

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
творческо-исполнительской деятельности
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине ВОКАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ**

*– упражнения для развития
вокально-ансамблевых навыков*

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

Упражнения для развития вокально-ансамблевых навыков

В практике вокальных школ всегда использовались различные упражнения. Они необходимы для воспитания певческих навыков, овладения элементами певческого мастерства. Чтобы превратить голос в послушный инструмент, необходима систематическая работа над точностью координации всех частей голосового аппарата.

Важное значение имеет тщательный подбор и правильное использование упражнений, которые отличаются определённой направленностью. На начальном этапе следует обратить внимание на правильное формирование звука, устранение вокальных недостатков, развитие вокальной техники. Всё вместе это называется постановкой голоса.

Начинать занятие, как правило, лучше с небольшой разминки, которая поможет певцам снять внутреннее напряжение, ощутить психологическую и физическую раскованность, а также подготовить голосовой аппарат к пению.

Разминка 1.

1. Для снятия напряжения с внутренних и внешних мышц:

а) Счёт на четыре: вдох – голова вниз, задержка – голова прямо, вверх, прямо, выдох – голова вниз.

б) Счёт на четыре: повороты головы вправо, влево.

в) Счёт на четыре: положить голову на плечи.

г) Счёт на четыре: плавный поворот от плеча к плечу, слева направо и обратно.

2. Для развития бокового зрения:

Счёт на восемь: глаза смотрят вверх, вниз, вправо, влево. Задача вокалиста – увидеть окружающие его предметы.

3. Для смачивания и размягчения голосовых связок:

Счёт на четыре:

а) «Шпага» - укалывание кончиком языка каждой щеки;

б) Пожёвывание языка (копим слюну и проглатываем);

в) «Бежит лошадка» - поцокивание язычком;

г) «Дразнящаяся обезьянка» - движения языка вперёд назад, задевая верхнюю губу;

д) «Болтушка» - движения языка из стороны в сторону, рот при этом открыт.

4. Прочистка носоглоточной системы:

Счёт на четыре:

а) Вдох – ведём указательным пальцем от основания ноздри до верхних пазух, выдох – слегка бьём указательными пальцами по крылышкам носа;

б) «Нюхаем цветок» - вдох – носом втягиваем воздух, выдох – «Ах!»

5. Для подготовки дыхательной системы:

Счёт на четыре:

а) «Надуваем шарик» - медленно вдыхаем воздух, ладошки разводим в стороны, шарик сдувается на звук с-с-с – ладошки соединяем;

б) «Взлетает самолёт» - на звук у-у-у;

- в) «Змея или шум леса» - на звук ш-ш-ш усиливая или ослабевая звучание;
- г) «Стрекочет цикада» - дозированный выдох;
- д) «Заводим мотоцикл» - р-р-р. Или машинка маленькая – биь.\ большая \Бу
- е) «Назойливая муха» - з-з-з- зудит муха как бы удаляясь и приближаясь.

6. Скороговорки следует проговаривать под заданный темп, постепенно ускоряя его. Можно придумать к некоторым скороговоркам несложные движения, только такие, чтобы они не мешали, а помогали в проговаривании.

Скороговорки:

- а) Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- б) Уточка вострохвосточка ныряла да выныривала, выныривала да ныряла.
- в) Три сороки тараторки тараторили на горке.
- г) Няня мылом мыла Милу,
Мила мыла не любила.
Но не ныла Мила,
Мила – молодчина!
- д) Лакомка молоко лакала, лакала, да не вылакала.
- е) Расскажите про покупки. Про какие про покупки?
Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
- ж) Сорок сорок ели сырок,
Рог носорог принёс на порог.
«Зачем он явился?» - кричат тараторки, -
«Его не хватает для скороговорки!»
- з) Король на корону копейку копил,
Да вместо короны корову купил.
А этот король на корову копил,
Да вместо коровы корону купил.

Разминка 2.

1. На дыхание:

- а) Медленный вдох (3-6 с.), задержка (3-6 с.), выдох (3-6 с.), задержка (3-6 с.), выдох (3-6 с.);
- б) Медленный вдох, задержка на мгновение, а затем очень громко (но не переходя на крик), с выражением, довольно медленно, дела ударение на каждом слоге, прочитать стихотворение:

На-ша Та-ня гром-ко пла-чет.
У-ро-ни-ла в реч-кумя-чик,
Ти-ше, Та-неч-ка, не плачь,
Не уто-нет в реч-ке мяч!

в)К числу дыхательных упражнений относится и «долгоговорка». Глубоко вдохните, задержите дыхание и медленно произнесите:

Как на горке, на пригорке

Встали двадцать два Егорки:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка – и т. д.

Такое долгое дыхание появится не сразу, но постоянными тренировками можно добиться прочтения на одном выдохе не менее 22-х «Егорок».

2.Упражнения, направленные на развитие артикуляционного аппарата и произношения.

Чёткая дикция – неременное условие успешного выступления на сцене артиста. Для вокалиста работа над артикуляцией имеет особое значение, потому что влияет на силу голоса, его подачу и качество звучания. Лучше упражнения для губ и языка выполнять перед зеркалом.

а) Счёт на два: «раз» - губы вытянуть трубочкой, «два» - перевести в широкую улыбку. Повторить упражнение не менее 10 раз.

б) Сложить губы в трубочку - хоботок, устойчиво зафиксировав положение, подвигать «хоботком» вправо-влево. Щёки должны быть неподвижны. Это получается не сразу, поэтому вначале их можно придерживать ладонями.

в) В положении предыдущего упражнения подвигать «хоботком» вверх-вниз.

3. упражнение из разминки 1, пункт 3 б).

4. упражнение из разминки 1, пункт 3 а).

5. «Шпага 2»- упереться кончиком языка в верхнюю губу, затем – в нижнюю.

В работе над упражнениями необходимо воспитывать сознательное отношение к формированию звука, и приобретению и фиксации певческих навыков. Студенты должны знать для чего даётся то или иное упражнение и как достигнуть поставленной вокально-технической цели.

В процессе работы над упражнениями важны два момента:

1. распевание (разогревание голосового аппарата)

2. отработка определённых певческих навыков.

Для первого этапа – распевание, приведение мышечной системы в состояние певческой готовности – достаточно бывает двух трёх упражнений.

Второй этап более длительный. Он связан с техникой формирования качества звука, развитием различных элементов певческих, слуховых, музыкальных навыков.

Вокальные упражнения

Несколько слов о певческом дыхании. Надо заметить, что чрезмерное внимание к нему мешает контролировать само качество звучания голоса, интонации. Поэтому лучше не слишком фиксировать внимание на процессе дыхания, но и не допуская в то же время его нарушений, как то: поднятие плеч, вытягивание живота, излишних движений грудной клетки и особенно перебора дыхания, а также «бездыханного пения».

Дыханию же как приёму в ансамбле нужно уделить особое внимание. Участники коллектива должны уметь использовать цепное дыхание, а это достаточно сложно. Первое время можно просто договариваться между собой где, когда и кто из них берёт дыхание, причём делать это следует только в пределах партии, т. е. сопрано договариваются между собой, альты между собой и т. д. Делается это для того, чтобы все голоса ансамбля звучали не прерываясь.

Филирование – это постоянное усиление или ослабление звучности одного тона. Умение филировать, т. е. владеть всеми градациями силы звука, является признаком хорошей вокальной школы. Это довольно сложный технический приём и работать над ним просто необходимо, т. к. филирование имеет прямое отношение к цепному дыханию.

Кантилена тесно связана с певческим дыханием, опорой звука. Всякое вмешательство в процесс дыхания вне работы над качеством звука не только бесполезно, но может привести к отрицательным результатам.

Правильность положения корпуса, состояние певческой подготовки предшествует вдоху. Он должен быть лёгким, бесшумным. Атака мягкая, но точная. В начале обучения дыхание надо возобновлять чаще. Петь «бездыханно» не менее вредно, чем чрезмерно перебирать дыхание.

Очень важно развивать чувство правильной певческой позиции. Позицию исправить почти невозможно, но можно воспитать чувство жёсткого контроля над звуком. Просить мысленно отследить высотность и взять звук сверху.

Полезно чередование staccato и legato. Staccato даёт ощущение близости звука, большей точностью попадания в позицию. Кроме того, соединение различных видов staccato и legato помогает почувствовать опору звука.

Также в ансамбле очень важно избегать разнохарактерности звучания гласных. Нужно, чтобы студенты сохраняли одну и ту же певческую установку для всех гласных, подменяли их осторожно, не нарушая при этом общей позиции. То есть пели в «единой позиции рта».

Важным является и выработка певческого вибрато. Оно образуется благодаря периодическому смещению гортани. Отсутствие вибрато делает голос «неживым», а тембр – непевческим. Над выработкой вибрато можно работать практически на любом упражнении, но на начальном этапе лучше «раскачивать» звук на одном длинном звуке, помогая себе руками.

Сочетание быстрого и медленного темпов помогает овладеть ровностью звучания. В быстром темпе голос как бы не успевает выявить свои недостатки. Упражнения в быстром темпе особенно полезны при борьбе с «качанием» звука, т. е. чрезмерной его вибрацией. Упражнение, спетое в быстром темпе, звучит ровнее, повторенное сразу медленно, оно сохраняет ровность звучания.

К сожалению, и сегодня опора звука или взаимодействие связок и дыхания в попытках объяснить их сущность имеют различные толкования, главным образом, из-за индивидуальных свойств и ощущений поющего, проявляющихся в процессе дыхания.

В практике преподавания опёртый звук имеет понятие достаточно ясное и определённое: это звук энергичный, собранный, окрашенный, легко несущийся в аудиторию. В противоположность ему неопёртый звук – вялый, бледный, рассеянный, без надлежащей окраски, без содержания. Хорошо опёртый звук нам представляется результатом гармоничной, согласованной работы всех частей голосового аппарата, управляемого и регулируемого волей поющего.

Мотив – самая маленькая смысловая единица музыки. Из мотивов складываются фразы. В каждой фразе есть наиболее выразительный опорный звук. Опорный звук –

устойчивый, сильный, плотный. Полезно петь упражнения на опору с приседанием на опорный звук – «приседэра».

Особый разговор о ритме. Наряду с мелодией ритм считается одним из основных выразительных элементов музыки. Ритм обладает необычайным воздействием на слушателей, он объединяет, завораживает.

Певец должен ощущать ритмическую пульсацию. Необходимо заниматься ритмическими упражнениями. Работать удобно с метрономом, можно отстукивать ногой или хлопать в ладоши, постепенно соединяя их вместе (хлопки, притопы).

Дикция является средством донесения содержания произведения, выраженного в словесном тексте, и одним из важнейших средств художественной выразительности в раскрытии музыкального образа. Главное правило дикции: полное освобождение артикуляционного аппарата от напряжения. Непринуждённость, целесообразность и экономность движений органов речи, их соподчинённость с работой органов дыхания и резонаторами являются надёжным условием правильной дикции.

Безусловно, на занятиях ансамбля важное место занимают многоголосные упражнения, каноны, возможно совмещённые с дикционными. Каждый преподаватель должен сам подобрать эти упражнения в зависимости от подготовки и уровня данного ансамбля.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0005688383700378KSDVLSK5CTEAME380
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026