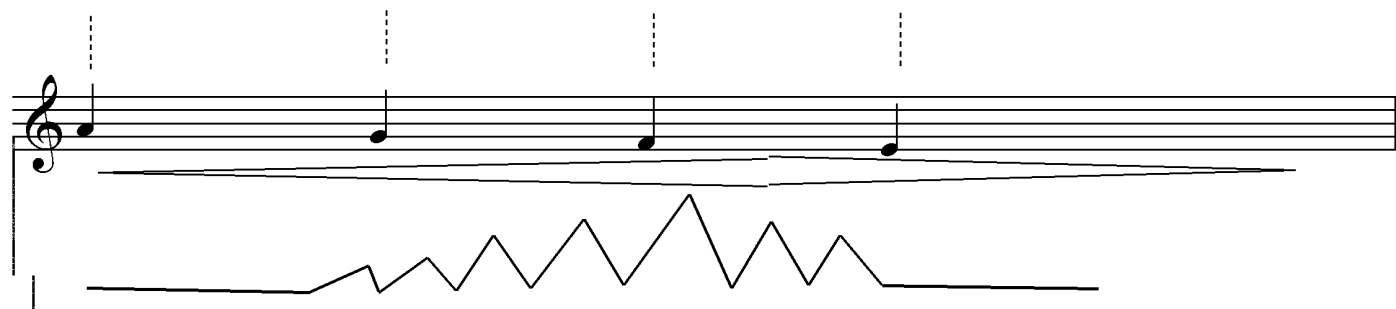
Перед воспроизведением упражнения выдохните скопившийся в лёгких воздух, немного зажмите (напрягите) брюшную область живота (чуть выше лобка), медленно наберите дыхание через нос в область спины и нижних долей лёгких (смешанное диафрагмальное дыхание), следите за тем, чтобы вдох был бесшумный; для этого освободите и опустите гортань и поднимите нёбную занавеску, расширьте ноздри. Задержите дыхание на пару секунд, представьте желаемое звучание, далее посылайте тёплый воздух без атаки языком в звуковое отверстие инструмента, представляя, что звук делится на четыре равные части. Плавно увеличивайте силу звука так, чтобы вершина громкости пришлась между третьей и четвёртой частью; одновременно с этим добавьте диафрагмальную вибрацию; начиная вибрировать как бы из неоткуда, плавно увеличивая амплитуду колебаний параллельно увеличению звучания. Спад вибраций и звучания осуществляется максимальным филированием в оставшемся промежутке времени до окончания воображаемой четвёртой части звука. Следите за плавностью развёртывания звучания и логичностью построения. Упражнение выполняется на удобном для исполнителя звуке.



Задание 24

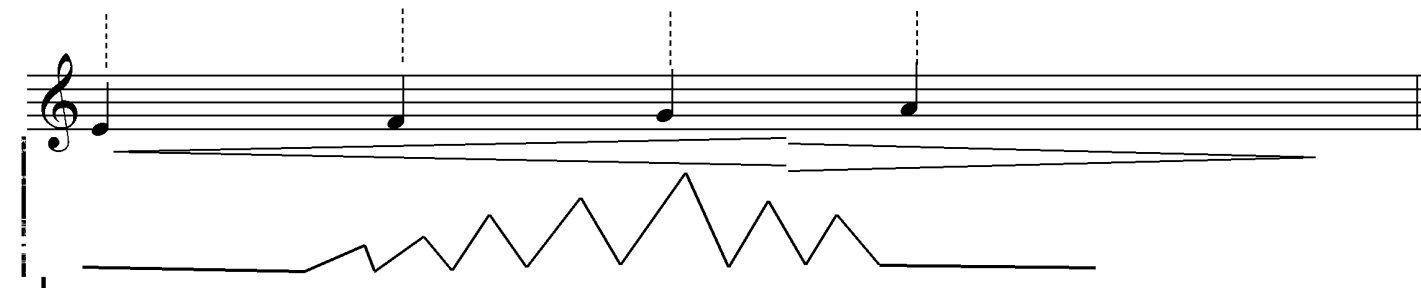
Является усложнённым вариантом задания 21.

Можно играть по звукам любой гаммы.



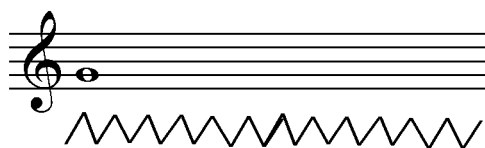
Задание 25

Сложность заключается в том, что мелодия движется в восходящем направлении, что психологически усложняет посыл дыхания, в то время как нисходящая мелодия провоцирует к тому, чтобы выдыхать воздух.



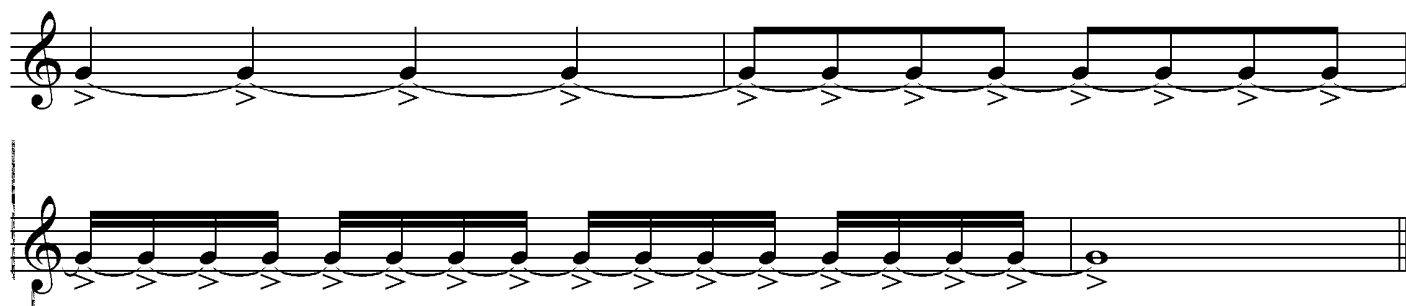
Задание 26

Играть выдержанный тон на головке или флейте, вибрируя его с одинаковой амплитудой и частотой вибрации. Тренироваться в разном темпе.



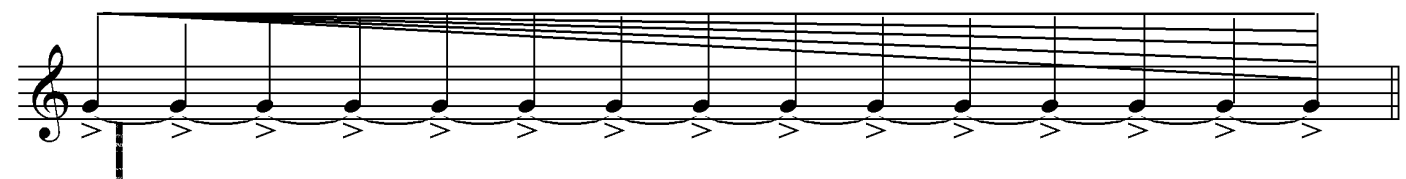
Задание 27

Вибрировать звук в ритме. Следить за тем, чтобы акценты теряли свою силу и становились легче параллельно увеличению скорости вибрации.



Задание 28

Вибрировать звук, произвольно увеличивая скорость. Чем медленнее скорость, тем тяжелее акценты.



Задание 29 *На развитие ритмических навыков.*

Хлопайте в ладоши или стучите карандашом в ритме дуолей, а ногами выстукивайте триолями (или наоборот) в том же темпе.

Задание 30 *На развитие ритмических навыков.*

Простукивайте или прохлопывайте ритм в произведениях перед игрой.

Задание 31

Вибрировать звук в ритме, опираясь на ноты, указанные стрелочками, т.е. усиливая звучание. Следить за тем, что бы на опорные ноты прибывал воздух в щеках, а на остальные убывал.

То же самое упражнение выполнять, используя чёткую атаку языком.

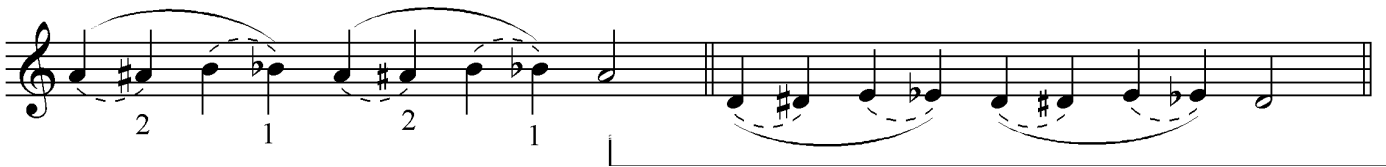
Задание 32

Выполняется на головке или флейте в умеренном темпе строго в ритме. Следите за тем, чтобы набор воздуха происходил через нос в паузах между звуками.

Задание 33 Изучение звуков хроматической гаммы.

Играть в медленном темпе без вибрации.

Задание 34



Задание 35

Следите за плавностью перехода от ноты к ноте. Первый раз упражнение выполняется без нюансировки.

а (t,f)

Musical notation for exercise 35a, showing a sequence of notes with slurs and fingerings (2, 1, 2, 1).

б (t,f)

Musical notation for exercise 35b, showing a sequence of notes with slurs and fingerings (2, 1, 2, 1).

в (t,f) 2 2 1 1

Musical notation for exercise 35v, showing a sequence of notes with slurs and fingerings (2, 1, 2, 1).

г (t,f) 2 2 1 1

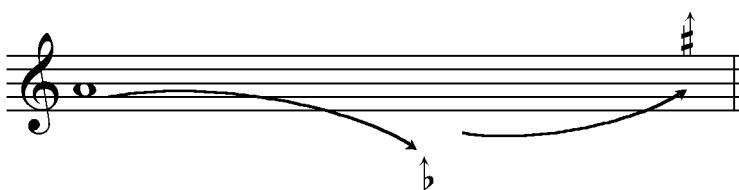
Musical notation for exercise 35g, showing a sequence of notes with slurs and fingerings (2, 1, 2, 1).

Задание 36

Двигайте челюстью так, как бы вы жевали. Запомните эти ощущения.

Задание 37

Понижение и повышение интонации. Играйте на звуках первой октавы.



Задание 38

Работа над звуками гаммы фа мажор. Играть в медленном темпе.

а

Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Динамика (f, t). Упражнения с акцентами (V) и ударными нотами (ψ).

б Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с акцентами (V) и ударными нотами (ψ).

в Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с волнообразными линиями и динамикой i.t.d.

г Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с волнообразными линиями и акцентами (V).

д Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с волнообразными линиями и акцентами (V).

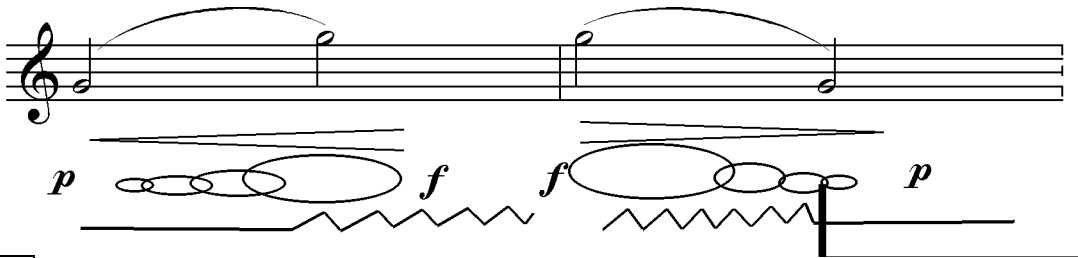
е Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с волнообразными линиями и акцентами (V).

ж Музыкальный пример с нотной записью в басовом ключе. Упражнения с волнообразными линиями и динамикой i.t.d.

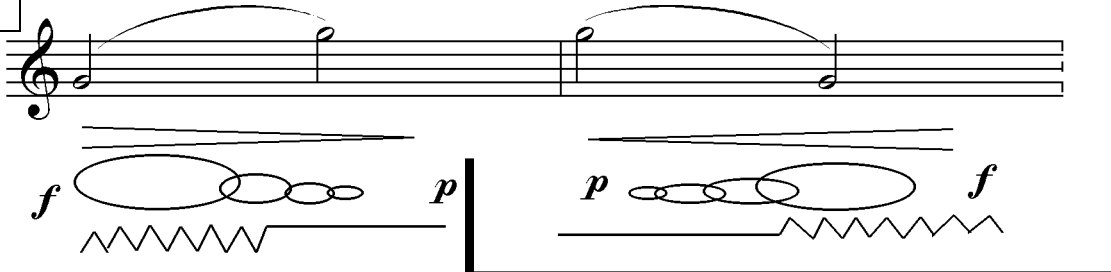
Задание 39

а

Играть по звукам хроматической гаммы вверх и вниз.

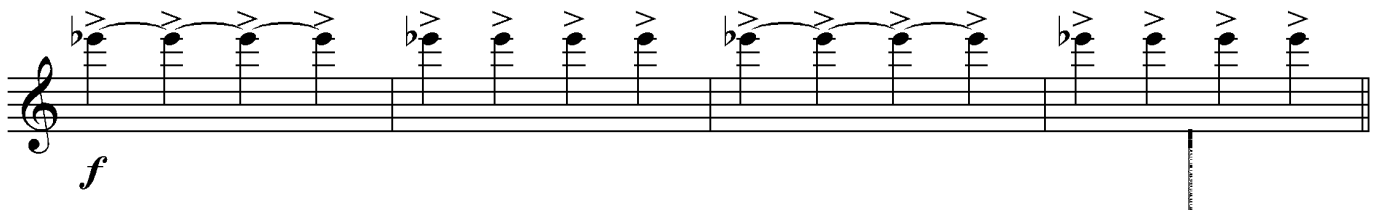


б



Задание 40

Выполняется на флейте. При выполнении данного упражнения обратите внимание на то, чтобы во втором и четвёртом тактах не возникало перерыва звучания между нотами, а также на активную циркуляцию воздуха в щеках и чёткую атаку звука. Вибрация должна производиться при помощи мышц диафрагмы и брюшного пресса, выдох воздуха очень активный, губы не напрягаются.

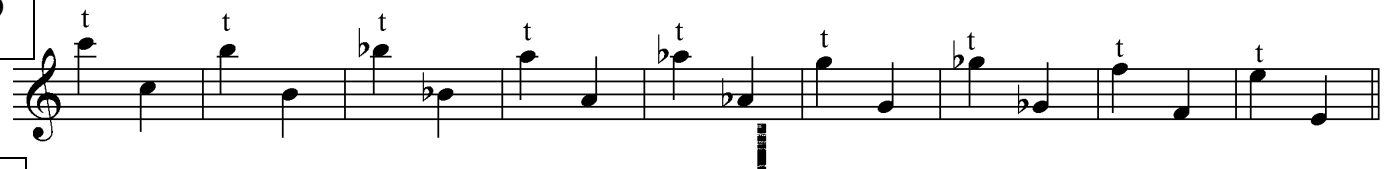


Задание 44 на освоение звуков второй октавы без изменения аппликатуры.

Выполняя это задание следите за движением нижней челюсти. Играя звуки второй октавы нижняя челюсть намного подаётся вперёд. Губы при этом не меняют своё положение. Упражнение выполняется ровным звуком без вибрации.



б



в



г

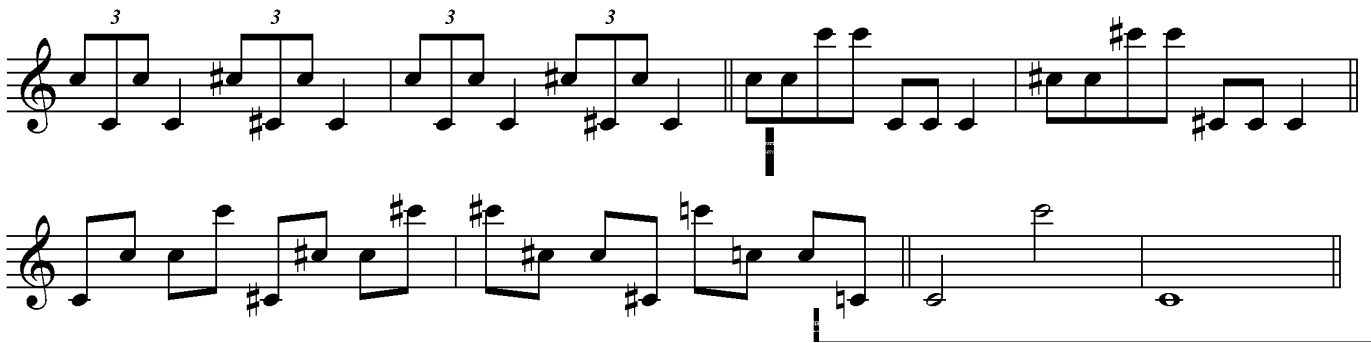


Задание 45 на пальцевую координацию звуков *ми бемоль* и *ре* первой и второй октав.

A series of seven musical staves in treble clef with a key signature of one flat (Bb). The first staff shows eighth notes with slurs and ties. The second staff continues with eighth notes. The third staff introduces triplets of eighth notes. The fourth and fifth staves show sixteenth notes with slurs. The sixth staff features triplets of sixteenth notes. The seventh staff concludes with a few eighth notes and a double bar line.

Задание 46 на пальцевую координацию звуков *до* и *до диез* первой, второй и третьей октав.

A series of two musical staves in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The first staff contains quarter notes with slurs and ties, alternating between the first, second, and third octaves. The second staff continues with eighth notes and slurs, also alternating octaves.



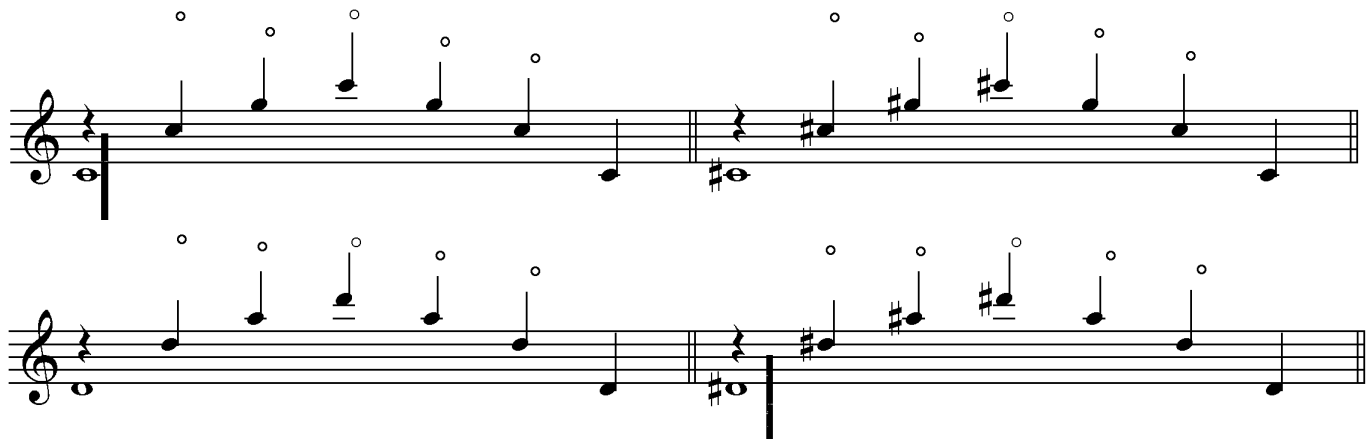
Задание 47 на форте и пиано

Следите за интонацией и движением нижней челюсти, на пиано она должна немного уйти вперёд. Играя на форте используйте чёткую атаку языком о внутреннюю часть верхней губы, при игре пиано используйте фриктивную атаку, следя, чтобы интонация не понижалась. Также очень важно, чтобы при тихом нюансе зев не закрывался.



Задание 48 флажолеты

Упражнение выполняется прямым тоном.



Задание 49 на пальцевую координацию.

а

б

в

Задание 50 на пальцевую координацию

а

б

в

Задание 51 гамма ре мажор в одну октаву

Задание 52 гамма ре минор в одну октаву

а натуральная

Exercise 1 musical score with six staves. The first staff contains notes with downward arrows and 'psi' symbols. The second staff contains notes with downward arrows and 'psi' symbols, and wavy lines below. The third staff contains notes with wavy lines below and 'i.t.d' written below. The fourth and fifth staves contain notes with downward arrows and wavy lines below. The sixth staff contains notes with downward arrows and wavy lines below, and 'i.t.d' written below.

6 гармоническая (7 повышенная ступень)

Exercise 6 musical score with four staves. The first staff contains notes with downward arrows and 'psi' symbols. The second staff contains notes with downward arrows and 'psi' symbols. The third staff contains notes with downward arrows and 'psi' symbols, and wavy lines below. The fourth staff contains notes with wavy lines below and 'i.t.d' written below.

Three staves of musical notation. The first staff shows a melodic line with a slur and two downward arrows. The second staff shows a similar melodic line with a slur and two downward arrows. The third staff shows a melodic line with slurs and upward arrows, followed by a wavy line and the text "i.t.d."

В мелодическая (6 и 7 повышенная ступень)

Seven staves of musical notation. The first three staves have melodic lines with slurs and downward arrows, and wavy lines below. The fourth staff has a melodic line with a slur and upward arrows, and a wavy line below. The fifth and sixth staves have melodic lines with slurs and downward arrows. The seventh staff has a melodic line with slurs and upward arrows, and a wavy line below. The text "i.t.d." appears between the fourth and fifth staves.

Задание 53 Арпеджио и терции гаммы фа мажор в одну октаву

а

non vibr.

vibr.

vibr.

б

mf

Задание 54 Арпеджио и терции гаммы ре мажор в одну октаву

а

non vibr.

vibr.

vibr.

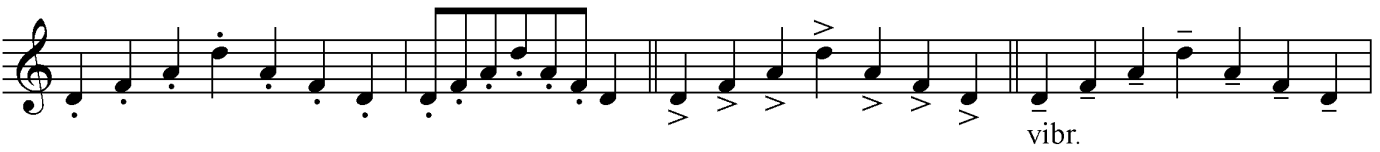
б

mf



Задание 55 Арпеджио и терции гаммы ре минор в одну октаву

а



б

натуральная



Задание 56 Изучение звуков третьей октавы

Two staves of musical notation in treble clef. The first staff contains a sequence of notes with fingerings indicated by 't' and 'b' above the notes. A 'vibr.' marking is placed above the first note. The second staff continues the sequence with similar notes and fingerings.

Задание 57 Хроматическая гамма в две октавы (от ре1 до ре2)

a

Two staves of musical notation showing a chromatic scale exercise. The first staff shows the ascending scale from D1 to D2 with dashed lines connecting the notes. The second staff shows the descending scale from D2 to D1 with dashed lines connecting the notes.

б

Two staves of musical notation showing a chromatic scale exercise. The first staff shows the ascending scale from D1 to D2 with solid slurs and dashed lines. The second staff shows the descending scale from D2 to D1 with solid slurs and dashed lines.

Задание 58

Гамма до мажор в две октавы с арпеджио, ломаным арпеджио и терциями

1

Two staves of musical notation showing exercises for the D major scale. The first staff contains exercises with slurs and dashed lines. The second staff contains exercises with slurs and dashed lines, including arpeggios and triplets.

2

3

i.t.d.

4

5

6

Вибрировать постоянно с одинаковой частотой на каждой ноте, не прерывая вибрацию при переходе с одной ноты на другую

7

арпеджио

8

Ломаное арпеджио

9

терциии

Задание 59

Гамма до минор в две октавы с арпеджио, ломаным арпеджио и терциями

1 *натуральная*



2 *мелодическая*



3 *гармоническая*



4 *арпеджио*



5 *Ломаное арпеджио*



6 *Терции натуральной гаммы*



7 *Терции мелодической гаммы*



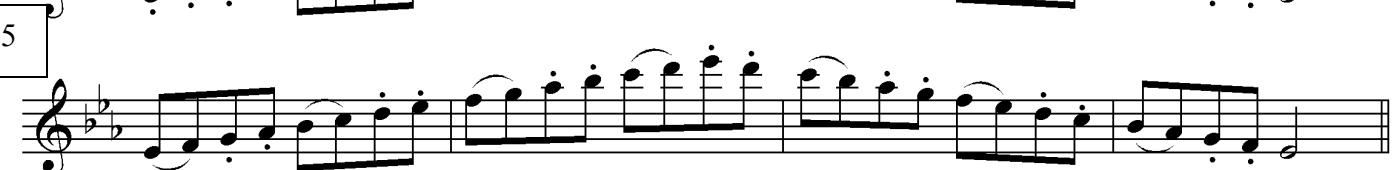
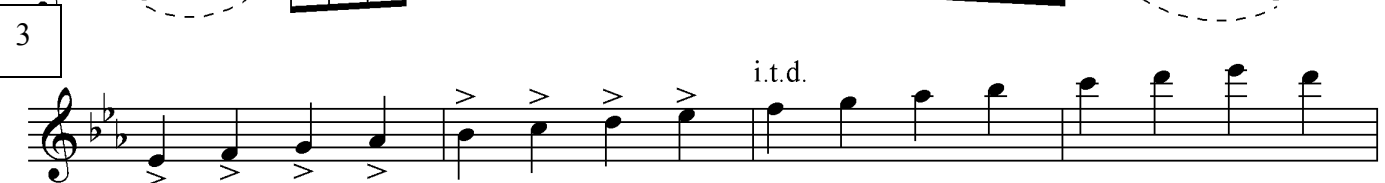
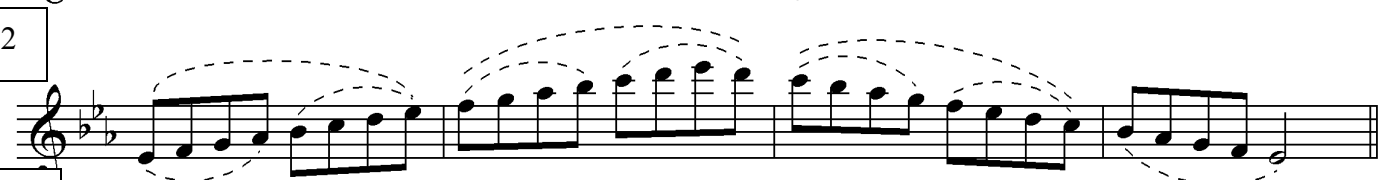
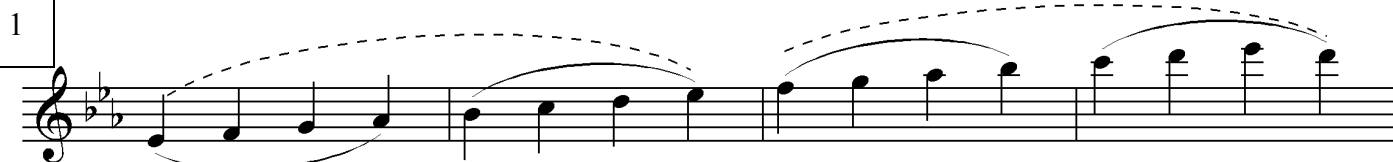


8 Терции гармонической гаммы



Задание 60

Гамма ми бемоль мажор в две октавы с арпеджио, ломаным арпеджио и терциями



6 Вибрировать постоянно с одинаковой частотой на каждой ноте, не прерывая вибрацию при переходе с одной ноты на другую

7 арпеджио

8 Ломаное арпеджио

9 Терции

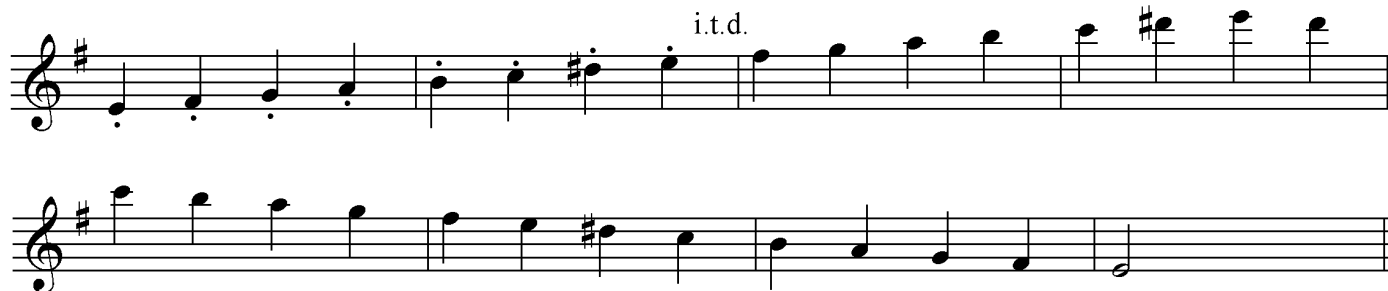
Задание 61

Гамма ми минор в две октавы с арпеджио, ломаным арпеджио и терциями

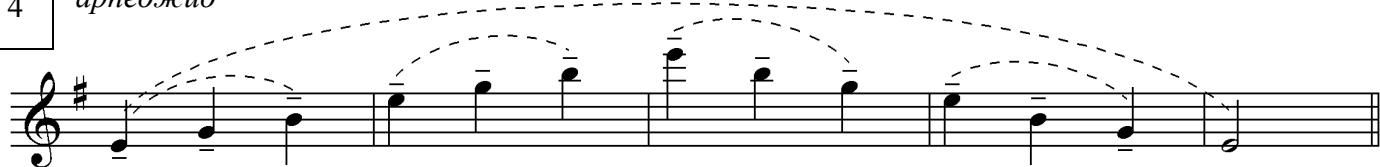
1 натуральная

2 мелодическая

3 гармоническая



4 *арпеджио*



5 *Ломаное арпеджио*



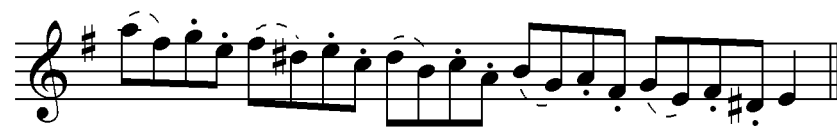
6 *Терции натуральной гаммы*



7 *Терции мелодической гаммы*



8 *Терции гармонической гаммы*



Москва 2007/2008