

**ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ВОКАЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ПЕВЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ДЕТСКИХ ШКОЛ ИСКУССТВ**

**Методические рекомендации**

Набережные Челны

2022 г.

***Автор-составитель***

*Гусманова Лейсан Салимяновна*, преподаватель класса вокала высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»

***Рецензент:***

*Зайнуллина Альфия Тауфиковна*, заслуженный работник культуры Республики Татарстан, преподаватель класса вокала высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»

Принципы подбора вокальных упражнений по формированию певческих навыков у обучающихся Детских школ искусств. Методические рекомендации./ автор-сост. Л.С. Гусманова- Набережные Челны, 2022. –27 с.

В методических рекомендациях представлены материалы о видах, функциях и принципах подбора вокальных упражнений для обучающихся класса вокала Детских школ искусств, указания по совершенствованию технических возможностей голосового аппарата ребенка и устранению некоторых недостатков тембра. В пособие включены упражнения известных вокальных педагогов: М.Глинки, А.Троянской, Э.Карузо, П. Виардо-Гарсия, М.Егорычева и т.д. Часть упражнений представлены с гармонической поддержкой.

Методические рекомендации могут быть полезны молодым педагогам, учителям музыки и студентам музыкально-педагогических факультетов.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                                             | <b>4</b>  |
| <b>I. ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ВОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ<br/>ДЕТСКОГО ГОЛОСА</b>                                  | <b>5</b>  |
| 1.1. Функции и принципы подбора вокальных упражнений                                                     | 5         |
| 1.2. Упражнений по видам вокализации                                                                     | 7         |
| <b>II. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ ВОКАЛЬНЫХ<br/>УПРАЖНЕНИЙ</b>                                              | <b>9</b>  |
| 2.1. Рекомендации для усовершенствования технических сторон<br>голосового аппарата                       | 9         |
| 2.2. Рекомендации для исправления некоторых недостатков тембра                                           | 12        |
| <b>III. ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСПЕВАНИЯ И<br/>ВЫРАБОТКИ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОКАЛЬНОЙ<br/>ТЕХНИКИ</b> | <b>14</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>                                                                  | <b>27</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для выражения эмоционального состояния человека через певческий звук необходим свободный и легко управляемый голос. Но, к сожалению, от природы поставленные голоса встречаются крайне редко. Добиться этого можно только систематической, кропотливой работой устраняя недостатки тембра и усовершенствуя технические возможности голосового аппарата.

В вокальной педагогической практике для формирования певческого голосового аппарата традиционно используются различные попевки, фразы, то есть специально подобранные упражнения, формирующие определенные певческие умения и навыки для усвоения элементов вокального исполнительства. К сожалению, в настоящее время, литература, которая помогла бы помочь начинающим педагогам в подборе вокальных упражнений для детей, практически не издается.

Данные методические рекомендации составлены с целью оказания содействия в подборе вокальных упражнений для постановки вокального голосового аппарата, которые могли бы быть полезными молодым педагогам, учителям музыки и студентам отделений музыкально-педагогических дисциплин.

### **Задачи**

1. Определить функции и принципы подбора вокальных упражнений.
2. Проанализировать упражнения по видам вокализации.
3. Систематизировать материалы о формировании вокальных навыков, совершенствовании голосового аппарата.
4. Представить комплекс вокальных упражнений на различные виды и задачи вокализации.

Представленные в пособии формы работы являются основой для систематизированных индивидуальных занятий, с применением вокальных упражнений нацеленных на развитие какого либо вида вокальной техники или устранение тембральных недостатков.

# **I. ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ВОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ГОЛОСА**

## **1.1 Функции и принципы подбора вокальных упражнений**

Вокальные упражнения в постановке голосового аппарата занимают чрезвычайно большое место. Именно с них начинается и ведется целенаправленная работа с учеником на всех этапах его творческого роста. Самым первым видом деятельности на каждом уроке являются именно вокальные упражнения, однако время, отводимое на них, в зависимости от развития обучающегося и от стадии учебного процесса, имеет существенное различие. С начинающими певцами они занимают значительную часть урока, с профессиональными же заметно меньше – 10-12 минут.

В зависимости от поставленных перед учеником задач, вокальные упражнения выполняет следующие функции:

1. разогревание голосового аппарата - распевание;
2. освоение и совершенствование технических возможностей голосового аппарата:

1. расширение диапазона;
2. укрепление дыхания;
3. позиционная работа над звуком;
4. работа над кантиленой;
5. работа над ровностью звукообразования;
6. подвижность и гибкость голоса;
7. чистота интонации;
8. развитие гармонического слуха;
9. четкость дикции;
10. единая манера звукообразования и т.д.

Составляя упражнения, педагог должен руководствоваться следующими принципами:

- упражнения следует составлять не отвлеченно, а с учетом решения одной или нескольких вокальных задач. Их целесообразно строить так, чтобы одновременно с вокальными навыками вырабатывались навыки чистого интонирования;
- упражнения должны соответствовать степени подготовленности и индивидуальным особенностям голосового аппарата;
- упражнения должны углублять вокальные навыки;
- упражнения целесообразно строить на контрастном сопоставлении нюансов, способов звуковедения, движения мелодии (сверху или снизу вверх)[3];
- упражнения должны располагаться в виде модулирующих секвенций по полутонам вверх и вниз;

- паузы между секвенциями должны быть одинаковыми, так, чтобы поющий мог спокойно подготовиться к следующему звену;

- распевание следует начинать с примарных тонов голосового аппарата. Обычно эти тоны в среднем отделе голоса занимают расстояние от  $fa^1$  до  $ля^1$ ,  $си^1$ . Искать эти звуки следует при эмоционально ярком, выразительном исполнении произведения, когда с поющего снимается скованность и он свободно изливает свои чувства. «Крайние предельные ноты диапазона вовлекаются только на более поздних этапах обучения, их лучше у детей не касаться» [2]. Формирование крайних звуков может осуществляться только на базе устойчивой, хорошо звучащей середины. Но следует обратить внимание и на то, что зона примарного звучания детского голоса до наступления мутационного возраста может подвергаться изменениям [14];

- в начале распевания, учитывая необходимость приведения голосового аппарата в рабочее состояние, рационально использовать привычные, хорошо впетые упражнения, не имеющие сложные технические стороны. И только после этого следует применять упражнения на усвоение и усовершенствование новых вокальных задач;

- при работе с детьми младшего школьного возраста первоначально упражнения должны быть:

1. простыми и легко запоминающимися по мелодическому рисунку;

2. иметь словесный текст, так как для детского мышления характерно конкретное образное восприятие. Это могут быть:

- попевки;
- фрагменты из различных вокальных произведений (чаще всего это народные и детские песни) [11];
- вокально-трудные места разучиваемых произведений;
- распетые скороговорки;
- упражнения на различные интонации: грусть, трепетность, страх, любовь и т.д.;

- в начале обучения упражнения исполняются в спокойном, медленном темпе, в дальнейшем темп может меняться в зависимости от методических целей. При развитии подвижности голоса, по мере освоения навыков, темп упражнений убыстряется;

- при разучивании нового упражнения, мелодию можно поддерживать аккомпанементом. Как только интонация ученика станет устойчивой, необходимо оставить только гармоническую поддержку;

- для усовершенствования координации между слухом и голосом, упражнения следует петь без сопровождения инструмента, предварительно давая ладо - тональный настрой;

- начальные упражнения на примарных тонах по динамике не должны превышать **mf**, так как, громкое форсированное звучание

зачастую пагубно влияет на развитие голоса, особенно детского. В мутационный период голосового аппарата, рационально использовать **тр**, в этом случае связки обучаемого не испытывают лишней силовой нагрузки [10];

- на первом этапе разучивания упражнений, необходимо уделять внимание на вдох, он должен быть спокойным, без участия плеч. Существует достаточно большое количество упражнений на улучшение дыхательного аппарата вне фонации звука, однако, современные исследователи доказали, что эффективны они могут быть только в момент звукообразования [11].

## **1.2. Упражнения по видам вокализации**

**Упражнения на легато** используются для выработки кантилены, что является основным вокально-техническим навыком голосообразования. Благодаря легато, при верной координации в работе голосового аппарата, звук становится более сильным, ярким, приобретает опертность, устойчивость. Дыхание стабилизируется, становится более экономным. Кроме упражнений для распевания, легато также можно формировать в вокализах.

**Упражнения на стаккато.** Стаккато представляет собой отрывистое пение, но не смотря на это, пение фразы должно пропеваться на одном дыхании, тем самым, активизируется движение диафрагмы. При вялом смыкании голосовых связок этот вид упражнений хорошо способствует их активизации.

**Легато и стаккато.** Чередование на одном и том же упражнений легато и стаккато, не изменяя колебаний голосовых связок, позволяет тренировать их смыкание, координацию движения диафрагмы.

**Упражнения с поступенным расположением звуков.** Поступенное расположение звуков представляет собой соединение двух и более последовательных ступеней натуральной мажорной или минорной гаммы (в большинстве случаев это мажор). Они делятся на два вида: восходящее и нисходящее движение. Первый вид способствует формированию грудного звука, второй направлен на выработку высокой вокальной позиции [14].

Упражнение на пяти последовательных звуках является подготовительным этапом к разучиванию гаммы. Они могут быть пропеты с названием нот или с определенной вокализацией.

**Упражнения на различные интервалы.** К этому виду упражнений относятся трезвучии и арпеджио. Они активизируют координацию слуха и голоса, придают опертность звучанию, расширяют диапазон, сглаживают регистровые переходы.

**Упражнения на одной высоте звука.** Эти упражнения обычно используются на пяти основных гласных звуках в различном их

чередовании. Менабен А. в своей статье «Вокальные упражнения в работе с детьми» в зависимости от методических целей, предлагает использовать следующие последовательности гласных[11]:

1. От *и, э, а, о, у* – для постепенного увеличения ротовой полости (самая маленькая на *и*) и уменьшение глоточной (самая маленькая на *у*);
2. от *и, у, оа* – для уменьшения напряжения мышц голосовых связок (самое большое напряжение голосовых мышц на *у, и*);
3. от *а, о, э, у, и* – для повышения подвязочного давления.

В этом виде вокализации свободно можно применять различные варианты штрихов и динамики:

- стаккато;
- легато;
- крещендо;
- диминуэндо;
- филирование и т.д.

При правильном выполнении данный вид вокализации способствует достижению точности в высоте звука, активизацию смыкания связок и дыхания. Оно также является подготовительным этапом к выдержанному *legato*[11].

**Упражнения с закрытым ртом.** Этот вид вокализации осуществляется на сонорном согласном звуке *ми* или *н*, обычно его называют «мычанием» и «нычанием». При выполнении упражнения губы должны быть сомкнуты с несколько опущенной нижней челюстью, с ощущением небольшого зевка. Упражнение выполняется на среднем участке диапазона. Основная цель его – настроить звук на головное звучание, однако, упражнение может быть эффективным только при возникновении резонаторного ощущения, а именно ощущения вибрации тканей носа. «Физиологическая суть этого упражнения в том, что вибрации тканей носа при пении раздражают находящиеся в них нервные окончания чувствительных нервов. Такое раздражение вызывает ответную реакцию – значительно повышает тонус голосовых мышц, их работоспособность. Поэтому пение с закрытым ртом рекомендуется давать в начале распевания». Необходимо отметить, что «разница «мычания» и «нычания» заключается в том, что при «мычании» звук через носоглотку, выходя наружу через нос, проникает в полость рта; при «нычании» же звук идет через носоглотку, совершенно минуя полость рта» [17].

«При должной работе голосовых связок, упражнение можно давать с закрытым ртом на всем диапазоне голоса, не исключая его крайних верхов, в то время как при неправильной их работе мычание по мере повышения тона становится затруднительным и даже вовсе неосуществимым» [17] .

## **II. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ ВОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

## **2.1. Рекомендации для усовершенствования технических сторон голосового аппарата**

Как известно, вокальные упражнения выполняют две функции: разогревание голосового аппарата и усовершенствование его технических сторон, т.е. формирование определенных вокальных навыков. При подборе вокальных упражнений для усовершенствования технических сторон голосового аппарата, педагогу необходимо определить недостатки качества голоса и выявить пути их устранения, то есть индивидуально каждому воспитаннику подобрать комплекс упражнений, которые могли бы благоприятно содействовать дальнейшему вокальному росту ученика. Ниже приводятся обязательные вокальные навыки, для совершенствования голосового аппарата, и способы реализации этих навыков.

### **Певческая артикуляция**

Артикуляционный аппарат у певца должен быть свободным. Особое внимание следует обращать на работу нижней челюсти, зевка, положение губ и языка. При работе над совершенствованием певческой артикуляции могут быть полезны следующие рекомендации:

- применение твердых, взрывных согласных: *д, б, п*, сонорных: *м, н, р, л*;
- сольфеджирование;
- использование скороговорок;
- избегание упражнений с использованием только на гласные звуки;
- для раскрытия нижней челюсти применение слог на *бай, май, дай* [6];
- для активизации губ применение согласных: *д, м* и гласных *о, у*;
- при вялости и малоподвижности языка использование слогов *ля, лё*;
- для активизации дикции использование слогов *ля, ле, ли; бра, брэ, бри, дра, дрэ, дри* [16].

### **Активное смыкание голосовых связок**

Смыкание голосовых связок у всех разное. Если ученик, обладает вялым голосовым аппаратом, при этом не имеет противопоказаний для певческой деятельности, то со стороны педагога могут быть применены следующие приемы:

- упражнения на стаккато;
- применение сонорных согласных *д, б, п*, согласных *з, к, г*,
- сольфеджирование;
- использование твердой атаки (однако, злоупотреблять этим не следует);
- дыхательная гимнастика по системе А.Стрельниковой.

### **Выравнивание и округление гласных**

При выравнивании гласных работа педагога заключается в приведении их к единой манере и однохарактерности звучания. Для этой цели могут применяться следующие рекомендации:

- использование упражнений на выдержанном звуке с чередованием различных гласных: *ма, мэ, ми, мо, му; ля, ле, ли, лё, лю* и т.д.;
- корректирование «открытых гласных», «прикрытие» звучания выполнять мысленно. Например, петь *а*, а думать *о*; петь *и*, думать *ю*; поем *е*, думаем *ё* и т.д.;
- использование упражнений на гласные *у, ю, ё* и слоги *ду, ку, лю, лё*;
- округление, какой либо определенной гласной, путем помещения её между другими гласными, которые по своей природе уже звучат округленно: *о, у, а; ма-ми-ма, мо-мэ-ма*;
- выравнивание гласных путем отталкивания от уже естественно и правильно звучащей направляющей гласной.

### **Высокая позиция звука, головное звучание**

Высокая позиция звука одна из необходимейших условий для академического исполнения. Она улучшает звучание голоса, придает ему звонкость, «полетность». Звукообразование становится более свободным, увеличивается длительность дыхания. Для формирования высокой позиции чрезвычайно важно поднятие мягкого неба, «зевка». Легче всего зевок формируется на гласный *у*, который ведет к образованию «узкой», четко фиксирующей высоте звука. Соответственно можно использовать слоги *ку, гу*, упражнение на длительную (звучащую) *р* (*rrrrrrrr...*)[17].

Кроме этого для настройки верхних резонаторов можно использовать:

- «мычание» закрытым ртом на согласные *м, н*;
- использование сонорных гласных *л, м, н, р*;
- использование упражнений с нисходящим мелодическим рисунком;
- применение упражнений со слогами на *нэ, мэ, рэ*;
- применение упражнений с помощью гласных *и, е, у*, для высоких голосов – *и, е*, а для низких – *у* [16].

### **Ровный и широкий диапазон**

Вокальный диапазон голоса довольно легко поддается расширению, если при постановке голосового аппарата вокалист движется в правильном направлении. Для реализации данной технической возможности голоса могут способствовать следующие рекомендации:

- применение упражнений с поступенным расположением звуков, пение гамм;
- использование упражнений на арпеджио;
- использование упражнений на различные интервалы.

### **Чистая интонация**

Не умение интонировать может завесить как от отсутствия слухового восприятия, так и от неумения координировать работу голосового аппарата со слуховым представлением. Для выработки чистой интонации можно применять следующие:

- пение на piano;
- филирование звука;
- пение с закрытым ртом;
- пение на гласную у;
- а капелльное исполнение;
- использование упражнений на стаккато.

### **Певческое дыхание**

Дыхание является фундаментом певческого звукообразования, дающий силу, тембральную окраску и длительность звука. Для формирования певческого дыхания целесообразно следующее:

- применение упражнений на одной высоте звука при чередовании гласных на одном дыхании;
- «мычание» на одной выдержанной ноте;
- задержание дыхания перед началом звука;
- прием поднятия тяжести во время пения;
- для плавности и постепенности выдоха использование упражнений на нисходящем гаммообразном звукоряде [14];
- применение упражнений с использованием слогов *дао, дэа*.

### **Подвижность голоса**

Подвижность голоса является одним из не маловажных условий для формирования профессионального голоса. Благодаря этому голосовой аппарат становится гибким, легкими пластичным. Упражнения на подвижность голоса в стадии разучивания рекомендуется петь в медленном темпе. Темп можно прибавлять постепенно по мере ощущения свободы звука, позиционной и интонационной точности. Для подвижности голоса весьма полезны следующие рекомендации:

- использование упражнений в быстром темпе;
- применение триоли, шестнадцатых длительностей;
- применение штриха стаккато в быстром темпе;
- применение гаммы с сольфеджированием;
- использование упражнений на различные арпеджио.

## **2.2. Рекомендации для исправления некоторых недостатков тембра**

Многие певцы от природы или в результате предшествующего не правильного обучения имеют недостатки в тембре голоса. При наличии хороших данных недостатки в тембре могут быть исправлены совсем или частично правильным воспитанием голоса. Но для этого необходимо верно представлять причину возникновения порочных призвуков. Ниже приведены наиболее часто встречающиеся отклонения от естественного тембра, пояснения к ним и методические к ним рекомендации.

### **Зажатость голоса**

При правильной работе гортани создается впечатление, что у певца широко открыто горло, звук льется. Зажатое звучание напротив, создает ощущение сдавленности, напряженности, что является следствием неверной работы голосовой щели. Для устранения зажатости голоса рекомендуется:

- на начальном этапе обучения использование упражнений с придыхательной или мягкой атакой;
- для снятия напряжения с голосовых связоккрытие звука на гласные *а, у и о*;
- применение фальцетного звучания [7].

### **Форсирование**

Под форсированное пение подразумевается громкое пение, при которой голосовой аппарат работает с явным перенапряжением, и вследствие чего, теряет тембральную окраску. Форсированное пение трудно поддается исправлению, но все же, при осознанной, систематической работе вернуть качества звука возможно, если применять следующие рекомендации:

- пение на *piano*;
- применение упражнений с закрытым ртом в высокой позиции;
- использование филирования звука;
- использование слогов *ду, ку, мо, ло, мао, лао*;
- для выработки кантилены применение привычной распевки на упражнение с использованием легаты.

### **Гнусавость**

Гнусавость – или нозализация - недостаток тембра, который исправляется с большим трудом, особенно если певец довольно длительное время пел в нос. Но все же, длительная и осмысленная работа может привести к положительным результатам, при примени ниже перечисленные рекомендации:

- использование упражнений на *о*, особенно на *ус* добавлением согласных *к и г*;
- опора дыхания;

- применение упражнений на длительную (звучащую) *p* (*ppppppr...*) [17];  
поднятие мягкого неба.

### **Сип**

Следствием сипа могут стать несколько причин: пение не в своей тесситуре и не своего репертуара. А так же применение придыхательной атаки, большой певческой нагрузка при не поставленном голосовом аппарате. Устранить данный вид дефекта можно прибегнув к

- использованию упражнений на стаккато;
- применению твердой атаки;
- использованию упражнений на опору и дыхание.

### **Глубокое, задавленное звучание**

Глубокое звучание возникает в результате излишнего приема «прикрытия», вследствие чего звук запрокидывается назад в затылок. Для ликвидации этого дефекта рекомендуется:

- формирование близкого звука с помощью слог *зи, ми, ни, ди, би, ли, ля, леи* т.д.;
- использование легкого и стаккато;
- облегчение зевка;
- пение на мажорные тональности.

### **Плоский, «белый» звук**

В вокальной педагогике термин «белый» звук применяется для обозначения открытого звучания голоса. Оно обусловлено отсутствием элементов прикрытия, что недопустимо в академической манере исполнения. К исправлению данного дефекта ведут следующие приемы:

- использование упражнений на дыхание;
- формирование «зевка»;
- округление звука в точку головного резонатора;
- применении упражнения на «прикрытые» гласные *ё, ю, у*;
- пение выдержанного звука на слоги *ми, мэ, ма, мо, му* и *ку, гу*, с округлением всех гласных.

## **III. ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСПЕВАНИЯ И ВЫРАБОТКИ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ВОКАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ**

В этом разделе расписаны вокальные упражнения, которые одновременно могут способствовать развитию различных видов вокальной техники. Ниже перечислены распевки для естественного звучания голосового аппарата и упражнения оказывающие содействие развитию тех или иных вокально-технических навыков.

1. Упражнения для естественного звучания голоса самых маленьких детей возраста 5-9 лет: №1,2.
2. Распевки для естественного звучания голоса в пределах терции: №3,4.
3. Смыкание голосовых связок: № 4,5, 20, 26, 29, 33.
4. Формирование однохарактерности звучания гласных: №6-10.
5. Выравнивание и расширения диапазона: №5, 7, 9, 28, 30, 33.
6. Техника дыхания и кантилена: №4,5, 9 – 14, 20, 28, 31, 33, 34.
7. Развитие слуха и интонационной точности: №16, 18, 19, 26, 27, 29, 34
8. Снятие мышечных зажимов: № 4,11, 15, 17.
9. Гибкость и подвижность голоса: №18, 19, 22, 28, 30 – 34.
- 10.Резонирование: №11, 20, 23 – 26, 28, 29,
- 11.Сглаживание регистров: №17 – 20, 28, 34.
12. Артикуляция. Дикция: №21 – 24.

На начальных этапах обучения распеки должны быть простыми и легко запоминающимися. В работе с детьми первых лет обучения можно использовать русские народные песенки-попевки, скороговорки. Они лаконичны по своей музыкальной мысли, часто имеют поступенную структуру, помогающую маленьким детям не заострять внимание на интонирование.

#### №1

Формирует активную артикуляцию и опору звука:



Ан - дрей-во-ро - бей, не го - ний го-лу - бей.

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Андрей-воробей,   | Не клюй песок,    |
| Не гоняй голубей, | Не тупи носок,    |
| Гоняй галочек     | Пригодиться носок |
| Из-под палочек.   | Клевать колосок.  |

#### № 2

Упражнение способствует усвоению интонированию большой секунды и ощущению тоники.



Динь - дон, ди-ли - дон, за-го - рел-ся кош-кин дом.

#### №3

Это упражнение приведено из учебного пособия М.И.Глинки «Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним

пояснения и вокализы-сольфеджио». В учебном пособии отсутствует аккомпанемент, так же отсутствует использование какой-либо определенной гласной. Согласно пояснениям М.И.Глинки упражнение следует петь «Медленно, не отбивая горлом, соблюдая, чтобы ноты были в равной силе и покойны» [5].

*М.И.Глинка*



#### №4

В данном упражнении соединены приемы легато и стаккато. Оно полезно для снятия мышечных зажимов, ощущения опоры звука, активности работы диафрагмы.

*А.Троянская*



#### №5

Упражнение представлено в сочетании стаккато и легато. Такой вид вокализации, не изменяя колебаний голосовых связок, позволяет тренировать их смыкание, координацию движения диафрагмы. Кроме этого упражнение способствует расширению диапазона и выравниванию звука.



#### №6

Упражнение следует использовать только на центральном участке голоса на примарных тонах, так как более высокое звучание может привести к мышечному зажатию. При пении различных гласных необходимо округлять их и выдерживать единую позицию. Упражнение на

одной ноте, в зависимость от методических целей, можно использовать с вокализацией на различные гласные.

*Lento*  
*p*

Ми - э - а - о - у...  
У - о - а - э - и...

### №7

Упражнение следует, использовать на среднем участке диапазона. Чередование гласных так же полезно для формирования однохарактерности звучания, единой позиции звука.

*Andante*  
*p*

А - у - о - а - э - и...

### №8

Упражнение следует петь на центральном участке диапазона, без толчков не нарушая певческую линию. Полезно для формирования однохарактерности звучания гласных.

*Ф.Ламперти*

*Andante*  
*p*

и - а - и - а - и - а - и - а.

### №9

В зависимости от методических целей, упражнение можно использовать в сочетании различных согласных, например «ми», «зи», «ней». Что бы не допустить мышечных зажимом, при пении не стоит выходить за рамки

свободно звучащего голоса. Упражнение полезно для расширения диапазона[1].

*Н.Порпор*

**Moderato**  
*p*

и...

# №10

Упражнение полезно для выравнивания однохарактерности гласных, легато способствует выработке кантилена, опоры звука. В зависимости от методических целей чередование гласных и согласных можно менять [8].

*А.Троянская*

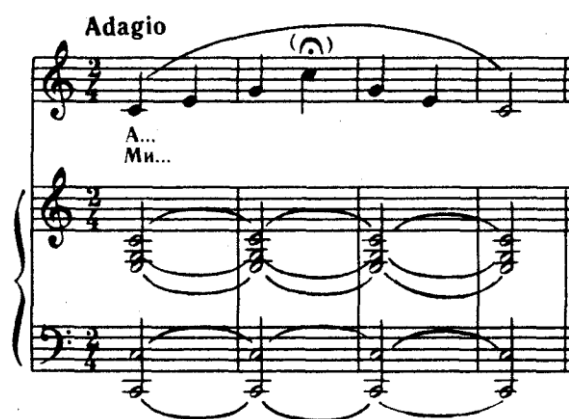
**Largo cantabile**  
*p*

Ми — э — а — о — у...  
До — у — и — э — а...  
На — о — у — и — э...



### №11

Данное упражнение помогает освободить мышцы от лишнего напряжения. Благодаря фермате на высокой ноте он способствует опоре дыхания. Это упражнение также дает возможность почувствовать резонаторы и формировать навык близкого звучания.



### №12

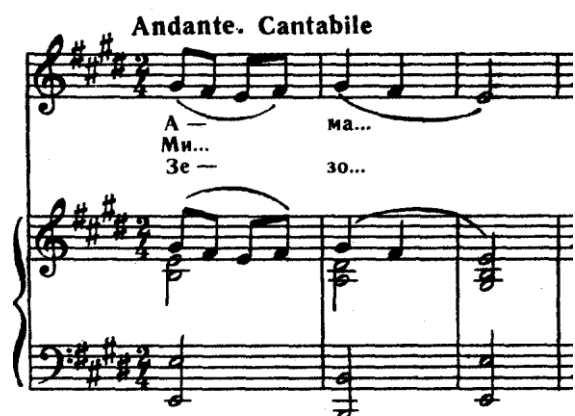
Темп *Adagio* способствует выработке кантилена, развитию дыхания. Петь следует полно, свободно и спокойно.



### №13

Упражнение полезно для выработки кантилена, работы дыхательных мышц. Автор упражнения М.Егорычева предлагает петь только на центральном участке диапазона «полным голосом, медленно и ровно» [8].

*М.Егорычева*



# №14

При пении данного упражнения необходимо следить за позицией каждого верхнего звука, сохраняя ровное звучание. Дыхание следует брать только в указанных местах. Автор упражнения предлагает петь его сольфеджируя и только в центральном участке диапазона.

*М.Егорычева*

**Andante-Lento**

# №15

Для освобождения голосового аппарата от не нужных зажимов, упражнение следует использовать в быстром темпе. В зависимости от методических целей можно петь на различные гласные и на различные слоги.



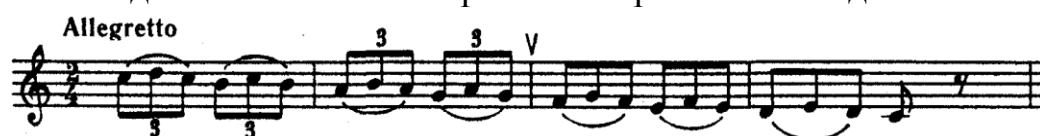
### №16

Повторяющиеся звуки на стакато приучают к ощущению интонационной и позиционной точности звука.



### №17

Данное упражнение рекомендуется использовать для сглаживания регистров, кроме этого оно способствует снятию мышечных напряжений, мелкие длительности в быстром темпе развивают подвижность голоса.



### №18

С особым вниманием нужно петь ноты отмеченные знаком +. При переходе на них образуется малая секунда, требующая точности в интонировании. Упражнение полезно для сглаживания регистров, развития слуха и подвижности голоса.



### №19

*П.Виардо-Гарсия*

Упражнение на развитие ритмической и интонационной точности, на сглаживание регистров, гибкости и подвижности [8] .

*А.Троянская*

**Allegro ma non troppo**

*mf* 3 3

A...

### №20

Благодаря штриху стакато, при вялом смыкании голосовых связок данный вид упражнения способствует их активизации, опоре звука, широкие скачки так же оказать содействие сглаживанию регистров и высокой позиции. При скачке вверх необходимо прикрывать звук, добиваться головного, резонирующего звучания [8] .

*А.Троянская*

**Allegro non troppo**

*p*

A...

### №21

Упражнение хорошо содействует освобождению нижней челюсти [8]

*А.Троянская*

**Adagio non troppo. Molto cantabile**

*p*

Дай яй яй яй яй яй яй, яй, яй, яй...  
Пой ой ой ой ой ой ой ой ой ой ой...

## №22

Упражнение на развитие артикуляционного аппарата. В зависимости от методической цели гласные и согласные можно использовать в различной последовательности и в сочетании. Ломанные движения по терциям полезно для выработки гибкости, подвижности голоса.

*Allegretto*

*p*

Ля...  
Ре — до — ре — до...  
Ми — ма — ми — ма...  
Зе — зо — зе — зо...

## №23

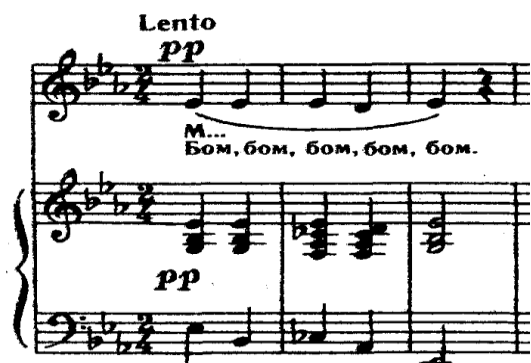
При пении необходимо соблюдать ритмический рисунок. При скачке вверх необходимо прикрывать звук, добиваться головного, резонирующего звучания.

*Г.Пановка*

За — зо — за — зо...

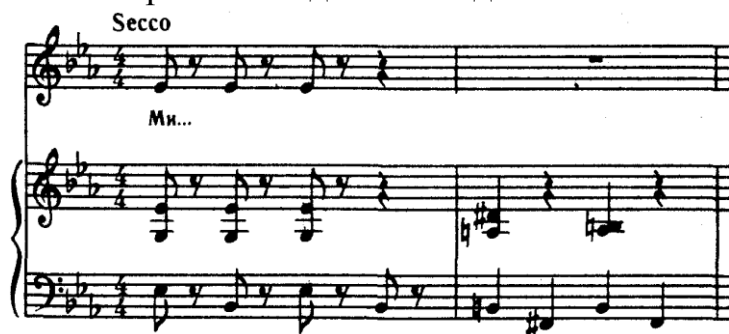
## №24

Упражнение способствует активизации губ, нахождению головных резонаторов.



## №25

Упражнение для нахождения головного резонатора.



## №26

Хроматическое движение содействует развитию слуха. Согласная «м» помогает нахождению высокой позиции звука. Стаккато активизирует работу вялых связок.



## №27

Хроматическое движение полезно для развития слуха и интонации.

*П.Виардо-Гарсия*



### №28

Гамма вырабатывает подвижность и легкость голоса, сглаживает регистры, расширяет диапазон, вырабатывает длительное дыхание, умение его распределять. В начале обучения упражнение следует разучивать в медленном темпе. Постепенно по мере освоения можно ускорять темп.

*Э.Карузо*



### №29

При скачке вверх необходимо точно попасть в заданный тон, что способствует развитию интонационной точности, смыканию голосовых связок, кроме этого прикрывать звук, добиваться головного, резонирующего звучания.

*Э.Карузо*



### №30

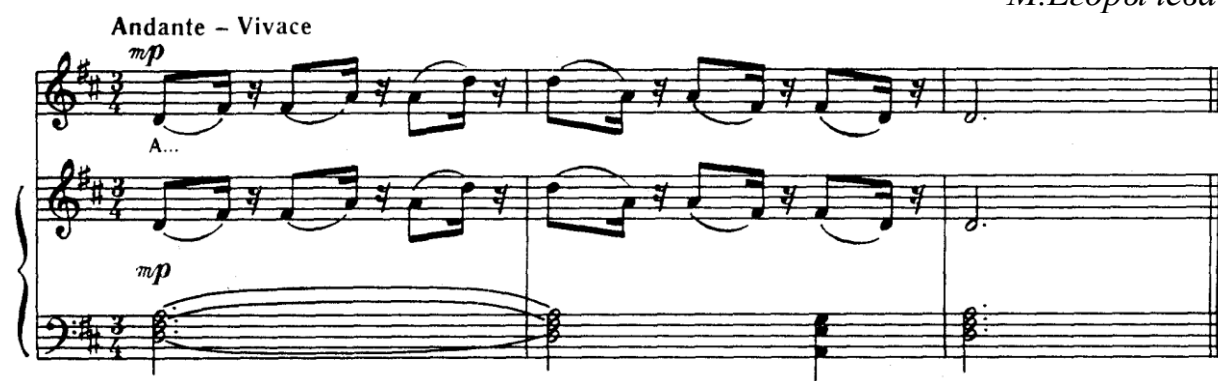
Подобное упражнение в своей практике использовал Э.Карузо. Данный вариант более приспособлен начинающим певцам для развития легкости и подвижности, выравнивания голоса и расширения диапазона.



### №31

Упражнение способствует точности атаки звука, подвижности, легкости голоса, активизации работы диафрагмы. На повторяющихся нотах следует точно соблюдать позицию предыдущего звука.

*М.Егорычева*



### №32

Упражнение для выработки трели.



### №33

Подобное упражнение встречается у В.Багадурова. Следует использовать для развития подвижности, легкости высоких голосов, интонационной точности, а так же активизации смыкания связок, атаки звука [8].



# №34

Арпеджио служить для развития гибкости голоса, интонационно точному исполнению интервалов, расширению диапазона, выравниванию регистров. При использовании упражнения следует плавно переходить с одной ноты на другую без подъезда и толчка, а так же следить за ровным распределением дыхания.

*П.Виардо-Гарсия*



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аден Г. Вокализы итальянских композиторов и учителей пения XVII-XVIII веков: Для среднего голоса в сопровождении фортепиано. – М.: Музыка, 1965. – 32 с.
2. Вокально-хоровое воспитание школьников: учебное пособие и хрестоматия для учителей музыки, хормейстеров, студентов факультета «Музыка» СГПУ и других специальных учебных заведений (I часть). – Самара, 2001. – 93 с.
3. Вопросы методики музыкального воспитания детей. – М.: Музыка, 1975. – 128 с.
4. Виардо-Гарсия П. Упражнения для женского голоса. Час упражнений. – СПб.: Лань, 2013. – 144 с.
5. Глинка М.И. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения и вокализы-сольфеджио. – М.: Кифара, 1997. – 57 с.
6. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 155 с.
7. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 2000. – 368 с.
8. Егорычева М.И. Упражнения для развития вокальной техники. – Киев: Музычна Украина, 1980. – 114 с.
9. Ламперти Ф. Искусство пения. По классическим преданиям. – СПб.: Лань, 1998. – 192 с.
10. Лысек Ф. Мутация. // Развитие детского голоса. – М., 1963. – 291 с.
11. Менабен А. Вокальные упражнения в работе с детьми. // Музыкальное воспитание в школе. Вып.13: Сборник статей / Сост. О.Апраксина. – М.: Музыка, 1978. – 104 с.
12. Пановко Г. Искусство пения (24 вокализа для сопрано, меццо-сопрано или тенора. – М.: Музыка, 1958. – 58 с.
13. Попов В.С. Русская народная песня в детском хоре. – М.: Музыка, 1985 – 80 с.
14. Стулова Г.П. Хоровой класс: (Теория и практика вокальной работы в дет.хоре): Учеб.пособие для пед. ин-тов по спец. №2119 «Музыка». – М.: Просвещение, 1988. – 126 с.
15. Фучито С., Бейер Дж.Б. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. /Пер. с нем. Шведе Е.Е.– СПб.: Композитор, 2005. – 56 с.
16. Шамина Л. Работа с самодеятельным коллективом. – М.: Музыка, 1985. – 176 с.
17. Юдин С.П. Формирование голоса певца. – М.: Гос. муз.изд-во, 1962. – 167 с.