

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

# **Развитие вокально-певческих навыков**



Авторы-составители:  
Ударцева Г.Н., Ударцев В.П.,  
педагоги дополнительного образования

**Алексин**  
**2023**

Данная методическая разработка предназначена для передачи профессионального опыта педагогам дополнительного образования в целях совершенствования методики преподавания и организации занятий по эстраднему вокалу. В соответствии с этой целевой установкой задачами методической разработки являются:

- Углубление методики обучения эстраднему вокалу;
- Обзор наиболее эффективных, вокальнотехнических приёмов постановки голоса с учётом специфики эстрадного пения;
- Совершенствование методики обучения технике вокального исполнения.

Методическая разработка написана к программе «Вокальная студия «Дар» творческого объединения детей и педагогов дополнительного образования, основными целями которой является развитие у детей творческих навыков, эмоциональной отзывчивости, а также развитие голосового аппарата, индивидуальных музыкальных способностей, музыкального мышления, формирование чёткой дикции.

Составители: Ударцев В.П., Ударцева Г.Н.  
педагоги ДО МБУ ДО «ДДТ» г. Алексин

Рассмотрено и рекомендовано  
к применению в образовательном процессе  
методическим советом МБУ ДО «ДДТ»  
(Протокол № 5 от 11.03.2023г.)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. Введение

II. Развитие вокально-певческих навыков

1. Процесс постановки голоса

2. Схема повседневной постановки голоса

3. Вокальные упражнения

III. Заключение

VI. Используемая и рекомендуемая литература

## **I. Введение**

Человек наделен от природы особым даром – голосом. Именно голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. Обучение пению – это не только обучение вокальному виду музыкального искусства, но и процесс творческого развития личности ребенка, повышение его общей культуры и воспитания. Раннее музыкальное образование детей всегда благотворно влияло на их психику и культурный уровень. В частности, пение – одно из самых доступных и понятных для ребенка видов музыкального искусства. Те музыкальные впечатления, которые получит ребенок на своих первых занятиях, могут остаться с ним на всю жизнь. Поэтому надо, чтобы они были яркими, запоминающимися, радостными и, что немаловажно, правильными по содержанию. Конечно, все дети обладают разными музыкальными способностями, а также разными голосовыми и психофизиологическими данными. В зависимости от этого, обучение пению может быть сольное и ансамблевое. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала (в том числе эстрадного) дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства.

## **II. Развитие вокально-певческих навыков**

Основа любого пения – поставленное дыхание. Все развитие голоса происходит в поставленном и развивающемся дыхании. Этому вопросу посвящаются первые занятия с учениками, и происходит корректирующая работа вовремя всего периода обучения. Существует множество приемов и методик для его развития. Следует отметить, что помимо развития певческого аппарата, в процессе обучения вокалу происходит еще и улучшение общего самочувствия ребят, повышение их настроения, что очень важно в педагогическом и воспитательном процессе. В процессе формирования певческих навыков у ребят начинает активно развиваться артикуляционный аппарат. Исходя из вышеперечисленных аргументов

можно сделать вывод о важности занятий вокалом как для духовного развития личности ребенка, так и для более гармоничного его развития через приобщение к основам певческого искусства. Методы вокального обучения строятся на общепринятых дидактических и специальных вокальных методах. Основными обще дидактическими методами обучения являются: устное объяснение и демонстрация (показ). Основываясь на объективных научных данных, педагог должен на уроках сольного пения ставить четкие задачи при вокальной работе, давая конкретные указания, как их решать, чтобы ученик осознал, в чем состоит их сущность. При устном объяснении большую роль играют образные определения характера певческого звука. Применяются определения, связанные не только со слуховыми, но и со зрительными, осязательными, резонаторными, мышечными ощущениями. Педагог по вокалу должен в совершенстве владеть разнообразными методами и приемами вокального обучения и воспитания, уметь эффективно применять их в образовательном процессе.



### **2.1 Процесс постановки голоса**

Постановка голоса, то есть приспособление и развитие его для профессионального пения – это процесс одновременного и взаимосвязанного воспитания слуховых и мышечных навыков поющего. Это выработка хороших, правильных певческих привычек. В певческом звукообразовании принимают участие многочисленные группы мышц, в частности дыхательные, артикуляционные, гортанные и ряд других. В процессе овладения любой специальностью, связанной с мышечной работой, в том числе и пением, работа мышц перестраивается, уточняется,

отшлифовывается в нужном направлении под влиянием обучения. Занятия, как правило, начинают с распевания, здесь можно выделить 2-е функции: 1) разогревание и настройка голосового аппарата певцов к работе; 2) развитие вокальных навыков, достижения качественного и красивого звучания в произведениях. Подготовка к работе – создание эмоционального настроения, и введение голосового аппарата в работу с постепенной нагрузкой (звуковой динамический диапазон, тембр и фонация на одном звуке). Распевание организует и дисциплинирует детей и способствует образованию певческих навыков (дыхание, звукообразование, звуковедение, правильное произношение гласных). Когда вы приступаете к работе над новой песней и постановкой голоса, не стремитесь сразу работать над драматургией, динамикой, звуком и т.д. разделите песню на части. Такой подход приводит, как ни странно, к более быстрому, а главное, качественному, результату. Первое, что вы должны сделать, работая над новой песней, это выучить мелодию. Гораздо правильнее вокалировать мелодию на удобную гласную. Таким образом, вы изолируете музыкальную составляющую песни и естественно можете уделить ей больше внимания. Я предлагаю круглую "о", переходящую в "у" на высоких и в "а" на низких нотах, в том случае, если песня в основном строится на легатном звукоизвлечении и слог "нэй" или "мяу", если вещь ритмичная или в ней необходимо произносить быстро много текста. Одновременно с работой над точностью интонации разберитесь с постановкой дыхания при постановке голоса. Помните, что задача в том, чтобы брать дыхание не как можно реже, а как можно чаще, не забывая при этом о фразировке и кантилене. В начале песни или после проигрыша делайте активный вдох носом, в остальных случаях используйте активный выдох со сменой дыхания при постановке голоса. Дыхание удобно проставлять галочками в нотах или в тексте. Это обеспечит вам подсказку, пока организм не запомнит дыхательный скелет песни. Параллельно с вышеописанной работой по постановке голоса можно заняться и текстом. Прочитайте текст несколько раз, определите возможные дикционные сложности (несколько согласных подряд, необходимость быстро проговорить некоторые отрывки, языковые сложности, если вы поете на иностранном языке). После технической работы пришел черед работы творческой. Почитайте текст как стихи. Подумайте о драматургии, которую подскажут стихи, придумайте или вспомните ситуацию, на фоне которой могли бы разворачиваться описанные в тексте события б или сказаны данные слова. Это даст вам возможность пропустить вещь через себя, окрасить песню живой человеческой эмоцией помимо постановки голоса и дыхания. Теперь пришло время все соединить. Постарайтесь, чтобы в результате не пострадал

ни один из компонентов при постановке голоса. На этом этапе имеет смысл задержаться подольше. Это даст вам возможность уложить песню в вокальном аппарате, "впеть" ее. Теперь запишите свое исполнение, прослушайте и постарайтесь объективно оценить запись. Записывайте как можно чаще, слушайте и делайте выводы. Это лучший способ отделить зерна от плевел.

## **2.2. Схема повседневной постановки голоса**

Умение петь – это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок. В процессе пения активизируются умственные способности детей. Восприятие музыки требует внимания, наблюдательности. Кроме того, правильно организованные занятия вокалом развивают и укрепляют дыхательную систему ребёнка и, как следствие, физически оздоравливают его. Развивать певческий голос, формировать основные вокальные навыки можно и нужно начинать у детей посредством осуществления с ними музыкально-пластической деятельности, которая представляет собой не только эффективное средство формирования у них певческих навыков, но и служит одним из важных условий творческого самовыражения детей. Петь хочет и может практически каждый ребенок, а голос - это именно тот инструмент, который доступен каждому. Одним из основных условий успешной работы по развитию детского певческого голоса посредством музыкально-пластической деятельности является целенаправленный отбор упражнений и правильная их последовательность. Принцип поэтапного и постепенного усложнения рассматривается как важнейшее условие результативности занятий.

Теперь поговорим о самих уроках вокала. Начинать их рекомендуется с дыхательных упражнений - они разогревают вокальный аппарат, подготавливая его к дальнейшим певческим нагрузкам: спинное дыхание 1-1.5 минуты → активный вдох, активный выдох 1-2 минуты → равномерный выдох (желательно лежа) 7-10 раз → Далее при необходимости (например, в начале обучения или в восстановительный период после долгого перерыва) делаются упражнения на укрепление мышц языка, мягкого неба и губ. Все вместе 3-4 минуты. Для экономии времени можно чередовать с дыхательными упражнениями. Следующие 5-10 минут необходимо посвятить стаккатным упражнениям. Если вы занимаетесь недавно, то пойте простые упражнения в медленном темпе. Подойдут так же быстрые подтяжки с приседанием или с палочкой. Если вы уже освоили быстрые

стаккато, следующим упражнением могут быть: простые стаккато 3-5 минут → подтяжки быстрого темпа 2-3 минуты → быстрые стаккато 2-3 минуты → Далее следует блок легатных упражнений. Простые легаты, Буратинка, медленные подтяжки могут следовать друг за другом в любой удобной вам последовательности: простые легаты 3-4 минуты → буратинка 3-4 минуты → медленные подтяжки 4-5 минут → Следующим идут дикционные упражнения постановки голоса. Последними при постановке голоса выполняются новые упражнения, которые вы только начали изучать или сложные упражнения на различные виды вокализации.

### **2.3. Вокальные упражнения**

Несколько упражнений, которые помогут найти правильную позицию и понять пределы диапазона певца:

1) Вам знакомо ощущение зевка? Была ли у вас в жизни ситуация, когда вам очень хотелось зевнуть, но вам нельзя было показать этого, и вы зевали, не раскрывая рта, незаметно. Попробуйте воспроизвести это ощущение. Вы должны были почувствовать, как приоткрылось небо. Словно внутри вырос купол. Это хорошо. Если это ощущение было приятным, запомните его и попробуйте что-то тихонечко напеть, не раскрывая рта. Хотя бы три нотки: до ре ми-и-и-и, ре ми ре до-о-о-о. Только ни в коем случае не пойте громко. Пойте так, словно укачиваете младенца – тихо и нежно. При правильном звучании, вы должны ощутить некоторую вибрацию в области лба, и лёгкое щекотание сомкнутых губ. Это значит, что вы всё сделали верно, и звук просто резонирует в тех «пустотах», которые есть в вашей голове. Вокалисты оказываются в выигрышном положении, по отношению к тем обывателям, которые иной раз даже не догадываются о пустотах в своей перегруженной голове. Это упражнение можно проделывать в разных вариациях, примерно в пределах квинты или сексты, до тех пор, пока вы не станете, уверены в звуках, которые воспроизводите. Звук должен быть приятен и нежен. Вам должно быть максимально удобно.

2) Затем, не изменяя ощущений и позиции, попытаемся приоткрывать рот. На тех же нотках ( до ре ми-и-и ре до), доходим до верхней ноты с закрытым ртом, а потом размыкаем губы, и идём вниз. Звук получившийся наверху похож на «МИ». Очень важно, что бы на «И» было такое же ощущение, как при закрытом звуке. Главное сохранить ту же верную позицию, что бы резонатор был бы заполнен звуком. Это упражнение так же можно варьировать, увеличивать количество нот, но так же в пределах квинты или сексты.

3) Существуют упражнения для определения переходных нот, и для поиска микстового звучания. Для начала, можно привести пример упражнения, которое мало отличается от предыдущих, с той лишь разницей, что в конце к звуку «И» прибавляем звук «А». 10 Допустим, распевку «до ре ми-и-и ре до» начали с закрытого звука, на верхней нотке приоткрыли губы на звук «И», затем раскрыли до звука «А» и на «А» вернулись назад. Это довольно сложно, так как так же необходимо следить за правильной позицией, и звук «А» должен так же резонировать как при «И», и как при закрытых губах. Иначе говоря, находиться в той же позиции, в одном месте. Но рот при этом должен быть открыт и челюсть совершенно свободна. В зоне переходных нот голос может стать особенно резким. Педагог должен следить, за тем, что бы певец не форсировал звук в этот момент. Если «А» имеет носовой призывок, скорее всего позицию нужно сделать более объёмной, округлить нёбо и опустить корень языка, то есть вспомнить о зевке. Если напротив, звук слишком заглублен, пускай ученик попробует улыбнуться. Чистота звука «А» так же зависит от подвижности лицевых мышц. Кому-то помогает ощущение внутренней улыбки, другому этого мало и нужно действительно улыбнуться, а человеку с широким строением лица иногда правильнее напротив прикрыть позицию и приблизить «А» к «О», что бы звук не был плоским. Это упражнение в начале может послужить для знакомства с переходными нотами, и для осознания необходимости работы над преодолением препятствия.

4) Как только познакомились со звуком «А», можно приступать к работе с переходными нотками. Вернёмся к звуку «И». Возьмём квинту в удобной тональности и попробуем пропеть на слоге «МИ». Например: ля- ми ре до си ля. Отля к ми, нужно сделать глиссандо, что бы почувствовать переходную нотку. Если её не оказалось на этом участке, поднимаемся по полутонам вверх. Естественно, что упражнение должно быть пропето на легато, и точно так же как и предыдущие упражнения находиться в правильной позиции. Во время глиссандо нужно чувствовать максимальное удобство и свободу. Малейший зажим испортит результат. Очень важно, что бы певец чувствовал опору, то есть низ живота. Нижняя грудная нота должна быть насыщенной и красивой, и тогда верхняя, в головном регистре, получится так же хорошо. Во время глиссандо не меняйте позицию, иначе верхняя нота прозвучит более плоско. Не бойтесь вероятного «петуха» на переходной ноте. Когда вы его поймаете, вам будет проще с ним справиться. В дальнейшем вы научитесь преодолевать все свои переходные ноты так, что вам позавидуют маститые оперные певцы. Вам удастся укрепить головной регистр и

научиться управлять микстом, так как микст и есть тот самый переход от груди к головному регистру, или фальцету. Раздвигая границы перехода, мы обнаруживаем новый звук, светлый и сильный, который и является микстом. Дело в том, что многие вокалисты действительно предпочитают избегать переходных нот, или сдвигают их за счёт развития вверх грудного регистра. Это отнимает у певца массу обертонов и вокальной виртуозности. Голос становится малоподвижным и тяжеловесным, но при этом от природы он может обладать красивым тембром.

5) Следующий шаг в упражнениях с переходными нотами, это снова обращение к звуку «А». Попробуйте спеть то же упражнение, о котором говорилось выше, только наверху, перейдите с «И» на «А». Получится –ми – а-а-а-а- 11 а. Следите, что бы «А» была аккуратной и красивой, в позиции «И». В идеале, «А» должна прозвучать именно микстом. Ещё одно замечание: микстом легко управлять. Вам должно быть легко, усилить звучание нотки, или напротив ослабить. Если нотка звучит слабо, бесцветно, и вам не удаётся её развить, значит, у вас недостаточно опоры. Конечно в первый же раз добиться правильного звука удаётся не всем, но со временем вам удастся поймать верный звук. Вы сразу почувствуете, как вам легко и приятно петь микстом. Голос приобретёт новые обертона, вы сможете варьировать окраску тембра по вашему желанию. Здесь остаются все те пожелания, что и в упражнении № 3. Это сложное упражнение, и конечно необходимо проделывать его под чутким руководством преподавателя, с тем, что бы педагог мог во время остановить вас и оградить от неверного звука.

6) Когда ученик осознал правильную позицию и почувствовал себя комфортно, можно расширить это упражнение до октавы. Например: до ---- до - си - до - ре до си ля соль фа ми ре до, ми-----и----и---и----а-----.

Следите, что бы была хорошая опора, и на открытии на «А», певец не менял позицию. Если вместо «А» получится «Я», то звук станет плоским. Перейдите на «А» через «Й». Это поможет остаться в правильной позиции. Можно вести вверх это упражнение только до тех пор, пока ученику удобно брать верхнюю нотку. Как только появляется малейший дискомфорт, нужно остановиться и вернуться туда, где ученику удобно, что бы закрепляя положительный результат и правильные ощущения.

7) Вариаций на звуках «И» и «А» может быть великое множество, до тех пор, пока ученик не освоит все тонкости правильной позиции. Попробуйте распевать септ аккорды на этих звуках. Например: до – ми – соль – си бемоль – соль – ми - до. Ми--и----и-----ЙА-----а----а----а. Можно

попробовать чередовать звуки «и» и «а»: до-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до. Ни-а--ни-а----ни----а--ни-а---ни. Все пожелания остаются прежними.

8) Затем можно приступать к новым гласным звукам. Начинаем с грудного регистра. На плотной, хорошей опоре попробуем спеть три гласных: «А», «Э», «Ы» на одной нотке. Следите за округлой позицией. Важно, что бы позиция не изменялась. Положение меняет только язык. Челюсть свободна и широко открыта. Небо округляется от каждой гласной, к следующей. Самое сложное перейти от «Э», к «Ы». Проследите, что бы «Ы» не была плоской. Максимально выравнивайте звук.

9) Попробуйте добавлять к последнему упражнению другие гласные звуки. Их, возможно, чередовать и менять местами: А-Э-О-У-Ы, или О-У-Э-А-Ы. Но, желательно, что бы «Ы» была последней в ряду, так как на ней происходит самое сильное открытие. Совершенно естественно, что звук плавно перетекает от одной гласной к другой. Не забывайте про резонаторы. Вы должны быть наполнены звуком снизу доверху.

10) Для укрепления грудного регистра и выравнивания позиции попробуйте такое упражнение: ля-ля-си-си-ля-ля-си-си-ля. Ай-А-Ай-А-Ай-А-Ай-А-А 12 Рот максимально открыт, челюсть абсолютно свободна, но не поднимается на звуке «Й», что бы не менять позицию. Двигается только язык. На этом упражнении особенно верно ощущение зевка.

11) После того, как мы поработали в удобном грудном регистре, можно вернуться к миксту, и с новыми силами, на хорошей опоре и в правильной позиции спеть так: Сверху вниз: До----соль--ми----до Прей-прей-прей-прей Не забудьте про опору. Здесь очень важно спеть верхнюю нотку звонко и легко. Буква «Р» должна быть раскатистой и чёткой. Вам поможет улыбка и хорошая артикуляция. Затем можете менять слога, например: Рай-Рай-Рай-Рай. Те же требования к букве «Р». Бри-Брэ-Бра-Бру. Многие путаются в чередовании гласных, но такие упражнения, помимо вокальных навыков, помогают улучшить координацию и сообразительность. 12) После довольно большой нагрузки, желательно успокоится, и, словно укачивая себя, и преподавателя спеть так: до-о-о-ре-ми-ре-до-о-о-ре-ми-ре-до-о-о. а---а-а-а---а---а-а---а-а-а---а----а--а-а-ааа. Звук должен быть нежным и ровным, спокойным и красивым. Здесь должны быть соблюдены все те рекомендации и правила, которые мы применяли в предыдущих упражнениях. Все перечисленные выше нехитрые упражнения только малая толика в вокальной школе, однако, с них можно начинать своё знакомство с вокалом.

### III. Заключение

Развитие вокально-певческих навыков исполнителя предполагает работу над постановкой голоса, а так же освоение специфических способов и приёмов обучения вокальному искусству. Поставленный голос отличается звучностью, красотой звучания, богатством тембровой окраски, широтой диапазона, дыхания; четкостью произношения слов, чистотой интонации, малой утомляемостью. Первый и самый необходимый этап обучения пению и постановки голоса - постановка дыхания. Без поставленного певческого дыхания все усилия по освоению песенного материала или сценической речи приведут в лучшем случае к нулевому результату, а в худшем случае – к полной или частичной потере голоса.. Умение петь - это навык, вырабатываемый многократным повторением действий приводящих к положительному результату. Овладение вокальными навыками требует постоянных, методичных тренировок, комплекс которых предложен в данной методической разработке. Самым основным, одновременно сложным и простым приемом в эстрадном пении (как и в академическом) является кантилена. Только после того, как будет освоен этот прием пения, можно переходить к разучиванию других приемов пения. Во время упражнений по академическому вокалу рекомендуется использовать определенные приемы, в том числе, расщипление звука, драйв, субтон, обертоновое пение, глиссанто, фальцет, йодль, штробас. Если упражнения с использованием данных приемов выполняются правильно, то результаты обучения вокалу не заставят себя долго ждать. При этом, ненефессиональный подход к вокальным упражнениям часто приводит к тому, что голос садится и начинает болеть горло. Обучение эстраднему вокалу, 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. В процессе обучения пению упражнения на укрепление дыхательного и голосового аппаратов, на свободное и правильное владение ими, неразрывно связаны друг с другом. Таким образом, постановка голоса снимет излишнее напряжение с мышц горла во время пения. Научить детей петь легко и свободно – вот главная и высшая цель педагога по вокалу, к которой он должен стремиться!

#### **IV. Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. - М.: Музыка, 1968.
2. Вербов А.М. Техника постановки голоса. Электронная книга - <http://files.regentjob.ru/books/vokal/verbov/>
3. Громов С. Новые методы постановки голоса. Правильное дыхание. Речь и пение. - Сергиев Посад, 2000.
4. Жинкин Н.И. О теориях голосообразования. В кн.: Мышление и речь. - М.: 1963.
5. Галичаев М.П. Здоровье и физическая культура музыканта. Учебное пособие. - Ростов н/Д: РГК, 2005.
6. Емельянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – Изд-во СПб., М., Кр.: 2003.