



## «Распевание как средство формирования вокально-технических навыков»

Составитель:  
Колбасова Татьяна Васильевна

Печатается по решению методического совета  
МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».

Данная продукция содержит материал по организации и проведению распевки - как подготовительного этапа для вокальной работы с обучающимися объединения «Театр песни «Славия» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мелодия». Данная методическая продукция будет полезна педагогам дополнительного образования, музыкальным руководителям. Приведенные в пособии упражнения предназначены для работы с начинающими и имеющими подготовку вокалистами.

## **Пояснительная записка.**

*Певческий голос - это замок, строившийся в воздухе.*

*Воображение – архитектор этого замка.*

*Нервы осуществляют задуманное.*

*Мышцы – рабочие.*

*Душа его исцеляет.*

**Франческо Ламперти.**

На протяжении многих веков искусство вокала развивалось и совершенствовалось. Не стоит забывать, что голос служит только инструментом, само же искусство обучения пению гораздо сложнее одного звуковедения. Оно рисует нам образы, отражает эмоциональные состояния. В пении участвует не только звук, но и осмысленное слово. Вокал рассматривается как технологический процесс художественного пения. Как всякий специалист вооружен знаниями и определенными приемами, так и певец должен владеть вокальной техникой, то есть свободно управлять своим голосом.

Эстрадный вокал, постановка голоса, в отличие от академического и народного, требует четкой дикции, поскольку слова являются одной из значимых составляющих хорошей песни. По той же причине, в эстрадных песнях гораздо чаще встречаются трудные для выпевания фразы, требующие быстрой смены дыхания, в то время как в академических и народных песнях, зачастую, текст в большей степени адаптируется под музыку. На мой взгляд, формирование вокально – технических навыков, являются средством для достижения высшей цели – духовного исполнения музыкального произведения.

Умение петь – это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок.

Как правило, занятия по вокалу в основном направлены на формирование художественной и общей культуры учащихся, на расширение репертуара, начиная с первого года обучения. Но самое главное данное обучение поможет воспитаннику осознать и развить свой потенциал в ходе занятий по постановке голоса.

**Основной задачей** методического пособия стала классификация упражнений и игр из различных методик по принципу объединения упражнений для решения определенной учебной задачи. В данном методическом пособии подобраны упражнения из уже подтвердивших свою результативность методик, а так же из новейших методик преподавания вокала, заинтересовавших меня и опробованных мною на уроках с учениками.

**Форма проведения:** учебное занятие (урок).

**Участники:** обучающиеся по ДООП «Мелодия».

**Место проведения:** учебная аудитория МБУДО «Ермаковский центр дополнительного образования».

**Время проведения:** 20-30 минут.

**Оснащение:**

1. Музыкальное оборудование.
2. Музыкальная литература.
3. Ноты, распевки.

**Результативность:**

*Распевание способствует:*

- ✓ формированию голосовой системы через музыку и художественный образ.
- ✓ постановке вокального дыхания, освобождение зажатости фонационных путей
- ✓ развитию звуковысотного и динамического диапазона голоса ребенка

**РАЗДЕЛ 1. Распевание как важнейший процесс подготовки исполнителя.**

Наиболее простой вид музыкального искусства, с которым приходится сталкиваться вокалистам, особенно начинающим учиться петь, – это упражнения. Однако упражнения не являются уделом только первого этапа развития голоса. Упражнения сопутствуют певцам на протяжении всей их творческой жизни. Каждому певцу необходимо ежедневно уделять хоть небольшое количество времени упражнениям. Необходимо, чтобы вокальные упражнения носили стабильный характер, так как положительный результат возникает только при многократном повторении одних и тех же попевок. Прочные навыки вырабатываются в результате длительных и систематических тренировок.

Феномен голоса – это, в первую очередь, работа различных мышц человеческого организма, а для развития мышц требуется постепенное увеличение нагрузки на них. В данном случае речь идёт о приобретении мышцами соответствующей эластичности и тренировке нервной системы – мышца должна «отозваться» на реакцию нервной системы в строго дозированном объёме, иначе в голосе будет фальшь, пестрота тембра, перенапряжение и усталость. Распевка у певца – это та же разминка у спортсмена. Как и спортсмену, певцу необходимо разогреть мышцы, тем самым подготовив их к дальнейшим профессиональным нагрузкам. Упражнения для распевания должны быть несложными для восприятия, удобными для усвоения, лаконичными, предельно ясными и целенаправленными. Нецелесообразно начинать распевание в очень медленном или быстром темпе. Упражнения в быстрых и медленных темпах необходимы только после того, когда певцы уже приведут голоса в рабочее состояние и смогут заниматься совершенствованием певческих навыков. При работе над распеванием нужно обращать внимание на правильное дыхание, звукообразование, на сохранение высокой позиции, хорошей дикции, избегать громкого «форсированного» пения.

**Цели распевания:**

1. Выработка правильного качества звука:
  - достижение единой манеры звукообразования;
  - выработка и укрепление певческого дыхания;
  - единства вокального ансамбля (если это группа исполнителей);
  - уточнение стилевой манеры пения;
2. Расширение диапазона.

3. Подготовка исполнителя к активной репетиции и, особенно, к концерту, т.е. значительная активизация дыхания, артикуляционного аппарата, достижение необходимой свободы организма.

4. Вокальная и психологическая настройка исполнителей, достижение психофизиологической готовности к вокальному творческому процессу.

***Условно все вокальные упражнения можно поделить на три части:***

*Первая часть* распевки на уроке вокала носят разогревающий разминочный характер. В этих упражнениях певец должен разминаться на «серединке» своего диапазона, чтобы не травмировать свой голосовой аппарат. Мы делаем упражнения на укрепление опоры, на удлинение вокального дыхания. Следим за правильным формированием звука, разминаем язык, губы, челюсть, гортань, резонаторы.

*Вторая часть* вокальных распевок (на уже разогретом голосовом аппарате) направлена на расширение диапазона и развитие хорошей дикции. Упражнения носят «растягивающий характер». Важен максимально плавный переход от звука к звуку, не меняя качества звучания и одновременная рельефность и преувеличенная внятность дикции.

*Третья часть* упражнений на уроке вокала направлена на освоение различных технических приемов: скачки, отрывистое голосоведение, украшения. Дается на продвинутом уровне (на начальном уровне все упражнения делаются на канителенном (плавном) голосоведении).

Иногда педагогами используются *распевки в движении*: соединение пения и движения. Очень важная часть урока вокала, направленная на освобождение голоса, голосового аппарата, на налаживание координации, которая помогает пению.

Распевка занимает большую часть урока вокала на начальном и среднем уровне обучения (20-30 минут). В дальнейшем, по мере укрепления голосового аппарата и освоения основных вокальных приемов, время на распевку сокращается до 15 минут. Остальное время урока вокала отдается работе над репертуаром.

## **РАЗДЕЛ 2. Комплекс вокальных упражнений**

### **1. Первая часть «Разминка»**

В разминку, помимо вокальных упражнений, входят не вокальные, такие как:

Упражнения для развития мимики;

Легкая гимнастика для мышц шеи;

Упражнения для развития подвижности языка, губ;

Упражнения для развития дыхания.

Упражнения для снятия психологических и мышечных зажимов.

На начальном этапе огромное внимание стоит уделить не вокальным упражнениям, позволяющим снять психологические и мышечные зажимы.

Зажимы — это наша психологическая и физическая зажатость; это напряжение в голосе, вплоть до его потери; это барьер, через который нужно переступить. Их наличие мешают не только вашему голосу свободно существовать, но и травмируют ваше физическое тело. Их природа, по большей части,

психологическая. Есть два основных тяготящих нас чувства, из-за которых мы попадаем в ловушку собственных эмоций: стыд и страх. Конечно, они не единственные, но фундаментальные.

### **Упражнение №1**

**Цель:** снятие напряжения каждой части вашего тела.

Встаньте прямо и напрягите до предела правую руку. Держите её в максимальном напряжении 10 секунд, а потом расслабьте. Теперь сделайте аналогичные действия с левой рукой, правой ногой, левой ногой, туловищем, шеей. Повторите упражнение ещё раз и сконцентрируйтесь на приятном ощущении расслабления. А теперь напрягите все мышцы вашего тела одновременно, досчитайте до 10 и полностью расслабьтесь, погружаясь в приятные ощущения.

Секрет в том, что здесь работает мышечная память на состояние расслабления. После тотального напряжения это чувство особенно приятно, и мозг запоминает его, превращая в привычку.

### **Упражнение №2 «Зевок» ( Приложение №1)**

**Цель:** освобождение гортани, мышц лица и челюсти ( Приложение №1)

Упражнение состоит из трёх частей.

Необходимо зевнуть с открытым ртом. Зевок должен быть глубоким и долгим. Почувствуйте как опускается гортань, а глотка, как следствие, становится широкой и большой.

Затем стоит зевнуть с закрытым ртом. Сохраняя при этом ощущение объёма. После необходимо расслабиться.

Потягиваясь зевните, произнося звук «а» почувствуйте как он звучит и идёт из глубины.

Данное упражнение вырабатывает привычку держать зев открытым, а это значит, что вашему голосу ничего не будет мешать свободно резонировать и обогащаться новыми обертонами.

### **Упражнение №3 ( шар)**

**Цель :** подготовка (разогрев) мышц губ и щёк , формирование качественного фонационного выдоха (Приложение №1)

1)Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Представить, что ты надуваешь воздушный шарик.

2)Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через «губы-трубочку». 2-4раза

3)Беззвучно сказать “ы”. Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте).

Данные упражнения активизируют мышцы щек и мышцы губ, мышцы мягкого и твёрдого неба что очень пригодится в процессе формирования хорошей артикуляции в дальнейшем.

После того как мы убрали зажимы следует преступить к дыхательным упражнениям.

### **Упражнение №4 «Цветочек»**

**Цель:** формирование навыка короткого глубокого вдоха. ( Приложение №1)

Мы стоим на полянке, видим перед собой цветочек, срываем его и коротко, но глубоко вдыхаем его аромат. Необходимо следить, чтобы дети вдыхали носом, а выдыхали ртом.

### Упражнение №5 «Дрова».

Имитировать рубку дров, энергично делая вдох носом и выдох на звук ХА!

Следить за тем, чтобы вдох был коротким и глубоким. Упражнение является своеобразным массажем связок.

### Упражнение №6 «Намотай клубочек»

**Цель:** формирование длительного речевого выдоха.

Встаньте, вытяните руки перед собой и сделайте глубокий вздох. Начинайте вращать кисти рук одну вокруг другой перед грудью, и в это время длительно произносим гласный звук – как будто наматываем на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее. В процессе автоматизации звуков можно предложить ребенку, наматывая «ниточку на клубочек», тянуть и некоторые согласные звуки, например: С, З, Ш, Ж, Щ, Л, Р.

### Упражнение №7 «Триоли»

Пульсация согласными звуками в триольном ритме по 4 раза каждую группу (ССС, ШШШ, ФФФ).

### Упражнение №8 «Шестнадцатые»

Пульсация согласными звуками в ритме шестнадцатых по 4 раза каждую группу (СССС, ШШШШ, ФФФФ).

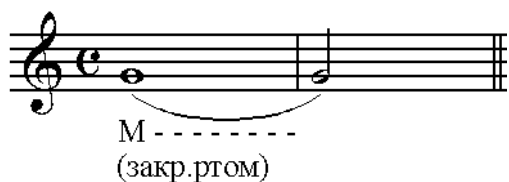
При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы плечи при вздохе не поднимались вверх, вдох был быстрым и глубоким, а выдох долгим.

Огромное значение при исполнении дыхательных упражнений имеет процесс визуализации. Необходимо представлять то, что ты делаешь, видеть перед собой картинку, что кратно увеличивает эффективность данных упражнений.

### Упражнение №9 «Купол»- направленное на головное резонирование:

**Цель:** формирование певческого зевка, мягкой атаки звука, собранности, пластичности в звучании и переходах. Использование головного резонатора.

Упражнение выполняется при плотном равномерном выдохе. а так же имеет значение точное попадание на звук без «подъезда» и аккуратная атака звука.



Имеет значение точное попадание на звук без «подъезда» и аккуратная атака звука. Для точного попадания на ноту можно предложить визуализацию: «капля, падающая сверху».

При слишком твердой атаке можно привести пример: «словно погладить котенка».

Вокализация закрытым ртом должна быть лёгкой и естественной, петь надо настолько тихо, чтобы улавливать такое же тихое пение певцов-соседей.

Пение с закрытым ртом на сонорный согласный звук «м» («мычание») осуществляется при сомкнутых губах с несколько опущенной нижней челюстью, ощущением небольшого зевка. Это упражнение исполняется на среднем участке диапазона. Оно настраивает на головное звучание, подключает к работе верхние

резонаторы, вырабатывает ощущение вибрации в них, но приносит пользу только тогда, когда при нём возникают правильные резонаторные ощущения, а именно, когда поющий хорошо ощущает вибрацию (дрожание) тканей носа. Физиологическая суть этого упражнения в том, что вибрация тканей носа раздражает находящиеся в них нервные окончания чувствительных нервов. Такое раздражение вызывает ответную реакцию — значительно повышается тонус голосовых мышц, их работоспособность, поэтому пение с закрытым ртом рекомендуется применять в начале распевания.

### **Упражнение №10 «Чайка»**

**Цель:** формирование вокальных навыков высокого звучания

«Тпру» выполняется плотно прижатыми губами скольжением на квинту и обратно. Начинать упражнение следует от фа 1 октавы и продолжать по полутонам вверх до предела «свистковым» приемом.

При выполнении данного упражнения необходимо использовать приём визуализации. Свистковый регистр используется, как стилистическая фишка.

Звучит он похоже на свист или крик чайки.

Для пения в свистковом регистре связки должны быть полностью расслабленными, а вокалисту необходимо точно управлять степенью их смыкания. Связки, в таком случае, плотно смыкаются почти полностью, оставляя лишь крохотный участок для вибрации.

При движении вверх по диапазону, приходится использовать гораздо меньше воздуха, чем обычно. Это вызывает серьезные трудности при управления голосом в свистковом регистре.

Поэтому, необходимо не только управлять растяжением связок и степенью их смыкания, но подбирать такое количество выдыхаемого воздуха, чтобы не «пустить петуха» от резкого скачка подсвязочного давления. Просто «застегивайте» ваши связки до тех пор, пока это возможно, и подавайте на них буквально микроскопическое количество воздуха.

В конце концов, вы научитесь удерживать связки сомкнутыми почти по всей их длине, и подберете ровно то количество воздуха, которое необходимое для воспроизводства звука. Освоение свисткового приёма значительно увеличит голосовые возможности и расширит диапазон.

### **Упражнение №11**

**Цель:** формирование певческого зевка

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Горлань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох — непосредственно после вдоха без задержки/. Горлань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани.

Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц.

Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и



произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи, шею.

### Упражнение №12

**Цель:** формирование навыков на звукообразования в фальцетном режиме.

Упражнение должно выполняться с мягкой атакой звука или же добавить перед гласной звук Й.

Для поднятия небной занавески можно применить прием: «удивление».



Варианты гласных: о, а

Динамика: p, mp



### Упражнение №13

**Цель:** активизация артикуляционного аппарата

Это вокальное упражнение удобно для работы тем, что музыкальные материал предельно прост и поэтому можно больше внимание обратить на работу дыхания, формирования звука. Вполне оправдано распевание на гласных «А», «О», «Э», так как эти гласные самые объемные и наиболее удобные для подготовки аппарата к работе. Чередование с йотированными гласными «Я», «Ё», (А-Я, О\_Ё, Э-Е-Я) позволяют: активизировать артикуляционный аппарат (язык); отработать сложные в произношении йотированные гласные.

Важно при работе с данной распевкой, обращать внимание на крепкую опору первого звука на дыхание; однопозиционное выравнивание всех объемов гласных; остроту и высокую позицию повторяющихся звуков. Может исполняться спокойно и в подвижном темпе.

Целесообразнее всего начать упражнение в мелодекламации на одном звуке, чтобы соединить максимально комфортно и грамотно работу дыхательной системы и системы звукообразования.

Важно повторяющиеся ноты интонировать с тенденцией к повышению, с динамическим развитием, чтобы не допустить «позиционной вялости» и понижения звука. После звучания гласной «Э», следующий звук «Е» звучит, как правило, очень зажато. Рекомендуем контролировать объем гласного «Е», акцентируя внимание певцов на объемный «Э». Спеть «Е» в объеме «Э».

## 2.2 Вторая часть вокальных упражнений

В этой части упражнений необходимо уделять большое внимание формированию звука, певческому дыханию и атаке звука. Так же в этой части отрабатываются дикционные трудности, четкость и краткость произнесения согласных звуков.

#### **Упражнение №14**

**Цель:** формирование навыка объёмной гласной.

А-Е...Я-Я-Я

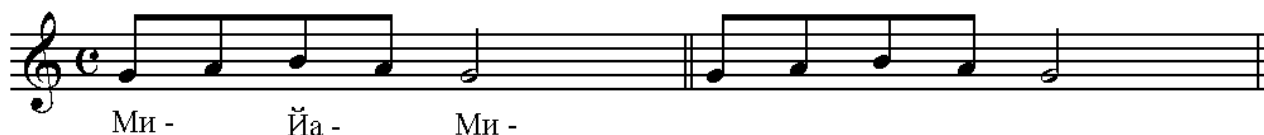
Это упражнение, на самом деле, является универсальным, и может использоваться педагогом при решении различных вокальных задач. Это и дикционные, дыхательные, звукообразовательные, интонационные и пр.

При выполнении данного упражнения стоит уделить огромное внимание на отработку квартового скачка и его последующего нисходящего заполнения до тоники. В вопросах формирования звука задачи те же: работа с квартовым скачком; правильное вокальное исполнение гласного «Е» на высоких участках песни; активизация дыхания; выравнивание гласных по объему звучания. Квартовый скачок необходимо сгладить, т.е. спеть позиционно одинаково, линейно, как будто на одной линии. Рекомендуем контролировать объём гласного «Е». Проведение на гласную «Я» необходимо интонировать объёмно, преодолевая инерцию нисходящего движения. Петь с ощущением движения вверх.

#### **Упражнение №15**

**Цель:** развитие головного резонирования и выравнивание гласных при смене высоты тона.

При открытии рта на звук «йа» необходимо следить за поднятием небной занавески, так называемого «зевка», а так же за округлостью гласной И, избавляться от «уплощения» этой гласной.



Следует продвигаться по полутонам вверх до появления характерного «прижатого звука» и так же спускаться вниз до зоны грудного резонирования. Следите за тем чтобы звуки находящиеся на стыках регистров звучали естественно без форсирования.

#### **Упражнение №16 №17 №18 №19**

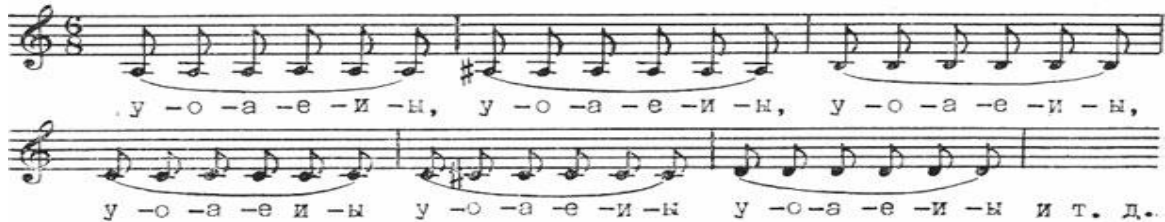
**Цель:** сглаживание регистров.

Особое внимание стоит уделить ровности звука, избегать скачков гортани и сохранять высокую позицию в грудном регистре.

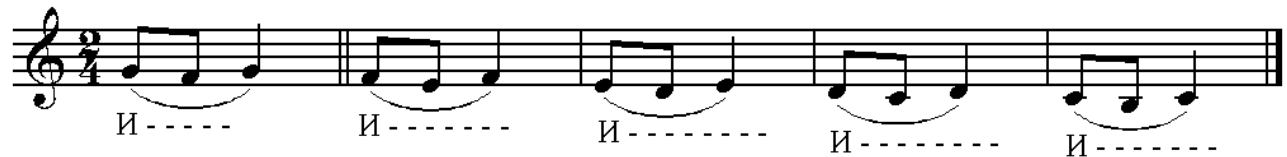


Ми- йа - ми- йа - ми  
Му- - - - - мо - - - - - ма  
Му- - - - - мэ - - - - - ми

№ I



При исполнении этих упражнений многие педагоги рекомендуют «погудеть», «опереть на грудь». Особое внимание следует обратить на постановку корпуса при пении, чтобы вокалист не опускал голову, тем самым не заваливал и не зажимал звуки.



Звук И формируется округло с мягкой аккуратной атакой звука.



Данное упражнение следует выполнять только сверху вниз, так как при движении вниз стоит сохранить высокую позицию звука и его объёмное звучание. В грудном регистре необходимо следить за тем, чтобы звуки не заваливались и находились в высокой позиции. Порою это сделать не просто, ведь это требует определённых навыков.

### Упражнение №20

**Цель:** сглаживание регистров и выравнивание гласных.

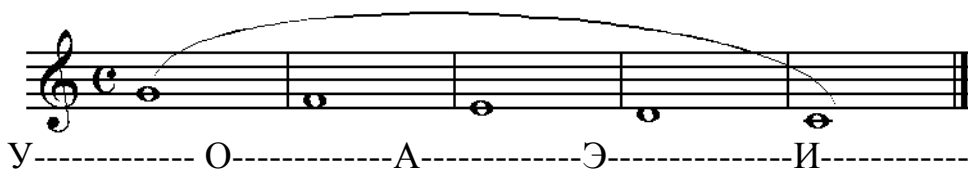
В данном упражнении необходимо обратить внимание на округлое формирование всех гласных и точную, мягкую атаку при фонации, а так же на второй звук который необходимо снимать, а не бросать, с помощью дыхательного толчка, избегая акцентирования слабой доли.



### Упражнение №21 №22 №23

**Цель:** формирование правильного навыка звукообразования гласных.

Следует четко формировать гласную губами, не опуская небную занавеску. Исполнять на хорошей опоре. Выдыхаемый вами поток воздуха должен быть плотным и равномерным, без толчков. Необходимо правильно распределить дыхание.



### Упражнения №24

**Цель:** формирование вокальной дикции и артикуляции.



бра-брэ-бри-бро-бру  
дра-дрэ-дри-дро-дру  
гра-грэ-гри-гро-гру

Да-ба-да-ба-да - постепенное движение вверх-вниз по трезвучию. Данное упражнение можно выполнять, используя различные слоги: да..., за..., ва...и т.п.

Исполняется упражнение, уделяя особое внимание проблеме верного формирования гласных, четкой артикуляции и активному произношению слога на стаккато.

### Упражнение №25

**Цель:** формирование навыка чистого интонирования интервалов и выровненное звучание.

Данное упражнение направлено на отработку квинтового, квартового и терцового скачка, при нисходящем движении. Выравнивание гласных при быстрой их смене. Квинтовый и квартовый скачок необходимо сгладить, т.е. спеть позиционно одинаково, линейно, как будто на одной линии. Следить за тем

чтобы звук при движении вниз сохранял высокую позицию и не был заваленным, и сохранялась объёмная гласная.



Чи-ки-бри-ки, во-ро-бей. При-ле-ти ко мне ско-рей.

### 2.3 Третья часть вокальных упражнений.

Следующий раздел посвящен упражнениям, развивающим вокальную технику – подвижность голоса. Для этого используются упражнения с использованием широких скачков, техники стаккато, арпеджирование и т.п.

**Упражнение №26 №27 №28 №29 №30 №31 №32**

**Цель:** формирование подвижности голоса.

При выполнении упражнения следует добиваться четкого произношения данных слогов.

Упражнение секвенцируется по полутонам вверх и вниз в пределах квинты.



До - ре- ми- ре -до - ре.....

Усложненный вариант упражнения.



До - ре- ми- ре -до - ре.....

Исполняется на любой слог, на стаккато, секвенцируя по полутонам вверх и вниз



Усложненный вариант этого упражнения



При выполнении данных упражнений необходимо следить за тем, чтобы фраза звучала единым целым., а верхний звук до, не был акцентным и являлся продолжением секвенции.

### Упражнение №30

Петь близко, собранно, без толчков, посылая звук вперёд. Следить за светлым звуком.



При нисходящем движении следить за тем, чтобы звук сохранял объёмное звучание, не заваливался, а дыхание расходовалось ровным плотным потоком.

### Упражнение №31



Следить за тем, чтобы «А» формировалась по принципу предыдущей «Е». Петь в единой манере: близко, высоко и «сердито». Упражнение развивает диапазон голоса, его подвижность. Начинать это упражнение также следует с примарного тона, постепенно поднимая или опуская тональность по полутонам вверх или вниз с использованием штриха – легато.

### Упражнение №32



Исполнять УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ связно, как бы раскачивая голосом мелодию. Следить, чтобы звук не был плоским. Открытые гласные помогут найти близкий, светлый звук. Квинта исполняется без подъездов и толчков, необходимо избегать плоского и форсированного звучания.

### Упражнения №33

**Цель:** выработка певческого вибрато.

Одна из сложных в освоении характеристика для певческих голосов, вибрато, вырабатывается при помощи следующего упражнения.

Суть его такова: исполняется восходящий отрезок мажорной гаммы из 5ти первых ступеней. Пятая ступень повторяется пять раз, после чего следует нисходящая гамма, возвращающая нас к начальному звуку.

Для выработки вибрато необходимой частоты упражнение нужно выполнять в строго определённом темпе.

*1-е важное указание* к исполнению данного упражнения. Желательно, чтобы эта пятая, повторяющаяся 5 раз, нота не звучала отрывисто. Вместо коротких пауз между звуками пятой ступени, у тебя должно быть понижение громкости. Таким образом, будут звучать не 5 коротких отдельных нот одной высоты, а одна длинная, с плавным волновым изменением громкости, где есть 5 пиков,

соответствующих исходной громкости, и 4 впадины между ними. Главное добиться равномерности: чтобы расстояния между пиками были одинаковы по времени, а также, чтобы и пики между собой, и, соответственно, впадины между собой были одинаковой громкости.

При понижении громкости будет происходить и некоторое понижение высоты исполняемой ноты. Поначалу, возможно, это понижение будет не очень слышно. Впоследствии, когда упражнение будет хорошо отработано в отношении громкости, нужно продолжать добиваться, чтобы при волновом понижении громкости одновременно следовало бы и понижение звука на полтона.

*2-е важное указание.* Необходимо чтобы данное упражнение выполнялось на опоре дыхания. Брюшной пресс должен быть всё время упруго напряжён.

Данное упражнение, на самом деле, достаточно выматывающее. Не следует выполнять его слишком долго. Оно требует недюжинной силы воли. На выработку правильного певческого вибрато уходит от нескольких месяцев до нескольких лет.

### **Упражнение №34**

**Цель:** формирование навыка правильного звучания голоса в верхнем регистре и умения петь «через порог».

Начинается упражнение с исполнения ноты нижнего регистра, расположенной вблизи переходных нот на достаточно громком звуке. Дальше идёт плавное скольжение звука на октаву вверх. Где-то на этом скольжении срабатывает «переход», и вокалист начинает петь звуки верхним регистром голоса (фальцетом). Этот «переход» не должен смущать, главное - постараться спеть конечный звук так же громко и, по возможности так же насыщенно, как и первый звук. Затем исполняется первая нота, и звук опускается на ступень вниз (нисходящая мажорная гамма). Где-то в середине упражнения «перехода» в другой регистр уже нет. Здесь начинается тренировка умения «скользить» по нотам через октаву.

Разучивать любое вокальное произведение (а упражнение это тоже вокальное произведение) следует в небыстром темпе. Необходимо запомнить все нюансы мелодии, набор определённых гласных, точки перехода от одной гласной к другой.

### **Заключение**

В заключении нужно сказать, что к распеванию необходима тщательная и серьёзная подготовка руководителя, педагога, продуманность им общих задач и цели каждого занятия. Только в этом случае работа будет эффективной. Тем не менее, большинство известных и популярных (потому что действенных, эффективных) вокальных методик используют преимущественно небольшое количество одинаковых упражнений.

Это связано с тем, что каждое вокальное упражнение – мультизадачное. Исполняя любое упражнение, вокалист вырабатывает и тренирует сразу несколько навыков. Соответственно, исполняя одно и то же упражнение в разное время, можно обращать особое внимание на разные аспекты, то есть, иными словами, использовать один и тот же инструмент для разных рабочих задач.

В практике упражнения обычно делят на две группы. Одни из них применяются вне связи с каким-либо конкретным произведением. Они развивают общую

линию последовательного вокально-хорового воспитания и составляют основу так называемого распевания, главной задачей которого является подготовка исполнителей к интенсивной работе и приведение их голосового аппарата в состояние «боевой готовности». Другая группа упражнений связывается с конкретными задачами, обусловленными изучаемым репертуаром. Обычно они целиком основываются на музыкальном материале какого-либо произведения или подчеркивают определенную трудность. Цель каждого упражнения должна быть понятна певцам, только тогда они смогут активно работать над ее осуществлением. Во время пения упражнений руководитель должен быть предельно внимателен к каждому участнику. Доступность и сравнительная легкость музыкального материала, предельная ясность задач в упражнениях даст возможность каждому певцу в полной мере проявить свои способности. Это приведет к росту исполнительского мастерства в целом.

Упражнения на уроках не только могут способствовать развитию вокальных навыков, устранению вокальных трудностей, но и развивать в учащихсЯ выносливость, силу воли, умение обдуманно пользоваться своим голосом.

Данное пособие содержит вокальные и не вокальные упражнения, которые могут помочь педагогу-вокалисту в индивидуальном подборе упражнений для учащихсЯ с учетом их возможностей и трудностей

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

Не вокальные упражнения.

Дыхательные упражнения.

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз).

Своеобразный “массаж” связок.

3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).

4. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

5. Надуть щеки, как шар. Резко “выхлопнуть” воздух через «губытрубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.

6. Беззвучно сказать “ы”. Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.

7. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

8. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.



8. Присесть и одновременно говорить на резком выдохе: “ох, ах”. Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Присесть с выдохом, встать со вдохом. 9. Неплохо делать легкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подбровьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть. Целитель из Омска Васильева И.А. считает, что горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови, а подпитка обеспечивается мышечной активностью.

#### **Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.**

1. “Лошадка”. Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
2. “Ворона”. Произносите “Ка – аа – аа – ар”. Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
3. “Колечко”. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. “Лев”. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. “Зевота”. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. “Трубочка”. Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем – до подбородка. Повторить 6-8 раз.
7. “Смех”. Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы или просто произносите “ха-ха-ха”. Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

#### **Упражнения для устранения мышечных зажимов.**

Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх – это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

1. Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.
2. Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.
3. Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.
4. Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безбородова Л.А. Дирижирование: Учебное пособие для студентов педагогических институтов/ Л.А. Безбородова. – М.: Просвещение, 1990.
2. Живов В.Л. Хоровое исполнительство: Теория. Методика. Практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В.Л. Живов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
3. Миловский С.В. Распевание на уроках пения и в детском хоре начальной школы: Пособие для учителя/ С.В. Миловский. – М.: Музыка, 1977.
4. Стулова Г.П. Теория и практика работы с детским хором: Учебное пособие для студентов педагогических высших учебных заведений/ Г.П. Стулова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
5. Струве Г.А. Школьный хор: книга для учителя/ Г.А. Струве. – М.: Просвещение, 1981.
6. Уколова Л.И. Дирижирование: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования/ Л.И.Уколова – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
7. <file:///C:/Users/Zver/Desktop/4%20рспевание.pdf>
8. [https://vk.com/doc51329153\\_453922343?hash=937f054d216918fd91](https://vk.com/doc51329153_453922343?hash=937f054d216918fd91)
9. <http://mementovitae.ru/raspevka>