

О. Л. САФРОНОВА

# РАСПЕВКИ

## ХРЕСТОМАТИЯ ДЛЯ ВОКАЛИСТОВ





**О. Л. САФРОНОВА**

# **РАСПЕВКИ**

---

**ХРЕСТОМАТИЯ  
ДЛЯ  
ВОКАЛИСТОВ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Четвертое издание, стереотипное

*Рекомендовано Санкт-Петербургским  
государственным университетом культуры и искусств  
и факультетом эстрадного искусства  
и художественной коммуникации*



ББК 85.314я7  
С 21

**Сафронова О. Л.**

С 21 Распевки. Хрестоматия для вокалистов: Учебное пособие. — 4-е издание, стереотипное. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 68 с.: ноты. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-0960-0 (Изд-во «Лань»)

ISBN 978-5-91938-038-2 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

ISMN 979-0-66005-053-8 (Изд-во «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

Хрестоматия включает упражнения по вокальной технике, снабженные комментариями и рекомендациями. В книге собрано около трехсот распевок, многие из которых опубликованы впервые, и скороговорки. Имеются список литературы и список интернет-ресурсов. К учебному пособию прилагается диск с записями распевок, которые помогут обучающимся в самостоятельных занятиях. Книга адресована учащимся, студентам и преподавателям вокала

ББК 85.314я7

**Safronova O. L.**

С 21 Warm up exercises. Reading-book for vocalists: Textbook. — 4<sup>th</sup> edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house “Lan”; Publishing house “THE PLANET OF MUSIC”, 2016. — 68 pages: notes (+ CD). — (University textbooks. Books on specialized subjects).

The reading-book contains vocal technique exercises with commentaries and recommendations. There are almost three hundred warm up exercises, most of them published for the first time, and tongue-twisters, also bibliography and a list of Ethernet resources. Warm ups recorded on the CD will help for self study lessons. The textbook is intended for students and vocal teachers.

**Рецензенты:**

*В. М. ЛЕБЕДЕВ* — декан факультета эстрадного искусства и художественной коммуникации Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, народный артист России, композитор, профессор;

*Е. Л. РЫБАКОВА* — заместитель декана факультета эстрадного искусства и художественной коммуникации Санкт-Петербургского государственного университета культуры и искусств, доктор культурологии, профессор.

Обложка  
*А. Ю. ЛАПШИН*

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016  
© О. Л. Сафронова, 2016  
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», художественное оформление, 2016

*ПОСВЯЩАЕТСЯ*  
*моим ученикам и коллегам*



## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данное издание — попытка собрать в одной книге большую часть упражнений для занятий вокалом. Это НЕ САМОУЧИТЕЛЬ, а, скорее, пособие, тренажёр, помощник для самостоятельных занятий вокалом тем, кто учится петь. Если у вас уже есть какие-то навыки занятий вокалом или вы уже занимаетесь с преподавателем, пособие поможет вам в освоении вокального искусства, отработке многих вокальных навыков, технических приёмов. «Вокальные навыки — это комплекс певческих рефлексов, выработанных в систематических занятиях — в многократных повторениях, разделённых во времени» (О. Далецкий).

Обучение вокалу всегда должно происходить под непосредственным наблюдением и контролем педагога, иначе вы можете повредить свой голос — уникальный, неповторимый инструмент природы. Преподаватель поможет вам найти ваш певческий голос, выявить проблемы в звукоизвлечении и в подаче музыкального материала и справиться с ними, научит вас управлять своим голосом и эмоциями. Учитывайте, что процесс обучения вокалу требует от вас терпения, времени, физических и эмоциональных затрат. Профессиональный певец должен уметь звучать беспрепятственно и не уставая довольно продолжительное время, поэтому необходимо тренировать певческий аппарат не только на уроках, но и дома, выполняя все указания и наставления преподавателя. «Работа над голосом не терпит перерыва» (С. Я. Лемешев).

«Ученик... должен ясно понимать, что без его личных настойчиво и постоянно проявляемых усилий он никогда не сможет осуществить своё желание стать певцом. Задача эта не так легка, как многие об этом думают. Иметь все данные, чтобы стать певцом, — это ещё не всё! Необходимо, во-первых, любить искусство пения, любить по-настоящему, с энтузиазмом и, во-вторых, уметь работать упорно, постоянно, считая, что работа не тягость, а наслаждение, без которого и жить не интересно. Никогда не остывая и не прекращая своей работы над голосом, певец должен превратить её в привычку, в необходимость...» (С. П. Юдин).

**Кроме того, певцы должны уметь работать самостоятельно!**

Тренировка голоса позволяет перевести приобретённые правильные навыки в область подсознания, то есть автоматизировать их, довести до рефлекса. «Человек, умеющий петь, знает НАПЕРЁД, т. е. РАНЕЕ момента образования звука, как ему поставить все мышцы, управляющие голосом, чтобы произвести определённый и заранее назначенный музыкальный тон» (И. М. Сеченов).

Необходимы планомерные занятия для выработки голосовых и слуховых навыков, мышечного контроля. Вы должны понимать и контролировать суть каждого вокального явления (дыхания, тембра, регистра, динамики, резонирования, артикуляции и т. д. и т. п.), способы формирования разных качеств звука, собственные действия, необходимые для нужного голосообразования. «Как каждый художник, певец должен прежде всего изучать свои собственные средства передачи, то есть голосовые органы, которыми его наделила природа, должен стараться установить, каковы принадлежащие ему голосовые источники» (Э. Карузо).

Подробно с теорией вокала вы можете познакомиться, прочитав книги, указанные в списке литературы (см. с. 63).

Нельзя не сказать и то, что настоящий профессиональный певец должен знать теорию музыки, сольфеджио, гармонию и другие музыкальные дисциплины.



## О РАСПЕВКАХ

*Распевка* — это:

- 1) специальное вокально-техническое упражнение для подготовки голосового аппарата и слуха певцов;
- 2) проба голоса, разогрев и его тренировка — целенаправленно, с учётом индивидуальных задач; приведение голоса в рабочее состояние.

Ни один уважающий себя вокалист не начнёт своего выступления без распевки.

Классификация и распределение распевочного материала в тот или иной раздел представляет определённую трудность, так как обычно любое упражнение предназначено для выполнения нескольких задач, комплексно. И всё же разделение было проведено — по приоритетной задаче или по виду мелодической последовательности.

Часть распевок придумана автором пособия. Приведены также известные упражнения, авторство которых по ряду причин установить невозможно — они передаются в музыкальных учебных заведениях из поколения в поколение... Если автор известен — он указан.

Все упражнения проверены на практике. Вы можете выбирать те упражнения, которые вам больше нравятся или наиболее подходят для вашего голоса: конечно, в зависимости от степени вашей подготовки.

Все приведённые здесь указания и рекомендации носят характер *напоминаний* того, что вы уже узнали от педагога. Эти напоминания — общие и универсальные по двум причинам:

- 1) для того чтобы не вмешиваться в индивидуальный стиль методики преподавания педагога, у которого вы учились или учитесь;
- 2) так как вокал — настолько индивидуальное дело, что невозможно предусмотреть все нюансы заочно, не видя и не слыша ученика.

Методы постановки голоса и лексика объяснений могут быть разные, но все они опираются на общие принципы и этапы в работе: развитие и совершенствование дыхания; приобретение понятий и навыков в использовании резонаторов, позиций, атаки звука; овладение разнообразными вокальными приёмами; работа с артикуляционным аппаратом и т. д. и т. п.

\* \* \*

Распеваться необходимо ежедневно не менее 30 минут до состояния прогретого, тёплого, подвижного, «лёгкого» горла, с достигнутым нужным диапазоном. Для этого целесообразно брать упражнения, хорошо настраивающие голосовую функцию.

ЛЮБУЮ распевку надо петь живо, выразительно, с чувством, как если бы вы пели произведение на своём концертном выступлении.

В пособии даны мелодии с общими указаниями. Вы можете **приспособить их к себе** следующими способами:

- ▣ Компоновать упражнения в таком порядке, который вам наиболее подходит (из разных разделов в том числе).
- ▣ Менять последовательность упражнений, чтобы не вызывать привыкания, а, значит, формальности процесса.

- ▣ Петь распевки либо по полутонам в восходящем или нисходящем движении, либо в тональности.
- ▣ Использовать одну и ту же мелодию для выполнения разных задач.

**Внутри упражнений** могут использоваться следующие приёмы:

- ▣ Замена гласных букв: разные гласные в разные дни занятий (в одном и том же упражнении); чередование гласных внутри упражнения в любом наборе и любой последовательности.
- ▣ Замена гласных на слоги (добавление согласных). Слоги подбираются **ИНДИВИДУАЛЬНО**.
- ▣ Смена мелодической линии. Например, при движении вверх петь одну мелодию, а при нисходящем движении — похожую, вариативную, укладывающуюся в заданную ритмическую структуру.
- ▣ Смена ритма.
- ▣ Смена темпа.
- ▣ Перемена динамики звучания.
- ▣ Смена характера звучания, штрихов, акцентов; эмоциональная, актёрская подача, т. е. смена смысловой интонации.
- ▣ Удлинение мелодии (повтор) — если позволяет дыхание.

Также вы можете придумать свои варианты, наиболее приемлемые именно для вас. Важно учитывать конкретную цель, представлять, чего вы хотите достичь. «Просто так» петь не продуктивно и не эффективно, так как это приводит к неосознанному, неосмысленному певческому процессу и индифферентному исполнению произведений.



## НЕОБХОДИМЫЕ ВОКАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

Вам должен нравиться процесс звучания. Даже если вы ошибаетесь в чём-то, это не должно останавливать вашего энтузиазма, позитивного настроения, творческого вдохновения. Отрицательный результат — это тоже продвижение вперёд. Вы должны в себя верить!

Для хорошего воспроизведения звука следует обратить внимание на следующие моменты.

**ВОКАЛЬНАЯ (ПЕВЧЕСКАЯ) СТОЙКА** или **ПОЗА** — та, при которой брюшные мышцы натянуты, грудная клетка с плечами находится в свободном развёрнутом (расправленном) состоянии, позвоночник — прямой, опора на обе ноги. Голову нельзя ни запрокидывать, ни вытягивать вперёд.

Всё перечисленное создаёт оптимальные возможности для работы тела как своеобразного музыкального инструмента, для хорошего тонуса дыхательной мускулатуры. Если вы нашли устойчивую правильную позу, грудью или ключицей дышать уже не захочется.

*Качественное пение — это пение на устойчивой певческой опоре.*

Предпочтительный тип **ДЫХАНИЯ** — нижнерёберно-диафрагмальный, позволяющий сохранить на длительное время силу и чистоту звука, не дающий быстрого утомления и расстройств голосового аппарата. Вдох должен быть бесшумным, в темпе и ритме исполняемого упражнения или произведения (на затакт к ритмической доле). Выдох должен быть ровным, почти не ощущаемым. Необходимо научиться управлять потоком выдыхаемого воздуха. Это означает рассчитывать требуемое количество дыхания на определённую фразу, так как весь взятый воздух надо потратить на пение, или, говоря другими словами, не перебирать количество воздуха, беря воздуха не более, чем требуется. «Нужно обращать в звук каждую частицу выдыхаемого воздуха» (Э. Карузо). При этом излишек дыхания (если есть) в конце фразы следует выдохнуть. По сути, вдох — это ваша готовность к пению.

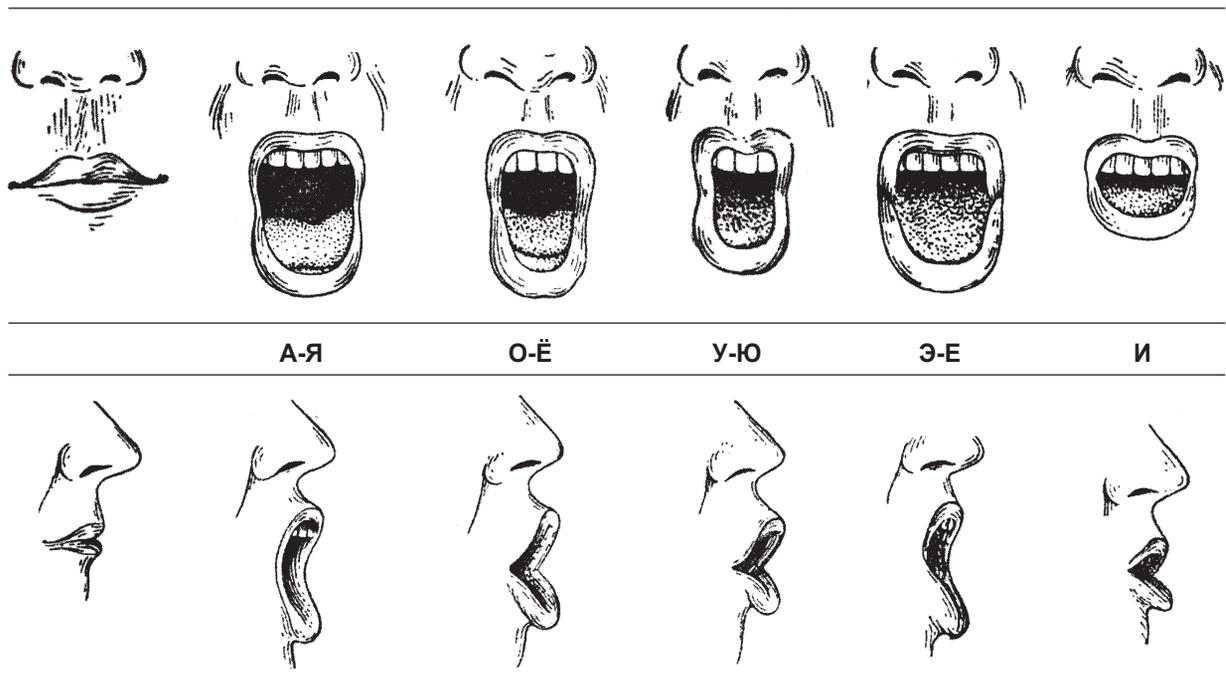
*Связки — это струны, дыхание — смычок.*

Свободное лицо, свободный рот, мягкий подбородок — вы должны найти то положение нижней челюсти, при котором она расслаблена. Глубина глотки — как на вдохе.

Необходимо научиться чувствовать и формировать **ВОКАЛЬНУЮ УЛЫБКУ** (или «внутреннюю улыбку», или «оскал»), раздвигающую скулы и внутренние объёмы (открываются резонаторные полости).

Важно научиться держать **ПОЛУЗЕВОК**, делающий звучание голоса округлым, полным, насыщенным обертонами (сочным). Также вы должны научиться хорошо управлять артикуляционным аппаратом, это помогает избавиться от зажимов нижнюю челюсть и гортань. Язык на пении гласных должен лежать во рту спокойно, «лодочкой», кончик языка должен находиться у нижних передних зубов (см. рис. на с. 8).

Оптимальная динамика тренировочного процесса — *mezzo voce* (пение вполголоса), т. е. среднее по громкости звучание голоса, без крика (на *f*) и без сдерживания (на *p*), часто приводящих к зажатию гортани. При этом не теряется полнозвучие и тембральная окраска (должен сохраниться весь спектр звуковых частот).



*Приблизительная форма рта при пении гласных*

Прежде чем начать петь, нужно звук сформировать, т. е. создать условия для качественного звучания. Необходимо подумать — представить, как именно вы хотите петь и какие действия следует предпринять для этого.

Вы должны добиваться скоординированности всех вокальных компонентов. Мозг, артикуляционный аппарат, дыхательная мускулатура, резонирующие полости, гортань тесно связаны и не могут функционировать друг без друга без потери качества звучания.



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

### РАЗОГРЕВ, ИЛИ РАЗМИНКА

«Для того, чтобы хорошо, полноценно работать, надо втянуться в работу, настроиться, собраться, разогреться, размяться, распеться и т. п.» (Л. Дмитриев). Это первое, с чего должен начинать вокалист в пении: так же, как разогревают перед выступлением мышцы балерины или спортсмены.

**Задача.** Настройка голосового аппарата на звучание, достижение вокального (рабочего) тонуса, мобилизация, включение в работу нужных стереотипов, ассоциаций.

Для решения этой задачи лучше брать нетрудные, уже хорошо выученные мотивы упражнений. Также можно брать лёгкие **речевые** распевки, т. е. упражнения со слогами или словами, — «гимнастику» для губ, точнее, для круговой мышцы рта. Все сочетания слогов полезны, так как могут встретиться в исполняемых произведениях.

1

I IV I

закрытым ртом  
или я е и ё ю

2

закрытым ртом  
или у

3

лю лю лю лю лю лю лю лю лю  
лю лю лю лю лё лё лё лё лё

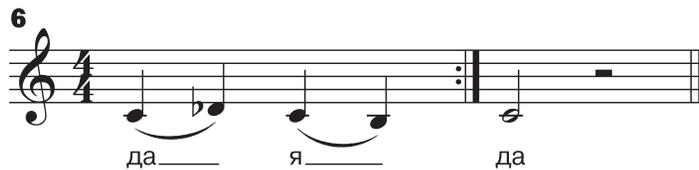
4

лё  
(у, а)

5

да я да

**6**



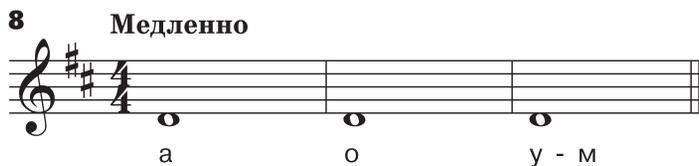
да — я — да

**7**



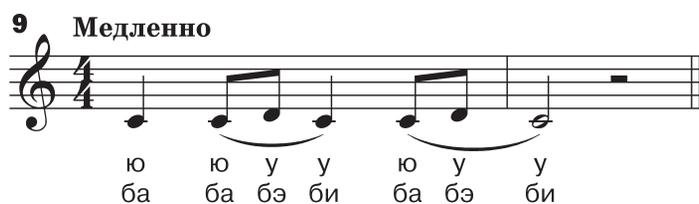
лё о о лё о о лё о о лё о о лё

**8** **Медленно**



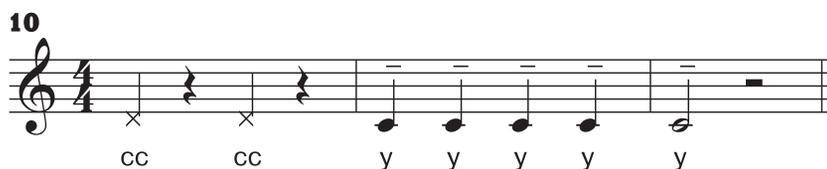
а о у - м

**9** **Медленно**



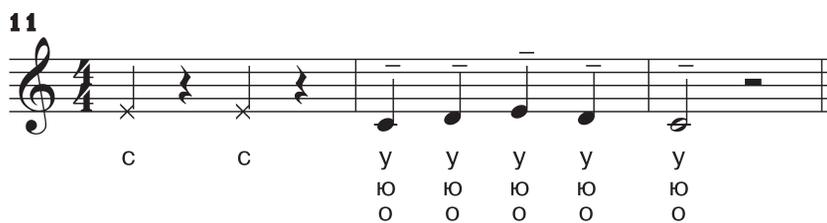
ю ю у у ю у у  
ба ба бэ би ба бэ би

**10**



сс сс у у у у у

**11**



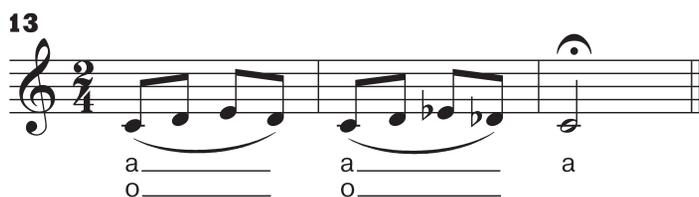
с с у у у у у  
ю ю ю ю ю  
о о о о о

**12**



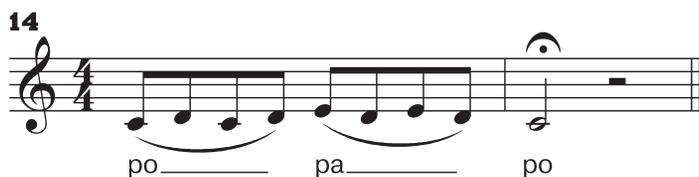
да — я — да — я — да

**13**



а о а о а

**14**



ро — ра — ро

**15 Энергично, в темпе**



ВИ ВИ\_ ВИ ВИ\_ ВИ ВИ\_ ВИ\_ Я

**16**



о а о а

**17 Энергично, с подачей**



у е е у е е е

**18**



до ре до ре до ре до ре до  
во ля во ля во ля во ля во  
мо-ре/ро-за

*Оля/Коля/Рома/Дима/Юля/Надя/Зоя/Боря/Нина и т. д.*

**19**



фа ля фа ля фа ля фа ля фа

**20**



да дэ ди до да дэ ди до, бра брэ бри бро бра брэ бри бро, ва вэ ви во ва вэ ви во ву  
варианты первых слогов (порядок гласных не меняется):  
фа-/ха-/ча-/жа-/ка-/ша-/ща-/гда-/мна-/тра-/пра-/кра-/ста-

**21**



лю лю лю лю лю лю лю лю...  
ду ду ду ду ду ду ду ду...  
да ба да ба дэ ба дэ ба...

**22**



ya ya ya y ya ya ya y ya ya ya y ya ya ya y ya

23



та ду та ду да ту та

24 **Быстро**



па да па да па да па да па да па да па да

25



У Е-го-ра и Фе-до-ры в о-го-ро-де по-ми-до - ры.

26



Бык ту-по-губ, ту-по-гу-бень-кий бы-чок, у бы-ка бе-ла гу-ба бы-ла ту-па.

27



Ко - ра - бли ла - ви - ро - ва - ли, ла - ви - ро - ва - ли, да не вы - ла - ви - ро - ва - ли.

## ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ И ГОЛОСОВЕДЕНИЯ

### 1. Основные задачи.

- ▣ Выработка ощущения дыхательной опоры.
- ▣ Выработка кантилены.

Главный вид звуковедения — *кантилена*, то есть плавное, связанное, непрерывное, свободно льющущееся звучание. Певучий, гладкий переход от звука к звуку включает в себя владение *legato* (легато — точный переход от звука к звуку, без захвата промежуточных тонов), владение *portamento* и *glissando* (портаменто, глissандо — скольжение звука по всем промежуточным тонам). Необходимо при этом добиваться, чтобы практически ничего в работе гортани не менялось, чтобы звук был постоянно в одной позиции, стабильным, надёжным и устойчивым.

- ▣ Соединение разных гласных.
- ▣ Сглаживание (смешение) регистров, выработка ровного, однотембрового звучания.
- ▣ Укрепление серединного участка диапазона.
- ▣ Овладение музыкальными штрихами: *legato*, *staccato*, *non legato* (нон легато — не связано).

*Staccato* (стаккато) — прием звуковедения, противоположный легато, — исполнение отрывисто, короткими длительностями, лёгкими толчками. Стаккато следует делать не толчком связок, а толчком опоры (дыхания). Этим штрихом лучше петь, представляя себе не точки, а чёрточки (пунктир).

▣ Отработка активной подачи голоса (посыл звука).

**28** ♩ = 52

я (раз) я (раз) я (раз) я (раз) я (ра-аз)

**29**

я я я я я

**30** *marcato*

у у у у у у у у у у у у  
ми у ри ми у ми у ри ми у ри

**31**

любая гласная

**32** Медленно

ю ю ю  
(ю-ё-ю / ю-ми-ко / а-я-ко / и-ё-я)

**33**

ю ё ю ё ю  
я е я е я  
(лю-ли / мо-ма)

**34**

ю ё е ю ё е я



**44 В темпе**

лѐ лѐ лѐ

лѐ лѐ

лѐ лѐ

лѐ лѐ

**45**

I V V7 I V VI7 IIIm V7 (♩)I V

о о о о

VI7 II V7 I V VI7 IIIm V7 I

о о о о

**46 Энергично, с устремлением вперед**

да да

**47 Энергично ♩ = 126**

яй яй я...

**48**

и о е я и о у

**49**

и о е я и о у

**50** Певуче

любая гласная или «нычание»

**51** Медленно

любая гласная  
раз два три...

**52**

я-бло-ко я-бло-ко я-бло-ко я-бло-ко я

**53**

до я до я до я до

**54**

и е и е и  
е я е я е (я-е)

**55** Активно ♩ = 138

я я я я я я я я я я я я я

**56**

я е ми я е ми я е ми я е ми я

57  $\text{♩} = 66$

я я я я я я я я я я я я

58 Медленно, энергично

и и я и и я и и я и и я и

59 Умеренно

я е и и

60

bel - la ro - sa

61 *martellato*

ё е я

62 активный посыл

ю ми ко, ю ми ко, ю ми ко  
ра ля ба, ра ля ба, ра ля ба  
ба ра я, ба ра я, ба ра я  
ра до ми, ра до ми, ра до ми

63

ре я рэ я  
до я до я

64 А. С. Поляков

рэй ра рэй ра рэй

65

йо йо йо йо йо

66

ми ми ми ма ма ма ми ми ми мэ мэ мэ ма

67

май май май май май

68

*гласные по выбору*

69

зи и я а зи я я

70

о о...

71

и е я ё и е я ё я

72

*гласные по выбору*

73

а и о а

74

а и и а

75

а и и йи и я  
йа

76

а у а у а у а у а

77

и а и о и а и о и е

78

(м) и-а (м) и-а (м) и-а

79

я е я е я

80

и (о)

81

ру ро ру ро ру ро ру ро ру  
также на любую гласную, на любые слоги или сочетания букв

82

любая гласная

83



да ба да ба...  
до до до до ди ди ди ди да

84



А. С. Поляков

яй яй яй яй яй  
варианты: дай/йо/рай

85



О...  
можно *stacc.*

86



я \_\_\_\_\_ а а а а

87



о и о и о и о и о и о и о

88



А. С. Поляков

у \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

89



о (а)

90



о (лѐ)

91 *f*

до до до до да да да да дэ дэ дэ дэ ди ди ди ди ду

92 *толчок*

ё ё ё ё я я я я я

93

о э

94

а о

95

и я  
е ё я

## 2. Владение филированием звука.

*Филировка*, или *филирование*, звука — это умение изменять силу звука, сводя его к еле слышимому или постепенно разворачивая его в мощное звучание; умение плавно менять динамику звука от громкого к тихому и от тихого к громкому, оставляя при этом неизменными качества вокального звука.

Необходимо следить за тем, чтобы звучание оставалось собранным, опёртым, «в одной точке», в высокой позиции. Первый звук в подобных упражнениях должен быть хорошо подан, атакован, должен получить достаточную силу и устойчивость (независимо от первоначальной динамики — *p* это или *f*).

96 Медленно

Сначала петь от *p* к *f* и обратно к *p*, затем — от *f* к *p* и обратно к *f*.

Усиление звука следует выполнять только за счёт более энергичной и плавной подачи дыхания, без изменения качества звучания и без искажений тембра.

### 3. Выработка (расширение) диапазона; овладение верхним регистром (головным звучанием); формирование высокой позиции.

Крайне полезно использовать распевки в быстром темпе, так как верхние звуки, трудные для певца при медленном движении, легче удаются, если сделать их проходящими; они как бы по инерции получатся такими же, как и более низкие (сохраняется настройка характера движения и звучания, или верная координация). Быстрый темп помогает также избавиться от страха высоких нот, вызывает необходимое привыкание к головному звучанию и позволяет ощутить свободу пения в высоком регистре без напряжения. Также полезно при этом использовать комбинации удобных и неудобных звуков и букв.

Конечно, после такого опробования верхнего регистра необходимо его закрепить, например, путём задержки на самых высоких нотах (*fermata*, фермата).

Высокая позиция звучания — это направленность звука в головные резонаторы, помогающая справиться с высокими нотами, чисто интонировать (см. далее «Работа над интонацией», с. 30).

97  $\bullet = 82$

лè лè

98

лè лè

99

гласная по выбору

100

ю ё я

101

гласные по выбору

102

гласные по выбору

103



ДО ДО ДО...  
НО НО НО...

104



и о а

105



ру ро ру ро ра рэ ра рэ ра

106



гласные или слоги по выбору

107



Э. Карузо

ДО ДО ДО ДО ДО ДО ДО ДО ДО

108



и (а, о)

109



гласные по выбору

110



и

111



и

**112** *Э. Карузо*

«р» / любая гласная

**113**

гласные по выбору

**114**

и и о

**115** *Т. И. Ручинская*

о

**116**

а

**117** *Э. Карузо*

а о у о а

**118**

«р» / любая гласная

**119** ♩ = 56

и (а)

**120** ♩ = 80

нэй  
way way way way way way way way way way

**121**

и

**122**

э

**123**

и

**124**

и (а)

**125**

ми — е — ми — е — ми — е — ми — е  
я — я — я — я — я — я — я — я

**126**

э

**127**

и я а и я а и я а и я

**128**

я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я е ё я

#### 4. Скачки-интервалы, в том числе октавные.

Упражнения с ними помогают справиться с точным интонированием, чистым «попаданием в ноты». Также эти упражнения помогают освоить верхний регистр.

Любые интервалы поются по принципу: при движении вверх — широко (т. е. необходимо мыслить верхнюю ноту более далёкой от первой, независимо от удалённости), при движении вниз — узко (подтянуть поближе к верхней). При пении подобных упражнений важно предварительно (мысленно) подготавливать каждый последующий звук без изменений работы гортани. Сам переход от ноты к ноте должен быть плавным, без «подъездов», за счёт дыхания.

**129** *non legato*

134



дай  
нэй нэй нэй...

135

$\text{♩} = 52$



о а

136



гласные по выбору

137

$\text{♩} = 69$

Т. И. Ручинская



и

138



а

139



и (а)

140



а

141

Подвижно



я я я а а а а

142



о (а)

143

Л. Безонт

у о у о у о

144 Медленно

о

145

и

146 ♩ = 96 *non legato*

way way (уэй)  
варианты: нэй, дэй, я

147

лю  
и йо и йо и

148

Э. Карузо

а о у о а

149

гласные по выбору

150 Медленно

а э и о а

151



*гласная по выбору*

152



о о о о о о о о о

153



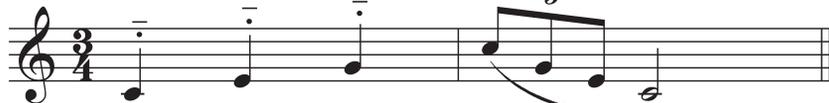
*гласные по выбору*

154



и

155



а а а а а

156



о э о э о

157



а (о)

158



у у о о а а э э и

159



у (ё, и)

160



гласные по выбору

161



о (и)

162



и

163



да да да уи уи а

164



уа ба да ба да уи уи да

165



и и и и и и и и и

166



о о о о

### 5. Работа над интонацией.

Чистое интонирование — одна из важнейших обязанностей вокалистов, поэтому должна быть найдена и закреплена высокая позиция, позволяющая (в числе прочего) «подтягивать» интонацию. Для этого особенно полезны хроматические последовательности нот. Интонирование — как в предыдущем пункте.

Мажорная терция (III ступень) и вводные тона (к любой ступени) интонируются предельно высоко!

167



да я да я да

168



*любая гласная*

169



ё е я ё е я ё

170



*любая гласная*

171



у

172



о

173



у (о, а)

174



*любая гласная*

175



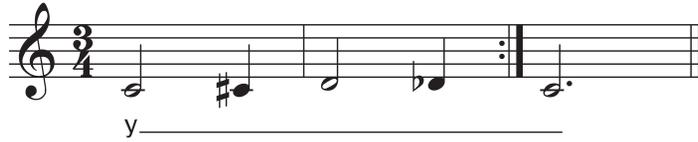
*любая гласная*

176

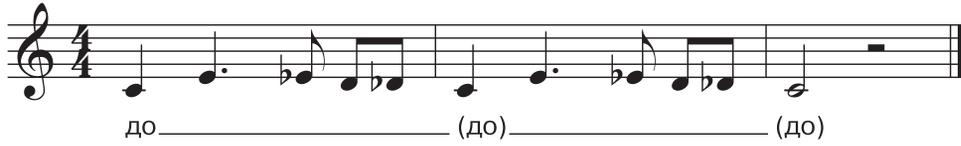


а  
а о

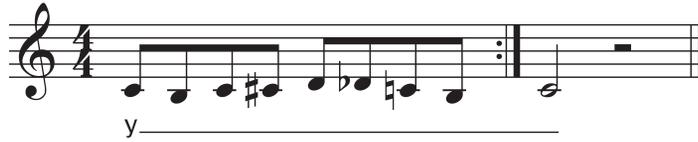
177



178



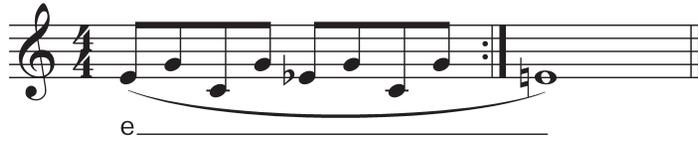
179



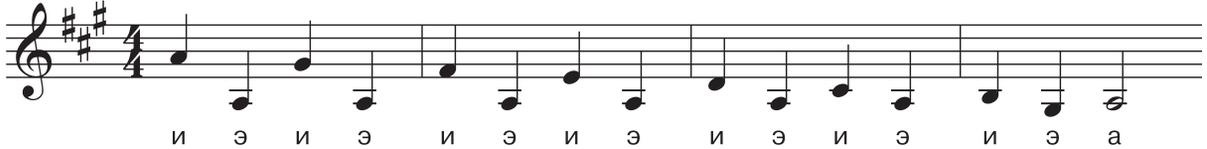
180



181



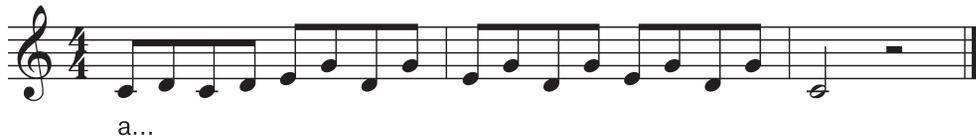
182

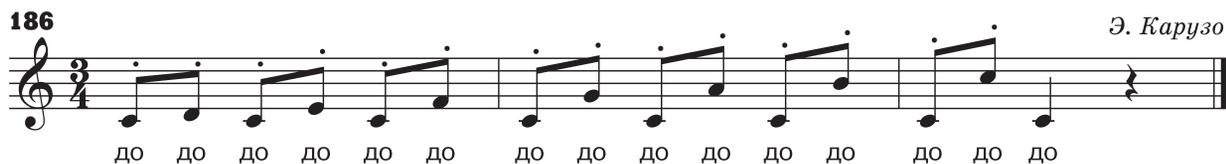


183



184





## 6. Техника беглости, или «мелкая» техника.

Эта техника развивает упругость, подвижность гортани; способность быстро менять характер движения, тип исполнения; снимает форсирование звука. Беглость делает гортань эластичной, гибкой, послушной для сложных технических заданий, помогает избавиться от скованности, утяжеления голоса. Эти распевки хорошо подготавливают и развивают возможность исполнять мелизмы, трели.

Выполнение упражнений, развивающих мелкую технику, связано со свободными ритмическими колебаниями всей гортани.

Приступить к работе над беглостью можно только при условии освобождённой, спокойной гортани.

Для работы над подвижностью и беглостью голоса сначала берутся простые упражнения, которые, чтобы не утомлять гортань, поются в очень спокойном темпе и ограниченном диапазоне. Затем постепенно усложняется фактура и ускоряется темп исполнения. При этом нужно следить за интонационной точностью, чёткостью посыла, выпеванием всех нот. Если упражнения смазываются, следует выверить все ноты в медленном темпе со слогами (да-да, фа-фа, ро-ро, ма-ма, та-та, да-ба-да-ба и т. п.) и/или на *staccato*. Для ритмичного пения в быстром темпе полезно следовать акцентам, отделяя одну группу нот от другой. При исполнении этих распевок лучше не брать крайние ноты диапазона.



190

лё лё лё лё

лё лё лё лё лё

191

*p* *mf* *p*

любая гласная

192

о (а)

П. Виардо-Гарсиа

193

*f*

а (о)

М. И. Глинка

194

*f*

а о а о а

В. Рождественская

195

а (о э и у)

и-я

196

Быстро *f*

любая гласная

197



я (ё, и)

198



я

199



лө

200



э (а)

201

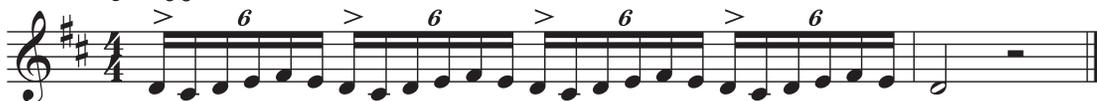
$\text{♩} = 80$



любая гласная

202

$\text{♩} = 60$



а (о)

203



йи е ё я

**204** *Н. Порпора*

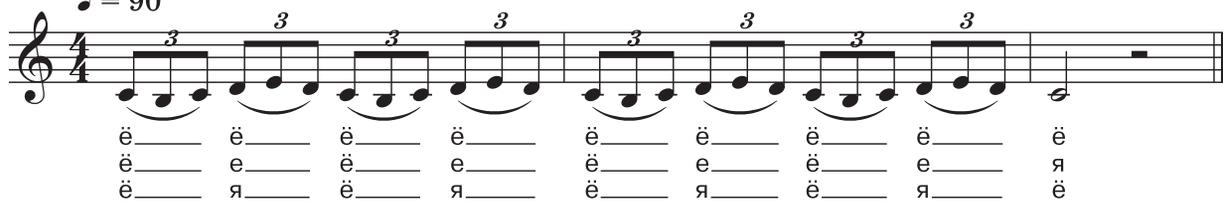


а (о)



э (а)

**205** ♩ = 90



**206** *Медленно*

*М. Гарсиа*



*гласная по выбору*

**207** *ad lib.*

*«Восточная»*



а

**208** ♩ = 50



а а...

**209** ♩ = 88



*любая гласная*

**210** от ♩ = 80



о

**211** Подвижно  $\text{♩} = 84$



э (а)

**212**  $\text{♩} = 56$



гласная по выбору

**213** Энергично



гласная по выбору

**214**



Г. Алчевский

я \_\_\_\_\_  
и \_\_\_\_\_ я \_\_\_\_\_

**215**



а (о) \_\_\_\_\_

**216**



любая гласная

**217** Быстро



М. Донец-Тессейр

о \_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_ о \_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_ о \_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_ о \_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_ о

е-о

**218**



и \_\_\_\_\_ (ё) \_\_\_\_\_ я \_\_\_\_\_

219

Э. Карузо

а о а

220

А. Е. Варламов

о э о э о э о э

о а о а о а о а

221 Быстро

А. Е. Варламов

до до

до до до до о до

222

А. Е. Варламов

223

лѐ лѐ лѐ лѐ... (V)

224

любая гласная

**225**

о э а и о э и а  
э а о и э и о а

**226**

*гласные по выбору*

**227**

а...

**228** ♩ = 58

до до до до до до до до...

**229** Быстро

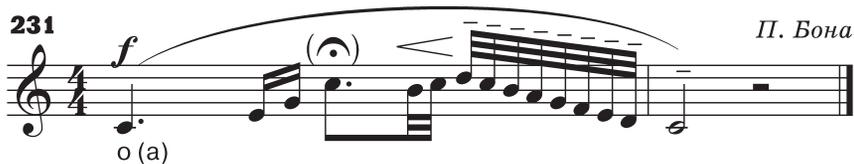
*слоги: до-ре; фа-ля; до-ля; во-ля  
или гласная по выбору*

230



до ре до ре...  
фа-ля; зо-я; жи-ва; ко-ля

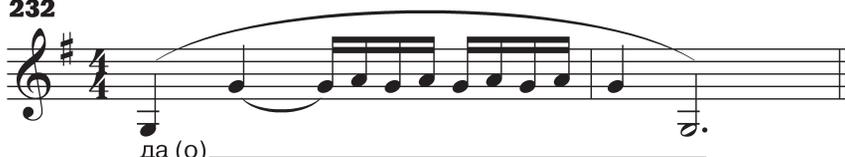
231



о (а)

П. Бона

232



да (о)

233



а о а

Э. Карузо

## ЭСТРАДНЫЕ РАСПЕВКИ

234



уа па да да уа ба да уа ба да

235



любые слоги

236



слоги (скэт)

237



уи а о уи а о  
слоги (скэт)

**238** *ad lib.*  свободно, протяжно  



оу оу оу оу оу оу оу оу

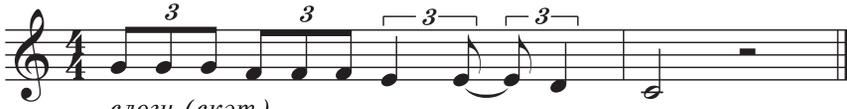
**239**



да да да дэ дэ дэ да да да до до до да  
дэ дн дэ дэ дн дэ дэ дн дэ дэ дн дэ дэ

смена акцентов в триолях: 1) на 1-ю долю; 2) на 2-ю долю; 3) на 3-ю долю

**240**



слоги (скэт)

**241**



уа па да па да па йя па да па да па йя

**242**



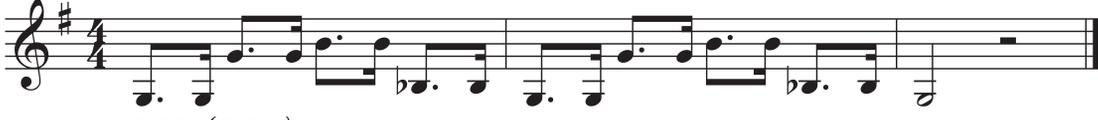
уа па да па да па я па да па да па я

**243**



слоги (скэт)

**244**



слоги (скэт)

**245**



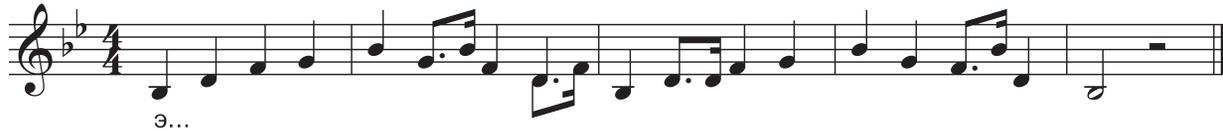
уа па да па да па уа па да па да да

**246**



любые слоги

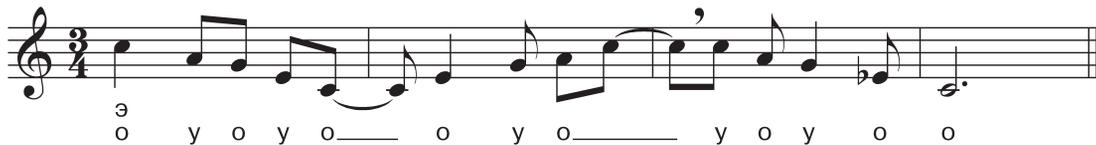
247



248



249



250



251



252



253



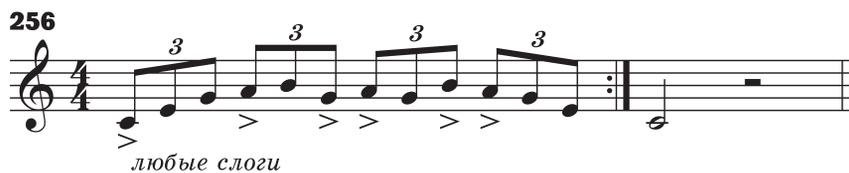
254



255

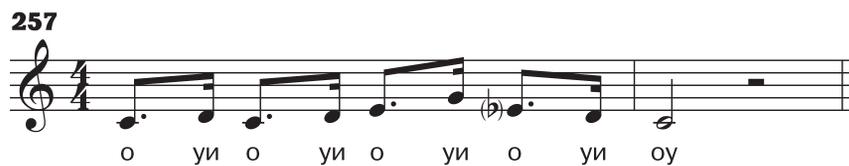


**256**



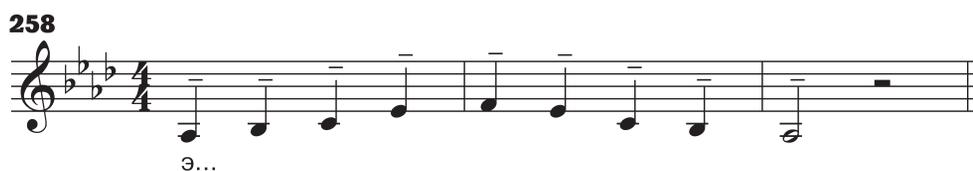
*любые слоги*

**257**



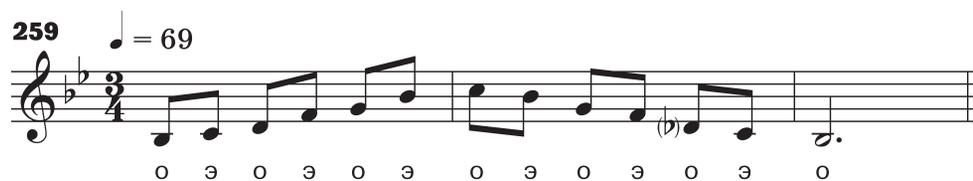
о уи о уи о уи о уи оу

**258**



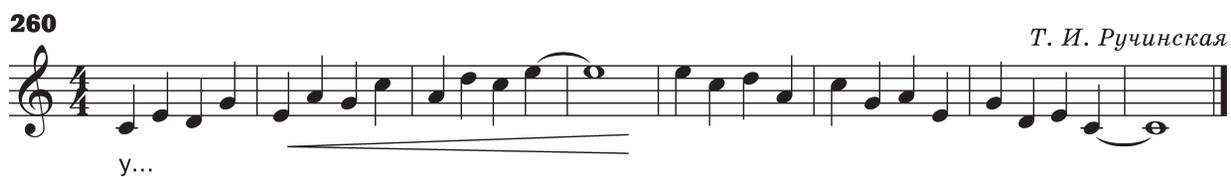
э...

**259** ♩ = 69



о э о э о э о э о э о

**260** *Т. И. Ручинская*



у...

**261**



слоги или гласные по выбору

**262** I маж



разные слоги и гласные

**263**



любые гласные

**264**



слоги или гласные по выбору

**265**

*слоги или гласные по выбору*

**266**

*слоги по выбору*

**267**

Hey Oh, Yeh Nap - py Yeh! Day!

**268**

*любые слог*

**269**

Who was scree-pin', who's the scree-pin'  
 Now and then; You and I; Now or never; You and me; Day by day;  
 By my side; Oh, happy day; All for the best; Easy living.

**270** ♩ = 58

я е я е...

**271**

*гласная по выбору*

**272**

a you and me

## РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (РАБОТА С ТЕКСТОМ ПРОИЗВЕДЕНИЯ)

Пение — это продлённая речь. Чтобы хорошо петь, надо в первую очередь научиться хорошо говорить. «Хорошо сказанное слово — уже пение, а хорошо спетая фраза — уже речь» (*К. С. Станиславский*). Поэтому старайтесь постоянно контролировать свою разговорную речь.

Лучше начинать со **скороговорок**. Скороговорки надо прорабатывать через очень медленную, преувеличенно чёткую речь. Рекомендуется найти музыкальный ритм речи, в каком бы темпе вы ни произносили текст. Темп не следует увеличивать (ускорять) до тех пор, пока вы не добьётесь уверенного, чёткого, непрерывного, внятного произношения без каких-либо запинок!

В слове может быть только одно ударение: как в речи, так и в пении.

Нахождение **логических центров, ударных (главных) слов** является важнейшей задачей в работе над текстом. От того, какое именно слово (или слова) вы выделите, зависит смысл предложения. Перенос логического ударения на то или иное слово часто совершенно меняет смысл фразы. Количество главных слов во фразе может быть различно, и надо следить, чтобы фраза не была ими перегружена. Не стоит забывать и про **логические паузы** — остановки в речи, группирующие слова по смыслу и часто совпадающие со знаками препинания.

При тренировке артикуляционного аппарата требуются многочисленные повторы неудобных движений до ощущения комфорта. Необходимо добиваться состояния активной свободы (или свободной, естественной активности). Произнесение слов и предложений должно стать слегка утрированным, приподнятым в динамике, энергоёмким, объёмным, **ЕДИНЫМ ЗВУКОВЫМ ПОТОКОМ**.

Кроме того, «от долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучается выполнять ту же работу в самом быстром темпе» (*К. С. Станиславский*). Если произнесение какого-либо звука или сочетания звуков вызывает у вас затруднение, то работать нужно именно с теми скороговорками, в которых этих звуков больше всего.

Фразы не должны начинаться с лишних призвуков, причмокиваний. Закрывать рот следует после окончания звучания, иначе получается его «съедание» и звучит «М» на конце фразы.

Чем отчётливее произносятся согласные, тем яснее и ярче звучат гласные.

Все слова необходимо произносить близко, «вперед»; чувствовать их на губах, на зубах, на кончике языка, в передней части рта.

Для того чтобы лучше почувствовать непрерывность, кантиленность звучания (поток), рекомендуется фразы-скороговорки (а впоследствии и тексты исполняемых произведений) произносить поначалу одними гласными:

У воды удавы.

[у-а-ы-у-а-ы]

У Егора и Федоры в огороде помидоры.

[у-е-о-а-и-е-о-ы-а-а-о-е-а-и-о-ы]

### Правила для согласных:

- ▣ *Свистящие и шипящие* согласные (с, ч, ш, щ) следует произносить как можно более коротко, чтобы не прерывалась вокальная линия.
- ▣ *Сонорные и звонкие* согласные интонируются на высоте следующей за ними гласной.
- ▣ *Правило переноса согласных на следующий слог*: если слог в слове заканчивается на согласную букву, следует эту согласную отнести к следующему слогу.

Правило переноса необходимо для непрерывности звукового потока при произнесении (а впоследствии и пропевании) текста. Например:

В сугробе Егорка барахтался.  
[фсу-Гро-бе-е-го-Рка-ба-ра-Хта-Лся]

**Правило для гласных:**

Если слово закончилось на гласную, а следующее слово начинается с гласной, нужно их разделить твёрдой атакой. Например:

Как хороша она.  
[ка-кха-ра-ша-'а-на]

В качестве речевых упражнений используйте приведённые далее скороговорки.

\* \* \*

Били лбами у забора два быка,  
Прободали в буйном споре все бока.  
Кабы злобу побороть бы как-нибудь,  
Были б целы бычьи бёдра, лбы и грудь.

Бык бодатый боком бился,  
Бык бодался, бык бодрился.

Бык, бык, тупогуб.  
Тупогубенький бычок.  
У быка бела губа была тупа.

В сугробе Егорка барахтался, барахтался  
и не выбарахтался.

Белые бараны били в барабаны.  
Без разбору били, лбы себе разбили.

Баран-буян залез в бурьян.

Белый баран бил в барабан.

Бобры храбры,  
Бредут по бревну в сыры боры,  
Бобры для бобряг добры.

Мы перебежали берега.

Добыл бобов бобыль.

Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала,  
да не выболтала.

\* \* \*

Водовоз вёз воду из водопровода.

У воды удавы.

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Съел Валерик вареник, а Валушка — ватрушку.

Проворонила ворона воронёнка.

\* \* \*

Во дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали.

Выдра из ведра выпрыгнула,  
Воду из ведра выплеснула,  
Выпрыгнуть-то она выпрыгнула,  
Выплеснуть-то она выплеснула,  
А обратно впрыгнуть да вплеснуть не смогла.

Перевернул ли или вернул верному доверенное,  
наверное, наверняка вернул.

Недопереквалифицировавшийся.

Сиреневенькая зубовыковыривательница.

\* \* \*

Дед Додон в дуду дудел,  
Димку дед дудой задел.

Дед Данила делил дыню —  
Дольку Диме, дольку Дине.

У нас на дворе-подворье погода  
размокропогодилась.

Дантист долбил дупло долотом,  
а днём дурачил девушек дешёвым одеколоном.

Рододендроны из дендрария.

У Кондрата куртка коротковата.

Дели с дружкой пирожок с творожком!

В лесу рубил дрова дровосек.

На дворе трава, на траве дрова.  
Раз дрова, два дрова, три дрова.  
Не вместит двор дров, надо дрова выдворить  
Со двора на дровяной двор,  
А на дровяной двор вскарабкался вор,  
А как вскарабкался вор на дровяной двор,  
Так и грохнулся вор с дров на двор!

На дворе трава, на траве дрова.  
Не руби дрова на траве двора!

На дворе трава, на траве дрова.  
Раз дрова, два дрова, три дрова.  
Дрова вдоль двора, дрова вширь двора.  
На дворе дрова, за двором дрова,  
Под двором дрова, над двором дрова,  
Дрова вдоль двора, дрова вширь двора,  
Не вмещает двор дров!  
Наверно, выдворим дрова с вашего двора  
Обратно на дровяной двор.

\* \* \*

Женя с Жанной подружилась.  
Дружба с Жанной не сложилась.  
Чтобы жить с друзьями дружно,  
Обижать друзей не нужно.

Жужжит над жимолостью жук.  
Тяжелый на жуке кожух.

Жутко жуку жить на суку.

Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.

Ложечка желобоковыгибистая.

Ёжик и ежиха нарожали ежат.

У ежа ежата, у ужа ужата.

Ежик в бане вымыл ушки,  
Шею, кожицу на брюшке.  
И сказал еноту ёж:  
— Ты мне спинку не потрёшь?

Уж пожаловал ежам  
Новых дюжину пижам.  
Прежние пижамы  
Исколоты ежами.

Может быть, что быть не может,  
Только то не может быть,  
Что быть может быть не может,  
Остальное может быть.

\* \* \*

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.  
В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

На возу лоза, у воза коза.

Пошел спозаранку Назар на базар.  
Купил там козу и корзину Назар.

Гроза грозна, грозна гроза.

\* \* \*

Краб крабу сконструировал грабли,  
Продав краб грабли крабу:  
— Грабь граблями гравий, краб.

Король на корону копейку копил,  
Да вместо короны корову купил.  
А этот король на корову копил,  
Да вместо коровы корону купил.

Широка наша река — как Ока.  
Как Ока, широка наша река.

Крот прогрыз ход под корт,  
Крот испортил игры ход.  
Крот прогрыз три дырки в корте,  
Ход игры совсем испортил.

Купили каракатице кружевное платьице.  
Ходит каракатица, хвастается платьицем.

Король Орёл, Король Олень,  
Король Орёл, Король Олень,  
Король Орёл, Король Олень.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.  
Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара-краса подкралась к ларю,  
да и украла у Карла кларнет.

Карл у Клары украл кораллы,  
а Клара у Карла украла квартальный отчёт.

Королева кавалеру  
Каравеллу подарила,  
Королева с кавалером  
В каравелле удалилась.

Ювелир Валерий Калерин в Карелии оправлял кораллы,  
полировал опалы.

\* \* \*

Логарифмировали, логарифмировали  
да невылогарифмировали.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали.

У ежа и ёлки иголки колки.

Знакомы ли мы были когда-либо?

Мы ели, ели ершей у ели.  
Их еле-еле у ели доели.

Полили ли лилию? Видели ли Лидию?  
— Полили лилию. Видели Лидию.

Пилил Филипп поленья из лип.

Наш Полкан попал в капкан.

Наш Полкан из Байкала лакал.  
Лакал Полкан, лакал, да не мелел Байкал.

Ловко лавируя в ларингологии,  
лекарь-ларинголог легко излечивал ларингиты.

Ветер ёлками шумит,  
Ёжик наш домой спешит.  
А навстречу ему — волк,  
На ежа зубами — щёлк.  
Ёж иголки показал,  
Волк со страху убежал.

\* \* \*

Сбирала Маргарита маргаритки на горе,  
растеряла Маргарита маргаритки на траве.

Любит маленький Марат мармелада аромат.

Мама мыла Милу мылом,  
Мила мыло не любила.

Не жалела мама мыла,  
Мама мыла Милу мылом,  
Мила мыла не любила,  
Мыло Мила уронила.

\* \* \*

На мели мы налива лениво ловили,  
Для меня вы ловили линия!  
О любви не меня ли вы мило молили  
И в туманы лимана манили меня?

\* \* \*

Повар Павел, повар Пётр.

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

Стоит поп на копне,  
Колпак на попе,  
Копна под попом,  
Поп под колпаком.

Купи кипу пик.

— Расскажите про покупки!  
— Про какие про покупки?  
— Про покупки, про покупки,  
Про покупочки мои.

Сшит колпак, да не по-колпаковски,  
Вылит колокол, да не по-колоколовски.  
Надо колпак переколпаковать-перевыколпаковать,  
Надо колокол переколоколовать-перевыколоколовать.

Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

Пётр Петрович, по имени Перепелович, пошел погулять,  
Поймал перепёлку, пошёл продавать.  
Пронёс по рынку, просил полтинку,  
Подали пятак, он и продал так!

У перепела и перепёлки пять перепелят.

Перепел перепёлку и перепелят  
В перелеске прятал от ребят.

Опростоволосился прусак, попал прямо впросак.

Подворотничок с подвыподвертом.

Пришел Прокоп — кипит укроп.  
Ушел Прокоп — кипит укроп.  
Как при Прокопе кипит укроп,  
Так без Прокопа кипит укроп.

\* \* \*

Роман Кармэн положил в карман роман Ромена Роллана  
и пошёл в «Ромен» на «Кармен».

Продаю либретто «Риголетто».

Из-под Костромы, из-под Костромищи  
Шли четыре мужичищи.  
Говорили они про торги, да про покупки,  
Про крупу, да про подкрупки.

У Егора и Федоры в огороде помидоры.

В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Баркас приехал в порт Мадрас.  
Матрос принёс на борт матрас.  
В порту Мадрас матрас матроса  
Порвали в драке альбатросы.

Курьера курьер обгоняет в карьере.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,  
Да все со сметаной и с творогом.

Орёл на горе, перо на орле.  
Гора под орлом, орёл под пером.

Ехал грека через реку,  
Видит грека — в реке рак.  
Сунул грека руку в реку, —  
Рак за руку грека цап!

Дружно в оркестре играли дети:  
Карл играл на чёрном кларнете,  
Кирилл — на валторне,  
На арфе — Алла,  
А на рояле Лара играла.

Шёл Егорка по пригорку и учил скороговорку.

Как на утренней на зорьке  
Два Петра и три Федорки  
Соревнуются с Егоркой  
Говорить скороговоркой.

Шёл Егорка через двор  
С топором чинить забор.

Забыл Панкрат  
Кондратов домкрат.  
Теперь Панкрату без домкрата  
Не поднять на тракте трактор.

Глокая куздра штеко будланула бокра и курдячит бокрёнка.

Рос, рос абрикос — и вырос!

\* \* \*

Сеня вёз сена воз.

Суровый суворовец Суворов сурово сверлил сверлом  
сырую стену суворовского училища.

Свиристель свирит свирелью.

У Сени и Сани в сетях сом с усами.

Купила бабуся бусы Марусе.

Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.  
Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок,  
Соньку в лоб, все в сугроб!

По семеро в сани уселися сами.

Веселей, Савелий, сено пошевеливай.

Сорок сорок для своих сорочат  
Сорок сорочек срочно строчат.  
Сорок сорочек сострочены в срок —  
Сразу поссорились сорок сорок.

Скок, сорока,  
Скок, сорока,  
Слепа с ока,  
Крива с бока.

Коси, коса, пока роса.  
Роса долой, и мы домой.

Косарь Касьян косою косит косо.  
Не скосит косарь Касьян покоса.

Лысый джазист пальцаст, рукаст, вихраст, головаст.

Странный странник странствовал в пространстве.

Бесперспективный бесперспективняк.

Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями!

Разнервничевшегося конституционалиста  
нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.

Если «если» после «после»,  
Значит, «после» перед «если»,  
Если «если» перед «после»,  
Значит, «после» после «если».

Саша — само совершенство, а ещё самосовершенствуется.

Всех скороговорок не перескороговоришь,  
не перевыскороговоришь.

Скороговорун скороговорил-выскороговаривал,  
Что все скороговорки перевыскороговаривает,  
Но, расскороговорившись, выскороговаривал  
(вар. выскороговорил),  
Что всех скороговорок не перескороговоришь,  
Не перевыскороговоришь.

\* \* \*

Тетерев сидел у Терентия в клетке,  
А тетёрка с тетеревятами в лесу на ветке.

Ткёт ткач ткани на платье Тане.

От топота копыт пыль по полю летит.

Три сороки-тараторки тараторили на горке.

\* \* \*

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

Мокрые волосы фиолетового оттенка фильтровали,  
фиксируют и сушили новым феном Филипп.

\* \* \*

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: ха-ха-ха-ха-ха!

Архип осип. Осип охрип.

\* \* \*

Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

Ценит цеп косяк по косовице.

Около колодца кольцо не найдётся.

\* \* \*

Черепаша, не скучая, час сидит за чашкой чая.

Сачок зацепился за сучок.

Течёт речка, печёт печка.

Плыли по небу тучки,  
Тучек было четыре штуки.

Наша дочь речистая, у нее речь чистая.

У четырёх черепашек по четыре черепашонка.

Чёрной ночью чёрный кот  
Прыгнул в чёрный дымоход.

Чок-чок, каблучок  
Наскочил на сучок,  
Оторвался, поломался...  
Чок-чок, каблучок.  
Почини мне, старичок,  
Каблучок за пяточок!

В четверг четвёртого числа в четыре с четвертью часа  
Четыре чёрненьких курчавеньких (*вар.* чумазеньких) чертёнка  
Чертили чёрными чернилами чертёж  
Чрезвычайно чисто.

У пчелы, у пчёлки  
Почему нет чёлки?

Отвечаю почему:  
— Чёлка пчёлке ни к чему.

Приключилось приключение  
Про ключи и про печенье.  
Прочно спрячутся ключи  
В калачи и кирпичи.

Налей в чайный чайник чистой воды из чайника,  
чтоб заварился чудный чёрный чай.

Рыжая дивчина носит белую пушистую овчину.

\* \* \*

Шапка да шубка, вот и весь Мишутка.

В шалаше шуршит шелками жёлтый дервиш из Алжира  
И, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

Шестнадцать шли мышей, несли сорок грошей.  
Две мыши, что поплоче, шумливо шарят гроши.

Шли сорок мышей и шесть нашли грошей.  
А мыши, что поплоче, несли по два гроша.

Шесть мышат в камыше шуршат.

Мышонку шепчет мышь:  
— Ты всё не спишь, шуршишь.  
Мышонок шепчет мыши:  
— Шуршать я буду тише.

Мышка сушек засушила,  
Мышка мышек пригласила.  
Мышки сушки кушать стали —  
Зубы сразу же сломали.

Мышки машут мешком мишке,  
Как смешон для мышек мишка.  
Из мешка пошили мышки  
Мешковатые штанишки!

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

Наши шишки сушатся на шишкосушильной фабрике.

У Маши в кармашке маки и ромашки,  
А у Сашки в кармашке шишки и пашки.

Две славных зверушки  
Под ёлкой-малышкой,  
Две мышки-норушки  
Дрались из-за шишки.

Даже шею, даже уши  
Ты испачкал в чёрной туши.  
Становись скорей под душ,  
Смой с ушей под душем тушь.  
Смой и с шеи тушь под душем,  
После душа вытрись суше.  
Шею суше, уши суше,  
И не пачкай больше уши.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Ниций шуршит тысячами и пятидесятитысячными.

Шёл Шишига по шоссе,  
Шёл, шурша штанами.  
Шаг шагнёт, шепнёт: «Ошибка»,  
Шевельнёт ушами.

Шелест шелестит листвой.  
Шёпот шепчется с травой.  
Тишь затихла в тишине.  
«Тише, тише...», — слышно мне.

Шиншила шебуршила шелестящий шёлк сорочки,  
Её швея Наташа сшила на день рожденья своей дочке!

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

Мчится поезд скрежеща:  
Ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.

\* \* \*

Щипцы да клещи — вот наши вещи.

У щучки — чешуйки, у чушки — щетинки.

Чешуя у щучки,  
Щетинка у чушки.

У гусыни усов ищи, не ищи — не сыщешь.

Тщетно тщится щука ущемить леща.

Два щенка щeka к щеке  
Щиплют щётку в уголке.

Волки рыщут — пищу ищут.

У осы не усы, не усища, а усики.

Не тот, товарищи, товарищу товарищ,  
Кто при товарище товарищу товарищ.  
А тот, товарищи, товарищу товарищ,  
Кто без товарища товарищу товарищ.



## РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ НА КОМПАКТ-ДИСКЕ

- ▣ Все распевки подряд петь не обязательно, вы можете выбирать для себя то, что вам наиболее подходит или нравится.
- ▣ Прочтите рекомендации не только к выбранным, а ко всем упражнениям.
- ▣ Перед тем, как начать выполнять тренировочную программу, выучите распевочный материал, пропевая его медленно.
- ▣ В начале каждого упражнения даны 1–2 «пустых» такта, для того чтобы вы могли подготовиться к пению.
- ▣ Если вы не можете исполнить какие-либо ноты или устали (чего быть, в общем-то, не должно) — пропустите несколько тональностей.
- ▣ Если вам на каком-то участке упражнения петь слишком высоко или низко — пойте его на октаву ниже или выше.
- ▣ Если у вас пока ещё зажимается гортань, вам лучше начинать с распевок в нисходящем движении, предварительно найдя верную позицию звукоизвлечения (можно начать пение не с нижних, а с более высоких нот — в восходящих мотивах).
- ▣ При переходе от одного тона к другому не меняйте звучности спетого гласного или качества звучания.
- ▣ Начинать звучание необходимо точно, сразу попадая на нужную высоту тона; без подъездов или лишних звуков («м», «н», «и» и т. д.).
- ▣ Гласные должны переходить одна в другую незаметно, «перетекать», «переливаться» одна в другую. На гласных вырабатываются все основные вокальные качества голоса.
- ▣ На пении стаккато не опускать поднятое перед этим мягкое нёбо, так как становится слышен хлюпающий призывок.
- ▣ В конце каждой фразы необходимо ставить смысловую «точку».
- ▣ В нисходящих распевках следует сохранять позицию первого тона, точно собранного и ярко настроенного.
- ▣ Вы должны хорошо артикулировать: при этом гласные звучат определённо, ясно, отчётливо, звонко, устойчиво.
- ▣ Окончания звуков («хвосты») нельзя бросать, надо додерживать их на опоре: они должны быть устойчивыми. У слушателей не должно возникать ощущений, что вы ищете ноту или что ваш голос беспомощен.
- ▣ Гласные и слоги необходимо подбирать индивидуально.
- ▣ Когда вы исполняете сочетание гласных, помните, что в каждом сочетании первый звук является ориентирующим по форме и тембру и к нему подстраиваются последующие звуки.
- ▣ «Й» нужно петь как гласный звук, то есть интонировать его так, чтобы не прерывалась кантиленность звукового потока.
- ▣ Если вы не закончили фразу, держите рот несомкнутым, полуоткрытым.
- ▣ Помните, что на верхних нотах рот обычно открывается больше, чем на нижних, на которых нужно артикулировать с меньшей амплитудой.
- ▣ Нужно всегда петь энергично, активно, с душой.

№ 1. Петь на закрытый рот (зубы разжаты, губы мягкие), или У, Ю, или слоги, например ДА-ДЭ-ДИ-ДО-ДУ. Можно эту же распевку петь с сочетаниями гласных: А-Э-И-О-У или Ю-Ё-Е-ЙИ-Я, следя за ровностью и связанностью звучания. Настраивайте опору, объём звука. Уголки рта направляйте слегка вперёд, чтобы создавалось и сохранялось округление **каждой** буквы, чтобы звуковой поток лился гладко, без прерывов.

①

закрытым ртом (или «у», или «ю»)

№ 2, 3. Варианты первой распевки. Можно поменять слоги: ЛЮ-ЛЮ-ЛЮ-ЛЮ... или ЛЮ-ЛИ, ЛЮ-ЛИ... (Л активизирует кончик языка и приближает звук к зубам). Петь плавно, связно, одной линией.

② вверх

лю лю лю лю лю лю лю лю лю

③ вниз

лѐ

№ 4. Это упражнение хорошо петь трелью языка (буква Р), так как Р отлично собирает звук на кончике языка, не давая ему (звуку) прерываться и «заваливаться». Первый же звук должен встать на опору, дав толчок ко всей последовательности.

④

р  
да ба да ба...

№ 5. В этой распевке вокальная позиция увязывается с речью; тренируется музыкальный слух; намечается диапазон. Полезно использовать разные слоги, двусложные имена и слова с ударением на первом слоге: РО-МА, БО-РЯ, ВО-ВА, Ю-ЛЯ, ГА-ЛЯ, ВА-ЛЯ, ЛЕ-ТО, МО-РЕ, ВА-ЗА, РО-ЗА и т. д. При ускорении темпа необходимо акценты ставить реже — на первую и последнюю ноты, не чаще.

⑤

во ля во ля во ля во ля во  
до ре до ре до ре до ре до

№ 6. Настраивается высокая позиция, «маска». Начинают звучать все головные резонаторы. Нужно вырабатывать ровное движение из регистра в регистр, тембральную однородность звука, его собранность. Можно петь упражнение на гласные.

⑥

м, у (или «нычание»)

№ 7. Это упражнение предназначено для сглаживания (соединения) регистров, формирования микстового звучания. Для этого гортань держать в стабильном, устойчивом положении, звук округлять, не перегружая грудным звучанием. Пробуйте разные гласные.

⑦

и о и а и о и а и е у  
о у о а о и о е о у

№ 8. Эту распевку необходимо петь сначала медленно, чтобы выучить и запомнить. Здесь тренируется точное интонирование. Можно петь на любую гласную, лучше начать с удобной, затем добавлять и другие гласные.

⑧

любая гласная

№ 9. В этой распевке следует добиться однородного звучания всех звуков. Петь лучше на наиболее чисто и удобно звучащую гласную.

⑨

любая гласная

№ 10. Важно держать звук на опоре, чисто интонировать, не бояться; начинать каждый слог точно, без призвуков. Можно менять акценты: либо на первую ноту, либо на вторую.

⑩

до до до до до до до до...

№ 11, 12. Эти распевки можно петь на слоги, гласные или сочетания гласных звуков. Выбор зависит от поставленной задачи, которую тоже можно изменить. Кроме того, можно менять и штрих исполнения: *staccato, legato, non legato*.

11 вверх

$\text{♩} = 84$

лю лю лю лю лё лё лё лё лю... лё... лю... лё... ля  
да ба да ба...

12 вниз

до до до до... да да да да да  
лё лё лё лё...

№ 13. В этом упражнении следует добиваться чёткого формирования гласных, устойчивости и однородности звучания.

13

о э о э о а э о а

№ 14–16. В этих распевках задачей может служить отработка серединного участка диапазона, а также нарабатывание большого диапазона. Необходимо петь полновесным звуком. Можно усилить громкость, выполняя *crescendo* к верхним нотам, добываясь при этом собранного и яркого звучания. Не забывайте, что с повышением звука доля головного звучания должна увеличиваться. Верхние звуки — округлять.

14 вверх

Умеренно

ю ё я  
ру ро ра а

15 вниз

у (ю) о (а, и)

16

у о а

№ 17, 18. В этих упражнениях следует точно и собранно настроить первый звук, фокусируя его в «маске», а когда мелодия движется вниз — добавляйте грудное резонирование. Добивайтесь звонкости, металла в голосе. Возможные слоги: WAY (УЭЙ), ДЭЙ, ЛЭЙ, НЭЙ, МЭЙ, ДАЙ, МАЙ и т. д.

17) вверх



брэ брэ брэ брэ брэ брэ...  
лей, way [уэй], дай, дэй...

18) вниз



и и и и и и и о э а а а а а а а

№ 19. Упражнение для развития диапазона и выработки навыков чистого интонирования.

19)



любая гласная

№ 20–22. Добиваться «полётности» голоса, особенно на верхних нотах. Пойте, сохраняя ровность звука, не ломая его. Соблюдайте правила интонирования скачков интервалов.

20)



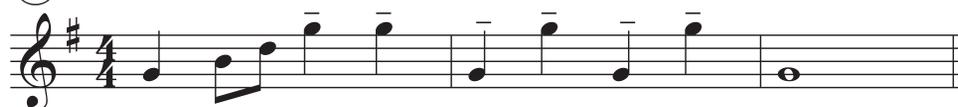
о у о и о у о и о у о и а

21) вверх



и и э э а а о о и

22) вниз



и...

№ 23. Сфокусировать первый звук в высокой позиции, добавить силу, мощность в голосе. Обязательно соединить между собой все регистры.

23

у о а э и

№ 24–26. Отработка «мелкой», пассажной техники. Все звуки должны пропеваться ясно, чётко, рельефно. Гортань — свободная, гибкая, подвижная; язык — мягкий.

25 вниз

а о

26

А. Е. Варламов

до до до до до до до

до до до до до до до

24 вверх

ё

№ 27–30. Эстрадные распевки, с помощью которых можно учиться точно интонировать; развивать диапазон, чувство ритма и т. д.

27

уа па да па да па я па да па да па да (я)

28 вверх

*любые слоги*

29 вниз

*любые слоги*

30

уа па да па да па я па да па да па я па да па да па я па да па да па я



## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аспелунд Д. Л.* Развитие певца и его голоса. М., 1952.  
*Багадуров В. А.* Очерки по истории вокальной методологии. М., 1929–1937.  
*Бараш А. Б.* Поэма о человеческом голосе. Знакомство с искусством академического вокала. М., 2005.  
*Варламов А. Е.* Полная школа пения. М., 1953, СПб., 2008.  
*Вишневецкая Г. П. Галина.* История жизни. М., 1992.  
*Гарсиа М.* Школа пения. М., 1957.  
*Глинка М. И.* Украшения для усовершенствования голоса. М.-Л., 1951.  
*Глинка М. И.* Школа пения. М., 1953.  
*Голубев П. В.* Советы молодым педагогам-вокалистам. М., 1956.  
*Далецкий О. В.* Самоучитель певца. Вопросы-ответы. М., 2003.  
*Дмитриев Л. Б.* Основы вокальной методики. М., 1964, 2007.  
*Дюпре Ж.* Школа пения. М., 1955.  
*Емельянов В. В.* Развитие голоса. Координация и тренинг. СПб., 1997.  
*Кантарович В. С.* Гигиена голоса. М., 1955.  
*Лаури-Вольпи Д.* Вокальные параллели. М., 1972.  
*Лемешев С. Я.* Путь к искусству. М., 1974.  
*Менабени А. Г.* Методика обучения сольному пению. М., 1987.  
*Мордвинов В. И.* Практика основной работы по постановке голоса. М., 1948.  
*Морозов В. П.* Тайны вокальной речи. Л., 1967.  
*Панофка Г.* Искусство пения. М., 1968.  
*Пекерская Е. М.* Вокальный букварь. М., 1996.  
*Плужников К. И.* Вокальные воззрения семьи Гарсиа. СПб., 2006.  
*Плужников К. И.* Механика пения. Принципы постановки голоса. СПб., 2006.  
*Проконьев В. Н.* Как стать певцом и сделать карьеру. СПб., 2001.  
*Прянишников И. П.* Советы обучающимся пению. М., 1958.  
*Риггс Сет.* Как стать звездой. Аудиошкола для вокалистов. М., 2004.  
*Фучито С., Бейер Б.* Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. СПб., 2005.  
*Ховард Э., Остин Х.* Вокал для всех. М., 2007.  
*Чарели Э. М.* Тайны нашего голоса. М., 1992.  
*Штейнпресс Б. С., Ямпольский И. М.* Энциклопедический музыкальный словарь. М., 1966.  
*Юдин С. П.* Певец и голос. М., 1948.  
*Юдин С. П.* Формирование голоса певца. М., 1962.  
*Юссон Р.* Певческий голос. М., 1974.

## СКОРОГОВОРКИ

- Даль В. И.* Пословицы русского народа: Том 2. М., 1984.  
*Скороговорки:* Альбом для раскрашивания. М., 1988.  
*Сухин И. Г.* Чистоговорки, наоборотки, запрятки на звук С. М., 1997.  
*Науменко Г. М.* Загадки, пословицы, скороговорки. Хрестоматия школьника. М., 2007.



## **СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КНИГИ**

[www.vsemusic.ru](http://www.vsemusic.ru)  
[www.rockvocalist.ru](http://www.rockvocalist.ru)  
[www.vocal.ru](http://www.vocal.ru)  
[www.belcanto-2004.narod.ru](http://www.belcanto-2004.narod.ru)  
[www.classicalforum.ru](http://www.classicalforum.ru)  
<http://www.papagenoforum.info>  
<http://musicforums.ru/vocal/>  
<http://www.rockvocalist.ru>  
<http://www.davestroud.com>  
<http://www.vocalist.org.uk>  
<http://www.getbodysmart.com/ap/resp/larynx/larynx.htm>  
<http://www.7not.ru>  
[http://www.goliadmusic.com/dallas\\_free\\_voice\\_lesson.htm](http://www.goliadmusic.com/dallas_free_voice_lesson.htm)  
[www.learnmusic.ru](http://www.learnmusic.ru)  
[www.taracanov.net](http://www.taracanov.net)

### **СКОРОГОВОРКИ**

[www.vsemusic.ru](http://www.vsemusic.ru)  
[www.suhin.narod.ru](http://www.suhin.narod.ru)  
[www.kaplya.ic.km.ua](http://www.kaplya.ic.km.ua)  
[www.orator.kiev.ua](http://www.orator.kiev.ua)  
[www.kostyor.ru](http://www.kostyor.ru)  
[www.teatr-obraz.ru](http://www.teatr-obraz.ru)  
[www.detkam.e-papa.ru](http://www.detkam.e-papa.ru)



## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**  
(4)

**О РАСПЕВКАХ**  
(5)

**НЕОБХОДИМЫЕ ВОКАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ**  
(7)

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС**  
(9)

Разогрев, или разминка (9)  
Отработка техники голосообразования и голосоведения (12)  
Эстрадные распевки (40)  
Речевые упражнения (работа с текстом произведения) (45)

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
К УПРАЖНЕНИЯМ НА КОМПАКТ-ДИСКЕ**  
(56)

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**  
(63)

**СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,  
ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КНИГИ**  
(64)

*Ольга Леонидовна САФРОНОВА*

**РАСПЕВКИ.  
ХРЕСТОМАТИЯ ДЛЯ ВОКАЛИСТОВ**

*Учебное пособие*

Четвертое издание, стереотипное

*Olga Leonidovna SAFRONOVA*

**WARM UP EXERCISES.  
READING-BOOK FOR VOCALISTS**

*Textbook*

Fourth edition, stereotyped

*Верстка Д. А. Петров*

ЛР № 065466 от 21.10.97. Гигиенический сертификат № 78.01.10.953.П.1028  
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб.

**Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ».**  
www.m-planet.ru; planmuz@lanbook.ru  
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А.  
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72;

**Издательство «ЛАНЬ».**  
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com  
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А.  
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72.

Подписано в печать 20.06.16.  
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 60×90<sup>1/8</sup>.  
Усл. п. л. 8,5. Тираж 200 экз.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
в типографии «Т8».

**«Издательство  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**



**КНИГИ «ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»  
МОЖНО ПРИОБРЕСТИ  
В ОПТОВЫХ КНИГОТОРГОВЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

### **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

ООО «Лань-Трейд»  
192029, Санкт-Петербург, ул. Крупской, 13,  
тел./факс: (812)412-54-93,  
тел.: (812)412-85-78, (812)412-14-45,  
412-85-82, 412-85-91;  
trade@lanbook.ru  
[www.lanpbl.spb.ru/price.htm](http://www.lanpbl.spb.ru/price.htm)

### **МОСКВА**

ООО «Лань-Пресс»  
109263, Москва, 7-я ул. Текстильщиков, 6/19,  
тел.: (499)178-65-85;  
lanpress@lanbook.ru

### **КРАСНОДАР**

ООО «Лань-Юг»  
350901, Краснодар, ул. Жлобы, 1/1,  
тел.: (861)274-10-35;  
lankrd98@mail.ru

**«Издательство  
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»**



**ПРЕДЛАГАЕТ  
УЧЕБНУЮ ЛИТЕРАТУРУ  
ДЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

**МУЗЫКА**

**Приглашаем к сотрудничеству  
авторов и издательства**

*Рукописи не рецензируются  
и не возвращаются*

**НАШИ АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ**

Издательский отдел  
196105, Санкт-Петербург,  
пр. Юрия Гагарина, д. 1.

**(812) 336-25-09, 412-92-72**

**ЭЛЕКТРОННЫЕ АДРЕСА**

[www.lanpbl.spb.ru/price.htm](http://www.lanpbl.spb.ru/price.htm);

E-mail: [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru);

[www.m-planet.ru](http://www.m-planet.ru);

E-mail: [planmuz@lanbook.ru](mailto:planmuz@lanbook.ru)