

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств им. А.М. Михайлова»**

Рабочая программа по учебному предмету

ЭСТРАДНОЕ ПЕНИЕ

дополнительной общеразвивающей программы

«Эстрадный вокал»

пос. Опытный 2013

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - ❖ Характеристика учебного предмета;
 - ❖ Цели и задачи учебного предмета;
 - ❖ Методы обучения;
 - ❖ Материально-техническое оснащение;
- II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
 - ❖ Сведения о затратах учебного времени
 - ❖ Требования по годам обучения
- III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. СИСТЕМА ОЦЕНОК
- IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
- V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА
- VI. ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важной эстетической задачей Детской школы искусств является развитие музыкальных способностей у учащихся. Целью создания класса эстрадного вокала в ДШИ п.Опытный является приобщение детей и молодёжи к основам мировой музыкальной культуры.

Эстрадный вокал по своему звучанию находится между академическим (классическим) и народным. Основное отличие от академического и народного вокала заключается в целях и задачах вокалиста. Академические и народные певцы работают в рамках канона, регламентированного звучания, для них отклоняться от нормы не принято. Задача эстрадного исполнителя - поиск своего собственного звука, своей оригинальной, характерной, легко узнаваемой манеры пения и сценического образа.

Основная особенность эстрадного вокала заключается в поиске и формировании уникального, узнаваемого голоса вокалиста, аналогично тому, как эстрадные инструменталисты ищут "свой" оригинальный звук. В наше время, чтобы добиться конкурентоспособности, требуется владение достаточно широким диапазоном технических приемов. Каждая "краска" голоса требует методичной тренировки. Каждого человека, обладающего достаточно хорошим слухом и развитой музыкальностью, можно научить петь. Другое дело, что такой ученик может не стать профессионалом, пригодным для сцены, но он будет петь во всех смыслах грамотно - и в отношении техники, и в исполнительском плане. Музыкальная школа должна подготовить наиболее способных учащихся для поступления в Сузы и Вузы культуры и искусства.

В последние годы возросло внимание к проблемам теории и практики эстетического воспитания как важнейшему средству формирования отношения к действительности, средству нравственного и умственного воспитания, т.е. как средству формирования всесторонне развитой, духовно богатой личности. Эстетическое воспитание детей и подростков средствами искусства всегда было актуальной проблемой.

Занятия вокалом так же развивают и воспитывают волю детей и подростков через "победу над собой", через кропотливый и упорный труд. Но самое важное в занятиях эстрадной песней - это приобщение ребят к культурному песенному и поэтическому наследию нашей страны, которое так богато и прекрасно!

Ценностью данной программы является её доступность широкой детско-юношеской аудитории, возможность каждому приобщиться к музыкальному искусству, к участию в общечеловеческом процессе создания и восприятия музыкальных ценностей в качестве либо автора произведения, либо исполнителя, либо слушателя, зрителя, критика, либо в нескольких одновременно, независимо от степени одарённости.

Эстрадное пение занимает особое место в современной музыке, у детей и подростков этот вид искусства вызывает огромный интерес. Одной из важнейших задач данного предмета является не только обучение детей профессиональным творческим навыкам, но и развитие их творческих способностей, возможностей воспринимать музыку во всём богатстве её форм и жанров.

Эстрадное пение, несмотря на существенные различия с академическим вокалом, базируется на тех же физиологических принципах в работе голосового аппарата.

Основными общими свойствами, характерными для эстрадной манеры пения являются: близость к речевой фонетике, плотное звучание в грудном регистре (исключение – высокие мужские голоса), отсутствие выраженного прикрытия «верхов», использование оперного фальцета у высоких мужских голосов в верхнем регистре.

Стоит отметить, что предмет «эстрадное пение» предполагает обучение не только правильному и красивому исполнению произведений в данном жанре, но ещё и умение работать с микрофоном, владение сценическим движением и актёрскими навыками. Движение на сцене – одно из важнейших составляющих имиджа эстрадного артиста, исполнителю необходимо знать правила поведения на сцене и работы со зрителем, а так же, как выходить из неприятных курьёзных ситуаций, которые зачастую случаются в момент выступлений. В свою очередь актёрское мастерство является проводником к сердцу зрителя. Каждый талантливый певец должен быть хорошим актёром, герой песни – его главная роль, сама же песня должна быть настоящим моноспектаклем. А для того, чтобы выполнить поставленные актёрские задачи необходимо понять и прочувствовать душу главного героя песни, слиться с этим образом и только после этого считать произведение выученным, готовым к показу.

Основная цель рабочей программы – обучение профессиональным певческим навыкам у учащихся, развитие их творческих способностей.

Задачи:

Образовательные:

- Сформировать вокальные навыки: певческое дыхание, артикуляцию (формирование певческих гласных и четкости произношения согласных), звукообразование, различные приемы звукоизвлечения (staccato, non legato, legato);
- Сформировать художественное восприятие музыки; бережное отношение к слову;
- Выработать умение разбираться в эмоциональном содержании текста.

Развивающие:

- развить музыкальные способности: слух, память, чувство метроритма;

- развить эмоциональную отзывчивость, критическое отношение к художественному уровню произведения.

Воспитательные:

- Воспитать общий культурный уровень и хороший эстетический вкус учащихся;
- Познакомить с лучшими образцами современной и народной музыки.
- Формировать потребность в общечеловеческих ценностях (любовь к Родине, культуре, труду, человеку);
- формировать социальную активность, желание реализовываться в обществе.

Программа соответствует ФГТ (федеральным государственным требованиям), отражающим все аспекты работы преподавателя с учеником. А также, программа имеет следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

Методы обучения:

- ✓ **Метод демонстрации** (прослушивание лучших образцов исполнения, использование наглядных пособий, Личный пример);
- ✓ **Словесный метод** (беседа, рассказ, обсуждение);
- ✓ **Практический** (разучивание по элементам, по частям, целиком);
- ✓ **Метод анализа** (все выступления в процессе обучения учеников желательно снимать на видеокамеру и совместно с ними анализировать, выявлять ошибки, подчеркивать лучшие моменты выступления)

Материально-техническое оснащение:

Занятия по вокалу следует проводить с хорошей акустикой и вентиляцией. Программа предусматривает наличие:

- хорошо настроенного инструмента (фортепиано, синтезатор);
- наличие специального кабинета (с шумоизоляцией);
- компьютер (желательно с выходом в интернет);
- звукоусиливающая аппаратура;
- зеркало;
- записи инструментальных фонограмм (для сопровождения голоса);
- Нотный материал (репертуар).

направлены на развитие и крепление правильного дыхания, его экономичного расходования и на формирование правильной позиции. Глотка должна быть всегда свободна, рот и губы – свободны и активны. Необходимо добиваться правильного положения корпуса, освобождения мышц лица, шеи, челюсти свободного положения гортани. Полезны упражнения в пределах терции-квинты на сочетания гласных с согласными, например: ми, зи, мэй, ха, чха и т.п. При этом следует следить за чистотой интонации. Если у учащихся нет специального предмета, то необходимо заниматься с ними техникой речи (артикуляция, дикция).

3. Художественный материал

Выбор репертуара зависит от степени подготовки и индивидуальных возможностей учащегося. Работа с микрофоном, фонограммой, аккомпаниатором. В течение года учащийся должен освоить различных 5-6 упражнений, 6-8 попевок, 6-8 песен. На контрольном уроке в конце первого класса исполняется два произведения.

Программные требования:

Содержание	Общее кол-во часов
1. Певческая установка.	4
2. Пение учебно-тренировочного материала. Распевание.	16
3. Формирование певческого дыхания	8
4. Формирование вокально-фонационных навыков	4
5. Формирование певческой артикуляции	4
6. Формирование звуковысотного интонирования	4
7. Пение произведений	28
Итого:	66

В результате первого года обучения учащиеся должны уметь:

- правильно применять певческую установку и пользоваться певческим дыханием;
- правильно формировать гласные в сочетании с согласными;
- петь простые мелодии легато в медленном и среднем темпе;
- использовать активную артикуляцию, следить за чистотой интонации;
- не форсировать звук, стремиться к естественной вокализации.

Второй год обучения.

1. Теоретический материал.

Полезно рекомендовать учащемуся простейшие физические упражнения во время пения: повороты головы, корпуса. Хороший результат дает упражнение на «ха» и «хэй».

2. Инструктивный материал.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа по сольному эстрадному пению реализуется в течение 5-лет. Поступающие дети - в возрасте восьми-десяти лет.

Объем учебного времени составляет 330 часов:

№ п/п		<ол-во часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	Теоретический материал	6	6	6	6	6
2	Инструктивный материал	40	40	30	20	10
о э	Художественный материал	20	20	30	40	50
Итого:		66	66	66	66	66

Основной формой учебно-воспитательной работы в классе «Сольное пение (эстрадный вокал)» является урок, проводимый в форме индивидуального занятия педагога с учащимся в объеме 2 академических часа в неделю.

Первый год обучения.

Т.Теоретический материал

Преподаватель должен ознакомить учащихся с общими понятиями анатомии голосового аппарата и гигиены певческого голоса: гортань - как источник звука, органы дыхания (диафрагма как главная дыхательная мышца), резонаторы (головной или верхний: грудной ли нижний). Особое внимание нужно обратить на взаимосвязь работы гортани и резонаторов. Чем тоньше ученик будет дифференцировать свои резонаторные ощущения. Тем точнее он сможет управлять работой голосового аппарата. Следует помнить, что грудное и головное резонирование являются следствием правильного организованного певческого звука, а не его причиной.

2. Инструктивный материал

Необходимо объяснить и показать учащемуся реберно-диафрагматическое дыхание. Механизм работы дыхательного аппарата у эстрадных певцов такой же, как у певцов академических. Полезны упражнения на «стаккато», которые дают возможность фиксировать работу мышц диафрагмы. Нужно следить, чтобы дыхание было плавным, т.к. толчок может вызвать зажатие голосовой щели, напряжение голосовых складок, которые перестают осуществлять смешанное голосообразование. Плавное дыхание, сохранение постоянного чувства опоры способствует развитию ровности диапазона. При этом полезны упражнения на «легато». Первоначально вокальные упражнения должны строиться на примарных тонах (певчески наиболее удобные звуки в центре диапазона певца). Упражнения должны быть

Следует продолжать упражнения на закрепление правильного дыхания, чистоты интонирования (как результат правильной интонации голосового аппарата), а также упражнения на освобождение горла и снятия мышечного напряжения. Педагог должен идти от слуховых представлений о правильном звучании певческого голоса и внимательно следить за свободой и раскрепощенностью голосового аппарата учащегося. Необходимо уделять внимание правильному формированию и чистоте звучания гласных, а также развитию и креплению пения согласных вместе с гласными. Ясное четкое произношение согласных формирует дикцию, способствует чистоте интонации, экономит дыхание и помогает активной подаче звука. Следует уделять достаточное внимание соединению грудного и головного регистров. При работе над упражнениями добиваться плавного звучания.

3. Художественный материал.

Работа с микрофоном, фонограммой, аккомпаниатором. Работа над несложными произведениями с текстом. В течение года учащийся должен освоить различных 6-8 упражнений, 6-8 попевок, 6-8 песен. На контрольном уроке исполняется два произведения.

Программные требования:

Содержание	Общее кол-во часов
1. Певческая установка.	2
2. Пение учебно-тренировочного материала. Распевание.	16
3. Формирование певческого дыхания	8
4. Формирование вокально-фонационных навыков	4
5. Формирование певческой артикуляции	4
6. Формирование звуковысотного интонирования	6
7. Пение произведений	26
Итого:	66

На втором году обучения продолжается работа по закреплению полученных ранее начальных вокально-технических навыков, включаются в работу элементы исполнительства. В результате второго года обучения учащийся должен:

- использовать правильную певческую установку;
- работать над организацией дыхания, связанного с ощущением опоры;
- выравнивать звучность гласных, четко произносить согласные;
- работать над чистотой интонации и выразительностью звука;
- в работе над произведениями добиваться смыслового единства текста и музыки;

- осваивая прием плавного и гибкого звуковедения, постепенно подготовиться к исполнению вокализа.

Третий год обучения.

1. Теоретический материал.

Работа над дыханием, как важным фактором выразительного исполнения с увеличением физических нагрузок, роль сценических движений при исполнении произведения.

2. Инструктивный материал.

В этом классе можно вводить гаммы и арпеджио. Продолжается работа над переходными нотами и выравниванием регистров. Значительное внимание уделяется работе над атакой звука, которая очень важна для эстрадной манеры пения. Атака бывает мягкой, придыхательной, твердой. Основной атакой является мягкая атака. Придыхательная и твердая участвуют в формировании специфических приемов эстрадно-джазового пения.

3. Художественный материал.

В репертуар рекомендуется включать произведения зарубежных авторов и исполнять их на языке оригинала. Это развивает фонетический слух, знакомит с иной стилистикой, помогает освоить ту или иную манеру исполнения. Работа с микрофоном, фонограммой, аккомпаниатором. В течение года учащийся должен освоить различных 5-6 упражнений, 8-10 песен. На контрольном уроке в конце каждого полугодия исполняется два произведения.

Программные требования:

Содержание	Общее кол-во часов
1. Пение учебно-тренировочного материала. Распевание. Вокализы	16
2. Формирование певческого дыхания	6
3. Формирование вокально-фонационных навыков	4
4. Формирование певческой артикуляции	6
5. Формирование звуковысотного интонирования	4
6. Пение произведений	32
Итого:	66

На третьем году обучения должна продолжаться работа по закреплению полученных за предыдущие 2 года вокально-технических и исполнительских навыков, а также по:

- развитию и укреплению певческого дыхания и чистой интонации;
- выравниванию звучания по всему диапазону;
- выявлению звонкости для легких голосов;
- развитию четкой дикции;
- выразительности слова;

- развитию вокального слуха.

Кроме того, учащийся должен:

- иметь элементарное представление о строении голосового аппарата и гигиене голоса;
- чувствовать движение мелодии и кульминацию в исполняемых произведениях;
- стремиться выполнить простейшие исполнительские задачи.

В этот период, возможно, начать работу над выявлением индивидуального тембра, в основном, в среднем регистре голоса.

Четвертый год обучения.

1. Теоретический материал.

Работа над осмыслением сценического образа в исполнении вокальных произведений с текстом,

2. Инструктивный материал.

В этом классе большое место отводится упражнениям, вырабатывающим кантилену: восходящие и нисходящие гаммы и арпеджио. Необходимо следить за правильной артикуляцией и четкой дикцией, фразировкой.

3. Художественный материал.

Активизируется работа над словом, раскрытием художественного содержания и выявлением стилистических особенностей произведения. Работа с микрофоном, фонограммой, аккомпаниатором. В течение года учащийся должен освоить различных 5-6 упражнений, 8-10 песен. На контрольном уроке в конце каждого полугодия исполняется два произведения.

Программные требования:

Содержание	Общее кол-во часов
1. Пение учебно-тренировочного материала. Распевание.	10
2. Формирование певческого дыхания	8
3. Формирование вокально-фонационных навыков	2
4. Формирование певческой артикуляции	2
5. Формирование звуковысотного интонирования	2
6. Пение произведений	36
7. Участие в ансамбле	6
Итого:	66

Основная работа состоит в развитии и укреплении певческого дыхания, интонации, четкой артикуляции, осмысленном выполнении исполнительских задач, поставленных педагогом.

Начитается также работа над подвижностью голоса в упражнениях, над выработкой динамических оттенков в удобной тесситуре. Следует

обратиться к выработке ощущения пространственной перспективы во время пения.

Пятый год обучения.

1. Теоретический материал.

Постановка перед учащимися целей и задач, направленных на самостоятельное освоение музыкального материала: анализ формы, анализ мелодического построения; анализ деталей сценического образа.

2. Инструктивный материал.

Продолжается работа над развитием диапазона, над выравниванием звучности голоса на всем его протяжении. Совершенствуется владение специфическими приемами: опевание, мелизмы, вибрато.

3. Художественный материал.

Продолжается работа над драматургией произведения, сценическим поведением учащегося. Работа с микрофоном, фонограммой, аккомпаниатором. В течение года учащийся должен освоить различных 8 - 10 разнохарактерных произведений. В конце года учащийся исполняет на экзамене 2 разнохарактерных произведения и одно а капелла. На экзамене выпускник должен продемонстрировать владение голосом, ощущение стиля исполняемых произведений.

Программные требования:

Содержание	Общее кол-во часов
1. Пение учебно-тренировочного материала. Распевание.	10
2. Формирование певческого дыхания	8
3. Формирование вокально-фонационных навыков	2
4. Формирование звуковысотного интонирования	2
5. Средства художественной выразительности	2
6. Пение произведений	36
7. Участие в ансамбле	6
Итого:	66

В течение учебного года следует обратить внимание на устранение имеющихся недостатков в организации процесса певческого дыхания и органичного звуковедения. Кроме того, следует продолжить работу по выравниванию звучания по всему диапазону, развитию подвижности голоса, над исполнительскими задачами, включая музыкальное и смысловое интонирование, эмоциональность исполнения произведений, а также над развитием навыков публичных выступлений. Учащийся должен уметь:

- владеть выразительным певческим звуком;
- проявлять элементы артистичности при выступлении;

- разбираться в качестве своего звука;
- уметь анализировать исполнение репертуара;
- самостоятельно распеваться;
- разбирать и прорабатывать вокальные произведения.

III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ. СИСТЕМА ОЦЕНОК

Проверка уровня знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется на мероприятиях текущей, промежуточной и итоговой аттестации: контрольных прослушиваниях, экзаменах (в I и во II полугодиях), публичных выступлениях, а также с учетом текущей успеваемости в учебном году.

При выставлении итоговых оценок учитываются выступления учащегося в открытых концертах, фестивалях и конкурсах.

По итогам исполнения программы на прослушиваниях или экзаменах выставляется оценка по пятибальной системе:

5 (отлично)	Артистичное и выразительное исполнение всей программы; Высокий технический уровень владения вокально-хоровыми навыками; Учитывается участие в концертах, конкурсах
4 (хорошо)	Недостаточно эмоциональное исполнение; Владение основными вокальными навыками; Некоторые произведения звучат неровным звуком
3 (удовлетворительно)	Безразличное пение программы; Недостаточное овладение вокальными навыками
2 (неудовлетворительно)	Неявка на экзамен по неуважительной причине; Плохое знание исполняемой программы

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В основе педагогического процесса в классе эстрадного пения лежат следующие педагогические принципы:

- единство художественного и технического развития певца;
- постепенность и последовательность в овладении мастерством пения;
- индивидуальный подход к учащемуся.

Этот принцип особо важен, так как эстрадное пение отличается многообразием индивидуальных исполнительских манер.

В процессе работы преподаватель должен добиться освоения учащимся диафрагмального дыхания и чистоты интонации. Большое внимание должно уделяться развитию чувства ритма, а также осмысленности и искренности исполнения. Огромное значение в эстрадном пении имеет слово, как смысловой и выразительный момент. Важным методом воспитания правильного певческого звукообразования является демонстрация педагогом правильного и неправильного звучания, ошибок ученика.

Работа над вокально-исполнительской техникой ведется систематично в течение всех лет обучения на основе вокального учебно-тренировочного материала, включающего упражнения и вокализы на различные виды вокальной техники.

Первостепенное значение в работе над исполнительской техникой имеют вокальные упражнения, так как именно этот вид инструктивного материала дает наибольший эффект, особенно в начальной стадии, освоения новых вокально-технических элементов и приемов пения.

Здоровьесберегающие технологии.

Охрана жизни детей является частью образовательного процесса. Для обеспечения необходимых условий выполняется ряд требований:

- Помещение для занятий светлое, просторное, хорошо проветриваемое;
- На занятиях проводятся расслабляющие упражнения, используя игровые методики;
- Не допускать чрезмерных нагрузок на голосовой аппарат;
- Проводить беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены, о правилах поведения на улице, в общественных местах и помещении.

Техника безопасности.

Перед началом занятий педагог должен лично убедиться в исправности электроприборов. Провести беседу по технике безопасности.

Дидактический материал.

Нотная литература, плакаты, словарь терминов, фонотека, монитор.

V. РЕКОМЕНДУЕМАЯ МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Л. Дмитриев «Основы вокальной методики». – Музыка, 1968
- Н. Добровольская «Вокально-хоровые упражнения в детском хоре». – Музыка, 1987
- Э. Ховард и О. Ховард «Вокал для всех». – Москва, 2007
- Н. Гонтаренко «Сольное пение. Секреты вокального мастерства». – Ростов на Дону, Феникс, 2007
- Д. Кабалевский «Воспитание ума и сердца». – М., 1984

- Г. Стулова «Развитие детского голоса в процессе обучения пению». – Прометей, М., 1992
- Сэт Риггс «Как стать звездой. Аудиошкола для вокалистов». – М., 2000.
- И. Исаева, «Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей». - М.: «Книжкин Дом», 2006 .
- Л.В. Романова «Школа эстрадного вокала». - 2007
- Ф. Абт «Вокализы и упражнения»
- А. Севастьянов «132 упражнения для учителя по развитию голоса и вокала»
- А. Кленов «Там, где музыка живет»

VI. ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАР:

1-ый год обучения:

- ✓ «Песенка мамонтёнка» В. Шаинский, Д. Непомнящий
- ✓ «Дождь пойдёт по улице» В. Шаинский, С. Козлов
- ✓ «Кабы не было зимы» Е. Крылатов, Ю. Энтин
- ✓ «Песня друзей» Г. Гладков, Ю. Энтин
- ✓ «Улыбка» В. Шаинский, М. Пляцковский.
- ✓ «Антошка» В. Шаинский, Ю. Энтин
- ✓ «Песенка про кузнечика» В. Шаинский, Н. Носов
- ✓ «Как я маму люблю» Е. Гомонова
- ✓ «Две волшебные буквы» Ю. Антонова, М. Пляцковский
- ✓ «Новогодняя песенка» С. В. Крупа-Шушарина
- ✓ «Дебют кошки и мышки» С. В. Крупа-Шушарина.
- ✓ «Сверчок» С. Черный
- ✓ «Лягушачий концерт» С. Черный
- ✓ «Сестренка – Алёнка» И. Яворская

2-ой год обучения:

- ✓ «Разве это не чудо» М. Минков, Ю. Энтин
- ✓ «Дельфины» М. Минков, О. Анофриев
- ✓ «Голубой вагон» В. Шаинский
- ✓ «Колыбельная медведицы» Е. Крылатов, Ю. Яковлев
- ✓ «Облака» В. Шаинский, С. Козлов
- ✓ «Великаны» И. Яковлев
- ✓ «Ролики» И. Яворская
- ✓ «Я на сцену выхожу» Е. Зарицкая, И. Шевчук
- ✓ «Раз, два, три» А. Варламов
- ✓ «Фея моря» А. Варламов
- ✓ «Джин» А. Варламов
- ✓ «Российский Дед Мороз» А. Варламов

- ✓ «Волшебная страна» А. Варламов
- ✓ «Танец роз» А. Варламов
- ✓ «Семь нот» А. Варламов
- ✓ «Кукушечка» А. Варламов
- ✓ «Фонари» А. Варламов
- ✓ «Профессия – мама» Н. Суэтов
- ✓ «Молодая лошадь» сестры Толмачевы
- ✓ «Старый рояль» М. Минков, Д. Иванов
- ✓ «Живёт на свете красота» Ю. Антонов, слова М. Пляцковский
- ✓ «Милая мама» С. Смирнова

3-ий год обучения:

- ✓ «Перед дорогой» И. С. Бах, русский текст Я. Серпина.
- ✓ «Сердце отдай России» Ю. Смирнов
- ✓ «Наша школа» Э. Леонов, М. Лаписова
- ✓ «Школьная песня» Е. Крылатов, С. Гребенников и Н. Добронравов
- ✓ «Надо мечтать» А. Пахмутова, С. Гребенников и Н. Добронравов
- ✓ «Дружба – главное чудо» Е. Ботяров
- ✓ «У костра» Е. Ботярова
- ✓ «Вечные огни» С. В. Крупа-Шушарина, И. Яворовская
- ✓ «Память – как бессмертие» С. В. Крупа-Шушарина, И. Яворовская
- ✓ «Трус на играет в хоккей». А. Пахмутова, С. Гребенников и Н. Добронравов
- ✓ «Крылатые качели» Е. Крылатов
- ✓ «Черный кот» Ю. Саульский
- ✓ «Ветер перемен» М. Дунаевский
- ✓ «Купола России» В. Тюльканов
- ✓ «Ангелы» В. Тюльканов
- ✓ «Буги-вуги для осьминога» Ж. Колмагорова»

4-ый год обучения:

- ✓ «Спасибо, музыка» М. Минков, Д. Иванов
- ✓ «Родные места» Ю. Антонов, М. Пляцковский
- ✓ «Сердце отдай России» С. Смирнов
- ✓ «Мы дружим с музыкой» Й. Гайдн, П. Синявский
- ✓ «Маленький принц» М. Таривердиев
- ✓ «Цветные сны» М. Дунаевский
- ✓ «Замыкая круг» К. Кельми
- ✓ «Лев и Брадобрей» М. Дунаевский
- ✓ «Именины у Кристины» М. Леонидов
- ✓ «Моя Россия» А. Ермолов, М. Загот
- ✓ «Мы вместе» А. Ермолов
- ✓ «Арлекино» Э. Димитров
- ✓ «Мой сон» В. Началов

- ✓ «Лебединая верность» Е. Мартынов, А. Дементьев
- ✓ «Куда уходит детство» А. Зацепин
- ✓ «Весь этот джаз» Г. Миллер
- ✓ «Последняя поэма» А. Рыбников
- ✓ «Ах, этот вечер» М. Дунаевский
- ✓ «Отличница» А. Головченко
- ✓ «Улыбнись» А. Бабаджанян»

5-ый год обучения:

- ✓ «В настроении» Г. Миллер
- ✓ «Под ракитой зеленой» р.н.п.
- ✓ «Ангел-хранитель» И. Крутой
- ✓ «Yesterday» П. Маккартни
- ✓ «Oh, darling» Д. Леннон
- ✓ «Баллада о матери» Е. Мартынов, А. Дементьев
- ✓ «Рождение звезд» А. Ермолов, М. Загот
- ✓ «Лунная серенада» Г. Миллер
- ✓ «Мы вернемся» А. Ермолов
- ✓ «В горнице» А. Морозов
- ✓ «Там» В. Осошник

И другие произведения соответствующие уровню сложности 5 класса, по выбору педагога и учащегося.

Дыхание

В начале обучения главная ваша задача - научиться правильно дышать.

Уделите данному разделу особое внимание. Продвигаясь вперед, периодически возвращайтесь к нему, повторяя дыхательные упражнения. Полезно использовать их в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала попробуйте проверить работу дыхательных мышц. Положите ладони на живот и сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согрейте им руки или раздуйте воображаемый огонь в печи. Вы почувствуете, что живот поднимается и опускается. Если этого не происходит, значит вы пользуетесь самым нерациональным видом дыхания - ключичным. Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы - мембраны, отделяющей грудную область от брюшной. Такой тип дыхания называется диафрагменным. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение /область диафрагмы/ и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упр.1

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

Упр.2

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

Упр.3

Активный выдох. Разогреем мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Приглядитесь, как вздымаются бока у собаки, дыщащей высунув язык, и вы поймете, почему данное упражнение носит название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Сядьте на стул, облокотитесь на его спинку и расслабьте плечи и шею. Выполняя упражнение, следите, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделаем резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхаем воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота /пресс/ напряженными, а сам живот круглым, как мячик. Старайтесь поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Во время пения используются специфические мышцы, не работающие в повседневной жизни. Поэтому качать пресс или прибегать к другому рода упражнениям для их тренировки не следует! Помогут занятия йогой, лечебная дыхательная гимнастика и плавание. Диафрагменное дыхание должно быть доведено до автоматизма: дышите "животом" в метро, на учебе и прогулке. Характерные ошибки: постоянное задираание или подергивание плеч во время вдоха - свидетельство ключичного дыхания, нарочитое выпячивание живота и неестественное его втягивание или другое неудобство в дыхании означает, что упражнение выполняется неправильно. Диафрагменный тип дыхания является максимально естественным и полезным для всего организма. Этот тип дыхания обычен для профессиональных певцов, спортсменов, лекторов и ораторов. Он является составной частью лечебной гимнастики, йоги, восточных единоборств. Так дышат животные, так и вы дышали в раннем детстве, пока издержки цивилизации в виде различных физиологических комплексов не привели к закреплению неправильного навыка. Не забывайте на первых порах во время пения постоянно класть руку на живот для контроля дыхания. В дальнейшем полезно использовать плотно облегающий широкий резиновый пояс. Он помогает контролировать дыхание и немного утяжеляет нагрузку на мышцы, выполняя функцию тр

Вспомогательные упражнения

Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего

следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.

Упр.5

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Упр.6

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упр.7

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

Упр.8

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

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

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

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

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

Упр.9

3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упр.10

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

Работайте ритмично в удобном темпе до ощущения усталости мышц гортани. Следите, чтобы в каждом упражнении действовала только нужная группа мышц. Научитесь дифференцировать работу отдельных мышц вокального аппарата и произвольно ими управлять. Следите за дыханием, осанкой, не напрягайте плечи

Свободное резонаторное звучание

В процессе поиска правильного звука мы будем пользоваться различными приспособлениями, позволяющими пустить в ход различные естественные психические и физиологические механизмы. Обычно это условные представления, которые мы вызываем в своем воображении. Они помогают проникнуть в природу ощущений, возникающих при правильном пении.

В предыдущих разделах мы уже пользовались подобными приспособлениями: вспомните упражнения "собачка", "лягушка ловит комара". Естественно, их не следует понимать буквально. Необходимо только

вызывать данные картины в своем воображении. Это значительно облегчит вам поиск правильных ощущений.

Упр.11

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте /выдох — непосредственно после вдоха без задержки/. Гортань не поднимается. Непроизвольному рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность

Вокальные упражнения. Общие правила их выполнения

Теперь, когда вы познакомились с основами правильного пения — диафрагменным дыханием и свободным резонаторным звуком, можно перейти непосредственно к упражнениям.

Сперва послушайте, как выполняет их педагог. Затем попробуйте повторить.

Выполнять упражнения необходимо сидя на стуле, ровно держа спину и не горбясь.

Вначале следует делать их в пределах первых 6-7 самых удобных звуков, постепенно расширяя диапазон голоса. Следите за дыханием. Для контроля держите руку на животе. Контролируйте работу нижнего резонатора. Следите за тем, чтобы не дрожали губы, не задирайте вверх плечи и голову, не тяните вперед шею. Сохраняйте ощущение покоя, комфорта и некоторой расслабленности. Работать должен только живот, как бы подкачивая воздух для пения. К верхней ноте живот напрягается больше, чем во время исполнения предыдущей. Это ощущает ваша рука, лежащая на животе. Все вышеперечисленное является обязательным как для упражнений, так и для непосредственного исполнения вещей.

Вокальные упражнения

Упражнения на концентрацию звука

Эти упражнения необходимы тем из вас, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сиплый звук на всех или некоторых гласных \часто на "И"\, склонность к занижению нот.

Упр.1

Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

Плюс, Минус

Упр.2

М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка"\
Плюс, Минус

Упр.3

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствуете контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и продыха. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.

Плюс, Минус

Упражнения для достижения силы звука, глубины и красоты тембра

Эти упражнения предназначены для всех, но особенное внимание на них следует обратить тем, у кого заметны следующие недостатки пения: гнусавый призыв, дрожание голоса, неумение пропевать изящные вокальные украшения \мелочи\. Если, по мере приближения к верхним нотам, ваш голос становится тонким, в нем не хватает мощного драматического тона, столь необходимого для исполнения роковых композиций, то эти упражнения, несомненно, для вас. Выполняя их, используйте также все полезные навыки, приобретенные при работе над упражнениями предыдущего цикла.

Упр.1

PO-O-O-O-O-O. Рот открыт широко, челюсть находится в самом нижнем положении. Губы расслаблены. Не старайтесь формировать букву О губами. Она должна находиться как бы внутри гортани. При таком положении звук будет напоминать нечто среднее между О и А. Возьмите зеркало и проверьте положение языка на гласной . Не забывайте, что гортань чуть поднявшись на Р, должна снова опуститься на О. Необходимо помнить о состоянии застывшего зевка. Контролируйте работу нижнего резонатора. Для этого необходимо представить, что рот переместился на грудь и звук идет оттуда. Плюс, Минус

Упр.2

PO!-O!-O!-O!-O! В этом упражнении после каждого слога выполняется резкий выдох и быстрый вдох, как бы добор воздуха. Выдох происходит за счет резкого сокращения мышц пресса, как во время смеха. Этот прием называется активный выдох. Если он выполнен правильно, то добор воздуха происходит автоматически. Чем выше вы поднимаетесь, тем глубже должен быть звук. Звук все больше и больше должен походить на стон, как будто на груди лежит тяжелая гиря и вы поете через силу. Не закрывайте рот и не напрягайте шею. Плюс, Минус

Упр.3

PO-O'O-O'O-O'O-O'O-O'O. Во время выполнения этого упражнения после каждых двух звуков О делайте маленький выдох и вдох ртом / дыхание обозначено знаком апострофа/, как бы добор воздуха /см. упр.2/. Старайтесь не прыгать с ноты на ноту, а плавно переползайте, делая глиссандо. Должно возникать ощущение, как будто вы натягиваете нижнюю ноту на верхнюю. При этом более высокий звук должен отзвучивать в груди глубже предыдущего. Плюс, Минус

Упр.4

PO-O'O-O'O-O'O-O'O-O'O. В отличие от предыдущего, данное упражнение выполняется легко перескакивая с ноты на ноту. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы не тянуться за звуком, вытягивая шею и запрокидывая голову, а опускать его на грудь. Знаком апострофа отмечен активный выдох и добор дыхания. Плюс, Минус

Упражнения на развитие субтона

Упр.1

А-ВЕ МА-РИ-И-Я. Согрейте руки дыханием, как это делают на морозе. Теперь добавьте к дыханию немного звука. Такой прием называют расщеплением или субтоном. Вот вы и получили ощущения, необходимые для выполнения упражнения 3. Следите, чтобы рот широко открывался а продох не исчезал в течение всей фразы. Упражнение рассчитано на использование большего, чем обычно, количества воздуха. Если дыхания едва-едва хватает, значит, звук найден правильно. Чтобы облегчить себе задачу, наклонитесь вперед, положите руки на поясницу и ощутите, как туда проникает воздух. Теперь у вас образовался "спасательный круг" вокруг талии. Не спешите, расходуя воздух экономно, — не выдыхайте много на первую ноту. Вдохи делайте носом, ритмично, быстро и резко, ощущая, как наполняется воздухом "спасательный круг". Если гласная И зажимается или звучит в нос, замените ее на Ы /А-ВЕ МАРЫ-Ы-Я/. Когда вы научитесь правильно пропевать ее, можно будет вернуться к первоначальному звучанию. Это упражнение можно делать в пределах октавы. Следите за вибрацией грудного резонатора — она не должна пропадать на высоких нотах. Плюс, Минус

Дополнительные упражнения

Плюс, Минус

Плюс, Минус

Плюс, Минус

Плюс, Минус

Работа над песней

После того, как вы освоите эти упражнения, можно переходить к работе над вещами.

Начните с низких по tessитуре песен. Сначала выучите текст и мелодию. Пойте вместе с исполнителем, но не пытайтесь копировать его манеру.

Работа над вещью начинается с пропевания мелодии на любую удобную гласную /обычно А,О или Э/ или слог /НЭЙ или МЯУ/. Звук должен быть точно таким же, как при исполнении упражнения. Затем попробуйте петь с текстом. Мелодия должна литься плавным потоком, четкость произношения и дыхания не должны нарушать ее течения.

Поскольку английский язык более удобен для пения, чем русский, начните с англоязычного репертуара. Постоянно следите за дыханием, широко открывайте рот, тяните гласные, особенно в окончании фраз. Над сложными местами рекомендуется поработать отдельно. Когда произведение будет исполняться легко и непринужденно, переходите к пению под фонограмму -1 /без голоса/. Постарайтесь записать себя на магнитофон. Это поможет проконтролировать технические и интонационные /точность попадания в ноты/ ошибки. Постепенно можно переходить к более сложным произведениям. Не пугайтесь звука собственного голоса на магнитофонной кассете. При пении в хороший микрофон и использовании ревербератора /обработка звука, придающая ему объем/ и других звуковых эффектов голос существенно меняется в лучшую сторону.

Учитесь пользоваться микрофоном и ревербератором. Полезна будет любая сценическая практика и работа в музыкальном коллективе. Старайтесь расширять свой репертуар, заботьтесь о вокальном здоровье, посвящая распеваниям 20-40 минут ежедневно, больше слушайте хорошую музыку, — и успех непременно придет к вам.

Заключение

Неправильное использование голоса является основой его функциональных нарушений. Мышцы, необходимые для правильного звуконзвлечения бездействуют, на помощь им приходят другие, для этого не предназначенные. Примером может служить зажатая, гнусавая, неприятная на слух и опасная для самого исполнителя певческая манера многих отечественных молодых артистов.

Как не сорвать голос

Очень часто возникает ситуация, когда вокалист оказывается в акустически неудобных условиях: пение в заглушенной комнате, где много мягкой мебели, поглощающей звук, пение на репетиции в маленьком помещении, особенно с живыми барабанами, работа на концерте без мониторинговой подзвучки. 80% срывов голоса приходится на такие ситуации. Певец начинает кричать, форсировать звук. В результате голосовые складки перенапрягаются, и голос перестает подчиняться вокалисту. В лучшем случае придется несколько дней молчать, в худшем - молодой человек, вас ждут заводы.

При подключении же верхних резонаторов голос не только будет звучать громче, но и ощущения, возникающие при его работе, создадут дополнительные источники контроля над голосом.

Форсирование

1. Форсирование звука чаще всего возникает, когда вы пытаетесь перенести заботу о громкости с резонаторов на дыхание.

Помните, что для того чтобы звук стал громче, не надо толкать сильнее. Необходимо просто соединить больше резонаторов. Как правило, подключить верхние. Такой вид форсирования часто случается на низких нотах. Пойте их расслабленно, не забывайте сбрасывать напряжение по ходу движения вниз, добавляйте среднерезонаторное звучание.

2. Злится муха на арбуз...

Второй вид форсирования возникает тогда, когда человек, недавно занявшийся пением, берет на себя непосильно большие нагрузки. Например, пытается спеть высокую ноту или поет слишком долго.

Восстановление голоса

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия - не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками как только певец теряет бдительность.

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии "посидеть на вокальной диете" - не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального "того света", куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

Гигиена голоса в условиях напряженной работы

Даже если с голосом у вас все в порядке, вы регулярно занимаетесь техникой и успешно осваиваете новый репертуар необходимо помнить о гигиене голоса. Даже чемпион мира по бегу никогда не выходит на старт не разогревшись, ни один боксер, штангист, гимнаст не выступает в соревнованиях без массажа и предварительной разминки. Пение - это, если хотите, "ювелирный спорт", требующий точной координации большого количества крошечных мышц вашего тела, их подвижности и выносливости. Бытует мнение, что распевку может заменить рюмка коньяка. Теперь представим себе спортсмена, выпившего перед выступлением. Алкоголь учащает пульс, усиливает приток крови в том числе и к голосовым связкам. В результате они разбухают, но не растягиваются. Разогрева, как такового не происходит. То, что вам стало море по колено, совершенно не говорит о готовности вокального аппарата выполнить ваши наполеоновские задачи. Вы подобны существу с мускулатурой мухи и самомнением слона. Поэтому 90% срывов голоса приходится на такие "разминки".

Качественная распевка сохраняется несколько часов. Поэтому если перед концертом или прослушиванием вам будет негде распеться, сделайте это дома, в спокойной обстановке. Чем короче выступление и больше времени остается до него, тем дольше надо распеваться, чтобы быть на пике формы к

самому выступлению (обычно 30-40 минут). Если же вы разогреваетесь непосредственно перед трехчасовым концертом, то не переусердствуйте, чтобы голос не устал (достаточно 10-15 минут). Необходимо также распеваться перед каждой репетицией: в гортани темно, и связкам не видно, где вы находитесь.

Наконец, вот и последнее, но не менее важное применение распевок. Как марафонский бегун продолжает бег, плавно переходя на ходьбу после финиша, так и профессиональный вокалист после продолжительного концерта или репетиции не сразу перестает петь. Нагрузку необходимо снижать постепенно. Это очень важно для того, чтобы голосовые связки вернулись в обычное для них состояние покоя. По окончании пения ваш разговорный голос должен звучать обычно (не выше и не ниже), и вы должны быть в состоянии спеть самую низкую ноту вашего диапазона.

Это свидетельство того, что связки расслабились, и все накопившееся напряжение ушло. Если в течении концерта с голосом не происходило ничего непредвиденного, то для такого расслабления достаточно спеть несколько раз хроматическую гамму на "И" или закрытый звук от удобной ноты из середины диапазона до самой низкой вашей ноты, а затем немного помолчать. Если же голос каким-то образом пострадал, необходимо сделать эту процедуру несколько раз до достижения эффекта. Поможет также горячий душ и теплое молоко или некрепкий, а лучше - травяной, чай. Если же усталость голоса сохраняется и наутро, то лучше несколько дней не петь, а затем начать с упражнений, постепенно приводя голос в рабочую форму. Очень важно в таком случае проанализировать ситуацию и понять, в результате чего произошел сбой в работе вокального аппарата. На самом деле, причиной нездоровья может являться не сам концерт, а вечеринка после.

Расщепление

Что же такое расщепление? Это прием пения, при котором к чистому звуку примешивается известная доля другого звука, нередко представляющего из себя немusикальный звук, то есть шум. Один дыхательный поток как бы расщепляется на два. К расщеплению можно отнести некоторые приемы народного пения (например, «горловое пение» народов Азии), а также широко известные субтон и драйв.

Драйв

Прием расщепления – "драйв" (его подвиды: гроулинг, рев, хриплый голос, дэт-вокал и т.д.) – возможно важнейший в арсенале рок-вокалиста. Еще каких-нибудь десять лет назад считалось, что после использования этого приема «связки можно просто выплюнуть – они уже больше не понадобятся». Классические вокалисты считают его чуть ли не восьмым смертным грехом, а педагоги старой школы уверены, что научить так петь нельзя – это или есть от природы или нет.

А вот и хорошая новость! С помощью специальных упражнений вы сможете быстро освоить данный прием и утереть нос многим своим коллегам-вокалистам.

Помните, что при хорошем развитии вашего вокального аппарата и правильном исполнении упражнения не должны вызывать никаких болезненных ощущений, першения или усталости голоса. Нормальным является лишь легкое ощущение в области мягкого неба, ближе к носоглотке: как будто кошки драли. Но не в коем случае не в области голосовых складок (внизу, в глубине горла). Это неудобство проходит уже через два-три дня, поскольку стенки носоглотки подстраиваются по данному звуку и перестают перенапрягаться. При возникновении кашля или сильного першения упражнение необходимо прекратить и вернуться к занятиям на чистом звуке до достижения большей выносливости голосового аппарата.

Правильно выполненный прием оставляет приятное ощущение прочищенного горла. Голос начинает звучать лучше и верхние ноты пропеваются значительно легче. Кстати, поскольку прием в свое время возник самопроизвольно из знакомого всем фанатам вокала желания – спеть ноты выше собственных возможностей, он весьма полезен для облегчения пения крайнего верхнего участка диапазона, так как создает дополнительное давление от диафрагмы и поднимает мягкое небо.

Правильно ли вы исполняете приём? Непременно нужно показаться преподавателю. Но если уж совсем никак не добратся, вот пара контрольных вопросов: можете ли долго тянуть звук без напряжения, не меняя тона и громкости? ровно, без дрожания? каковы ваши ощущения? Напряжение и першение может возникать только на небной занавеске – там, где маленький язычок. Со временем оно пройдет. Если же оно возникает где-то ещё – особенно если в глубине гортани, то нужно немедленно прекратить попытку и через часик-другой попробовать так, чтобы хрип возникал исключительно за счёт вибрации небной занавески. Ровность звука и отсутствие напряжения в гортани достигается правильной работой диафрагмы. Громкость – только правильной резонаторикой, никаких лишних усилий ни в какой месте не нужно. Глухота звучания, если она необходима, достигается добавлением субтона.

Субтон

Пение с придыханием. Примеры этого приема можно услышать в джазе и поп-музыке, например, у Топу Braxton, Cher или Tanita Tikaram.

Обертоновое пение

Также известно как "горловое пение". Использование расщепления для исполнения обертонов к основному тону позволяет выпевать двузвучия. Характерно для дальневосточной музыки (Тибет, Тува, Монголия и др.). Более подробно читайте на <http://www.fusica.nl/>.

Вибрато

Один из основных приемов академической школы. Заключается в колебании тона звука, вызываемом периодическим движением диафрагмы.

Отрывок из готовящегося 3го издания учебного пособия РОК-ВОКАЛИСТ, 2002

Прекрасным украшением длинной ноты, в т.ч. окончания фразы, является вибрато. Некоторым голосам от природы свойственно равномерное красивое вибрато, но чаще всего, при наличии всех остальных критериев профессионального звука, вибрато отсутствует либо звучит неровно или слишком мелко. В последнем случае вибрато является горловым и представляет собой не подкрепленные диафрагмой движения кадыка, что затрудняет звукоизвлечение.

Для выработки красивого вибрато я предлагаю основную нагрузку перенести на диафрагму. Она будет выполнять роль регулятора скорости и амплитуды. Поскольку вибрато представляет собой колебание

характеристик звука вокруг основного тона, то и движения диафрагмы будут представлять последовательные чередования напряжений и расслаблений слегка меняющих высоту, громкость и тембр основного звука.

В начале скорость чередований может быть незначительной, главное - добиться ровного техничного колебательного движения. Все показатели вибрато, в т.ч. скорость, вещи индивидуальные. Вокалист способен подобрать себе вибрато в соответствии со своей природой, вкусом и уровнем мастерства.

Но у приема вибрато есть и еще одна функция. Это артикуляция мелких длительностей в вокальных украшениях - опеваниях, колоратурах и мелизмах. Приведя в колебательное движение диафрагму, начните пропевать мелодическую линию колоратуры. В результате вы получите четкую музыкальную артикуляцию, т.е. хорошо слышимые отдельные ноты, нанизанные как бисер на ниточку кантилены, а не слепленные в бесформенные комки обрывки. При этом движения гортани становятся заметными лишь при большом высотном разноме между верхним и нижним звуком пассажа. Нередко встречающиеся при этом колебания нижней челюсти, возможны, но не обязательны. Это лишь меняет тембр и окраску гласной за счет изменения формы ротоглоточного рупора.

Упражнения на развитие вибрато

Фактически, существует несколько типов вибрато. Мы займемся наиболее редко развитым от природы, но самым полезным - крупным диафрагменным вибрато.

Механизм данного приема имеет много общего с уже освоенной нами техникой стаккато. Поэтому подготовительное упражнение также носит стаккатный характер - активный выдох перед началом и полная смена дыхания после каждой ноты (а не после каждых трех нот!). Представьте себе, что вы идете по лестнице и непрерывно играете баскетбольным мячом, ударяя три раза о каждую ступеньку (обратите внимание на работу верхнего пресса, напрягающегося отдельно на каждую ноту - это нам понадобится в дальнейшем).

Упражнение1 (mp3, id mi)

После того, как упражнение освоено, можно переходить к чередованию легатных и стаккатных фраз. Перед легатной фразой сделайте активный вдох и, не меняя дыхания, пойте упражнение, продолжая акцентировать движениями верхнего пресса каждую ноту, раскачивая ее.

Упражнение2 (mp3, midi)

Получающийся звук можно сравнить с сиреной на милицейской машине. Можно кулаком или с помощью нашей старой доброй вокальной палочки ритмично надавливать на верхний пресс. Главное - добиться относительного покоя гортани при активной работе диафрагмы. Верхний пресс сам по себе особой роли не играет - его движения могут стать незаметными по мере расходования воздуха. Но он как-бы заводит диафрагму, как ручка стартера приводит в движение двигатель у старых машин. Теперь потренируйтесь отдельно в легатном пении.

Упражнение3 (mp3, midi)

Полезно также раскачивать ноты из середины диапазона, постепенно увеличивая скорость вибрато. Если упражнение выполняется правильно, то скорость должна увеличиваться постепенно, без резких скачков.

Правильно (mp3) и неправильно(mp3)

Ускоряя, останавливайтесь на удобной скорости (она может быть не очень большой). Главное, чтобы вибрато не пропадало к концу ноты. Это часто происходит, когда вы пытаетесь перейти на быстрое вибрато слишком резко. Очень мелкое и частое вибрато (чаще, чем 6-7 раз в секунду) воспринимается на слух как барашек в голосе, а также может привести к раскашке (тремоляции) гортани.

Примечание: упражнения в midi (медленно, быстро) записаны для вашего удобства - транспонируйте в любую тональность! Успехов!

Глиссандо

Также известен как "слайд". Плавный переход с ноты на ноту.

Фальцет

Пение "без опоры". Позволяет расширить диапазон в сторону высоких нот. Нередко встречается в джазе и поп-музыке.

Йодль

Также известен как "тирольское пение". Заключается в резком переходе с пения "на опоре" на фальцет. В современной музыке широко используется такими исполнителями, как Dolores O'Riordan (Cranberries), Alanis Morissette, Billie Myers и многими другими.

С некоторых пор получил распространение т.н. "обратный йодль", заключающийся, как нетрудно догадаться, в резком переходе с фальцета на "опору". Примеры исполнения этого приема можно найти в песнях Linda Perry (4 Non Blondes).

Штробас

Очень низкие ноты, которые невозможно спеть нормальным голосом. Звук очень специфический, поэтому в музыке практически не используется. Только у Britney Spears немножко - в "Oops, I did it again".

Что такое гомеопатия?

Современная медицина сделала в своем развитии огромные шаги. Вместе с тем, год от года, все больше становится хронических больных, появляются новые неизлечимые болезни. Все большее число пациентов принимают новые сильнодействующие лекарства, безусловно, приносящие облегчение, но никогда не излечивающие, вызывающие привыкание, чреватые массой побочных эффектов и, в конечном счете, увы, ведущие к дальнейшему ухудшению состояния больного. Кроме того, часто врач - узкий специалист подходит к болезни исключительно с точки зрения своей специализации, совершенно не принимая во внимание целостность организма, сложные взаимосвязи отдельных его органов и систем.

Многие пациенты, особенно страдающие хроническими заболеваниями, ощутили на себе бесперспективность такого подхода, но, не имея информации об альтернативных методах лечения и убеждаемые врачами что «хронические болезни не лечатся» вынуждены идти на повсеместно практикуемое, ортодоксальное, лечение. Между тем в медицине есть, так называемый, холистический, то есть целостный подход к человеку применявшийся еще древнекитайскими врачами (небезызвестный метод игло-рефлексотерапии) а так же, около двухсот лет существующая концепция гомеопатического лечения.

Так уж складывается история человечества, что каждый новый этап его развития является повторением предыдущих этапов, но на новом уровне познания. Здесь действует принцип развития по диалектической спирали и медицина не является исключением. Поэтому и не удивительно, что гомеопатический метод и холистический подход к лечению сегодня возрождаются и находят всё новых и новых сторонников, как среди врачей, так и среди пациентов.

Родоначальником гомеопатического метода является немецкий врач Самуил Ганеман (1755-1843), который, будучи человеком наблюдательным, заметил поразительное подобие между картиной отравления корой хинного дерева (хинина) и симптоматикой малярии, для лечения которой хинин применялся. Получив эти неожиданные результаты, Ганеман предположил: «Если хинин, вызывающий симптомы малярии у здорового человека, может излечить эту болезнь, то это означает, что лекарство действует как подобное. Оно излечивает больного за счет способности вызывать такие же симптомы у здорового!»

В течение шести лет Ганеман и его последователи испытывали на себе новые вещества, записывали и обобщали результаты наблюдений. Они с изумлением замечали сходство полученных симптомов со многими болезнями. Давая пациентам с похожими симптомами испытанные на себе вещества, врачи были потрясены полученными результатами. «Целебная сила лекарств определяется их симптомами, подобными болезни, но превосходящими её по силе» пишет впоследствии С. Ганеман.

Оказалось, что гомеопатический препарат можно приготовить практически из любых веществ, взятых из окружающей нас природы. Были созданы лекарства животного, растительного происхождения, из минералов и различных других неорганических веществ.

В результате проделанной работы Ганеманом были сформулированы основные законы метода: закон подобия - «подобное лечится подобным» и закон бесконечно малой дозы.

Долгие годы официальная медицина не признавала как самого Ганемана, так и его учение, однако высокая результативность метода и последовательность учеников ее основателя принесла свои плоды. Гомеопатия получила признание не только в Германии и почти по всей Европе, но и в странах Востока. В Индии, например, она, стала основным медицинским методом. В России XIX - XX в.в. гомеопатия занимала достойное место. Может быть, столь длительный срок успешного существования, а может быть, современные условия нашей жизни привели к тому, что мы сегодня наблюдаем - гомеопатическому ренессансу.

И все-таки что же такое гомеопатия? Общаясь с большим количеством людей и задавая этот вопрос, неизбежно приходишь к выводу, что очень мало кто знает, что это такое, а вот заблуждений на этот счет сколько угодно. И самое распространенное из них то, что гомеопатия-это лечение травами. Некоторые сводят суть метода к применению малых доз. Это конечно уже ближе к истине, хотя тоже неверно, так как (и это принципиально) суть в применении не малых, а бесконечно малых доз. По закону физики (закон Авогадро) при таких разведениях в растворе не остается молекул действующего вещества и, соответственно, с точки зрения биохимии такой препарат работать не может. Чтобы понять, за счет чего же все-таки работает препарат, не содержащий молекул исходного вещества (разве только отдельные случайно попавшие) стоит кратко изложить технологию приготовления гомеопатического препарата

Существует несколько методик, но классическим является метод Ганемана. Исходное вещество разводят с водой в соотношении 1\10 или 1\100 и интенсивно встряхивают, затем процедуру повторяют нужное количество раз, иногда достаточно много (может быть и 1000 раз). Можно себе представить, сколько исходного вещества остается в таком растворе! Считается, что при интенсивном встряхивании происходит запоминание водой структуры исходного вещества, тиражирование информации о нем. Как бы то ни было, но растворитель (вода) приобретает новые свойства что, кстати, подтверждается спектральным анализом и другими физическими методами, причем при каждой новой стадии (разведения и встряхивания) действие препарата усиливается и становится более глубоким. В настоящее время есть работы, объективно доказывающие, что гомеопатический препарат имеет определенные частотные свойства и вызывает в организме человека определённый резонансный отклик, запуская процесс саморегуляции.

Чем же привлекательна гомеопатия для сегодняшнего пациента? В отличие от обычных лекарств, влияющих на симптомы заболевания, гомеопатический препарат стимулирует в организме его собственные резервы, то, что Ганеман называл жизненной силой, и исключает возможность получения лечебного эффекта в одном органе или системе за счет других, позволяя избежать ряда нежелательных последствий, связанных с применением обычных, аллопатических лекарств. К тому же, правильно назначенный гомеопатический препарат вызывает, при сохранённых резервах организма, постепенное обратное развитие болезни, даже хронической.

Друг нашего сайта, практикующий врач-гомеопат Артур Яковлевич Ной согласился поделиться с нами некоторыми тайнами из своего богатого клинического опыта по самой актуальной для любого вокалиста теме – профилактике и лечению болезней дыхательной системы и голосового аппарата.

Лечение воспалений горла

Очевидный посыл что, инструментом вокалиста является его тело, ведёт к тому, что за физическим состоянием, за здоровьем организма необходимо тщательно следить. Заботиться о психическом и душевном самочувствии необходимо возможно ещё в большей степени.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, мочеполовой системы или же астения, невроз и многие другие заболевания напрямую влияют на качество голоса.

Наиболее частой причиной обращения к врачу со стороны певцов являются всевозможные простудные и профессиональные заболевания горла – ларингит, фарингит, ангина, синуситы, риниты.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: с осторожностью относитесь к рекомендациям, проконсультируйтесь с врачом!!! Заболевание горла чаще всего это проявление кого-либо другого недуга, дремлющего в организме.

Получить ответы на ваши вопросы и записаться на очную консультацию можно, написав Артуру Яковлевичу Ное по адресу asgard@intercaf.ru

Воспаление горла и миндалевидных желёз

Под таким названием разумеется воспаление небных дуг язычка, миндалевидный желёз и верхней части зева.

Гомеопатическими средствами можно излечить практически каждое острое воспаление миндалин, большинство рецидивирующих воспалительных процессов и абсцессов.

Функция миндалин и их значение для всего организма до сих пор недостаточно исследованы, значит, есть все основания с этим органом обращаться осторожно. Нет твердых оснований, чтобы каждый острый тонзиллит лечить антибиотиками и при всех рецидивирующих воспалениях прибегать к тонзиллэктомии. Предпосылкой успеха является индивидуализированный подход к каждому случаю тонзиллита, что позволяет избежать рецидивов. Следует также помнить, что хронический или рецидивирующий тонзиллит – не локальное заболевание, а частное проявление конституциональной слабости (лимфатический диатез). В отдельных случаях нельзя избежать терапии антибиотиками.

При выборе лекарств вначале ориентировались на простое наблюдение: как выглядит горло?

В первой фазе видно покраснение миндалин, иногда их набухание или отечность. В фазе нагноения образуются гнойные фолликулы или гнойный налет вплоть до абсцедирования с угрозой распространения инфекции при недостаточной сопротивляемости организма. В этой последней третьей фазе на вновь встает вопрос о дополнительной терапии антибиотиками. Для каждой из описанных фаз должно быть подобрано такое лекарственное средство, патогенез которого соответствует наблюдаемой картине болезни.

Как помочь себе в экстренной ситуации, когда вы не успеваете попасть к доктору? Прежде всего надо сориентироваться по фазе вашего заболевания.

Фазы болезни	Препарат
Острое воспаление	
Гиперемия	Belladonna, Phytolacca
Гиперемия с набуханием	Belladonna
Гиперемия с выраженным отеком	Apis
Нагноение	
Фолликулы	Mercurius solubilis, Mercurius biiodatus, Hepar sulfuris
Мембраны, псевдомембраны («Дифтерия»)	Mercurius cyanatus

Абсцедирование	Myristica sebifera, Hepar sulfuris, Silicea
Тяжелая картина болезни, опасность метастазирования	Ailanthus, Lachesis, Arsenicum album, Baptisia, Pyrogenium
Конституциональное лечение	последующее Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum, Barium carbonicum, Barium iodatum, Hepar, Sulfuris, Silicea, Dulcamara, Thuja

Затем необходимо подобрать наиболее подходящий препарат для вашего состояния.

Aconitum. Затрудненное глотание и боль в горле, даже тогда, когда больной говорит: при этом значительная краснота; жжение, колет, стягивание в горле, сопровождаемой лихорадкой и беспокойством. Растворить в стакане воды 10 крупинок и принимать через час или через два по глотку. Нередко достаточно бывает одного этого средства, особенно в начале болезни, но можно также принимать его попеременно с другим, подходящим по симптомам средством.

Belladonna. Это средство помогает почти во всех видах воспаления горла, и в особенности тогда, когда в горле саднит и шерстит, когда чувствуются утолщение или припухлость, сухость, жжение колет. А также, когда ощущается давящая боль, усиливающаяся при глотании и распространяющаяся до ушных полостей; судорожное стягивание и сужение глотки, при потребности беспрестанно глотать, или очень затрудненное глотание; напиток часто выходит назад носом; сильная краснота внутри глотки. Опухоль, — между причин, опухания мышцы и железы; сильная лихорадка, при одутловатом красном лице.

Chamomilla. Особенно полезно детям, после простуды. Опухлость ушных и подчелюстных желез, а равно и миндалевидных желёз, колющая, жгучая боль и ощущение, будто в горле засело постороннее тело; нет возможности глотать твердую пищу; хрипота и осиплость; жажда и сухость в горле. Шекотание в гортани и вызываемый им кашель; темно-красный цвет больных частей. По вечерам лихорадка, с постоянною сменой жара и озноба, краснота щек, обих или одной только.

Cantharis. Весьма полезное средство во многих случаях выраженной степени воспаления, при очень затрудненном глотании, большой сухости в горле, жжение, колотье и сильной жажде, при которой больной пьет часто, но понемногу. При нагноении и образовании нарывов в железах— попеременно с Mercur. sol.

Cistus canadensis. Значительная чувствительность горла к прохладному воздуху.

Hepar. Покальвание в горле, вроде того, какое производят осколки стекла, в особенности при глотании и кашле, а также при подворачивании головы; глотать почти невозможно, в горле сухо, шерстить; сильное удушающее давление в горле; кажется, будто в нем засел клин. (Часто показан после Bellad. или Mercur.) Содействует выделению гноя, особенно из желез.

Ignatia. В легких случаях длительного характера, не сопряженных с нагноением. Воспаление и опухоль неба и миндалевидных желез; кажется, будто в горле засел клин, или ощущается покальвание, отдающееся в полость уха: покальвание чувствуется преимущественно вне моментов глотания, во время же глотания жжет и саднит; при глотании, особенно при глотании жидкости, кажется, будто горло сужено.

Lachesis. Превосходное средство при воспалении горла, — между прочим, в таких случаях, когда Bell, или Merg, оказываются недостаточными. Сухость в горле, которая иногда сосредоточивается на небольшом пространстве, но иногда распространяется и дальше: сухость сопровождается затруднением дыхания и сильным удушением, слюнотечением и хрипом слизи; потребность беспрестанно глотать, с судорогами в горле или ощущением припухлости, причем кажется, будто в горле находится постороннее тело, которое нужно проглотить. Опухоль и краснота внутренних частей, особенно язычка, с саднящею болью; затрудненное глотание. Ухудшение после сна или после обеда, а также после малейшего давления; улучшение после еды.

Mercurius. Весьма чувствительное покальвание в горле, особенно усиливающееся при глотании и отдающееся в околушный, миндалевидный и подчелюстные железы; припухлость и жжете в горле, с сильною воспалительною краснотою; потребность постоянно глотать, при ощущение, будто в горле засело постороннее тело; затрудненное глотание, особенно при проглатывании жидкости; очень сильное слюнотечение; язвы в горле, разрастающиеся медленно; опухоль языка и десен; нагноении желёз; ухудшение вечером и ночью, а также на воздухе и при разговоре; содрогание от холода к вечеру; не облегчающий пот; ревматическая, тянущая или ломящие боли в голове и затылке. В начале болезни Merg, нередко показывается попеременно с Bell.

Nux vomica. Преимущественно употребляется тогда, когда воспаление сопровождается гастрическим недугом; когда в горле шерстить и саднит, в особенности если это бывает при вдыхании холодного воздуха и во время глотания; при боли, происходящей как будто от того, что глотка слишком узка, или от того, что в ней засел клин; при покальвании в ухе, особенно в момент глотания, а также при ощущении опухлости и давления; при маленьких язвах в горле, издающих гнилой запах.

Sulphur. При острых и при хронических воспалениях горла. После Merg., если это средство оказывается недостаточным, а также после Hepar sulph.; последнее в особенности тогда, когда долго не заметно ни распада, ни нагноения,

Veratrum. В самых мучительных случаях: в горле сухо, жжет, царапает, шерстит и давит, как будто оно опухло; при глотании чувствуется боль и судорога; боль ощущается сначала в левой, а потом больше в правой стороне. Во многих случаях воспаление миндалин, при котором больным трудно было открывать рот, а миндалины имели красный цвет, местами покрыты сгустками, похожими на сливки, и кажутся значительно припухшими,—весьма полезны *Baruta carb.* и *Apis*; эти средства помогали даже тогда, когда не производила должного действия *Bell.*

При *Angina granulosa* нередко весьма полезным оказывалась **Ambra 6.**

© Артур Яковлевич Ной

СПИСОК ТРЕКОВ В АУДИОПРИЛОЖЕНИИ

упражнения для развития голоса: треки 1–13.

орнаментика: треки 14–18.

упражнения на скэт: треки 19–26.

трек 1: КШ

трек 2: КШ-Ч

трек 3: КШ-ХЬ

трек 4: КШ-С

трек 5: КШ-Ф

трек 6: КШ-Ч-ХЬ-С-Ф

трек 7: КШ, звук с вибрацией губами

трек 8: звук с вибрацией губами

трек 9: соединение слога «ДУК» и звука с вибрацией губами

трек 10: ДУК-ДЭК-ДАК

трек 11: ДУК-ДЭК-ДА

трек 12: ПИТЬ-ВИТЬ

трек 13: АЙ-ЯЙ-ЯЙ

трек 14: "I Wish You Love", исполнение без орнаментики

трек 15: "I Wish You Love", исполнение с орнаментикой, вар. 1

трек 16: "I Wish You Love", исполнение с орнаментикой, вар. 2

трек 17: "I Wish You Love", исполнение с орнаментикой, вар. 3

трек 18: "I Wish You Love", фонограмма «минус один»

трек 19: упражнение на скэт (нотный пример 29а)

трек 20: упражнение на скэт (нотный пример 29б)

трек 21: упражнение на скэт (нотный пример 29а), фонограмма «минус один», C-dur

трек 22: упражнение на скэт (нотный пример 29а), фонограмма «минус один», E \flat -dur

трек 23: упражнение на скэт (нотный пример 29а), фонограмма «минус один», A-dur

трек 24: упражнение на скэт (нотный пример 29б), фонограмма «минус один», F-dur

трек 25: упражнение на скэт (нотный пример 29б), фонограмма «минус один», A \flat -dur

трек 26: упражнение на скэт (нотный пример 29б), фонограмма «минус один», C-dur