

Частное учреждение образования  
«Институт современных знаний имени А. М. Широкова»

Факультет искусств  
Кафедра художественного творчества и продюсерства

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
Бычкова Н. В.

---

28.06.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета  
Кузьминич Т. В.

---

28.06.2024 г.

## ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

*Электронный учебно-методический комплекс  
для обучающихся специальности  
6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады  
(профилизация: Пение)*

Составители:

Скориков Н. Н., Народный артист Беларуси, профессор кафедры художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А. М. Широкова»;

Лашук Н. Н., преподаватель кафедры художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А. М. Широкова»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета факультета искусств  
протокол № 10 от 28.06.2024 г.

УДК 784(075.8)  
ББК 85.314я73

**Р е ц е н з е н т ы:**

кафедра народно-инструментальной музыки учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 10 от 31.05.2024);

*Никита А. И.*, генеральный директор учреждения образования «Белорусская государственная орден Трудового Красного Знамени филармония».

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
кафедрой художественного творчества и продюсерства  
(протокол № 10 от 31.05.2024)

**П63 Скорилов, Н. Н.** Постановка голоса : учеб.-метод. комплекс для обучающихся специальности 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады (профилизация: Пение) [Электронный ресурс] / Сост. Н. Н. Скорилов, Н. Н. Лашук. – Электрон. дан. (0,5 Мб). – Минск : Институт современных знаний имени А. М. Широкова, 2025. – 83 с.

Систем. требования (миним.) : Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 1 ГГц ; 512 Мб оперативной памяти ; 500 Мб свободного дискового пространства ; привод DVD ; операционная система Microsoft Windows 2000 SP 4 / XP SP 2 / Vista (32 бит) или более поздние версии ; Adobe Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата pdf).

Номер гос. регистрации в РУП «Центр цифрового развития» 1182440257  
от 30.10.2024 г.

Учебно-методический комплекс представляет собой совокупность учебно-методических материалов, способствующих эффективному формированию компетенций в рамках изучения дисциплины «Постановка голоса».

Для студентов вузов.

ISBN 978-985-547-480-8

О Институт современных знаний  
имени А. М. Широкова, 2025

## **Введение**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Постановка голоса» предназначен для учебно-методического обеспечения процесса подготовки студентов по специальности 6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады. Профилизация: Пение и разработан на основе учебной программы, приведенной во вспомогательном разделе данной работы. Он ориентирован на оказание методической помощи студентам в процессе выработки правильных певческих навыков и умений, координации работы голосового аппарата, в освоении теоретических и практических знаний вокального искусства и исполнительства. Материал в учебно-методическом комплексе составлен с опорой на междисциплинарные связи с учебными дисциплинами, такими как «Вокал», «Вокальный ансамбль», «Сольфеджио», «Методика работы с вокальным ансамблем», «Мастерство актера», «Сценическая речь», «Голосо-речевой тренинг», «Сценическое движение», «Постановка вокального номера», «История джаза и джазового исполнительства», «История популярной музыки и эстрадного театра» и др.

Основной формой организации обучения вокалу являются лекционные и индивидуальные практические занятия и самостоятельная работа студентов вне рамок учебного процесса (мастер-классы, концерты, фестивали, конкурсы, работа в звукозаписывающей студии).

**Цель учебно-методического комплекса** – оказание методической помощи в освоении основных принципов постановки голоса.

### **Задачи:**

– оказание методической помощи студентам в процессе подготовки к учебным занятиям, а также к прохождению аттестации по учебной дисциплине «Постановка голоса»;

– освоение дисциплины и умения самостоятельно осваивать учебный материал;

– формирование вокальной техники;

- развитие и усовершенствование певческого голоса, исполнительского мастерства;
- развитие музыкального мышления;
- изучение стилистики исполняемых музыкальных произведений и умения применить соответствующие вокальные приемы и средства выразительности;
- развитие творческой индивидуальности студентов.

Материал в учебно-методическом комплексе составлен с учетом особенностей профилизации специальности «Музыкальное искусство эстрады».

Структура УМК представлена следующими разделами:

1. Пояснительная записка, в которой обозначены цели и задачи учебно-методического комплекса, особенности структурирования учебного материала.
2. Теоретический раздел, в котором представлены материалы по постановке голоса.
3. Практический раздел, содержит методические рекомендации по организации лекционных, индивидуальных занятиях, а рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.
4. Раздел контроля знаний, в котором приводятся примерные требования к зачетам и экзаменам, а также критерии оценивания результатов учебной деятельности студентов.
5. Вспомогательный раздел с учебной программой дисциплины и списками основной и дополнительной литературы.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Конспект лекций

### Строение голосового аппарата

Понятие «Постановка голоса». Характеристика понятий: «постановка голоса», «вокал», «пение».

*Постановка голоса* – это специальное обучение, тренинг голоса для профессиональной работы. В зависимости от сферы деятельности – у певцов, дикторов, преподавателей, лекторов – с помощью постановки голоса вырабатываются правильные навыки и качества – певческие, голосовые, речевые. Постановка голоса подразумевает работу над голосом по улучшению его качеств, выработка навыков для управления голосом. Постановка голоса – это процесс взаимосвязанного воспитания слуховых и мышечных навыков вокалиста, выработка хороших певческих привычек. При обучении пению органы голосового аппарата специально приспособляются к выполнению певческих задач.

*Вокал* – это вид музыкального исполнительства, которое основывается на искусстве владения голосом. Также это умение передать содержание музыкального произведения с помощью выразительных способов владением певческим голосом.

*Пение* – исполнение музыки голосом. Происхождение пения объясняют со стремлением человека выразить свое настроение в звуках голоса. Со временем пение стало предметом особого искусства. Слова и речь приобретают в пении особое значение. Для пения, как искусства, необходимы правильная, натуральная постановка голоса и техническое вокальное развитие.

В процессе работы над постановкой голоса студенты должны выработать навыки правильной певческой установки, опоры дыхания, научиться правильному дыханию, певческой позиции. Главная задача – помочь певческому голо-

су стать звонким, полётным, управлять звуковой концентрацией, использовать резонаторный комплекс для улучшения качества звучания голоса.

*Голосовой аппарат человека* – это комплексное образование, состоящее из органов и систем, принимающих участие в образовании голоса. Голосовой аппарат состоит из трех основных частей и включает в себя три основные системы: дыхательный аппарат, гортань с голосовыми связками, артикуляционные органы с системой резонаторов. Дыхательная система состоит из полости носа, гортани, трахеи, бронхов, легких, диафрагмы, мышцы грудной клетки («вдыхатели» и «выдыхатели»). Источником звука является гортань с голосовыми складками. Артикуляционный аппарат состоит из губ, зубов, нижней челюсти, твердого и мягкого нёбо, языка, щек, мышц глотки. В систему резонаторов входят: носовая полость, гайморовые пазухи, пазухи решетчатого лабиринта, лобные пазухи, ротовая полость, глотка, трахея, крупные бронхи. В голосовом аппарате выделяют две взаимосвязанные части: центральный (регулирующий) и периферический (исполнительный) отделы. К центральному отделу относится головной мозг с корой, подкорковыми узлами, проводящими путями и ядрами соответствующих нервов, а к периферическому отделу: костные и хрящевые органы речи, мышцы, связки, двигательные и чувствительные нервы. Работа органов голосообразования – это работа центральной нервной системой, которая организует их функции в единый, целостный певческий процесс. Из мозга по двигательным нервам к этим органам идут приказы (эфферентная связь), а по чувствительным нервам поступают сведения о состоянии работающих органов (афферентная связь). Таким образом, органы, которые участвуют в голосообразовании, являются техническими исполнителями задач, которые выделяет центральная нервная система.

*Гортань* – это голосовой элемент, с находящимися в ней голосовыми складками (связками). Гортань визуально представляет собой широкую короткую трубку, состоящей из хрящей и мягких тканей. Сверху гортани расположена глотка, снизу гортани находится трахея. Хрящевой надгортанник нахо-

дится в месте перехода глотки в гортань. По природе у мужчин гортань крупнее, а голосовые складки длиннее и тоньше. По статистике голосовые складки женщин имеют длину в среднем 18-20 мм, у мужчин составляют 20-24 см. Гортань выполняет тройную функцию (дыхательную, защитную, голосовую).

Иннервация (обеспеченность органов ткани нервными клетками) гортани происходит с помощью симпатического нерва и двумя ветвями блуждающего нерва: верхним и нижним гортанными нервами. Иннервация глотки – с помощью третьей ветви тройничного нерва, языкоглоточного и блуждающего.

*Голосовые складки* (связки) находятся на боковых стенках внутренней поверхности гортани. Внутреннюю поверхность гортани выстилает слизистая оболочка. Верхние складки – ложные, а на уровне чарпаловидных хрящей расположены истинные связки. Голосовая связка спереди прикрепляется к углу щитовидного хряща, сзади – к голосовому отростку черпаловидного хряща. В свободных краях этих складок поверх мышечных волокон заложены толстые пучки упругих волокон (поэтому эти края имеют желтоватый цвет). Присутствие упругих пучков увеличивает способность связок производить звуковые волны в проходящем воздухе. Между ложными и истинными голосовыми складками оболочка образует карманы – морганиевы желудочки, которые обильно снабжены слизистыми железами. Именно они увлажняют связки и препятствуют высыханию.

Голосовые связки почти полностью закрывают просвет гортани. В процессе вдоха голосовая щель расширяется и принимает вид треугольника. При звукообразовании голосовые связки смыкаются. Движение воздуха заставляют голосовые складки колебаться с определенной частотой.

*Трахея* представляет собой трубку, которая состоит из хрящевых, не замкнутых сзади колец. Эти хрящевые пластинки между собой соединены связками и переплетены циркулярными и продольными мышцами. Трахея разделяется на два крупных бронха, которые древовидно разветвляясь, превращаются

во все более мелкие. Самые мелкие бронхи – бронхиолы, заканчиваются пузырьками, в которых происходит газообмен.

*Диафрагма* – мышечный орган, разделяющий грудную полость и брюшную. Диафрагма прикрепляется к нижним ребрам и позвоночнику, имеет два купола – правый и левый. Во время вдоха мышцы диафрагмы сокращаются, оба ее купола опускаются, увеличивая объем грудной клетки. Диафрагма состоит из поперечно-полосатых мышц. Работа диафрагмы контролируется в том случае, если человек хочет «задержать вдох или выдох», а сложные движения диафрагмы при голосообразовании происходят подсознательно. Диафрагма регулирует скорость истечения воздуха и подскладочное давление при образовании звуков и изменении их силы.

К артикуляционному аппарату относятся: язык, губы, челюсти, твердое и мягкое нёбо, находящиеся в ротовой полости, надставная труба (система полостей выше гортани – глотка, рот и нос). Эта система является резонаторной, что позволяет усилить голос, придать тот или иной тембр. Также в окраске голоса принимает участие мягкое небо, кости черепа и грудной клетки.

Остановимся на более подробном описании составляющих *артикуляционного аппарата*. Подвижными, активными органами артикуляции являются язык, губы, мягкое нёбо и нижняя челюсть.

Губы образованы круговой мышцей рта, которая регулирует состояние ротовой полости и способность удовлетворять потребность в пище. Особенности ротового отверстия при звукообразовании определяется работой мышц дна ротовой полости, губ, языка, мягкого нёба и задней стенки глотки. Благодаря слаженной работе мышечной ткани форма полости рта меняется, что имеет влияние на артикуляцию звуков, особенно гласных.

Нёбо – это своеобразная перегородка, которая отделяет полость рта, носа и глотки. Нёбо состоит из 2 отделов: твердого и мягкого. Твёрдое нёбо есть костное образование, разобщающее сверху полости рта и носа. Сверху кость покрыта слизистой оболочкой, которая плотно сращена с надкостницей. Твер-

дое нёбо – это неподвижный компонент, от него зависит то напряжение, которое необходимо для образования звука. Мягкое нёбо – задний отдел состоит из мышечной ткани. Передний край присоединяется к заднему краю твердого нёба, а задняя часть свободно свисает, образуя нёбный язычок.

В нормальном состоянии во время произнесения звуков, кроме носовых («М» «М'» «Н» «Н'») у человека полость носа отделена от полости рта занавеской мягкого нёба. Оно подвижно за счет мышечной ткани, именно это и позволяет нёбной занавеске подниматься и опускаться. Одновременно с этим, сокращаются мышцы задней стенки глотки, на которой образуется валик. Это образование называют нёбно-глочным кольцом.

В процессе голосообразования голосовые складки (связки) смыкаются друг с другом. Поток выдыхаемого воздуха прорывается, размыкая связки. Из-за своей упругости и гортанных мышц голосовые складки стремятся вернуться в исходное положение. Смыкание и размыкание в поперечном направлении будет продолжаться до тех пор, пока действует давление потока выдыхаемого воздуха. Результатом этого колебания является превращение выдыхаемого воздуха в движение частиц воздуха над голосовыми складками. В дальнейшем эти колебания передаются в окружающую среду и улавливаются нами как звуки голоса.

Окраска голоса различными тонами происходит с помощью резонаторов. Различают верхние резонаторы, которые расположены выше гортани, таковыми являются: глотка, рот, нос, придаточные полости носа и нижние резонаторы, располагающиеся ниже гортани – трахея и бронхиальное дерево. Главным резонатором является глотка.

Следует отметить, что резонаторы ниже глотки влияют на тембр и колебания складок, способствуют увеличению их активности с наименьшими затратами энергии. Грудной резонатор служит для нижней опоры звука, придает голосу силу. Певческий звук образуется за счет выхода потока воздуха из грудной

клетки и упора в твердое нёбо. Головные резонаторы придают голосу дополнительную окраску, определяя яркий полетный характер звучания.

*Атака звука голоса* (итал. *attassa* – переход голосового аппарата от жизненного дыхания к певческому состоянию) – это первый этап зарождения звукоголоса в процессе взаимодействия голосовых связок с потоком подсвязочного воздуха. Система биомеханизмов атаки звука тесно связана с пониманием дыхания, певческой опоры, голосообразования, видов атаки звука, голосовых регистров, силы голоса, характера звуковедения.

Атака звука определяется различными вариантами взаимодействия голосовых складок и дыхания по времени, а также степенью напряжения и сближения голосовых складок. Выделяют следующие виды атак:

1. *Твердая атака.* Голосовые складки плотно смыкаются до начала вдоха. Различают крайне утрированную твердую атаку, так называемую “каркающую”, с сильным жестким призвуком, возникающего при резком захлопывании голосовой щели. Такая атака приводит к рождению твердого «металлического звука» и чаще встречается у необученных певцов. Твердая атака вредна для голосовых мышц и не рекомендована для голосообразования.

2. *Мягкая атака.* Момент смыкания голосовых складок почти совпадает с началом выдоха. Выдох незначительно опережает неплотное закрытие голосовой щели. Такого плотного смыкания и напряжения голосовых складок нет. Закрытие голосовой щели совпадает с моментом начала звучания, поэтому призвуки не возникают. Мягкая атака может быть различной в зависимости от степени смыкания (сближения) голосовых складок. В отдельных случаях, при более плотном смыкании голосовых мышц она может приближаться к твердой атаке.

3. *Придыхательная атака.* Смыкание голосовых складок значительно отстает от начала выдоха. Поэтому звуку предшествует шум выдыхаемого воздуха (придыхание). Пение при такой атаке часто сопровождается сиплым призвуком, так как смыкание голосовых складок в этом случае имеет наименьшую

степень и происходит утечка воздуха. Придыхательная атака рассматривается самостоятельно и как крайняя разновидность мягкой атаки.

Точно разграничить все приведенные виды атак звука нельзя, поскольку они различаются только на слух, являются слуховыми ощущениями.

Одна из задач постановки голоса – обучение различным видам атак. Обученный певец сознательно чувствует и меняет способы подачи звука, потому что способ подачи звука связан с воспроизведением определенного регистра. Так, твердая атака, при которой голосовые складки плотно смыкаются, обусловливает образование грудного регистра. А мягкая атака, при которой плотного закрытия голосовой щели не происходит, создает условия для образования головного и смешанного регистров. Выбранная атака звука, задает характер организации работы голосовых складок в начальной стадии голосообразования и определяет звучание в дальнейшем.

Профессионализм заключается в произвольном изменении способа взятия звука и влияния на характер работы голосовых связок. Произвольно меняя способ взятия звука, вокалист может влиять на характер работы голосовых складок.

*Голосовая складка* – это складка слизистой оболочки гортани, выступающая в её полость, содержащая голосовую связку и голосовую мышцу. Голосовые складки начинаются от голосовых отростков черпаловидных хрящей и прикрепляются на внутренней поверхности щитовидного хряща. Над голосовыми складками, параллельно им, располагаются складки преддверия (ложные голосовые складки).

*Смыкание голосовых складок* – функциональное состояние парного органа (голосовых складок), при котором левая и правая складки сближены между собой. Голос возникает только при существовании этого функционального состояния. Состояния и степени смыкания голосовых складок – биомеханические явления, вызываемые совокупностью нескольких факторов. Влияют как сами складки, так и величина воздушного потока. Края голосовых связок состоят из

четырёх слоев ткани, которые обладают специфическими свойствами. Остановимся на этих свойствах.

Самый глубокий слой – это средний (медиальный) щиточерпаловидной мышцы, более известный как вокальный мускул (или мышца) может быть мягким и податливым, если расслаблен, а если сжат – напряженным. Он также может быть укороченным, удлинённым, вялым или в тонусе, может сокращаться на любую длину.

Глубокий пластинчатый и средний слои составляют вокальную связку (иногда называемую струной), которая очень эластична, и гибкость которой меняется в соответствии с длиной и состоянием вокального мускула. Вокальный мускул и вокальная связка составляют «корпус» голосовой складки.

Верхний слой вокальной связки имеет студенистую консистенцию и очень эластичный. Над ним находится последний слой – эпителий, тонкий состоящий из 4-6 клеток, который покрывает края голосовых складок. Эти последние 2 слоя образуют «покрытие». Комплекс механического воздействия между корпусом и покрытием по мере того, как меняется длина голосовой складки (посредством щиточерпаловидной и перстне щитовидной мышцы), вместе с аэродинамическим воздействием воздушной струи выдоха создает, как результат, разные виды вибрации, называемые механизмами голосообразования. Вибрируют только покровные слои, хотя характер этой вибрации зависит и от мышцы, вокального мускула.

*Выделяют 4 степени смыкания голосовых складок:* расслабленная – смыкание непериодическое; полная – смыкание большей частью своей поверхностью; краевая мягкая – смыкание краями, такой тип смыкания складок употребляется в вокале повсеместно; краевая жёсткая – смыкание краями (при пении falsetto).

Таким образом, при растяжении голосовых складок (краевом смыкании) могут существовать различные варианты смыкания: тонкое (мягкое, более плотное), и жёсткое (менее плотное, пропускающее воздух).

Смыкание голосовых складок является важным фактором создания силы звука. Если фаза смыкания длится дольше фазы размыкания (то есть в течение периода колебания складки большее время находится в фазе смыкания), это позволяет увеличить подсвязочное воздушное давление, благодаря чему возрастает энергетичность звуковой волны, сила звука. Жёсткое краевое состояние смыкания не может удержать воздух, поэтому фаза размыкания в данном состоянии длиннее фазы смыкания. Поэтому фальцет не может быть громким.

*Диапазон голоса* – голосовой диапазон включает количество нот – от самой высокой до самой низкой, которое может комфортно и без излишнего напряжения спеть вокалист. Понятие удобства основное: диапазон может включать множество нот, но учитывать стоит те, в пределах которых певец звучит красиво и непринужденно, без хрипа и т. д.

Классификация голосов вокалистов подразумевает деление по диапазону и половому признаку. Звучание голоса обусловлено размером связок: чем они тоньше и гибче, тем оно выше, и наоборот.

Типы детских певческих голосов: альт, сопрано, дискант. У женщин выделяют контральто (колоратурное, лирическое, драматическое), меццо-сопрано (низкое и высокое, или лирическое), сопрано (драматическое, лирико-драматическое, лирическое, лирико-колоратурное, колоратурное). Мужские голоса разделяют на: бас (бас профундо), баритон (драматический, лирический), тенор (драматический, лирический, альтино, или контр-тенор).

Для работы с диапазоном вокалиста необходимо для начала определить его широту, лучше обратиться к преподавателю вокала.

Диапазон большинства людей насчитывает в среднем полторы октавы, у начинающих вокалистов может составлять даже одну октаву. Диапазон у профессиональных певцов может составлять три, четыре и более октавы, но это скорее исключение и редкость. Среди вокалистов с самым широким диапазоном в мире выделяют Светлану Феодулову, Рене Флеминг, Джорджию Браун, Владимира Пасюкова, Димаша Кудайбергенова и др. Мировым рекордсменом признан американ-

ский певец и композитор Тим Стормс, диапазон которого – 10 октав. Самые низкие ноты, которые он способен брать, находятся за пределами слышимости человека и могут лишь фиксироваться специальными приборами.

В вокальном искусстве есть понятие *голосовая зона*. Выделяют несколько голосовых зон: примарная (та, в которой человеку удобно разговаривать), рабочая (в которой ему комфортно петь) и нерабочая (включает ноты, которые вокалист может «взять», но не использует при исполнении песен).

Голосовой диапазон увеличивается. В большинстве случаев потрясающие певческие голоса – это результат кропотливой методической работы над голосом. Главная задача в постановке голоса – обретение через занятия красивого звучного голоса, а не достижение мирового рекорда.

Для того, что работать над расширением диапазона, необходимо выполнять следующие рекомендации.

Во-первых, надо определиться, с чем придется работать. Необходимо понять, закончился ли у будущего вокалиста мутационный период. Во-вторых, установить к какому типу относится голос, где находятся примарная, рабочая и нерабочие зоны. Нужно определить комфортную ноту и зафиксироваться на ней, потом «двигаться» по нотам сначала вверх, затем вниз. Зафиксировать ноты, до которых вокалист поет без излишнего напряжения. И наконец, еще немного «поднявшись» и «спустившись», определите границы нерабочей зоны, то есть голосовой предел будущего вокалиста.

Важным шагом является выполнение регулярной разминки. Рекомендуется выполнять упражнения на развитие дикции (чтение скороговорок), чтобы убрать «кашу во рту», добиться красивой артикуляции. Также необходимо проводить физическую разминку, чтобы разработать и разогреть мышцы тела, убрать зажимы и напряженность.

Разогрев тело, следующий этап – к подготовке связок. Связки – это тоже мышцы, поэтому их нужно разогревать перед каждой тренировкой. Всегда распевку начинают с примарной зоны. потом можно переходить на более высокие

и низкие ноты рабочей зоны. Самый простой вариант распевки – пропевание хроматических гамм. Также можно брать несложные песни, которые комфортно исполнять.

В процессе разминки необходимо следить за правильным дыханием. В вокальном искусстве есть понимание и обязанность вокалиста «петь на опоре», противопоставленный пению на связках. В пении с опорой задействуется область диафрагмы, что дает хорошую поддержку речевому аппарату, помогая контролировать звучание.

Подвижность голосовых связок достигается только путем их расслабления. При пережатых связках звук будет резким, передавленным, сухим. А расслабленные связки придадут звуку насыщенность и глубину. Поэтому начните тянуть гласные звуки на полностью расслабленных связках и с хорошей опорой диафрагмы. Старайтесь добиться ровного и гладкого звучания, без сильных колебаний.

Основные регистры голоса: грудной, головной, смешанный (микст на основе грудного типа звукоизвлечения, микст на основе головного типа звукоизвлечения). Свистковый регистр. Понятия фальцета и фальцетного звучания. Переходные звуки.

*Регистр певческого голоса* – это пропеваемый в одном диапазоне звуковой ряд с одинаковым тембром, на одной высоте. Диапазон голоса, который может использовать вокалист, так называемый звуковой объем, включает определенное количество регистров. Для мужчин и женщин вокальный диапазон различен, что обусловлено их анатомическим строением голосовых связок (складок). Мужские более плотные, соответственно, голос ниже.

Выделяют следующие регистры:

- нижний или грудной;
- средний регистр певческих голосов;
- верхний (головной).

Регистр зависит от толщины связок, от частоты колебания голосовых складок, от потока воздуха, проталкиваемого через щель между связками, особенностями строения и даже гормональным фоном. (Именно из-за последнего фактора мальчикам ранее делали кастрацию, чтобы остановить выброс гормонов в пубертатный период. Голос в таком случае оставался высоким и связки не грубели).

Сторонники «трёх регистровой теории» разделяют женский голос на: грудной, средний, головной регистры женского певческого голоса; для мужчин: грудной, головной, фальцет. Фальцет – такое звучание, когда при сильно сжатых связках, колебания происходят только на их краях. Этот регистр еще называют «фальшивым», «фристулой (свирелью)». Он беден на обертоны. Тем не менее, фальцет используют в рок-музыке, эстраде, и для оперного исполнения.

Кроме деления на три регистра, существует сторонники разделение на четыре регистра:

- штробас – самый низкий. Верхняя граница является нижней для грудного регистра. Голосовые складки практически не вибрируют;

- модалный (речевой). Низкие частоты богатые обертонами. Звук характерен для разговорной речи;

- фальцет;

- свистковый. Для того, чтобы головной регистр перешел в категорию «свистковый» (до 2400 Гц), надо мастерство и наличие диапазона.

Если обратиться к итальянской школе музыки, когда в XVI-XVIIст. ст. то выделяли пять регистров: грудной, головной, шумовой, микстовый, флейтовый.

В настоящее время все еще ведутся дискуссии о регистрах, но классический вариант – трех регистровый.

Одним из важных составляющих в постановке голоса является дыхание. Тип дыхания определяется по способу расширения грудной клетки и брюшной полости во время вдоха. Выделяют следующие типы дыхания: *реберный, брюшной и реберно-брюшной (т. е. смешанный)*.

Остановимся на их описании.

1. *Реберный тип дыхания* бывает трех видов: верхнереберный (ключичный); среднереберный (грудной) и нижнереберный (который обычно называют диафрагмальным, что является не совсем корректно, так как при любом типе вдоха диафрагма в какой-то мере обязательно принимает участие).

2. *Брюшной тип* – когда при вдохе стенка живота выдвигается вперед. Этот тип вдоха считается более пластичным и является довольно распространенным в вокальной практике. По объему вдыхаемого воздуха он почти такой же, как и нижнереберный.

3. *Реберно-брюшной* (смешанный тип дыхания иногда его называют, «костоабдоминальный»). Такой тип дыхания обеспечивает максимальный объем воздуха, поэтому большинство преподавателей вокала считают такой тип дыхания наиболее рациональным для пения.

Описанные выше типы дыхания представляют собой скорее опорные точки для их классификации. С физиологической точки зрения не может быть строгого разделения типов дыхания. В вокальной практике существует множество индивидуальных видов внутри выделенных типов дыхания, переходящих друг в друга.

Вокальная практика показывает, что один и тот же вокалист может использовать различные варианты дыхания в зависимости от стиля исполняемого произведения, его эмоционального содержания, высоты и силы звука, темпа, длины музыкальной фразы, а также в зависимости от типа певческого голоса. Становится неважно, какой будет *вдох*, а важно, какой *фонационный выдох*. Тем не менее вдох и выдох тесно связаны, так как вдох переопределяет выдох, и это негласный вокальный закон.

Психологическая установка певца на воспроизведение звука, определенного по силе и высоте, создает условия для соответствующего вдоха по его объему и глубине на уровне подсознания. Вокальная практика показывает, что в идеале *фонационный вдох* должен быть бесшумным, умеренным по объему и

произведенным одновременно носом и ртом, как бы на зевке. *Фонационный выдох* должен быть всегда плавным и экономным, а главное – при сохранении положения вдоха.

Понятие «*положение вдоха*». При активном фонационном выдохе все части дыхательного аппарата от кончика носа до альвеол легких приходят в движение. В акте вдоха участвует не только гладкая мускулатура дыхательных путей, но и туловищная поперечно-полосатая. Главная дыхательная мышца – *диафрагма* тоже относится к типу поперечно-полосатых мышц, поэтому в пении она может быть произвольно управляемой, хотя ее перемещения в процессе жизненного дыхания носят в основном рефлекторный характер. Рекомендация сохранять положение вдоха во время фонационного выдоха относится, прежде всего, к стабилизации дыхательной установки диафрагмы.

Главная задача *певческого дыхания* – это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как диафрагма помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки. Цель вокалиста – научиться не сбрасывать сразу все дыхание на первых звуках фразы, а распределить его до конца, постепенно подавая ровным потоком, чтобы обеспечить ровный звук.

Дыхание у начинающих вокалистов чаще всего вялое, форсированное. Причина вялого дыхания – это неразвитые мышцы, недостаточный вдох, вялый выдох, поэтому и в звуке нет опоры. Форсированное дыхание связано с чрезмерной активизацией дыхательных мышц. Вдох – шумный, с перебором дыхания, а выдох получается с излишним напором. Шум при вдохе возникает от трения проходящего воздуха о недостаточно раздвинутые голосовые складки и от плохого расширения русла трахеи и бронхов. Для искоренения недостатка необходимо фиксироваться на бесшумном и спокойном вдохе.

Существуют несколько способов выдоха.

1) Вдох через нос. При достаточном количестве времени вдыхать лучше через нос. Привычка часто дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга: воздух, поступающий на голосовые связки через нос, очищается, согревается и увлажняется. Во время выступления носовым дыханием вокалисты могут пользоваться только перед началом пения или на больших паузах.

2) На малых же паузах во время выступления воздух добирается ртом и носом одновременно, потому что быстро, полно и бесшумно вдохнуть через длинный узкий носовой проход практически невозможно.

3) Добор воздуха в очень коротких или в «физиологически вынужденных» паузах допустимо совершаться через рот, но злоупотреблять таким способом вдоха не рекомендуется, поскольку в таком случае воздух, проходящий через голосовые складки, не очищается, не согревается и не увлажняется. Поэтому в дальнейшем бактерии, холодный воздух и сухость станут причинами заболевания вокального аппарата. Вокальный вдох должен быть бесшумным, лёгким, полноценным и не избыточным. Перебор воздуха в вокальном искусстве мешает, т.к. заполняет верхние отделы лёгких, создаёт напряжение и вероятность быстрой утечки воздуха при первых звуках.

Результатом тренировки вокального диафрагмально-реберного дыхания является – длинный выдох и в дальнейшем – умение рационально расходовать запас воздуха во время пения. Для этого вокалисту необходимо приучить нужные мышцы не расслабляться пассивно сразу же после вдоха. Расслабление их должно происходить постепенно, по мере надобности, согласно воле вокалиста.

Одной из важных проблем в постановке голоса является проблема *форсирования голоса*. Форсирование голоса сопровождается искажением тембра, напряжением шейных и горловых мышц. Певец напрягает голос в попытке

взять с большим звуком слишком низкие либо высокие ноты. При таком пении воздушный поток, проходящий мимо голосовой щели, не затрагивает связки. Форсирование – неправильный, неэкономичный способ использования вокальных данных.

Вокалист может начать форсировать звук из-за утомления нервной системы, чрезмерной работы над голосом, выступлениями, работы над голосом в больном состоянии. Причинами форсирования голоса – неопытность вокалиста. Корень проблемы кроется в неумении правильно использовать резонаторные полости. Певец стремится компенсировать данный недостаток излишним подсвязочным давлением. Форсирование голоса – сильный нажим дыханием на горло, приводящий к опасному превышению возможностей голосового аппарата.

При форсировании вокал приобретает напряжённое, надсадное, нарочито громкое звучание. Форсировка связана с детонацией, искажением тембра, потерей полётности. Перенапряжение голосовых связок приводит к тому, что вокалист теряет контроль над вокалом. Последствия нагрузок весьма серьёзны. Исполнителю в лучшем случае придётся молчать в течение нескольких дней.

Рекомендации, чтобы избежать форсирования звука.

У начинающих вокалистов форсирование голоса часто возникает на низких нотах. Их нужно пропевать без напряжения. Двигаясь вниз, подключать среднерезонаторное звучание. Чаще всего начинающие вокалисты начинают форсировать в попытке воздействовать на громкость не резонаторами, а дыханием. Чтобы усилить звучание, не нужно толкать сильнее, необходимо соединить большее количество резонаторов. Попытки исполнить слишком высокую ноту или чрезмерно длительное пение также приводит к непосильным нагрузкам на голосовой аппарат. При пении рекомендовано держаться в средней и нижней частях диапазона вокалиста. Необходимо делать перерывы. Во время обучения переходить от простого к сложному. Не стоит без подготовки браться за сложные произведения. Возможно правильно подготовиться через вокальные упражнения к будущим сложным и эффектным произведениям.

### *Резонаторная система голосового аппарата.*

Резонаторы классифицируются по месту их расположения: **верхние, или головные** (надставная труба) – *подвижные*: ротовая полость, глотка (изменяемы по объему и по форме), *неподвижные*: носовая полость, гайморовые пазухи, лобные пазухи, пазухи решетчатого лабиринта; *нижние, или грудные* – трахея и крупные бронхи.

В теории резонансного пения (согласно В.П. Морозову) выделяют семь основных функций резонаторов: энергетическая, генераторная, фонетическая, эстетическая, защитная, индикаторная, активизирующая. Все функции взаимосвязаны.

*Энергетическая функция* резонаторов состоит в усилении человеческого голоса. Многие начинающие или непрофессиональные певцы, не зная об энергетической роли резонаторов, пытаются петь громче за счет напряжения всей гортани и зажимают связки. Воздух буквально «продирается» через такие зажатые связки, травмируя их и сокращая срок их службы. Энергетическая функция резонаторов состоит не только в прямом усилении звука, но и в *придании звуку «полетности»*.

*Генераторная функция* резонаторов состоит в том, что не связки, а именно резонаторы заставляют звучать голос так, как необходимо. Голосовые связки без резонаторов издадут звук немusыкальный. Именно в резонаторах тот слабый, немusыкальный звук, издаваемый связками, приобретает тембровые оттенки, набирает силу и обретает полетность. Сами по себе резонаторы бесполезны, потому что без связок (то есть без вибратора) им нечего было бы усиливать и украшать.

*Фонетическая функция резонаторов.* Человеческая речь, а тем более, человеческое пение, были бы совершенно нечленораздельными и непонятными, если бы слова не разбивались на слоги, а слоги не включали бы в себя гласные звуки. Благодаря подвижности ротовой полости человека, а также языку, мы можем издавать членораздельные звуки. Главная роль принадлежит гласным,

так как именно они помогают понимать слова. Изменится объем резонатора (ротовой полости), если чуть прикрыть рот или приподнять язык. Кроме того, изменяется путь, который воздух должен пройти. От объема и пути зависит тип гласной, которую в данный момент произносит певец.

*Эстетическая функция резонаторов.* Резонаторы придают голосу приятную на слух тембровую окраску, поскольку обертоны рождаются именно в резонаторных полостях.

*Защитная функция резонаторов.* Если вокалист пытается петь, лишь усилив звук голоса одним мышечным напряжением в горле – это опасно. Поскольку певческие резонаторы обладают чудесным свойством усиливать певческий голос без какой-либо дополнительной энергии, а только путем превращения большей части энергетических затрат певца – дыхания, мышечных усилий – в звук, добавку в силу голоса, которую дают резонаторы своеобразная «бонусная энергия». При защите резонаторов, связки не теряют своей работоспособности даже при интенсивной голосовой работе.

*Индикаторная функция резонаторов.* Резонируя в полостях дыхательного тракта, звук вызывает у певца различные ощущения в силу сотрясения воздуха. Такая чувствительность обусловлена наличием виброрецепторов (нервных окончаний) в мышечных тканях (особенно на внутренних слизистых оболочках). Резонаторы при активации сами себя идентифицируют, обозначают. Благодаря тому, что вокалист способен ощущать внутри себя эти самые вибрации от резонанса, он может управлять настройкой резонаторов, добиваясь их оптимальной работы.

7) *Активизирующая функция* резонаторов состоит в том, что резонаторы как бы «активизируют» сами себя. При определенной оптимальной настройке резонаторной системы начинает оказываться стимулирующее воздействие на сами резонаторы, а также на работу гортани и голосовых связок. Явление носит чисто физиологический характер и происходит рефлекторно. Человек не в со-

стоянии сознательно запустить этот процесс – он запускается автоматически при оптимальной работе резонаторной системы.

### **Особенности вокально-исполнительской техники различных музыкальных жанров**

Вокальные техники как комплекс положения структур голосового аппарата, который влияет на извлечение того или иного звука в зависимости от запросов студента, стиля и жанра музыкального произведения.

*Бэлтинг* – вокальный прием, который формируется в грудном регистре. Этот звук вокалист должен направить в твердое небо, которое находится за корнями верхних зубов. Кроме этого, важно правильно звук извлечь. Способ звукоизвлечения в этом случае – твердая вокальная атака. Выйти на этот звук важно именно броском, «ударом», сделать достаточно резкий рывок на громкости. В описании этого понятия, часто встречается, что бэлтинг – «контролируемый» вокальный крик. Бэлтинг отлично помогает прозвучать высоким нотам плотно и «мясисто», не срываться, а плавно и громко литься. Пример использования – творчество Уитни Хьюстон – в песне «I have nothing». Часто бэлтинговый звук можно проследить в припевах.

*Глиссандо* – прием эстрадного и джазового вокала, который предусматривает «скольжение» с одних нот на другие, наподобие того, как пальцы гитариста скользят по разным струнам. В процессе обучения нужно начинать с медленного темпа, «поднимаясь» по нотам и постепенно ускоряя динамику исполнения (классическое глиссандо). Существует также обратное глиссандо, при котором певцы начинают с самой высокой ноты и заканчивают низкой. Этот прием характерен больше для джазового направления.

*Дисторшн или расщепление* – прием исполнения, когда к основному звуку примешивается дополнительный звук. То есть, звук совмещается из двух потоков дыхания, которые расщепляются ложными голосовыми складками. Эта техника относится к экстремальным видам вокала и требует большой осторожности в исполнении. Неправильное пение с использованием данной техники,

может вызвать серьёзные проблемы с голосовыми связками. Известными пользователями расщепления: Курт Кобейн, Дейв Гроул, Дамиано Давид, Келли Джонс. Прием «расщепления» возможен и в поп – музыке, пример – творчество Майли Сайрус.

*Йодль* – вокальный прием, который подразумевает под собой резкие переходы между головным и грудным регистрами, и обратно. Йодль можно услышать в тирольском пении и это не единственный вокальный жанр, где можно использовать этот приём. Например, в своем творчестве йодлем пользуется певица Адель.

*Край* – (в переводе «плач») – прием, при котором звук получается высоким и звонким, он хорошо резонирует в носу и лице. При «плаче» связки хоть и смыкаются тонко, но воздух не пропускают, а смыкаются плотно. Заходят на эту технику с хныканья, звук получается слегка плаксивым. Этот прием сильно облегчает пение переходных и высоких нот – пение не срывается на крик, а звучит плотно и звонко. Часто край используется в таких жанрах как: RnB и соул. Пример точного и техничного использования приема «cry» – Алиша Киз.

*Обертон* – эта техника считается одним из видов расщепления голоса, а исполнение такого горлового пения предполагает задействование не только голосовых связок, но и горла. Обертон характеризуется вокальным многообразием – свистом, подражанием звукам, которые издают животные и т. д. Данная техника широко распространена у дальневосточных народов – таким исполнением славятся монголы, тувинцы, тибетцы.

*Субтон*– прием, при котором исполнитель имитирует шёпот. Для освоения этого приёма эстрадного пения требуется научиться контролировать поток воздуха, добавляемого в голос вместе со звуком, и его расход.

*Тванг* (в переводе «гнусавый звон») – прием, который характеризуется звонким и резким звучанием. Часто этим приемом пользуются для того, чтобы сделать звук громче и звонче, избавиться от зажимов во время пения. Для того, чтобы тванг получился вокалисту необходимо: поднять гортань и сделать её

узкой, язык при этом должен находиться в высоком положении, а выдох строго контролироваться. Существует две разновидности тванга: оральный и назальный. Формируется оральный тванг так же, как и назальный, только звук резонирует во рту, поэтому рот широко раскрыт при пении этого приема. При назальном тванге – звук резонирует в носоглотке и носовых пазухах, он более резкий по сравнению со звуком орального тванга. Пример эталонного звучания тванга – творчество Нины Симон.

*Фальцет* – приём, характеризующийся высоким диапазоном звучания голоса, используемый для подчёркивания кульминации музыкальных композиций. Фальцет могут использовать для громкого и негромкого исполнения, с учётом достигаемого эффекта. Также фальцет используют мужчины при исполнении женского соло. Данный приём можно услышать в вокале является Джастина Тимберлейка и Тома Йорка.

*Штробас (фрай)* – прием с технической точки зрения эстрадного пения не требует напряжения голосовых связок при вибрациях. Голос исполнителей, предпочитающих эту технику, схож с треском. Данный приём используют в немногих стилях, зачастую, в экстрим-вокале. Ярким примером применения штробаса является вокал Энрике Иглесиаса.

*Микст* – техника смешения головного и грудного регистров, потому его называют средним регистром. Яркий пример — Гвен Стефани в припеве песни Don't speak. Использование микста позволяет петь высокие ноты так же ярко, как привычные, средние для своего диапазона, делать плавные переходы к «головному» звучанию без риска сорвать голос или потерять гладкость звучания.

*Вибрато* – быстрое колебание тона звука вокруг одной ноты с помощью регулировки подачи воздуха и работы диафрагмы (пример – Демис Руссос). По звучанию напоминает тремоляцию, которая достигается движением гортани.

*Вокальный брейк* или вокальный разрыв – это техника исполнения, при которой вокалист резко переходит от низких нот к высоким или наоборот, создавая впечатление резкого перехода, так называемого «разрыва» между реги-

страми голоса. Это может быть сильный и эффектный переход от басовых или низких нот к высоким, либо наоборот.

Брейк используется для: создания драматического эффекта, добавления эмоциональной насыщенности, подчеркивания определенных слов или фраз. Вокальный брейк – хороший способ привлечь внимание слушателей и передать особый посыл песни (примеры: «Muse» – «Feeling Good»).

*Драйв* – один из важнейших приёмов в арсенале вокалистов, представленный расщеплением связок. «Драйв» – это общее наименование приёма. Широко используются и его подвиды: гроулинг, рёв, хриплый голос, дэт-вокал (с *англ.* «грязный» вокал) и т.д. Драйв представлен вокальными приёмами (вокальными техниками) звукоизвлечения, которые применяются только в экстремальных музыкальных направлениях, в первую очередь – в тяжёлом роке, хэви-металл и т.п. К ним относятся:

а) *Гроулинг* или гроул (с *англ.* *growling* – «рычание») – вокальный приём, используемый чаще всего в металл-роке во всех его разновидностях, как грайндкор, дэткор и др. Звучание имитирует рычание животных. Для гроулинга необходимо умение петь на опоре (диафрагмальное дыхание) и использовать ложные связки при пении. Гроулинг можно подразделить на низкий и высокий, а также на «брутальный» (самый низкий звук из живота), гортанный (формирование звука происходит выше) и горловой (сочетание чистого голоса с рычанием, хрипом). Гроулинг часто используется в сочетании с другими экстремальными приёмами звукоизвлечения (*scream, guttural, pigscream, squeal*).

б) *Скриминг* (от *англ.* *screaming* – «крик») – приём пения, который можно охарактеризовать как хрипящий вопль или визгливый крик. Используется в таких стилях рок-музыки, как: блэк-метал, грайндкор, дэт-метал, металкор, дэткор, спид-метал, скримо, эмокор. Обычно скриминг исполняется вокалистами-мужчинами, его отличает очень высокая тесситура. В свою очередь, скриминг также делится на подвиды:

– *Грим* (от англ. *grim* – «мрачный», «зловещий») – звучит ближе к гроулу, спокойнее, чем обычный скриминг, применяется в основном в блэк-метале и дарк-метале;

– *Шрай* (от нем. *schrei* – «воплъ») – звучит как истеричный протяжный вой, напоминающий вой волка. Используется в депрессивном блэк-метале;

– *Скрим* – характерен для шведской школы дэт-метала, звучит как очень агрессивный крик;

– *Харш* (от англ. *harsh* – «хриплый») – используется в дэт-металле, модерн-металле.

Мелизмы – это общий термин различных украшений мелодии, при которых мелодическая и ритмическая линия остаются неизменными. Мелизмы считаются неотъемлемой частью таких стилей как, Gospel, Soul и R&B. Широко используются они также в поп-музыке и джазе, возможно, не всеми исполнителями. Все зависит от индивидуальных предпочтений вокалиста. Для освоения и дальнейшего применения мелизмов необходимо: наработать подвижность голоса; слушать много музыки для запоминания различных музыкальных фраз; разбирать каждый мелизм по нотам; наращивать темп постепенно (мышцы вокалиста привыкают от медленного до необходимого); разбирать мелизмы на удобных звуках и в нужном ритме. Начинаящему вокалисту легче сначала научиться петь украшение на каком-нибудь слоге с согласной буквой. Пропев удобные для себя сочетания букв в нужном ритме, певцы переходят на исполнение той же самой мелодии, но уже с текстом самой песни.

Знание и владение вокальными приёмами необходимо для придания голосу «украшений», чувственности, выразительности и оригинальности. Можно отметить, что спич используют во всех видах речитативов, джазе; тванг – в опереттах, мюзиклах, кантри, госпел, ритм-н-блюз; белтинг – в госпел музыке, поп и рок-музыке; фальцет – в поп-музыке, джазе, фолке, соул музыке и ритм-н-блюзе; микст – в разных своих вариациях во всех вокальных жанрах;

лэджит – преимущественно в мюзиклах. Край – смежные техники, которые можно услышать в джазе, блюзе и при пении колыбельных песен.

Артикуляционный аппарат – это система органов, формирующая звуки речи. Активные органы: голосовые складки, язык, губы, мягкое небо, боковые стенки глотки. Пассивные органы: зубы, твердое небо, верхняя челюсть.

### **Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках**

Одним из важных качеств изучения иностранного языка является развитие способностей к занятиям музыкой, ведь при изучении иностранных слов, при прослушивании иностранной речи мозг открывает для себя новые звуки, которые не слышал, мозг начинает лучше слышать музыкальную фразу, отмечать движения интонации. Исходя из этого, надо понимать, что, разбирая иностранный материал, развиваются интеллектуальные и творческие способности человека. Тем не менее для исполнения произведений на каком-либо языке, важно понимать основы его фонетического строя.

Фонетика – раздел лингвистики, изучающий звуки речи и звуковое строение языка (слоги, звукосочетания, закономерности соединения звуков в речевую цепочку). Предмет фонетики подразумевает под собой тесную связь между устной, письменной и внутренней речью. Фонетика исследует не только языковую функцию, но и артикуляционный аппарат, акустическую сторону звуковых явлений.

Основными единицами и средствами фонетики считают единицы:

1) выделяющиеся в потоке речи: звуки, слоги, ритмические структуры, фразы;

2) накладывающиеся на указанные ранее: тон, ударение, длительность и темп. Любой язык в своей основе имеет эти фонетические единицы и отличается от любого другого языка, поэтому для более точного и аутентичного исполнения произведения вокалисту важно ознакомиться с ними в системе конкретного языка, на котором написано музыкальное произведение.

Приведем в пример различия фонетики русского и английского языков.

В отличие от русского языка, в английском языке есть деление гласных на долгие и короткие звуки, и случайная смена одного звука на другой может привести к значительным изменениям, вплоть до изменения смысла слова.

В английском языке все гласные поделены на монофтонги – звуки, звучание которых не меняется на протяжении звучания [bed – кровать], дифтонги – звуки, состоящие из двух частей [ould – старый], трифтонги – звуки, состоящие из 3 частей [faɪə – огонь, гореть].

Вне зависимости от следующего звука, согласные в английском языке не смягчаются.

Большую роль в фонетике английского языка имеет интонация. Она сочетает в себе высоту тона, ритм, фразовое ударение и темп.

Можно привести примеры использования некоторых звуков в текстах музыкальных произведений:

[ʊ] – краткий звук «у»: «Open your eyes, look [lʊk] up to the skies and see»  
– Queen – Bohemian Rhapsody;

[u:] – долгий звук «у»: «Put under the pressure of walking in your shoes  
[ˈfʊ:z]» – Linkin Park – Numb;

[ɜ:] – звук, похожий на звук «ё», но при произнесении данного звука используется не характерный для русскоговорящего певца уклад языка: «In all myspite, I'llturn [tɜ:n] itoff» – Paramore – TurnItOff;

[ʌ] – краткий звук «а»: «But [bʌt] I couldn't stay away, I couldn't fight it»,

[a:] – долгий звук «а»: «Come and leave your mark [mɑ:k]» – One Ok Rock – Vandalize.

**Согласные звуки.** Важно помнить, что согласные, в английском языке, в отличие от русского, не обладают свойством смягчаться, когда они стоят перед мягкими гласными. Но, как и в русском языке, они делятся на звонкие и глухие, непарные и парные, такие как: [b] – [p], [v] – [f], [d] – [t], [z] – [s], [ʒ]

(«ж») – [ʃ] («ш»), [g] – [k], [dʒ] («дж») – [tʃ] («ч»), [ð] – [θ]. Остальные звуки [m], [n], [ŋ], [r], [l], [w], [j] считаются непарными.

По звучанию, согласные звуки можно разделить на три группы:

- Звуки, произношение которых похоже на звуки в русском языке: [p], [b], [tʃ], [dʒ], [s], [z], [ʃ], [ʒ], [k], [g], [h], [m], [j].

- Звуки, которые похожи на звуки русского языка, но немного отличаются [t], [d], [n], [l].

- Специфические звуки, которых нет в русском языке [θ], [ð], [ŋ], [w], [r], ошибочно произносить, опираясь на привычные звуки русского языка.

Примеры транскрипций слов со специфическими звуками английского языка в текстах музыкальных произведений:

Звуки [d], [t] и [l] похожи с русскоязычными «д», «т» и «л», однако, в русском языке они произносятся более твёрдо, а язык отталкивается от передних верхних зубов, в английском варианте, это более мягкие звуки, а язык отталкивается от альвеол на твёрдом нёбе.

– «You push me back, and pull me down [daʊn]» – Coldrain – Undertow.

– «And all that I can see is just [dʒʌst] a yellow lemon tree [tri:]» – Fool's Garden – Lemon Tree.

– «Love [lʌv] was made for me and you» – Nat King Cole – L-O-V-E.

[ð], [θ] – это сочетание букв th. Они не характерны как для русского, так и для других языков.

Для произнесения этих звуков нужно образовать щель между передними зубами, поместив туда язык. Точных правил чтения эти звуки не имеют, и верное звучание можно определить только по транскрипции. Звук [ð] похож на звук «з», но более протяжный, а звук [θ] представляет собой более протяжный звук «с».

– «This [ðɪs] is the [ðə] story of how they [ðeɪ] met» – Fall Out Boy – Where did the party go.

– «You better think [θɪŋk]» – Aretha Franklin.

При работе над конкретным произведением нужно детально проработать текст и учесть фонетические особенности используемого в тексте языка. Разбор текста подразумевает под собой правильное произношение слов, ударения, подстрочный перевод, определение главных слов во фразах. Эта работа должна происходить на начальном этапе изучения произведения, чтобы было достаточно времени освоить новый материал, а также, чтобы певец понимал смысл исполняемого произведения. В результате работы, вокалист должен научиться произносить текст без остановок, в нужном ритме и темпе, и при этом быть независимым от мелодии, звуковысотности.

В современном вокале используют понятие «общепевческой артикуляционной базы». Это подразумевает включение в процессе постановки голоса таких артикуляционных мышечных движений, которые обеспечат международный эталон звучания голоса. В идеале каждый хорошо обученный профессиональный вокалист является обладателем таких качеств голоса, как свобода и тембральная ровность, разборчивость, полётность, развитый звуковысотный диапазон и пр. Эти качества являются неотъемлемой частью звукового эталона. Эта база, создана для всех певцов, независимо от их национальности и происхождения. Перечислим несколько важных качеств вокальной речи, на которые нужно обратить внимание при занятиях над произведением на иностранном языке.

Во-первых, независимо от родного языка исполнителя, гласные должны формироваться по общим законам формирования певческого голоса. Во-вторых, при пении, одной из важных задач является выработка стабильного положения гортани и мягкого нёба. В-третьих, при пении на любом языке, «близкий» звук должен достигаться включением речевого резонатора и «вокальной маски» на всём диапазоне голоса с опорой на переднеязычные согласные. Сами согласные в конце слова, независимо от языка, должны исполняться чётко и на дыхательной опоре.

После того как проведена основная работа над текстом, нужно обратиться к музыкальной части произведения и ознакомиться с материалом. Вокалист должны хорошо знать мелодию и представлять её движение, знать фрагменты, где есть переходы и скачки, вокальные приёмы и украшения. Для более быстрого освоения мелодии можно выучить её на отдельный удобный слог, как русскоязычные такие как «на», «та», так и англоязычные «пау», «тум», «вее». Этот приём так же следует использовать на начальном этапе работы над произведением, он поможет певцу обратить внимание на правильное звукоизвлечение, а не переключаться на произношение текста.

### **Вокальные зажимы**

Голос человека – это уникальный музыкальный инструмент, созданный природой. Наш голосовой инструмент подобен блок флейте: он звучит свободно, когда каждый сегмент «флейты» соединен с другим без зажимов. Если даже один сегмент окажется перекрыт хотя бы частично – звук будет слишком тихим, сиплым, писклявым или гнусавым. Разберемся, что такое зажимы.

*Зажим* – это прерванный импульс: голос как бы «застревает» в горле, сдерживается губами, сжимается челюстями. Чтобы «разжать» этот зажим, необходимы тренировки. Нужно открывать рот так, чтобы нижняя челюсть как бы «отстегнулась» от верхней и двигалась абсолютно расслабленно.

Среди очевидных зажимов выделяют зажим челюсти. Чтобы избавиться необходимо взять себя рукой за подбородок и аккуратно подвигать нижнюю челюсть «влево - вправо, вверх - вниз, вперед – назад» таким образом, чтобы мышцы лица при этом не напрягались. Когда это произойдет и челюсть будет двигаться легко, надо взять любой текст или скороговорку и прочитать, держа руку на подбородке. Затем на каждой ударной «А, О, Э» опускать челюсть (рукой) как можно ниже, следите за тем, чтобы рот по вертикали раскрывался, как можно шире, чтобы голос громче и свободнее звучал. Еще одно «классическое» упражнение: преподаватель издаёт звук, обучающийся немного выше другой, и так до того звука по диапазону который способен достать ученик.

Вторым распространенным зажимом является зажим гортани.

Мышцы гортани перестают работать, глотка закрывается, и голос, не находя себе другого пути, выходит либо через нос (гнусавый звук), либо «застревает в горле» (глухой тусклый звук, боль, першение).

Чтобы преодолеть этот зажим необходимо научиться зевать «в голос», как зевают дети, кошки и собаки. Можно рекомендовать в качестве домашнего задания – зевать по 5 минут в день. Это упражнение снимает голосовой зажим и отлично тренирует мышцы гортани, необходимые для красивой, эмоционально разнообразной речи. Полезно «сквозь зевоту» проговаривать слова или предложения.

Еще одно упражнение, которое выполняется самостоятельно и способствует освобождению от зажимов поможет вам освободить горло от зажимов – это смех. Нужно научиться «смеяться» диафрагмой, которая и должна активно работать при голосовой нагрузке и при этом получают громкие объемные и свободные звуки. Научившись смеяться по заказу, можно моментально снять голосовой зажим и улучшить настроение.

Еще одним распространенным зажимом является зажим губ. Необходимо формировать «вокальную улыбку». Среди зажимов, от которых страдает голос вокалиста, да и само произведение является зажим тела. Это может быть обусловлено разными физиологическими причинами – плохое самочувствие и психологическими – стрессом от выступления, существующей неуверенностью. Важно помнить, что при пении звучат не связки, голос резонирует во всем теле.

Поэтому только в свободном теле рождается свободный голос. Важно знать, что тело держится позвоночником. Необходимо чувствовать каждое мгновение свой позвоночник, его гибкость и подвижность по всей длине. Это гарантия свободы от всех видов зажимов, обеспечение свободы жестикуляций, свободы дыхания. Вокалист всегда должен держать прямой свою спину. В современном мире существуют много упражнений для тела. Кто-то предпочитает йогу, медитации, стрейчинг для расслабления. Для вокалиста важно знать и

практиковать дыхательную гимнастику по системе А. Н. Стрельниковой. (Дыхание важно направлять вниз, так, чтобы на вдох реагировал живот, а не грудь. Когда на вдохе поднимается грудь и плечи, это называется ключичным, или стрессовым дыханием. Даже если изначально человек был спокоен, такое дыхание быстро приводит организм в состояние стресса, без всяких внешних раздражителей. Главная задача - научиться правильно дышать и чувствовать, как это помогает при пении. Можно зафиксировать в памяти дыхание при пробуждении и научиться его воспроизводить. На вдохе живот поднимается, на выдохе опускается, а грудная клетка и плечи остаются неподвижными. Попробовать перенести эту технику дыхания в вертикальную позицию, в которой человек находится с утра до вечера. Это гарант того, что человек остается спокойным в любой ситуации, а голос будет звучать естественно, свободно и красиво.

Подводя итог, нужно сказать, что для снятия зажимов необходимо выполнять регулярно упражнения на снятие зажимов, на свободное звукоизвлечение и дыхание, на наполнение голоса чувством и смыслом, на раскрытие тембральных красок, на расширение диапазона голоса вверх и вниз.

### **Профессиональные заболевания голоса. Заболевания простудного и вирусного происхождения**

*Миндалины.* Большие миндалины затрудняют движение отдельных частей мягких резонаторов, что приводит к нарушению четкой артикуляции. Воспаленные миндалины дают частые воспаления гортани (ларингиты), трахеи (трахеит).

*Аденоидные разрастания.* Аденоидные разрастания в носоглотке приводят к хроническим катарам носа, а также постоянно раздражают своими выделениями слизистую нижележащих отделов дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи), а голосу придают излишний носовой оттенок и гнусавость.

*Зубы.* Карие может вызывать хронические заболевания миндалин, воспаление слизистой глотки, что приводит к расстройству голосовой функции.

*Органы слуха.* Серные пробки в ушах приводят к ухудшению слуха. Нормальное состояние голосового аппарата, когда все слизистые увлажнены. Поэтому насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки оказывают сильное влияние на состояние вокалиста.

*Катаральное состояние, катар* – это воспаление слизистых оболочек, сопровождающееся их покраснением, набуханием, образованием и выделением ими жидкости (прозрачной, слизистой, гнойной). Катар может быть простудным, инфекционным. Различают катары верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, ангина, трахеит), бронхов (бронхит), легких (пневмония).

*Ринит* – воспаление слизистой носа (в народном обиходе – насморк. Причина возникновения насморка является простуда, переохлаждение (в т.ч. переохлаждение кистей рук и ног). Это снижает сопротивляемость организма в борьбе с инфекцией. Если при насморке воспалительный процесс перейдет на придаточные пазухи носа – может возникнуть *синусит*. Воспаление гайморовой пазухи – *гайморит*, и воспаление лобной пазухи – *фронтит*. Учитывая, что заболевания могут сопровождаться и температурой – лучше обратиться к врачу.

*Фарингит* – воспаление слизистой глотки. При этом заболевании возникают неприятные ощущения: царапанье, жжение в глотке, сухой кашель. Почти всегда это воспаление захватывает в той или иной степени гортань. Раздражителями могут возникать в процессе курения, употребления спиртных напитков, чрезмерно горячая/холодная и острая пища, газированные напитки, колебания температуры, бытовая пыль. До момента обращения к врачу необходимо систематическое полоскание горла растворами, антисептическими растительными настоями (ромашка, календула и др.); при кашле можно принимать противокашлевые средства, но следить за возможностью аллергических реакций.

*Ангина* – инфекционное заболевание, при котором воспаляются одна или несколько миндалин глоточного кольца. Обычно патология поражает глоточные миндалины. Намного реже воспалительный процесс возникает в других миндалинах. При длительном воспалении небных и глоточной миндалины воз-

никает хронический тонзиллит. Ангина возникает в сырую, холодную погоду, легко передается, так как считается инфекционным. Во время ангины человек испытывает недомогание, головную боль, разбитость, повышенную температуру. Лечиться необходимо обязательно у врача, так как при этом заболевании нередко осложнения: может возникнуть ревматизм, поражение внутренней оболочки сердца и т.д. Рекомендован постельный режим до момента спада температуры, теплое, обильное питье, возможны согревающие компрессы, полоскания горла дезинфицирующими растворами.

*Хронический тонзиллит* – инфекционно-воспалительное заболевание, поражающее небные миндалины, характеризующееся волнообразным течением – чередованием периодов обострения и ремиссии. Хронический тонзиллит развивается в результате частых ангин. Течение болезни при обострении хронического воспаления сопровождается высокой температурой, нарывами в горле, изменениями общего состояния: головная боль, вялость, понижение трудоспособности. Лечение производится только врачами.

*Ларингит* – это заболевание, при котором воспаляется слизистая оболочка гортани, и голосовых связок. Может сопровождать ряд заболеваний (простудные заболевания, скарлатина, коклюш, корь и другие) или быть самостоятельным заболеванием. К симптомам относят: першение, боль в горле, хрипота, потеря голоса, кашель (сначала сухой, потом с мокротой), недомогание, головная боль, иногда температура, течение болезни длительное, длительная потеря голоса. Лечение всегда под контролем врача.

*Хронический ларингит* может быть вызван у лиц голосовых профессий с повторяющимися (частыми) респираторными заболеваниями и нагрузкой на работе в этот период, а также с нарушением голосового режима.

*Трахеит* – воспалительный процесс в трахее, вызванный бактериальными, вирусными или грибковыми инфекциями. Отличительной чертой патологии становятся систематические приступы кашля. Кашлевые спазмы приводят к отделению обильной мокроты слизистого или слизистого-гнойного характера.

Трахеиты могут быть вызваны как результат резкого повышения внутрибронхиального давления при форсировании голоса, при крике, перегрузке дыхания, неправильном пении.

*Бронхит* – воспалительное заболевание бронхиального дерева. Отек и большое количество слизи в дыхательных путях на фоне воспаления затрудняют поступление воздуха к легким. В отличие от пневмонии, патологический процесс локализуется в бронхах и не затрагивает альвеолы. Бронхит может быть вызван инфекцией, простудой, неблагоприятной экологической обстановкой (загазованность, запыленность). Бронхиту часто предшествует насморк, охриплость, щекотание в горле, затем кашель, сначала сухой, грубый со скудной мокротой.

*Грипп* – это острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей с вирусной природой возникновения. ОРВИ может быть вызвано разной комбинацией вирусов, которых существует около 200, а также бактериями. Диагностика и постановка правильного диагноза определяют выбор лечения и снижение риска осложнений. Необходимо уметь принимать меры предосторожности, особенно, во время эпидемий: избегать, по возможности, контактов с больными; полоскать не менее 3-4 раз в день полость рта и глотки; аппликация оксолиновой мази на слизистой носовых ходов.

*Коронавирусная инфекция (COVID-19)* – инфекционное заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2. Симптомы, инфицированных вирусом, характеризуются легкими и умеренными симптомами респираторного заболевания. При этом у некоторых людей оно протекает в тяжелой форме, требующей медицинского вмешательства. Тяжелая форма заболевания чаще развивается у пожилых людей и лиц с фоновыми патологиями, в частности сердечно-сосудистыми, хроническими респираторными, онкологическими заболеваниями и диабетом. Риск заражения COVID-19, тяжелого течения болезни или смерти от нее угрожает любому человеку независимо от возраста.

## **Профессиональные болезни голосового аппарата, вызванные неправильным пением либо несоблюдением певческого режима и гигиены голоса**

Среди неблагоприятных факторов, воздействующих на возникновение профессиональных болезней вокалистов относятся: большие ежедневные вокальные нагрузки, непривычные ранее (способствуют перегрузкам), использование форсированного звука и твердой атаки, пение в несвойственной данному голосу tessiture (как очень высокой, так и очень низкой), пение без вибрато (плоский звук без вибрато накапливает статическое напряжение), неотработанная вокальная техника.

Важное значение для голосовой мышцы имеет *отдых*. Полное восстановление голосовой функции у вокалиста-профессионала наступает через 6-12 часов голосового покоя (индивидуально от времени голосовой нагрузки), студенту вокального отделения времени для отдыха требуется больше (индивидуально в зависимости от утомления).

Функциональные нарушения голоса, т.е. нарушения работы голоса называется *дисфония*. Это расстройство голосообразования, при котором нарушается качество голоса (высота, сила, тембр), вследствие чего он становится неполноценным: слабым, мало модулированным, охриплым и т.д. Возникает в результате органических или функциональных нарушений центрального или периферического происхождения. Эти проблемы связаны с нарушением координации между голосовыми складками и центральной нервной системой, с включением в фонацию ненужных вспомогательных мышц шеи и грудной клетки, отключение из координации диафрагмы. Причины устраняются под наблюдением и с помощью врача.

*Фонопедия* – щадящий метод лечения голоса, стимулирующая терапия: занятия, состоящие из целого ряда упражнений последовательной сложности для дыхательной, артикуляционной и голосовой системы. Производится это лечение только под наблюдением врача. Цель фонопедических занятий – привить

и закрепить правильные голосоречевые навыки и восстановить нарушенное равновесие между различными отделами голосового аппарата. Улучшение наступает через 3-4 месяца занятий. В основе нарушений лежат очень сложные нервные механизмы. В результате чего наблюдаются *патологические движения ИГС (истинных голосовых складок)*:

- недостаточное смыкание (*гипотония*);
- чрезмерное судорожное смыкание (*спастическая дисфония*);
- иногда может быть множество жалоб на утомляемость голоса во время пения, а при осмотре картина гортани в норме (*фонастения – истощение*);
- может быть полная потеря звучности голоса, только шепотная речь, связки выглядят нормально, но смыкаются асинхронно, картина все время меняется (*функциональная афония*). Этим заболеваниям способствуют голосовые и нервнопсихические перегрузки, стрессы, несоблюдение режима голоса.

*Фонастения (истощение)* – типичное профессиональное нарушение голоса, которое встречается преимущественно у лиц речевой или вокальной профессии с неустойчивой нервной системой. В основе ее возникновения, помимо повышенной голосовой нагрузки, ведущей к перенапряжению гортани, лежат различные неблагоприятные ситуации, вызывающие расстройство нервной системы.

*Узелки* – образования на краях ИГС, возникают из-за голосовой травмы (крик, кашель), форсированное пение, пение во время острых воспалительных заболеваний дыхательных путей, вовремя регулы.

*Кровоизлияние в голосовую складку* – может быть как у профессионалов голоса, так и у непрофессионалов. Как правило, может возникнуть в результате сильного сухого надрывного приступообразного кашля с закрытым ртом, когда возрастает подскладочное давление (часто при трахеитах); в результате резкого форсированного визга, крика; подъема тяжести; пения вовремя регулы, ларингита, когда особенно выражена сосудистая сеть.

## **Основы голососбережения и гигиены голоса**

Гигиена голоса, как основа профилактики нарушений голосовой функции. Голос – это дар, который даётся человеку от рождения природой. Женский голос – звучит на целую октаву выше от мужского голоса, а голосовые связки, способны воспроизводить звук в диапазоне трёх октав. Мужской голос имеет свои отличительные особенности в анатомическом строении в отличие от женского голоса. Кроме, основных голосовых связок, у мужчин есть ещё и так называемы «ложные связки» при помощи которых мужской голос может петь «фальцетом» в верхних октавах. Для любого типа голоса существуют индивидуальные и общие требования по гигиене голоса.

Чтобы такой хрупкий инструмент как голос служил долгие годы, чтобы был всегда в надлежащем певческом состоянии, необходимо помнить, что для поддержания его работоспособности требуются систематические занятия с профессионалом, а также рациональность построения своей жизни и творческой работы. Жизнь вокалиста, должна протекать размеренно, без сильных физических нагрузок и психологических потрясений. Важен полноценный отдых и обязателен хороший сон продолжительностью в 7-8 часов. Так же, безусловно, для вокалиста одним из важнейших пунктов гигиены голоса является полноценное питание. Но во избежание раздражения слизистой полости рта и глотки необходимо с осторожностью употреблять или лучше вообще исключить из рациона острые, излишние горячие, также холодные блюда и напитки. Помимо этого, необходимо воздерживаться от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, так как именно они наносят серьезный вред голосовым связкам.

В процессе пения на сцене у начинающих исполнителей возможно из-за повышенного волнения появляется сухость во рту, першение и даже кашель. Что бы избежать этого неприятного явления, в паузах рекомендую несколько раз прикусить кончик языка. Эта процедура вызывает слюноотделение и таким образом можно избежать сухости. Основным требованием к голосовому режи-

му остаётся умеренная нагрузка на связки, что означает не петь форсированным звуком. У подростков чётко отслеживать прохождение мутационного периода. Немаловажным элементом для поддержания голосовых связок в рабочем состоянии, регулярно использовать пение вокальных упражнений, от примарного тона до предельно высоких и предельно низких нот. Рекомендовано в процессе занятий вокалом, активно использовать дыхательные упражнения А. Н. Стрельниковой, принцип которых основан на активном вдохе воздуха и таком же выдохе. При этом происходит активный приток кислорода к голосовым связкам, что благотворно влияет на состояние не только связок, но всего голосового аппарата. Такое упражнение является хорошей процедурой для полной вентиляции лёгких, и лечебной процедурой для всего организма.

В начальной стадии обучения вокалу, необходимо точно определить тип голоса, от этого зависит будущее исполнителя. Необходимо помнить, что определение происходит сначала по тембру, а потом по диапазону. Если определение типа голоса происходит неверно, над исполнителем нависает угроза или полной потери голоса, или образования на связках «певческих узелков», которые удаляются только хирургическим путём.

В процессе обучения, нагрузку на голосовой аппарат надо производить постепенно и равнозначно. Важно помнить при пении вокальных упражнений. Для поддержания работоспособности и продуктивности голосовых связок, необходимо делать перерыв в творческой деятельности, поскольку молчание тоже является важным элементом гигиены голоса, в процессе которого происходит регенерация голосового ресурса (восстановление работоспособности связок). Например, во время каникулярного периода исключить любую возможность пения, даже на бытовом уровне. Часто приводят в пример опыт полного молчания И.С. Козловского перед спектаклем за целую неделю и общения с женой и окружающими через записки.

Общими рецептурными рекомендациями на случай заболевания являются:

1. Половину измельчённого лимона смешать с одной столовой ложкой мёда. Держать во рту ближе к задней стенке глотки и через 3-5 мин проглотить.

2. Для общего укрепления мышц связок рекомендуют полоскание горла морской водой. Дышать морским воздухом.

Характеристика метода В. В. Емельянова. От рождения у людей неодинаково развиты мышцы, участвующие в звукообразовании. С помощью фонопедического метода развития голоса (ФМРГ) их можно развивать и успешно адаптировать к певческой деятельности. Фонопедический метод основан на применении упражнений разного уровня сложности для тренировки артикуляционной, голосообразующей и дыхательной систем. Он направлен не только на максимальное использование заложенных природой возможностей голоса, но и на оздоровление голосового аппарата, продление его службы. Теория фонопедического метода развития голоса В.В. Емельянова включает в себя такие основные понятия: «*фонация*» – процесс образования звука, «*фонопедия*» – наука о коррекции голоса с использованием специальных педагогических приемов, «*фонопедический метод в обучении пению*» – метод развития голоса и освоения различных техник пения за счёт тренировки дыхательной, артикуляционной и голосообразующей системы.

## **2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Методические рекомендации по проведению лекционных занятий**

Преподавание лекционных часов учебной дисциплины «Постановка голоса» должно осуществляться с использованием следующих педагогических методов: словесных, наглядных.

К словесным методам относят рассказ, объяснение, беседу.

Рассказ – метод устного повествовательного изложения новых знаний преподавателем, который используется в основном, на начальном этапе обучения (сообщение знаний о пении, певческом голосе, дыхании, функциях работы голосового аппарата и др. в определенной логической последовательности). Рассказ активизирует восприятие, познавательную активность, формирует представления, развивает интересы, любознательность, воображение и мышление.

Объяснение – монологический метод словесного изложения понятий и положений, закономерностей, свойств, принципов действия и протекания певческих процессов. При обучении постановки голоса метод объяснения применяется для характеристики основных вокальных терминов и понятий, объяснении принципов певческого дыхания, звукообразования, резонанса.

Беседа – диалогический метод изложения и усвоения изучаемого материала. Его можно применять на разных этапах занятия, в разных сочетаниях с другими методами при достижении различных целей обучения. Беседа позволяет научить обучающихся самокоррекции

К наглядным методам относят зрительные, пластически-двигательные, слуховые.

При обучении постановке голоса зрительные методы позволяют педагогу продемонстрировать правильное положение певца. Использование этих мето-

дов обеспечивает восприятие как внешних форм, так и внутреннего содержания процесса звукообразования.

Слуховые методы способствуют формированию первых впечатлений от произведения. Прослушивание записей великих мастеров вокального искусства или правильный показ фрагмента музыкального произведения вокалистом имеет огромное значение. Правильное представление о звуке способствует правильному звукообразованию.

Пластически-двигательные методы используются в целях формирования певческого дыхания. В вокальной практике необходимо ощущать движение мышц диафрагмы преподавателя во время пения. Использование методов для постановки певческого голоса помогает в концентрированном виде давать большое количество информации, подготовить певцов с помощью правильных мышечных ощущений к восприятию музыкального материала.

## **2.2. Методические рекомендации по проведению индивидуальных занятий**

Индивидуальные занятия по постановке голоса должны базироваться на специальных методах вокального обучения:

- фонетическом,
- концентрическом,
- показа и подражания,
- сравнительного анализа
- мысленного пропевания;

а также общедидактических методах:

- наглядном,
- словесном,
- методе повторения пройденного материала.

Для организации индивидуальных занятий используют практические методы обучения. Методы данной группы способствуют формированию умений и навыков обучаемых. Для обучения постановке голоса важны такие методы как *упражнения и практические работы*.

Метод упражнений – один из самых распространенных, эффективный и приоритетный среди практических методов по закреплению знаний, выработке певческих умений и навыков. Суть этого метода состоит в систематическом повторении умственных и физических действий, манипуляций, практических операций, в процессе обучения между преподавателем и студентом. Данный метод направлен на перевод приобретенных знаний в плоскость практических певческих умений и навыков.

Метод практических работ обеспечивает углубление, закрепление и конкретизацию приобретенных умений и навыков. При обучении постановке голоса практические работы носят учебно-тренировочный характер, это в первую очередь исполнение вокализов и музыкальных произведений.

### **2.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках учебной дисциплины «Постановка голоса» включает в себя следующие формы:

- изучение материала учебной дисциплины;
- использование видео- и аудиоматериалов;
- подготовка к экзамену.

Изучение материала учебной дисциплины подразумевает работу студентов с конспектом лекций, учебно-методической литературой, научной литературой, использование Интернет-ресурсов для изучения аудиоматериалов, видео-материалов образцовых примеров мастерства вокального искусства.

Подготовка к экзамену требует глубокого изучения студентами рекомендуемой основной и дополнительной литературы, овладения теоретическими знаниями, изложенными в курсе лекций, и практическими навыками подбора и анализа вокальных упражнений, приобретенными на индивидуальных занятиях по «Постановке голоса».

Следует отметить важную роль самостоятельной работы студента в его дальнейшем профессиональном развитии. Самостоятельная работа студента – это деятельность студентов, направленная на закрепление, расширение и углубление получаемых знаний, умений и навыков, полученных на занятиях с педагогом, а также освоение нового материала без посторонней помощи. Самостоятельная работа студентов является обязательной, плановой и контролируемой преподавателем и должна осуществляться на протяжении всего процесса обучения. В процессе самостоятельной работы студент должен повышать вокально-техническую и музыкально-художественную культуру.

Педагогу следует использовать как теоретические, так практические виды самостоятельной работы студентов. В работе над музыкальным репертуаром следует отрабатывать навык самостоятельного анализа произведения (изучение истории музыкального искусства, анализ творчества исполнителей, подготовка рефератов, докладов, научных работ, участие в научно-практических конференциях). Самостоятельная работа – прослушивание музыкальных произведений в различных жанрах, новых стилях, анализ нотного материала и самостоятельное составление, развитие и формирование навыка «чтения с листа», систематические занятия сольфеджио, работа над музыкальным произведением до работы на занятиях с педагогом (разбор музыкального произведения, постановка дыхания, цезур, отработка динамических штрихов, проработка особенностей произношения, выучивание литературной основы и т.д.).

При выборе вокальных произведений для самостоятельной работы необходимо учитывать уровень знаний студента, его вокальные возможности, музыкальные предпочтения. Важно найти основу для студента, где ему будет

комфортно исполнять и развиваться. Материал для самостоятельной работы должен быть разноплановым, развивающим, иметь эстетическую и художественную ценность. Контроль педагога должен осуществляться на следующем занятии, где самостоятельная работа проверяется и оценивается. Важно, чтобы студенты могли научиться реализовывать полученные умения и навыки в процессе обучения в новом музыкальном материале.

## **2.4. Упражнения для постановки голоса**

### *Упражнение на расслабление гортани*

Гортань является главным голосообразующим органом и очень важно, чтобы она была расслаблена. Для этого есть специальное упражнение – зевание. Это упражнение снимет все блоки и зажимы и голос ваш станет лучше.

### *Упражнение «Зарядка для лица»*

Цель упражнения – проработка пространства челюсти и гортани, освобождение лицевых мышц. Ход выполнения упражнения:

- Напрягите все мышцы лица, какие сможете, изображая изюм, а затем расслабьте их.
- Подвигайте бровями, крыльями нос, подмигивайте, улыбайтесь, «поцелуйте» пространство, подвигайте верхней губой, нижней губой челюстью.
- Вытянув губы трубочкой, произнесите слог «кью» и затем сразу – «икс» произнесите с растянутыми в улыбке губами. Делать каждое упражнение можно раз по 8–16, или пока не станет приятно и хорошо.

### *Упражнение на проработку нижней челюсти*

Кончиками пальцев рук необходимо массировать мышцы челюсти. Разминать и разогревать их в течение 3–5 минут. Надавливать на мышцы (находить болезненные точки) до ощутимой болезненности и на выдохе звучим простой звук «ааааа». Задача – выразить боль через звук. На вдохе расслабляемся, снимаем давление и массируем челюсть. В одном подходе упражнение выполняется минимум 3 раза.

### *Упражнение «Природный тон»*

Главная задача – озвучивать процесс выдоха. То есть, вдыхать воздух как обычно, через нос, а выдыхать тоже как обычно, но, издавать при этом любой свободный звук, без каких-либо усилий. Челюсть у Вас при этом чуть приоткрыта и максимально расслаблена.

### *Упражнение для совершенствования органов дыхания*

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация наиболее важна для постановки голоса. Сделать вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 – задержать дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 сделать выдох. Сделать короткий вдох, немного задержать дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать. Это упражнение для тренировки диафрагмы.

### *Упражнения для верхних резонаторов*

В положении стоя сделать короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносить звук «М» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы. Глубоко вдохнуть. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласную произносить протяжно. Как и в первом упражнении добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы. Глубоко вдохнуть. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мамм, мумм, мимм, момм и т.п.). Глубоко вдохнуть. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-мооо», «му-мууу», «мэ-мэээ».

### *Упражнение на соединение двух резонаторов – грудного и головного*

Упражнения выстроены так, что их выполнение позволяет выравнивать регистры – нижние и верхние, грудные и головные. Исходное положение – стоя, руки опущены вдоль тела. Запрокинуть голову назад, открыть рот и немного вытянуть вверх. Положение гортани – «на зевке». Одну руку положить

на живот, другую – на грудь. Возьмите глубокое дыхание через рот и потяните звук «АААА». Попробуйте звук на разной высоте – в нижнем среднем и высоком регистрах. При любой высоте в груди должна ощущаться вибрация. Если на какой-то ноте грудная клетка не вибрирует, значит, либо в гортани появился зажим и ушел «зевок», либо вы сбросили дыхание. Запрокинуть голову назад, открыть рот. Одну руку положить на грудь, другой коснуться переносицы. Возьмите глубокий вдох и, поднимая голову, потяните звук «ХААА - ММММ». При этом слог «ХААА» произносить, когда голова еще запрокинута, а «ММММ» – когда голова вернется в обычное положение. Почувствуйте, как вибрация переходит от груди к переносице. Однако звуковая вибрация не должна совсем уходить из груди – она должна распределиться между грудным и головным резонатором. Исходное положение – стоя. Спина прямая, плечи опущены, руки лежат на нижних ребрах. Кончиком языка пощупайте зону у корней верхних зубов. Туда необходимо направлять звук. Возьмите активное, глубокое дыхание одновременно через рот и нос. На выдохе четко и громко говорите: «Да-да-да-да Дэ-дэ-дэ-дэ Ди-ди-ди-ди До-до-до-до Ду». Произносить слоги следует не быстро. Если не хватило дыхания – быстро, бесшумно возьмите новый вдох в середине фразы. Главное, чтобы все звуки были направлены в зону у корней верхних зубов.

#### *Упражнение «Скороговорки»*

Это специальный речевой материал, который используется для отработки четкой речи. Для правильной работы со скороговорками необходимо следовать некоторым правилам:

– нужно медленно проговорить текст, чётко выговаривая каждое слово по слогам. Медленное произношение поможет выучить скороговорку. Для отработки артикуляции произнесите несколько раз скороговорку беззвучно перед зеркалом;

– снова произнести текст шёпотом, но так чтобы звуки были слышны и понятны. Проговорите скороговорку медленно вслух: чтобы научиться гово-

рять быстро – надо говорить медленно. Проработав текст, произнесите его с разными интонациями. Примеры скороговорок:

- Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон, Как в капюшоне он смешон!

- У Сени и Сани в сетях сом с усами.

- Полировал, полировал Полировщик параллелограмм, Да не выполировал.

- Лаборанты работают в лаборатории.

- Ткач ткёт ткани на платки Тане

- Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов.

*Упражнения для нижних резонаторов*

Исходное положение: стоя, руки на груди. Наклоняясь вперед, на выдохе произносить гласные «у» и «о» длительно и протяжно. На выдохе нараспев произносите следующие слова: «молоко», «мука», «око», «окно», «олово». В положении стоя положить руку на грудь. Зевнуть с закрытым ртом и задержать гортань в нижнем положении. На выдохе произнесите звук «у» или «о». Если не чувствуете вибрацию в грудной клетке, постукивайте ее рукой.

*Упражнение на выработку подвижности голоса*

Необходимо произносить слова сначала медленно, затем постепенно ускоряйте темп до очень быстрого с последующим замедлением:

«Быстро ехали, быстро ехали, быстро ехали... быстро ехали... быстро ехали».

Прочитать 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 на работу над тоном речи*

Под тоном голоса подразумевают эмоционально-экспрессивную окрашенность голоса, выражение в речи говорящего его чувств и намерений.

Положить руки на солнечное сплетение и вызвать у себя путем воспоминаний эмоцию гнева. Прижимая руки к животу, произнести четко любые слова, выражая свою эмоцию, при этом широко открывая рот. Стараться, чтобы звуки исходили из области пупка. Выполнять это упражнения можно используя и положительные эмоции, главное – выразить их.

*Упражнение на расширение диапазона голоса*

а) Постарайтесь произнести первые две строчки следующим образом: каждое слово произносите на разной высоте, третью строчку произносить как резюме.

«Краской крашу я карниз: Вверх и вниз, вверх и вниз Вот и выкрашен карниз».

б) Задача «нарисовать голосом» линию прыжка, причём, поднимаясь и опускаясь, голос должен звучать свободно и легко. Разбег – прыжок ... и вот лечу, головой «загиб кручу» ... теперь мне надо опуститься, Чтоб ставить точку... научиться.

в) Чтение вслух по принципу «Лестница». Можно читать вслух любимые стихотворения. Все строчки нужно читать, изменяя собственный диапазон от нижнего регистра до самого верхнего. Только не стоит переходить на крик. Необходимо словно подниматься и опускаться по лестнице, медленно и плавно.

*Упражнения для того, чтобы сделать звучание голоса максимально ровным и свободным на всем диапазоне*

Практика выполнения этого упражнения показывает, что у каждого человека от природы – средний рабочий диапазон (который может использовать в пении) составляет 2.5 октавы. Если меньше – тогда выполнение этого упражнения будет способствовать не только созданию яркого, сбалансированного по частотам и свободного звука, но и расширению диапазона. На лице – широкая улыбка, можно начинать плавно рычать «Р-р-р-rrrrr» с самых нижних звуков до максимально верхних (включая фальцетные).

На самом верху – остановка. Повторите упражнение не менее 8 раз. А потом тоже самое – только движение с самого верха – вниз. Повтор тоже 8 раз. Вы можете ощутить, как на низких звуках голос идет из груди. На средних – от лица. И на самых верхних – из затылка. При этом очень важно сохранить расслабление мышц гортани и плавное звучание.

## **3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **3.1. Примерные требования к экзаменационному репертуару**

#### **1 курс**

- вокализ;
- народная песня или обработка народной песни;
- романс по выбору.

#### **2 курс**

- вокализ;
- народная песня или обработка народной песни;
- вокальное произведение классического композитора;
- романс по выбору.

#### **3 курс**

- вокализ;
- народная песня или обработка народной песни;
- вокальное произведение классического композитора;
- вокальное произведение современного композитора;
- романс по выбору.

#### **4 курс**

- вокализ;
- народная песня или обработка народной песни;
- вокальное произведение классического композитора;
- вокальное произведение современного композитора;
- романс по выбору.

### 3.2. Перечень экзаменационных вопросов

1. Характеристика понятий «вокал», «пение», «постановка голоса».
2. Голос. Голосовые возможности. Певческий голос.
3. Задачи предмета «Постановка голоса».
4. Голосовой аппарат человека: строение, функции частей.
5. Основные качества певческого голоса: высота, сила (интенсивность), тембр.
6. Типы голосов, их характеристика.
7. Диапазон. Тесситура.
8. Регистры голосов.
9. Примарные тоны. Переходные звуки.
10. Органы дыхания (полости носа, гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма).
11. Типы дыхания.
12. Основные характеристики вокального вдоха.
13. Основные характеристики вокального выдоха.
14. Дыхание в речи и в пении (различия).
15. Тембр, обертоны, высокая и низкая певческие форманты.
16. Резонаторы. Теория резонансного пения.
17. Функции певческих резонаторов.
18. Принцип целостности работы голосового аппарата. Опора звука.
19. Работа губ, языка, глотки при пении.
20. Певческая артикуляция (отличие от речевой). Дефекты дикции.
21. Строение гортани. Работа гортани в речи и в пении.
22. Атака звука. Принципы работы вокального аппарата при жесткой, мягкой и придыхательной атаке. Значение атаки для звукообразования.
23. Зажатия или зажимы. Освобождение голоса по системе Кристин Линклэйтер.

24. Недостатки голоса, связанные с неправильным звукообразованием: гнусавость, заглубленный звук, «белый» звук (плоское резкое звучание).
25. Недостатки голоса, связанные с неправильным звукообразованием: сип, нарушения вибрато, тусклое звучание голоса.
26. Недостатки голоса, связанные с неправильным звукообразованием: фальшивая интонация.
27. Форсирование звука, возможные причины и последствия.
28. Акустическая и физиологическая сущность вибрато. Вибрато как эстетический атрибут вокального и музыкального исполнительства.
29. Гигиена голоса.
30. Условия, необходимые для профессионального становления голоса.
31. Правильный режим труда и отдыха. Нервно-психическая нагрузка.
32. Предупреждение простудных заболеваний. Закаливание.
33. Заболевания простудного и вирусного происхождения: ринит, тонзиллит, гайморит, фронтит, трахеит, бронхит, фарингит, ангина, ларингит, пневмония и др.
34. Профессиональные болезни голосового аппарата, вызванные неправильным пением либо несоблюдением певческого режима и гигиены голоса: фонастения, гипотония, афония, кровоизлияние в связки, певческие узелки.
35. Певец – музыкант. Влияние общемузыкальных навыков на качество звучания голоса.
36. Певец – актер. Значение художественного образа и драматургии произведения в исполнительском процессе.
37. Певец – личность. Развитие личности певца и совершенствование профессиональных навыков.
38. Виды музыкального слуха. Понятие «вокальный слух».

### 3.3. Критерии оценивания результатов учебной деятельности студентов

**10 баллов** – программа исполнена на самом высоком профессиональном уровне, продемонстрирована блестящая техника исполнения, художественное разнообразие музыкального материала, повышенный уровень технической сложности произведений, стилевая компетентность, эмоциональное осмысление музыкальной формы, высокий художественный вкус индивидуальной интерпретации произведений.

**9 баллов** – демонстрация высокого уровня техники владения голосом, яркой творческой индивидуальности певца. Высокий художественный и эмоциональный уровень исполнения, образное и стилевое разнообразие выбранных произведений.

**8 баллов** – программа исполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, продемонстрировано свободное владение вокально-техническими и сценическими средствами выразительности в музыкальных произведениях разных стилевых направлений, высокий музыкально-художественный вкус сценической интерпретации, стилевая компетентность, но художественный и эмоциональный образ не доработаны. Сценография имеет технические ошибки.

**7 баллов** – программа исполнена на хорошем профессиональном уровне, наличие комплекса исполнительских вокальных навыков (интонирование, хорошее чувство ритма, точные штрихи, звуковедение), но недостаточно осмыслен музыкальный и литературный авторский текст, не раскрыт художественный образ произведений, есть вокально-технические неточности в исполнении, сценография и сценический костюм не доработаны.

**6 баллов** – выступление среднего профессионального уровня. Достаточно свободное владение голосом, продемонстрирован музыкально художественный вкус в выбранных произведениях, но техническая, художественная и эмоциональная стороны исполнения не доработаны. Неточная передача авторского

текста, выбранные вокально-технические и исполнительские приемы не соответствуют стилистике и жанру представленных произведений. Сценография и сценический костюм не доработаны.

**5 баллов** – выступление ниже среднего профессионального уровня, но продемонстрированы достаточные знания и навыки в объеме учебной программы и хороший уровень исполнительской вокальной культуры. Имеются стилевые, вокально-технические и интонационные ошибки, не решена задача раскрытия художественного образа.

**4 балла** – выступление продемонстрировало вокальную технику удовлетворительного уровня. Достаточный объем знаний и вокально-технических навыков в рамках образовательного стандарта, допустимый уровень исполнительской культуры. Низкий уровень звукового баланса, интонирование условное.

**3 балла** – выступление посредственного уровня. Не выучен текст, грязное интонирование, низкий уровень владения техникой, отсутствие сценического вида, низкий уровень музыкальной культуры исполнения.

**2 балла** – выступление неудовлетворительного, очень низкого вокально-технического и художественного исполнительского уровня.

**1 балл** – отсутствие выступления. Отказ от исполнения программы. Отсутствие знаний и компетентности в рамках образовательного стандарта.

## **4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. Учебная программа**

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННЫХ ЗНАНИЙ ИМЕНИ А.М.ШИРОКОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор Института современных зна-  
ний имени А.М. Широкова

А.Л.Капилов

. .2023

Регистрационный № УД-02-/уч.

### **ПОСТАНОВКА ГОЛОСА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
6-05-0215-02 «Музыкальное искусство эстрады»

2023 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы по учебной дисциплине «Постановка голоса» от 21.11.2019 регистрационный номер ТД-С.305/тип. и учебного плана Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова» по специальности 6-05-0215-02 «Музыкальное искусство эстрады»

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*Н.Н. Жуковская*, преподаватель кафедры художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой художественного творчества и продюсерства Частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова» (протокол № 10 от 31.05.2023);

Научно-методическим советом частного учреждения образования «Институт современных знаний имени А.М.Широкова» (протокол № 5 от 26.06.2023)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Постановка голоса» входит в цикл обязательных специальных учебных дисциплин, направленных на формирование профессиональных компетенций обучающихся по специальности «Искусство эстрады» и подготовку будущих специалистов к самостоятельной творческой деятельности.

Данная учебная дисциплина преподается в тесной взаимосвязи с такими специальными учебными дисциплинами, модулями как «Вокал», «Вокальный ансамбль», «Теория музыки и сольфеджио», «Мастерство актера», «Сценическая речь», «Сценическое движение», «Голосо-речевой тренинг», «Постановка вокального номера», «История искусства эстрады».

Учебная дисциплина «Постановка голоса» включает лекционные и индивидуальные аудиторные занятия, самостоятельные формы работы, а также получение практических навыков вне рамок учебного процесса (мастер-классы, концерты, фестивали, конкурсы).

**Цель учебной дисциплины:** дать знание основных принципов постановки голоса. Подготовить профессиональных специалистов для самостоятельной творческой и педагогической деятельности.

### **Задачи учебной дисциплины:**

Формирование вокальной техники, формирование педагогических компетенций, развитие и усовершенствование певческого голоса, исполнительского мастерства, воспитание слуховых и мышечных навыков, развитие музыкального мышления, формирование высокохудожественного вкуса, творческой индивидуальности.

В результате изучения учебной дисциплины «Постановка голоса» студент должен:

*знать:*

вокально-технические основы поставленного голоса;

основные понятия: структуры голосового аппарата первой базовой составляющей звука – давление и смыкание; структуры голосового аппарата вто-

рой базовой составляющей звука – компрессия; структуры голосового аппарата  
третьей базовой составляющей звука – акустика;

принципы формирования певческого голоса;

базовый процесс голосообразования;

принципы постановки вокальных техник;

принципы постановки вокальных приёмов;

основы фонопедии;

способы корректировки функциональных расстройств голоса посредством упражнений;

режим гигиены голоса и голососбережения;

музыкальную терминологию.

*уметь:*

синтезировать теоретические и практические навыки;

применять основные принципы формирования всех составляющих звука;

применять на практике базовую работу давления воздуха и компрессии;

применять на практике работу всех структур голосового аппарата;

корректировать функциональные расстройства посредством комплекса фонопедических упражнений;

пользоваться основными теоретическими и практическими навыками процесса голосообразования.

*иметь навыки:*

применения вокально-технических приемов и техник звукоизвлечения:  
тванг, край, белтинг, соб, микст, леджит, мелизматика, флипы, йодль, брейк, драйв, вибрато и т.п.

работы с давлением и компрессией;

работы и коррекции структур голосового аппарата;

использования методов самостоятельной работы с голосом (вокальных, разогревающих, мелодических, артикуляционных упражнений);

самоконтроля и самокоррекции.

Учебная дисциплина «Постановка голоса» направлена на формирование следующих компетенций:

*универсальной:*

УК-5. Быть способным к саморазвитию и совершенствованию в профессиональной деятельности.

*специальной:*

СК-6. Применять в практической деятельности музыкальные и технические приемы сольного вокального исполнительства в различных стилях эстрадной музыки.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины «Постановка голоса» всего отведено 352 часа:

для очной (дневной) формы получения высшего образования 138 часов аудиторных занятий (в т.ч. 22 лекционных и 116 индивидуальных) и 214 часов самостоятельной работы студента;

для заочной формы получения высшего образования 30 часов аудиторных занятий (в т.ч. 6 лекционных и 24 индивидуальных) и 322 часа самостоятельной работы студента.

Формами промежуточной аттестации являются: экзамен, зачет.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## **Тема 1. Введение**

Учебная дисциплина «Постановка голоса» как учебно-практическая дисциплина. Цели и задачи, взаимосвязь с другими профильными учебными дисциплинами («Вокал», «Вокальный ансамбль», «Теория музыки», «Мастерство актера», «Сценическая речь», «Голосо-речевой тренинг», «Сценическое движение», «Постановка номера», «История искусства эстрады»).

## **Тема 2. Строение голосового аппарата**

Понятие «Постановка голоса». Принципы голосообразования. Зарождение звука и существование в пространстве.

Гортань как основа голосового аппарата. Функция клапана гортани. Процесс возникновения звука в гортани. Гортань и ее функции. Звукообразующий и артикуляционный отдел голосового аппарата (гортань, голосовые складки, глотка, ротовая полость и весь комплекс дыхательной системы).

## **Тема 3. Структуры голосового аппарата первой базовой составляющей звука – давление и смыкание**

Первая базовая составляющая и ее структуры: голосовые складки (атака и окончания звука), типы смыкания голосовых складок, гортань, работа щитовидного хряща (в том числе в период мутаций). Данная база как основа формирования диапазона, звуковысотности, атаки и окончания звука, фразировки.

## **Тема 4. Структуры голосового аппарата второй базовой составляющей звука – компрессия**

Составляющая второй базы и структуры голосовой системы: ложные голосовые складки, надгортанник, язык. Влияние данной базы на формирование плотности, яркости, звонкости голоса, его выносливости и силы. «Форсирование» звука – превышение усилий. Вопросы корректировки.

## **Тема 5. Структуры голосового аппарата третьей базовой составляющей звука – акустика**

Акустика – существование звука в пространстве. К акустике мы можем отнести такие структуры голосовой системы как: мягкое нёбо, губы и нижняя челюсть. К акустике мы можем отнести понятия объемный звук или плоский звук, назальный или ротовой звук, светлый или темный и т.п.

## **Тема 6. Вокальные техники. Составные части техник.**

### **Создание и применение**

Вокальные техники – комплекс положения структур голосового аппарата, при которых мы получаем тот или иной звук в зависимости от жанра исполняемого произведения.

Составные части техник – структуры голосового аппарата, которые задействуются для создания техник и после калибруются относительно нужных характеристик звука. История использования техник в музыкальном мире. Особенности использования техник вокалистами.

## **Тема 7. Понятие «диапазон». Развитие диапазона голоса**

Понятие «диапазон». Диапазон как природное качество. Правильная методика развития голоса для раздвижения границ диапазона вверх и вниз. Специфика переходных нот. Щитовидный хрящ и его роль в процессе «сглаживания» диапазона.

## **Тема 8. Артикуляционный аппарат. Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках**

Артикуляционный аппарат как система органов, формирующая звуки речи.

Активные органы: голосовые складки, язык, губы, мягкое небо, боковые стенки глотки. Пассивные органы: зубы, твердое небо, верхняя челюсть.

Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках (английский, русский, белорусский, французский).

### **Тема 9. Вокальные зажимы и компенсации. Классификации голосовых компенсаций. Особенности работы с каждой из них**

Природа вокальных зажимов. Ложные голосовые складки – их природная функция и влияние на зажим. Снятие напряжения через комплекс упражнений. Голосовые компенсации как включение нежелательных структур в работу. Разновидности компенсаций и корректировка.

### **Тема 10. Гигиена голоса и голососбережение**

Основы гигиены голоса. Рациональное использование голосового аппарата (экологичное звукоизвлечение в пределах временной нормы). Здоровое состояние организма и нервной системы. Исключение вредных привычек. Соблюдение фактора шума (комфортная акустика). Профилактика голосовых нарушений.

### **Тема 11. Профессиональные заболевания голоса**

Профессиональное использование голоса (патогенные факторы) с высокими голосовыми требованиями. «Элитный вокальный исполнитель» – певцы и актеры (Iуровень). «Профессиональный пользователь голоса» – педагоги, лекторы, духовенство (IIуровень). «Невокальная профессия» – юристы, врачи (IIIуровень). «Невокальные пользователи» (IVуровень).

Профессиональные заболевания голоса. Гипотонус и гипертонус голосовых складок. Фониатр и его функции.

Остальные заболевания голосового аппарата: ларингит, рефлюкс, узлы, папилломы, атрофия и т.п.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**  
для очной (дневной) формы получения высшего образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		Лекционные занятия	Индивидуальные занятия		
1	2	3	4	5	6
<b>1 семестр</b>					
1	Введение. Строение голосового аппарата	2	5	20	Контрольный урок
2	Структуры голосового аппарата	2	6	37	
<b>2 семестр</b>					
3	Структуры голосового аппарата первой базовой составляющей звука – давление и смыкание	2	5	3	Прослушивание
4	Структуры голосового аппарата второй базовой составляющей звука – компрессия.	2	6	4	
<b>3 семестр</b>					
5	Структуры голосового аппарата третьей базовой составляющей звука – акустика	2	20	2	Контрольный урок
	<b>Промежуточная аттестация</b>			6	<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>					
6	Вокальные техники. Составные части техник. Создание и применение	2	14	14	Открытый урок
<b>5 семестр</b>					
7	Понятие «Диапазон». Развитие диапазона голоса	2	13	19	Контрольный урок
	<b>Промежуточная аттестация</b>			12	<b>Зачет</b>

<b>6 семестр</b>					
8	Артикуляционный аппарат. Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках	2	14	14	Прослушивание
<b>7 семестр</b>					
9	Вокальные зажимы и компенсации. Классификации голосовых компенсаций. Особенности работы с каждой из них	2	15	13	Контрольный урок
<b>8 семестр</b>					
10	Гигиена голоса и голососбережение	2	8	20	Контрольный урок
11	Профессиональные заболевания голоса	2	10	14	
	<b>Промежуточная аттестация</b>			36	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого: 352</b>	<b>22</b>	<b>116</b>	<b>214</b>	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА**  
для заочной формы получения высшего образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа	Форма контроля знаний
		Лекционные занятия	Индивидуальные занятия		
<b>1 семестр</b>					
1	Введение.Строение голосового аппарата	–	2	8	Устный опрос
2	Структуры голосового аппарата			10	Устный опрос
<b>2 семестр</b>					
3	Структуры голосового аппарата первой базовой составляющей звука – давление и смыкание	–	2	18	Контрольный урок
<b>3 семестр</b>					
4	Структуры голосового аппарата второй базовой составляющей звука – компрессия	2	2	16	Прослушивание
<b>4 семестр</b>					
5	Структуры голосового аппарата третьей базовой составляющей звука – акустика	–	2	26	Открытый урок
	<b>Промежуточная аттестация</b>	–		12	<b>Зачет</b>
<b>5 семестр</b>					
6	Вокальные техники. Составные части техник. Создание и применение	–	2	38	Открытый урок
	<b>Промежуточная аттестация</b>			36	<b>Экзамен</b>

<b>6 семестр</b>					
7	Понятие «Диапазон». Развитие диапазона голоса	–	2	18	Прослушивание
<b>7 семестр</b>					
8	Артикуляционный аппарат. Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках	–	2	18	Открытый урок
<b>8 семестр</b>					
9	Вокальные зажимы и компенсации. Классификации голосовых компенсаций. Особенности работы с каждой из них	2	6	42	Контрольный урок
<b>9 семестр</b>					
10	Гигиена голоса и голососбережение	2	4	30	Прослушивание
11	Профессиональные заболевания голоса			38	Контрольный урок
	<b>Промежуточная аттестация</b>			12	<b>Зачет</b>
	<b>Итого: 352</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>322</b>	

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алферова, Л. Д. Речевой тренинг: дикция и произношение: пособие для самостоятельной работы / Л. Д. Алферова. – СПб. : Санкт-Петербург. гос. академия театрального искусства, 2003. – 87 с.
2. Бараш, А. Б. Поэма о человеческом голосе. Знакомство с искусством академического вокала: монография / А. Б. Бараш; общ. ред. Э. Плотица. – М. : Композитор, 2005. – 168 с.
3. Гонтаренко, Н. Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства / Н. Б. Гонтаренко. – М. : Феникс: Любимые мелодии, 2007. – 156 с.
4. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики: учеб. Пособие/ Л. Б. Дмитриев. – М. : Музыка, 2004. – 368 с.
5. Егорычева, М.И. Упражнения для развития вокальной техники: метод. пособие / М. И. Егорычева. – Київ : Музична Україна, 1980. – 117с.: нот., ил.
6. Исаева, И. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей: самоучитель / И. Исаева. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 320 с.
7. Коробка, В.И. Вокал в популярной музыке: метод. пособие / В. И. Коробка. – М. : Ваап-информ, 1989. – 85 с.
8. Кочнева, И.С. Вокальный словарь / И. С. Кочнева, А. С. Яковлева; ред. Е. В. Гуляева. – 2-е изд. – Л. : Музыка, 1988. – 70 с.
9. Линклейтер, К. Освобождение голоса / К. Линклейтер; пер. с англ. Л. Соловьева. – М. : ГИТИС, 1993. – 150 с.
10. Малышева, Н.М. О пении: метод. пособие с нот. приложением / Н. М. Малышева. – М. : Сов. композитор, 1988. – 137 с.
11. Менабени, А.Г. Методика обучения сольному пению: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А. Г. Менабени. – М. : Просвещение, 1987. – 30 с.
12. Морозов, В.П. Вокальный слух и голос / В. П. Морозов. – М. : Музыка, 1965. – 132 с.

13. Морозов, В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В. П. Морозов. – М. : Моск. гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2002. – 496 с.
14. Морозов, В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В. П. Морозов. – М. : Моск. гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2008. – 590 с.
15. Морозов, В.П. Тайны вокальной речи / В. П. Морозов. – Л. : Наука, 1967. – 204 с.
16. Морозов, Л.Н. Школа классического вокала: мастер-класс / Л. Н. Морозов. – СПб. : Лань, 2008. – 48 с. + 1 эл. опт. диск (DVDROM).
17. Пекерская, Е.М. Вокальный букварь/ Е. М. Пекерская. – М. : Музыка, 1996. – 223 с.
18. Риггз, Сэт. Как стать звездой. Техника пения в речевой позиции: аудиошкола для вокалистов / Сэт Риггз. – М. : Guitar College, 2005. – 104 с. + 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
19. Соловьева, Лариса. Говори свободно. Создавая совершенный голос/ Лариса Соловьева. – М. : Хорошая книга, 2008. – 480 с.
20. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М. : Метафора, 2007. – 128 с.
21. Юдин, С.П. Формирование голоса певца / С. П. Юдин. – М. : Музгиз, 1962. – 98 с.
22. Юшманов, В.И. Вокальная техника и ее парадоксы / В. И. Юшманов. – 3-е изд. – СПб. : Деан, 2007. – 128 с.
23. Яковлев, А. Физиологические закономерности певческой атаки: тренировочные упражнения для воспитания вокалистов / А. Яковлев. – Л. : Музыка, 1971. – 65 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абт, Франц. Вокализы для среднего и низкого голосов: учебное пособие/ Франц Абт. – М. : Золотое Руно, 2006. – 36с.: нот.
2. Ваккаи, Н. Практическое пособие по итальянскому камерному пению/ Н. Ваккаи; пер. с итал. – М. : Музыка, 1998. – 38 с.: нот.
3. Варламов, А.Е. Полная школа пения / А. Е. Варламов. – СПб. : Лань, 2008. – 120 с., нот.
4. Вербов, А. Техника постановки голоса/ А. Вербов. – М. : Муз- гиз, 1962. – 66 с.
5. Гарсиа, М. Школа пения/ М. Гарсиа; пер. с франц. – М. : Музыка, 1957. – 22 с.
6. Глинка, М.И. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения / М. И. Глинка; ред. Б. Воронецкий. – М. : Музгиз, 1951. – 60 с.: нот.
7. Дюпре, Ж. Искусство пения / Ж. Дюпре; пер. с франц. – М. : Музгиз, 1955. – 43 с.
8. Емельянов, В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В. В. Емельянов. – М.: Лань, 2004. – 192 с.
9. Зейдлер, Г. Вокализы для высокого голоса: учеб. пособие / Г. Зейдлер. – М. : Золотое Руно, 2005. – 48с.: нот.
10. Ламперти, Ф. Искусство пения / Ф. Ламперти; пер. с итал. – М. : Муз- гиз, 1923. – 56 с.: нот.
11. Левидов, И. И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии/ И. И. Левидов. – Л.: Искусство, 1939. – 102 с.
12. Лукашин, В. Обучение и воспитание молодого певца / В. Лукашин. – М. : Музыка, 1976. – 69 с.
13. Маркези, М. Школа пения: практическое руководство: в 3 ч. / М. Маркези; общ. ред. Р.В. Котовой. – М. : Музыка, 2005. – 152 с.

14. Работнов, Л. Физиология певческого дыхания / Л. Работнов. – М. : Музгиз, 1938. – 55 с.
15. Ровнер, В. Вокально-джазовые упражнения для голоса в сопровождении фортепиано / В. Ровнер. – М. : Нота, 2006. – 28 стр.
16. Рудаков, Е. О природе верхней певческой форманты и механизме ее образования. Развитие детского голоса / Е. Рудаков. – М. : Музыка, 1963. – 82 с.
17. Сикур, П. Воспою Тебе. Основы вокальной техники и исполнительства для вокалистов, руководителей хоров, профессионалов и любителей светского и церковного пения / П. Сикур. – М. : Русский Хронографъ, 2006. – 407 с.
18. Юссон, Р. Певческий голос / Р. Юссон; пер. с франц. – М. : Музыка, 1974. – 263 с.
19. Ярославцева, Л. К. Вокальные школы Италии, Франции, Германии XVII–XX веков / Л. К. Ярославцева. – М. : Золотое Руно, 2004. – 200 с.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС д/з	Задание	Форма выполнения	Цель или задача СРС
1	Введение	20/8	Проработать методическую литературу по теме	Изучение литературы по данной теме	Усвоить и систематизировать основные теоретические понятия
2	Строение голосового аппарата	37/10	Проработать методическую литературу по теме	Изучение литературы по данной теме	Усвоить и систематизировать основные теоретические понятия
3	Структуры голосового аппарата первой базовой составляющей звука – давление и смыкание	3/18	Изучить литературу по данной теме (составить базовые корреляционные упражнения для себя персонально)	Проработка литературы по данной теме	Освоить регулировку давления и смыкания голосовых складок на разной звуковысотности
4	Структуры голосового аппарата второй базовой составляющей звука – компрессия	4/16	Проработать методическую литературу по теме	Изучение литературы по данной теме.	Освоить комплекс вокальных упражнений, уметь применять на практике
5	Структуры голосового аппарата третьей базовой составляющей звука – акустика	2/26	Проработать методическую литературу по теме	Изучение литературы по данной теме	Усвоить, систематизировать знания по данной теме, уметь применять на практике

6	Вокальные техники. Составные части техник. Создание и применение	14/38	Изучить методическую литературу по теме	Проработка литературы по данной теме	Усвоить, систематизировать знания по данной теме, уметь применять на практике
7	Понятие «Диапазон». Развитие диапазона голоса	19/18	Изучить методическую литературу по теме	Изучение методической литературы по данной теме	Усвоить, систематизировать знания по данной теме
8	Артикуляционный аппарат. Фонетические особенности работы с произведениями на разных языках	14/18	Изучить литературу по данной теме (артикуляционные упражнения)	Проработка литературы по данной теме	Усвоить артикуляционные и фонетические особенности разных языков уметь применять и внедрять в практику
9	Вокальные зажимы и компенсации. Классификации голосовых компенсаций. Особенности работы с каждой из них	13/42	Изучить литературу по данной теме	Проработка литературы по данной теме	Усвоить, систематизировать знания по данной теме, уметь находить компенсации и устранять их
10	Гигиена голоса и голососбережение	20/30	Проработать справочную литературу	изучение справочной литературы по данной теме	Усвоить и систематизировать знания по данной теме
11	Профессиональные заболевания голоса	14/38	Проработать справочную литературу	изучение справочной литературы по данной теме	Усвоить и систематизировать основные теоретические понятия
<b>Всего:</b>		<b>160/262</b>			

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов в рамках учебной дисциплины «Постановка голоса» включает в себя следующие формы:

анализ, разбор произведений;

изучение справочной литературы, интернет-ресурсов, нотного материала;

прослушивание видео-аудиоматериалов;

подготовка к зачетам, экзаменам;

посещение мастер-классов, концертов, спектаклей.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными средствами диагностики результатов учебной деятельности по учебной дисциплине «Постановка голоса» являются:

контрольный урок;

открытый урок;

прослушивание.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) <sup>1</sup>

## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ на 20\_\_/20\_\_ учебный год

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры художественного творчества и продюсерства (протокол № \_ от . . 20\_\_)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ (ученая степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## 4.2. Основная литература

1. Алферова, Л. Д. Речевой тренинг: дикция и произношение: пособие для самостоятельной работы / Л. Д. Алферова. – СПб. : Санкт-Петербург. гос. академия театрального искусства, 2003. – 87 с.
2. Бараш, А. Б. Поэма о человеческом голосе. Знакомство с искусством академического вокала: монография / А. Б. Бараш; общ. ред. Э. Плотица. – М. : Композитор, 2005. – 168 с.
3. Гонтаренко, Н. Б. Сольное пение. Секреты вокального мастерства / Н. Б. Гонтаренко. – М. : Феникс: Любимые мелодии, 2007. – 156 с.
4. Дмитриев, Л. Б. Основы вокальной методики : учеб. Пособие/ Л. Б. Дмитриев. – М. : Музыка, 2004. – 368 с.
5. Егорычева, М. И. Упражнения для развития вокальной техники: метод. пособие / М. И. Егорычева. – Київ : Музична Україна, 1980. – 117 с.: нот., ил.
6. Емельянов, В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг / В. В. Емельянов. – М. : Лань, 2004. – 192 с.
7. Исаева, И. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей: самоучитель / И. Исаева. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 320 с.
8. Коробка, В. И. Вокал в популярной музыке : метод. пособие / В. И. Коробка. – М. : Ваап-информ, 1989. – 85 с.
9. Кочнева, И.С. Вокальный словарь / И. С. Кочнева, А. С. Яковлева; ред. Е. В. Гуляева. – 2-е изд. – Л. : Музыка, 1988. – 70 с.
10. Линклейтер, К. Освобождение голоса / К. Линклейтер; пер. с англ. Л. Соловьева. – М. : ГИТИС, 1993. – 150 с.
11. Малышева, Н. М. О пении: метод. пособие с нот. приложением / Н. М. Малышева. – М. : Сов. композитор, 1988. – 137 с.
12. Менабени, А. Г. Методика обучения сольному пению: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А. Г. Менабени. – М. : Просвещение, 1987. – 30 с.
13. Морозов, В. П. Вокальный слух и голос / В. П. Морозов. – М. : Музыка, 1965. – 132 с.

14. Морозов, В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В. П. Морозов. – М. : Моск. гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2002. – 496 с.
15. Морозов, В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В. П. Морозов. – М. : Моск. гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2008. – 590 с.
16. Морозов, В. П. Тайны вокальной речи / В. П. Морозов. – Л. : Наука, 1967. – 204 с.
17. Морозов, Л.Н. Школа классического вокала: мастер-класс / Л. Н. Морозов. – СПб. : Лань, 2008. – 48 с. + 1 эл. опт. диск (DVDROM).
18. Пекерская, Е. М. Вокальный букварь/ Е. М. Пекерская. – М. : Музыка, 1996. – 223 с.
19. Риггз, Сэт. Как стать звездой. Техника пения в речевой позиции: аудиошкола для вокалистов / Сэт Риггз. – М. : Guitar College, 2005. – 104 с. + 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
20. Соловьева, Лариса. Говори свободно. Создавая совершенный голос/ Лариса Соловьева. – М. : Хорошая книга, 2008. – 480 с.
21. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М. : Метафора, 2007. – 128 с.
22. Федорцова, А. Постановка голоса : учеб.-метод. комп. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://repository.buk.by/123456789/22048>– Дата доступа: 29.05.2024.
23. Юдин, С. П. Формирование голоса певца / С. П. Юдин. – М. : Музгиз, 1962. – 98 с.
24. Юшманов, В. И. Вокальная техника и ее парадоксы / В. И. Юшманов. – 3-е изд. – СПб. : Деан, 2007. – 128 с.
25. Яковлев, А. Физиологические закономерности певческой атаки: тренировочные упражнения для воспитания вокалистов / А. Яковлев. – Л. : Музыка, 1971. – 65 с.

### 4.3. Дополнительная литература

1. Абт, Франц. Вокализы для среднего и низкого голосов: учебное пособие/ Франц Абт. – М. : Золотое Руно, 2006. – 36с.: нот.
2. Ахметзянова А. И. Логопедический атлас (периферический речевой аппарат) : учеб. пособие / А. И. Ахметзянова, Т. Ю. Корийченко – Казань, 2016. – С. Изд-во Казан. ун-та. – 52 с.
3. Ваккаи, Н. Практическое пособие по итальянскому камерному пению/ Н. Ваккаи; пер. с итал. – М. : Музыка, 1998. – 38 с.: нот.
4. Варламов, А.Е. Полная школа пения / А. Е. Варламов. – СПб. : Лань, 2008. – 120 с., нот.
5. Вербов, А. Техника постановки голоса/ А. Вербов. – М. : Муз- гиз, 1962. – 66 с.
6. Гарсиа, М. Школа пения / М. Гарсиа; пер. с франц. – М. : Музыка, 1957. – 22 с.
7. Глинка, М. И. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения / М. И. Глинка; ред. Б. Воронецкий. – М. : Музгиз, 1951. – 60 с.: нот.
8. Дюпре, Ж. Искусство пения / Ж. Дюпре; пер. с франц. – М. : Музгиз, 1955. – 43 с.
9. Зырянова, А. В. Фонетика английского языка. Вводный курс :учебно-практическое пособие / А. В. Зырянова, Л. Ф. Велиева. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2019. – 89 с.
10. Зейдлер, Г. Вокализы для высокого голоса : учеб. пособие / Г. Зейдлер. – М. : Золотое Руно, 2005. – 48 с.: нот.
11. Ламперти, Ф. Искусство пения / Ф. Ламперти; пер. с итал. – М. : Музгиз, 1923. – 56 с.: нот.
12. Левидов, И. И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии/ И. И. Левидов. – Л. : Искусство, 1939. – 102 с.

13. Лукашин, В. Обучение и воспитание молодого певца / В. Лукашин. – М. : Музыка, 1976. – 69 с.
14. Маркези, М. Школа пения: практическое руководство: в 3 ч. / М. Маркези; общ. ред. Р.В. Котовой. – М. : Музыка, 2005. – 152 с.
15. Работнов, Л. Физиология певческого дыхания / Л. Работнов. – М. : Музгиз, 1938. – 55 с.
16. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певцов: учебное пособие / Л. Д. Работнов – СПб. : Издательство «Лань», 2016. – 224 с.
17. Ровнер, В. Вокально-джазовые упражнения для голоса в сопровождении фортепиано / В. Ровнер. – М. : Нота, 2006. – 28 с.
18. Ростовцев М. В. Лучевая диагностика рака гортани (тактика, трудности, ошибки). — М. : Издательский дом Видар-М, 2013. – 96 с.
19. Рудаков, Е. О природе верхней певческой форманты и механизме ее образования. Развитие детского голоса / Е. Рудаков. – М. : Музыка, 1963. – 82 с.
20. Сикур, П. Воспою Тебе. Основы вокальной техники и исполнительства для вокалистов, руководителей хоров, профессионалов и любителей светского и церковного пения / П. Сикур. – М. : Русский Хронографъ, 2006. – 407 с.
21. Юссон, Р. Певческий голос / Р. Юссон; пер. с франц. – М. : Музыка, 1974. – 263 с.
22. Ярославцева, Л. К. Вокальные школы Италии, Франции, Германии XVII–XX веков / Л. К. Ярославцева. – М. : Золотое Руно, 2004. – 200 с.

## Содержание

Введение.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Конспект лекций.....	5
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	43
2.1. Методические рекомендации по проведению лекционных занятий .....	43
2.2. Методические рекомендации по проведению индивидуальных занятий.....	44
2.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы .....	45
2.4. Упражнения для постановки голоса.....	47
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	53
3.1. Примерные требования к экзаменационному репертуару.....	53
3.2. Перечень экзаменационных вопросов.....	54
3.3. Критерии оценивания результатов учебной деятельности студентов .....	56
4.. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	58
4.1. Учебная программа .....	58
4.2. Основная литература.....	78
4.3. Дополнительная литература .....	80

Учебное электронное издание

Составители  
**Скориков Николай Николаевич**  
**Лашук Нина Николаевна**

# ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

*Электронный учебно-методический комплекс  
для обучающихся специальности  
6-05-0215-02 Музыкальное искусство эстрады  
(профилизация: Пение)*

[Электронный ресурс]

Редактор *И. П. Сергачева*  
Технический редактор *Ю. В. Хадьков*

Подписано в печать 29.01.2025.  
Гарнитура Times Roman. Объем 0,5 Мб

Частное учреждение образования  
«Институт современных знаний имени А. М. Широкова»  
Свидетельство о регистрации издателя №1/29 от 19.08.2013  
220114, г. Минск, ул. Филимонова, 69.

ISBN 978-985-547-480-8

