

**Н.Н. Федотова**

# **Постановка голоса и развитие вокальных данных детей и подростков**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



Волжск  
2011

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Голос и дикция.....	6
1.1 Упражнения для развития правильного речевого дыхания.....	10
1.2 Психологические упражнения для развития голоса.....	11
2. Этапы работы с голосом.....	13
2.1 Дыхание.....	14
2.2 Формирование силы звука.....	16
2.3 Распевочная часть урока.....	20
3. Вибрато.....	22
4. Типы голосов. Какие бывают типы голосов?.....	23
5. Работа над дикцией.....	24
5.1 Упражнения для развития мышц языка.....	24
5.2 Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.....	26
5.3 Упражнения для развития подвижности губ.....	28
5.4. Упражнения в четкости произнесения согласных звуков в слогах.....	30
5.5 Упражнения в четкости произнесения слов со стечением согласных звуков.....	30
5.6 Упражнения в четкости и ясности произнесения звуков и слов во фразовой речи.....	30
6. Вокальная «Маска».....	31
7. Атака звука.....	33
8. Резонаторы.....	34
9. Народная песня как средство для развития и постановки голоса.....	36
Заключение.....	42
Дополнительный материал (сайты, литература).....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

*Певческий голос - это замок, строившийся в воздухе.  
Воображение – архитектор этого замка.  
Нервы осуществляют задуманное.  
Мускулы – рабочие.  
Душа его исцеляет.*

**Франческо Ламперти**

**Направленность** – художественная. Методичка обеспечивает начальную подготовку к занятиям по вокалу. Она является начальным этапом на пути к профессионализму.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

На протяжении многих веков искусство вокала развивалось и совершенствовалось.

Мой метод преподавания несёт в себе новые изменения в процесс обучения вокалу. Помимо определённой базы преподавания вокала, которой следуют многие педагоги, я провожу занятия по методике многих известных современных педагогов, как можно больше интересуясь их опытами. Это делает процесс обучения более полноценным и интересным, и оказывает глубокое эстетическое воздействие на детей.

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 внятной 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.

Посредством занятий по вокалу можно передать целую гамму чувств и настроений. Пение способно выразительно и ярко отразить явления

действительности. Воздействуя на учащихся художественными образами, оно обогащает их умение глубоко и эмоционально воспринимать окружающее, расширяет их жизненный опыт, а также оказывает «+» влияние на нравственное воспитание детей.

Умение петь – это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Если бы для пения было достаточно только знаний. К сожалению (или к счастью), 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.

**Цель и задачи программы** – научить детей основам вокального мастерства.

Обучающие:

1. Организовать работу голосовой системы через музыку и художественный образ.
2. Постановка вокального дыхания, освобождение зажатости фонационных путей
3. Развитие звуковысотного и динамического диапазона голоса

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха и эмоциональной отзывчивости.
2. Развитие художественного воображения на первых шагах технической работы.

Воспитательные:

1. Формирование мировоззрения и общечеловеческих качеств, посредством подбора определенного репертуара.
2. Воспитание музыкального и художественного вкуса.
3. Развитие потребности в творческой деятельности, способности к самовыражению.

Программа обучения состоит из основных направлений учебной работы:

1. Музыкально – теоретическая подготовка.
2. Вокальное исполнительство: ансамбль, соло.
3. Концертно – исполнительская деятельность.

**Отличительные особенности:** осваивание и изучение новых методов преподавания вокала и их применение в процессе обучения. Это позволит

не только как можно лучше познать искусство владения голосом, но и сделает работу более насыщенной и разнообразной.

Таким образом, у детей возникнет наибольший интерес и заинтересованность к процессу обучения, что, несомненно, приведет к хорошим и быстрым результатам.

**Оптимальное количество детей в группе – 10 – 15 человек.**

**Возраст детей – 7 -17 лет**

**Формы и режим занятий**

В программу входят: групповые, индивидуальные и коллективные занятия с преобладанием групповых, основанных на объединении детей по возрасту и уровню подготовки. Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя темы занятий, беседы, работу с текстом.

В практическую часть входят: приемы вокального мастерства, различные упражнения, распевки, а также концертная деятельность.

## 1. Голос и дикция

Постановка голоса, упражнения для развития голоса и формирования тембра голоса.

Как известно, впечатления людей от общения друг с другом на 55 процентов основаны на языке тела, на 38 процентов на тембре голоса и дикции и лишь на 7 процентов на словах, которые они произносят, поэтому проблема хорошего голоса для человека чрезвычайно актуальна, поскольку определяет почти 40 процентов его жизненного успеха.

Многие люди в немалой степени обязаны своим успехом именно голосу и тембр вашего голоса важен для вас также, как ваша внешность, манеры и знания. Это тот инструмент, с помощью которого вы донесете свою мысль до других людей, и взаимопонимание между вами и другими людьми зависит от ваших голосовых и речевых данных. Голос с хорошим тембром может привлечь людей на вашу сторону и убедить их в вашей правоте, вы можете расшевелить людей или усыпить их, очаровать или оттолкнуть. Ваш голос - могущественный инструмент и в тоже время это часть вас самих, поэтому вам следует полюбить свой голос каким бы он ни был, научиться слушать его, наслаждаться им и уделять достаточно времени для развития голоса и совершенствования тембра голоса. Неприятный голос может оказаться ахиллесовой пятой вашего имиджа, а в некоторых случаях он даже может перечеркнуть все ваши достоинства, тогда как хорошо поставленный уверенный голос с хорошим тембром является ценным средством оказания влияния. Иначе говоря, ваш голос должен содействовать вашей судьбе и вашей карьере, а не портить их, причем это относится отнюдь не только к политическим деятелям или к другим публичным людям, а и к людям обычных профессий, ибо каждому из нас приходится говорить с людьми для осуществления своего волеизъявления или для защиты своих интересов и целью такого общения является получение от людей той реакции, которая вам нужна. Очевидно, что бессмысленно говорить «в пустоту».

Ваш голосовой инструмент принадлежит только вам и только вы можете им воспользоваться. Когда вы поймете, какие основные элементы участвуют в формировании голоса, вы сможете выработать собственные приемы его улучшения.

Голос создается в глубине вашего организма, а не только в области голосовых связок. Глубокое диафрагмальное дыхание поддерживает голосовой процесс, гортань проталкивает воздух сквозь вибраторы, резонирующие ткани и полости, а артикуляторы позволяют вам произносить звуки и слова, и все эти процессы управляются на подсознательном уровне, отражая голосом всю вашу человеческую сущность и то состояние, в котором вы в данное время находитесь. Например, если вы:

- повышаете громкость голоса, то вы волнуетесь;

- повышаете тон голоса, то из-за волнения вы начинаете терять контроль над собой;
- ускоряете темп речи, то вы неуверены в себе;

Есть звуки, основанные на гласных, которые оказывают воздействие на различные органы. Например:

*и-и-и – вызывает колебания в голове;*

*о-о-о – в средней части груди;*

*э-э-э – в железах и в мозгу,*

*су-су-су – в нижней части легких;*

*о-о-о – в диафрагме;*

*а-а-а – в голове;*

*у-у-у – в глотке, гортани;*

*м-м-м – в легких.*

Вот перечень некоторых симптомов того, что вам целесообразно заняться вашим голосом:

- люди часто просят вас повторить только что сказанные вами слова;
- люди замечают у вас идиосинкразию (своего рода аллергию) к публичным выступлениям;
- у вас заметный акцент;
- у вас устаёт горло после десятиминутного разговора;
- у слушающих вас людей через некоторое время начинает блуждать взгляд;
- вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения;
- у вас солидная внешность, но голос звучит слишком молодо;
- вам не нравится собственный голос.

А вот список наиболее распространенных определений неприятного голоса, который мешает в жизни и который не позволит сделать хорошие аффирмации:

- *гнусавый;*
- *резкий;*
- *скрипучий;*
- *хриплый;*
- *дрожащий;*
- *высокого тембра (писклявый);*
- *пронзительный;*
- *плаксивый;*
- *с одышкой;*
- *робкий;*
- *отрывистый;*
- *слишком громкий;*
- *слабый, неслышимый;*
- *бесцветный;*
- *помпезный;*
- *саркастический;*
- *неуверенный;*
- *монотонный;*
- *напряженный;*
- *скучный.*



А вот характеристики **голоса**, способствующего вашей самореализации и прекрасно **подходящие для пения**:

- *приятный*;
- *вибрирующий*;
- *спокойный*;
- *хорошо модулированный*;
- *низкого тембра*;
- *доверительный*;
- *теплый*;
- *мелодичный*;
- *заботливый*;
- *уверенный*;
- *властный*;
- *дружеский*;
- *хорошо интонированный*;
- *выразительный*;
- *естественный*;
- *звучный*.

Если вспомнить о том, что процесс генерации голоса управляется на подсознательном уровне, то станет понятно, что плохой голос – это прежде всего ваша ситуация, которую можно «лечить» теми же самыми приёмами перепрограммирования подсознания, которыми исправляются и другие ситуации.

## Упражнения для развития правильного речевого дыхания

*(упражнения питания голоса)*

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).
2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

ааааа

аааааооооооооо

аааааууууууууу

4. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).
5. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.

Правой рукой строят – левой ломают.

Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.

На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.

Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.

Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Интересно, сколько Егоров получится у Вас на одном выдохе?

б. Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

### Сказка «Репка»

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.

Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянут, вытянуть не могут!

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут - потянут – вытянули репку!

Все последующие упражнения, приведённые в данной статье, рассчитаны на исполнение с учетом описанной техники речевого дыхания.

### Психологические упражнения для развития голоса

Вы можете развить свой голос при помощи этих упражнений подобно тому, как развиваете мышцы при помощи занятий физкультурой. В результате тембр голоса изменится, ваш голос разовьётся и станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким, модуляции выразительнее, а экспрессивность убедительнее. Дополнительный эффект от упражнений выразится в активизации ваших сил. Лучше всего выполнять эти упражнения регулярно, причем по утрам, ибо это зарядит вас бодростью на целый день. У вас не только разовьётся более приятный голос, но намного улучшится ваше общее самочувствие. По мере того, как будет происходить развитие голоса, будет совершенствоваться и ваша личность.

1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

*iiiiiiiiiiii*

*эээээээээээ*

*аааааааааа*

*оооооооооо*

*уууууууууу*

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты – «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Если вы хотите, чтобы тембр голоса был более низким, а голос был более глубоким и выразительным, то в течение дня многократно произносите звук «у».

2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук «м» с закрытым ртом.

Упражнения на звук «м» проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз – громче и в третий раз – как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Особое внимание следует уделить звуку «р», поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «рррр». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнута раскатистым «р» произнесите следующие слова:

*роль, руль, ринг, рубль, ритм, рис,  
ковер, повар, забор, сыр, товар, трава,  
крыло, сирень, мороз и т.п.*

### Упражнение на звук «Р»

Представим что заводим машину. Заводится мотор. А после усиливаем звук за счёт того, что образно делаем петлю в воздухе (вверх – вниз). Или же представим как машина поднимается в гору.

### «Упражнение Тарзана»

Помимо способа развития голоса представляет собой профилактическое средство против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки «иииииииии» и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме.

Теперь проделайте это же упражнение со звуками:

эээээээээээ  
ааааааааа  
ооооооооо  
ууууууууууу

По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи от слизи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Хорошенько откашляйтесь, избавьтесь от всего ненужного! Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

Индийские йоги известны своим глубоким красивым голосом, который достигается с помощью вот такого простого упражнения.

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох, сопровождаемый звуком «Ха-а». Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперёд.

Никогда не прекращайте работать над своим голосом и тогда вы никогда не прекратите работать над своей личностью.

Работа над своим голосом – это работа над собой!

## **2. Этапы работы с голосом**

Для работы над подвижностью и беглостью голоса берутся в начале очень простые упражнения и поются сначала в очень спокойном темпе и ограниченном количестве, чтобы не утомлять гортань.

Основной принцип в этой работе: точность интонации, отсутствие подъездов, скольжений, все четко, точно, ритмично. Сначала – гаммы в диапазоне октавы; если страдает четкость, то добавляются слоги да-да-да... или ла-ла, та-та.

Петь *mezzo forte*, не перегружать дыхание, не спешить с увеличением темпа. Беглость делает гортань эластичной, гибкой, упругой, послушной для сложных технических заданий. Приступить к работе над беглостью можно только при условии освобожденной гортани.

Недостаточно чистая интонация у певца может быть либо при отсутствии координации, вокальном неустройстве, либо при плохо развитом слухе. И то, и другое развивается при непрерывном контроле со стороны и сознательном самоконтроле в работе. Чистой интонации надо добиваться работой и терпением.

Каждый трудный, не удающийся вокально интервал или отрезок произведения нужно «вынуть» из музыки и спеть на удобные гласные *legato*, *martellato*, а, может быть, транспонировать вниз, вверх (на  $\frac{1}{2}$  тона, на 1 тон).

Петь этот «кусочек», как вокальное упражнение.

## 2.1 Дыхание

**Постановка дыхания** – это недолгий процесс. Важно сразу попасть к опытному специалисту, чтобы потом не переучиваться. В среднем постановка дыхания осваивается за месяц – два регулярных занятий.

*Постановка голоса включает в себя и развитие диапазона, и обогащение тембра голоса, и освоение различных вокальных техник.* Поэтому процесс постановки голоса занимает от нескольких месяцев (если остановиться на одном из этапов обучения вокалу) до нескольких лет (если стремиться к полному владению голосом и вокальными техниками)

Лёгкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение и является естественным началом свободной речи. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Звуки речи образуются при выдохе. Поток выдыхаемого воздуха попадает из лёгких в гортань через трахею (дыхательное горло) и оттуда — в ротовую полость, проходя при этом через голосовые связки, расположенные поперёк гортани и разделённые между собой голосовой щелью. Голосовые мышцы под влиянием импульсов головного мозга приводят в движение связки, которые колеблют проходящий через них воздушный поток и создают звуковые колебания. Артикуляционные мышцы под воздействием импульсов из головного мозга сокращаются, и звуковые колебания превращаются в звуки речи.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования.

Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-рёберного дыхания является тренировка длительного выдоха (а не выработка умения вдыхать максимальное количество воздуха), тренировка умения

рационально расходовать запас воздуха во время речи. Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно, сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере надобности. Для выработки такого типа дыхания ниже приводятся учебно-тренировочные упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

Речевое, диафрагмально – рёберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный основа вокального мастерства.

В начале обучения главная ваша задача – научиться правильно дышать.

Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием.

Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. *Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов.* Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания – ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы – мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагмальным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение (область диафрагмы) и сделать вдох и выдох.

При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Основные задачи работы по развитию речевого и певческого дыхания:

- формирование навыков правильного речевого и певческого дыхания;
- укрепление мышц лица и грудной клетки с помощью определённых упражнений;
- профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- повышение умственной работоспособности детей;
- нормализация звукопроизношения и голосообразования;
- стимуляция интереса к занятиям.
- выполнение дыхательных упражнений, стимулирующих движения диафрагмы;

- правильное использование мышц брюшного пресса и диафрагмы во время эстрадного пения для снятия нагрузки и давления (зажима) с мышц горла.
- работа над интенсивностью дыхания (дыхание естественное и максимально комфортное).

### Упражнение 1

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Ощутим, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед.

### Упражнение 2

Теперь положим руку на живот для контроля дыхания и сделаем медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнем, снова считая до четырех. Почувствуем, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробуем выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличиваем счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

### Упражнение 3

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дыщащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название «собачка». Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

### Упражнение 4

Станьте прямо, колени слегка согните, кисти рук положите на колени и полностью выдохните воздух из легких. Задержите дыхание, втяните живот и сохраняйте эту позу как можно дольше. Эта поза называется «ноли». Не допускается переносить вес тела на кисти рук. Не дышите. В некоторых случаях это упражнение можно повторить 4 раза.

## **2. 2 Формирование силы звука. Упражнения для развития голоса: сила, высота, благозвучность, полётность, подвижность, тон**

Сила звука (интенсивность) определяется силой проходящего через связки звукового потока. При громком пении усиливается давление воздуха, подкрепленное опорой на дыхание. При этом необходимо снять зажатие с



внешних и внутренних мышц и освободить артикуляционный аппарат. Постепенное раздувание звука от тихого к громкому – к тихому называется филированием.

### Развитие силы голоса

Упражнение 1. Прочитайте тексты, меняя в зависимости от содержания силу голоса:

*Была тишина, тишина, тишина.  
Вдруг грохотом грома сменилась она!  
И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —  
Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.  
Наверно, сейчас барабанить он станет.  
Уже барабанит! Уже барабанит!*

*Скажи погромче слово «гром» -  
Грохочет слово, словно гром!*

*Я сижу и слушаю, не дыша,  
Шорох шуршащего камыша.  
Камышинки шепчутся:  
— Ши, ши, ши!  
— Что вы тихо шепчете, камыши?  
Разве так шушукаться хорошо?  
А в ответ шуршание:  
— Шо, шо, шо!  
— С вами я шушукаться не хочу!  
Я спою над речкой и спляшу,  
Даже разрешения не спрошу!  
Я спляшу у самого камыша!  
Камышинки шепчутся:  
— Ша, ша, ша...  
Словно просят шепотом:  
— Не пляши!..  
До чего пугливые камыши!*

Упражнение 2. Подберите кричалки, шумелки, считалки (фольклорные или литературные), другие стихотворные произведения, которые, по вашему мнению, можно использовать для тренировки силы голоса. Изменение высоты голоса, то есть расширение его диапазона

## Изменение высоты голоса, то есть расширение его диапазона

Упражнение 1. Называйте этажи, по которым вы мысленно поднимаетесь, повышая каждый раз тон голоса, а затем “спускайтесь” вниз.

Упражнение 2. Считаем раз... раз, 2, 3,...(интонационно поднимаясь на ступеньку вверх) так до 10 и в конце говорим ХЕК!!!!!!!!!!!!

Упражнение 3. Произнесите фразу с повышением голоса к ее концу: «Гнев, о богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына!»

Упражнение 4. 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.*

Упражнение 5. «Рисуйте» голосом линию движения прыжка в высоту:

### Отработка благозвучности голоса

Упражнение 1. Добейтесь звонкости, собранности звука, произнося плавно и протяжно звук М.

Упражнение 2. Произнесите протяжно и плавно (как при пении) слоги: ми, мэ, ма, мо, му, мы.

### Тренировка полетности голоса

Упражнение 1. Это упражнение надо выполнять вдвоем. Между двумя разговаривающими должно быть достаточно большое расстояние (хотя бы 6-10 метров), говорить надо тихо, почти шепотом, но отчетливо. Тема беседы заранее не обговаривается. Перед выполнением упражнения вы должны разработать речевую ситуацию (например, представить, что рядом находится кто-то третий, которому по каким-либо причинам не должно стать известным содержание вашей беседы).

Упражнение 2. Придумайте речевую ситуацию, когда разговор между двумя людьми должен происходить на значительном расстоянии и негромко. Продемонстрируйте эту беседу.

Выработка подвижности голоса

Упражнение 1. Произнесите слова сначала медленно, затем постепенно ускоряйте темп до очень быстрого с последующим замедлением: «Быстро ехали, быстро ехали, быстро ехали... быстро ехали... быстро ехали».

Упражнение 2. Прочитайте приговорку с постепенным ускорением:

*Божья коровушка,  
Полети на облышко,  
Принеси нам с неба,  
Чтобы было летом:  
В огороде бобы,  
В лесу ягоды, грибы,  
В роднике водица,  
Во поле пшеница.*

Упражнение 3. Прочитайте стихотворение в заданном темпе:

*Еле-еле, еле-еле - - -(медленный темп)  
Завертелись карусели. - - -(медленный темп)  
А потом, потом, потом - - -(средний темп)  
Все бегом, бегом, бегом! - - -(быстрый темп)  
Все быстрее, быстрее, бегом, - - -(очень быстрый темп)  
Карусель кругом, кругом! - - -(очень быстрый темп)  
Тише, тише, не спешите - - -(средний темп)  
Карусель остановите. - - -(средний темп)  
Раз, два, раз, два - - -(медленный темп)  
Вот и кончилась игра. - - -(медленный темп)*

Упражнение 4. Произнесите фразу «Какая у него профессия» так, чтобы выразить: восхищение; сочувствие; презрение; пренебрежение; вопрос; зависть; вопрос-переспрос; удивление.

Упражнение 5. Прочитайте текст в соответствии с авторскими ремарками:

*Пришла?! Мне страшно за тебя! - - -(со страхом)  
Во всем вини саму себя! - - -(со страхом)*

*Пришла?! А самолюбье где? - - -(с осуждением)  
За ним как верный пес везде! - - -(с осуждением)*

*Пришел!? Так обмануть меня! - - -(с презрением)  
Ты не мужик, а размазня! - - -(с презрением)*

*Пришел?! Вот и попался, друг! - - -(с ехидством)  
Меня ведь не обманешь вдруг! - - -(с ехидством)*

*Пришла! Знать, так тому и быть! - - -(радостно)  
Нам друг без друга не прожить! - - -(радостно)*

*Ушел!.. Придет иль нет? Загадка. - - -(с тревогой)  
Я поступила с ним так гадко! - - -(с тревогой)*

*Ушел! Гора свалилась с плеч! - - -(с облегчением)  
Избави бог от этих встреч! - - -(с облегчением)*

## 2.3 Распевочная часть урока

Каждый вокалист должен усвоить одно правило: распевка — это святое! Большинство проблем, связанных с голосом, вызваны непониманием важности разогрева связок. Должен признаться, я и сам раньше этого не понимал, поэтому у меня часто страдали связки.

Прежде чем распеваться, желательно дать крови разбежаться по телу. Сделайте пару-тройку физических упражнений, таких, как наклоны, приседания, отжимания и тд. (главное не перестараться, это всего лишь подготовка). После этого можно приступать к вокальным упражнениям. И только после хорошей распевки можно браться за песни.

### *1 система распевок*

#### Мычим

Для этого упражнения нужно найти наиболее удобное положение – прислониться спиной к стене или прилечь, при этом главное — это расслабиться (это важно на любом этапе урока по вокалу). Представим, что через наше тело проходит веревка, которая выходит из головы и привязана к потолку под натяжением. Теперь делаем вдох и мычим (звук «м-м-м»), как будто на уроке вокала вы съели что-то вкусное. И раскачиваем мычание между двумя нотами. Это упражнение отнимает немного времени от всего урока по вокалу – 2-3 минуты.

#### Пылесос

Эта распевка, применяемая в обучении вокалу, предполагает произношение звука «вф-вф-вф» — среднее между «в» и «ф». Таким образом, вы массируете ваши связки. Делаем вдох и раскачиваем звук между

двух нот, как и в прошлом упражнении. При этом звук должен быть ровным, не прыгающим, иначе упражнение неверное, и распевка перед уроком вокала не будет идти на пользу. Для ровного звука нужно поддерживать поток выходящего воздуха, представляя, что он льется как вода. Старайтесь расслабить шею и мягкое место под подбородком. Это неплохой массаж для ваших связок, так что наберите воздух и раскачивайте звук между двух удобных для вас нот. Обратите внимание – звук должен быть ровным, медленно спадающим и поднимающимся, а не прыгающим. Этот поток поддерживается диафрагмой. Шея должна быть расслаблена, особое внимание уделите мягкому месту под подбородком, оно тоже не должно зажиматься (можете проверять его время от времени рукой). Делайте упражнение 2-3 минуты.

### Моторная лодка

Делаем тоже самое на звук подобно моторной лодке. Держать ноту нужно постараться так долго, как только сможете. Делать 2-3 минуты.

### Сирена

Теперь делаем звук похожий на сирену. Сначала головным звуком, после грудным.

#### Моторная лодка + Сирена

Соединяем упражнение «Моторная лодка» с упражнением «Сирена» и идём так высоко и так низко, как можем. Главное не напрягаться.

## *2 система распевок*

В обучении вокалу используется и такая система распевок:

«Ми-Мэ-Ма-Мо-Му» на одной ноте, постепенно повышая.

«Мм-Мм-Мм-Мм» / «Мо-Ми-Мо-Ми-Ма» по тризвуку (два раза).

То же самое только по всем нотам до квинты.

«Мо-Ме-Ми-Му-Ма» по тризвуку. Резко, отрывчато.

Есть универсальный вариант для занятия вокалом для всех голосов:

«Ми-йо-ми-йо-ми» (важно, чтобы голос не заваливался на «о»).

Для настройки резонатора перед уроком вокала: «у-у-у-у-у» отрывчато через маленькое отверстие в губах. Губы напряжены, зубы максимально раскрыты.

Для очистки связок: с квинты плавно по гамме вниз «Льо-о-о-о» / стакатто: «льо — о — о — о — о» по тризвуку туда и назад.

«Ой!-Ой!-Ой!-Ой!-Ой!» резко и отрывисто по тризвуку. Звук должен ударяться в корни передних зубов.

Распеваемся на гамме, сначала плавно, потом на стакатто.

### Советы по эффективной распевке:

— После того, как вы проснулись, нельзя петь в течение 2 часов.

— Пейте много воды комнатной температуры в течение дня и особенно во время репетиции или распевки.

— Делайте физические упражнения – это разгоняет кровь и ускоряет распевку

— Не напрягайтесь.

— Если нет возможности распеться, то перед пением почитайте вслух 15-30 минут, тщательно артикулируя.

## 3. Вибрато

**Вибрато** – это периодические изменения высоты, силы и тембра определенного тона, которые воспринимаются на слух, как равномерные пульсации в звуке (5-7 колебаний в сек.) более частые ведут к барашку, более редкие – к качанию.

Вибрато – легкая, но регулярная флуктуация вашего звука. Вызывается нормальным расслаблением и напряжением мышц гортани при активизации их нервными импульсами. Делает звук более энергичным. Не одно и то же, что тремоло или “дрожание”, которые являются результатом нестабильности одного из внешних мускулов при попытке контролировать с его помощью звук. Вибрато является частью полноценного тембра. Красивый звук тогда, когда нота ровно половину звучит плотным звуком, затем – вибрируется. Дойдя до верхней ноты, не препятствуйте естественному вибрато.

### Упражнение на вибрато

Вдохните через нос и рот, затем на выдохе спойте упражнение на гласную «а, о» с интервалом в секунду. Поем эту секунду 10 раз на одном дыхании: сначала медленно, затем увеличивая темп. Положите руку на горло в области кадыка и если Вы делаете упражнение правильно, то почувствуете, что вместе с дыханием задействованы мышцы гортани (они колеблются, то есть вибрируют).

## Дефекты вибрато

Дефекты вибрато – это отклонения частоты пульсации в большую или меньшую сторону.

*Если размах вибрато превышает полутон, то чистота интонации – невозможна.*

*Если скорость становится меньше, чем пять Гц, а амплитуда превышает полтона – это называется голос качающийся.*

*Если же увеличивается частота и амплитуда, его называют - «козлетон» или «барашек».*

Дефекты вибрато: нарушение равновесия основных голосообразующих факторов: выдоха, работы гортани, формы резонаторов.

Часто можно увидеть колебание гортани по вертикали, колебание языка и челюсти – это неприятно и считается большим недостатком.

Петь с вибрато удобнее, экономичнее и звучнее чем без. Звук с вибрато более «теплый», «эмоционально насыщен», «льющийся».

Индивидуальный тембр голоса обусловлен анатомическими особенностями голосового аппарата, но зависит также от согласованной работы голосовых складок и дыхания, от работы резонаторов. Поэтому в процессе обучения можно до некоторой степени влиять на качество тембра. Примером тому служит исправление горлового и носового призвуков. На тембр можно влиять, воздействуя на голосовые складки (изменяя атаки и регистры) и работу артикуляционных органов.

В музыке не существует отдельных звуков, каждый спетый звук подготавливает последующий. Великий пианист Гофман говорил об этой работе так: «Один палец играет, все готовы».

«Ставить красиво» отдельные ноты – это еще не пение.

**Пение** – непрерывное и логическое движение голоса, определяемое смыслом музыкального произведения.

Работая над усовершенствованием голоса, Вы совершенствуете вокальную технику. Под термином «вокальная техника» подразумевается работа всех частей голосообразующего аппарата певца и их взаимодействие в процессе пения.

## **4. Типы голосов. Какие бывают типы голосов?**

**У мужчин:** тенор, баритон, бас.

**У женщин:** сопрано, меццо-сопрано, контральто.

Женские голоса звучат октавой выше, чем мужские.

У всех голосов несколько участков голоса, которые звучат с разной окраской, они называются регистрами.

**У женских голосов 3 регистра:** грудной, центральный, головной.

**У мужских:** 2: грудной, фальцетный (головной).

Правильная вокальная работа делает голос ровным, сглаживает звучание регистров. Это зависит, прежде всего, от хороших ушей, от хорошего дыхания и хорошей мышечной памяти поющего.

## **5. Работа над дикцией**

Под дикцией понимается четкое, ясное и отчетливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией при четком и внятном произнесении слов и фраз. Четкое и ясное произнесение слов обеспечивается за счет правильной артикуляции каждого звука, и, прежде всего, умения в процессе речи свободно и достаточно широко открывать рот, ибо при плохо открываемом рте звуки произносятся как бы сквозь зубы.

Артикуляция также управляется на подсознательном уровне, как и голосообразование, поэтому целесообразно прежде всего понять те причины, по которым у вас плохая дикция, и перепрограммировать их уже известными вам приёмами. Ситуация для перепрограммирования может быть сформулирована примерно так: «У меня плохая дикция», «Я говорю невнятно», «Я картавлю», «Я неправильно произношу (не могу произнести) звук «Л» (звуки «Р», «З», «С», «Ж» или другие в соответствии с вашими ощущениями.)».

### **5.1 Упражнения для развития мышц языка**

Язык принимает активное участие в образовании большинства звуков речи. От его работы во многом зависит отчетливость речи. Особые трудности возникают при произнесении слов со стечением согласных, когда необходимо быстро переключить движение языка с одного положения на другое. Для укрепления мышц языка, улучшения его подвижности и переключаемости, перед тем, как использовать упражнения в произнесении звуков, слов и фраз со стечением согласных, четко отработайте следующие движения.

1. Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз.



2. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот – справа налево.
  3. При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).
  4. Слегка приподнятым напряженным кончиком языка «почистите» верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.
  5. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.
6. Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

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.

Язык при пении 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.

Нащупайте на гортани кадык – самое широкое место. Возьмите его двумя пальцами и проследите за его движениями во время зевания. Кадык опускается вниз. Надо научиться фиксировать это состояние во время пения. Это и называется вокальным зевком. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу звука. Отсутствие лишнего напряжения на гортани – залог творческого долголетия исполнителя. Но не надо насильно тянуть гортань вниз и тем более держать ее руками. Правильное ее открытие достигается только ощущением зевка. Откроем рот перед зеркалом и постараемся «показать горло врачу» - опустить корень языка, поднять мягкое небо с маленьким язычком и сказать «А», открывая заднюю стенку глотки.

*Неправильно* : язык стоит горбом, закрывая проход в горло, мягкое небо как бы лежит на языке.

*Правильно* : горло открыто, язык свободно лежит, почти касаясь кончиком нижних зубов, мягкое небо поднято. При этом сохраняются ощущения зафиксированного зевка.

Малоподвижная небная занавеска (мягкое небо) и язык мешают выходу свободного звука. Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

## 5.2 Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Свободно опускайте нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток в два пальца.

2. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

Аааааааааааа

Яяяяяяяяяяяя  
(расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё  
(расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии  
(рот слегка открыт).

3. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

иииииииииииии

4. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааээээээ

аааааеёеёеё

аааааииииии

иииииааааа

оооооояяяя

аааааииииииооооо

иииииээээээааааа

аааааииииииээээээоооооо

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

5. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта. Например:

Мал, да удал.

Два сапога – пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

6. Прочтите стихотворение, четко произнося звуки *а*, *я*:

Уж небо осенью дышало,

Уж реже солнышко блистало,

Короче становился день,

Лесов таинственная сень

С печальным шумом обнажалась,

Ложился на поля туман,

Гусей крикливых караван

Тянулся к югу: приближалась

Довольно скучная пора;

Стоял ноябрь уж ...

А. Пушкин

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнuto.

### 5.3 Упражнения для развития подвижности губ

При вялости и недостаточной подвижности губ страдает четкость и ясность произношения многих гласных и согласных звуков. Так, для произнесения звуков *у, ю* требуется вытянуть губы вперед трубочкой, для звуков *о, ё* округлить губы, а для звуков *с, з* растянуть губы в улыбке. Для развития губ полезно использовать следующие упражнения:

Растяните губы в улыбке без обнажения зубов.

Растяните губы в улыбке с обнажением зубов при закрытом рте.

Плотно сомкнутые губы вытяните вперед (как при свисте).

Вытяните губы вперед в форме трубочки.

Попеременно чередуйте вытягивание губ в трубочку с растягиванием их в улыбке.

Поднимите верхнюю губу, обнажив верхние зубы, затем опустите нижнюю губу, обнажив нижние зубы.

Протяжно произнесите гласные звуки (сначала без голоса, но с подчеркнутой артикуляцией, затем с голосом):

*иииии* (губы растянуты в улыбке);

*оооооо* (губы овалом);

*уууууу* (губы трубочкой).

Произнесите согласные звуки (сначала беззвучно, затем с голосом):

*сссссс, зззззз* (губы растянуты в улыбке);

*ииииииии, жжжжжжж* (губы вытянуты вперед овалом).

Слитно и протяжно произнесите несколько звуков на одном выдохе:

*ииииуууу* (губы сначала растянуты, затем принимают форму трубочки);

*ууууииии* (губы из формы трубочки переходят в форму улыбки);

*оооуууииии* (округлены, трубочка, улыбка);

*аааииииууууыыыы;*

*сссссииииии* (при произнесении звука с губы растянуты, при произнесении ш вытянуты вперед);

*зззззжжжжжж* (при произнесении з растянуть губы, при произнесении ж вытянуть вперед).

При плотно сомкнутых губах образовывать взрыв при произнесении звуков п, б (папа, баба, бублик, крупа, барабан, палка).

Закрепите четкость и ясность произношения звуков в словах: *ива, игра, утюг, урок, утиль, окунь, ослик, юла, юрист, юг, ёжик, ёлка, Ирина, институт, инкубатор, изумруд, укрытие, улитка, удилице, ощущение, окулист, оборудование, сок, замок, колесо, шапка, школа, жук, живот, сушки, солнышко, железо, папка, барабан, веник, велосипед, фартук, фуфайка, кофта.*

При произнесении слов следите за положением губ перед зеркалом.

Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки. Следите за правильным положением губ, за четкостью и ясностью произнесения слов и фраз.

Друг за друга стой и выиграешь бой.

От умного научишься, от глупого разучишься.

Капуста любит воду и хорошую погоду.

У осы не усы, не усищи, а усики.

Волки рыщут, пищу ищут.

У ёлки иголки колки.

Прочтите вслух рассказ и проследите за тем, чтобы губы принимали активное участие в произнесении звуков и слов.

#### **5.4 Упражнения в четкости произнесения согласных звуков в слогах**

Прочтите слоги:

па, по, пу, пы, пэ, пя, пё, пю, пи, пе, та, то, ту, ты, тэ, тя, тё, тю, ти, те, са, со, су, сы, сэ, ся, сё, сю, си, се, жа, жо, жу, жи, же;

ап, оп, уп, ып, эп, ат, от, ут, ыт, эт, ас, ос, ус, ыс, эс, аш, ош, уш, ыш, эш

#### **5.5 Упражнения в четкости произнесения слов со стечением согласных звуков**

Прочтите вслух слова со стечением двух, трех и четырех согласных звуков: *вход, вложить, поклажа, турист, карта, клумба, служба, хвост, смахнуть, смекнуть, собрать, плотва, штамп, прыщ, чванливый, взвод, вплавь, вплести, вправить, сдвинуть, искра, раскармливать, холст, взгляд, гротескный, груздь, застлать, мгновение, сгладить, столбняк, сгладить, столбняк, ствол, ястреб, костры, шпроты, всплыть, вскрыть, здравница, схватка, встретить, надсмотрщик, обмундирование, острастка, метростроевец, дурилаг, странствие, транскрипция.*

#### **5.6 Упражнения в четкости и ясности произнесения звуков и слов во фразовой речи**

Для отработки четкости и ясности произнесения согласных звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании согласных звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок следует начинать в замедленном темпе, отчетливо произнося при этом каждое слово и каждый звук. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы четкость и ясность произнесения не снижалась (см. в приложении 2).

Небольшие скороговорки произносите на одном выдохе. Соблюдайте плавность и слитность их произнесения.

Дальнейшее закрепление хорошей дикции осуществляется при чтении вслух поэтических и прозаических текстов. При этом первое время необходимо продолжать следить за работой губ, языка, нижней челюсти, за отчетливым произнесением гласных звуков (ударных и безударных), за четким произнесением согласных, но не допускать при этом усиленного или подчеркнутого их произнесения.

Каждое упражнение отрабатывается до тех пор, пока оно не будет выполняться легко и свободно, без особого напряжения.

При работе над дикцией необходимо учитывать правильное использование речевого дыхания и голоса. Так, при произнесении скороговорок необходимо правильно доносить их содержание, уместно делать паузы, своевременно добирать воздух.

Занятия по отработке хорошей дикции проводятся ежедневно по 10-15 минут. Переход к следующему упражнению осуществляется только после того, как будет достаточно четко отработано предыдущее.

## 6. Вокальная «Маска»

«Маска» происходит от итальянского *m`aschera* [м`аскера] – это понятие связано с резонированием голоса певца в носовой и придаточных полостях, то есть в верхней части лица, которая обычно прикрывается на костюмированных шествиях, маскарадах.

Чтобы это «понять мышцами», ощутить «маску», «вокальный зевок» и получить представление о происходящих в пении процессах, сделайте простые упражнения.

1. Рот открыть, подержать в этом состоянии, послушать ощущение естественности, свободы самого рта, языка, горла. Просмотреть «внутренним взором» все органы. Сомкнуть губы, но не плотно, и, оставляя горло таким же свободным, помычать на удобном тоне, ощущая щекотание на верхней губе, зубах и в переносице. Если нет ощущения щекотания, вибрации, значит, у вас поджато горло, освободите его. Направьте ваше мычание к зубам. Обязательно берите хорошее дыхание. Та область, где ощущается щекотание, и есть «маска», позиция. Выдвигайте звук вперед, через эту область. Вспомните гудок парохода, завода, какая там свобода, протяженность и в то же время сила и наполненность.

2. Вы «видите» перед собой ароматный цветок (например, розу) и нюхаете его. Воображение помогает ощутить «аромат» цветка.

Дыхание – нижняя опора, этот купол – верхняя опора, туда вы должны направить ваш звук, ваше дыхание.

3. Перед вами – большое, сочное, красивое яблоко, которое вы должны сейчас откусить. Надо представить, почувствовать как «раздвигается и поднимается» верхняя челюсть и небо при этом «желании укунуть побольше вкусного яблока». (Никогда вы не кусаете фрукты нижней челюстью!).

Поищите эти ощущения, найдите естественность, свободу. Высоко поднятое небо – певческий купол.

4. Во рту – горячая картошка, которая обжигает небо, а вы не выплевывая, хотите остудить ее. Вы подхватываете прохладный воздух, он охлаждает

небо, обожженное картошкой. Включайте ваше воображение, ищите ощущения, ощущения прохлады высокого неба, запоминайте их!

5. Представьте себе собаку в жаркую погоду. Она бежит, ей жарко, у нее высунут язык для терморегуляции. Она дышит быстро-быстро, охлаждая, таким образом, пасть и весь организм. Конечно, вам не надо высовывать язык, но представить себе эту собаку и попробовать подышать часто-часто, чтобы охладить небо (усиленное, частое, но ровное дыхание). Вы сразу почувствуете, какое высокое ваше небо, какой замечательный у вас вокальный купол, свод (гортань при этом низкая, свободная, широкая).

6. Мелко-мелко, мелко, как в ознобе, постучать зубами. Внимание направить на передние зубы, на свободу челюстей, собственно с зажатыми челюстями вы и не сможете мелко стучать зубами. Упражнение на свободу челюстей.

7. Губы сомкнуты не плотно. Рот спокойный. Внутренним видением осмотрите высокое небо, спокойный, лежащий язык, кончик его упирается в корни нижних зубов, корень языка спокоен. Гортань свободная, опущенная, широкая, как горло большого кувшина. Переведите ваше внимание к корням верхних зубов и, оставляя все в спокойном состоянии, беззвучно скажите «Ы» в твердое небо. При этом гортань должна оставаться абсолютно спокойной, широкой, низкой. Вы должны поймать ощущение раздвигающихся полостей, объемов, «поднимающегося» твердого неба и опускающегося широкого горла.

8. Рот, гортань в спокойном состоянии. Вам «хочется» зевнуть, но так, как зевают в приличном обществе, чтобы никто не заметил, зевнуть с закрытым ртом.

Ваше воображение должно помочь ощутить это «желание» зевка. Ваше внимание должно быть направлено на твердое небо, верхний свод и на широкое, свободное, опущенное горло. Зевок должен происходить таким образом: верхняя челюсть и небо «поднимаются», а глотка освобождается и опускается. Эта раздвижка и освобождение «до слез» (как и бывает в жизни, когда мы зеваем «до слез»!). Прислушайтесь, какое активное в зевке мягкое небо.

Какое-то из этих упражнений – одно, два – Вам обязательно помогут найти вокальные ощущения зевка, купола, мгновенного их устройства, одномоментного со взятием дыхания, а в следующий миг – «атака дыханием» в высокую позицию и возникновение красивого звука (перерождение воздушной волны в звуковую).

Наши тела, органы не сразу воспринимают эту сложную координацию мелких мышечных движений, усилий, поэтому нужна помощь: внимание, терпение, воображение и простые упражнения.



## 7. Атака звука

Мы говорили о «маске'», о головных резонаторах, то есть о месте, куда посылается поток воздуха, звука. А как он посылается?

**Атака звука** – это посыл дыхания в момент начала звука.

Дыхание посылается узкой струей, как «укол», в высокую позицию (к корням верхних зубов). Физиологи говорят, что атака звука – это способ и быстрота, при которой дыхательная щель переходит от дыхательного положения к голосовому; момент и степень замыкания голосовых связок.

Атака оказывает большое влияние на голос в момент его зарождения. Для овладения верной атакой педагог М. Л. Петренко рекомендует использовать упражнения на staccato (итал. Стаккато – отрывисто).

**Различают три вида атаки:** твердую, мягкую и придыхательную.

1) **Твердая атака** - голосовая щель плотно замыкается перед началом звука, а затем с силой прорывается напором выдыхаемого воздуха. Твердая атака применяется при выражении характера пения: негодование, отчаяние, чувство страсти, испуга и страдание.

2) **Мягкая атака** – голосовые связки смыкаются, сближаясь неплотно, в самый момент начала звучания, а не перед ним. Мягкая атака применяется при выражении характера пения: широты, округленности, мягкости, благородстве и эмоциональной выразительности.

3) **Придыхательная атака** – при неполном смыкании связок, когда происходит значительная утечка воздуха. Придыхательная атака применяется при выражении характере пения: осторожность, бессилие, трусости, изнеможения.

Использование вида атаки в вокальной практике, определяется как характером пения, так и индивидуальными особенностями исполнителя.

Если у него вялая подача звука (вялое смыкание), то целесообразно на некоторое время для активизации голосовых связок пользоваться более твердой атакой. Наоборот, если жесткая подача звука (пересмыкание) и горловой звук, то полезно применять мягкую атаку, но при этом надо быть очень внимательным, чтобы такой способ подачи звука не вызвал «подъездов» в звукообразовании.

Обученный певец сознательно меняет способы подачи звука. Это очень важно, ибо способ подачи звука связан с воспроизведением определенного регистра. Атака, организуя работу голосовых складок в начальный момент голосообразования, определяет все последующее звучание.

Меняя способ взятия звука, мы тем самым можем влиять на характер работы голосовых складок. Поэтому атака является важнейшим средством

сознательного воздействия на работу голосовых складок, не подчиненных нашей воле непосредственно. Певческий голос человека особенно богат обертонами. Различные сочетания обертонов по высоте, силе, количеству создают общий фон звучания, окраску звука, или его тембр.

Точный посыл дыхания в высокую позицию, который мы называем «атакой», «уколом», побуждает к звучанию головные резонаторы.

## 8. Резонаторы

**Грудной резонатор** – нижняя опора звука. 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 (зев, рот, нос), где и приобретают качественное звучание.

Однако певческий звук не должен чувствоваться в гортани, хотя он там образуется, иначе он будет горловой. Поющему должно казаться, что звук образуется в груди, а потом упирается в твердое небо.

При увлечении головным или грудным резонированием, вне учета остальных моментов певческого голосообразования, голос может деградировать. *Увлечение только головным резонированием постепенно может привести к зажатию голоса, к «обуженному» звучанию, к потере органичности звука.* Певец начинает петь «только верхушками», как говорят в практике.

*Злоупотребление грудным резонированием затяжеляет голос, обостряет регистровые переходы, затрудняет движение голоса кверху.* Голос теряет гибкость, полетность все больше и больше, начинает покачиваться и детонировать.

Под грудным резонатором часто подразумевают силу мышечной активности грудной клетки или силу выдыхательного процесса – это ошибочно. 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. Поэтому так часто при обучении говорится о необходимости петь в маску – пользоваться головными резонаторами, петь на дыхательной опоре – подключать грудные резонаторы.

При пении на хорошей опоре певец значительно активизирует работу резонаторов (в частности грудного), что и отражается в сильной вибрации, а без опоры активность резонаторов падает.

Мощность хорошо поставленного голоса = 110 дБ.

*Грудной резонатор* (трахеи, бронхи, легкие, наполненные воздухом) дает звуку главным образом силу.

*Головные резонаторы* дают голосу тембр и окраску звука.

*Гортань* заведует преимущественно высотой звука.

Часто мы употребляем выражение «подключить резонаторы». Конечно, резонаторы не имеют «выключателей», но, если человек дает себе установку в работе, имеет четкое представление о механизме певческого процесса, о своих задачах и целях, то это «включение» происходит за счет нашего «внутреннего компьютера» (назовем так наш мозг и нервную систему).

Теперь мы четко представляем, что поставленный голос имеет верхнюю опору (купол, маска, позиция) и нижнюю (диафрагма, грудь), а между ними воздушная струя, как натянутая струна (дыхание). Сохранение певцом этих ощущений в процесс пения создает у слушателя впечатление устойчивости звука «поставленного голоса». Технические совершенства голоса и музыкальность поющего дополняют впечатление от исполнения.

Степень активности певческих резонаторов – это весьма важный показатель вокально – технического совершенства певца!

## **9. Народная песня как средство для развития и постановки голоса**

**Народная песня** — наиболее распространенный вид народной музыки, продукт коллективного устного творчества. Отражает характер каждого народа, обычаи, исторические события, отличается своеобразием жанрового содержания, музыкального языка, структуры.

По складу встречаются народные песни одноголосные и многоголосные (гетерофонного и других типов).

Русские народные песни известны своей распевностью. «У него душа долгая», — с похвалой говорят в народе о певце, владеющем большим дыханием. В этих словах понятие о дыхании тесно связывается с выразительностью, с выражением «души» в пении. Дыхание используется таким образом, чтобы при общей мягкой вокальной линии звук был гибким, ровным и напевным.

Естественный, красивый звук, без напряжения, без крикливости, зависит от умения правильно владеть дыханием, которое дает певцу возможность ровно и позиционно устойчиво исполнять различные гласные, свободно и непринужденно нести мелодическую линию, никогда не теряя звонкости и полетности голоса, проявляя лучшие качества своего тембра.

Укрепление навыков дыхания — одна из основных задач в вокальном воспитании детей, для чего можно использовать как специальные упражнения, так и фрагменты из разучиваемых песен. Техника пользования дыханием – бесшумный короткий вдох, опора дыхания и спокойное постепенное его расходование. Брать, дыхание, возобновлять его нужно раньше, чем оно израсходовано. Дети нередко «перебирают» дыхание и «запирают» его, зажимая тем самым звук. Слишком большое количество вдыхаемого воздуха часто приводит к напряженному звучанию, мешает точности интонации. Чтобы избежать этого, следует добиваться свободы и равномерности в пользовании дыханием.

Каждому юному певцу необходимо практически овладеть дыханием и тренировать его на специальных упражнениях:

1. Сделать несколько коротких вдохов и продолжительный выдох (при этом фиксируется внимание на работе диафрагмы и мышц живота).
2. Сделать глубокий вдох, на долю секунды задержать дыхание и через чуть прижатые губы медленно и равномерно выпускать воздух так, чтобы выдох был полный.
3. Сделать умеренный вдох и на разных звуках, в удобном для пения регистре, каждую фразу пропеть на одном выдохе.

Главная техническая задача в этом упражнении (как и в других подобных) — естественная разговорная артикуляция, хорошая опора звука, работа грудного и головного резонаторов, а отсюда — ровное звучание голосов в соответствующих регистрах и на их соединении.

Добиваясь от детей сознательного пения на одном дыхании каждой отдельной музыкальной фразы, следует начинать тренировку с очень простых по мелодическому развитию произведений детского фольклора.

Прежде всего, нужно стремиться к тому, чтобы звук не ослабевал к концу фраз. Поэтому обращаем внимание на исполнение последнего звука, произвольно увеличиваем его длительность.

Поставленная задача заставит юных певцов сосредоточиться на выдохе – моменте расходования дыхания, поможет экономно расходовать дыхание, постепенно при ведет их к приобретению нужного навыка.

На занятиях с ансамблем на первом этапе преобладает пение в унисон с целью образования единой манеры, необходимой для хорового ансамбля, а также исполнение уже ранее выученных попевок и песен различных жанров, что по может детям почувствовать логику развития мелодической линии в народной песне. Следует не забывать и о хореографическом движении в сочетании с пением.

Сопровождение пения движением, как убеждает практика, влияет и на качество хорового звучания, способствует развитию необходимых вокально-хоровых навыков. Дети увереннее интонируют, у них укрепляется дыхание, улучшается дикция, воспитывается чувство ансамблевой согласованности. Быстрее происходит и процесс усвоения нового материала. У юных певцов

вырабатывается умение красиво двигаться, у некоторых заметно исправляется осанка.

О том, что народная песня – неоценимый материал для развития музыкально-творческих способностей учащихся, можно прочесть в научно-методических работах В.Н. Шацкой, Н.Л. Гродзенской, О.А. Апраксинской, Е.Я. Гембицкой, В.А. Дышлевской, В.С. Попова, Ю.Б. Алиева, Д. Кабалевского, изданных в разные годы.

Песня, представляющая собой синтез музыкального и поэтического искусства, передает определенное содержание, художественный образ. Используя песню в качестве музыкального материала для упражнений, мы воспитываем слух и голос учащихся на художественно оформленном, осмысленном, образном материале.

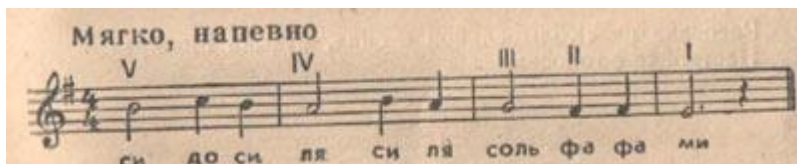
Хороший результат дает специальный подбор упражнений в виде попевок из народных песен, лучших песен советских композиторов, из произведений классиков. Попевки, так же как гаммы и трезвучия, дают возможность выделить определенную задачу, поработать над тем или иным техническим приемом в хоре. Кроме того, упражнения-попевки имеют то преимущество, что выработка навыков происходит на художественно-образном, музыкальном материале. Большую пользу приносят специальные вокализы.

В условиях исполнения а капелла, то есть без сопровождения, распевка естественно ограничивается одной тональностью.

*Упражнения, вырабатывающие длительно льющийся звук*

**Распевка из словацкой народной песни «Сумрак вечерний».**

Примерная настройка с голоса:



Впевание (вокализация) музыкальной фразы на слогах да-ли-да (твердая атака, яркое звучание) и с текстом:



**Распевка из русской народной песни «Коровушка».**

Вокализация музыкальной фразы мягким звуком на припеве «Лели Лель»:



Пропеть в тональностях: ми минор, фа минор, фа-диез минор, соль минор.

Упражнение, вырабатывающие беглость, легкость, четкость звуков

(Сольфеджирование, артикуляция различных слогов в быстром движении напева и пение с текстом).

**Распев русской народной песни «Пойду ль выйду ль я».**



Пропеть в тональностях: Фа-мажор, Соль-бемоль мажор, Соль мажор, поднимаясь каждый раз в новую тональность на полтона.

Упражнение «КАП-КАП» (развивает мелкую моторику, умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой).

Русская народная мелодия

Дождик, дождик.

*Дети стоят и постукивают*

Кап-кап-кап. . .

*указательным пальчиком по ладошке.*

Ты не капай долго так.

Дождик, дождик льется,

В руки не дается.

Кап, кап . . .

Упражнение «ВЕСЕЛАЯ ПЛЯСКА»

На мелодию русской народной песни «Ах, вы сени!», слова Ануфриевой

Пляска развивает чувство ритма, координацию движений.

1. Как у наших у ребят

*Дети топают ножками в*

Ножки весело стучат.

*такт музыке (руки на поясе).*

Наш народ удаленький,

Хоть и очень маленький.

2. Лишь устанут наши ножки,  
Мы похлопаем в ладошки.  
Ах, ладошки хороши!  
Будем хлопать от души!
3. А теперь вприсядочку  
Мы танцуем рядышком.  
Книзу, кверху, раз и два —  
Вот как пляшет детвора!
4. Кулачком сильнее бей,  
Своих ручек не жалеи!  
Ах, какие малыши  
Веселятся от души!
5. А как пустимся бежать,  
Никому нас не догнать.  
Мы народ удаленький,  
Хоть и очень маленький!
- Дети хлопают в ладоши.*
- Дети выполняют  
Полуприседания, руки на поясе.*
- Дети стучат кулачками  
Друг о друга.*
- Дети бегут легким бегом  
друг за другом по залу.*

Первоначальные навыки пения а капелла маленьких несложных песенок должны быть сформированы в старшем группе (15-17 лет). Удобны для этой цели народные песни, такие, как «В сыром бору тропина», «Во кузнице», «Ой, то не вечер» и многие другие. Исполнение их а капелла способствует формированию у детей более устойчивого ладотонального слуха.

**Строй** (правильность и чистота мелодической интонации) — одно из самых важных хоровых певческих умений. Все приемы должны подчеркивать взаимосвязь нефальшивого пения и активной деятельности слуха, развивать у детей слуховое внимание, слуховой самоконтроль. Вот некоторые приемы.

Для овладения навыком легкого, подвижного пения может использоваться показ, игровой прием («споем на дудочке: ду-ду-ду», «покажем, как звенит колокольчик: «динь-динь-динь» и так далее). Таким образом у детей (особенно старших) развивается умение произвольно менять характер звучания.

В работе над звукообразованием важно укреплять и развивать певческий диапазон детей. Однако делать это следует очень осторожно.

Голос и слух ребенка формируются не только во время разучивания песен, но и путем специальных приемов-упражнений, развивающих звуковысотный слух, певческий голос, координацию голоса и слуха.

*К первому типу упражнений можно отнести следующие:*

- определить, когда закончилось звучание последнего звука мелодии (держат его на педали);
- услышать различные окончания двух почти одинаковых музыкальных фраз; различать высокие и низкие звуки;
- различать направление движения мелодии вверх-вниз;

- отмечать правильно и неправильно поющих.

*Ко второму типу упражнений* относятся различные распевания с определенными заданиями:

- петь звукоряд из пяти нот в нисходящем движении, транспонируя его: петь малую терцию вниз (дети зовут: «Коля»), затем малую терцию и квинту вниз — мажорное трезвучие (отвечает один ребенок: «Я иду»):

петь народные попевки и отрывки из них.

Например, народная песня «Ой, ты, Порушка-Параня»

Ой, ты, Порушка-Параня,  
Ты за что любишь Ивана?  
Эх, я за то люблю Ивана  
Что головушка кудрява.  
Что головушка кудрява  
А бородушка кучерява.  
Кудри вьются до лица  
Люблю Ваню да молодца.

*К третьему типу упражнений* относятся такие:

- уметь «настраиваться» по заданному звуку;
- произвольно по заданию педагога и с его помощью повышать или понижать звучание мелодии в нужной тональности;
- «подравнивать» высоту и характер звучания к голосам других детей, исполняющих мелодию по указанию педагога;
- точно начинать песню после музыкального вступления и каждую музыкальную фразу отдельно;
- умения импровизировать мелодию без слов.

Песни-упражнения используются не только для распевания, но и как упражнения, которые подготавливают ребят к преодолению различных певческих трудностей.

В попевке «На улице дождик» - прислушиваться к звучанию других голосов, мягко без толчков выпевать каждый слог, точно выдерживать долгие длительности.

Чтобы дети почувствовали естественное, смысловое расчленение мелодии на фразы, в ходе изучения песни используются различные варианты переключек. Например, народной песне «По дону гуляет» первую и третью фразы пою я, а вторую и четвертую – обучающиеся. Вариантов таких переключек можно создавать сколько угодно. Обучающиеся узнают таким образом, что фраза – это небольшая часть мелодии, которая поется на одном и соответствует, как правило, одной строке стихотворного текста. А так же исполняется на 2 голоса.

При прослушивании народной песни обучающиеся хлопками в ладоши отмечают длительность звуков, используя для удобства слоговые обозначения (дон – долгий звук, ди-ли – короткие).



Таким образом, усваивая упражнения, построенные на народной песне, дети учатся правильно воспроизводить в пении разнообразные виды мелодического движения и наиболее характерные интонационные обороты, встречающиеся в песенном репертуаре для детей данного возраста. А это в свою очередь в дальнейшем облегчит усвоение детьми более сложных песен.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по вокалу – это очень трудоёмкий и трудный процесс. И только благодаря терпению и желанию можно достичь хороших результатов. Не стоит бояться трудностей, так как всё зависит только от нас. Пение не потерпит лентяев и не приемлет «звёздной болезни». Всё это отрицательно сказывается на голосе и манере поведения на сцене.

**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОДРАЖАТЬ**, то есть не заставляйте свои связки работать в противоестественном для них режиме, манера пения это одно, а вот **ПОДРАЖАНИЕ** совсем другое.

Вокал – это постоянная работа над собой.

Девиз: «Учиться всю жизнь, добавляя новые краски в силу своего голоса!»

## Дополнительный материал

1. Виноградов К. Работа над дикцией в хоре / К. Виноградов. - М., 1967
2. Далецкий, О. В. Школа пения (из опыта педагога), учебное пособие / О. В. Далецкий. – М.: МГУКИ, 2007. – 156 с.
3. Исаева, И.О. Эстрадное пение. Экспресс – курс развития вокальных способностей, 2008. – 319.
4. Багадуров, В. Вокальное воспитание детей / В. Багадуров. - М., 1953
5. Козлянинова, И.П. Тайны нашего голоса / И.П. Козлянинова., Э.М. Чарели. – Екатеринбург: Изд-во «Диамант» 1992.
6. Линклэйкер, К. Освобождение голоса/ Пер. с англ. – М.: Изд-во ГИТИС, 1993
7. Светлана, С. В. Телевизионная речь / С. В. Светлана. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1976.
8. Сенкевич, М.П. Культура радио и телевизионной речи / М.П Сенкевич. – М.: Изд-во «Высшая школа», 1997.

Ссылки на сайты:

<http://www.duet-music.ru/3.6.html>

<http://www.ark.ru/ins/pocherk/oa-articles/rockvocalist.html> \_ это о дыхании

<http://www.shkola-ritma.narod.ru/linksRS.html> \_коллекция распевок

О пользе физических упражнений перед распеванием смотри здесь

<http://www.strelnikova.ru/> \_дыхательная гимнастика по Стрельниковой

Смотри на youtube видеоуроки А. Кофанова

<http://www.shkola-ritma.narod.ru/>

[http://guitarize.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=21&Itemid=31](http://guitarize.com/index.php?option=com_content&task=view&id=21&Itemid=31)

<http://rockaluga.ru/2010/stati/pervyie-shagi-kaluzhskogo-vokalista/> \_советы начинающим вокалистам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### РАСПЕВКИ

#### Начальные вокальные упражнения

1. Проверить свою физическую и психическую готовность к занятиям. Поем слог: «ва», «ма» или «да». На удобной тесситуре взять один звук и держать его, пока есть дыхание (не «выжимать» дыхание до конца). По мере ослабления звука усиливать подачу дыхания. Следить за красотой и ровностью звука. Не уставать дыхательно, иначе будет дрожать голос. Это упражнение помогает почувствовать певческое дыхание, отрабатывать ровность звука, его красоту. Проверить в действии все процессы вокальной координации.
2. Петь на одной ноте одну гласную сначала *forte*, затем *piano*. Внимание! На ровности и качестве звука, на контроле за подачей дыхания. Дыхание подается ровно, активно, без толчков – *legato*. Контролировать правильное положение корпуса при пении, следить за развернутой грудью, свободной гортанью.
3. На одной ноте петь все гласные (а, э, и, о, у; а, о, э, и, у), не торопясь, на одном дыхании. Контролировать качество звука, его ровность. Последовательность гласных указана не случайно. Этот порядок гласных обеспечивает удобство артикуляции, стабильность, ровность звука, исключая те случаи, когда на «а» гортань зажата. В этом случае надо начинать с удобной гласной; исходя из этих сложностей многие педагоги категорически против пения вокализов сольфеджио, особенно на раннем этапе обучения, так как внимание поющего направлено в другое русло, что отражается на качестве звука.
4. Напевание (мычание) звука «м», чтобы привыкнуть к правильному положению корня языка. Открыть рот, затем мягко сомкнуть губы и длительно тянуть звук «м». Должно быть дрожание и щекотание на поверхности губ. Если корень языка поднят, то этого ощущения нет.
5. Пение на одной ноте слогов: «ма, мэ, ми, мо, му». Неторопливый темп. Первый звук «м» произносится способом мычания (как в предыдущем упражнении), а затем последующий гласный звук в ту же область (в верхние зубы) с тем же объемом и округлостью. Следите за естественностью рта, свободой гортани, проточностью дыхания. Упражнение помогает ощутить опору, «выдвигает вперед» звук.
6. Среди упражнений Гарсиа и Ламперти для начинающих есть такое: на одной ноте петь слова «*tamma mia*».





Надуваем шарик, разводим в сторону руки и сдуваем... со свуком ssssss...

### Развитие тембральных свойств голоса

1. произнести беззвучно А-Э-О(10 раз)

до ре ми фа соль си

2. иу.....уй.....(сигнализация)

3. Распевка называется «Метро».

Поем глиссандо вверх от ноты «до» первой октавы до предельно высокой ноты. Затем от той же ноты «до» вниз до предельно низкой ноты. Это упражнение на расширение диапазона.

- «До-о, де-е, ди» По пол тона повышая.

- «Бра –бре- бри- бро – бру». Повышая на пол тона каждый раз

4. Сильно напрякая пресс, забивать как гвоздь двойное «О-о»  
Проделаваем то же самое меняя тональность на полтона. Голова чуть наклонена вниз.

- калина-лина-лина ,малина-лина-лина ,марина-рина-рина ,карина-рина-рина

- мы перебежали берега, перебежали берега

- та-те-ти-то-ти

- Рrrrrrrroooooooooozzzzza.

- RRRRRRRRRRRRRRRRRR,TTTTTTTTTTTTTTT

5. По гаммам распеваться

- До! До-ре-до! До-ре-ми-ре-до! До-ре-ми-фа-ми-ре-до! До-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до!

6. Распевка на дикцию:

- Лам-пам-пумбр, Лам-пам-пумбр, Лам-пам-пумбр, Лам-пам-пумба-пумба-пумбр, лам-пам-пумбр

- просто петь и rrrrрычать

- УУУУУУУАААААААА

### Для детского хора

- до-ре-ми-фа соль-соль ля-ля – сооооль фа-фа-фа-фа ми-ми ре-ре доооооо

*В по греб лезет жучка с нею коооот если в небе тучка дождь пройдеееет.*

7. Вниз по мажорному трезвучью:

- СОЛЬ-МИ-ДО и обратно со звуком И-И-И-И- я...я.

- *Начинаем от до по нотам:* до-соль, ре-соль, ми-соль, фа-соль, ми-соль, ре-соль, до!

- и так вверх по полутонам, потом вниз на те же звуки по нотам: соль-до, фа-до, ми-до, ре-до, до...

*Ра-а-а-Ро-о-о-Ри (наверх до-ми-соль-до, вниз соль-ми-до)*

Упражнение на дыхание:

*мия(выдох)мия(выдох)мия(выдох)мия-а-а-а-а(спускаясь по полтона вниз 4 раза «а»)*

*БРА,бра,бра... – до,ре,ми,фа,соль,фа,ми,ре,до*

Для точности в интонации:

От «до» до «ми» по полутонам с закрытым ртом. Звук направляется «в маску», т.е. вперед – так, чтобы сомкнутые губы вибрировали

*Распевка на легато, кантелену в голосе :»Зи-и ма-а да». Ноты:»ми-фа-ре-ми-до». И поднимаемся каждый раз на пол тона.*

*Распевка на дикцию: «Мы перебежали берега». Петь поступенное движение от «до» до «соль» и вниз. Соответственно поднимаясь на пол тона выше и выше.*

*«Бык, тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа...»*

*мия-мия-мия-мия-ма-а-а-а*

можно петь на понижение, можно на повышение, а зависимости от того, какие ноты надо распеть.



## *В лесу пррубил дррова дрровосек*

*дон дон низко дон дон – высоко*

Дыхание – животом, стараемся экономно расходовать воздух, не выпускаем его напрасно через нос.

Начинаете с самой удобной ноты и медленно поете, затем поднимаетесь на полтона и так пока будет удобно. Затем по полутонам до нижней, удобной вам ноты и обратно к начальной позиции.

Последняя распевка – гамма. Сначала плавно, потом на стакатто. Особое внимание обратите на «ре» и «си» – они должны быть «овально-вертикальные». «Си» и «фа» имеют сильную тенденцию к занижению, контролируйте по инструменту.

### Упражнения на развитие субтона

А-ВЕ-МА-РИ-И-Я. Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения. Следите, чтобы рот широко открывался а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Не спешите, расходуйте воздух экономно, — не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом. Следите за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах.

### Упражнения на дыхание и дикцию от Машкевича

*Упражнения разработаны Сергеем Машкевичем, редактором новостей ТРК “ЭХО” (Рязань) для дикторов означенной телерадиокомпании.*

1. Произносите поочередно следующие гласные звуки, стараясь максимально удлинить каждый звук на одном выдохе:

А – О – У – Э – Ы – И

Сначала после каждого звука добивайте дыхание. Затем на одном дыхании произносите три звука: А-О-У, добивайте воздух и продолжайте Э-Ы-И, а потом добивайтесь того, чтобы все звуки произносить подряд на одном дыхании.

## 2. Затем следуют упражнения на звукосочетания:

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ  
ХТА-ХТО-ХТУ-ХТЭ-ХТЫ-ХТИ  
КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ  
Т-ТА-Т-ТО-Т-ТУ-Т-ТЭ-Т-ТЫ-Т-ТИ  
НТА-НТО-НТУ-НТЭ-НТЫ-НТИ  
МТА-МТО-МТУ-МТЭ-МТЫ-МТИ  
ФТА-ФТО-ФТУ-ФТЭ-ФТЫ-ФТИ  
РТА-РТО-РТУ-РТЭ-РТЫ-РТИ

### 2. Скороговорки:

- \* У быка бела губа была тупа.
- \* Обычай бычий, ум телячий.
- \* Купи кипу пик.
- \* От топота копыт пыль по полю летит.
- \* Пол четверти четверика гороху без червоточинки.
- \* Расскажите про покупки. Про какие, про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
- \* На дворе трава, на траве дрова Раз дрова, два дрова, три дрова.
- \* Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- \* Под жгуче-желтым абажуром жук летает и жужжит.
- \* Король-орел, орел-король.
- \* Топоры остры до поры, до поры остры топоры.
- \* Полночной порою в болотной глуши чуть слышно, бесшумно шуршат камыши.
- \* Прозаседавшегося конституционалиста нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.
- \* Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

### Распевки для малышей

*распевка проводится в несколько этапов. Голос разогревается постепенно, одни и те же упражнения повторяются, постепенно диапазон распевки увеличивается (как у штангиста, несколько подходов с увеличением веса)*

### 3. Со звуком «А» (ла, ма, на, ра, па, ба, да, мра, нра)

до,ре\МИ\ми-фа-ми-ре\ДО

### 2. Со звуком «О» (но, мо, ло, до, по, го, со)

соль-фа-ми-фа\ми-ре, до\

Мы перебежали берега, перебежали берега

Итальянская колыбельная

(восьмыми от 1 до 5 ступени гаммы и обратно).

*НИ-нна, НА-нна, сти, моя крошка,*

*Пусть заглянут звёзды в окошко.*

МИ,до\МИ,до\ре,до,ре\МИ,до\

МИ,до\МИ,до\ре,до,ре\ДО,до\

*Ой, звоны звонят, злого волка гонят, По болотам, по оврагам, где люди не ходят*

ми,до-до,ре,до\ми-ми,до-до,ре,до\ми-ми,до-до,ре-ре,до-до\ми-ми,до-до,ре,до.

## Артикуляция и дикция

### 1. Скороговорки

*Прохор и Пахом ехали верхом.*

*Галка села на палку, палка ударила галку.*

*От топота копыт пыль по полю летит.*

*У быка бела губа была тупа.*

*Водовоз вез воду из водопровода.*

*У Фени фуфайка, у Фаи туфли.*

*На семеро саней по семеро в сани уселись сами.*

*Цыпленок цыпли цепко цеплялся за цепь.*

*Пришел Прокоп – кипел укроп. Ушел Прокоп – кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.*

*Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.*

*Зажужжала пчела, дожужжалась паука.*

*Чешуя у щучки, щетина у чушки.*

*Сшит колпак не по-колпаковски, переколпаковать бы колпак, да перевыколпаковать.*

*На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.*

*Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.*

*Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.*

## 2. Чистоговорки, скороговорки (гласные, согласные)

- Уля ли я ли?  
Оля ли я ли?  
Аля ли я ли?  
Эля ли я ли?  
Или я Ирина?
  - Ульян ли я ли?  
Осип ли я ли?  
Алик ли я ли?  
Эдик ли я ли?  
Или я Илья?
  - Около Ольхи Ольга охала.
  - Фаина с Наинной играли на пианино, а Арина с Алиной растили георгины.
  - Ноэль купил виолончель.
  - Каково волокно, таково и полотно, каково полотно, таково и сорочка.
  - Аудитория рьяно аплодировала оратору.
  - Много у уток шуток и прибауток.
- Б-**
- Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.
  - Бабкин боб расцвел в дождь: будет бабке боб в борщ.
  - Бейсбол в Аддис-Абебе, в Зимбабве – баскетбол.
  - Бобер побрел в бор. В бору бобра обобрали. Обобренный бобер побрел в Борвиху к бобрихе, бобриха бобра побранила и побрила бобра, а бобрята бобра ободрили. Обобренный, побритый бобер побрел обратно в бор.
  - Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
  - В Бранденбурге – гамбургеры, в Бирмингеме – чисбургеры.
- П-**
- Из под пилки сыплются опилки.
  - Философ, платком протерев микроскоп, уставился в каплю и вскрикнул: «Потоп!».
  - У Антипа росла одна липа, а Филипп посадил много лип.
  - Сыт, покуда съел полпуда, теперь бы проведать, где можно пообедать.
  - Пахарь поле пахал, покурил папиросы и по полю просыпал порядочно проса.
  - Тебе – пуховик, мне пуховик, все по пуховику, всем по выпуховику.
  - У пеньков пять опят. Пять ребят нашли пять опят.
  - Наш перепел всех перепелее. Всех перепелов перепел.
- В-**
- Надо Ване кран вернуть, а Ване в ванне кран ввернуть.
  - Выдра из ведра выпрыгнула, воду из ведра выплеснула. Выпрыгнуть-то она выпрыгнула, выплеснуть-то она выплеснула, а обратно впрыгнуть да вплеснуть не смогла.
  - Взвинчен и взведен развеселый взводный.
  - Во вращающиеся ворота втроем войдем ли?

- Воровал и врал Варлам. Проворовался и заврался враль Варлам. Знаем мы вряля Варлама.
- Воротилась Варвара из города, привезла новостей с три короба.
- Валерий кавалерию раскрасил акварелью. Карьером кавалерия скачет у Валерия.
- Свиристель свиристит свирелью.

**-Ф-**

- Феофан Флорианович и Флориан Феофанович философствовали о флоре и фауне.
- Фефела и Фекла во фланелевых кофтах.
- Под рев фанфар под фейерверк фальшфейеров фрегат вошел в фарватер Финского залива.
- Грейпфрут и финик – фрукты, а фикус и флокс – цветы.
- Софья на софе, а Феофан на пуфе.
- Шериф с перфектом в фуражках с дефектом.
- Ваня у Фани, а Фаня у Вани.

**-Ш- и -Ж-**

- Яшка в фуражке едет на черепашке.
- Наш шахматист вашего шахматиста перешахматит, перевышахматит.
- Кашира всех в рогожи обшила, а Тула в лапти обула.
- Парус наш на совесть сшит – нас и шторм не устрасит.
- Шел Фрол по шоссе к Саше в шашки играть.
- Шип шиповника, шик шиповника.
- У шалунов и шалунишек от шалости вскочили шишки.
- В луже посредине рощи есть у жаб своя жилплощадь. Здесь живет ещё жилец – водяной жук-плавунец.
- Шарада не шутка, шарада не шарж. Шарада – головоломный ужас.
- Мишка с книжкой. Тришка со стрижкой. Стрижка из книжки, книжка про стрижку, Мишкина книжка! Мишка стриг Трижку по книжке.
- Вот пришел бесшумно шорох, новостей принес он ворох, и все шорохи слетелись, и пришел бесшумно шелест. Разошелся, расшептался, а под утро распрощался. Шорох вышел, шелест вышел, и шагов никто не слышал...

**-Д-**

- Дорогие диадемы дарят дамам в дни рожденья.
- Хотя дядя Тихон ходил тихо, дядя Тихон дела делал лихо.
- Дровоколорубы рубили дубы.
- Дилетант – диктор не овладел дикцией.
- По двору по подворью в добром здоровье.
- Дед Данил делил дыню – дольку Диме, дольку Дине, дольку Диане, дольку Динаре, дольку – Татьяне, дольку Тиме.
- Едем, едем на лошадке по дорожке гладкой. В гости нас звала соседка кушать пудинг сладкий.

**-Т-**

- Тапир тапира торопил.
- Толст тот, кто ест торт.

- Танец твист – это топот, треск и свист.
- У Тамары – тараторки тридцать три скороговорки.
- То ли Коли подойдет, коли Толя позовет, то ли Толя подойдет, коли Коля позовет.
- Пеликан играл канкан, танго и твисты, сонаты и сюиты, гавоты на фаготе и тем угодил бегемоту.
- Игра в лапту требует таланта.

#### **-К-**

- Клара клала лук на полку, угощала им Николку.
- Курьера курьер обгоняет в карьере. Не страшен карьер, коли, ловок курьер.
- Прибыл Клин из Крыма в Клин.
- Катает кот моток, паук паутинку тклет.
- Кособоко бежали собаки.
- Косточка косточку катает да перекатывает.
- Корнет на кларнете исполнил ноктюрн.
- Коли Коля около колли, то колли около Коли.

#### **-Г-**

- Галдят галчата на грачат, глядят грачата на галчат.
- В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.
- Громкоголосые гавайцы готовили грибной гарнир.
- Грач грациозно дегустировал грильяж.
- Дуб в сугробе греет ногу, снега много на дороге.
- Слон шагает по дороге, отчего он босоног? На свои большие ноги он сапог найти не мог.
- Громко – громко грянул гром. Вздогнул и подпрыгнул гном. Напугали гнома перекаты грома, гном дома сидит.
- Из газона три газели на густой газон. Глазели: «Вот бы сигануть с разгона через изгородь загона».

#### **-З-**

- Засверлили Зине зуб.
- Из указа вышел казус.
- Зиновьев Захар зашел в магазин, Захар заказал сироп и зефир.
- Заколдованный замок на все запоры замкнут.
- Зебра с желтыми зубами зелень за щекой грызет, от усталости зевает, зебра скоро спать пойдет.
- На возу лоза, у воза коза.
- Замок закроет на замок. У входа в замок – звонок. Столетняя пыль на звонке – замок сто лет на замке.

#### **-С-**

- Сеня вез сена воз.
- Слон соску сосет.
- Сел сокол на гол ствол.
- Саша любит сушки, Сонюшка – ватрушки.
- Оса на ноги боса и без пояса.
- Нисколько не скользко, не скользко нисколько.

- У киски в миске – рис и сосиски.
- У нас гость унес трость.
- Гостил гость, мостил мост.
- У стекольщика Степана на усах сидит оса. Ест ириски и сметану, вот такие чудеса.
- На скамейку Маша села. Справа – Сева, Слава – слева.
- Старый конферансье съел монпансье.
- Я сейчас была в лесу. Из лесу несу лису.
- Слон сломал случайно стенку.
- Свет скользил сквозь иглы сосен. Сильный свет для глаз несносен.
- Молодой моряк в матроске вышел к берегу реки. Снял матроску по-матросски, снял морские башмаки, по-матросски раздевался, по-матросски он чихнул, по-матросски разбежался – и солдатиком нырнул.

#### -Л-

- Лань лизнула Лину в лоб.
- Подарили Вареньке – валенки, Валеньке – варежки.
- Вбил кол в частокол, подприколошматил.
- Лекарь-ларинголог легко лавируя в ларингологии, быстро вылечивал ларингиты.
- Около Лондона колдуна логово.
- Клепа лопал эскалопы и от эскалопов лопнул.
- Прилунился лунолет. В лунолете – луноход... Через много-много лет мы в пыли увидим след.
- Лаосцы лаосский язык позабыли. Пришлось им общаться на суахили.
- Канителили метели, и в метельной канители белые дома летели и вертелись, как хотели, и заснеженные ели громко пели и скрипели, и виднелся еле-еле через пелену метели белый борт грузовика.

#### -Р-

- Рак в реке рюкзак открыл.
- Ворона ворона враз вразумит.
- В аквариуме у Харитона четыре рака и тритона.
- Горделиво гренадеры продвигались в Кордильеры. Торопливо гренадеры удирали с Кордильеров.
- В кринке три икринки, в корзинке – три малинки.
- В озере – карп, а в море – краб.
- Кавалеры королевы плыли к ней на каравелле.
- У корнета нет кларнета. Подари кларнет корнету.
- Интервьюер интервента интервьюировал.
- Крона клена ярко рдеет, золотеет и багреет. Ветер в кроне руки греет, и теплеет. И добреет.
- У боярина бобра нет богатства, нет добра. Два бобренка у бобра лучше всякого добра.

#### -Ч-

- Комар – богач большой ловкач.
- Чукча, чавкав челюстями, чипсы смачно в чуме ел.



- По Чите течет Читинка, в речку воткнута тычинка.
- Чучундра Чучуче что-то кричит. Чучундра кричит, а Чучуча молчит.
- Щи чудак перечесночил, чудак кушать хотел очень.
- В Чебоксарах чебуреки с чесноком, а в Чикаго чупа-чупсы с табаком.
- В Москве – москвичи, во Пскове – псковичи, в Костроме –костромичи, в Омске – омичи, в Томске – томичи.
- У скворца полно скворчат, у сверчка полно сверчат. И скворчата, и сверчата все ворчат – скворчат – сверчат.
- Четыре Анюточки, не устав ни чуточки, пляшут третьи суточки все под прибауточки.
- Чайка у причала отчаянно кричала.

### **-Щ-**

- Клещ щипнул щенка за щеку.
- Щенок за обе щеки уплетал щи из щавеля.
- Щипачев, прищурив глаз, выщипал щавель за час.
- Щука щуку ощущает, ощутив щекой, прощает.
- Щеглы щеголевато щеголяли в щавеле.
- Чем чаще чищу, тем чашка чище.
- Чище чащи в нашей гуще, в нашей пуще чащи гуще.
- Щеголь щетку уважает, щеткой щеголь пыль счищает. Если пыль не вычищать, не в чем будет щеголять.
- Наварила щука щей, угощала двух лещей.

### **3. Трудноговорки, многоговорки**

- Две реки: Вауза с Гжатью, Вауза с Гжатью.
- Инженеры нивелировали, нивелировали, да не вынивелировали.
- Сиреневенькая зубовыковыривательница.
- Город Нерль на Нерли реке.
- Карл у Клары украл доллары, а Клара у Карла – кварталный отчет.
- К Габсбургам из Страсбурга.
- Кокосовыры в скорококосоварках кокосовый сок вываривают.
- Вавилу ветрило промокросквозило, промокровысквозило.
- Вьюнок и хмель расперезавязываются.
- Ксения копию ксерокопировала, ксерокопировала, да так и не отксерокопировала. Всех копий не откопировать, всех ксерокопий не оксерокопировать.
- Здание реконструировали, проходы забаррикадировали, жителей эвакуировали, время зафиксировали, результаты запротоколировали – все, как запланировали и запрограммировали.
- Лекарь-ларинголог легко лавируя в ларингологии, быстро вылечивал ларингиты: Лекарь-стоматолог, ловко лавируя в стоматологии, легко вылечивал стоматиты.
- Шла Саша из Куалолумпура в Буркина-Фасо, шел Пашка из Буркина-Фасо в Куалолумпура, а встретились Саша и Паша в Фершенпенуаре.

- Еду в Минск, из Минска – в Пинск, из Пинска – в Двинск; оттуда во Псков, из Пскова – в Гдов, из Гдова – в Покров, из Покрова – в Ковров.
- У Полины – пианино, у Галины – мандолина, у Ермошки – гармошка, у Танюшки – погремушки, у Романа – два баяна, а у Родиона – аккордеон. В аккордеон Роман влюблен.
- Двум гориллам два Гаврилки говорили говорилки. Два Гаврилки говорили, – наговаривали, две гориллы говорили, – проговаривали. Говорили, говорили, – не наговорились. Говорили, говорили, не проговорились. Говорили, говорили – и не выговорились.
- Белый клоун – клоун квелый, рыжий клоун – клоун клевый. Клоун квелый всех смешит, клоун клевый – тормозит. Бестолковый и толковый – клоун квелый, клоун клевый.
- Таня едет в Данию, Виталий – в Италию, Агния – в Англию, Иван – в Ливан, Маня – в Германию, Галя – в Португалию, а я и мой друг едем в Люксембург.
- Жили-были три японца: Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрони. Жили-были три японки: Ципи, Ципи-Дрипи, Ципи-Дрипи-Лямпопони. Вот они пережились: Як на Ципи, Як-Цидрак на Ципи-Дрипи, Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони. И у них родились дети: у Яка с Ципой – Шак, у Як-Цидрак с Ципи-Дрипи – Шак-Шарак, у Як-Цидрак-Цидрони на Ципи-Дрипи-Лямпопони – Шак-Шарак-Шарони.
- На улице Феофан, Феофанов внук, Феофанов деверь, а мне не до Феофанова внука, не до Феофанова деверя.
- Пташечка вострохвосточка вывострохвостила вострохвостят, курочка пестрохвосточка выпестрохвостила пестрохвостят, гусочка шилохвосточка вышелохвостила шилохвостят, уточка плоскохвосточка выплоскохвостила плоскохвостят.
- Перепончатокрылый птеродактиль панцирноголовый трицератопс и доисторический археоптерис.
- Имена выигравших на воротах выгравировали, а проигравших просто выдворили.
- Тридцать три кастрюли кипели – выкипали, плескали –выплескивали, бурлили – выбурливали, да и выкипели, да и выплеснули, да и выбурлили.
- Языком не расскажешь, так и пальцем не растычешь, речь умом красна, а если язык шепеляв, то и поговори скороговорочку за скороговорочкой – тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали; у нас на дворе – подворье погода распогодилась; интервьюер интервента интервьюировал, интервьюировал, да заинтервьюировался... Нужно все скороговорки перескорогоговорить, перевыскороговорить, и тогда заговоришь, словно реченька зажурчишь!

Добиться технического совершенства профессиональных качеств речевого голоса можно только в системном и систематическом (каждодневном!) тренинге.

## ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ

