

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

---

ФАКУЛЬТЕТ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА ЭСТРАДЫ  
КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ И АКТЁРСКОГО ИСКУССТВА ЭСТРАДЫ

В. В. Акулов

## **Изучение основ вокального действия на первичном этапе**

Методическая разработка

Санкт-Петербург  
СПбГИК  
2019

УДК 784.9(07)

ББК 85.314.3-7р30  
А44

Рекомендовано к печати учебно-методическим советом СПбГИК № 4 от \_\_\_\_\_ в качестве методической разработки.

*Рецензенты:*

Мончак Ю.В., солист оперы СПбГБУК «Михайловский театр»;  
Профессор Конович А.А., кафедра режиссуры и актерского искусства эстрады Санкт-Петербургского государственного института культуры

**Акулов В. В.**

**А44** Изучение основ вокального действия на первичном этапе: методическая разработка / В.В. Акулов. – Санкт-Петербург: СПбГИК, 2019. – 23 с.

Методическая разработка предназначена для студентов актерско-режиссерского курса кафедры режиссуры и актерского искусства эстрады СПбГИК. Применительно к ознакомлению практических основ в области музыкального театра.

УДК 784.9(07)  
ББК 85.314.3-7р30

© Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Санкт-  
Петербургский государственный  
институт культуры», 2019

## Оглавление

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. ВВЕДЕНИЕ.....                     | 4  |
| 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....               | 5  |
| 2.1 Певческое дыхание.....           | 5  |
| 2.2 Резонаторы .....                 | 9  |
| 2.3 Координация слуха и голоса ..... | 13 |
| 2.4 Сольфеджио.....                  | 16 |
| 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....            | 22 |

## 1. ВВЕДЕНИЕ

«Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие человека», - утверждает известный педагог Сухомлинский. В процессе певческой деятельности успешно формируются весь комплекс музыкальных способностей, эмоциональная отзывчивость на музыку, обогащаются переживания человека. Современной наукой доказано, что люди, занимающиеся певческой деятельностью, более отзывчивы, эмоциональны, восприимчивы и общительны. Владение голосом дает возможность сиюминутно выразить свои чувства в пении. И этот эмоциональный всплеск заряжает человека жизненной энергией.

Развитие вокальных навыков глубоко взаимосвязано с развитием мышления, наблюдательности, памяти, воображения, внимания и воли, и другими свойствами личности; способствует воспитанию у обучающихся лучших человеческих качеств, а также укрепляет здоровье через дыхательную и сердечно-сосудистую системы человека.

Вовлечение обучающихся в музыкальный творческий процесс в доступной каждому форме пения способствует формированию общей музыкальной культуры, приобщает обучающихся к подлинным нравственным и моральным ценностям, чем ослабляет разрушающее действие на личность средств массовой информации и уличной среды.

Специалистами разработано много качественных и проверенных методик по развитию вокально-хоровых навыков. Основная задача педагога вокального действия – грамотно применять разработанные материалы и прививать обучающимся любовь к музыке и вокалу. Важно, чтобы обучающиеся, слушающие сейчас, в основном, простые мелодии попсовых песен или реп, познакомились с богатым наследием отечественной и зарубежной музыкальной культурой, оценили, полюбили и захотели сами приобщиться к её исполнению по законам вокального действия.

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Человеческий голос - самый совершенный из всех музыкальных инструментов, и этим инструментом нужно научиться владеть. Только здоровый голосовой аппарат, хорошая вокальная выучка, регулярные тренировки могут служить основой, на которой выстраивается высокое творческое достижение певца.

Одно из важнейших условий в пении - умение владеть дыханием. Если считается, что дыхание - это жизнь, то для певца правильно поставленное дыхание – фундамент его профессии.

Правильное певческое дыхание способствует естественному развитию голоса, свободному пению, оздоровлению всего организма и, прежде всего, голосового аппарата. Правильный вдох и выдох - лучшее средство для укрепления легких.

Дыхание – это двигательная сила голоса, без него голосовой аппарат при всем его природном совершенстве будет мертв. В зависимости от того, какие мышцы задействованы во время дыхания, различают типы дыхания:

- Нижнее дыхание (брюшное, диафрагмальное) - это когда в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений. При этом в основном вентилируется нижняя часть легких и немного средняя.

- Среднее дыхание (реберное), когда в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется в стороны и несколько вверх. Диафрагма при этом слегка поднимается.

- Верхнее дыхание (ключичное), когда дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч вверх, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы. При этом в основном вентилируются верхушки легких и немного средняя часть.

- Смешанное дыхание (полное дыхание йогов), объединяет все вышеуказанные типы дыхания, равномерно вентилируя все части легких.

- Остаточный воздух - воздух, который содержится в легких после максимального выдоха.

В вокально-педагогической практике наиболее удобным считается нижнереберно-диафрагматическое дыхание, т.е. смешанное дыхание, при котором высоко поднимаются и расширяются при вдохе нижние ребра, а остальная часть грудной клетки почти неподвижна, активна диафрагма и мышцы брюшной полости. Хорошо ощущаются движения передней стенки живота.

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и

распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки.

Брюшное (диафрагмальное) дыхание легче всего осваивать лежа на спине, подложив ладони под голову и немного согнув колени. Дыхательный цикл надо начинать с активного выдоха, делается пауза до потребности воздуха. Затем необходимо сделать вдох диафрагмой, как бы наполнить живот воздухом. После небольшой паузы выдохнуть, сильно втягивая живот.

Грудное дыхание необходимо осваивать лежа на животе. При вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе - опускается. Это упражнение необходимо делать по 3-4 раза до завтрака и ужина, лежа на жесткой кушетке или на коврик на полу.

После закрепления навыков диафрагмального и грудного дыхания можно переходить к освоению полного дыхания. После обычного выдоха выдерживается небольшая пауза, пока не потребуется необходимость воздуха. Затем делается медленный вдох через нос, сопровождающийся счетом в уме до восьми. На вдохе брюшное и грудное дыхание объединяются. Выдох производится в той же последовательности - сначала расслабляется диафрагма, сокращаются мышцы живота, расслабляются межреберные мышцы и опускаются плечи. Между выдохом и следующим вдохом делается небольшая пауза.

При таком дыхании улучшается вентиляция легких, функционирует большее количество альвеол, постепенно увеличивается жизненный объем легких, укрепляются дыхательные мышцы, улучшается подвижность диафрагмы, повышается сопротивляемость организма.

Дыхание необходимо тренировать несколько раз в день: первый раз натощак, а затем по прошествии 3 и более часов после еды и на свежем воздухе.

Следует обратить внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка - перестройка с вдоха на выдох. Задержка, но не остановка и не зажатие! Эта крошечная пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала ваш вдох на выдох и в пении.

Следует обратить внимание на то, что между вдохом и моментом выдоха происходит секундная задержка - перестройка с вдоха на выдох.

Эта пауза очень важна. Главное, чтобы эта пауза оставалась такой же мгновенной и естественной, так же четко переключала вдох на выдох и в пении. Губы активизируются ровно настолько, чтобы пропустить и направить поток воздуха, особенно верхняя губа. Лицо при этом усилии не уродуется гримасами, не теряет естественности, губы активные, но не зажаты. Главное - естественность и гармоничность, никаких лишних усилий, зажатий. Зеркало в этом большой помощник. Важно сохранить в пении эту природную координацию стольких мелких процессов, не потерять ничего, но вынести это на уровень сознания, сознательного и контролируемого действия.

Только добившись стабильности в ощущениях реберного дыхания, можно будет говорить о диафрагмальном дыхании и его практике. Торопиться

здесь не стоит, так как преждевременное смещение внимания на диафрагму приведет только к зажатиям, заставит «дергать» мышцами живота, что не ускорит процесс обучения. И от новых зажатий потом нелегко избавиться.

Необученные певцы, набирая обычно большое количество воздуха при вдохе, расходуют его уже на первых звуках музыкальной фразы, «вываливая» его широким, рыхлым потоком.

Длительность и сила дыхания развиваются при помощи упражнений на дыхание без звуков. Они помогают дыхательным мышцам осуществлять свою работу более точно, тем самым мы развиваем способность управлять мускулатурой и необходимыми мышцами. Певческое же дыхание осваивается только на звуковых упражнениях, когда в работе участвуют гортань и другие отделы голосового аппарата.

Главное - научиться контролировать работу мышц и органов, чтобы подготовить их к общему процессу певческой фонации, так как упражнения на дыхание - это только начало в осознании всей механики.

#### ***Упражнений для развития и укрепления дыхательного аппарата:***

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это своеобразный "массаж" связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. 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).
6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Беззвучно сказать "ы". Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.
8. 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.
9. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить как опали ребра.
10. Представьте, что перед вами зажженная свеча, которую вы должны задуть, погасить. Что вы сделаете? Никто даже не задумается над этой «проблемой», а спокойно наберет воздух и дунет на пламя. Правильно. Теперь повторите ваши действия и проследите за ними. Воздух наполняет грудь

(легкие), а потом направленным потоком посылается наружу. Подобный процесс должен происходить, когда вы говорите или поете, то есть в каждой новой фразе. Сначала вдох, потом направленный выдох. Очень часто обучающиеся во время пения пользуются грудным, ключичным дыханием. Это когда диафрагма мало подвижна, в дыхании участвуют мышцы верхнего отдела грудной клетки, плечевого пояса и шеи. При вдохе у обучающихся поднимаются плечи вверх. Педагог обязан обратить на это внимание и объяснить ему, как правильно нужно делать вдох. Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить, как опали ребра.

11. Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом. Обязательным условием остается шумный короткий вдох через нос. Кисти рук при наклоне должны опускаться не ниже колен. Выдох делать после каждого вдоха автоматически через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Затем, когда «насос» хорошо поработал, надул большой шар, ребенок, держа перед собой вытянутые закругленные руки, изображает большой надутый шар, который потихоньку сдувается на произносимый звук «с». Таким образом, дети учатся экономно расходовать выдыхаемый воздух.

12. Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3,4...), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень "высокое", куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов. Для контроля над дыханием во время упражнений, да и потом при пении, держать ладони рук на нижних ребрах. Обратите внимание, что при правильном вдохе нижние ребра раздвигаются не только с боков, но и в спине.

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.



Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

## 2.2 РЕЗОНАТОРЫ

Резонанс - это явление возникновения и усиления колебаний какого-либо тела или его части под воздействием возбуждающей эти колебания внешней силы, частота воздействия которой совпадает с собственной резонансной частотой данного тела.

Резонансный принцип голосообразования решает очень важную проблему современной вокальной музыки: проблему пения *piano* вплоть до тихого шепота. При речевой манере этот звук не будет слышен даже в первом ряду, он умрет во рту исполнителя. А при резонансном механизме любое *pianissimo* слышно во всех рядах большого концертного зала. Это свойство голоса мастеров, достигаемое механизмом резонанса.

По расположению различают верхние резонаторы - это то, что выше гортани, и нижние - трахея с крупными бронхами. Верхние резонаторы еще называют надставной трубкой, поскольку они как бы надставлены сверху над гортанью.

Среди верхних резонаторов важнейшую роль в пении имеет ротовая полость, поскольку это наиболее подвижный из всех резонаторов, благодаря участию языка, челюсти, губ, сильно изменяющих объем и форму ротового резонатора, что и обеспечивает внятное произношение - артикуляцию, как певческую, так и речевую.

Важнейший резонатор - глотка. Эта полость также весьма подвижна, изменчива по объему и по форме.

Наконец, к верхним резонаторам относятся носовая полость и, так называемые придаточные пазухи носа. Это - гайморовы полости (по бокам носовой полости), основная носовая полость, решетчатый лабиринт (в основании черепа) и лобные пазухи (в надбровных частях лобной кости). Они соединены с носовой полостью узкими ходами.

Певческий звук образуется колебанием выдыхаемого из легких воздуха во время прохождения его через голосовую щель. Эти колебания,

воспроизводящие звуковые волны, выходят из гортани наружу через надставную трубу, где и приобретают качественное звучание. Певческий звук не должен чувствоваться в гортани, так как он может стать горловым.

Голосовые складки бывают разной толщины, длины и различного расположения волокон. И есть, конечно, выраженная закономерность, чем толще и длиннее складки. Тем голос ниже, и наоборот, чем короче и тоньше, тем выше голос.

В вокальной педагогике широко применяются термины грудной и головной резонаторы. Голос считается хорошо поставленным, когда он на всём протяжении диапазона «окрашивается грудным и головным резонированием». Это придаёт ему силу, формирует тембр. От ощущений резонирования звука в голове и груди собственно получили своё название регистры голоса-головной и грудной. Голос при хорошем головном резонировании ярок, звонок, металлический. При грудном - насыщен, «мясист».

Грудным резонатором является воздух, заключенный в трахее, бронхах, а не мышцы. Поэтому так важно при пении не сбрасывать объем грудной клетки при дыхании, чтобы не менялся объем грудного резонатора. Чрезмерное, нарочитое напряжение мышц грудной клетки и живота не только не способствует грудному резонированию, но скорее ему препятствует, так как затрудняет нормальное распределение воздуха в дыхательных полостях. Резонаторы усиливают звук, дают ему качественное звучание. Грудной резонатор (трахеи, бронхи, легкие, наполненные воздухом) дает звуку силу. Головные резонаторы дают голосу тембр и окраску звука.

При высокой позиции, свободной широкой гортани, активной атаке звука должно быть поднято мягкое небо (небные занавески). Высоко поднятое мягкое создает условия для правильного формирования певческого звука (его округления и высокой позиции). При зевке опускается корень языка и подъязычная кость, к которой подвешена гортань. Напряжение мягкого неба при зевке через нервные связи вызывает необходимый тонус диафрагмы, влияет и на напряжение голосовых складок, что важно для образования смешанного регистра. Если звук отражается от мягкого неба, то он получается дряблый, "без металла", тусклый, с носовым оттенком.

Максимальное умение «прощупывать» резонаторы помогает выравнивать и сглаживать регистры, что является особенно тонким и важным делом в формировании голоса.

Не надо заботиться о «полётности» звука потому что верно звучащий голос неизбежно полетит вперед и будет искать выход, стремясь передать тот или иной оттенок мысли и чувства. Чем сильнее эмоциональный прилив, тем стремительней полетит наш голос. Забота сводится к наиболее точному использованию резонаторов, но не к усилению звука.

Предпочтение головного резонирования, при всей его важности, постепенно может привести к зажатию голоса, к «обуженному» звучанию. Певец начинает петь, как говорят «только верхушкой», звук становится неполноценным, и пение затрудняется. Злоупотребление грудным

резонированием - тяжелит голос, становятся заметными регистровые переходы, затрудняется движение кверху, голос начинает покачиваться и детонировать.

Голос, его качество, ровность звучания на всех регистрах зависят от способности правильно пользоваться резонаторами автоматически, т.е. произвольно и без усилия. Ощущение резонанса легче всего определить в грудном звучании (для низких и средних голосов). Звучание грудное - это самый тёплый, глубокий тон, когда вибрации резонируют в грудной клетке. Но необходимо следить за тем, чтобы направлять наш голос в верхний резонатор. Нельзя всю палитру диапазона сажать на грудной резонатор. В среднем и высоком регистрах он становится обеднённым обертонами, скованным и негибким, нарочито приглушённым и заниженным вообще.

Головной резонатор - важнейший индикатор правильного певческого звучания. На развитие резонаторных ощущений у учащихся пению следует обратить пристальное внимание. Не все сразу чувствуют их, поэтому многие педагоги употребляют приёмы, наводящие на эти ощущения. К ним относятся: приёмы, связанные с пением на звонкие согласные М и Н («мычание» и «нычание»), когда рот закрыт и звук идёт через носовые ходы, что приводит к сильному сотрясению стенок полостей верхнего резонатора даже в том случае, когда высокие частоты выражены слабо. Использование в пении гласного звука «И». Более плотное смыкание голосовых складок и верная организация работы гортани приводят к появлению в тембре большей металличности, яркости, что вызывает ответ в головном резонаторе.

В природе женских и мужских голосов система функций резонаторов различна, так же как различна и физиология женских и мужских организмов. В каждом типе голосов превалирует какой-либо вид резонирования. Низкие голоса вибрируют, выбирая низкие грудные обертоны и подключая грудное резонирование сильнее, а высокие подключают больше головной резонатор, который выражен высокой певческой формантой.

Развитие голоса всецело зависит от правильного его воспитания, т.е. от целого ряда специально подобранных индивидуальных упражнений, которые при постоянной тренировке легко и рефлекторно направляют голос, поддерживая его свежесть и гибкость.

***Упражнения на развитие ощущений грудных и головных резонаторов:***

1. Исходное положение – стоя, руки на груди. Наклоняясь вперед, на выдохе произносите гласные «у» и «о» длительно и протяжно.

2. На выдохе нараспев произносите следующие слова: «молоко», «мука», «око», «окно», «олово».

3. В положении стоя положите руку на грудь. Зевните с закрытым ртом и задержите гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «у» или «о». Если вы не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте ее рукой.

4. Запрокиньте голову назад, откройте рот. Одну руку положите на грудь, другую — на живот. Активно, быстро, глубоко вдохните. Произносите отрывисто:

Да-да-да-да

Дэ-дэ-дэ-дэ

Ди-ди-ди-ди

До-до-до-до

Ду

Теперь то же самое повторите, потянув звуки:

Дааа

Дэээ

Диии

Доооо

Дууу

5. В положении стоя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произнесите звук «м» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

6. Глубоко вдохните. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласную произнесите протяжно. Как и в первом упражнении добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы.

7. Глубоко вдохните. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мамм, мумм, мимм, момм и т.п.).

8. Глубоко вдохните. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-мооо», «му-мууу», «мэ-мэээ».

9. Исходное положение — стоя. Спина прямая, плечи опущены. Наклоните голову, подбородком коснитесь груди. Возьмите глубокое дыхание и потяните звук «ИИИИИ». Медленно поднимайте голову и переводите ее назад, в запрокинутое состояние. Можете касаться одной рукой груди, а другой рукой — макушки головы. Ваша задача — почувствовать переход от одного резонатора к другому.

10. Для этого упражнения вам понадобится тахта или кушетка без спинки. Поверхность должна быть ровной и не слишком мягкой. Вы должны лечь на спину так, чтобы можно было свесить голову вниз. Немного подышите животом, расслабьтесь. Затем возьмите активное дыхание носом. Протяните звук «ХАМММ». На звуке медленно поднимайте голову. Попытайтесь уловить переход вибрации от одного резонатора к другому.

Это упражнение не рекомендуется выполнять больше трех раз за один цикл. В том случае, если почувствуете слабость или головокружение — переведите дух. Чтобы кровь отлила от головы, полежите немного на высокой подушке.

11. В положении стоя положите руку на грудь. Зевните с закрытым ртом и задержите гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «у» или «о». Если вы не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте ее рукой.

Прочитайте стихотворение таким образом, чтобы повышение и понижение высоты голоса соответствовало содержанию высказывания:

Чтоб овладеть грудным регистром,

Я становлюсь аквалангистом.

Все ниже опускаюсь, ниже!

А дно морское ближе, ближе!..

И вот уж в царстве я подводном!

Хоть погрузился глубоко,

Но голосом грудным, свободным

Распоряжаюсь я легко.

Чтоб овладеть грудным регистром,

Полезно стать аквалангистом!

12. Наклоняя корпус вперед произносить скороговорки и стихи с большим количеством сонорных звуков (Л-М-Н-Р):

«На мели мы лениво налима ловили,

И меняли налима вы мне на линия.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня».

## **2.2. КООРДИНАЦИЯ СЛУХА И ГОЛОСА**

В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления детей.

Развитие координации между слухом и голосом основа для дальнейшего формирования вокальных и певческих навыков и обучения детей пению. Это одна из самых сложных задач требующих от педагога профессионализма.

Внутренний музыкальный слух, или слуховое представление в широком смысле является необходимейшей основой музыкального исполнения. Педагогу важно добиться того, чтобы слух детей возможно более полно и тонко воспринимал отдельные элементы музыкальной речи, использованные композитором при создании музыкального образа.

Основными и главными из этих элементов являются высота и протяженность звучания.

При воспроизведении музыки, в частности при пении, одной из важнейших функций музыкального слуха является контроль за правильным выполнением именно звуковысотного и ритмического рисунка мелодии. Следовательно, звуковысотный и ритмический слух являются важными составляющими музыкального слуха. Способность слуха различать высотные соотношения звуков, а также ощущать устойчивость и неустойчивость звучания служит основой для развития очень важной характерной особенности музыкального слуха - чувствительности к точности интонации. Контроль со

стороны слуха за точностью интонации при воспроизведении музыки (например, при пении) является чрезвычайно существенным и важным. Без этого пение было бы неточным и фальшивым.

Звукообразование при правильной постановке голоса должно быть естественным, звонким и лёгким, обучающиеся должны петь без крика и напряжения. Для правильного звукообразования большое значение имеет чёткая работа голосового аппарата (нижней челюсти, губ, мягкого нёба с маленьким язычком). Со звукообразованием тесно связано такое качество звука, как напевность.

Координация между слухом и голосом – это способность слышать, воспринимать, анализировать и воспроизводить голосом различные звуки, если координация более развита тем восприятие - временной промежуток необходимый для прослушивания и анализа звука по высоте - короче, а воспроизведение нужного звука голосом будет с более точной интонацией.

Развитие координации между слухом и голосом зависит от способности воспринимать, усваивать и использовать выработанные человечеством звуковые системы.

Правильно поставленное разучивание песен является самым важным дидактическим приемом в развитии музыкальности. Когда голосовые связки «настроены» правильно, их голос может передавать необходимые соотношения между высотой звука и ритмическим движением мелодии.

Обучающийся должен постепенно научиться слушать музыкальный звук – воспринимать и различать его высоту, тембр, силу, и продолжительность. Это достигается в результате сравнения звуков, сопоставления их друг с другом. Поэтапный характер обучения диктует необходимость определенного подбора музыкального материала – песен и музыкальных игр – удобного для сопоставления звуков на основе сходства и контраста.

Внимательное и активное прослушивание должно научить обучающихся не только различать, но и определять тембр голосов людей и птиц, силу звука (сильный, более сильный, слабый, более слабый), его высоту (высокий, средний, низкий) и длительность (короткий, более короткий, длинный, более длинный).

Для развития мелодического, звуковысотного слуха полезно петь песни без слов на слоги «мо», «ду», «лю», «лё», которые, активизируя артикуляционный аппарат, способствуют правильному звукообразованию и дают возможность ощутить разную высоту звуков.

Высокие и низкие звуки можно подчеркивать приседанием, элементами танцевальных движений или притопыванием на низких звуках и хлопками в ладоши - на высоких. Если ученики научились различать на слух звуки, находящиеся друг от друга на расстоянии больше, чем октава, следует постепенно уменьшать расстояние между ними до малой терции. Рекомендуется параллельно петь песни, частично или полностью построенные на этом интервале.

Вслед за показом высоких и низких регистров в музыкальных произведениях уместно обратить внимание на восходящие и нисходящие интонации.

Пение гласных развивает певучесть звука, его протяжённость. В правильном произнесении гласных и согласных большое значение имеет работа артикуляционного аппарата, т. е. органов произношения (нижней челюсти, губ, языка, мягкого нёба, глотки). При хорошей артикуляции будет и чёткая дикция. Хорошее открывание рта, активная работа губ и языка в соединении с правильным звукообразованием и дыханием облегчает правильное произношение слов и способствует точной, чистой интонации. В достижении правильного звукообразования придаётся большое значение правильной «атаке» звука. Рекомендуются активная подача звука – средняя между мягкой и твёрдой атакой. Твёрдая атака звука не рекомендуется, так как создаёт в начале обучения пению опасность громкого, резкого звучания, очень вредного для голоса, нередко ведущего к несмыканию связок и потере чистоты интонации.

#### ***Упражнения на развитие слуха и голоса:***

1. Прогуливаясь по улице необходимо прислушиваться к разговорам прохожих и удерживать в голове некоторое время обрывок услышанный вами. Применяя данное упражнение на практике, через какое-то время вы будете способны удерживать в памяти сразу несколько обрывков разговоров.

2. Прислушиваясь к разговорам прохожих, старайтесь запомнить не только фразу, но ещё и голоса людей, чтобы услышав какой-то голос в следующий раз, вспомнить фразу произнесённую обладателем этого голоса. Практикуя это упражнение, обратите внимание, на то, что каждый человек обладает присущей только ему манерой разговора.

3. Необходимо прослушать несложное музыкальное произведение и затем попытаться его пропеть. Такое простое упражнение способствует интенсивному развитию слуха и вниманию к музыкальным звукам. Сначала можно побаловаться прямо-таки песнями, запоминать с первого раза текст песни и её мелодию, вариант посложнее и поинтереснее – попробовать повторить по памяти отрывок музыки инструментальной. Спустя какое-то время почувствуется легкость в воспроизведении мелодий и можно будет перейти к более сложным произведениям.

4. Спойте гамму вверх-вниз: «До, ре, ми, фа, соль, ля, си — до, си, ля, соль, фа, ми, ре, до». Проверяйте себя на инструменте. Так внутренний слух привыкнет работать, и с каждым разом интонирование будет улучшаться.

5. Теперь нажимайте и белые, и черные клавиши подряд, начиная с «до» удобной вам по диапазону октавы, и пойте каждый звук на «ла» или «ду». Сосредоточьтесь и следите за чистотой исполнения.

6. Сыграйте: «До, ми, соль, до, соль, ми, до». Пойте на «ла», а лучше с названиями нот — они указаны на клавишах.

7. Старайтесь медленно ходить и контролировать свое дыхание. При первых попытках вдох и выдох должны быть продолжительностью в два шага. Постепенно увеличивайте интервал до 10 шагов. Встаньте прямо, поставив

ноги на ширину плеч, а руки сомкните в замок над головой. Слегка прогнувшись назад, вдохните через нос и медленно выдыхайте, наклоняясь вперед. При этом каждый раз произносите разные главные звуки: «и», «э», «у», «а», «о».

8. Развитие певческого голоса стоит начинать с произношения слогов, которые содержат звонкие и глухие согласные в сочетании с гласной. Например, используйте такие варианты: пкти, пктэ, пкта, пкто, пкты. Сочетания могут быть иными и лучше всего их записывать и читать с листа.

9. Читайте скороговорки. Сначала медленно, проговаривая каждую букву, постепенно ускоряя темп, но не теряя четкости произношения. Желательно выбрать несколько основных скороговорок с использованием разных букв и слогов.

10. Читайте вслух литературные произведения - как стихи, так и прозу. При этом четко произносите каждую букву и постепенно увеличивайте объем читаемой литературы до двух часов в день

11. Напевайте слоги. При этом на восходящих движениях выпячивайте живот. Сначала напевайте монотонно, затем начинайте делать интервалы и скачки между слогами.

12. Положите руку на грудь и своим обычным тоном произнесите на выдохе «аааа». Вы должны ощущать вибрацию. Произносите слоги и тренируйтесь по несколько раз в день, до тех пор, пока не добьетесь вибрации:

тта-тте-тту-тти-тты  
рра-рре-рру-рри-рры  
гга-гге-ггу-гги-ггы  
дда-дде-дду-дди-дды  
кка-кке-кку-кки-ккы

### 2.3. СОЛЬФЕДЖИО

Сольфеджио как дисциплина имеет давние и богатые традиции, фундамент которых заложен и укреплен многими выдающимися музыкантами и педагогами. Основная задача сольфеджио – это организация музыкального слуха учащегося и его развитие, а также обучение активному использованию слуха в творческой, исполнительской практике.

В итоге прохождения курса учащийся должен уметь:

1. Чисто, выразительно, ритмично интонировать мелодию классической и современной музыки в разных складах (гомофонном, песенно-подголосочном, имитационно-полифоническом) и в фактуре различной сложности (одноголосной, 2-х голосной и т.д.).

2. Записать нотами мелодию, законченный фрагмент музыкального произведения и небольшое законченное произведение.

3. Определять на слух элементы музыки как изолированно, так и во взаимодействии в живой фактуре.



4. Различать и выявлять в исполнении ладовые и ритмические особенности, характерные для данного стиля.

В музыкальной педагогике утвердился метод ладового воспитания слуха. Существует распространенный путь ориентировки слуха обучающегося в мажорных и минорных ладах:

1. Движение по ступеням мажора и минора вверх и вниз.
2. Тяготение неустойчивой ступени к устойчивой.
3. Мелодические скачки по устоям лада и на неустойчивые ступени, прилегающие к ним.

вижение по звукам аккордов.

Пение гамм необходимо организовать так, чтобы преодолеть его механизмирующее воздействие на слух. Т.е. натуральный мажор представить как два связанных между собой два четырехзвучия: До – Ре – Ми – Фа и Соль – Ля – Си – До.



Важно, чтобы в процессе обучения учащийся научился импровизировать различные упражнения в настройке в тональности. Упражнения, состоящие из небольших мелодических попевок (мотивов) должны строиться так, чтобы они четко выявляли лад и тональность. Эти импровизации необходимы в качестве настройки в тональности перед пением музыкального примера по нотам.

Для развития слуховых навыков следует производить запись обучающимися последовательность гармонических интервалов.

Упражнения на определение по слуху гармонических интервалов: проигрывание интервалов в быстром темпе. Перед прослушиванием педагогу необходимо дать краткие характеристики выразительности каждой группе интервалов:

- Прима и октава – сливающиеся интервалы;
- Секунда и септима – резкие диссонансы;
- Терция и секста – мягкие консонансы;
- Кварта и квинта – жесткие и сухие консонансы

14 чистая    малая    большая    малая    большая    чистая    увеличенная

Прима    Секунда    Терция    Кварта

21 чистая    малая    большая    малая    большая    чистая

Квинта    Секста    Септима    Октава

Эти интервалы проигрываются в различной последовательности. Так как аккорды состоят из цепи интервалов, их слуховое ознакомление не требует специальной подготовки. Предлагаются следующие упражнения:

1. Дается интервал – 3 или 4 – и предлагается спеть недостающий звук для образования трезвучия или его обращения (звук может быть выше или ниже заданного интервала).

2. Дается 5 или 6 и предлагается заполнить недостающий звук и образовать заданный аккорд.

3. Дается малая и большая терция и на ее основе предлагается задание – образовать весь комплекс возможных аккордов.

4. Одновременно давать упражнения на одnogолосное пение связанных последовательностей аккордов, трезвучий.

Проблема развития внутреннего слуха выходит далеко за рамки сольфеджио. Работу над его развитием можно условно разделить на 3 этапа (стадии):

Первый - ставит задачу выявить элементарные внутренние представления, активизировать деятельность внутреннего слуха, дать возможность учащемуся осознать функцию внутреннего слуха. Это наиболее ответственный этап. Можно предложить следующие формы работы над его развитием:

- Первый – ставит задачу выявить элементарные внутренние представления, активизировать деятельность внутреннего слуха, дать возможность учащемуся осознать функцию внутреннего слуха.

- Второй – развитие индивидуального внутреннего слуха, вплоть до его профессиональных форм.

- Третий – совершенствование профессионального внутреннего слуха.

Можно предложить следующие формы работы над развитием слуха в группе:

1. Пение гамм по кругу. Это упражнение стимулирует сознательный контроль за интонацией, так как обучающийся следит за интонированием других, чтобы самому вступить верно.

2. Пение гамм по кругу, когда один обучающийся поет свою ступень вслух, а другой – мысленно, про себя. Исполняется по кругу несколько раз

вверх и вниз. Выполнение этого упражнения требует от учащихся еще большей дисциплины и контроля.

3. Упражнение усложняется тем, что каждый обучающийся пропевает по две ступени.

4. Обучающийся поет гамму самостоятельно (вслух и про себя). Это делается для того, чтобы исключить механичность в пропевании вслух одних и тех же ступеней. Также следует менять задание, т.н. чередовать пение начального звука то вслух, то про себя.

5. Пение гамм в 3-х дольном размере, чередуя исполнение вслух и про себя уже по тактам, т.е. по три звука

6. В 3-х дольном размере пропевать вслух и про себя по 2 звука – при этом образуется полиметрическое наложение. Сталкиваются 3-х и 2-х дольность. Это упражнение считается сложным и требует от обучающихся выдержки, тренировки, но при этом очень эффективное упражнение.

7. Дается исполнение по такому же принципу (вслух и про себя) законченного музыкального номера.

8. Педагог останавливается перед завершающим мотивом и предлагает импровизировать концовку номера. В дальнейшем упражнение усложняется и предлагается записать второе предложение с его дальнейшим пропеванием.

9. Исходя из заданного тона или тональности, импровизировать мотивы, фразы, предложения.

Пение по нотам занимает центральное место в практических занятиях по сольфеджио. В этом упражнении участвует внутренний слух, развивается чувство ритма и лада – оно дает комплексные навыки. Чтение нот с листа сопровождается непременно его осмысливанием.

Не следует торопиться усложнять материал. Он должен быть в соответствии с уровнем развития слуха и особенно внутреннего слуха. Слуховой настрой перед интонированием: обучающийся к пропевает звуки тонического трезвучия, затем неустойчивые ступени с их разрешением. Педагог может дать гармонический каданс – автентический в данной тональности и затем попросить найти обучающегося начальный звук мелодии. На первых порах слуховая настройка делается педагогом, постепенно учащийся должен проявить самостоятельность.

Поскольку в живой, звучащей музыкальной ткани темп, размер и соотношение длительностей неотрывны, постольку процесс ритмического воспитания всех этих элементов должен развиваться во взаимодействии. Вместе каждый из названных компонентов может быть вычленен с целью его специальной тренировки.

Чувство темпа – способность длительно сохранять в памяти раз установленный темп музыкального произведения, не ускоряя и не замедляя его. Оно включает также способность восстанавливать исходный (первоначальный) темп после временной его смены в конкретном музыкальном произведении.

Чувство размера – можно рассматривать как единство нескольких сторон: с одной стороны оно связано с темпом, а с другой стороны – оно связано с

соотношениями длительностей, а также с высотными соотношениями музыкальных звуков, с ладом.

Чувство соотношения длительностей – опирается на чувство доли такта и размера. На уроках сольфеджио следует требовать от обучающегося точного соблюдения избранного темпа при интонировании. Например, известно, что ученики обычно имеют склонность ускорять темп, где сольфеджирование не представляет большого труда для исполнения, и замедлять в трудных местах музыкального текста. Умение воспитать ритмическое чувство – один из признаков профессионализма

### ***Упражнения на развитие чувства ритма:***

1. Исследуйте звуковую природу любых предметов и материалов, имеющих под рукой, производя с ними различные манипуляции (постучите, бросьте, подергайте, подуйте, поскребите и т.д.). Поварьюйте громкость и темп на каждом источнике, отработайте нарастание и затухание звука. Затем исследуйте поподробнее наиболее понравившиеся звуки.

2. Начните диалог — чередуйте «высказывания» каждый на своем инструменте, внимательно прослушивая реплики друг друга. Когда обучающийся сыграет что-то, достаточно структурированное, повторите. Продолжайте игру — один копирует ритмоформулы другого, затем поменяйтесь ролями. Повторяйте много раз, пока обучающийся не отработает спонтанную находку.

3. Педагог задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (в начале освоения дается зрительное подкрепление — обучающийся видит руки педагога, а в процессе освоения — происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т. е. с закрытыми глазами).

4. Обучающемуся предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «2» правой рукой, «2» левой рукой, «3» одновременно двумя руками); сначала продирижировать всей рукой, потом только кистью; после освоения первой части упражнения обучающемуся предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами (пример одновременных движений ног — прыжки на двух ногах); сначала отмашка всей ногой, затем движения только стопой; следующий этап освоения этого упражнения — воспроизведения ритмического рисунка верхними и нижними конечностями (например, «2» левая нога, «2» правая нога, «3» хлопки руками); здесь же можно предложить обучающемуся воспроизведение ритмического рисунка различными частями тела (например, лежа на спине или стоя у стены — «2» двумя локтями одновременно, «2» приподнимая и опуская таз, «3» двумя ногами одновременно или «2» правая рука и левая нога одновременно, «2» левая рука и правая нога одновременно, «3» удары одновременно правой рукой по правому бедру и левой рукой по левому бедру).

5. В качестве дополнительного упражнения или в случае, если обучающийся испытывает трудности при воспроизведении ритма. Предлагается развернутая опора на речь, например, придумать предложение или набор слов,

подходящих для данного ритмического рисунка. В рассматриваемом примере этой опорой могут быть слова: «2» со-кол, «2» ле-тит, «3» вы-со-ко. Подбор слов: обучающийся считает, сколько ударов в каждой пачке, и подбирает слова с тем же количеством слогов или гласных букв. Если и этот вариант вызывает затруднения, то обучающемуся сначала предлагается нарисовать ритм вертикальными черточками (дается дополнительная зрительная опора), например, // // ///. А затем подбираются слова и под каждой чертой пишется соответствующий слог. Если обучающийся все же не может запомнить услышанный образец, дается ориентир в виде цифровой его записи «2-2-3», где цифра изображает число непрерывно, через равные интервалы следующих друг за другом хлопков или ударов, а тире между ними — пауза.

6. «Ритм по кругу». Обучающиеся садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Все внимательно слушают и по команде педагога его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, обучающиеся получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды педагога «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок — получает штрафное очко или выбывает из игры». Возможные пути усложнения задачи: удлинение или усложнение ритма, отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д. Обучающимся также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, например? Тихие (слабый удар — короткая вертикальная черта) и громкие (сильный удар — длинная вертикальная черта).

### 3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гонтаренко Н. Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства / Н.Б. Гонтаренко. - Изд. 3-е. - Ростов н /Д : Феникс, 2007. - 91 с.
2. Дмитриев Л.Б. Голосообразование у певцов / Л.Б. Дмитриев. - Москва, 1962. - 511 с.
3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики / Л.Б. Дмитриев. - Москва, 1968. - 695 с.
4. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В.В. Емельянов. – Санкт-Петербург : Лань, 2006. - 192 с.
5. Кочнева И. Вокальный словарь / И. Кочнева, А. Яковлева. – Ленинград, 1986. – С.23.
6. Стулова Г.П. Развитие голоса в процессе обучения пению / Г.П. Стулова. – Москва : Музыка, 1992. - 128 с.
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 128 с.

Учебное издание

**Акулов Владимир Викторович**

**Изучение основ вокального действия на первичном  
этапе**

Методическая разработка