

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 642 «Земля и Вселенная»  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей

## **Методическая разработка к дистанционному курсу «Вокальные тренировки».**

Видеокурс для групп 1-2 года обучения  
эстрадному вокалу в Театре песни «МЫ»:

<https://www.youtube.com/watch?v=GM-BpVSv-n4&list=PL873SE4zmZKVNmLuUTQ9tvbN5eV3eaGI>

**Разработчик:  
Астафьева М.А.,  
педагог дополнительного образования**

## Методическое пособие по вокалу «Основы разножанрового эстрадного вокала в ОДОД»

### Пояснительная записка.

Еще не окрепший голос ребенка - очень хрупкий музыкальный инструмент. Развитие вокальных данных детей на занятиях должно быть выстроено последовательно, без излишних нагрузок с постепенным усложнением материала. «Концентрический» метод данной методики включает в себя стабильные упражнения для систематического использования из года в год. В них представлены элементы, встречающиеся в вокально-хоровых произведениях в различных вариантах.

Сущность метода обучения разножанровому вокалу:

- развивать голос следует исходя из примарных, натуральных звуков;
- объем, диапазон голоса, в пределах которого можно в основном работать, для слабых, мало развитых голосов (как и больших) всего лишь несколько тонов, для здоровых певцов – октава. И в том, и в другом случае не должно быть никакого напряжения;
- работать надо постепенно, без торопливости;
- нельзя допускать форсированного звучания;
- петь следует на умеренном звучании (не громко и не тихо);
- Наибольшее внимание надо уделять качеству звучания и свободе при пении;
- большое значение имеет работа над ровностью силы звучания (на одном, на разных звуках, на целой фразе). Эту работу целесообразно проводить в еще более ограниченном диапазоне;
- необходимо уравнивание всех звуков по качеству звучания.

Основа пения - правильное дыхание, поэтому необходимо с самого начала обращать внимание ученика на «правильное» дыхание «животом». Американский педагог Линклэйтер предлагает ряд упражнений, направленных на освобождение дыхания, на осознание процесса дыхания, на общую релаксацию. В одном из упражнений. Линклэйтер предлагает почувствовать, что дыхание и внимание сосредоточены в одном и том же месте - центре тела, представить, что вы и ваше дыхание едины (освобождается ваше дыхание - освобождаетесь вы). Таким образом, основой упражнения "ха-хамммма" является осмысление его звуковой последовательности как фразы со своим началом, серединой и концом. Касание звука "ха-ха" - это ее начало. Губами собранные вибрации "мммм" - середина. Улетучивающиеся с губ вибрации "ма" - конец. В этом процессе - путь соединения мысли и звука.

Существует два основных типа вокальных упражнений: разогрев и постановка вокала. Разогрев позволяет подготовить связки к интенсивному напряжению в процессе исполнения, установить дыхание и настроить координацию тела и разума; помогает более уверенно брать верхние ноты. Вокально-технические упражнения имеют стилистическую направленность (например: музыка рок, поп, джаз или блюз). В зависимости от стиля, упражнения могут включать в себя длинные звуки, пентатонические арпеджио, интервалы, гаммы и другие мелодические фразы в диапазоне октавы или больше, которые могут пропеваться многообразием гласных звуков, а также трели губами или языком, пропевание изменяющихся гласных, арпеджированные стаккато. Постоянная практика поможет усовершенствовать вокальное мастерство и выработать свою собственную манеру пения. Работу надо начинать буквально с одной ноты, с наиболее ярких звучащих тонов – примарных. Ровность звука не должна зависеть от преодоления музыкальных интервалов, от изменения гласных и согласных. Все гласные должны иметь одну вокальную форму. Согласные должны быть легкими и четкими в произношении и не прерывать поток гласных. Непрерывность и ровность красивого звучания голоса - основа художественной ценности пения. Достигается эта ровность, легатность звука совершенствованием стабильности и скоординированности процессов дыхания и атаки звука. Систематическая отработка вокально-технических приемов на специальных упражнениях приводит к ценному навыку –

«автоматизму» их применения. Этот принцип заключается в многократном выполнении простейших операций, в ходе которых голосовой аппарат как саморегулирующаяся система автоматически находит оптимум, одновременно тренируя соответственные мышечные системы.

Понятие эстрадного вокала, как самостоятельного жанра появилось сравнительно недавно. Этот жанр как таковой возник с появлением городской культуры. В чём особенности эстрадного вокала? Говорить о технике эстрадного вокала довольно непросто, ведь в эстрадном вокале нет канонов и жёстких технических рамок, правил постановки голоса. Чего нельзя сказать ни об академическом пении, ни о народном. Так всё построено на чётко сформированных техниках и приёмах, которым нужно следовать. Но эстрадный вокал, в свою очередь, является как бы симбиозом разных вокальных жанров: в эстрадном вокале можно найти черты разных музыкальных вокальных жанров (хотя распевки для эстрадного вокала абсолютно ничем не отличаются от распевов классических певцов). Здесь нет никаких ограничений. С одной стороны, это расширяет возможности вокалиста, с другой, стороны создаёт и сложности – ведь получается, что эстрадный певец должен иметь представления о всех техниках, чтобы иметь как можно больше возможностей для передачи всех музыкальных красок произведения. Если в академическом и народной музыке есть каноны и определённая манера пения, то в эстрадном вокале, исполнитель должен сам найти свою индивидуальную манеру, найти «свой» голос и свою подачу материала. В этом также заключается сложность. Эстрадный артист должен обнаружить нечто уникальное в своём исполнении, чтобы быть интересным и оригинальным для слушателей. Сама форма произведений для эстрады очень отличается от музыки классической или народной. Эстрадная песня имеет простую музыкальную форму, чаще всего куплетную. Запоминающаяся форма и часто повторяющийся мотив легко и просто воспринимаются на слух и имеют большую популярность у широких аудиторий слушателей. Ещё одним отличием эстрадной музыки является манера пения, которая основана в большей степени на разговорной речи, без выпевания всех слов, как это принято в академическом пении. Здесь находятся очень тонкие грани смешения разных вокальных стилей, которые зачастую являются очень сложными для исполнения с технической точки зрения. Так, например, в оперной технике *belcanto* нет частых резких скачков и быстрой смены певческих регистров, что можно встретить в эстрадной технике. Для того, чтобы овладеть этой техникой, чтобы переключение регистров было незаметным, нужно так же много заниматься, поэтому не следует считать, что эстрадный вокал это легко.

Музыкальное образование в России, равно как и во всем мире, претерпело заметные изменения за последние годы. Стремительно развивающиеся современные информационные технологии открывают массу возможностей желающим петь, таких как онлайн-обучение, вокальные марафоны, заочные конкурсы, дистанционные занятия и мастер-классы. Все это заметно расширяет горизонты для людей, желающих обучаться у квалифицированных педагогов. По данному курсу (начальный этап видеопражнений) для детей 7-10 лет можно заниматься дистанционно, при условии наличия очных занятий, на которых педагог будет контролировать развитие музыкальных способностей ребенка и его вокальной технике.

## **I. Дыхание.**

Дыхание вокалиста – это самое важное в пении. Залог качества, музыкального вкуса, меры, подачи голоса, силы, красоты голоса. Для вокалиста важно не только то, как он набирает воздух, на этом многие заикнулись. Большое значение в пении имеет выдох, точнее фиксация воздуха.

Цель:

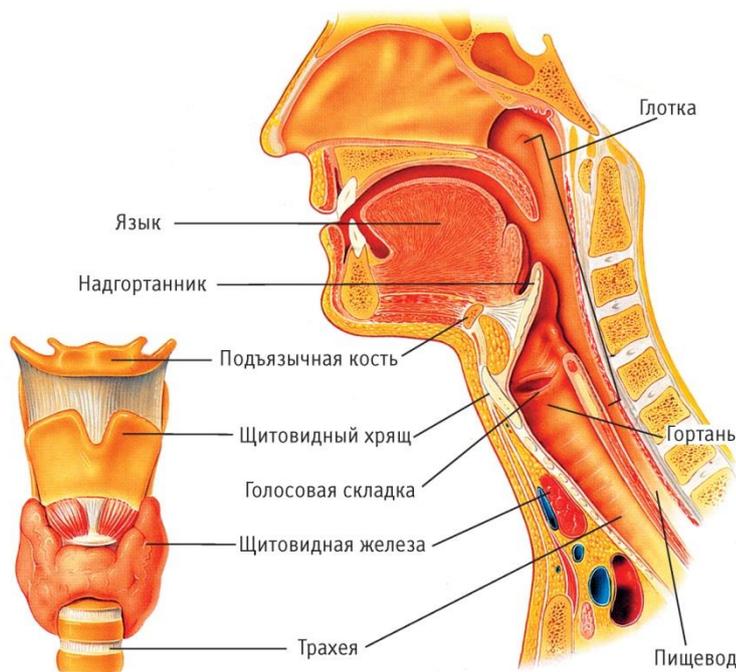
- научиться правильно вдыхать;
- научиться правильно фиксировать дыхание;

- научиться правильно выдыхать;
- работать над продолжительностью выдоха.

Обладая глубоким дыханием певцу будет проще контролировать себя во время вокала, быть устойчивыми, не дрожать, не переживать от неправильно спетой ноты. Правильно поставленное вокальное дыхание - это залог успешного, качественного вокала, уверенности в себе и потрясающих вокальных фраз без дрожи. Когда выполняются упражнения на дыхание и диафрагму рекомендуется стоять перед зеркалом. Глядя в зеркало видно, в чем певец ошибается и что нужно исправить.

## II. Гортань.

Без гортани вокалист не мог бы издать ни одного звука. Это как строитель без рук. Неумение пользоваться собственным аппаратом, в данном случае - гортанью, приводит к тому, что человек разочаровывается не только в своем голосе, таланте, но и в самом себе. Так как во время выступления, например при переходе из грудного регистра в регистр головы срывается звук. И получаем, так званые "петухи". Из полноценной вибрации внезапно появляется дрожь, так званый "козлетон". То есть, гортань не подчиняется. То звук подожметса и голос вместе с ним, гортань, почему-то, лезет вверх, все сжимается...



Предлагаю некоторые упражнения, чтобы разработать гортань.

Быстрое повторение буквы "с" поможет хорошо разработать гортань. Упражнение следует делать легко и даже тихо, чтобы не нанести себе вреда. Не в грудном регистре, утяжеляя звук, а в голове, легко.

Также очень эффективно разработать гортань можно быстро повторяемым звуком "ф". Сначала легко пустите воздух, затем так же легко гортанью сделайте толчки.

Также помогает звук с закрытым ртом, будто внутри вас. Успокойте лицо, зафиксируйте пресс, как будто глотая, делаем звук с закрытым ртом.

Давайте объединим все вышесказанные фрагменты в единое упражнение. Начнем выполнять медленно, затем добавим темп. Таким образом гортань будет привыкать к тому, что управляете ею именно вы. Это упражнение лучше всего делать под ритм, чередуя буквы "ф" и "с".

Набираем воздух, фиксируем его, выполняем упражнение. Один раз сделаем медленно.

С - с - с - с - с - с - с

Ф - ф - ф - ф - ф - ф - ф

С - с - с - с - с - с - с

Ф - ф - ф - ф - ф - ф - ф

Второй раз следует сделать упражнение быстрее. Но очень важно, чтобы оно выполнялось в одном ритме, чтобы ритм не менялся во время упражнения.

Каждое последующее повторение упражнения делаем под более быстрый ритм, развивая таким образом подвижность гортани.

Следующий этап этого упражнения: делаем его, не набирая воздух между звуками, на одном дыхании.

С - с - с - с - с - с - с

Ф - ф - ф - ф - ф - ф - ф

С - с - с - с - с - с - с

Ф - ф - ф - ф - ф - ф - ф

Точно также, как и в прошлый раз, ускоряем ритм с каждым повтором. Набирая темп, нужно стараться сохранять плавные переходы между буквами.

Рекомендую выполнять это упражнение во время распевки. Ведь распевка - это не всегда петь громко. Главное в распевке - сначала разогреть диафрагму, дикцию, гортань и только затем переходить к звуку.

При постановке голоса или распевке гортани нужно определять должное внимание. Именно от нее зависит качество ваших мелизмов, вибрато, фиксированных нот, переходов из регистра в регистр, начала и конца произведения. Следующие упражнения помогут вам наработать подвижность гортани и диафрагмы. Делайте эти упражнения в паре с педагогом, или под видео, по сигналу руки.

Всё упражнение делается на одном дыхании. Это очень важно. Прелесть такого упражнения в том, что вы не знаете, когда педагог покажет вам делать гортанно-диафрагмальное выделение. Поэтому вам придется научиться правильно распределять воздух. По знаку руки делаем выделение, когда рука идет назад, мы вновь затаиваемся.

– первый знак - тире, а с ним - поднятая вверх рука. Затаив дыхание, слегка прикусите нижнюю губу, оставив маленькую щель для выдоха. Не набрасываясь, никуда не торопясь, спокойно и медленно начинаем дышать. Представляйте, что вы не теряете воздух. Только так вы увеличите свой выдох. А это именно то, над чем должен трудиться вокалист. Я называю это "дышать на себя". Это не значит, что вы втягиваете воздух в себя, вы выдыхаете воздух вперед, но представляете, что дышите "на себя". Проведем это упражнение под девизом "выдыхая, не теряю". Предлагаю выдыхать на согласных "с" или "ф". На "ф" это делать сложнее, но эффективнее. Все происходит на сопротивлении мышц лица (щеки и губы), которые мы натягиваем и фиксируем. Также при "узости" участвуют зубы. Они сопротивляются воздуху. Это помогает вокальному аппарату очень быстро проснуться. В середине упражнения тире длиннее, а значит, сложнее будет выпускать воздух так, чтобы выдох не дрожал и не шатался влево-вправо. Ваша цель - максимально контролировать поток выдоха, динамику и ритм. Удерживайте воздух прессом. Он практически не должен выходить. Вы, будто накапливаете его в своей глотке. Выдыхая, обязательно проверьте этот процесс рукой (вы не должны чувствовать рукой выдох), или зажгите свечу. Когда вы выдыхаете, свеча не должна погаснуть. Даже больше, пламя не должно колыхаться. Если воздух быстро выдувается и пламя дрожит, значит вы не прикусили зубами нижнюю губу. От этого и теряется весь запас вашего воздуха.

І - палочка с точкой означает, что нужно делать гортанную точку. В этот самый момент мы и учимся поднимать диафрагму вверх. Перестаем бояться переходить из тихого звука в громкий. По схеме, этот символ будет обозначать стаккато, то есть, остро, собранно, четко и даже резко, так как за этой точкой будет следовать еще одна опорная точка.

Ў - этот знак обозначает практически то же стаккатное настроение, вот только он должен быть ярче и громче. Здесь происходит некая игра дыханием, волна. Из громкого, сильно выдоха вперед "от себя", в тихое, фиксированное дыхание "на себя". Должны быть интересные ощущения в диафрагме. Это и происходит, когда мы поем на форте, громко. А теперь, к этому ощущению добавим еще и гортанную точку. Получится не просто выдох, а выдох со звуком.

Упражнения

### Схемы дыхания на развитие подвижности гортани:

**Схема дыхания № 1:**

упражнение 1

– ІЎ ————— ІЎ –

упражнение 2

– ПУ ————— ПУ –

упражнение 3

– ПУ ПУ ————— ПУ ПУ –

**Схема дыхания № 2:**

упражнение 1

– ПУ ПУ ————— ПУ ПУ –

упражнение 2:

– ПУ ПУ ПУ ПУ ————— ПУ ПУ ПУ ПУ –

упражнение 3:

– ПУ ПУ ПУ ПУ ————— ПУ ПУ ПУ ПУ –

**Схема дыхания № 3:**

упражнение 1:

ПУ ПУ ПУ ПУ<sup>4</sup>

упражнение 2:

ПУ ПУ ПУ ПУ<sup>4</sup>

**Схема дыхания № 4:**

упражнение 1:

ПУ ПУ ПУ ПУ

ПУ ПУ ПУ ПУ<sup>4</sup>

### III. Язык.

Принято считать, что язык, во время звукоизвлечения всегда ложиться лопатой. Люди работают над этим годами, формируя зевек мягкого нёба, купол твердого, в позиции которой язык всегда лежит. Хочу предложить вам такую технику пения, при которой язык является одной из самых главных мышц, участвующих в создании звука. Мышца, которая образует узость гортанную - удобство для натяжения звука, статичных нот, вибрато, мелизмов. Мышца, которая буквально дышит внутри вас, чувствует звук и указывает его направление, страхует его неуверенность, а, самое главное, убирает дрожь в голосе.

Выделим в языке корень (задняя треть, обращен к глотке) и тело языка (передние две трети) - кончик языка.

Кончик языка поднимается к твердому нёбу, натягивая согласную букву. Но ведь нам также нужно петь гласные. И, как правило, когда кончик языка после натянутой согласной опускается вниз, голос начинает дрожать, потому что корень языка не знает, как дублировать позицию натяжения. А это другое чувство, и прессовое и гортанное. Чтобы наработать умение чувствовать свой голос и направлять или фиксировать его языком я предлагаю упражнения и схемы, которые выработают в вас мышечную память. Мышечная память, в свою очередь, не подведет вас в момент выступления, выручит в тот момент, когда переживания берут верх. Таких людей называют профессиональными исполнителями.

Корень языка влияет на красоту звука с воздухом и звука без воздуха.

**Важно знать:**

- Язык в субтоне - лежит (будто опухший)
- Язык в носу - приподнят к мягкому нёбу
- Язык в народной позиции - опущен, создает купол во рту
- Язык в фальцете - приподнят к мягкому нёбу
- Язык в академическом звуке - опущен, создает зевек

**Язык "Две точки Н-Н"**

--	--

Н  - Звук без воздуха - Нос	Н — - звук с воздухом - Субтон
Н 	Н 
На 	На 
На - Н  	На - Н  
На - Н - На   	На - Н - На   
Н - Н  	Н - Н  
На - Н  	На - Н  
На - На - На   	На - На - На   
На - На - На   	На - На - На   
На на - На на - На на - На - V       	На на - На на - На на - На - V       

#### IV. Регистры.

Вокальный аппарат делится на два регистра: грудной регистр и регистр головы.

#### Грудной регистр

Низ	Середина	Верх
Спокойствие	Вопрос	Натяжение, зов
"Не переживай"   	"Зачем?"  	"Петя!"  
		

#### Упражнение «Наши забили гол!»

 **Субтон** (звук с воздухом, мысленно направленный в нижнюю челюсть, корень языка опущен, рот открыт в сторону)

 **Нос** (звук без воздуха, направленный в мягкое небо, мысленно направленный в верхнюю челюсть, корень языка приподнятый)

 **Народный** (звук без воздуха, направленный в твердое небо, мысленно направленный в верхнюю челюсть, к верхним зубам, корень языка опущен)



**Вибрато** (звук без воздуха, с помощью поднятого корня языка, посылается в вокальный нос, звук на опоре – верхний пресс держит звук, звук мысленно посылается вверх, не смотря на то, что нота спускается вниз)

**Глиссандо** (плавный спуск вниз, от расслабления гортани выходит приятный звук с воздухом)

Н А Ш И    З А Б И Л И    Г О - О Л

Цифровка: Am, F7, Dm, F

Проработать каждый приём отдельно!

Am      F              Dm      F  
НАШИ, НАШИ, ОЙ НАШИ, НАШИ

Am  
БИЛИ – БИЛИ, БИЛИ – БИЛИ – БИЛИ – БИЛЬ

F  
БИЛИ – БИЛИ, БИЛИ – БИЛИ – БИЛИ – БИЛЬ

Dm  
БИЛИ – БИЛИ, БИЛИ – БИЛИ – БИЛИ – БИЛЬ

F  
И      ЗА БИ – ЛИ

Am                      F  
ГО – О – О – О – О – О – ОЛ

Dm                      F  
ГО – О – О – О – О – О – ОЛ

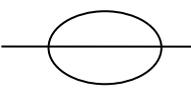
Am  
Н А Ш И    З А Б И Л И    Г О - О Л!

Цель:

- Научиться пользоваться главными вокальными приемами грудного регистра. Узнать где, что поджать, как, чем расслабить.
- Научиться владеть своим дыханием.
- Научиться управлять вокальным телом (язык, гортань, пресс).
- Понять значение языка.
- Правильно петь фразы до конца.
- Уметь после натяжения звука расслабиться, после расслабления натянуть звук узостью гортанной.
- Узнать что такое узость гортанная.
- Как делать вибрато.
- Как делать глиссандо.

## V. Приемы эстрадного пения.

### 5 основных приемов вокалиста:

Грудной регистр		Регистр головы	
—      Субтон	Выдыхая, не теряю (благодаря узости гортанной) Звук с воздухом.	 Фальцет	Звук с воздухом. 50% звука, 50% воздуха. Язык приподнят

	50% звука, 50% воздуха. Язык опущен (опухший). Звук направлен в нижнюю челюсть, но наружу не выходит. Позиция "на себя"		(корень) Выдыхая, не теряю (благодаря узости гортанной)
 Нос	Звук без воздуха. Язык приподнят, приподнят звук. Накапливается в носоглотке, а не в носу. Воздух фиксируем прессом.	 Академический звук	Звук без воздуха. Звук мягкого нёба. Купол твердого нёба. Язык опущен. Фиксируем дыхание прессом.
 Народный	Звук без воздуха. Язык опущен. Звук направлен в твердое нёбо. Звук накапливается во рту.		

### Народный звук.

Народный звук – звук без воздуха, расположенный в грудном регистре, направленный в твердую небу. Это «плосковатый» звук в чистом виде, поэтому его необходимо немного прикрывать, округлять, и получается то, что нужно для эстрадного исполнения.

### Динамика.

#### Упражнение «ГРОМКО – ТИХО»

#### Цель:

- Правильно набрать дыхание.
- Контролировать поток выдоха.
- Научиться фиксировать воздух и звук диафрагмой.
- Соблюдать динамику звука, воздуха, эмоции.
- Объяснить, что такое прикрытый звук, чем он отличается от резонирующего. В нашем упражнении прикрытый звук – «ГРОМ».
- Упражнение делать под щелчки или метроном, чтобы вырабатывалось чувство ритма и музыкально вкуса в динамике.
- Упражнение делать на одном дыхании максимально долго, минимум 4 раза подряд.
- Громко говорить громко, тихо говорить тихо (шепотом)
- Почувствовать, как брюшная полость поднимает диафрагму вверх, и заставляет ее работать. (Поговорить **гром, гром, гром**, на одном дыхании). Не нужно при этом кричать или набрасываться на гром, излишнее спокойствие тоже не к месту. Должна

быть интонация уверенного в себе человека. Это чувство поможет собрать голос и звучать плотно.

- Показать, как применять упражнение в песнях.

**ГРОМ**катиha, **ГРОМ**катиha,  
**ГРОМ**катиha, **ГРОМ**катиha,  
**ГРОМ**катиha, **ГРОМ**катиha,  
**ГРОМ**катиha, **ГРОМ**катиha.

**ГРОМ** – говорить громко, атакующим, прикрытым звуком (на одном дыхании несколько раз подряд)

Катиha – тихо, шепотом (на одном дыхании несколько раз подряд)

Примеры из песен:

1. Whitney Houston – «Run To You» (вторая половина первого куплета)

<ol style="list-style-type: none"><li>1. A girl who's <b>scared</b> sometimes</li><li>2. <b>Who</b> isn't always <b>strong</b></li><li>3. <b>Can't</b> you see the <b>hurt</b> in <b>me</b>?</li><li>4. I feel so <b>all</b> alone</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. <b>Can't</b> – громко you – тихо <b>see</b> – громко the – тихо <b>hurt</b> – громко in – тихо <b>me</b> - громко</li></ol>
--	--

2. Алла Пугачева – «Миллион алых роз»

<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Жил-был</b> художник <b>один</b>,</li><li>2. <b>Домик</b> имел и холсты,</li><li>3. <b>Но</b> он актрису любил,</li><li>4. <b>Ту</b>, что любила цветы.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3. <b>Но</b> – громко он акт – тихо <b>рису</b> – громко лю – тихо <b>бил</b> - громко</li></ol>
---	--

**Важно знать:**

- Соблюдая все условия к упражнению, выполняя его максимально точно, мы **снимаем горловой зажим звука**, и начинаем петь выделяемые звуки опорой (животом), тихие просто легко проговариваем (без мысли, что нужно петь).
- Спина назад не наклоняется, голова вверх не поднимается, вены на шеи не надуваются.
- Упражнение «ГРОМКО – ТИХО» **мгновенно разогревает диафрагму**. Фиксируется нижняя часть живота, просыпается пресс.

Слово гром подается атакующим, собранным, прикрытым звуком сверху в низ, без подъезда снизу вверх.

**МЯГКОЕ И ТВЕРДОЕ НЕБО.**

Твёрдое нёбо — костная стенка, которая отделяет полость рта от носовой полости — является одновременно крышей полости рта и дном носовой полости. По форме твёрдое нёбо представляет собой выпуклый кверху свод.

Мягкое нёбо — складка слизистой оболочки, свешивающаяся над основанием языка (в виде небной занавески) и отделяющая ротовую полость от глотки. Небная занавеска заканчивается язычком.

Качественная работа вокалиста – работа изнутри. Внутренняя работа: диафрагма, пресс, гортань, язык, небо. Внешняя работа: руки, плечи, челюсть.

### Упражнение «НЕТ»

Цель:

- Понять разницу звучания звука в мягком небе и в твердом небе.
- Нарботать две позиции, научиться их отличать и петь.
- Понять значение языка, запомнить его положение во рту
- Показать разницу звука с воздухом и без.
- Объяснить, что позиция в носу и в народной манере поется без воздуха.
- Убрать дрожь и почистить звук благодаря узости и натяжению звука «на себя».
- Делать упражнение с листом бумаги.
- Объяснить , что такое резонаторы.
- Объяснить разницу мягкого и твердого неба (как посылать звук в мягкое небо и в твердое).
- Научить мысленно и мышечно направлять звук из носа в народную манеру, объяснить секрет перехода (язык, фиксированный воздух)

**Н** —————→ **ЕТ**

**Н (нос)** – поднятый кончик языка, поджатая гортань, звук посылается в мягкое небо.

**ЕТ (нос)** – поднятый корень языка, звук остается в мягком небе. Резонатором для звука является нос.

**Н** —————→ **ЭТ**

**Н (нос)** – поднятый кончик языка, поджатая гортань, звук посылается в мягкое небо.

**ЭТ (народная точка)** – опущенный язык, опущенная гортань, звук посылается в твердое небо. Резонатором для звука является рот.

### Важно знать:

- В народной позиции язык играет важную роль узости и фиксации звука. Когда кончик языка отпускается, корень тут же страхует звук, чтобы не потерять узкое звукоизвлечение. Таким образом, гласная Е будет по ощущениям точно такая же, как и согласная Н.
- Резонаторное пение звучит точно, резко и даже немного противно. Звук без воздуха. Мягкое небо – резонирует нос, твердое небо – резонирует рот.
- Нос и народная точка поются в грудном регистре.
- Нос и народная точка поются без воздуха, на опоре, с фиксированным прессом.
- Дрожь, неустойчивое звучание убирается узостью, которая формируется языком, натяжением твердых согласных Н, Л, М, Й, а также йотированных гласных : Я, Е, Ю, и фиксированным прессом.
- Не нужно добавлять зевка, чтобы было красиво. Важно понять узость в плоскости.

### Упражнение «НЭТ, НЕТ ГОВОРИЮ»

Цель:

- Акцент на твердую небу.

- Уметь отпустить гортань после натяжения, резко перестроиться в позицию после расслабления.
- Каждое НЭТ должно звучать как в первый раз, громко, задорно, в позиции.
- Четко понимать разницу между двумя позициями.
- Соблюдать ритм (в народном 3, в носу 2).

4                      4

1. **НЭТ, говорю.**  
**НЭТ, говорю.**  
**НЭТ, говорю. НЭТ!**

НЭТ – народная манера, громко.

Говорю – разговорная речь, с воздухом, просто, спокойно, тихо.

Размер 3

4

1 – НЭТ, 2 – гово, 3 – рю – 3раза

1 – НЭТ, 2 - , 3 – пауза, берем дыхание.

2. **НЭТ, говорю. НЭТ, говорю.**  
**НЭТ, говорю. НЭТ, говорю.**  
**НЭТ, говорю. НЭТ, говорю.**  
**НЭТ, говорю. НЭТ!**

НЭТ, говорю – нос, поднятый корень языка на всю фразу. Быстро и четко произносить. Не открывать широко рот. Стремиться к НЭТ. НЭТ произноситься на каждую сильную долю.

Размер 2

4

1 – НЭТ, говорю, 2 – Нет, говорю

### Упражнение «ЭТО МОЕ»

**Цель:**

- Переход из мягкого неба в твердое небо.
- Если мы хотим получить узость, нужно гласные извлекать по принципу натяжения согласных. А должна быть похожа на М. Рот открывать на А не нужно.
- Не дрожать, держать статичную народную ноту Е, не вибрировать
- Секрет перехода из носа в народную точку согласная буква Й, отпускается корень языка.
- Размер 4

4

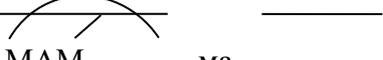
### Упражнение «МАМА»

**Цель:**

- Сильные и слабые доли в музыке, понять разницу, научиться отличать и чувствовать.
- Динамика. Если мы начинаем петь громко МАМ – нос,  значит заканчиваем петь тоже громко МА, отрывисто, без вибрации. Если мы начинаем петь тихо мам – субтон,  значит заканчиваем петь тоже тихо, как показано в схеме.
- Один регистр – грудь, следить за звуком, в голову не переходить.
- Реакция:
  1. **Выполнять упражнение в ритме под щелчки** или метроном.
  2. Быстро перестраиваться из позиции в позицию
  3. Четко понимать где дышать, где нет.

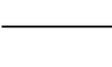
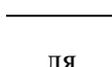
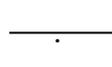
- Показать, что одна и та же нота может быть и сильной и слабой долей, как в нашем случае нота ДО.
- Зависимость от диафрагмальной согласной буквы М, которую нужно натянуть на себя без воздуха и распространить ее на гласную А, а.
- Быть устойчивым в субтоне. Рот открыт параллельно в стороны, для того, чтобы удержать узость. Помним: выдыхая, не теряю. Дрожать нельзя.
- Упражнение делать по 4 и по 8 на одном дыхании.
- Размер 4

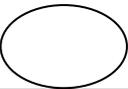
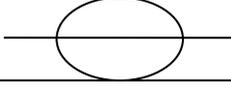
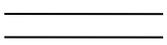
4

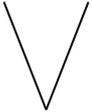
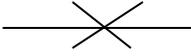
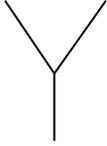
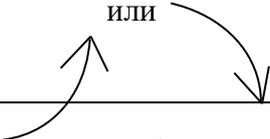
Сильная доля	Слабая доля
	
	
	
	
	

Сильная доля	Слабая доля
<p>1 и 2 и</p> <hr/> <p>ДО ля ДО ля</p>	<p>1 и 2 и</p> <hr/> <p>ля ДО ля ДО</p>

--	--

Сильная доля	Слабая доля
<p>До / — ля</p>  <p>До — ля</p>  <p>До / — ля</p>  <p>До — V</p> 	<p>ля — До /</p>  <p>ля — До</p>  <p>ля — До</p>  <p>ля — V</p>  <p>ля — V</p> 

Символ	Значение
	<p><b>Субтон</b> (звук с воздухом в грудном регистре, рот открыт в стороны)</p>
	<p><b>Нос</b> (звук без воздуха в грудном регистре, направленный в мягкую небу, поднятый корень языка)</p>
	<p><b>Народный</b> (звук без воздуха в грудном регистре, направленный в твердую небу, язык опущенный)</p>
	<p><b>Академический</b> (звук на зевке, без воздуха, регистр головы)</p>
	<p><b>Фальцет</b> (звук без зевка, с воздухом, регистр головы)</p>
	<p><b>Вибрация</b> (вокальное украшение)</p>
	<p><b>Тембр</b> (сочетание звука с воздухом в спокойном состоянии)</p>

	<b>Дыхание</b> (набрать воздух перед пением)
	<b>Хмык</b> (пустой воздух без звука, резкий звук без воздуха)
	<b>Мелизм</b> (нисходящее движение нот, минимум три)
	<b>Йодль</b> (быстрым переключением голосовых регистров, грудной регистр – нос, громко, без воздуха, регистр головы – фальцет, тихо, с воздухом)
	<b>Глиссандо</b> (плавное скольжение от одного звука к другому)
	<b>Атака звука</b> (нота берется сверху в низ, без подъезда)
	<b>Легато</b> (связное исполнение звуков, при котором слышно плавный переход одного звука в другой)
.	<b>Стaccато</b> (отрывисто, четко, без дыхания, будто паузы между нотами. Стaccато — один из основных способов извлечения звука — артикуляции, противопоставляемый легато)
.....	<b>Расщепление связок</b> (издается звук при расслабленном состоянии, голос будто скрипит, используется в начале и в конце слова)
или 	<b>Громко</b> (f – forte, громко, выделение)

### Упражнение «ЭТО МОЕ, А НЕ ТВОЕ».

ЭТО МА (произносится а, пишется о) – нос, мягкое небо, оттолкнуться от буквы М, гласная А должна быть похожа по звучанию на согласную М.

Ё – народная точка.

А НЕ ТВА (произносится а, пишется о) – нос, звук без воздуха.

Ё – народная точка.

**Цель:**

- В размере 4 проговариваем два такта на одном дыхании в удобной звуковой тональности, соблюдая все позиционные указания.
- Уметь направлять звук из мягкого неба в твёрдое.

**Важно знать:**

- Секрет перехода из позиции в позицию – язык. Именно корень языка влияет на качество звука в вокальной позиции.
- Две позиции в этом упражнении без воздуха. Нарбатываем натяжение звука. Звук «на себя».

**Вокальный прием «Хмык»**

~~\_\_\_\_\_~~ Хмык – пустой воздух без звука, плоский, резкий звук без воздуха.

**Упражнение «Im taken»**

<del>_____</del> im	<del>_____</del> та	ken	<del>_____</del>
ха _____	айм	те _____	хей
	кэ	хен _____	
<del>_____</del> ми	<del>_____</del> ре	до _____	<del>_____</del>

**Упражнение «ЛАГУНА».**

**Как петь:**

- Вдох на третью долю (1,2, , 4)✓
- Начинаем петь на 4 долю, с затакта (1, 2, , ЛА)✓
- «ЛА» – субтон, звук с воздухом в грудном регистре, ровный, без вибрации. Не нужно вибрировать в каждом слоге. У вибрации есть культура звучания.
- Рот открыт немного в стороны, чтобы кожа сформировала натяжение, которое поможет зафиксировать ровный звук в субтоне.
- Субтон должен быть устойчивым, без дрожи.
- Субтон поется без подъезда в ноту. Если вокалист въезжает в субтонный звук, это говорит о том, что он не знает как спеть, не слышит ноту и ползет к ней.
- Как начать петь субтон: 1. Набираем воздух, не поднимая плечи и грудную клетку. 2. ДО того как извлекать звук, забрасываем наши эмоции высоко над звуком, и отпускаем их с выдохом на звук. Именно такой подход поможет вам не подъезжать, настраиваться на звук не во время вашего пения, а до того как... 3. Представьте себе, что узость связочная.

**Цель:**

- Понять секрет перехода из грудного регистра в регистр головы. Отработать переход на согласной букве «Г».
- Отработать позицию носа.
- Отработать позицию головы.

- Не вибрировать после каждого слога. Контролировать гортань. Вибрировать только в конце музыкальной фразы.
- Научиться петь устойчивый звук «ла, на» в грудном регистре, «гу» в регистре головы. Не дрожать!
- Убрать дрожь из фальцета, понять узость, очистить голос.
- Подъезжать в ноты на слог «ЛА» - в начале, позиция «субтон - », и на слог «НА» - в конце, позиция «нос -», строго запрещается.

**Важно знать:**

- Секрет перехода из грудного регистра в регистр головы – согласная буква «Г», которую просто нужно своевременно проговорить.
- Во время проговаривания буквы «Г» гортань расслабляется. Именно расслабленное, оно же опущенное состояние гортани позволяет сделать зевок, и натянуть мягкую небу для звука в голове.
- «Субтон» – звук с воздухом в грудном регистре.
- «Нос» - звук без воздуха в грудном регистре с приподнятым корнем языка.
- Фальцет – звук с воздухом в голове. Дрожать нельзя.
- После упражнения лагуна любой переход в голову поется легко и свободно.
- Упражнение помогает побороть барьер и все-таки пойти в голову, перестать бросать петухи, так как для некоторых это нереально. От страха и зажатия гортани переход начинает петушить. От этого же и дрожит голос.
- Если вы пережимаете, либо недожимаете звук, идет дрожь. Например: вы слишком расслаблены и выпускаете много воздуха, делается нечем петь, шея и грудная клетка краснеет, спина крестится назад, а в звуке идет неустойчивость и дрожь.
- Многие люди хотят петь в грудном регистре, но не могут, так как их научили петь только в голове, на зевке. Упражнение «лагуна» развивает два регистра, и в каждом регистре открывает индивидуальную палитру звучания тембра.

1, 2, 3, 4 √ ЛА —	1, 2, 3, 4 ГУ ..... = ○	1, 2, 3, 4 НА ..... √ЛА —
1, 2, 3, 4 ГУ ..... = ○	1, 2, 3, 4 НА ..... √ЛА —	1, 2, 3, 4 ГУ ..... = ○
1, 2, 3, 4 НА ..... √ЛА —	1, 2, 3, 4 ГУ ..... = ○	1, 2, 3, 4 √ЛА —
1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4

ГУ ----- = ○	$\nabla$ ЛА ~~~~~	ГУ ----- = ○
1, 2, 3, 4 ----- $\nabla$ ЛА ~~~~~	1, 2, 3, 4 ГУ ----- = ○	1, 2, 3, 4 ----- $\nabla$ ~~~~~

ЛА – ГУ – НА ЛА – ГУ – НА ЛА – ГУ – НА ЛА – ГУ ЛА – ГУ ЛА – ГУ ЛА – ГУ	ДО – ЛЯ – ДО (б.6 – большая секста) ДО – СИЬ – ДО (м.7 – малая септима) ДО – ДО – ДО (ч.8 – чистая октава) ДО – ФА (ч.4 – чистая кварта) ДО – ФА (ч.4 – чистая кварта) ДО – ФА (ч.4 – чистая кварта) ДО – ДО (ч.1 – чистая прима)
--	---

### Как формируется йодль?

Йодль – это резкий переход из грудного регистра в регистр головы. В грудном регистре позиция нос – звук без воздуха, в голове фальцет – звук с воздухом. Особая, непривычная для гортани работа, очень интересная манера пения без слов, с характерным быстрым переключением голосовых регистров.

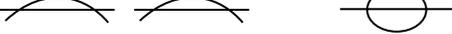
Хороший певец, контролирующий свой голос, может легко переходить из фальцетного режима в грудной и обратно. Йодль — это одно из наиболее развитых и сложных применений такой техники, поскольку певец меняет режим работы гортани несколько раз за короткий промежуток времени и на большой громкости. Путем повторяющегося перехода между двумя регистрами и достигается этот, один из наиболее отличительных в музыке, эффект.

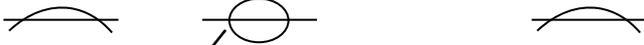
#### Цель:

- Освоить вокальный прием «йодль».
- Научиться формировать и фиксировать нос в грудном регистре.
- Научиться делать переходы между регистрами гортанью. Нарботать скорость гортани.
- Научиться формировать и фиксировать фальцет в регистре головы.

#### Важно знать:

- В йодле чередуются грудные и фальцетные звуки.
- В груди нос, в голове фальцет.
- В вокальной позиции «нос» – звук без воздуха, плоский, резкий, громкий.
- В вокальной позиции «фальцет» – звук с воздухом, нежный, тихий.
- Узость – секрет устойчивости голоса.

<b>Обычный переход :</b>			
слово:	<b>ЛЮБ</b> - <b>ЛЮ</b>	ноты:	<b>ФА</b> - <b>СИ</b>
			
<b>Йодль:</b>			
слово:	<b>ЛЮБЛЮ</b> - <b>У</b>	ноты:	<b>ФАФА</b> - <b>СИ</b>
			

<b>Обычный переход :</b>			
слово:	<b>У</b> - <b>ВИ</b> - <b>ДЕТЬ</b>		
			
<b>Йодль:</b>			
слово:	<b>УВИ</b> - <b>И</b> - <b>ДЕТЬ</b>		
			

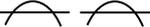
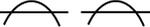
**Узость.**

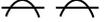
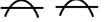
Узость – это внутреннее ощущение накопления звука внутри вас. Если звук и выходит наружу, то через очень узкую щель. Звук через препятствие. Но эти препятствия создаем мы сами, для того чтобы была устойчивость.

Узость в субтоне:

В основном, субтон используют в спокойных, низких нотах грудного регистра. Так, как наше состояние спокойное, положение связок должно быть широкое. Узость в носу:

**Упражнение «ПАПА»**

па – па – па	ПА – РА	па – па	ПА – РА	па – па	ПА – РА
					

па-па-па-па-па-па-па-па	ПА-РА	па-па-па-па-па-па-па-па	ПА-РА	па-па-па-па-па-па-па-па	ПА-РА
					

**Цель:**

- Узость – секрет беглой гортани.
- Узость – секрет плавных переходов из приема в прием.
- Узость – секрет красивой вибрации.
- Узость – секрет красивого звучания высоких нот.
- Петь две позиции грудного регистра (субтон, нос).
- Понять секрет перехода из субтона в нос (корень языка).
-

### Важно знать:

- Субтон – звук с воздухом, направленный в нижнюю челюсть
- Нос – звук без воздуха. Качество звука зависит от работы корня языка, а не от произношения каждого слога движением челюсти.
- Корень языка – секрет перехода из субтона в нос.
- Когда корень языка приподнимается, уходит воздух и формируется узость.

### Значение языка.

Язык – это необыкновенно важный орган вокалиста, который влияет на формирование звука, его палитру и качество. Язык участвует в формировании узости, благодаря которой так легко петь высокие ноты, делать динамику в произведении, украшать звук вибрато, мелизмами, формировать натяжение, оставив воздух в животе. В языке выделяют корень языка (задняя треть, обращен к глотке) и тело языка (передние две трети). Верхнюю поверхность языка называют спинкой. Четкое владение языком позволяет вам расслабиться внешне, и работать изнутри. Это и есть внутренняя работа вокалиста, которая позволяет вам внешне выглядеть не испуганными, не напряженными, не со странной маской лица. Поднятый корень языка оставляет воздух в животе. При такой подаче звук четкий, чистый, узкий, беглый. Иногда это просто необходимо.

### Важно знать:

- Язык – необыкновенно важный орган певца.
- Применение языка в звуке, при переходе от одного слога к другому, от одного слова к другому, успокаивает вашу челюсть. От этого голос перестает быть мелким и детским. Приходит достоинство в виде звуковедения, опыта.
- Опущенный язык помогает сформировать зевок в головном регистре.
- Опущенный язык помогает сформировать субтон в грудном регистре.
- Язык не всегда лежит лопатой в низ, его можно и поднимать.
- Поднятый корень языка формирует ровный звук.
- Поднятый корень языка натягивает звук.
- Поднятый корень языка формирует гортанную узость.
- Поднятый корень языка и открытый рот параллельно в стороны помогает растянуть диапазон и петь высокие ноты.
- Поднятый корень языка – это не зажатый голос.
- Поднятый корень языка формирует звук в носу. Нос, как резонатор, усиливающий звучание. Нужно спеть тише, не поджимайте так сильно язык, звук останется во рту, и будет приятнее.
- Звук, который сформировал язык, по ощущениям должен быть в носоглотке. Не в носу, не в глотке, а прямо по серединке. Это и есть секрет фирменного звучания иностранных исполнителей.
- Рекомендую установить для себя три уровня поджатия корня языка, и научиться отличать его по звуку. Мышцы запомнят положение, и в нужный момент вас не подведут. Особенно на высоких нотах.
- Узость, сформированная при помощи корня языка, делает гортань беглой, позволяя в мелизмах четко извлекать нужные нотки без фальши.

Узость, сформированная при помощи корня языка, дает возможность звучать фирменно таким приемам как : йодль, хмык, вибрато, мелизмы, глиссандо.

### Соединение вокальных приемов в грудном регистре. Секрет соединения – язык.

#### Упражнение «Три точки»:

1.  Субтон (звук с воздухом)
2.  Нос (звук без воздуха, направленный в мягкое небо)



3.

**Народный** (звук без воздуха, направленный в твердое небо)

СУБТОН

А – яй – яй – яй – яй – яй

...

СУБТОН + НОС + СУБТОН

А – яй – яй – яй – яй – я – а

...

СУБТОН + НОС + НАРОДНЫЙ + СУБТОН

А – яй – яй – яй – яй – е – е

...

**Распевка три точки «а-яй»**

А – я-я-я-я – я-а  
А – я-я-я-я – я-а  
А – я-я-я-я – я-а – н  
А – я-я-я-я – я-а – н-н-н  
А – я-я-я-я – я-а – н-н-н  
А – я-я-я-я – я-а – н  
А – я-я-я-я – я-а  
А – я-я-я-я – я-а  
А – я-я-я-я – я-а  
А – я-я-я-я – я-а – ун

А – я-я-я-я – е-е  
А – я-я-я-я – е-е – н  
А – я-я-я-я – е-е – н  
А – я-я-я-я – е-е  
Н – но – но – н

А-я – я-я-я – я-я-я – яй

А-я - е-е-е - е-е-е - е  
 А-я - ё-ё-ё - ё-ё-ё - ёй  
 А-я - ё-ё-ё - ё  
 А-я-я-я-я-я-я-я-я-я-я  
 А-я-е-е-е-е-е-е-е-е-е  
 А-я-ё-ё-ё-ё-ё-ё-ё-ё-ё  
 А-я-ё-ё-ё-ё-ё  
 А-я - е-е-е - е-е-е - е  
 А-я - ё-ё-ё - ё-ё-ё - ё  
 А-я - ё-ё-ё - ё-ё-ё - ё  
 А-я - е-е-е - е-е-е-ё

Я-я, Я-я, Я-я

О-о-о-о-о-о-о-о-о-о-о-о-о-о-э-э-э-э  
 О - о-о-о-о - о-о-о - о-о-о - о-о-о  
 Э - э-э-э-э - э-э-э - э-э-э - э-э  
 Э-э-э-э - э-э-э-э - э-э-э-э - эй  
 Го - о-о-о-о - о-о-о-о - о-о-о-о - о-о-о-о  
 А - а-а-а-а - а-а-а-а - а-а-а-а - н-н-н  
 А - а-а-а-а - а-а-а-а - а-а-а-а

Также в упражнении используется:

- расщепление
- акцент, громко
- глиссандо

Цель:

- Овладеть приемами грудного регистра.
- Нарботать устойчивость звука, убрать дрожь.
- Понять секреты перехода от одного приема к другому.
- Спеть всю музыкальную фразу на одном дыхании.
- В конце любой фразы вернуться в субтон.
- Импровизация.
- Влияние узости на звук.
- Значение языка.
- Внутренняя, а не внешняя работа

Важно знать:

- Дрожь убирается узостью, узость формируется поджатым языком, гортанью и фиксированным прессом.
- Формировать позицию субтона и народного звука нужно еще до того, как вы извлекаете звук. Тогда не будет проблем. Набираем воздух, фиксируем его в животе, формируем узость в гортани, открываем рот параллельно в стороны (удобство для субтона) и начинаем потихоньку пускать звук с воздухом. Важно, чтобы трижды звучащая нота в субтоне, была каждый раз, как первая: без дрожи, спета сверху в низ, без подъезда, одинаковый рот, работает только язык, а не челюсть. Подъезжать можно только в носу. Субтон и народная манера поется без подъезда, сверху в низ.
- Секрет перехода – язык! Именно он отвечает за качество перехода от одной позиции к другой. Идя в нос, мы поджимаем корень языка. Идя в народную манеру, мы опускаем корень языка.

- В конце музыкальной фразы, если остается воздух, можно вибрировать.
- Вибрацию качественней делать в позиции «нос», без воздуха, тихо.

### Упражнение «Методика».

В упражнении «методика» соединяются два регистра и объединяются самые необходимые приемы для того, чтобы ваш вокальный аппарат обладал техникой:

Субтон	нос	нос	субтон	
————	———		———	————
Субтон	нос	нос	субтон	
————	———		———	————
Субтон	народный	субтон	нос	
————		————		———
Субтон	народный	субтон	нос	
————		————		———
Субтон	народный	субтон	нос	
————		————		———
Нос	фальцет	нос	фальцет	
———		———		
Нос	фальцет	нос	фальцет	
———		———		
Го-о-о-о-о-лова    го-о-о-о-о-о-о-о-о-о-ло-о-ва –а-а-а-а				

## VI. Заключение.

В заключении следует отметить, что только те упражнения будут полезны детям, целесообразность которых понятна преподавателю. Для работы над подвижностью и беглостью голоса на начальном этапе используются очень простые упражнения и поются сначала в очень спокойном темпе и ограниченном количестве, чтобы не утомлять гортань. Основной принцип в этой работе: точность интонации, отсутствие подъездов, скольжений, все четко, точно, ритмично. Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Задача и сложность тренинга состоит в разрушении неверных навыков и формировании и закреплении новых, правильных. Это осуществляется воспитанием координированной работы дыхания, голосоведения и артикуляции, что способствует также общему укреплению вокального аппарата. Правильная подача дыхания способствует не только красивому звучанию голоса, но и хорошей дикции. В свою очередь, легкая и отчетливая, координированная с дыханием артикуляция помогает сделать опору звука более крепкой. Мышечные ощущения занимают одно из ведущих мест в процессе упражнений. Обычно наше сознание их не фиксирует. Но чтобы проследить нарушения и заставить голосовые органы действовать координированно, то есть сделать вокальный аппарат управляемым, необходимо почувствовать движение отдельных мышечных групп. Дальнейшая тренировка позволит перевести приобретенный правильный навык в область подсознания, — автоматизировать его. Однако эта автоматизация будет осуществляться на более высоком уровне, так как по мере надобности сознание может включаться в процесс пения и управлять им.

Таким образом, исходя из вокальных способностей каждого ребенка, в процессе обучения пению следует использовать индивидуальный подход в подборе вокально-технических упражнений. И не забывать о физиологических возможностях ребенка.

