

Е. А. Лукьянова **ДЫХАНИЕ  
В ХОРЕОГРАФИИ**



Допущено Управлением  
учебных заведений и научных учреждений  
Министерства культуры СССР  
в качестве учебного пособия  
для высших и средних учебных заведений  
искусства и культуры

Лукиянова Е. А.

Л 84 Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. — М.: Искусство, 1979. — 184 с.

Книга представляет собой учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. Автор подробно излагает методику преподавания предмета, выработанную в процессе многолетней педагогической деятельности в Московском хореографическом училище.

ББК 85.452  
792.5

Л  $\frac{89105-189}{025(01)-79}$  41-79 490600000

Учебное пособие предназначено для учащихся хореографических училищ первого, второго, третьего и четвертого годов обучения.

Для удобства прохождения курса прежде всего желательно, чтобы в училище было два педагога — для мальчиков и для девочек отдельно, так как необходимая зрительная и звуковая проверка выполнения приемов по-настоящему возможна на уроке лишь при небольшом количестве учащихся.

Даже если в училище два педагога, каждый из них должен делить свой класс на две группы и заниматься с первой двадцать пять минут, со второй — двадцать. Группы следует чередовать — первой при этом будет то одна, то другая из них.

Если же педагог один, заниматься следует с группой мальчиков и с группой девочек отдельно, разделяя время урока, как уже было указано.

Пройденное на уроке задается на дом. Поэтому все, что говорится в изучаемом параграфе, тщательно разбирается и прорабатывается на занятиях вместе с педагогом. При этом очень важно, интересно ли ведется урок. Если объяснения даются недостаточно ясно и живо, ученики будут неохотно обращаться и к учебнику. Таким образом, тренировка окажется неполноценной.

Следует чередовать виды работы: то медленные речевые упражнения, то быстрые дикционные, то вокальные. Не реже чем через урок требуется включать движение. Только в первый год обучения первые два месяца тренировка дается без применения движений, на одних речевых и вокальных упражнениях. Начиная с третьего месяца и на первом году обучения уже используются простейшие элементы классического и исторического танца, ритмики, гимнастики с выдохом на *ahé* и *сс*. С начала второй четверти рекомендуется тренировать и беззвучный выдох, требуя применения его на уроках танцевальных дисциплин. Сначала специальный прием выдоха при-

меньше: только на осановках, затем на наиболее сложных элементах классического и исторического танца. Только со второго года обучения следует использовать выдох для снятия утомления в любой момент урока.

В учебнике подробно указывается, как должна проводиться тренировка того или иного упражнения, и педагог, подготавливаясь к уроку, должен использовать указанный метод работы. Только тогда учащиеся смогут легко повторять по учебнику показанное и объясненное педагогом задание.

Важно сразу обращать внимание в каждом упражнении на перечисление обычных ошибок и на способы их исправления.

Учащимся следует коротко рассказать об истории возникновения данной системы тренировки дыхания. Для этого мы и знакомим с ней самих преподавателей.

В 60-х годах прошлого века оперный певец одного из театров Германии Лео Кофлер потерял голос, так как заболел туберкулезом горла. Больной уехал в Соединенные Штаты, надеясь там поправиться. Но улучшения не наступало. И вот Кофлер берет сам за изучение физиологии и медицины. Он знакомится с огромным количеством специальной литературы и в конце концов создает систему работы по дыханию, пользуясь главным образом указаниями физиолога Гейле, изучавшего среди других систем и систему богов.

Кофлер разработал подробный метод занятий и начал на этой основе тренировку. В результате туберкулез был вылечен, но Кофлер оставил карьеру певца и открыл в Америке школу дыхания, впоследствии переименованную в институт. Работа пошла очень успешно. Кофлер не только лечил, но и преподавал свой метод дыхания врачам, работникам санаториев и другим желающим. Развитие дыхания проводилось на речевых, певческих упражнениях и на упражнениях с движением.

В 90-х годах его ученица Шлафхорст и Андерсен открыли филиал института в Германии. Вот из этого института и вышла первая преподавательница системы Кофлера в России — Ольга Георгиевна Лобанова. Она окончила математический факультет и готовилась к научной карьере в этой области. Но у нее началось длительное легочное заболевание; болезнь не поддавалась обычному лечению, и тогда Ольге Георгиевне посоветовали поехать в Германию, в институт Шлафхорст и Андерсен, что она и сделала. Занимаясь в институте, Лобанова поправилась.

Успех лечения заставил ее задуматься над ценностью полученных знаний. Вернувшись в Москву, Лобанова оставила математику и все свои силы направила на распространение системы Кофлера.

В 20-е годы она преподавала в Институте ритмики, в Театре имени Евг. Вахтангова и в ряде других театров. Кроме того, к ней обращались большое количество молодых и пожилых людей, чтобы использовать занятия дыханием для постановки голоса, для общего оздоровления и т. п. О. Г. Лобанова так успешно лечила бронхиальную астму и туберкулез легких, что это признавали врачи, приглашая ее применять свои знания в больницах.

О своем опыте О. Г. Лобанова читала лекции в различных аудиториях, печаталась в медицинских журналах и написала две книги: «Дыхание правильно» и «Правильное дыхание, речь и пение».

Умерла она в 1939 году. Ряд ее учеников продолжил дело воспитания правильного дыхания. Одна из них, Елена Яковлевна Попова, преподавала в Московском хореографическом училище фортепиано. Зная, как снимает утомление система О. Г. Лобановой, она не могла спокойно смотреть на облитых потом, переутомленных детей, идущих с уроков танца. Елена Яковлевна начала учить своих учеников не только музыке, но и правильному дыханию.

Постепенно ею была подготовлена большая группа владеющих дыханием, и она начала делать доклады с показом этой группы. На доклады приглашались врачи, физиологи, преподаватели танца, артисты балета. Показы достижений по дыханию на труднейших элементах классического танца были так убедительны, что через несколько лет Министерство культуры СССР внесло в учебный план хореографических училищ специальный предмет — дыхательную гимнастику по методу Лобановой — Поповой.

Е. Я. Попова первая разработала применение этого метода в хореографии. Его продолжали ее ученики — М. П. Шапкина и Е. А. Лукьянова.

Развитие дыхания по данной системе строится на трех элементах: речи, пения и движения. Педагог должен уметь распределять свое время так, чтобы в работе были попеременно все разделы. Кроме того, следует требовательно относиться к домашним тренировкам учеников. Для этого нужно очень серьезно проводить их опрос.

Полезно давать возможность группе разбирать качество ответа вызванного ученика: какие замечены недостатки и что надо сделать, чтобы их устранить. Это помогает учащимся: анализируя ошибки других, легче устранять свои. В конце обсуждения следует решающее высказывание педагога.

В каждой четверти учебного года выставляются оценки на основе двух-, трехкратного опроса, наблюдения педагога во время классной работы и наблюдения за применением учащимися своих знаний и умений на уроках танцевальных дисциплин.

Нужно иногда посещать эти уроки, наблюдая и записывая, как используется учащимися трехфазное дыхание в танце. Этот фактор — один из главных при выведении оценки. Наблюдения педагога сообщаются ученикам, указываются способы устранения тех или других ошибок. Подчеркиваются также и положительные стороны.

Педагог по дыхательной гимнастике в свободное время назначает консультации желающим проверить, правильно ли они тренируются. Наиболее слабых учеников преподаватель обязывает быть на таких консультациях систематически.

Иногда окончившие четырехлетний курс дыхания выражают желание продолжить его. Педагогу следует договориться о времени занятий (обычно один раз в неделю по полчаса). Это помогает учащимся не только не терять приобретенные навыки, но совершенствовать их и дальше.

Рекомендуется преподавателем дыхания посещать изредка уроки специальных дисциплин и старших классов, которые уже окончили курс дыхательной гимнастики. На этих уроках проверяется применение приемов, снимающих утомление, и указывается на необходимость, несмотря на занятость, продолжать тренировки по дыханию самостоятельно.

Предлагаемый учебник написан с тем расчетом, чтобы метод работы над всеми видами тренировки выработался в основном уже в первом году обучения. Это — медленное чередование слогов, соединения согласных, быстрые дикционные упражнения, задержка согласных при произнесении текста. В пении — это исполнение вокальных упражнений и песен. И ко всему этому — применение движения: соединение элементов классического и исторического танца, гимнастических и ритмических комбинаций с речевыми и певческими упражнениями.

Материал второго, третьего, четвертого годов обучения постепенно усложняется, но принципы остаются те же. Поэтому в данном учебнике изложение метода работы на третьем и четвертом годах обучения часто дается очень коротко. Если в какой-то степени эти принципы забыты, следует прочитать описание подобных упражнений в предыдущих классах\*. Для этого в тексте даются ссылки на них.

В учебнике предлагаются последовательность упражнений различного типа. Некоторые виды работы рекомендуются с тем расчетом, чтобы педагог не проходил все указанные однотипные упражнения со всеми, а делил их между параллельными классами. Это касается главным образом третьего и четвертого годов обучения. Например, на третьем году обучения для пения с движением предлагается «Полька» И. Штрауса и «Наш край» Д. Кабалевского, на четвертом — «Про сверчка» И. Морозова, «Золотая рыбка» Н. Поголовского, отрывок из концерта П. Локателли и т. д. Весь этот материал следует обязательно распределить между параллельными классами, так как времени на тщательную проработку всех их не хватит.

Начиная со второго года обучения в начале года, во вступительной беседе, напоминаются упражнения предыдущих лет, которые должны повторяться постоянно: «цепки», «свист в ключе», чередование согласных, скороговорки и так далее. С них следует начинать каждый урок, затем уже изучать новое.

При занятиях в кабинете, а не в зале рекомендуется только намечать, какие движения будут даваться к данному вокальному упражнению или к чтению текста. По-настоящему тренируются они в зале, где на уроке присутствует вся группа.

Урок в зале, как всегда, начинается с певческих и речевых упражнений, сначала без применения движения. В этих условиях хорошо проверять и двухголосные песни, каноны, но большая часть времени должна быть посвящена работе над звуком при движении. Говорятся и поются упражнения и песни уже с танцем, с комбинациями ритмики или гимнастики.

\* Например, метод тренировки скороговорок, песне «свист в ключе» и т. п.

Чем старше класс, тем больше упражнений оказываются связанными с движением, тем сложнее задания, тем больше требуют они времени для подготовки. Проверка звуковой тренировки с движением иногда делается педагогом по классическому типу. Он смотрит придуманные учениками комбинации и вносит свои поправки, на основе которых ученики дорабатывают то или иное упражнение.

В конце года подводятся итоги пройденного; на основе всех видов работы выставляется годовая оценка.

Педагог обязательно должен давать задания на лето. Помимо повторения пройденного следует рекомендовать учащимся применять трехфазное дыхание в обыденной жизни — при беге, прыжках, подъемах на гору, лестницу и т. п. Тогда приемы эти станут обязательной потребностью и очень помогут в учебной работе и при выступлениях.

### ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

Учащиеся хореографического училища готовятся стать артистами балета. Зачем же им заниматься специальным развитием дыхания? В чем оно может и должно помочь?

Дело в том, что балет требует от человека огромного физического напряжения. Это напряжение начинается уже в годы обучения и продолжается всю артистическую жизнь. Когда артист находится на сцене, он не имеет права показывать, как ему трудно, — ведь он, танцуя, должен исполнять определенную роль. Чем легче человек переносит физическую нагрузку, тем легче ему хорошо играть, и наоборот, чрезмерная усталость мешает думать о роли и заставляет с нетерпением ждать ухода за кулисы и отдыха. Правда, за годы обучения большинство артистов вырабатывает в себе нужную выносливость. Но далеко не все.

Над вопросом о том, как же бороться с переутомлением в балете, задумывались с давних пор, но не находили способов разрешения этой задачи. Поэтому утверждалось, что выход один — педагог-руководитель обязан во время занятий хорошо рассчитывать нагрузку, чтобы дыхание учащихся само, как говорят, «вытанцовывалось». Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки, и ученики обязаны привыкать к тому, что балет немалым без учащенного дыхания, обильного пота и красноты лица. Так раньше думало большинство деятелей балета. Лишь в 50-е годы нашего века появились доказательства неправильности подобной точки зрения. Как уже говорилось, Е. Я. Попова предложила чрезвычайно ценное средство для борьбы с переутомлением в хореографии. Средство это — правильно развитое дыхание



В чем же заключается основные особенности правильного дыхания, снимающего утомление? Прежде всего в том, что оно не придумано, а подслушано у самого человека, когда он дышит естественно, в крепком сне. Ведь спящему человеку для хорошего отдыха необходим достаточный запас кислорода и хорошая отдача углекислоты, иначе он не отдохнет. Очевидно, организм диктует ему такое дыхание, которое обеспечивает отдых.

Как же дышит крепко спящий человек? Почти всегда он спокойно выдыхает воздух через слегка сомкнутые губы, потом останавливается, а затем легко и быстро вдыхает носом. Таким образом, его дыхание складывается не из двух, как мы привыкли думать, моментов — вдоха и выдоха, а из трех:

- 1) выдох через сомкнутые губы,
- 2) пауза,
- 3) легкий носовой вдох.

Эти три момента принято называть фазами; из такого трехфазного дыхания мы и будем исходить при тренировке.

Итак, дыхание, которое дает человеку отдых, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха. При физической нагрузке одышка, чрезмерная потливость и краснота лица вызываются тем, что в организме накапливается избыток углекислоты. Длинный упругий выдох хорошо очищает от нее легочные пузырьки (альвеолы), вдох же после паузы заполняет их достаточным количеством кислорода. При этом сердце работает лучше и организм человека значительно меньше утомляется. Отсюда можно сделать вывод, что при тренировках очень важно учиться длинному ровному выдоху. Вдох же должен быть произвольным, руководить им не следует.

Очень важна вторая фаза — пауза. Она подсказывает, когда и сколько нужно вдохнуть. Третья фаза — естественный вдох производится автоматически, не переполняя чрезмерно легкие. При этом он входит бесшумно или почти бесшумно, так как носовые ходы сами собой расширяются. Вдох же чрезмерный, искусственный, обычно больше, чем нужно, растягивает легочные пузырьки; при этом мы слышим сопенье носовых ходов сжимаются, затормаживая избыточное поступление воздуха.

Большинство и взрослых и детей при слове «вдох» привыкли втягивать воздух искусственно. Эта привычка мешает правильной работе дыхания. Чтобы скорее избавиться от

таким представлениям о вдохе, вообразим процесс дыхания в самом упрощенном виде: мы выдохнули и ждем, когда воздух вернется, войдет в легкие. Возвращается дыхание самостоятельно, и добавлять к нему ничего не нужно. Мы как бы открыли ему двери и впустили, а входит оно само, без нашей помощи. Такое представление помогает скорейшей выработке естественного вдоха, поэтому мы даже заменим мешающее нам слово «вдох» условным термином «возврат дыхания». Тогда три фазы дыхания обозначатся так:

- 1) выдох,
- 2) пауза (ожидание),
- 3) возврат дыхания.

«Возврат дыхания» должен быть обязательно носовым. Вдыхание ртом менее естественно и дает организму меньше кислорода. При этом горло и легкие ничем не защищены от всего вредного, что насыщает атмосферу: от пыли, бактерий, а также от разницы температур.

В балете во время танца воздух особенно нечист, и глотать его чрезвычайно вредно. Дышащие ртом часто заболевают горловыми болезнями. При носовом же вдохе грязь и бактерии задерживаются волосками слизистой оболочки носа, не попадая в горло и легкие; воздух согревается и увлажняется.

Итак, запомним: трехфазное дыхание снимает утомление, так как выдох очищает легкие от углекислоты, а естественный вдох заполняет их в достаточном количестве кислородом.

На протяжении ряда лет для выработки правильного трехфазного дыхания мы будем работать в трех направлениях: 1) усвоение приемов дыхания, снимающих утомление; 2) развитие дыхательной мускулатуры путем специальных упражнений; 3) применение приемов рационального дыхания в движении.

Все это время мы будем заниматься тренировкой длинного упругого выдоха. Дыхательные упражнения будут строиться главным образом на использовании речи и пения, так как и то и другое основано на выдохе. Кроме того, мы будем прибегать и к специальной дыхательной гимнастике\*. Постепенно в уроки начнем вводить все больше упражнений, связанных с движением. Приемы трехфазного дыхания будут применяться независимо от положения тела и характера движения, причем ученики научатся в танце дышать бесшумно.

\* Дыхательная гимнастика вводится на третьем году обучения, и о ней специально будет рассказано в учебнике.

Цель первого упражнения — обучение упругому выдоху и естественному вдоху именно в тот момент, когда это приказывает организм, и в том количестве, в каком он приказывает.

Сначала упражнение выполняется сидя. Нужно сесть удобно на стул, поставив перед собой ноги. Прямая спина, плечи расправлены, но не зажаты\*. Руки свободно опущены на колени. В этой позе должна быть подтянутость, но без лишнего напряжения.

Далее следует первая фаза — выдох. Губы складываются так, как будто мы собираемся подуть на свечку, стоящую от нас на некотором расстоянии. Наша задача не погасить ее, а только поколебать пламя. Если перевести такой выдох на звуки, то мы как бы произносим *пффф*. *П* звучит только в первый момент через плотно сжатые губы. Затем мы их слегка разжимаем и выдыхаем через звуки *ффф*. Именно таким выдохом воздух выходит упругой и плавной волной. Она не должна на ходу изменяться, но на всем протяжении сохранить одинаковую плотность. Никогда при выдохе дыхание не должно иссякать до конца. Иначе выдох вызовет неприятное ощущение, пауза совсем исчезнет, а вдох окажется судорожным. При выдохе не должны резко опускаться плечи и грудь. Это случается только при неровной воздушной волне, а нам нужен выдох упругий и плавный.

После выдоха наступит вторая фаза — пауза — ожидание возврата дыхания. Здесь главная забота — возвращать дыхание не раньше и не позже, чем нужно организму. Кроме того, нужно научиться не увеличивать и не уменьшать по своей воле количество воздуха, входящего в легкие, а опять-таки подчиняться тому же внутреннему приказу.

Итак, мы произносим сомкнутыми губами звуки *пффф*. Затем ждем, когда наступит момент возврата дыхания. Впустим воздух через нос, ничего не добавляя, и снова «подуем на свечу» через *пффф*. Опять ждем, когда дыхание вернется.

- Упражнение 1.**
- 1) Выдох *пффф*,
  - 2) пауза (ожидание),
  - 3) возврат дыхания.

Это первое упражнение надо выполнять сидя, стоя и лежа. Лежа человек дышит правильнее, ему не хочется перегру-



\* Положение спины и плеч во всех упражнениях одно: прямой позвоночник и плечи расправлены.

жаться вдохом, в лежащем положении он хорошо чувствует паузу.

Вначале не следует много раз повторять это упражнение. Оно может вызвать неприятное ощущение, пока мы не научимся выдыхать плавно, спокойно, а также точно ощущать, когда и сколько воздуха впустить в легкие.

**Обычные ошибки.** 1) Губы сложены слишком свободно, и поэтому выдох не получается ровным. Все исправится, если ученик представит себе, что он хочет поколебать пламя свечи, стоящей не близко. Для этого нужно произнести звуки *пфпфпф*.

2) Иногда ученики сжимают губы слишком плотно и потом сразу распускают. Тогда воздух вылетает рывком, при этом опускаются плечи и верх груди. Но ведь мы не собираемся совсем погасить нашу свечу, а от воздушного толчка она непременно погаснет. Значит, мы опять неправильно произнесли *пфпфпф*. Поправим и эту ошибку.

Воздух при выдохе должен пойти ровной, одинаковой по силе «параллельной» волной — вот так , а не так .

Пойдем дальше. Мы заканчиваем выдох, не изменив его ровности. Все время помним, что нельзя отдавать дыхание до конца. Если начинающие, повторив упражнение два-три раза, чувствуют в груди как бы недостаток воздуха, следует восполнить эту нехватку глубоким неправильным вдохом. Это не страшно: неприятные ощущения скоро проходят. Ведь нехватка воздуха объясняется тем, что вначале мы просто не умеем точно почувствовать, сколько воздуха должно уйти и сколько вернуться. С каждым днем тренировки мы будем чувствовать себя все лучше, увереннее, и неприятные ощущения исчезнут.

Когда делаем упражнение стоя, следует проверить, правильно ли возвращается дыхание. Если правильно, легкие заполняются сверху донизу, и нижние ребра немного расширяются. Дотронемся руками до низа ребер, выдохнем на *пфпфпф* и после паузы проверим, подались ли они немного в стороны. Если нет, значит, мы не дали дыханию вернуться самому, а потянули его силой. Тогда следует взглянуть на себя в зеркало: наверно, плечи и верх груди на возврате дыхания поднялись. Необходимо исправить неточности, выполнив упражнение более внимательно. При неудачных неровных выдохах следует иногда проверять по отражению в зеркале, правильно ли сложены губы и спокойны ли грудь и плечи. Нет надобности, однако, постоянно обращаться к помощи зеркала. Нужно выработать внутреннее

ощущение правильности дыхания, внимательно к нему прислушиваясь.

**Задание на дом\***. Трехфазное дыхание тренируется понемногу, но часто: в день раз восемь-десять, по два-три выдоха подряд, сидя, стоя и лежа. Иногда положение губ, движение ребер и плеч следует проверять, глядя на себя в зеркало и приложив руки к нижней части грудной клетки.

## ВЫДОХ НА СОГЛАСНЫХ ЗВУКАХ

Со второго-третьего урока мы начинаем работу по укреплению дыхательного аппарата. По существу это и есть тренировка трехфазного дыхания. Упражнения строятся на речи, а затем и на пении. Ведь каждый сказанный длинный звук образуется при помощи плавного выдоха. Его упругость и ровность хорошо проверяются слухом. Нужно научиться внимательно слушать себя и различать в звуке неровности и колебания. Исправляя эти неровности, мы налаживаем работу дыхательной мускулатуры. Нужно научиться осознавать неправильность в звучании голоса и уметь объяснить причину этой неправильности. Поэтому следует не только внимательно слушать себя, но и слушать товарищей, смотреть на них, чтобы заметить такие ошибки, как поднятие плеч, неверно сложенные губы и т. д.

Это внимание к чужим ошибкам помогает самому лучше выполнять упражнения, избегнув повторения замеченных у товарищей недостатков. Итак, на уроке нужно и слушать и наблюдать.

**Упражнение 2.** Первый согласный, при помощи которого тренируется выдох, — это звук *с*. Он хорошо слышен, его ровность легко проверяется. Условимся перед любым упражнением непременно создавать необходимый запас дыхания: выдохнуть на *лфлфл*, выдержать паузу и дожидаться возврата дыхания. Чтобы не повторять каждый раз перед упражнением: выдох, пауза, возврат дыхания, — договоримся условно обозначать эти три момента буквами «ПФ».

Итак, первый согласный, при помощи которого мы будем заниматься тренировкой дыхания, — это *с*. После «ПФ» (то есть после выдоха, паузы и возврата дыхания) мы произносим продолжительное *ссс*. Чтобы этот звук был лучше слы-

\* В дальнейшем домашние задания — повторение пройденных на уроке упражнений.

шен, следует язык упирать в самый низ зубов, а губы открывать в полуулыбке\*.

Наша задача заключается в том, чтобы продлить на некоторое время (как всегда, не до конца дыхания) этот звук и добиться, чтобы он звучал ровно, не уплотняясь и не ослабевая. Представим себе этот звук в виде буквы *c*, заключенной в рамку. Мы не должны ее ни увеличивать, ни уменьшать. Если мы резко пошлем выдох, звук увеличится:  $c < C$ ; если ослабим его, то звук уменьшится:  $C > c$ . Только при плавном, ровном произнесении *c* не выйдет из рамки, а ровное и плавное звучание — это ровный, плавный выдох, чего мы и добиваемся. На первых же тренировках не нужно торопиться произносить звук сразу, как только вернется дыхание. Представим себе, что после выдоха, паузы и возврата дыхания мы сначала как будто увидели букву на стене, а потом начали ее произносить.

Можно сделать и так: после возврата дыхания — мысленно сказать «раз» и затем начинать произносить звук. Упражнение повторяется по два-три раза и выглядит так:

- 1) «ПФ» — («раз»),
- 2) *ccc*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания («раз»),
- 5) *ccc*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» — отдых.

При выполнении упражнений уже с первого года следует приучать себя не только начинать с «ПФ», но и заключать «ПФ» любую тренировку, как это написано в упражнении. Для дыхательной мускулатуры это «ПФ» будет служить отдыхом. Во всех упражнениях следует также помнить о том, что нельзя отдавать дыхание до конца. Так и в упражнении с выдохом на *c* вначале нужно больше обращать внимание на ровность звучания, а длина звука будет расти постепенно. **Упражнение 3. Положение «мирно».** Если, выполняя упражнения, мы будем держать мускулы брюшного пресса слегка подтянутыми (как это бывает при стойке «мирно»), то диафрагма при выдохе дольше удержится опущенной; при этом выдох получится более замедленным, а дыхательная мускулатура станет более напряженной, что помогает ее развитию.

\* Иногда расположение зубов заставляет отходить от общей формы и строить *c* несколько по-другому, но это бывает редко. Следует обратиться к педагогу.

Как уже было сказано, положение это знакомо нам по стойке «смирно» на уроках физкультуры. Условимся и на наших занятиях для краткости называть его так же.

Положение «смирно» следует тренировать на выдохе *пффф* и на других звуках. Когда оно будет освоено, любое упражнение выполняется на слегка подтянутой мускулатуре брюшного пресса.

**Упражнение 3а.** На первых тренировках положение «смирно» принимается после возврата дыхания:

- 1) выдох *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания,
- 4) легкое «смирно»,
- 5) *пффф* (не расслабляя брюшной пресс),
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» и расслабление мускулатуры брюшного пресса.

**Упражнение 3б.** Когда упражнение 3а освоено, в него вносятся следующие изменения:

- 1) выдох на *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания и одновременно «смирно»,
- 4) выдох *пффф*, сохраняя положение «смирно»,
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания,
- 7) «ПФ» — расслабление мускулатуры брюшного пресса.

Нужно следить, чтобы, подбирая на «смирно» брюшной пресс, не зажимать при этом плечи, которые, как всегда, должны быть расправлены и свободны. Как только положение «смирно» будет освоено вместе с возвратом дыхания, все дальнейшие упражнения будут выполняться только с применением стойки «смирно».

Проделаем также упражнение с выдохом на *с*.

**Упражнение 3в.**

- 1) выдох *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания плюс «смирно», которое остается на протяжении всего упражнения,
- 4) *сс*,
- 5) пауза,

- 6) возврат дыхания,
- 7) ссс (удерживая «смирно»),
- 8) пауза,
- 9) возврат дыхания,
- 10) выдох пфпф и расслабление мускулатуры брюшного пресса,
- 11) пауза,
- 12) возврат дыхания.

**Упражнение 4. Тренировка выдоха на «жужжании».** При тренировке выдоха на согласных и гласных звуках, на слогах и словах, которая предстоит нам в дальнейшем, следует держаться преимущественно низких тонов и не говорить громко. Если в первые же месяцы работы, еще не умея владеть звуком и дыхательной мускулатурой, мы применяем громкое звучание, получается всего лишь плохо управляемый выдох. Чтобы выдох был ровным и плавным, следует применять такую силу звука и такие тона, которые обычно применяет человек, сообщающий что-то таинственно. Рассказывая, он непременно сдерживает голос и говорит на низких тонах, бережно тратя дыхание. Так и следует выполнять почти все упражнения. Первое упражнение, которое должно выполняться «таинственно», — это тренировка выдоха на звуки ж и з. Особенность их произнесения заключается в том, что звучание этих букв напоминает жужжание насекомого или низкие и негромкие звуки работающего мотора. Звук ж звучит хорошо, если зубы крепко сжаты, а губы раскрыты и сильно вытянуты вперед.

**Упражнение 4а.**

- 1) «ПФ» плюс «смирно» («смирно» держится все упражнение),
- 2) жжжж (на низких нотах),
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) жжжж,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» (расслабление).

Звук з звучит удобно при сжатых зубах и полуулыбке.

**Упражнение 4б.**

- 1) «ПФ» плюс «смирно»,
- 2) ззз,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) ззз,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ» (расслабление).



Когда звуки ж и з произносятся правильно, их звучание сильно резонирует в груди\*.

Если, приложив плотно ладонь к верхней части груди, а пальцами коснувшись ключицы, мы почувствуем рукой вибрацию, легкое дрожание, значит, звук произносится правильно.

Если же мы произносим звук слишком вяло или высоко, никакой вибрации не чувствуется.

Упражнение сначала следует повторять по одному, потом по два, по три раза подряд.

**Обычные ошибки.** 1) Несмотря на то, что упражнение называется «сужжание», некоторые ученики пробуют произносить звуки ж и з без грудного призвука, о котором здесь говорилось, то есть без жужжания. Чтобы исправить это, нужно стараться подражать всем известному гудящему звуку, который издаёт летящий жук или шмель.

2) Другие ученики подражают жужжанию, но оно получается неровным и прерывистым. Здесь причина, обычно, одна — неточное формирование звука. Если на ж губы не открыты и не вытянуты вперед, а зубы крепко не сжаты — звук будет неровным, прерывистым. Если на з губы будут прикрыты, а не открыты в полуулыбке — звук выйдет тоже четким и неровным.

Чтобы исправить эти ошибки, необходимо только одно — внимательное выполнение перечисленных в упражнении условий.

**Упражнение 5.** Тренировка выдоха на согласной р. Звук р превосходно организует выдох. Его произнесение помогает освобождению мускулов языка, что очень важно для тренировки выдоха на пении и речи. Произносить его следует, представляя себе, будто мы читаем вслух написанные на стене буквы *rrr*. Зубы слегка разжаты и открыты в полуулыбке.

**Упражнение 5а.**

- 1) «ПФ» плюс «смирно»,
- 2) *rrr*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *rrr*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания и т. д.

Упражнение это не утомляет и повторяется по несколько раз. У некоторых вначале мускулы языка легко зажимаются и звук быстро прекращается. Тогда нужно сначала потрени-

\* Резонирование — отзвучивание.

рваться на произнесении нескольких коротких звуков *трр*, которые помогают освободить язык от излишнего напряжения. Постепенно *трр* следует произносить все длиннее и длиннее и, наконец, отбросив *т*, произносить одни *ррр*.

**Упражнение 5б.**

- 1) «ПФ» плюс «смирно»\*,
- 2) *рр-тррр*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *рр-тррр* и т. д.

#### ТРЕНИРОВКА МУСКУЛАТУРЫ ЗЕВА

Подвижность гортани и мягкого нёба имеет огромное значение для скорейшего развития длинного выдоха на гласных звуках. Образование гласных в речи и пении при развитой мускулатуре зева создаст ровный и естественный выдох и хорошее резонирование. Положение зева с поднятым мягким нёбом и опущенной гортанью у специалистов принято называть «положением зевка». Почему именно так? Потому что если начать широко зевать и перебить этот зевок, прикрыв рот, то само собой получится это положение: мягкое нёбо сильно поднимается, а гортань опускается. Как же это тренировать?

**Упражнение 6.** Представьте себе, что после «ПФ» вам нужно положить в рот целую, еще не вполне остывшую картофелину, положить так, чтобы губы сомкнулись, прикрыв рот, несмотря на раскрытые челюсти. Получится — лицо удлинненное, зев внутри очень широк, так как вы «бонетесь обжечься». Чтобы скрыть «картофелину» от окружающих, вы плотно сжимаете губы, а чтобы лучше удержать эту плотность, вы собираете губы к центру. Этим и создается «положение зевка». Сначала при тренировке следует представлять себе все вышесказанное, это поможет скорее освоить «форму зевка» и заставит мускулы зева правильно работать и развиваться.

- 1) *пфпфпф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (одновременно в открытый рот кладется воображаемая картофелина. Рот закрывается на одну-две секунды),

\* Во всех последующих упражнениях не будет напоминания о «смирно». Нужно применить его везде.

- 4) *пффф*,
- 5) пауза,
- 6) повторение 3-го и 4-го пунктов,
- 7) «ПФ».

Выполняя данное упражнение, необходимо следить за тем, чтобы, несмотря на «укладывание картофелины» в открытый рот, возврат дыхания был носовым. Кроме упражнения, связанного с дыханием, следует почаще просто воображать, будто во рту у вас картофелина; это очень помогает скорее наработать нужное для гласных положение зева.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики, тренируя «форму зевка», вместо того чтобы собирать губы к центру, при хорошо движатых челюстях, втягивают края их внутрь, невольно сближая при этом челюсти. Чтобы исправить ошибку, нужно вспомнить, во-первых, что воображаемая картофелина, которую мы как бы вкладываем в рот, должна быть большой и неостывшей. Тогда втягивать губы не захочется: ведь большая неостывшая картофелина при этом не уместится во рту и может обжечь.

2) Чтобы проверить правильность положения губ на «форме зевка», возьмите в рот или кусочек хлеба, или клочок бумаги, свернутый в трубочку. Попытайтесь вытянуть это из губ. Рот при этом принимает правильную форму.

**Упражнение 7.** Следующее упражнение связывается со звуком *м*. Все происходит, как и в предыдущем упражнении, по пунктам 1, 2, 3. Но когда воображаемая картофелина положена в рот и губы сомкнулись, мы вместо выдоха на *пффф* тихо и низко произнесем звук *м*, подражая мягкому стону. Здесь есть одно очень важное условие: *м* должно отчетливо звучать на собранных, плотно сжатых губах. Лишь при этом звук резонирует в груди, грудь вибрирует, как это было в упражнении на жужжание. Если же губы распущены, вялы или челюсти мало раскрыты, то звук *м* резонирует только в носу. Правильность образования звука *м* можно проверить следующим образом: перед концом его следует как бы сбросить с губ, немного, но резко открыв рот. Если все было выполнено верно, звучание закончится ясно слышимым звуком *м*. Если губы были вялы или челюсти неразжаты, то при обрыве получится нечто неясное, что назвать звуком *м* невозможно.

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (в открытый рот — «картофелину» и губы сомкнуть),
- 4) низкий стон *мм*, в конце резко, но не громко оборвать звук, слегка рас-

- квив рот с собранными губами *мм*,
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания и повторение 3, 4, 5-го пунктов,
- 7) «ПФ» — отдых.

#### ТРЕНИРОВКА ВЫДОХА НА ГЛАСНЫХ

После того, как освоится «положение зева» на выдохе *м*, можно приступить к работе над гласными звуками. При выдохе на гласных применяется «положение зева». Первое время их следует строить так же, как строился выдох на *м*. Ведь для того чтобы воспитать нужное мышечное ощущение, сначала приходится прибегать к некоторым сравнениям и преувеличениям формы.

Гласная, больше других требующая широкого положения зева, — это гласная *у*; с нее следует начинать. Установим же последовательность в этой работе. После «ПФ» произносим звук *м* (челюсти разжаты, губы плотно собраны и сомкнуты), а вслед за этим, не меняя положения, немного разжимаем челюсти и произносим *у*. При этом рот чуть-чуть открывается, оставаясь все же собранным, как на *м*, а челюсть опускается очень немного.

- Упражнение 8.**
- 1) «ПФ» (на возврате дыхания — «форма *м*»),
  - 2) *м-уу*,
  - 3) пауза,
  - 4) возврат дыхания («форма *м*»),
  - 5) *м-уу*,
  - 6) пауза,
  - 7) возврат дыхания,
  - 8) «ПФ» — отдых.

Следующее упражнение — образование из «формы *м*» о таким же образом, как в упражнении 8 мы строили *у*.

- Упражнение 9.**
- 1) «ПФ» (на возврате — «форма *м*»),
  - 2) *м-оо*,
  - 3) пауза,
  - 4) возврат дыхания,
  - 5) *м-оо* и т. д.

Освоив эти упражнения, следует перейти к их соединению. Правила остаются те же: сначала строится «форма *м*», затем губы чуть-чуть размыкаются, челюсть немного опускается и произносится *мо-му*. Постепенно эти звуки должны становиться все продолжительнее, причем на *му* следует задер-

живаться дольше, чем на *мо*, а звук *м* отдельно больше не произносить.

**Упражнение 10.**

- 1) «ПФ» и «форма *мо*»,
- 2) *молю-ууу*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания плюс «форма *мо*»,
- 5) *молю-ууу*,
- 6) пауза и т. д.

Образование звуков *а* и *э* на «форме *мо*» обычно усваивается труднее, так как мы привыкли при произнесении их шире открывать рот, зачастую растягивая его в стороны. Поэтому тренировать эти звуки сначала нужно не отдельно, а путем размещения их между более легкими *о* и *у*. Первое время на звуках *о* и *у* следует останавливаться дольше, чем на *а* и *э*.

**Упражнение 11.** Здесь большие буквы обозначают более длительную остановку на звуках, маленькие же — быстрое произнесение\*.

**Упражнение 11а.**

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма *мо*»),
- 2) *МОмаМУ-УУУ*,
- 3) пауза (респиратор «формы *мо*»),
- 4) возврат дыхания («форма *мо*»),
- 5) *МОмаМУ-УУУ* и т. д.

На последнем звуке не тратить дыхания до конца.

**Упражнение 11б.**

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма *мо*»),
- 2) *МОмэМУ-УУУ*,
- 3) пауза (респиратор «формы *мо*»),
- 4) возврат дыхания («форма *мо*»),
- 5) *МОмэМУ-УУУ* и т. д.

Закончив упражнение, следует отдохнуть на «ПФ» (без стойки «смирно»).

Звуки *а* и *э* тренировать указанным способом месяца четыре, то есть всю первую и вторую четверть учебного года.

При выработке «формы *мо*» на гласных труднее всего на первом этапе избавиться от излишней работы губ. Как только губы начинают действовать самостоятельно — выдвигаться вперед или растягиваться, мускулатура зева перестает расширяться. Повторяем — рот должен открываться только от движения челюстей.

\* Начиная с упражнения 11-го буквы большие будут обозначать более длительное звучание, маленькие — более короткое

Звуки *и* и *ы* отличаются от *у*, *о*, *а*, *э* другой формой. Чтобы построить их на «положении звука», попробуйте сначала дотронуться нижней губой до середины верхней губы. Мы делаем так, когда нужно проверить, что болит там, на верхней губе. При этом уголки рта оказываются чуть-чуть растянутыми в стороны и немного опущенными вниз: нижняя губа слегка подвертывается к верхней. Нижняя челюсть выступает немного вперед. Если мы при этом положении слегка опустим нижнюю челюсть (очень немного) и произнесем слог *мы*, то он оказывается на «положении звука» и звучит широко и свободно.

**Упражнение 12.**

- 1) *пфбфб*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (нижняя губа коснулась верхней, челюсть слегка впереди),
- 4) *мы-ымы* (челюсть немного опустилась, оставаясь слегка выдвинутой вперед),
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания и т. д.

Повторять это упражнение следует по два-три раза подряд. Закрепив ощущение звука *ы*, добавим следующее: произнеся слог *мы* и немного на нем задержавшись, делаем незначительное движение кончиком языка вперед и переводим *мы* в *и*. Помнить при этом, что приопущенная гортань на *и* не должна подниматься, форма не должна меняться. Необходимо вначале после *ы* останавливаться на *и* не больше, чем на одну-две секунды, пока ощущение не закрепится. Затем можно задержаться на этом звуке и подольше. Следует внимательно вслушиваться в его звучание. *И* должно мало отличаться от *ы* и литься широко и свободно. Если мы изменили форму *ы*, подняли гортань, гласная *и* звучит гораздо уже, притом не свободно, а сдавленно.

На протяжении нескольких месяцев тренировки нужно придерживаться приема, помогающего правильному произношению *ы* и *и*. То есть создавать форму путем прикосновения нижней губы к верхней.

**Упражнение 13.**

- 1) *пфбфб*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (нижняя губа коснулась верхней, челюсть слегка впереди),

- 4) *мы-ы-и* (челюсть слегка опускается),
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания (так же, как в пункте 3-м),
- 7) *мы-ы-и* (так же, как в пункте 4-м),
- 8) пауза,
- 9) возврат дыхания,
- 10) «ПФ» — отдых.

Когда гласные *ы* и *и* обретут правильную форму звучания, от предварительного прикосновения нижней губы к верхней следует отказаться. Легкое же выдвижение челюсти при произнесении этих звуков будет применяться всегда. Все первое полугодие следует больше тренироваться на произнесении *и* и *ы*, а не отдельно. Свободное *и* будет получаться, как только мускулатура зева немного разовьется и окрепнет\*.

**Упражнение 14.** Освоив произнесение трех слогов *момэму* и *момаму*, следует переходить к дальнейшему. Разместим теперь между *о* и *у* два трудных звука — *а* и *э* и произнесем их быстрее крайних:

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания («форма *мо*»),
- 4) *МОмэмаМУ-УУУ* и т. д. (1, 2, 3-й пункты).

Повторить два три раза.

**Упражнение 15.** Соединив «форму *ыо*» с «формой *мо*», мы сможем размещать в них все слоги и, и они звучат в «положении звонка». Если на *ы-и* приходится растягивать губы в стороны и чуть-чуть опускать их уголки, то на *МОмэмаМУ* мы разомкнем челюсти, а губы плотно соберем к центру, не выдвигая их несколько вперед. Этому переходу и учит следующее упражнение:

- 1) *пффф*,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания (подготовка «формы *ыо*»),
- 4) *МЫ-иМО-О* (перестройка с «формы *ыо*» на «форму *мо*»),
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания,
- 7) «ПФ» — отдых.

\* Мы условились «положение звонка» для звуков *у, о, а, э* называть «формой *мо*». Отличную от них форму для *ы* и *и* будем называть «формой *ыо*».

Упражнение требует большого внимания, и поэтому повторять его следует вначале не больше двух раз подряд.

#### СОЕДИНЕНИЕ ТРЕХФАЗНОГО ДЫХАНИЯ С ДВИЖЕНИЕМ

Одна из особенностей трехфазного дыхания проявляется в том, что оно независимо от движения. Выдох — пауза — возврат дыхания чередуются, никак не связываясь с положением тела; иногда только меняется длина пауз, но последовательность трех фаз при этом не нарушается.

Дыхание на уроках гимнастики и танца начинает применяться только через полтора-два месяца после начала занятий. Прежде всего для этого надо научиться бесшумному, неслышному выдоху. Этому помогает упражнение 16, тренирующее беззвучный выход «ПФ». Сначала делается обычный плотный выдох на *пффф*, после паузы и возврата дыхания следующий выдох должен быть тоже длинным, но образовываться неслышно, через губы, сложенные свободно и естественно.

**Упражнение 16.**

- 1) выдох *пффф* плотный,
- 2) пауза,
- 3) возврат дыхания,
- 4) выдох беззвучный,
- 5) пауза,
- 6) возврат дыхания.

На уроках классического танца, гимнастики, исторического танца выдох применяется только на остановках и только беззвучный. Затем, начиная со второго полугодия, нужно пробовать применять его в плавных, мягких движениях, как *grand plié*, *port de bras* и т. п. При этом следует внимательно следить, чтобы не нарушалась пауза, а возврат дыхания производился через нос.

#### ТРЕНИРОВКА ДЛИННОГО ВЫДОХА НА ПФФФ И ССС С ДВИЖЕНИЕМ

На плотном выдохе через *пффф* и *ссс* в сочетании с движением хорошо развивается дыхательная мускулатура.

На первых тренировках применяются такие движения, на которых особенно видна независимость их от трех фаз дыхания.



**Упражнение 17.** Стоя прямо, описывать перед собой вытянутыми руками плавные круги. Иногда следует менять направление, начиная круг, то снизу вверх, то сверху вниз. При этом дышать с длинным выдохом *пффф*, соблюдая трехфазность. Не следует допускать в движении резких рывков: оно должно протекать упруго и ровно с собранной, не распушенной мускулатурой рук. Повторять упражнение на протяжении двух-трех «ПФ».

**Упражнение 18.** То же самое делается с выдохом на *с* при соблюдении трехфазности:

- 1) «ПФ»,
- 2) *ссс* (все время плавный круг руками),
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *ссс*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

В конце любого упражнения обязательен отдых на «ПФ».

Начиная тренировку выдоха на *с* с движением, необходимо очень внимательно следить, чтобы выдох *ссс* — пауза — возврат дыхания ничем не нарушались.

**Обычная ошибка.** Сосредоточившись на движении, ученики начинают сокращать естественную паузу: слишком быстро подхватывают дыхание, стараясь сказать подлиннее *ссс*. Это лишено всякого смысла: ведь все дело в том, чтобы в движении научиться чувствовать три фазы дыхания так же, как чувствуешь их в спокойном состоянии, сидя, стоя, лежа.

#### ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вокальные упражнения занимают в развитии дыхания особо важное место. В протяженных звуках мелодии гораздо отчетливее, чем в речи, проявляются недостатки дыхания. Так, неровный выдох — «выпалкивание» его — придает звуку крикливость и напряженность; недостаточная плотность дыхания делает звук пустым и бесцветным. Если мы плохо оформляем гласную, например поем *о* с распушенными уголками губ, то звук идет неровно, дрожа или качаясь. Поэтому очень важно научиться слушать себя и определять причину плохого качества звука, регулировать выдох и форму. Только при этом условии мы сумеем добиться плавного, ровного звучания в пении\*.

\* Пение в хореографическом училище помимо развития дыхания развивает слух и музыкальность, что необходимо артистам балета.

Первые упражнения должны проводиться на несложных мелодиях, но выполняться очень внимательно.

**Упражнение 19.** Пение звука *p*. Звук *p*, как мы уже говорили, очень хорошо регулирует выдох, но, кроме того, он и хорошо воспроизводит мелодию. В данном упражнении простая повторяющаяся фраза вначале поется с перерывом в одну четверть, чтобы успеть спокойно выдержать паузу и дать возвратиться дыханию. Последний же звук мелодии должен длиться на протяжении всей длины дыхания (как всегда, не до конца).



Упражнение вначале пропеваётся только от нот *ре-бемоль*, *ре*, *ми-бемоль*. Это средние звуки, которые может свободно петь каждый ученик. Все вокальные упражнения, так же как и речевые, начинаются с «ПФ». Когда мелодия хорошо освоена и поётся уверенно, упражнение усложняется. Каждый раз мы сначала поем ее на *p*, а затем с этого же тона на слоги: в тоне от *ре-бемоль* — *Мы-и*, от *ре* — *Мы-и*, от *ми-бемоль* и *ми* — *Мо-о*,



**Упражнение 20.** Мы уже знаем, как соединять в речи слоги, применяя «форму *мо*» и «форму *мы*». Теперь следует научиться правильно пропевать эти соединения, не нарушая форму и ровно выдыхая. Сначала это воспроизводится на одной ноте, затем постепенно поднимается по полутонам.



На одной ноте слоги *МОмЗМУ*, на другой — *МОмМУ*. Ритм остается, как в речи: на *МО* — небольшая остановка, *м* и *ма* пропеваются быстрее, и продолжительнее всего звучит *МУ*. Начинать и заканчивать следует на выдохе «ПФ». Звук должен быть очень ровным и негромким. «Форма *мо*» не должна нарушаться движением губ вперед. Когда эти три

слога начнут звучать ровно и спокойно, попробуем пропеть четыре *МОмаМУ*. Так же, как и в речевом упражнении, на *МО* и *МУ* делается остановка, а *мэ* и *ма* пропеваются быстрее.

**Упражнение 20а.**



**Упражнение 21 на соединении всех гласных.** После речевой и певческой тренировки на слогах одинаковой формы следует перейти к соединению всех слогов. Это будет связано с перестройкой формы, так как «положение зевка» на *мы*-и отличается от «положения зевка» на *му*, *мо*, *ма*, *мэ*. Подготовкой к этой перестройке было упражнение 15. Там соединялись две различные формы звуков: *Мы*-и и *МО*. Теперь свяжем в одно две группы — *Мы*-и-*МО* и *МОмаМУ*, сохраняя тот же ритм и на *МО* меняя форму. Получится: *Мы*-и-*МО*-*ма*-*МУ*. Как в отдельных группах, так и при соединении их главными слогами будут *Мы*, *МО*, *МУ*. На них мы задерживаемся дольше, чем на *и*, *мэ* и *ма*.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания подготовка «формы *мы*»),
- 2) *Мы*-и-*МОма*-*МУ*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания (подготовка «формы *мы*»),
- 5) *Мы*-и-*МОма*-*МУ* и т. д.

Повторять по два-три раза.

**Упражнение 22. Тренировка выдоха на повторяющемся согласном звуке.** Очень хорошо тренируется дыхание на повторении короткого согласного звука *ч*. Он звучит правильно при сжатых зубах и раскрытых губах. Сначала берется спокойный ритм, как бы четвертями.

**Упражнение 22а.**

- а) *пф*
- б)  $\begin{matrix} \tau & \tau & \tau & \tau \\ \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow \end{matrix}$
- в) пауза
- г) возврат дыхания
- д)  $\begin{matrix} \tau & \tau & \tau & \tau \\ \uparrow & \uparrow & \uparrow & \uparrow \end{matrix}$

Когда упражнение зазвучит ровно и спокойно, попробуем произносить звук чаще — группами шестнадцатых.

**Упражнение 22б.**

а) „дф“

б) 

в) шува

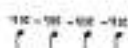
г) возврат дыхания

д) 

**Упражнение 23.** Также полезно для тренировки выдоха сочетание звуков чк. Темп, как и в упражнении 22, сначала должен быть медленным. Произносится, как и ч, при открытых губах и сомкнутых зубах.


**Упражнение 23а.**

а) „дф“

б) 

в) шува

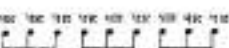
г) возврат дыхания

д) 

Затем ускоряем темп, объединяя звуки чк в группы по три.

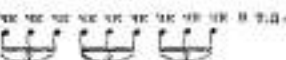
**Упражнение 23б.**

а) „дф“

б) 

в) шува

г) возврат дыхания

д) 

И в 22-м и в 23-м упражнениях первые доли слегка акцентируются.

**Упражнение 24.** «Поезд». Упражнения 22 и 23 напоминают стук колес идущего поезда, и дети, играющие в поезд, пользуются подобным звучанием.

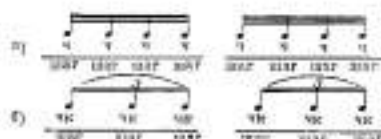
Начнем так: руками, согнутыми в локтях, со сжатыми кулачками делаем четыре круговых движения — вперед, вниз, немного назад, немного вверх, вперед, вниз, назад и т. д. Это движение напоминает движение колес. При этом каждое круговое движение рук сопровождается четырьмя ч с небольшим акцентом на первом звуке.



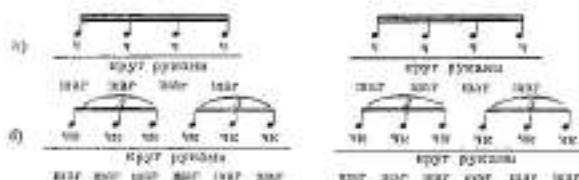
Подражая ритму движения поезда повторяющимися чк, мы объединяем звуки в группы по три, также акцентируя первый из них.



Движение ног сначала тренируется отдельно: не отрывая ноги от пола, будем передвигаться на носках очень мелкими шажками. Каждый шаг соответствует одному чк или одному ч.



Когда передвижение ног отработано в нужном темпе, присоединяем уже натренированное движение рук:



Как всегда, упражнение начинается с «ПФ». Пауза и возврат дыхания не должны нарушать темпа и ритма движения.

**Упражнение 25. «Сирена».** Связь высоты звука с положением зева. Ровность выдоха при пении в значительной степени зависит от широты зева, которая не должна быть одинаковой при разной высоте: чем выше звук, тем шире должен быть зев; чем ниже звук, тем зев уже. В результате длительных тренировок мускулатура зева начинает работать независимо — расширяться при движении вверх и сокращаться при движении вниз. Правильное «положение зева» очень помогает ровному экономному выдоху и хорошему резонированию.

Первое упражнение, помогающее выработать связь высоты звука с «положением зева», называется «Сирена». Представьте себе машину «скорой помощи», которая мчится к месту уличной катастрофы, пролагая себе дорогу тревожным сигналом сирены. Этот воющий звук то плавно «въезжает» вверх, то так же плавно опускается вниз. Наше упражнение подражает сирене. Произнеся звук *м* на низкой ноте и сомкнутых губах при слегка разжатых челюстях, мы плавно, постепенно, как сирена, уводим его к более высоким нотам, разжимая одновременно челюсти и удерживая сомкнутыми губы. Затем так же, как сирена, мы постепенно опускаем наше *м* вниз и сближаем челюсти. При этом очень важно удерживать звук *м* прочно губами, успевая достаточно разжимать челюсти при движении вверх и сближать их при движении вниз. Если звук повышается, а губы вяло удерживают его и челюсти остаются разжатыми недостаточно, то волна дыхания идет несвободно. При этом на высоких звуках она как бы с силой упирается в область носа. Когда положение челюстей соответствует высоте звучания и мы ощущаем *м* на губах, то оно скользит свободно вверх и вниз без всякого напряжения.

Сначала в данном упражнении подъем звука *м* и спуск его делается по одному разу. Затем через некоторое время упражнение повторяется на одном дыхании по два-три раза подряд.

**Упражнение 25а.**

- 1) «ПФ»;
- 2) *мм*, звук плавно движется вверх — челюсти разжимаются, затем вниз — челюсти сближаются;
- 3) пауза;
- 4) возврат дыхания;
- 5) *мм* и т. д.

**Упражнение 256.**

- 1) «ПФ»,
- 2) мм, несколько раз плавное движение звука вверх с разжатием челюстей и вниз с их сближением,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) повторение пункта 2-го и т. д.

**Упражнение 26. Вокальное упражнение «Сирена».** Такое же подражание сирене хорошо связывается с мелодией. Сначала тренировка идет с пропеванием двух звуков мм, нижний, как и в речи, воспроизводится плотно сомкнутыми губами при слегка разжатых челюстях и переводится «сиреной» к более высокому звуку с расширением «формы м». Задержавшись на верхней ноте, мы «сиреной» же опускаемся снова к первому звуку, слегка сближая челюсти. Затем следует пауза и возврат дыхания, и «сирена» идет со следующей ноты.



**Упражнение 26а.** Так же, как и в речевой «сирене», следует внимательно следить, чтобы звуки образовывались при хорошо сомкнутых губах и при движении вверх и при движении вниз. Если губы вялы, м начинает звучать с носовым призвуком и дыхание на верхнем звуке прорывается толчком, вместо того чтобы расходоваться ровно как на нижних, так и на верхних нотах.

Когда «сирена» начинает получаться правильно и свободно, упражнение усложняется тем, что каждые два такта начинают повторяться на одном дыхании.



**Упражнение 27. Соединение трехфазного дыхания с движением под музыку.** Вальс Н. Поголовского «Золотая рыбка»\*. В этом упражнении комбинация простейших движений воспроизводится под музыку при независимом трехфазном дыхании с выдохом на ссс, на *пфпфп* и с беззвучным выдохом. Эти три вида выдоха следует чередовать. Такие упраж-

\* Вальс «Золотая рыбка» смотрите в материале четвертого года обучения.

исния учат использовать дыхание для снятия утомления и укрепляют дыхательный аппарат.

Начинается упражнение на спокойной стойке со свободно расправленными плечами, подтянутым корпусом и опущенными руками. На заключительном аккорде вступления делается «ПФ». С первыми звуками вальса ладони поворачиваются наружу и руки начинают медленно подниматься от боков навстречу друг другу. Это движение должно уложиться в первые четыре такта. С началом 5-го такта ладони наверху поворачиваются вперед, и на 5–6–7–8-м тактах корпус медленно сгибается вместе с поднятыми руками. С началом 9-го такта корпус медленно разгибается. Руки остаются поднятыми. Движение идет до 12-го такта включительно. С началом 13-го такта ладони поворачиваются наружу и руки медленно опускаются к бокам до последнего такта первой вольты. Затем все повторяется сначала, заканчиваясь вместе с музыкой.

Итак, в комбинации четыре движения:

- 1) подъем рук навстречу друг другу (четыре такта),
- 2) сгибание корпуса с поднятыми руками (четыре такта),
- 3) разгибание корпуса с поднятыми руками (четыре такта),
- 4) опускание рук вдоль боков (четыре такта).

Выдох на *сс, пфпф* и беззвучный.

При выполнении упражнения необходимо помнить, что выдох, пауза и возврат дыхания должны чередоваться естественно и независимо от движения.

**Упражнение 28.** Выполняются элементы классического танца: *demi* и *grand plié* по I-й и по V-й позиции *port de bras* с выдохом на *сс, пфпф* и беззвучным, при трехфазном дыхании в полной независимости его от движения. Музыка: вальсы из балетов «Спящая красавица» и др.

**Упражнение 29.** Соединение «жужжания» со звуком *ж*. Каждый из этих звуков строится в разных формах, причем оба резонируют в грудном резонаторе, а *ж* служит как бы продолжением *ж* и *з*. Это получается правильно лишь при условии точного построения формы.

**Упражнение 29а.** После «ПФ» начинаем жужжание в низком регистре. Как мы знаем, *ж* хорошо образуется при слегка вытянутых, немного раскрытых губах и сжатых зубах. Затем, сомкнув губы и собрав их к центру, мы разжимаем челюсти и произносим *ж* еще ниже, чем жужжание. В конце звучания



набольшим, но резким раскрытием рта как бы сбрасываем  
с губ\*.

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) <i>пфпф</i> ,    | } 2-3 раза |
| 2) пауза,           |            |
| 3) возврат дыхания, |            |
| 4) <i>жж-мм</i> ,   |            |
| 5) пауза,           |            |
| 6) возврат дыхания, |            |
| 7) «ПФ».            |            |

**Упражнение 29б.** Таким же образом переводим в *м* жужжание на звуке *з*. *З* хорошо звучит на полуулыбке. Для перевода ее в звук *м* следует опять собрать губы к центру и разжать челюсти; на *м* понизить тон и в конце сбросить звук, как и в предыдущем упражнении.

Плавные переходы и одинаковое резонирование получаются только при точной перестройке формы. Поэтому упражнение нуждается в частой и внимательной тренировке.

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1) «ПФ»,            | } 2-3 раза |
| 2) <i>зз-мм</i> ,   |            |
| 3) пауза,           |            |
| 4) возврат дыхания, |            |
| 5) <i>зз-мм</i> ,   |            |
| 6) пауза,           |            |
| 7) возврат дыхания, |            |
| 8) «ПФ».            |            |

После тренировки этих упражнений оба они объединяются.

- |                        |                     |            |
|------------------------|---------------------|------------|
| <b>Упражнение 29в.</b> | 1) «ПФ»,            | } 2-3 раза |
|                        | 2) <i>жж-мм</i> ,   |            |
|                        | 3) пауза,           |            |
|                        | 4) возврат дыхания, |            |
|                        | 5) <i>зз-мм</i> ,   |            |
|                        | 6) пауза,           |            |
|                        | 7) возврат дыхания, |            |
|                        | 8) «ПФ».            |            |

**Упражнение 29г.** Приблизительно в третьей четверти учебного года, когда дыхательная мускулатура окрепла, следует ввести еще и такой вид упражнения (в нем последовательность звуков чередуется быстрее).

- 1) «ПФ»,
- 2) *жж-мм-зз-мм*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания.

\* Это проверка места звучания *м* (см. упражнение 7).

- 5) эжж-мм-зз-мм,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ».

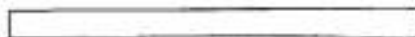
**Новая форма упражнения 19.** В конце второй — начале третьей четверти учебного года, когда трехфазное дыхание в основном освоено, упражнение 19 видоизменяется. Раньше в нем была довольно большая пауза, предназначенная для того, чтобы ученик успел почувствовать в дыхании вторую и третью фазу, не допуская насильственного вдоха. После нескольких месяцев тренировки вдох становится произвольным и при короткой паузе. Тогда упражнение 19 начинает пропеваться в размере не  $\frac{3}{4}$ , а  $\frac{2}{4}$ , с короткими паузами. Диапазон\* звучания немного расширяется.

**Упражнение 30.** Вокальное упражнение для выработки экономного выдоха при движении мелодии вниз. При движении мелодии вниз следует с каждым звуком все осторожнее расходовать выдох, как бы сдерживая его. Для этого приходится уменьшать звучность. Если на низких звуках выдох окажется таким же плотным, как и на более высоких, мелодия зазвучит немusically, дыхание будет тратиться неэкономно.

Упражнение 30 тренирует упругость выдоха при движении мелодии вниз. Сначала каждый такт пропевается нон легато, как бы разрезая мелодию на ровные, спокойно звучащие части. Эти части должны не акцентироваться, а звучать так, чтобы при желании на любом звуке удобно было задержаться, не ослабляя его и не усиливая. Это можно уподобить ровной дощечке, распиленной на куски:



Если мы эти куски склеим, получится опять та же ровная дощечка:



\* Диапазон — расстояние от самой низкой до самой высокой ноты в музыкальном произведении, в упражнении, в голосе человека.

Итак, пропеваем мелодию *non legato*, с каждой нотой все осторожнее и тише, а затем соединяем их и повторяем так же уже связно (*legato*). В начале тренировки гласные следует чередовать так: первые две тональности поются *МЫМЫ-И-И*, третья — *МОООО*, четвертая — *МОООО* (третья и четвертая тональности — на одной форме).

Когда упражнение хорошо усвоено, гласные следует чередовать в самом различном порядке, внимательно следя за правильностью формы. На самых низких нотах звуки *о, а, э, у* пропеваются при очень сильно прикрытых и собранных к центру губах, челюсти же остаются слегка разжатыми.



**Упражнение 31. Упражнение для укрепления дыхательной мускулатуры и мускулатуры зева.** Ученики обычно называют это упражнение «свистом в ключ». В нем используются три звука гаммы в восходящем и нисходящем движении. Два первых звука пропеваются в обычной форме *у*. Перед третьим звуком выполняется пауза и возврат дыхания. Затем звук воспроизводится на очень широком «зевке».

Чтобы хорошо освоить это упражнение, следует предварительно потренироваться так: взять обыкновенный ключ с отверстием внизу и, приложив его нижнюю часть к нижней губе, дунуть в отверстие. Свист получится только в том случае, если челюсти будут разжаты, губы хорошо собраны и верхняя губа окажется над отверстием немного выдвинувшейся вперед. При направлении струи воздуха в отверстие ключа у нас невольно сам собой образуется широкий «зевок». Если же мы не соберем губы или выдвинем нижнюю челюсть вперед, воздух в ключ не попадет, свист не получится.

Потренировавшись таким образом, попробуем построить ту же форму перед третьей нотой нашего основного упражнения. Только теперь уже не будем сильно посылать дыхание, а на очень широком «зевке» пропоем верхний звук *у*, немного на нем задержавшись.

Если перед третьей нотой мы хорошо построим форму, которую применяли для свиста в ключ, а дыхание подадим без толчка, наше *у* зазвучит широко, «немного гудком» и будет казаться бесконечным.

Чтобы помочь себе скорее развить должную ширину «зевка», рекомендуется первое время перед третьим зву-

ком у вместо ключа прикладывать к нижней губе большой палец, как при свисте, о котором мы рассказывали. Это помогает строить нужную форму. Постепенно ширина «зевка» начнет получаться сама, без помощи ключа или подражания свисту.

Месяца два это упражнение должно пропеваться только вверх, а ход вниз доигрывается педагогом на фортепиано. Таким приемом скорее вырабатывается «обесконечность» звучание верхней ноты, а затем, удержавшись подольше на верхнем звуке, следует донести мелодию вниз в обычной форме у. В третьей четверти учебного года нужно уже уметь пропевать верхнюю ноту упражнения при плавном наклоне и распрямлении корпуса. Следить, чтобы звук при этом воспроизводился ровно и спокойно.



В первом году обучения это упражнение пропевается только на низких нотах: от *си* до *ми*.

### КОНТРОЛЬ ЭКОНОМНОГО ВЫДОХА

Теперь, когда нами пройден целый ряд речевых и певческих упражнений на гласные и согласные звуки, установим, что же во всей этой работе является показателем экономного выдоха.

Мы уже говорили, что главным показателем экономного выдоха является ровность звучания и его свобода. Не может быть экономного выдоха при резкой, толчкообразной или зажатой подаче звука. Нужно стремиться к тому, чтобы линия была как ровная доска, которую мы отрезаем в нужных местах. Длина наших звуковых линий увеличивается по мере развития дыхательной мускулатуры; ровности же нужно добиваться с самых первых уроков.

Когда звуки образуются на экономном выдохе, слушателю кажется, что они могут длиться бесконечно. Этим признаком мы и будем проверять правильность подачи дыхания в речи и пении.

Но добиться ровности звуковой линии возможно, только правильно ее оформляя. Мы уже из опыта знаем, что если попытаться «жужжать», не сомкнув челюсти, или говорить у, распуская уголки губ, то звуковая волна будет неровной,

колеблющейся; значит, мы не создали условий для экономного выдоха — неправильно его оформили.

Итак, для развития дыхательной мускулатуры главное — тренировка экономного выдоха. Показателем правильности его образования является ровность звучания, а обязательным условием для создания этой ровности — правильная форма при образовании гласных и согласных.

**Упражнение 32. Освобождение мускулатуры тела.** После «ПФ» произносится слог *му*, как обычно, при подтянутом корпусе, стойке «смирно» и на хорошей форме «зевка»; затем, не истратив дыхания до конца, *му* переводится в мягкий, ослабевающий звук *х*, одновременно стойка «смирно» расслабляется. При этом мы почувствуем, как на звуке *х* освобождается вся мускулатура тела. В начале следующего слога опять возвращаемся к стойке на положении «смирно», а на *х* вновь расслабляемся. Слоги обычно строятся с применением согласного *м* и с «жужжащими» звуками *з* и *жс*.

- 1) «ПФ»,
- 2) *му-xxx* («смирно», «смирно» снимается),
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *мо-xxx* («смирно», «смирно» снимается),
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

Так же строится упражнение на слогах *ма-xxx*, *мэ-xxx*, *мы-xxx*, *му-xxx*, *мо-xxx*, *ме-xxx*, *жэ-xxx*, *жы-xxx*, *зу-xxx*, *зо-xxx*, *за-xxx*, *зэ-xxx*, *зы-xxx*.

Это упражнение, с одной стороны, тренирует длинный выдох, а с другой — учит освобождать мускулатуру, что помогает на уроках классического танца избавляться от ненужных зажимов. К нему полезно прибегать также в «минутку отдыха».

При продолжительном сидении во время подготовки уроков, когда чувствуется общее утомление, следует ненадолго удобно улечься на диване (лучше на спинку) и низким стонущим звуком произнести слоги с длинным ослабевающим *х*. Тело становится очень расслабленным, пауза — длинной, минут пять такого «стопа» освежает организм, возвращает силы для дальнейшей работы.

**Упражнение 33. Произнесение текста с разделением его на слоги.** Основная задача данного упражнения заключается в том, чтобы каждый слог с различными гласными и согласными воспроизводился сразу на правильной форме и экономном

выдохе, без усиления и ослабления дыхания. Вначале после каждого слога следует пауза и возврат дыхания. Чтобы звучание было длительным, все слоги заканчиваются гласной, согласная же и звук *й* относятся к следующему слогу. Вот отрывок из стихотворения Бальмонта «Камыши», в котором много гласных *у* и *о*, помогающих удерживать правильную форму. Первая часть стихотворения читается так:

Полночной порою  
В болотной глуши  
Бесшумно, чуть слышно  
Шуршат камыши.

В нашем упражнении это должно выглядеть так:

По V лно V чно V йно V ро V ю V \*  
Вбо V ло V тно V йглу V ши V  
Бе V шу V мно V чу V тьслы V шно V  
ШуV рша V тка V мы V ши V.

Наличие разнообразных сочетаний согласных, после которых нужно сразу хорошо построить форму гласных, тренирует спокойное, ровное образование слогов; из них каждый должен длиться до тех пор, пока педагог жестом не снимет его.

**Упражнение 33а.** После одного-двух месяцев тренировки на одном дыхании произносится уже не один слог, а целое слово при плавном, ровном произношении связанных слогов, с задержкой на ударных гласных (они выделены).

ПолноЧной V порОю V  
В болОтной V глушиV  
БесшУмно, V чуть слышноV  
ШуршАт V камышИ. V

**Упражнение 33б.** И наконец, в конце учебного года дыхание берется после каждой строчки, объединяя слоги двух-трех слов, с задержкой на главном ударении.

Полночной порОю V  
В болотной глушиV  
Бесшумно, чуть слышноV  
Шуршат камышИ. V

\* Знак V обозначает паузу и возврат дыхания.

**Упражнение 34. Тренировка дыхания на прыжках.** При гимнастических прыжках и прыжках классического танца больше, чем при каком-либо другом движении, нарушается ритм дыхания. Очень часто именно при прыжках ученики зажимают дыхание, зажимают губы, а с ними шею и плечи. При этом быстрее наступает утомление, сильно учащается биение сердца, нарушается ритм дыхания. Если же во время прыжков и после них использовать трехфазное дыхание, излишнее напряжение снимается, пульс мало учащается и ритм его быстро возвращается к норме. Поэтому с первого года обучения нужно при прыжках учиться применять длинный выдох как плотный, так и беззвучный. Сначала лучше тренироваться на легких гимнастических прыжках на месте.

Перед началом тренажа выполнить «ПФ» и, прыгая, продолжать дышать с длинным выдохом на *пффф*, не сокращая паузы и свободно возвращая дыхание. В другой раз выдох воспроизводить уже не на *пффф*, а на *ссс*, соблюдая те же условия. Наконец, следует применить и третий способ — длинный беззвучный выдох. При любом из указанных способов сначала выполнять не больше десяти-пятнадцати прыжков подряд; увеличивать количество нужно очень постепенно, не доводя организм до чрезмерного утомления.

Через некоторое время нужно пробовать применение беззвучного выдоха и на уроках классического танца, о необходимости чего мы уже говорили. После прыжков длинный выдох особенно необходим.

#### ОПОРА ДЫХАНИЯ

При обучении правильной речи и пению применяется термин «опора дыхания». Говорят об «опёртом» и «неопёртом» звучании. Чтобы понять значение этих выражений (так как они понадобятся нам в дальнейшей работе), попробуем прислушаться к звукам речи окружающих нас людей.

Рассерженного человека просят выйти из комнаты... «А я не пойду!» — тихо, упрямо и зло говорит он. Звук его голоса очень плотный и насыщенный.

Девочку зовут гулять в давно знакомые и дорогие ей места. «Я не пойду!» — равнодушно и вяло говорит она. Голос ее звучит как-то пусто. Так вот, у сердитого человека голос был более опёртым, чем у девочки. Дело в том, что, произнося фразу упрямо, мы заставляем несколько больше напрягаться мускулатуру диафрагмы, а при равнодушном

состоянии она более расслаблена. Попробуйте проговорить что-либо упрямо и прислушайтесь, как невольно звук вашего голоса делается плотным, а в области диафрагмы ощущается напряжение. Это вы «опираете» звук. Итак, когда звук голоса насыщен, а мускулатура диафрагмы собрана, мы называем звук опёртым. То же и в пении. «Опоре» звука помогает знакомое вам положение «смирно» — подбор брюшного пресса.

Занимаясь тренировкой дыхательного аппарата для развития правильного дыхания и снятия утомления, необходимо работать на все более опёртом звуке, как в пении, так и в речи. Будем прислушиваться к плотности нашего выдоха: если звучание кажется нам пустым, пропоем или произнесем фразу более упрямо, тогда-то голос и обретет большую плотность. При этом не нужно стремиться к громкости, так как в начале обучения громкий звук обычно получается за счет толчкообразного, неэкономного выдоха. Нам же и пение и речь нужны как средство для развития дыхательной мускулатуры путем упругого, экономного выдоха.

**Упражнение 35. Тренировка длинного выдоха на гласных и согласной м.** Это упражнение помимо тренировки длинного выдоха на гласных помогает образованию их на положении «зевка», а также свободному грудному резонированию. Задача состоит в том, чтобы каждый гласный звук был сразу построен в правильной форме, чтобы на нем легко можно было задержаться, а затем, сомкнув губы, перейти к звуку *м*. Переход этот должен быть очень плавным, звучание — негромким. Плавность перехода полностью зависит от точности построения формы и экономного выдоха. Если гласная звучит не на «зевке», то звук *м* придется перестраивать, иначе он будет резонировать не в груди, а в носу, отчего выдох получится неровным и коротким. При правильном же построении гласной для перехода на звук *м* нам нужно только сомкнуть губы на уже готовой форме «зевка». Тогда все звучит ровно, выдох экономен и продолжителен. Как мы уже знаем, звук *м* нельзя воспроизводить при вялых губах — они должны плотно смыкаться.

В конце упражнения проверим правильность образования *м*, как это указано в упражнении 7.

**Упражнение 35а.** Выдох следует распределить приблизительно поровну: первая половина (образованная через короткий согласный *б*) — ровный, «бесконечно» звучащий гласный; вторая — такой же ровный и той же высоты согласный звук *м*. Все звуки должны резонировать совершенно одинаково — в грудном резонаторе.



Первые четыре гласные — *у, о, а, э* строятся сразу на «форме *м*» и легче в нее переходят. Последняя гласная *ы* переходит в *м* с перестройкой, о которой мы уже знаем по упражнению 15.

- 1) «ПФ»,
- 2) *буу-ммм* (сбрасывать *м*),
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *бооо-ммм* (сбрасывать *м*),
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) *бааа-ммм* (сбрасывать *м*),
- 9) пауза,
- 10) возврат дыхания,
- 11) *вэээ-ммм* (сбрасывать *м*),
- 12) пауза,
- 13) возврат дыхания,
- 14) *быыы-ммм* (сбрасывать *м*),
- 15) пауза,
- 16) возврат дыхания,
- 17) «ПФ».

**Обычные ошибки.** Особенно внимательно надо следить за формой гласных *а* и *э*. Невнимательные ученики часто чрезмерно открывают рот на *а* и растягивают его в стороны на *э*. При этом звучание резко меняется, правильное резонирование утрачивается, звук становится несвободным, «сажатым», запас дыхания быстро истощается. Мы уже говорили, что при тренировке гласных *а* и *э* форма их не должна отличаться от формы *о*. Тогда эти гласные звучат ровно и долго, хорошо резонируют, то есть обеспечивают плавный, эластичный выдох, что и является главной задачей всех наших тренировок.

**Упражнение 356.** После месяца тренировки следует менять первый согласный, например заменить его жужжащими звуками *ж* и *з*. Тогда при выполнении этого сочетания задерживаемся и на первом звуке:

- 1) «ПФ»,
- 2) *жэж-у-у-ммм*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *жэж-о-о-ммм*  
и т. д.
- 1) «ПФ»,
- 2) *зэ-у-у-ммм*,
- 3) пауза,

4) возврат дыхания,

5) *зз-о-о-ммм*

и т. д.

#### ДИКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Понятие «дикция» означает степень ясности произношения в речи и пении. «Хорошая дикция» — это активные губы, ясное, внятное выговаривание каждого слога. «Плохая дикция» — это вялые губы, небрежное формирование слов. Говорить четко и выразительно можно только при хорошей дикции. Плохая дикция, как правило, мешает выразительности, делает речь невнятной и однотонной.

Мы с удовольствием слушаем дикторов радио и телевидения. Это люди, умеющие отчетливо и выразительно читать и говорить, заинтересовывая нас своим рассказом.

Развивая дыхание, мы будем заниматься выработкой хорошей дикции. Дело в том, что, стремясь говорить внятно, человек невольно бережнее тратит дыхание и хорошо его «опирает». В противном случае в речи будет слышно придыхание, которое помешает ясности звучания. Таким образом, выработка хорошей дикции — это опять-таки один из способов тренировки экономного выдоха и развития дыхательной мускулатуры.

**Упражнение 36.** После «ПФ» будем повторять несколько раз на одном дыхании простое сочетание слогов — *птаптэпти*. Наша задача — стремиться предельно ясно выговаривать их, связывая в одно слово, с ударением на первом слоге. Мы уже имели дело с ударными слогами в упражнении 33 («Камыши») и отмечали их не силовым акцентом, а задержкой. Так ведь и во всякой речи мы не выкрикиваем ударные слоги, а как бы слегка затягиваем их произнесение. Прислушайтесь внимательно к словам «школа», «книга». Мы произносим ударные *о* и *и*, как бы удлиняя их: «шкооола», «книигаа». И так в каждом слове. Задержка эта очень незначительна, и мы ее не замечаем. Наше слово *птаптэпти* мы будем произносить так же — слегка удлиняя первый гласный: *птааптэпти*. Чтобы четко звучали согласные *пт*, придется очень активно работать краями губ. Тщательно должны выговариваться и гласные, но в дикционных упражнениях это делается тоже краями губ при слегка разжатых челюстях. Мускулатуру зева мы будем развивать на медленных упражнениях; на дикционных же надо соблюдать лишь одно условие, знакомое нам из пройденного: чередуя слоги, не растягивать уголки губ в стороны.

Итак, наша задача заключается в повторении слова *птаптэпти* на одном дыхании (как всегда, не тратя его до конца) при хорошей дикции.

Начинать следует с медленного темпа и очень внимательно прислушиваться к четкости звучания гласных и согласных, а также к правильности чередования ударных и неударных слогов. Когда мы добьемся хорошей дикции при медленном темпе и незначительном количестве повторений, попробуем говорить быстрее. Но ни в коем случае не следует пренебрегать качеством произношения. Если вы достигли быстроты при плохой дикции, вы ничего не достигли, так как это не окажется тренировкой экономного выдоха. В первом году обучения надо довольствоваться средним темпом, но добиваться ясности произношения.

В последующие годы этот темп будет ускоряться, только за счет улучшения дикции.

- 1) «ПФ»,
- 2) *птаптэптиптаптэпти* и т. д.,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) повторение пунктов 2, 3, 4,
- 6) «ПФ».

Слоги повторяются несколько раз, но так, чтобы не было истрачено все дыхание. Это упражнение выполняется не больше двух-трех раз подряд, иначе ослабевает внимание и снижается качество выполнения.

**Обычные ошибки.** 1) Ударения делаются на каждом слого, и слоги начинают звучать разрозненно; *пта, птэ, пти, пта, птэ, пти* и т. д. Напоминаем, что мы имеем дело не с отдельными слогами, а как бы со словом, в котором одна ударная гласная. Попробуем произнести наше «слово» несколько раз, немного преувеличив задержку первого слога и очень слитно произнося все три: *птаптэптиптаптэпти*. Только ощутив эту слитность, мы станем на правильный путь.

2) Ошибка совершается и в том случае, когда слоги связываются в слово, но ударение перемещается на гласную *и* и отмечается не задержкой, а резким акцентом; *птаптэптиптаптэпти*. В этом случае следует поступить, как при исправлении ошибки первой.

3) Случается также, что, стремясь повторить слово как можно большее количество раз, ученик тратит дыхание до конца. При этом постепенно исчезает четкость произношения, ослабляется опора звучания, пауза перед повторением сокращается до предела и возврат дыхания выполняется судорожно. Это наиболее опасная ошибка, так как, тренируясь таким обра-

зом, мы не только не вырабатываем хорошую дикцию и экономный выдох, а разрушаем навык трехфазного дыхания.

4) Правильно чередуя слоги, сливая их в слово, ученик повторяет его слишком вялыми губами; поэтому вместо *пт* мы слышим *фт*, вместо *птаптэпти* — что-то вроде *фтафтэфти*. Следует припомнить, что смысл этого упражнения — в четком повторении слова. Поэтому нужно активнее выговаривать губами и гласные и согласные, несколько замедляя при этом темп, но не нарушая цельности слова. В дикционных упражнениях при правильном их выполнении не должно быть заметно, когда кончается дыхание. Если вы его тратите экономно и не доводите до полного истощения, вам начинает казаться, что повторять свое слово или фразу вы могли бы бесконечно. Это и есть очень точный признак экономного выдоха.

**Упражнение 37. С текстом.** Когда ученики овладели в основном «зевковой» формой гласных, можно переходить к работе над текстом. Задача данного упражнения заключается в следующем: сначала нужно произнести, а затем пропеть на заданной ноте фразу. При этом «зевковая» форма применяется только на ударных гласных первого и последнего слова фразы. Они задерживаются дольше, чем неударные. Все остальные слова и слоги произносятся более легким и тихим звуком, без задержек, свободным движением губ, но без растягивания рта в стороны. Когда упражнение поется, то каждая последующая фраза поднимается на полтона выше предыдущей.

Возьмем начало известного стихотворения Пушкина «Зимний вечер». Обозначим в тексте большими буквами ударные слоги, на которых следует строить форму и задерживаться, подчеркнем их.

**Упражнение 37а.** Текст тогда будет выглядеть так:

- 1) «ПФ»,
- 2) БУря мглою небо КРОет,
- 3) ВИхри снежные круТЯ;
- 4) ТО, как зверь, она заВОет,
- 5) ТО заплачет, как дИТЯ,
- 6) ТО по кровле обветШАлой
- 7) ВДРУГ соломой зашумИт,
- 8) ТО, как путник запозДАлый,
- 9) К НАМ в окошко застучИт.

Сначала проговариваем текст. Говорить следует, как всегда, «тайнственно», внимательно следя за своим произношением. Большинство ударных гласных падает здесь на звуки, форму которых мы уже строим легко. Это *у* и *о*.

Однако звуки *а* и *я* еще требуют большого внимания. *Я*, так же как и *а*, строится по форме *о*, а *и*, как мы знаем, — по «форме *ю*». Если все эти звуки построены непрочно, ровность произношения сразу нарушается.

**Упражнение 376.** Когда нам удастся хорошо проговорить текст, удачно образуя форму и спокойно задерживаясь на ударных гласных, попробуем пропеть его, соблюдая все те же правила.

10



Напоминаем, что и в речи и в пении протяжение ударных слогов должно казаться «бесконечным».

**Упражнение 38. Тренировка мускулатуры губ.** В работе над дикцией четкости произношения часто мешает недостаточная подвижность и крепость мускулатуры губ, развитием которой нужно заниматься специально.

Возьмем простое, но очень полезное упражнение: рот закрыт; губы, как можно плотнее, собираются к центру и затем не спеша упруго растягиваются в широкую улыбку. Потом — снова к центру и снова — улыбка. Губы ни на минуту не должны быть безвольными. Движения чередуются несколько раз.

Сначала упражнение повторяется три-четыре раза подряд, затем, по мере укрепления мускулатуры рта, — пять-шесть раз. Тренировка эта остается и на последующие годы.

**Упражнение 39. Упражнение для развития хорошей дикции и опоры дыхания.** Возьмем простую и удобную скороговорку: «От топота копыт пыль по полю летит», положим ее в основу следующего упражнения: произнесем текст на низких тонах, негромко, но очень упрямо и зло, как бы коротко ударяя по каждому слогу. При этом не следует выделять ударные и неударные слоги — все должны быть ударными; звук должен не падать, а как бы упруго отскакивать. Прижмите согнутую в локте правую руку к боку, сожмите ее в кулак и ударяйте коротко над раскрытой левой ладонью так, как будто это упругая резиновая подушка или пружина, от которой кулак сам собой отскакивает; сделайте это вместе с произнесением текста — легче будет добиться нужного звучания.

Итак, каждый слог произносится четко, негромко, но упрямо и зло, а рука отскакивает от «пружинки», удар — один слог.

1) «ПФ».

2) От-го-по-та-ко-пыт-пыль-по-по-ло-ле-тит\*.

Темп должен быть очень сдержанным, даже медленным. Сначала текст повторяется один, потом два раза, но ни в коем случае не теряя четкости. Пауза и возврат дыхания осуществляются там, где возникает потребность.

**Обычные ошибки.** 1) Слово «скороговорка» заставляет некоторых учеников забывать о цели и характере упражнения; они начинают гнаться за быстротой, нарушая четкость произношения и опору дыхания. В этом случае надо совсем замедлить темп и обязательно присоединить жест, о котором мы говорили.

2) Даже в довольно медленном темпе некоторые ученики выделяют только ударные гласные, забывая, что все слоги должны звучать одинаково. Опять-таки в этом случае помогает жест: упругий, одинаково отскакивающий удар кулака выравнивает и произношение.

**Упражнение 40. Вокальное упражнение-песня.** Обращение к песне тоже может служить для выработки плавного выдоха. В песне различные слоги произносятся на различной высоте, в различной форме. Чтобы мелодия звучала спокойно и естественно, необходимо экономить подачу дыхания и находить хорошую форму гласных. Если мы плохо контролируем свой выдох, подаем его резко, рывком, звук становится напряженным; если стараемся петь громко, дыхание опять-таки подается неровно и резко, голос звучит крикливо. Другими словами, внимательно вслушиваясь в характер звучания песни, мы приучаемся регулировать выдох, в этом и заключается смысл нашего пения при тренировке дыхания.

Когда форма гласных найдена правильно и дыхание подается экономно, даже небольшой голос начинает звучать приятно, красиво, свободно.

Песня, разумеется, должна быть несложной, сильной для ученика. При пении не следует удерживать «зевковую» форму в том виде, как мы это применяем в медленных слоговых упражнениях. Петь нужно мягко, опуская нижнюю челюсть, меньше — на низких и средних, больше — на относительно высоких нотах. Никогда не следует растягивать рот в стороны и выпячивать вперед губы: звук при этом плохо резонирует и дыхание подается неровно.

\* Одинаковое ударение на всех слогах.

Вот, например, народная песня «Кукушка». Она очень удобна. В тексте ее часто повторяется звук у, по мелодии она проста, диапазон ее неширок. Текст песни следующий:

Куда летишь, кукушечка? Ку-ку! Ку-ку!  
 Куда летишь, залетная? Ку-ку! Ку-ку!  
 Лечу, лечу я в тот лесок, Ку-ку! Ку-ку!  
 Хочу подать свой голосок. Ку-ку! Ку-ку!  
 Гуляйте, люди, во лесу, Ку-ку! Ку-ку!  
 Я счастье, радость вам несу. Ку-ку! Ку-ку!



**Упражнение 40а.** Когда песня освоена, ее можно превратить в двухголосную. Педагог и два-три ученика поют партию первого голоса, в то время как в помощь остальным ученикам подыгрывается выученная всеми мелодия. Получается:



По мере освоения песни следует все меньше подыгрывать мелодию на фортепиано и приучать учеников петь без сопровождения. Отклонение от тональности большей частью связано с нажимом на звук и крикливостью, то есть с плохой подачей дыхания. Если ученики могут петь в данной тональности без подыгрывания на инструменте, значит, они хорошо контролируют звук, то есть дыхание. А это и является целью нашего упражнения.

**Упражнение 41. Дикционное упражнение.** Повторим, как и в упражнении 36, объединенные слоги *ткааткэтки*, тщательно выговаривая гласные и согласные звуки. Слоги эти имеют те же гласные, что и в упражнении 36, но к ним добавляются другие, не менее трудные для произнесения согласные — *тк*. Как и в первом дикционном упражнении, все три слога надо говорить слитно, слегка удлиняя первый и тщательно выговаривая трудное сочетание согласных. Начинать работу следует с медленного темпа и до конца первого года обучения очень немного его ускорять.

- 1) «ПФ»,
- 2) *ткааткэткиткааткэткиткааткэтки*,
- 3) пауза,

4) возврат дыхания и повторение  
пунктов 2, 3, 4.

**Обычные ошибки.** В этом упражнении кроме ошибок, указанных в упражнении 36, ученики часто допускают еще одну: вместо слога *ткэ*, говорят *ткэ*, растягивая при этом губы. Надо тщательно следить за точностью произношения этого слога: у нас нет *э*, а есть *э*.

Остальные ошибки подобны тем, которые указаны в замечаниях к упражнению 36, только в данном случае имеются в виду другие согласные.

**Усложнение дикционных упражнений 36 и 41.** Когда слоги *птаптэпти* и *ткаткэтки* начинают звучать четко и подвижно, добавим к упражнению следующее: напишем все согласные буквы по алфавиту. Присоединим к каждой из них гласную *у* и распределим следующим образом:

<i>Буткаткэтки</i>	<i>Луткаткэтки</i>	<i>Футкаткэтки</i>
<i>Бу а-и а-и</i>	<i>Лу а-и а-и</i>	<i>Фу а-и а-и</i>
<i>Гу а-и а-и</i>	<i>Ну а-и а-и</i>	<i>Цу а-и а-и</i>
<i>Ду а-и а-и</i>	<i>Пу а-и а-и</i>	<i>Чу а-и а-и</i>
<i>Жу а-и а-и</i>	<i>Ру а-и а-и</i>	<i>Шу а-и а-и</i>
<i>Зу а-и а-и</i>	<i>Су а-и а-и</i>	<i>Щу а-и а-и</i>
<i>Ку а-и а-и</i>	<i>Ту а-и а-и</i>	

Теперь будем присоединять к каждому слогу алфавита *птаптэпти*. Ударным слогом окажется первый: *Бууптаптэпти*, *Вууптаптэпти*, *Гууптаптэпти* и т. д. То же самое сделаем с *ткаткэтки*: *Буткаткэтки*, *Вуткаткэтки* и т. д. Эту тренировку начинаем в медленном темпе. Сначала будем присоединять наше «слово» к слогам первого столбца, произнося их все на одном дыхании; затем делаем так же, используя уже второй столбец и, наконец, третий. Постепенно, по мере ускорения темпа и выработки длинного выдоха, будем захватывать понемногу и из следующего столбика. Но не надо делать это слишком поспешно, за счет четкости дикции и плавности дыхания.

**Обычные ошибки** бывают схожи с ошибками в упражнениях 36 и 41. Способы их устранения указаны там же.

**Упражнение 42. Упражнение для освобождения мускулатуры языка и нижней челюсти.** И в быстрых и в медленных упражнениях, тренирующих наше дыхание, большое значение имеет состояние речевого аппарата: челюсть и язык напряжены, несвободны — трудно добиться хорошего звука, а с ним и свободного экономного выдоха. Поэтому необходимо уделить внимание специальным упражнениям, освобождающим наш речевой аппарат.



Освобождения языка и челюсти следует добиваться одновременно, так как напряжение челюсти непременно вызывает зажим и в мускулатуре языка, а напряженный язык непременно сковывает челюсть. Сделаем такую проверку: попробуйте выдвинуть вперед напряженную челюсть и освободить язык; это вам не удастся — язык остается жестким, пока зажата челюсть. Теперь, наоборот, — напряжем язык и попробуем свободно опустить челюсть. Опять ничего не получится, пока не освободите язык.

Помимо взаимной связи отсутствие зажимов в нижней челюсти и языке снимает напряжение с шеи. На уроках по специальности в хореографическом училище многим ученикам приходится постоянно бороться с излишними зажимами шейных мускулов. Наши упражнения помогут и в работе по дыханию и в устранении указанного недостатка на уроках классического танца.

Итак, упражнения для освобождения мускулатуры языка и челюсти строятся следующим образом.

**Упражнение 42а.** Опустим нижнюю челюсть, чуть-чуть приоткроем рот и положим на нижние зубы расслабленный язык. Прислушаемся, достаточно ли он свободен и, сосчитав про себя «раз», «два», «три», закроем рот. Повторим это еще раз или два. Если вы сумели расслабить язык, то и челюсть ваша была свободна от напряжения.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики не приоткрывают рот чуть-чуть, как указано, но изо всей силы открывают его. При этом очень трудно положить на зубы мягкий язык, так как ему передается напряжение челюсти, а мы пока не умеем преодолевать это напряжение. Для исправления ошибки надо все выполнить так, как сказано в упражнении.

2) Опустив немного челюсть, ученик высовывает язык далеко вперед. При этих условиях освободить его не удастся. Исправлять, как и первую ошибку, следует путем внимательного усвоения описания и точной его передачей.

**Упражнение 42б.** Когда упражнение 42а начинает получаться и нам удастся сразу расслабить язык (а с ним и челюсть), свяжем эту тренировку с произнесением слогов; слегка опускаем челюсть, будем одновременно мягко и негромко произносить слог *ма* и затем уже опускать язык на нижние зубы. Язык следует расслабить так же, как мы расслабляли его в предыдущем беззвучном упражнении. Так же, сосчитав мысленно «раз», «два», закрываем рот. Постепенно счет удлиняется и доводится до восьми-десяти раз при условии сохранения свободы мускулов. Повторяем все это до трех-четырёх раз подряд.

**Упражнение 42в.** Когда мы потренировали язык на протяжении одного-двух месяцев, упражнение нужно видоизменить следующим образом: челюсть чуть-чуть приопускать при закрытом рте и на зубы укладывать кончик языка. Он уже приучился хорошо освобождаться от напряжения при открытом рте, теперь легко подчиняется нам и при закрытом. Почувствуйте, как освобождается от напряжения при этом не только язык и челюсть, но и шея. Это упражнение для окружающих совершенно незаметно; обращаться к нему надо почаще, особенно на уроках классического танца.

**Упражнение 43.** Тренировка выдоха на пении с движением. «Птичий дом». Ритмическая инсценировка. Для укрепления дыхательной мускулатуры очень полезно пение с движением. На первом году обучения мы берем ритмическую инсценировку на музыку Д. Кабалевского, то есть песню с передачей ее содержания в движении. Они несложны, песенка тоже не представляет трудности.

### Птичий дом

1

Чуть растопит солнце вешнее  
На дворе у нас снежок,  
Птичьи домики-скворешники  
Мы сколотим из досок.  
Тук-тук молотком,  
Строим, строим птичий дом! }

2

На дворе тепло и весело,  
Лед ломается в реке,  
Птичий домик мы повесили  
На березовом сучке.  
Ждем, ждем, птички, ждем,  
Прилетайте в новый дом! }

Задача одна — пение (то есть — выдох) должно быть ровным и спокойным, несмотря на легкие прыжки, шаги под музыку и тому подобное.

Прежде всего хорошо выучивается песня. Запев должен звучать мягко и слитно. Во второй части короткая отрывистая мелодия не выкрикивается, а как бы раздельно говорится («тук-тук молотком»). Для четкости произношения помимо пения следует тихо и очень ясно несколько раз проговорить текст песни.

18 Не быстро

Музыкальный фрагмент первого систем. Включает вокальную партию (верхний регистр) и фортепиано (средний и нижний регистры). Темп обозначен как 'Не быстро'. Текст под нотами: 'Пусть р-е-сти-лит б-ль-ше вы-со-го за-ду-ра-у-ше-те-ся.' Динамика 'p' (piano) отмечена в фортепиано.

Музыкальный фрагмент второго систем. Включает вокальную партию и фортепиано. Текст под нотами: '-до-е, стр-ляи до-че, не-за-ду-ра-е-те, а-ли вы-со-ко-ти из до-рак Тук-'. Динамика 'p' (piano) отмечена в фортепиано.

Музыкальный фрагмент третьего систем. Включает вокальную партию и фортепиано. Текст под нотами: 'тук не-до-ток, стр-ли, стр-ли вы-со-ко-ти Тук-Тук не-до-'. Динамика 'p' (piano) отмечена в фортепиано.

Музыкальный фрагмент четвертого систем. Включает вокальную партию и фортепиано. Текст под нотами: '-тук, стр-ли, стр-ли вы-со-ко-ти дом / дом'. Динамика 'p' (piano) отмечена в фортепиано. Над вокальной партией в конце системы указаны две альтернативы: 'Для вторично' и 'Для окончаня'.

Когда песня в основном выучена, начинаем разучивать движение. Ученики разделяются на пары «досок», из которых строятся «скворешники», и на «плотников» — по одному на каждый «дом». «Доски» становятся парами — полукругом или треугольником, в зависимости от количества участников.

Стоят они очень прямо, вытянув руки по бокам. Одна «доска» от другой находится приблизительно на расстоянии полуметра. «Плотники» стоят метрах в трех позади «досок», «скворцы» — сзади всех. Вступление — все стоят. На словах: «Чуть растопит солнце вешнее на дворе у нас снежок» — «доски» двигаются вперед маленькими шажками, не отрывая ног от пола. «Птичьи домики-скворешники мы сколотим из досок» — «доски» стоят, а «плотники» подходят, становятся позади «досок» и осматривают их. «Тук-тук» — «плотники» соединяют наверху соседние руки «досок», «Моло» — замахиваются кулаком, «тком» — ударяют по скрепленным рукам, «Строим, строим птичий дом» — «плотники» обходят «доски» и становятся к ним лицом. «Тук-тук» — «плотники» соединяют оставшуюся свободной пару рук на уровне локтей, накладывая одну слегка раскрытую ладонь на другую (это — «кормушки»).

«Моло» — замах кулаком,  
«тком» — удар по «кормушке»,  
«строим» — замах,  
«строим» — удар,  
«птичий» — замах,  
«дом» — удар.

На вступлении второго куплета «плотники» отходят и становятся сбоку от «домов».

«На дворе тепло и весело,  
Лед ломается в реке.

Птичий домик мы повесили» — на этих словах «скворцы» двигаются легкими подскоками в разных направлениях.

«На березовом сучке» — «скворцы» влетают в «скворешники» и стоят, немного согнувшись, над «кормушкой».

«Ждем, ждем» — «клюют» из «кормушки».  
«Птички, ждем» — поднимают головы.  
«Прилетайте в новый дом» — выглядывают из «скворешников».

Если у нас три «дома», то крайние «скворцы» смотрят от центра, средний — перед собой. Если «дома» четыре, то каж-

дая пара «скворцов» смотрит от центра в разные стороны (правые — направо, левые — налево).

«Ждем, ждем» — «клячут».

«Птички, ждем» — поднимают головы.

«Прилетайте в новый дом» — если три «дома», крайние скворцы смотрят друг на друга, стоящие в центре — перед собой. Если четыре «дома», то два правых «скворца» смотрят на два левых. На заключении стоят неподвижно.

**Упражнение 44. Тренировка экономного выдоха при произнесении текста с задержкой согласных.** Особенности данного упражнения в том, что, произнося слова, мы задерживаемся на определенных согласных, формируя гласные «на зевке» при плавном выдохе.

Неторопливо произнесите первые гласные, затем задержитесь на согласных *с* и *з*, потом плавно перейдите на следующую гласную, следя за правильностью ее формы. После каждого слова следует пауза, возврат дыхания (знак *V*).

1) «ПФ»,

2) Оса *V* уселась *V* на *V* носсу *V*

Осу *V* на *V* сук *V* я *V* принесу *V*

3) Коса *V* косила *V* по *V* овсу *V*

Коза *V* косилась *V* на *V* коосу. *V*

Чтобы на каждое слово хватало дыхания, гласные и согласные в длинных словах произносятся несколько скорее, чем в коротких. Например, «уселась» проговаривается быстрее, чем «оса». Все звуки, особенно задержанные согласные, должны звучать «упрямо», то есть оне́рто. Очень плавно, без толчков, нужно делать переход от согласных к гласным, и обратно.

**Обычные ошибки.** 1) Задержавшись на согласной, ученики часто строят неправильную форму гласной, и это сразу нарушает плавность выдоха. Если эти переходы не оне́ртаются, следует первое время выполнять упражнение перед зеркалом.

2) Вначале ученики забывают задерживаться на нужных согласных. Поэтому первое время следует текст обязательно прочитывать, обращая внимание на выделенные звуки.

**Упражнение 45. Тренировка мускулатуры зева и экономного выдоха на согласных.** Уже говорилось о том, что развитие мускулатуры зева и его подвижность содействуют скорейшему укреплению дыхательной мускулатуры. Познакомимся с новым видом упражнений, тренирующих длинный выдох, а также гибкость нёба и гортани. Попробуем произносить согласные так, чтобы работал только язык, а губы оставались неподвижными. Это возможно только на «форме зевка».

Итак, делаем выдох «ПФ», на возврате дыхания строим «форму м» — нёбо поднимается, корень языка опускается. Затем, удерживая «форму м», разомкнем чуть-чуть губы и будем произносить короткие негромкие звуки *д-д, т-т* так, чтобы корень языка оставался опущенным, а губы — неподвижными.

Положите пальцы на горло под подбородком: каждый звук под пальцами будет ощущаться как легкое биение. Если начнут двигаться губы, значит, нарушена «форма м» — корень языка поднялся — упражнение выполняется неверно. Начнем все сначала: необходимо внимательно следить, чтобы корень языка не поднимался, звуки произносились как бы «укороченным» языком.

Это упражнение выполняется легче и правильнее, когда согласные произносятся мягко, негромко, на низких тонах, в умеренном темпе. Первое время тренировки должны быть непродолжительными во избежание утомления мышц зева.

Как всегда, при повторении звуков нельзя тратить дыхание до конца.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма м»), рот приоткрывается,
- 2) *д-д, т-т, д-д, т-т* и т. д.,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания («форма м»),
- 5) повторение 2, 3, 4-го пунктов.

**Упражнение 46.** Это упражнение, развивающее мускулатуру мягкого нёба, заключается в следующем: так же, как в упражнении 45, после выдоха на *лфлф* и паузы строим на возврате дыхания «форму м». Затем, опустив немного челюсть, чуть приоткрыв рот, произносим коротко и негромко звуки *к-г*. При этом должно явственно ощущаться движение мускулатуры мягкого нёба около маленького язычка. Губы остаются все время неподвижными.

На первых уроках после каждого *к-г* — остановка-пауза и возврат дыхания.

Когда мускулатура немного окрепнет, на одном дыхании можно произносить по два-три *к-г*, но тоже с частыми короткими остановками.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма м»), рот приоткрывается,
- 2) *к-г*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания («форма м»),
- 5) повторение 2, 3, 4-го пунктов.

- 1) «ПФ» (на возврате дыхания «форма м»), рот приоткрывается,
- 2) *к-г, к-г, к-г*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания.

**Обычные ошибки.** 1) Недостаточное внимание к выполнению «формы м» приводит в движение губы. Основная же цель данного упражнения — тренировка мускулатуры зева — таким образом не достигается. Необходимо очень внимательно следить, чтобы во время возврата дыхания была подготовлена «форма м». Можно проверить все перед зеркалом.

2) Некоторые ученики произносят звуки слишком громко или слишком быстро. Это приводит к нарушению «формы м» и переключает движение с корня языка на его кончик: в результате двигаются губы, мускулатура зева не тренируется, упражнение утрачивает смысл. Способ устранения: говорить негромко, на низких тонах, корень языка опускать.

**Упражнение 47. «Цветок». Ритмическое упражнение.\*** Ученики становятся в кружок по восемь-десять человек. Первые три аккорда — вступление. На первой доле 2-го такта ученики берутся за руки и под музыку, на следующие семь четвертей, идут легкими шагами вправо по кругу. На первой доле 5-го такта останавливаются, на второй — разнимают руки и опускают их. С первыми звуками 6-го такта все становится на левое колено, 7-го — на правое, с первыми же звуками 8-го — скидывают вверх руки со свободными кистями и затем сгибаются, касаясь руками пола на первой доле следующего такта.

Во второй части мелодия все время поднимается вверх; движения учащихся распределяются так: сначала начинают подниматься руки со свободными, опущенными вниз кистями, корпус медленно разгибается. Пока руки не совсем поднялись, корпус еще не выпрямляется. Примерно с 5-го такта второй части правая, а затем и левая нога начинают опираться о пол, ученики медленно встают, продолжая распрямляться.

К последнему такту второй части корпус выпрямился, руки подняты вверх с опущенными кистями. На последнем аккорде свободные кисти легким движением откидываются в стороны. Голова чуть-чуть приподнята («цветок расцвел»). Движение ненадолго останавливается. С начала третьей части «цветок вянет». На первых звуках кисти свободно падают вниз, руки начинают медленно клониться вперед и вниз вместе с наклоном корпуса. На 5-м, 6-м тактах третьей части ученики опускаются сначала на левое, затем на правое колено;

\* На музыку Ф. Шуберта — «Вальс надежды».

## ОТРЫВОК ИЗ „ВАЛЬСА НАДЕЖДЫ“

Муз. Ф. Шуберта

18

Музыкальный отрывок из «Вальса надежды» Ф. Шуберта, ноты для фортепиано.

корпус продолжает сгибаться, руки тоже идут вниз до пола. С последним аккордом пьесы движение замирает и круг несколько секунд недвижим («цветок завял»). Затем все встают. На протяжении всего упражнения ученики иногда дышат на плотное «ПФ», иногда на ссс и, наконец, выполняют все с беззвучным выдохом.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики, плохо запоминающие музыку, неверно рассчитывают движения наклона и выпрямления; чтобы добиться точности выполнения, мело-



диво нужно мысленно петь; это следует делать и на уроках танцевальных дисциплин.

2) При выдохе на *ссс* начинает нарушаться трехфазность: учащиеся сокращают паузу, ускоряют возврат дыхания, забываясь только о длинном звуке *ссс*. Это очень вредно; в том-то и дело, что дыхание должно идти нормально, независимо от движения.

**Упражнение 48. Вокальное упражнение. Песня.** Чтобы потренировать выдох на гласную *у*, возьмем простую народную песенку «Дудочка». Она удобна тем, что в ней много *у*, требующих образования правильной формы. Начнем с того, что проговорим текст песни.

Люблю в саду дулеть в дуду;  
Дудудуду, дудудуду,  
Я иду, иду, иду  
И дую в дудочку-дуду.

Когда звучание окажется свободным и правильным, перейдем к пению; начнем в замедленном темпе и постепенно будем его ускорять, пока песенка не зазвучит живо и весело.

45

Музыкальная запись песни «Дудочка» с нотами и текстом:

Музыкальная запись песни «Дудочка» с нотами и текстом:

Музыкальная запись песни «Дудочка» с нотами и текстом:

**Упражнение 49. Тренировка дыхания на беге.** Во время бега трехфазное дыхание несколько меняет свой обычный ритм. Бегать легче при не очень длинном выдохе, при короткой паузе и быстром возврате дыхания. Таким образом, выдохи следуют часто, а пауза и возврат дыхания занимают очень мало времени (см. с. 58 — «Малиновка»).

Попробуем побегать под музыку с указанным ритмом дыхания. Бегать следует на носках, упруго отталкиваясь от земли. Сначала следует выполнять небольшие пробежки, постепенно увеличивая их по мере того, как найдено удобное трехфазное дыхание. Во время остановок применять обычное «ПФ».

**Упражнение 50. «Цепь» слогов.** Когда достаточно освоена форма основных соединений слогов (*МЫЛО, маммалу,*



*мыМОзмаму*), следует перейти к повторению их по несколько раз. Не нужно только форсировать количество повторений за счет качества. Сначала пробуем сказать по два раза, затем число это будет увеличиваться вместе с развитием и укреплением дыхательной мускулатуры на втором, третьем и четвертом годах обучения.

Для того чтобы это упражнение оказывалось именно цепью слогов, а не рассыпалось на разрозненные звенья, все они должны звучать ровно на всем протяжении, как бы вдеваясь один в другой. В первый год обучения будут образованы цепи: 1) из соединения слогов *момэмаму* и 2) из соединения *МЫМО*.

Начнем тренировку первой цепи: попробуйте ровно и упруго произнести два раза *момэмаму*, экономно тратя дыхание и удерживая «форму *м*». Губы, как всегда, собраны и неподвижны, движется только нижняя челюсть. Звучание низкое, на одном тоне. Итак:

- 1) «ПФ»,
- 2) *момэмамумомэмаму*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *момэмамумомэмаму*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ».

В этой цепи мы задерживаемся на всех слогах одинаково, произнося их не слишком длинно, но и не слишком коротко. **Обычная ошибка** в этом упражнении — это акцент на каждом слоге: *мо́мма́мо́мма́мо́*. Этот акцент и разрушает цепь, превращая ее в разорванные звенья. Для соединения этих звеньев необходима непрерывность произнесения разных слогов. Она обеспечивается только ровностью звучания каждого слога от начала и до конца. Выработке ровности звучания помогает уже знакомая нам проверка: можно ли остановиться на любом произнесенном слоге так, чтобы казалось, будто он может звучать «бесконечно».

Кроме того, нужно внимательно прислушиваться к моментам включения нового слога в предыдущий и следить за тем, чтобы он не выделялся из параллельной линии, которую представляет собой цепь, а упруго продолжал бы ее протяженность.

**Упражнение 51.** Следующая цепь короче, но требует перестройки формы: одна *МЫ*, другая *МО*. Длина слогов в этом соединении различна: длиннее всего слог *МО*, короче — *и*. На *МЫ* делается небольшая задержка, *и* включается в ту же форму и звучит недолго. На слоге *МО* — остановка большая. Характер звучания — «бесконечный». Повторяя соединение слогов по два-три раза, следует немного изменять длину слога *МО*, делать его то короче, то длиннее; это помогает выработке экономного выдоха, устраняет ненужный акцент вначале, содействует «бесконечности» звучания. Итак:

- 1) «ПФ»,
- 2) *МЫМОМЫМО*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *МЫМОМЫМО*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,
- 8) «ПФ».

**Обычные ошибки.** 1) Если ученик неточно строит сочетание «формы *мы*» и «формы *мо*», то ровная цепь не получится. При этом звучание становится пестрым, дыхание тратится очень быстро. Для исправления этой ошибки следует выполнить соединение слогов по одному разу в медленном темпе, тщательно достраивая форму. Затем, немного ускорив темп, произнести группу слогов два раза, проверяя точность перестройки формы перед зеркалом. Если получается, начать выполнять упражнение в умеренном темпе без зеркала, прислушиваясь к ровности звучания всей цепи.

2) Часто ученики звуки *МЫ*-и произносят на высоких тонах, значительно понижая при этом голос на *МО*. Высоко произнесенные звуки *МЫ*-и обычно при этом зажимаются и не вливаются в низкое *МО*, а падают в него с акцентом. «Бесконечного» звучания при этом, конечно, не получается. Цель утрачивает ровность. Чтобы это исправить, следует потренировать группу слогов *МЫМО* в замедленном темпе, произнося его по одному разу низким голосом, все время на одной высоте. Затем ускорим темп и повторим наше соединение два-три раза, внимательно прислушиваясь, все ли звучит низко. При этом исчезнут и зажимы.

**Упражнение 52. Вокальное упражнение. Колыбельная песня.** В конце третьей — начале четвертой четверти, когда дыхательный аппарат значительно развился и в основном натренировалась «форма зевка», можно взять песню, требующую владения длинным выдохом. Для этой цели очень хороша «Словацкая колыбельная». В ней длинные фразы, плавная мелодия, небольшой диапазон. Эта же песня на втором году обучения может быть использована и для исполнения комбинаций плавных движений классического танца под пение. Напоминаем правила выполнения, с которыми мы уже знакомы: рот открывается мягко, спокойно и, в зависимости от высоты мелодии, больше на верхних, меньше — на нижних нотах. Рот при пении никогда не должен сильно растягиваться в стороны. Вся мускулатура его должна быть эластичной, свободной от напряжения; открываться рот должен только движением нижней челюсти.

В первом куплете «Колыбельной», при словах «сном объят», для придания широты звучанию надо вслух петь *о*, а про себя думать *а* («снам»). Во втором куплете эта же нота в слове «небосклон» звучит свободно, если петь *е*, а думать *э*. Вообще в пении нередко приходится петь вслух одну гласную, а в это время про себя думать другую: вслух — *о*, про себя — *а*; вслух — *у*, про себя — *а*, и так далее. Верхняя нота звучит приятно для слуха, если кажется «бесконечной», то есть если дыхание на ней подается очень экономно и она хорошо резонирует.

При разучивании «Колыбельной» не следует сразу стремиться петь целые фразы на одном дыхании. Это начинает выходить только по мере «впевания» в песню. Ведь песню следует петь в очень медленном темпе и почти все ее фразы сначала потребуют в середине дополнительного дыхания. В тексте это будет выглядеть так:

Ночь сизокрылая V за окном, V

Спи, моя милая, V сладким сном V

Тихий сад √ сном объят, √  
Травы, цветы √ и деревья спят, √ } 2 раза

Ночь сизокрылая √ входит в дом, √  
Спи, моя милая, √ крепким сном, √  
Полон звезд √ небосклон, √  
Пусть тебе светлый √ приснится сон, √ } 2 раза

Через полтора-два месяца после начала работы над песней следует довести темп до умеренного и пробовать петь целые фразы на одном дыхании, при условии, если оно при этом не будет расходоваться до конца.

Для придания ровности и красоты звучанию очень важно помнить, что, опускаясь вниз, мелодия обычно затихает, дыхание подается осторожнее и экономнее, рот открывается меньше, но челюсти никоим образом не сжимаются. На самых низких нотах рот очень прикрыт, а челюсти немного разжаты.

#### СЛОВАЦКАЯ КОЛЫБЕЛЬНАЯ

19

Ноча св-та-пре да-а за-а-а. Милой Сон, то я ми-ло-а, спля-кни твое.

Та-хвй сад спит о- бял. Трв-цв, цв-ты и др-р-ва спят.

Та-хвй сад спит о- бял. Трв-цв, цв-ты и др-р-ва спят.

Сначала мелодия песни подыгрывается на фортепиано, но месяца через полтора-два должна петься без инструмента. **Упражнение 53. Дикционное упражнение.** Мы уже говорили о значении четкости произношения для развития дыхания (см. упражнение 36). Попробуем обратиться к тексту стихотворения. В задачу данной тренировки не входит выразительность чтения. Мы должны читать текст, не выделяя знаков препинания и строф, а как бы перечисляя слова\* сначала в умеренном, а затем во все более убыстряющемся темпе, при сохранении предельно четкой дикции. Это упражнение ставит перед учеником и еще одну задачу — произнести на одном выдохе возможно больше слов, как всегда, не растрачивая дыхание до конца.

Возьмем стихотворение К. Чуковского «Федорино горе», которое прежде всего следует выучить наизусть. Прочтем

\* Так, как пишется «слова» (см. упражнение 50)

очень четко, без остановок, в умеренном темпе и на одной интонации первые четыре строчки этого стихотворения:

Скачет сито по полям,  
А корыто по лугам.  
За лопатую метла  
Вдоль по улице пошла.

После паузы и возврата дыхания произнесем следующие четыре строки:

Топоры-то, топоры  
Так и сыплются с горы.  
Испугалась коза,  
Растопырила глаза:

И опять, после паузы и возврата дыхания — последние две строки:

«Что такое? Почему?  
Ничего я не пойму».

Когда это будет хорошо получаться, перейдем к следующему виду тренировки: наращивая темп, не теряя четкости дикции, мы будем увеличивать количество строф, произнесенных на одном дыхании. В конце года можно выработать такой темп, что на одном дыхании будет прочитан весь текст.

#### ТРЕБОВАНИЯ К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Овладение основными приемами трехфазного дыхания.
2. Отчетливое представление о «форме звука» на всех гласных звуках.
3. Правильная организация экономного выдоха и резонирования при пении вокальных упражнений и песен.
4. Тренировка длинного выдоха при трехфазном дыхании с выдохом на *пффф* и *ссс* во время выполнения гимнастических, ритмических и простейших танцевальных движений.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

Начиная новый учебный год, необходимо уточнить те задачи, которые будут осуществляться в программе второго года обучения. Задачи эти можно сформулировать так:

1. Дальнейшее овладение трехфазным дыханием. Если в первом году обучения некоторые невнимательные ученики и в конце года не додерживали паузу или добавляли к произвольному входу произвольный, то на втором году это уже недопустимо.

2. Выработка навыка, по мере необходимости, применять при физической нагрузке выдох, снимая тем самым чрезмерное утомление.

3. Дальнейшее развитие дыхательной мускулатуры на певческих, речевых упражнениях и упражнениях с движением.

4. Дальнейшее развитие мускулатуры лева на речевых и певческих упражнениях.

### ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Речевые упражнения:

1. Тренировка выдоха на согласных звуках.
2. Тренировка выдоха на комбинациях из слогов.
3. Тренировка выдоха на текстах с задержкой согласных.
4. Тренировка выдоха на дикционных упражнениях (соединение гласных и согласных звуков и слогов, скороговорки, тексты).

5. Тренировка выдоха и подвижности мускулатуры зева на произнесении согласных звуков без движения губ.

II. Вокальные упражнения:

1. Пение несложных вокальных упражнений.

2. Пение одногласных и двухгласных песен.

III. Тренировка выдоха в движении:

1. Применение беззвучного выдоха на уроках гимнастики, ритмики, исторического и классического танца.

2. Тренировка выдоха на *пффф*, *ссс* и *ррр* на всех различных видах движения (гимнастика, ритмика, исторический и классический танец).

3. Пение вокальных упражнений и песен при выполнении двигательных упражнений (гимнастика, ритмика, исторический и классический танец).

### ПОВТОРЕНИЕ

Прежде чем приступить к решению этих задач на новом материале, следует провести работу по восстановлению уже приобретенных навыков, ведь отсутствие систематической тренировки дыхательной мускулатуры в течение лета безусловно сказывается. В этом отношении работа по развитию дыхания ничем не отличается от классического тренажа или игры на фортепиано; прежде чем двигаться вперед, нужно восстановить гибкость и подвижность мускулатуры на пройденном материале.

1. Сначала нужно внимательно повторить три фазы дыхания с основным выдохом на *пффф*.

**Обычные ошибки, появляющиеся после легкого перерыва.**

1) Вместо довольно плотного и ровного выдоха со слегка подобранными и немного растянутыми в стороны губами выдох выполняется коротко, на плохо сложенных и не подобранных губах. При этом звуки *п* и *ф* совсем не слышны.

Но ведь вместе с тем тренировочный выдох не должен быть беззвучным и коротким. Короткий выдох, сброшенный с распушенных губ, не дает нужного возврата дыхания — полноценного произвольного вдоха — и не укрепляет дыхательную мускулатуру.

2) Некоторые ученики начинают небрежно относиться к паузе, сокращая ее до предела. При этом естественный возврат дыхания исчезает, а появляется произвольный вдох, сопровождающийся заметным поднятием плеч.

И первая и вторая ошибки мешают укреплять навыки трехфазного дыхания. Чтобы добиться точности его выпол-



нения, следует внимательно прочитать первую и вторую главы первого года обучения. Очень полезно позаниматься с товарищами, хорошо освоившими трехфазное дыхание и выдох *пффф*.

II. Проверив и восстановив четкое выполнение трех фаз с выдохом на *пффф*, вернемся к работе над согласными звуками и их соединениями (упражнения 2, 4, 5, 7, 8, 25, 26, 27, 32, 33, 36, 37, 39, 41)\*.

Восстанавливая приобретенные ранее навыки, нужно все время помнить, что воздух следует отдавать не до конца, что звучание должно быть ровным, без толчков, без дрожания.

Повторяя упражнения с выдохом на согласные звуки, нужно одновременно восстановить «форму *м*» и «форму *ь*», потренировав их на отдельных слогах (упражнения 10, 11, 12, 15), затем перейти к слоговым соединениям (упражнения 13, 14, 21) и «цепям».

III. Следует также повторить пройденные вокальные упражнения и песни, тексты с задержкой согласных, скороговорки и дикционные слоги. Тренировка мускулатуры губ (упражнение 38) и упражнение на освобождение челюсти (упражнение 42) остаются в курсе всего второго года обучения.

С третьего-четвертого урока обязательно повторяются и упражнения, связанные с движением (выдох на *пффф*, *ссс*; «поезд», «цветок» и другие).

Целый ряд речевых и певческих упражнений первого года обучения будет повторяться на протяжении всех лет учебы. Это «цепи», скороговорки, «сирена», «свист в ключ» и др.\*\*. В них только усложнятся ритмы, увеличится длительность звучания, а в вокальных упражнениях расширится диапазон.

Повторением старого материала без добавления новых упражнений не стоит заниматься больше двух-трех первых уроков. В дальнейшем нужно тратить на это около трети времени, оставляя две трети на прохождение нового материала.

IV. С первых уроков танцевальных дисциплин следует применять беззвучный выдох при остановках и во время движения.

Для постоянного использования из программы первого года обучения остаются следующие упражнения: 4, 5, 22, 23, 29, 32, 42, 49, 50, 51, 53.

\* В разделе повторения (с 64-66) даются ссылки на упражнения первого года обучения.

\*\* «Цепи» и «свист в ключ» следует включать в работу на каждом уроке.

Начинать урок всегда лучше с медленных, плавных упражнений. Это различные виды «жужжания», соединения согласных звуков, сочетания слогов и «цепи» из них.

То же самое касается вокальной работы: для начала, например, очень удобны упражнения 19 и 20, их следует использовать постоянно. Каждый раз рекомендуется также пропевать и «свист в ключ». Все остальные упражнения из указанных номеров включаются, чередуясь по два-три в каждом уроке. Необходимо обратить внимание на точность выполнения стойки «смирно».

**Упражнение 1. Тренировка выдоха на согласных звуках.** В первом году обучения уже были использованы для тренировки выдоха согласные звуки. Теперь продолжим эту работу. Очень полезен выдох на звук *ш*. При его произнесении дыхание расходуется очень легко. Поэтому для продолжительного звучания этого согласного звука надо очень внимательно и бережно производить выдох.

Представьте себе, что вы хотите успокоить расшумевшихся товарищей и что-то им объявить. Вы входите в комнату, поднимаете руку и говорите: «*тиш!*» Зубы у вас при этом сжаты, губы открыты и выдвинуты вперед. *Т* помогает дольше удержать дыхание и как бы уплотняет звук *ш*. Построим на этом приеме наше первое упражнение.

**Упражнение 1а.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *тиш*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *тиш*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

Потренировавшись таким образом, отбросим затем *т* и поработаем над ровностью одного звука *ш*.

**Упражнение 1б.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *шшш*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *шшш*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

Как всегда, сначала надо добиваться ровности и упругости линии, а уже потом — ее большей продолжительности.

**Упражнение 2. Соединение различных согласных звуков.** В первом году обучения мы тренировались на соединении «жужжания» со звуком *м*. Эти два звука должны как бы продолжаться друг друга; форма при этом меняется, но зву-

чание резонирует одинаково. Теперь попробуем соединить согласные звуки, резонирующие различно. Например, ж-с, з-с, ж-ш, з-ш. Чтобы звуковая линия строилась ровно, при чередовании этих согласных требуется более развитая, чем в первом году, дыхательная мускулатура. Переходы от одного звука к другому должны быть очень плавными, на хорошей опоре. Вспомним, что для этого следует произносить звуки не громко, но «упрямо».

**Упражнение 2а.** При первом соединении звуков раскрытые на ж губы, произнося с, перестраиваются в полуулыбку, а кончик языка опускается и опирается на нижнюю часть нижних зубов. Итак:

- 1) «ПФ»,
- 2) ж-с,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) ж-с,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

**Упражнение 2б.** На следующем соединении форма не меняется.

- 1) «ПФ»,
- 2) ж-ш,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) ж-ш,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

**Упражнение 2в.** Оба звука этого соединения строятся на полуулыбке, только на с ниже опускается кончик языка.

- 1) «ПФ»,
- 2) з-с,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) з-с,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

**Упражнение 2г.** При переходе от з к ш губы из полуулыбки на з выдвигаются вперед на ш.

- 1) «ПФ»,
- 2) з-ш,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) з-ш,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

Каждое упражнение повторяется не больше двух-трех раз подряд, но очень внимательно.

**Упражнение 3. Вокальное упражнение.** Задача этого упражнения — тренировка экономного выдоха при исполнении плавной спокойной мелодии. Все поется в умеренном темпе, звучание должно быть очень мягким и ровным. При движении мелодии вниз дыхание тратится экономнее, звучность уменьшается.

28

ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а, ля-а  
и т.д.

Когда упражнение освоено, к нему присоединяется движение. Нужно придумать простейшие комбинации из элементов классического танца и проверить правильность их выполнения у педагога-специалиста. Такие упражнения являются великолепным способом тренировки дыхательного аппарата. Задача ведь заключается в том, чтобы различные положения тела никак не отражались на ровности звучания: оно должно оставаться спокойным, без рысков и спадов, этого можно добиться только при активной работе дыхательной мускулатуры. А заставить ее активно работать и развиваться — в этом состоит главная цель всех наших тренировок.

Потренировавшись некоторое время на звуках *ля-а* при движении и без него, следует затем пропевать и другие гласные звуки. Например, *ле-о, ля-а, лэ-э, ле-о, ля-а, лэ-э, ле-о, ля-а, лэ-э, ле-о-лео-ле* или *ми-и, ма-о, ми-и, ми-и, ма-о, ми-и, ма-о, ми-и, ма-а, ма-а-ма*.

Упражнение следует тренировать в течение всего учебного года, постепенно расширяя диапазон, но не выше звука *си* первой октавы и не ниже *си-бемоль* малой октавы.

**Упражнение 4. Соединение гласных и согласных звуков на «форме зевка».** В курсе первого года обучения уже встречалось подобное упражнение (35). И в первом и втором году обучения остается одна и та же задача — тренировка выдоха с плавным переходом от гласных к согласному звуку *м*.

Но упражнение второго года рассчитано на более развитой дыхательный аппарат, а следовательно, и на более продолжительный выдох. Поэтому, если в первый год на одном дыхании произносился всего один слог, то на втором году обучения в первые два месяца пауза и возврат дыхания делаются после двух слогов, а затем и после четырех. Темп при этом немного ускоряется.

Итак, произносим каждый слог на «форме зевка» и переводим его в согласный звук *м*, плотно сжимая при этом губы; челюсти остаются разомкнутыми. Длина гласных и согласного *м* приблизительно одинаковы. Если в первом году на все слоги мы брали один и тот же первый согласный звук, то во втором году меняем их последовательно по алфавиту. Гласный *ы* требует перестройки формы и произносится отдельно.

- 1) «ПФ»,
- 2) *БумВом*,
- 3) *ГэмДам*,
- 4) *Жым*,
- 5) *ДамГэм*,
- 6) *ВомБум*.

Потренировавшись месяца два с одной частью алфавита согласных (*б, в, г, д, ж*), следует обратиться к другой его части (*ж, з, к, л, м* или *р, с, т, ф, х* и т. д.). Это разнообразит тренаж дыхания.

**Обычные ошибки.** 1) Часто ученики неправильно распределяют выдох между гласным и согласным звуками — слишком затягивают гласный звук, а согласный сокращают до предела. Следует напомнить им, что выдох должен распределиться между гласным и согласным звуками поровну.

2) Часто допускается и такая ошибка: гласный звук произносится с резким ударением, а согласный — слишком вяло. При этом губы смыкаются неплотно и звук *м* резонирует не в груди, а в носу.

Чтобы исправить эту ошибку, следует замедлить темп и проверить каждый слог и его соединение с *м* отдельно. Слог должен произноситься упруго, без резкого ударения, а *м* — чувствоваться на плотно сомкнутых губах.

**Упражнение 5. Тренировка опоры дыхания и дикции на скороговорках.** В упражнении 39 (первый год обучения) мы подробно разобрали, как следует работать над произнесением скороговорки. Напомним, что вначале не нужно гнаться за быстротой темпа. Заботиться следует о четкости произношения, «упрямо» и упруго ударяя каждый слог. Не должно быть ударных и неударных слогов: надо, чтобы все звучало одинаково ударно.

Рекомендуется продолжать работать с жестом. Левую руку с открытой ладонью держим перед собой. Правая сжата в кулак. На левой ладони — «пружина». При ударе по ней правая рука как бы отскакивает от «пружины» вместе с оксичанием слога.

Скороговорка:        Стоит собака у столба  
                                 И вытирает пот со лба.

Сто-йт-со-ба-ка-у-сто-лба  
И-вы-ти-ра-ет-пот-со-лба.

Напоминаем, что все слоги имеют одинаковое ударение. **Обычная ошибка.** Из-за стремления к чрезмерно быстрому темпу некоторые ученики теряют и плотность звука и четкость произношения, поэтому упражнение утрачивает смысл. Чтобы исправить дело, следует выполнять все указания к упражнению 39 первого года.

**Упражнение 6. Тренировка выдоха и «формы зевка» на «сирене».** Если в первом году мы тренировались на речевой и певческой «сирене» из двух звуков, то во втором году в певческое упражнение включается третий звук. Осваивая это упражнение, познакомимся с новым правилом — правилом построения наиболее высоких нот мелодии.

Свободное и красивое звучание высоких звуков обеспечивается экономным выдохом и соответствующей формой рта и зева\*. Неопытные певцы часто при высокой ноте (более трудной) посылают дыхание рывком, плохо связывая его с предыдущей линией мелодии. При таком способе пения верхняя нота звучит крикливо, порой неточно по высоте. Если же отрегулировать выдох так, чтобы звучание казалось «бесконечным», верхняя нота зазвучит легко и красиво. Правило, о котором мы говорим, специалисты по пению формулируют так: «Верхнюю ноту следует строить от предыдущей». Что это значит? На этом предыдущем звуке надо ощутить ту плотность дыхания, которая нужна для образования верхней ноты, и наметить нужную широту формы.



\* При оформлении звуков мы следуем указаниям, данным в первом году обучения: выше звук — шире зев, ниже звук — зев уже.

Пропеваем первый звук *м*, сомкнув губы и слегка разжав челюсти. Затем плавно переходим на второй, предшествующий верхней ноте. Задержимся на нем долго секунды, значительно уплотним опору дыхания, разождем челюсти, представим мысленно высоту следующего звука и упрugo к нему перейдем. Если мы построили второй звук *м* уже на той плотности дыхания, которая требуется для образования верхней ноты, и перешли к ней, плавно разжав челюсти, без толчка, мы тем самым обеспечили экономный выдох, а с ним и свободное звучание более высокого звука. Задержимся на нем, оставляя губы хорошо сомкнутыми, и затем спустимся последовательно на второй и первый звуки, сближая челюсти и продолжая ощущать *м* на губах. Это упражнение обычно выполняется в умеренном темпе. Лишь спуск вниз идет на некотором ускорении, при этом плотность дыхания и сила звука уменьшаются.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики после уплотнения второго звука не переводят его в верхний с той же плотностью, а сначала ослабляют опору дыхания. Поэтому более высокую ноту им приходится брать как бы заново, рывком. Для исправления этой ошибки следует попеть отдельно вторую и третью ноты, внимательно контролируя их связь.

2) Частой ошибкой бывает недостаточное разжатие челюстей или вялость губ при их смыкании. Для исправления следует внимательно прочесть указания к упражнению 25, касающиеся правил выполнения «сирены».

**Упражнение 7. Тренировка выдоха с задержкой согласных звуков.** В упражнении 44 было дано подробное объяснение, как выполняется выдох во время произнесения слов с задержкой согласных звуков.

В данном упражнении все правила остаются теми же, но выполнение его усложняется: в одном и том же слове задерживаются различные согласные — *р* и *ж*, *м*, *с* и *з*. При этом должны быть правильно оформлены и все гласные звуки.

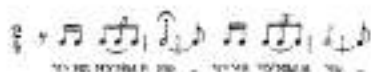
**Упражнение 7а.** Дружжжба дружжжбой, —  
Служжжба служжжбой.

**Упражнение 7б.** Зжжжглась зеленая звезда —  
Зззпусстим звездолет туда.

Если какая-либо из задержанных согласных произносится с трудом, нужно потренировать ее звучание отдельно. В словах, где встречается несколько согласных, требующих остановки, следует ускорять общий темп произнесения, главным образом за счет сокращения длительности гласных звуков.

**Обычная ошибка.** Иногда ученики, чрезмерно увлекаясь остановкой на согласных, плохо рассчитывают запас дыхания, и к концу слова оно истощается. Этого делать не следует.

**Упражнение 8. Тренировка выдоха на произнесении слоговых «цепей».** В первом году мы познакомились с произнесением двух «цепей»: *МОМЭМАМУ* и *МЫМО*. Теперь образуем «цепь» из слогового соединения: *мэмамумиМО*. Правила произнесения следующие: при возврате дыхания готовится «форма *мэ*», и первые пять слогов говорятся при сохранении этой формы (включая *и*) легким быстрым движением челюстей; затем звучит долгое плотное *МО* на более расширенной форме, и снова легкое *мэмамуми*, за которым следует широкое *МО*. Важно отметить, что характер звучания *МО* должен казаться «бесконечным». Для этого иногда нужно останавливаться на нем, выходя из обычного ритма и проверяя ровность звучания. Полезно также менять длину слога *МО* при каждом повторении соединения — то затягивать, то выдерживать основной ритм. Этот основной ритм можно изобразить так:



тэ-ма-муми-МО — тэ-ма-муми-МО —

**Обычные ошибки.** 1) Порой ученики меняют ритм упражнения, слишком замедляя или ускоряя одну из частей. Следует выполнить его, глядя в ноты, дирижуя или отстукивая счет.

2) Иногда ученики строят не всю первую часть на «форме *мэ*», как было указано, но перестраивают *и*, растягивая губы. В этом случае рекомендуется поработать в замедленном темпе, внимательно выполняя все правила.

**Упражнение 9. Вокальное упражнение.** В этом упражнении мы имеем дело с короткими гаммообразными ходами, которые начинаются со все более низкой ноты, и с одним ходом, где необходимо выполнять правило построения относительно высокой ноты «от предыдущей». И при направлении мелодии вверх и при ее опускании вниз на первый звук следующей гаммы звучание должно осуществляться на таком экономном выдохе, чтобы оно было ровным, без ненужного усиления и спада. Верхний звук гаммы каждый раз должен казаться «бесконечным» и звучать так, чтобы его можно было продлить (это иногда следует делать для проверки). Чем ниже мы опускаемся, тем осторожнее надо подавать дыхание и



силу звука. Кроме того, на нижних звуках надо каждый раз прикрывать губы, но разжимать челюсти, а на более высоких — открывать рот. Ноту в 7-м такте мы пропеваем особенно «упрямо» — опёрто; с этой же плотностью переходим к следующему звуку, мягко открывая рот. Темп упражнения умеренный.

20



**Обычные ошибки.** 1) При движении мелодии вверх некоторые ученики акцентируют верхнюю ноту. Это следствие неэкономного выдоха. Звучание должно немного усиливаться, но не за счет «перерасхода» выдоха, а за счет уплотнения опоры дыхания.

Для исправления следует остановить верхние ноты ровно и мягко на фермате, изменяя их длину, затем так же спокойно и мягко пропеть в ритме.

2) В другом случае ученики делают ударение на нижнем звуке гаммы. Это тоже неэкономный выдох. Чтобы исправить указанный недостаток и ликвидировать акцент, следует сделать фермату на нижнем звуке гаммы, мягко его пропевая. Линия гаммы должна быть ровной снизу доверху.

**Упражнение 10. Тренировка экономного выдоха на быстром чередовании слогов.** Возвращаясь к дикционным упражнениям, прежде всего следует включить в работу пройденное в первом году упражнение для укрепления мускулатуры губ. Его надо повторять постоянно, так как подвижность губ очень важна и в речевой и в певческой тренировке экономного выдоха.

Дикционные упражнения второго года обучения включают в себя все основные гласные звуки. Соединение их осуществляется в следующем порядке: у, о, а, э, и. Способ

тренировки ничем не отличается от подобных упражнений первого года. Соединение слогов произносится, как одно слово. Ударный — первый слог отмечается не громкостью, а задержкой на нем. Сначала применяется умеренный темп, чтобы все слоги проговаривались очень четко. Ускорение производится постепенно, но не за счет ясности произношения.

Количество повторений увеличивается по мере усвоения, но дыхание никогда не тратится до конца. Звучание не должно быть громким, но хорошо опёртым, «упрямым». Губы активно работают, но не растягиваются в стороны.

**Упражнение 10а.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *птууптоптаптэптиптууптоптаптэпти* и т. д.

**Упражнение 10б.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *тккууткоткаткэткитккууткоткаткэтти* и т. д.

Когда достигнут средний темп и четкое произношение упражнения, можно начать присоединение к слогам трех следующих столбцов:

Бу	Лу	Фу
Ву	Му	Ху
Гу	Ну	Цу
Ду	Пу	Чу
Жу	Ру	Шу
Зу	Су	Щу
Ку	Ту	

**Упражнение 10в.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *Бууптууптоптаптэпти*,
- 3) *Вууптууптоптаптэпти*,
- 4) *Гууптууптоптаптэпти* и т. д.

**Упражнение 10г.**

- 1) «ПФ»,
- 2) *Бууткууткоткаткэтти*,
- 3) *Вууткууткоткаткэтти*,
- 4) *Гууткууткоткаткэтти*  
и т. д.

Как и раньше, ударным слогом все время остается первый, слегка затягивающийся.

Обычно после месяца тренировки дыхания свободно хватает на соединение со слогами целого столбца. Столбцы следует включать в работу по очереди и начинать то с первого, то со второго, то с третьего.

По мере все большего ускорения и большей четкости произношения дыхания начинает хватать на присоединение

слогов к полутора-двум столбцам. Как всегда, при этом нельзя допускать, чтобы дыхание тратилось до конца.

**Обычные ошибки**, мешающие экономному выдоху, заключаются в следующем. 1) Появляется ненужный акцент на средних слогах; почти всегда это слоги *пта* и *тка*. Получается:

*Птуптуптáптэпти*  
*Ткуткóткáткэтки*

2) При присоединении слогов алфавита появляются два ударных слога:

*Бúптуптуптáптэпти*  
*Бúткóткóткáткэтки*

В обоих случаях эти ударения, как правило, отмечаются не затягиванием, а чрезмерной громкостью, которая мешает экономному выдоху.

3) Отсутствие внимания к четкости произнесения согласных во второй половине слогового соединения: если вначале мы четко слышим *п* и *т*, то постепенно, по мере повторения, слоги *птаптэпти* начинают звучать невнятно, что-то вроде *фтафтэфти*. Это происходит от вялой работы губ и дает большую утечку дыхания.

4) Порой происходит подмена звука *э* звуком *е* — *тукоткóткетки*; при этом, как правило, рот растягивается в стороны и слоги *ткетки* звучат несвободно.

Для исправления этих недостатков необходимо поработать в очень замедленном темпе, внимательно следя за выполнением всех требований, указанных в упражнении.

**Упражнение 11. Образование йотированных гласных на «форме зевка».** Йотированными гласными называются звуки *ю, ё, я, е*. Они состоят как бы из двух звуков: *й-У, й-О, й-А, й-Э*.

Задача упражнений состоит в том, чтобы научиться строить эти йотированные звуки так же, как *у, о, а, э*, на «положении зевка». Только тогда они правильно звучат в речи и в пении и обеспечивают спокойный экономный выдох.

Попробуйте протянуть звук *я*, растянув рот в стороны, то есть при тесном положении мускулатуры зева. Звук окажется очень неприятным, протянется он недолго, неровно. Как же сделать его спокойным, протяженным и красивым? Возьмем йотированные гласные и объединим их в пары с основными, форма которых нам уже знакома:

*У-Ю*  
*О-Ё*  
*А-Я*  
*Э-Е*

После «ПФ» произнесем на «форме *ю*» звук *у* и задержимся на нем. После паузы и возврата дыхания скажем отдельно и коротко *й-У* и сейчас же остановимся на *Ю*. Форма и звучание этого звука *Ю* должны оказаться точным повторением первого звука после быстро и коротко прозвучавшего *й*:

*У-йу-Ю-У/*

Чтобы это получилось, необходимо внимательно проследить за построением отдельных звуков *й-У*. *Й* недаром называется «и краткое». По-настоящему кратко оно произносится только при поднятом мягком нёбе (это положение знакомо нам по образованию «формы *ю*»). Нёбо не приподнимается, если растянуты уголки губ; *й* при этом не прозвучит «кратко» и свободно, после него не удаётся правильно построить форму для гласных *У* и *Ю*. Поэтому если средняя часть упражнения *й-У* сразу не получается, потренируйте сначала только ее:

*й-У, й-У, й-У*

При этом *й* произносится быстро при слегка разжатых челюстях и при спокойном нерастянутом положении рта. При переходе же на *У* вам останется сделать только одно движение — еще немного приопустить челюсть и собрать плотнее уголки губ.

Итак, повторим два три сочетание звуков *й-У* и когда они получатся, добавим тем же приемом *Ю*. Итак: *й-У-Ю/У/*. Протянув правильно построенный звук *Ю*, мы услышим, что он как бы повторяет звучание *У* после быстро промелькнувшего *й*. Когда это получится, вернемся к основному виду упражнения:

*МУ-й-У-Ю/У/*

Перейдем затем к тренировке других йотированных гласных. Подготовительное упражнение на *Ё*.

*й-О-й-О-й-О*  
*й-О-Ё*

Основной вид упражнения.

*МО-й-О-Ё Ю/*

Подготовительные упражнения на *Я* и *Е*.

*й-А-й-А-й-А*  
*й-Э-й-Э-й-Э*  
*й-А-Я*  
*й-Э-Е*

### Основной вид упражнения на Я и Ё.

МА √ ѱ-А-Я /А/

МЭ √ ѱ-Э-Е /Э/

Итак, основной вид упражнения на все йотированные гласные:

МУ √ ѱ-У-Ю /У/

МО √ ѱ-О-Ё /О/

МА √ ѱ-А-Я /А/

МЭ √ ѱ-Э-Е /Э/

Буквы в скобках должны напоминать нам, что при условии правильной формы йотированных гласных их звучание как бы подражает первому, нейотированному звуку. Звучание и первой и последней гласных в упражнении должно казаться «бесконечным». Снимать его следует неожиданно: на уроках — по жесту педагога. При самостоятельной тренировке ученик снимает его сам, иногда раньше, иногда позже.

Приблизительно после одного-полутора месяцев тренировки йотированная гласная должна образовываться сразу, не нарушая «формы зевка»:

Ю /У/      Я /А/  
Ё /О/      Е /Э/

**Упражнение 12. Пение с движением.** В первой же четверти второго года обучения следует повторить выученную в первом году «Словацкую колыбельную». Причем, повторяя ее, нужно использовать все вновь приобретенные навыки — более длинное дыхание, пение «на зевке» гласных и т. д.

Затем учащиеся должны придумать комбинацию из плавных движений классического танца, которая могла бы исполняться под пение песни. Эта комбинация не должна быть слишком сложной, но должна хорошо передавать плавный характер звучания мелодии. Удобно, например, вначале использовать медленные *demi plié*, которые соответствуют длинным фразам песни. Выполняя движение, нужно внимательно прислушиваться к ровности звуковой линии, к правильному настроению относительно высоких (на первой октавы) и низких (на малой октавы) нот, а также к опоре звука.

**Обычные ошибки.** 1) При большом внимании к выполнению движений уделяется недостаточно внимания звучанию голоса: допускаются отрывистость и ненужные акценты в мелодии, а также неясное произнесение текста. Все это исправляется, если внимательно себя слушать. Надо помнить, что смысл наших упражнений — в развитии дыхательного аппарата, для чего годится только ровное, хорошо опёртое пение.

2) Часто ученики, составляя комбинацию движений, стремятся пользоваться материалом более старших классов. Это только мешает развитию. Нужно при выборе движений брать только те, которые разучиваются на уроках классического танца, да и то не самые трудные. Как мы уже говорили, для контроля составленные комбинации необходимо проверять у педагога-специалиста.

**Упражнение 13.** Упражнение для развития мускулатуры зева. В курсе первого года обучения мы уже встречались с упражнениями для развития мускулатуры зева. Мы произносили согласные *д-т* и *к-г* без движения губ, одной внутренней мускулатурой гортани и нёба. Теперь продолжим эту работу. Повторим упражнение 45 первого года. Ускорим его темп и будем произносить *д* и *т* в следующем ритме, повторяя несколько раз:

### Упражнение 13а.



1. ПФ - ф

2. Шажа

3. Взгляд /, форма М<sup>2</sup>!

4. д-д-д-д-д-т-т / челюсти расслаблены,  
рот приоткрыт /

**Упражнение 13б.** Новое упражнение заключается в произнесении звука *з* при поднятом нёбе, в подвижном темпе. Чтобы хорошо поднять нёбо, мы перед звуком *з* говорим на «форме *ме*» слоги *БУМ*, *ВУМ* и т. д. Затем слегка приоткрываем рот, закрепляя полученную ширину зева. С поднятым нёбом легким звуком говорим *з*, чувствуя его около маленького язычка. Заканчиваем линией слогом *БУМ* на конце. Затем — следующий по алфавиту слог *ВУМ*, и снова звук *з*, и снова *ВУМ*. Итак:

«ПФ»

*БУМ-з-з-з-з-БУМ*

*ВУМ-з-з-з-з-ВУМ*

*ГУМ-з-з-з-з-ГУМ*

*ДУМ-з-з-з-з-ДУМ*

Произнесение *з* должно быть негромким и легким. По мере освоения следует наращивать темп. Когда звук хорошо

освоен, вместе с ускорением темпа прибавляется количество повторений звука *з*.

«ПФ»  
БУМ-з-з-з-з-з-БУМ  
ВУМ-з-з-з-з-з-ВУМ  
и т. д.

Напоминаем, что упражнение 13 на подвижность мускулатуры зева одновременно хорошо тренирует и экономный выдох. Повторяйте звук *з* столько раз, чтобы выдох оказывался длинным, но, как всегда, не доводился до конца.

**Обычные ошибки.** 1) При невнимательном отношении к подготовке «формы зевка» в упражнении 13б начинают участвовать губы, а в упражнении 13а звуки *д* и *т* звучат у передних зубов тяжело и зажато. Нужно поработать в медленном темпе, внимательно подготавливая мускулатуру зева, проверить в зеркале — не двигаются ли губы. Напоминаем, что задача упражнения — работа мускулатуры зева, а не губ.

2) Чрезмерно громкое произнесение напрягает мускулатуру и нарушает «форму зевка». Вспомните слово «таинственно» и сделайте таким звучание. Сразу наладится и форма и подача дыхания.

**Упражнение 14. Продолжение работы с йотированными гласными.** Когда начинает правильно получаться упражнение 11 (второй год обучения), следует приступить к выговариванию слов, начинающихся с йотированных гласных.

Пусть первое время гласная буква будет звучать несколько преувеличенно широко, но только не сдвоенно. Мы предлагаем для упражнения несколько слов, учащиеся могут добавить еще и другие.

Произнесение первого гласного звука сначала надо слегка натягивать.

«ПФ»  
Ю-ю-з  
/У/  
Ё-ё-ака  
/Ю/  
Я-я-года  
/А/  
Е-е-лена  
/Э/

По тому же образцу можно использовать и следующие слова:

Юла      Юра  
Ёж      Ёрш

Ябеда      Яма  
Емеля      Ель

В результате тренировки йотированные гласные постепенно начнут звучать на «форме зевка» легко и свободно.

**Упражнение 15. Йотированные гласные в пении.** Пропевание йотированных гласных без «формы зевка» делает выдох несвободным и звучание зажатым и некрасивым. Именно таким получится оно, если петь с растянутым в стороны ртом, когда мускулатура зева не расширена. Лишь освоив приемы правильного произнесения йотированных гласных в речи, потренируем их в пении. Будем так же, как и в речевых упражнениях, сначала отталкиваться от звуков, на которых «форма зевка» уже освоена. Споем в медленном темпе, на одной ноте. У и Ю, О и Ё, А и Я, Э и Е, внимательно следя за формой.



Теперь соединим два гласных звука на одном дыхании, слегка ускорив темп. Получится:



**Упражнение 16. Упражнение на упругий выдох через согласные.** В этом упражнении два согласных звука произносятся плотным резким толчком, но при этом не растрачивая дыхание, а сохраняя его. Произнесение должно быть очень упругим, опёртым. Звук л произносится через плотно сомкнутые и резко разомкнутые губы, т — толчком кончика языка в слегка разжатые зубы. Сначала после каждой пары звуков делается пауза, возврат дыхания. Через некоторое время на одно дыхание произносится по две группы.

- 1) «ПФ»,
- 2) п-т,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) п-т,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания,



- 1) «ПФ»,
- 2) *п-т-п-т*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *п-т-п-т*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

**Упражнение 16а.** Затем следует усложнение: добавляется третий звук — *к*, также подающий дыхание толчком:

- 1) «ПФ»,
- 2) *птк*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания.

- 1) «ПФ»,
- 2) *птк-птк*,
- 3) пауза,
- 4) возврат дыхания,
- 5) *птк-птк*,
- 6) пауза,
- 7) возврат дыхания.

Оба упражнения не повторяются больше двух-трех раз подряд, так как от плотного сжатия и размыкания начинают болеть губы.

**Обычные ошибки.** 1) Губы не сжимаются плотно — звук *п* получается вялым. Если челюсти раскрываются неактивно, звук не будет достаточно ослыт. В этом случае следует повторить *п* отдельно, а затем уже присоединить к нему *т* и *к*.

2) Не следует повторять это упражнение до утомления дыхательного аппарата и губ.

**Упражнение 17. Речевое упражнение с движением «карусель».** Одна группа учащихся становится в круг и берется за руки — это «карусель». Другие — «катающиеся» — располагаются вокруг круга. Каждый стоящий вне круга берется правой рукой за соединение рук «карусели», и все начинают двигаться влево.

При этом произносят текст ровным плотным звуком. Ускоряется текст — ускоряется движение, замедляется — замедляет свой ход и «карусель».

**Ускорение:**  
 Еле, еле, еле, еле  
 Завертелись карусели,  
 А потом кругом, кругом  
 Все бегом, бегом, бегом.

**Замедлите:** Тише, тише, не спешите,  
 Карусель остановите  
 Раз-два, раз-два,  
 Вот и кончилась игра.

Круг останавливается, и «карусель» и «катающиеся» поворачиваются в другую сторону. «Пассажиры» держатся за «карусель» уже левой рукой. Все повторяется при движении круга вправо.

«Карусель» движется в два раза медленнее «катающихся» — по шагу на два слога, как бы четвертями:

Еле- еле- еле- еле (это четверти)  
 Шаг шаг шаг шаг  
 За- рте- лись- ка- ру- сели  
 Шаг шаг шаг шаг

«Катающиеся» идут на носках скользящим шагом — на каждый слог по шагу, соответственно более мелкому, чем «карусель»:

Е- ле е- ле е- ле е- ле (это носковые)  
 Шаг шаг шаг шаг шаг шаг шаг шаг  
 За- ве- рте- лись- ка- ру- се- ли  
 Шаг шаг шаг шаг шаг шаг шаг шаг

Звук голоса, говорящего текст, должен быть негромким, но плотным, хорошо опертым. Ускорение не должно сбивать эту плотность.

**Обычная ошибка.** Увлечшись игрой, учащиеся начинают не проговаривать, а выкрикивать текст; при этом смысл упражнения теряется. Задача ведь в том, чтобы ровный плотный звук удерживался при ускорении и замедлении движения. Выкрики не научат экономному выдоху, а в этом смысл всех наших упражнений.

**Упражнение 18. Вокальное упражнение.** Начатое в первом году обучения упражнение 19 следует применять до четвертого года включительно. Оно очень полезно при тренировке экономного выдоха. Постепенно следует расширять диапазон и помимо *p* включать различные гласные. Например.

83

ны-и, ны-е, ны-а, ны-о, ны-я  
 но-э, но-з, но-а, но-о, но-я

**Упражнение 19. Вокальное упражнение.** Усложним также знакомое упражнение 6 второго года обучения, которое мы называли «сиреной». На нем мы учились строить относительно высокие ноты, подготавливая их плотность и форму от предыдущего звука. Все ноты пропевались «сиреной» — плавным, скользящим звучанием.

Теперь попробуем пропевать это трезвучие, произнося гласные звуки, также ощущая главным не третий, а второй из них. Различие с «сиреной» будет заключаться в том, что голос теперь не должен скользить. Он должен сразу точно формировать высоту звука. Различие также в том, что звуки будут пропеваться открытым ртом.

Так же, как и в пропевании «сирены», мы будем уплотнять второй звук и от него переходить в третий на той же плотности, не увеличивая и не уменьшая опору дыхания и силу звучания, не делая акцента, а как бы продолжая спокойную линию.

На втором слоге *лэ* мы разжимаем челюсти в прикрытом рте, а на верхней ноте *ля* свободно открываем рот движением челюсти вниз. Нам важно сохранить в зеве «положение зевка». Тогда звук польется свободно и покажется «бесконечным», то есть постросненным на экономном выдохе. Итак:



**Обычная ошибка.** См. упражнение 6 второго года обучения. Переходя упруго к верхнему звуку, ученики или мало открывают рот, отчего звук получается напряженным, или раскрывают его слишком широко, и он теряет плотность.

Напоминаем, что рот должен открываться только мягким опусканием свободной нижней челюсти. Никакого движения губ вперед, в стороны быть не должно. Если челюсть недостаточно свободна, следует повторить упражнение 42 первого года.

**Упражнение 20. Тренировка экономного выдоха и мускулатуры губ.** Мы уже говорили в первом году обучения о том, что для тренировки выдоха на дикционных упражнениях очень важна крепость мускулатуры губ: чем яснее мы произносим текст, тем легче выдыхать экономно; при вялом произнесении включается ненужное придыхание, воздух быстрее истощается.

Данное упражнение одновременно тренирует и мускулатуру губ и экономный выдох.

Произносим очень плотными губами короткие звуки б, б, присоединяя их к слогам, как это уже неоднократно делалось. При упражнении с голбцы следует чередовать.

*Бу-б-б-б*  
*Ву-б-б-б*  
*Гу-б-б-б*  
*Ду-б-б-б* и т. д.

Первый слог говорим на «форме зевка». Затем немного поджимаем губы и быстро плотно образуем короткие б. Вначале делаем это медленно, произнося не больше трех звуков подряд. На первый слог — опять «форма зевка» и снова подобранные губы. Ритм получается такой:

  
Пары, выдох длится по звуку б.

Тренироваться следует, используя за один раз не больше половины столбца и чередуя эти части, как это было в дикционных упражнениях. Если губы устают, следует прекращать тренировку.

Темп сначала медленный; не нужно спешить за счет качества. Из-за чрезмерного ускорения звук б становится неплотным, и упражнение утрачивает смысл. Быстрота приходит сама через несколько месяцев тренировки.

**Упражнение 20а.** Когда упражнение в основном проработано, повторяем его уже со звуком п в том же ритме.

*Бу-п-п-п*  
*Ву-п-п-п*  
*Гу-п-п-п*  
*Ду-п-п-п*  
*Жу-п-п-п*  
*Зу-п-п-п*  
и т. д.

**Упражнение 20б.** Теперь объединяем оба упражнения.

*Бу-б-б-б*  
*Ву-п-п-п*  
*Гу-б-б-б*  
*Ду-п-п-п*  
и т. д.

**Упражнение 21. Упражнение на плавный выдох через согласный с движением. «Армянский танец».**

*I часть.* Все учащиеся стоят по кругу, положив друг другу на плечи ладони рук. На первой фразе — шаг вправо с опорой на слегка согнутую правую ногу. Левая остается на месте, касаясь вытянутым носком пола. Чуть приподнимаясь на правой ноге, плавно подтягиваем к ней левую. На второй фразе опираемся также на левую ногу и, «вырастая», приподнимаясь на ней, подтягиваем правую. Это повторяется по два раза.

*II часть.* Шагаем по кругу восьмыми — правой, левой, затем еще правой и стоим на ней четверть; на сильную долю выбрасываем левую немного вверх и вправо (носок вытянут), держим две четверти. Затем шагаем в обратном направлении левой, правой, еще левой и стоим на ней; затем вверх и влево выбрасываем правую ногу и стоим так две четверти. Всю вторую часть повторяем сначала, но на последних тактах, выбросив влево правую ногу, держим ее одну четверть, а на вторую — приставляем к левой.

*III часть.* Левая нога на первую четверть ставится сзади правой в свободной V-й позиции, и на нее делается легкое приседание. На вторую четверть правая слегка отставляется одновременно с распрямлением левой ноги. На сильную долю — приседание в V-й позиции левой ногой уже впереди правой и подъем, опять отставляя в сторону правую.

Получается, что движение дает левая нога, а правая ей только помогает. Слишком самостоятельное движение правой ногой (большой шаг) нарушает характер танца. Указанное движение по кругу направо постепенно ускоряется, замедляясь перед концом.

Весь танец повторяется два раза. При повторении, в третьей части, после трех тактов, круг, двигаясь тем же шагом, в одном месте разрывается и, как бы раскручиваясь, постепенно вытягивается в одну линию, уходя в левую сторону.

**Обычные ошибки.** 1) Часто, делая шаг в сторону, ученики не поднимаются медленно на опорной ноге и не подтягивают другую ногу так же медленно на протяжении всей музыкальной фразы, а на первый счет сразу выпрямляют опорную ногу, делая другой быстрое «шаркающее» движение. Правильности движений этого танца помогает пропевание мелодии про себя.

2) Во второй части танца ученики иногда выбрасывают ногу слишком высоко. Это неправильно; кроме того, носок при броске должен быть направлен не вперед, не вверх, а к полу.



3) В третьей части танца нередко правой ногой выполняется слишком большой самостоятельный шаг. Между тем правую ногу следует ощущать лишь как подсобную левой, отодвигать ее вправо нужно очень немного, лишь давая возможность переступить главной, опорной, левой ногой.

**Упражнение 21а.** Выработке правильного движения помогает следующее упражнение: приседание и выпрямление на левой ноге, установленной в V-й позиции то впереди, то сзади правой, оставаясь на месте.

При этом правая нога начинает подчиняться левой, теряет свою излишнюю самостоятельность и перестает выполнять ненужные большие шаги.

Когда движения танца хорошо освоены, перейдем к тренировке выдоха. Задача все та же: смена темпов в движении не должна отражаться на ровном, длинном звучании согласного звука *с*, как всегда, плотного, опёртого; за ним следует пауза, потом возврат дыхания и снова — *с*. Так на протяжении всего танца.

**Обычная ошибка.** Стремясь выполнить длинное *с*, некоторые ученики сокращают паузу. Упражнение при этом теряет смысл. Ведь именно в том-то и задача, чтобы движение не нарушало правильного чередования трех фаз: 1) выдоха *сс*, 2) паузы и 3) возврата дыхания.

Первая часть музыки «Армянского танца» удобно поется. Освоив движение *с* выдохом на звук *с*, можно попробовать и другой вариант — пропевать первую часть мелодии слога-

ми *л-лэ*, вторую и третью — снова с выдохом на *с*. Пение должно быть очень спокойным, ровным и негромким.

**Упражнение 22. Тренировка экономного выдоха и мускулатуры зева.** Продолжим работу, начатую в упражнении 4. Возьмем новые согласные звуки и на одном дыхании будем произносить не по два, а по четыре слога; помимо остановок на гласных и согласном *м* задержимся еще на звуках *ж* и *з*. Получится:

*ЖжуумЗзоомКкээмЛаам V Ммыым V* и обратно;  
*ЛаамКкээмЗзоомЖжуум*

После каждой из четырех групп следует пауза, возврат дыхания.

Как и в упражнении 4, последний звук *м* произносим, разжимая после задержки плотно сомкнутые губы. Здесь нужно применить тот темп произнесения, который обеспечит запас дыхания на четыре слога (как всегда, не растрчивая его до конца). Лишь в этом случае спокойно прозвучат и гласные и задержанные согласные звуки.

**Обычные ошибки.** Слишком долго задерживаясь на первых слогах, некоторые ученики, чтобы довести линию до конца, вынуждены чрезмерно ускорять произнесение последних слогов. Выдох тратится при этом без остатка, и возврат дыхания идет неправильным судорожным вдохом. Чтобы найти правильный темп, нужно сначала проговаривать все довольно быстро, а затем, замедляя, находить нужную скорость. (См. также обычные ошибки к упражнению 4 второго года обучения.)

**Упражнение 23. Дикционное упражнение-скороговорка.** Приемы тренировки дыхания на скороговорках нам знакомы. Они остаются прежними и для следующей:

*У бы-ка бэ-ла гу-ба бы-ла ту-па.*

Эта скороговорка является хорошим упражнением для опоры дыхания и для развития мускулатуры губ. Звуки *б* и *п* заставляют губы активно работать. Так же, как и в предыдущих упражнениях, над произнесением скороговорок следует работать только в медленном и умеренном темпе; необходимо очень «упрямо» и упруго строить «отскакивающие слоги». Этому помогает жест рукой, который нужно обязательно выполнять.

**Упражнение 24. Вокальное упражнение с движением.** Данное упражнение представляет собой сочетание плотного, связанного звучания с легким, немного отрывистым. На этом втором мы будем учиться пению как бы в разговорной манере.

Попробуем сначала проговорить в ритме первые такты мелодии, добиваясь плотности и связности их:

*МО-О, МО-О, МО-О, МО-О*

Затем медленную часть сменим легким подвижным ритмом следующих слогов:

*ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ ЛЯ*

Все это повторяется два раза.

Теперь в такой же манере споем всю мелодию. Как и в речи, первая часть пропеваётся негромко, но очень оёрто, а вторая — без всякого нажима, как бы легким говорком:

25

Мо - о, мо - о, мо - о, мо - о    ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля

ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля    и т.д.

Когда упражнение хорошо усвоено, необходимо придумать к нему танцевальную комбинацию на материале движений, которые применяются на уроках классического танца. Для начальной части мелодии ученики часто используют *grand battement*, для второй — *ricué*. Но, конечно, можно подобрать и другие движения. При их выполнении, как всегда, нужно сохранять спокойное звучание мелодии: оно не должно нарушаться при движении.

**Обычная ошибка.** Часто ученики пропевают вторую часть мелодии, незачем расходую дыхание. Чтобы это поправить, нужно сначала проговорить весь ритмический рисунок и сейчас же пропеть его в той же разговорной манере.

**Упражнение 25. Тренировка выдоха на тексте с задержкой согласных звуков.** Мы уже знакомы с упражнениями этого типа (упражнение 7 второго года). Напоминаем следующее: задерживая согласные звуки, гласные следует строить на



«форме зевка». Только в этом случае будет достигаться по-настоящему экономный выдох.

В данном стихотворении звучат слова с трескучим звуком *p*. Следует задерживаться на произнесении и всех других ранее освоенных согласных звуков. Это — *м, с, з, ш, х*. Все звуки, на которых необходимо задерживаться, в тексте выделены курсивом.

### Утро

*Грр-о-мм-ко* √ *ку-рр-ы* √ *прр-о-крр-ичали*, √  
*Ссс-трр-ахх* √ *прр-ошш-ел* √ ночной *порр-ы*, √  
А на по*грр-ебе* √ *укрр-али* √  
*Дерр-зз-ко* √ *крр-ы-ссы* √ *крр-ут* √ *икрр-ы*. √

Пауза и возврат дыхания отмечены знаком √. Все произносить следует в умеренном, спокойном темпе. Только в длинном слове «прокричали» приходится меньше, чем в других словах, задерживаться на согласных звуках и ускорять произнесение второй половины слова — «ичали», иначе не хватит дыхания.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики, вместо того чтобы сначала задержаться на согласном звуке и только потом переходить к гласному, просто говорят слогами. Так, в слове «громко» выдох должен состоять из четырех разных частей:

*Гррр-*  
*о-о-*  
*м-м-*  
*ко*

Подменять эти звуки упрощенными двумя слогами «гро-мко» нельзя.

2) Каждый из задерживаемых согласных звуков должен прозвучать самостоятельно:

<i>Ссс-</i>	или	<i>Дерр-</i>
<i>трр-</i>		<i>зз-</i>
<i>ахх</i>		<i>ко</i>

А невнимательные ученики сливают их:

<i>Сстрр-</i>	<i>Дерзз-</i>
<i>ах</i>	<i>ко</i>

Чтобы устранить эти ошибки, рекомендуется внимательно взглядеться в текст, где выделены все задерживаемые согласные звуки.

**Упражнение 26.** Дикционное упражнение на произнесение текста стихотворения. В первом году обучения мы уже тренировали экономный выдох на быстром, четком произнесении

текста стихотворения К Чуковского «Федорино горе». Продолжим эту работу.

Напоминаем правило: текст говорим негромко, четко, как бы перечисляя слова и строфы на одной интонации. Задача наша при этом — говорить большие куски текста на одном дыхании. Возьмем отрывок из сказки К. Чуковского «Бармалей»:

Выходила к ним горилла,  
Им горилла говорила,  
Говорила им горилла.  
Приговаривала:  
«Вон акула Каракула  
Распахнула злую пасть,  
Вы к акуле Каракуле  
Не хотите ли попасть  
Прямо в пасть?» X  
«Нам акула Каракула  
Нипочем, нипочем,  
Мы акулу Каракулу  
Кирпичом, кирпичом,  
Мы акулу Каракулу  
Кулаком, кулаком,  
Мы акулу Каракулу  
Каблуком, каблуком!» X  
Испугалась акула  
И со страху утонула, —  
Поделом тебе, акула, поделом!

Прежде чем читать стихотворение целиком, поработаем над ним разными способами:

1) Громким шепотом будем медленно произносить отдельные фразы стихотворения, как бы сообщая их стоящему в отдалении от вас товарищу. Задача — донести текст на расстоянии так, чтобы он был услышан и понят. Это стремление сразу заставляет говорить преувеличенно четко, на хорошей опоре. После каждой фразы следует пауза и возврат дыхания. Тренируем каждый раз только одну из размеченных частей (знак X). Их следует чередовать. Итак применение первого способа:

Выходила к ним горилла, V  
Им горилла говорила, V  
Говорила им горилла,  
Приговаривала: V

«Вон акула Каракула  
Распахнула злую пасть.У  
Вы к акуле Каракуле  
Не хотите ли попасть  
Прямо в пасть?»Х

В остальных отрывках дыхание распределяется также по фразам.

2) Быстро произносим весь текст энергичным движением губ, но совершенно беззвучно. Так разговаривают немые, понимая собеседника, если он хорошо формирует губами слово. Пауза и возврат дыхания следуют сначала по мере надобности, а когда текст натренирован — по знаку Х.

3) Теперь негромко, в среднем темпе, на хорошо опёртом дыхании произнесем отдельные части текста (знак Х) по два-три раза каждый, стараясь добиться четкой дикции и однотонного, без всяких остановок и выражения произнесения. Пауза, возврат дыхания — по мере надобности.

4) Быстро, негромко, однообразно говорим все стихотворение подряд. Пауза и возврат дыхания — по знаку Х.

**Обычные ошибки.** 1) Акцент в конце каждой строфы и паузы после каждой из них. Чтобы устранить этот недостаток, скажем два раза нашу «цепь» *МОМЭМАМУ* и затем сразу стихотворение, копируя непрерывность интонации при произнесении «цепи».

2) Стремясь сразу произносить текст быстро, ученики теряют четкость дикции, а с ней — хорошую опору и экономный выдох. Чтобы исправить эти недостатки, следует побольше потренироваться первым и третьим из указанных способов.

3) Не достигнув достаточной четкости и быстроты, ученики порой сразу стараются сказать текст на одном дыхании до знака Х, растрачивая выдох до конца. Это, как всегда, недопустимо. Дыхания на части, разделенные знаком Х, хватает не сразу, а после некоторого времени тренировки с паузой и возвратом дыхания по потребности. На это нужно не меньше одного месяца.

**Упражнение 27. Вокальное упражнение.** Экономный выдох хорошо тренируется на пропевании подвижной мелодии, если она поется без всякого нажима, в «разговорной» манере. Об этой манере мы уже говорили в упражнении 24 (второй год). Данное упражнение требует ровного, спокойного звучания, без какого-либо акцентирования более высоких нот. Пять нот гаммаобразной мелодии сначала повторяются два, а после месяца тренировки — три раза на слоги *лэ* и *ля*.



Постепенно расширяется и диапазон при свободном звучании, поднимаясь по полутонам, но не превышая *ля* и *си* первой октавы.



**Упражнение 28. Речевое упражнение с движениями.** В первый год обучения стихотворение К. Чуковского «Федорино горе» использовалось как дикционное упражнение. Мы быстро и четко читали строчку за строчкой, нисколько не думая о содержании стихов, не выделяя их смысла.

Теперь объединим произнесение текста с движением. Это потребует от нас совершенно иной манеры воспроизведения текста. Мы постараемся прочесть его как можно выразительнее, хорошо опёртым звуком. Темп средний, удобный для рассказа.

Особенность нашего чтения заключается в том, что при этом мы будем делать легкие невысокие прыжки, которые не должны нарушать плавного звучания речи. Паузы и возврат дыхания должны подчиняться смыслу и помогать цельности фраз. Все это требует тренировки и внимания.

Сначала попробуем прочесть стихотворение без прыжков, уточнить смысл и смену дыхания. Приблизительно оно распределяется так:

Схачет сито по полым,  
 А корыто по лукам, V  
 За лопатую метла  
 Вдоль по улице пошла, V

Топоры-то, топоры  
Так и сыплются с горы. V  
Испугалась коза,  
Растопырила глаза: V  
«Что такое? Почему?  
Ничего я не пойму».

Затем следует чтение с прыжками. Прыжки идут в ритме чтения.

**Обычные ошибки.** 1) Слишком быстрый темп чтения. Это нарушает выразительность, ведет к слишком быстрым прыжкам, а они тогда мешают цельности фраз. Напоминаем, что сначала надо найти спокойный, удобный темп рассказа, а затем уже объединить его с прыжками.

2) В такт прыжкам ученики акцентируют слоги, фраза разбивается. Как и в первом случае, следует почитать текст отдельно и добиться плавного рассказа, которому не мешают прыжки.

Только при хорошо построенной линии рассказа тренируется экономный выдох, который нужен нам для развития дыхательного аппарата.

**Упражнение 29. Вокальное упражнение с движением.** Ранее мы назвали это упражнение «свист в ключ». Стараясь улавливать преувеличенную широту «зевка», мы пробовали «свистеть в ключ» и как бы копировали ощущение. Челюсти при этом были разжаты широко, губы собраны к зубам, нижняя челюсть немного сдвигалась назад. Пропевалось это упражнение на звук у.

На верхнем звуке иногда воспроизводились наклон и расширение корпуса.

Попробуем теперь включать в это упражнение и другие движения: глубокие наклоны вперед, небольшие отклонения назад и вбок. Будем сопровождать это мягким, плавным движением рук.

Каждый ученик может придумывать свои комбинации, только не нужно делать их слишком сложными.

Главное внимание уделяется звучанию. Если ученик слушает себя невнимательно, форму строит небрежно, то ширина и ровность звука достигнута не будет. А при слиянии с движением звук просто начинает качаться. Форма и подача дыхания тесно связаны между собой, и им надо уделять главное внимание.

На втором году мы начинаем расширять диапазон. При этом чем выше поднимается мелодия, тем больше опускается нижняя челюсть при собранных губах. Кроме того,

при построении более высоких нот зев расширяется, если петь одну, а думать другую букву. Так, здесь на звуках *фа* и *соля* мы будем думать *о*, хотя поем *у*. Этот прием следует использовать теперь и в других упражнениях и в песнях.



Если соблюдены все условия образования звука, то, не глядя на поющего, трудно отличить, стоит ли он прямо или наклоняется. Чтобы приучить учащихся хорошо слушать и определять качество звучания, проведем игру «Угадай-ка!».

Учащиеся делятся на две группы. Одна «водит», угадывает, другая поет. Угадывающие поворачиваются к педагогу и поющим спиной. Поющие стоят лицом к педагогу и подчиняются его жесту. Поднятая от локтя рука означает — петь стоя, опущенная кисть — наклоняться и выпрямляться. Упражнение пропеваётся четыре раза подряд, после чего «водящие» сообщают, когда оно было пропето с выпрямленным корпусом и когда с наклоном. Если «водящие» угадали — им петь, а поющим «водить». Если не угадали, все начинается сначала. Игру не следует повторять больше двух-трех раз, так как внимание притупляется и игра теряет смысл.

**Обычные ошибки.** 1) В пении. Если при пении в более высоких тональностях челюсть опускается недостаточно, звук получается несвободный, напряженный. Нужно помнить правило: чем выше нота, тем шире зев. Когда мы поем *у*, а думаем *о*, то сама форма губ должна быть похожей на *о* из-за более опущенной, чем раньше челюсти.

Некоторые ученики, увлекаясь движением, перестают достаточно собирать губы к зубам, и «форма зевка» суживается, голос начинает «качаться». Следует вспомнить, что упражнение не даром называется «свист в ключ», и принять соответствующую свисту форму.

2) В движении. Некоторые ученики воспроизводят движения рывком, а не плавно; звук сразу теряет ровность и ширину, длится недолго. Между тем пока, на втором году обучения, мы можем хорошо тренировать наш дыхательный аппарат только на упругом спокойном движении.

**Упражнение 30. Тренировка выдоха на тексте с задержкой согласных звуков.** В упражнении 25 мы уже встречались



Специалисты по пению часто указывают ученикам, что звук должен быть «у зубов». Это указание правильное, и нам надо стараться ему следовать. По мере того как диапазон поднимается к более высоким звукам, все больше должна опускаться вниз челюсть и все ближе у зубов ощущаться звучание. Когда мы начинаем упражнения с довольно низких звуков, следует помнить, что рот открыт немного, но челюсти все же разжаты настолько, что наш слог *ла* больше похож на *ла* и звучит широко и свободно.

Напомним, что, если челюсти слишком сближены и нет «формы зевка», звуки окажутся стиснутыми, несвободными. На более низких звуках очень важно экономно расходовать дыхание и уменьшать силу звучания. Например, в конце второго, четвертого, седьмого и восьмого тактов нашего упражнения последний звук третьего такта следует не акцентировать, а строить так, чтобы он казался «бесконечным».

Когда упражнение в главных чертах освоено и звучание свободно, следует придумать к нему комбинацию легких движений классического танца; при этом на стаккато обязательно прибегать к небольшим прыжкам.

**Упражнение 32. Тренировка экономного выдоха и опоры дыхания.** Это упражнение, представляющее собой простое сочетание согласных, очень удобно для выработки «упрямого», опертого выдоха.

Звук *р* мы уже неоднократно использовали; на нем очень хорошо, ровно и экономно расходуете дыхание. Стоящие перед ним звуки *т* и *д* как бы тормозят переход к *р* и требуют для этого плотности выдоха. Соединения *дрр* и *трр* будем связывать со слогами из согласных (по алфавиту) со звуком *у*. Строим их на хорошей форме.

*Буудрр-трр*

*Вуудрр-трр* и т. д.

Как это часто бывает, правильности произношения помогает жест. Кистью правой руки делаем плавное движение влево (*Буу*), вправо (*дрр*) и снова влево (*трр*), как будто красим что-то. Этот жест помогает обеспечить ровную линию звучания и избежать акцентирования в сочетаниях *дрр* и *трр*.

Сначала на одном дыхании произносится по одному соединению:

*Буудрр-трр*

*Вуудрр-трр* и т. д.

После двух-трехнедельной тренировки дыхания начинает хватать и на два соединения:



**Обычные ошибки.** 1) Ненужное укорачивание первых слогов *бу*, *гу* и т. д. мешает плавности и четкости в звучании последующих звуков. Появляется ненужное их акцентирование. Это мешает все той же основной задаче — тренировке экономного выдоха. Если ученики укорачивают гласный *у*, первое время следует произносить его более протяжно. Через некоторое время выработается нужная линия, и упражнение зазвучит ровно, слитно.

2) Чрезмерная громкость звучания также мешает экономному выдоху. Вспомним знакомое нам выражение «тайнственно». Оно помогает найти нужную силу звучания.

**Упражнение 33. Тренировка выдоха на скороговорке.** Правильного упражнения нам уже известны. Они пока остаются неизменными. Начинать следует с медленного темпа, как бы упрямо отскакивать от каждого слога, сопровождая его жестом.

Пóл-пó-грé-бá-рé-пý,  
Пóл-кó-лпá-кá-гó-рó-хá

Звук *л* заставляет очень активно работать губы. Это помогает говорить скороговорку «упрямо», на хорошей опоре. После месяца тренировки следует немного ускорять темп, но доводить его только до среднего, чтобы это было не в ущерб четкости произношения.

**Обычные ошибки** и способы их исправления те же, что и в упражнении 39 первого года обучения и в 5-м второго года.

**Упражнение 34. Вокальное упражнение с движением.** Упражнение это тренирует экономный выдох на плотном звучании при движении мелодии вниз (шесть первых тактов), а также построение относительно высокой ноты «от предыдущей» (7-й такт). Звук должен быть, как обычно, средней громкости, но очень оверт, немного смягчаясь при спуске. Первая нота 7-го такта говорится плотно и очень связано с последующим звуком. Темп умеренный. Пауза, возврат дыхания — по фразам, через каждые четыре такта. В двух тональностях упражнение поется на слог *ле* (а на относительно высокой ноте — слог *ля*). Последующие тона — все на слог *ля*.

Когда упражнение хорошо освоено, учащиеся придумывают комбинацию из элементов классического танца и выполняют ее с пением. Характер музыки позволяет включать и отдельные прыжки.



и т. д.

**Обычная ошибка.** Энергичный склад мелодии иногда толкает на резкие акценты сильных долей. Это мешает цельности мелодии. Чтобы лучше почувствовать ее слитность, нужно попеть медленнее и тише, а затем опять вернуться к энергичному звучанию, но без выстукивания сильных долей.

**Упражнение 35. Тренировка экономного выдоха на основных и йотированных гласных звуках.** Тренируя форму, на которой образуются йотированные гласные звуки, всегда полезно при этом как бы сопоставлять их с основными. Так мы поступали в упражнении 11.

Это правило используется и в данном упражнении. Здесь ставится еще и другая задача — очень четкое произношение согласных звуков: длинное *p* после плотного звука *b*, со всеми по очереди основными гласными, и сейчас же, в том же порядке, — с йотированными.

<i>Брр-бrrуб</i>	<i>Брр-бrrюб</i>
<i>Брр-бrrоб</i>	<i>Брр-бrrёб</i>
<i>Брр-бrrаб</i>	<i>Брр-бrrяб</i>
<i>Брр-бrrэб</i>	<i>Брр-бrrеб</i>
<i>Брр-бrrыб</i>	<i>Брр-бrrиб</i>

Нужно внимательно следить, чтобы при произнесении ю, ё, я, е, и хорошо сохранялась форма основных гласных и звук *p* звучал свободно. Очень энергично и плотно строится согласный звук *b*, который в конце соединения мы как бы сбрасываем с губ рывком\*.

Сначала упражнение прорабатывается в очень медленном темпе. Особенно внимательной работы требует соединение

\* См. упражнения 4 и 13 второго года обучения.

согласного звука *p* с мягко звучащими гласными *ю, ё, я, е, и*. У некоторых учеников при этом напрягается язык и свободное *p* не получается.

Следует потренироваться таким образом:

*ppь-ppю*  
*ppь-ppё*  
*ppь-ppя*  
*ppь-ppe*  
*ppь-ppi*

Произнося отдельно *ppь*, мы слегка открываем зубы на полуулыбке, но, переходя к *ю, ё, я, е, и*, перестраиваемся на обычную «форму звяка». Когда всё соединение звучит правильно, можно пробовать слегка ускорять темп, но только не в ущерб точности произношения. Чтобы скорее добиться свободы языка, следует поработать над упражнением 42 первого года обучения.

**Обычные ошибки.** 1) Часто очень вяло произносится звук *b*, особенно в конце соединения. Это неправильно. Плотное, активное его звучание помогает проговаривать все упражнения на хорошей опоре. Чтобы исправить этот недостаток, следует повторять звук *b* отдельно на хорошо собранных губах, как бы стаккато: *b-b-b\**.

2) Уделяя внимание лишь согласным звукам, некоторые ученики небрежно произносят гласные. Смысл упражнения теряется, нужно уделять одинаковое внимание всем элементам, ведь они тесно связаны между собой; одно помогает или мешает другому, отражаясь на выполнении общей задачи — тренировке плотного экономного выдоха.

**Упражнение 36. Двухголосное пение.** Когда певчие хорошо строят форму звука и экономно тратят дыхание, голоса сливаются и звучат чисто и точно. Начиная со второго года обучения надо привыкать внимательно вслушиваться в голоса товарищей и много петь без поддержки инструмента. Если дыхание посылается рывком, неэкономно, мелодия начинает звучать недостаточно точно: как правило, она понижается или повышается. Если же дыхание расходуется правильно и звук хорошо оформлен, даже люди с неважным музыкальным слухом постепенно приучаются петь чисто.

Возьмем народную песню «В сыром бору тропина».

В сыром бору тропина,	(2 раза)
Тропина, тропина,	(2 раза)
Но той тропке галка шла,	(2 раза)

\* См. упражнение 20 второго года обучения.

Галка шла, галка шла,	(2 раза)
За галкой соколик шел,	(2 раза)
Сокол, соколик шел.	(2 раза)
Поймал галку за крыло,	(2 раза)
За крыло, за крыло.	(2 раза)
«Постой, галка, не скачи!»	
«А ты, сокол, не держи,	
Не держи, не держи».	(2 раза)
«А я галку выпущу,	
Крылья, перья выщиплю,	
Выщиплю, выщиплю,	(2 раза)
Разметаю перышки	
По чистому полюшку,	
Полюшку, полюшку».	(2 раза)

32



Группа делится на первые и вторые голоса, каждый из которых выучивает свои мелодии. Затем они объединяются и поют вместе. Педагог играет оба голоса, но подпеваает второму, чтобы он легче освоился со своей мелодией. Через несколько уроков, когда оба голоса поют уверенно, пробуем петь без инструмента. Надо добиваться слитного звучания обоих голосов; этому помогает правильная звуковая форма и экономный выдох. Очень четко следует выговаривать слова и непременно строить последующие, более высокие ноты «от предыдущей».

**Обычная ошибка.** Когда два голоса начинают петь вместе, у некоторых учеников появляется стремление слишком усиливать звук, что сразу сбивает правильную подачу дыхания и чистоту интонации. Как всегда, нам нужно пение средней громкости.

**Упражнение 37. Упражнение с движением.** Для тренировки длинного выдоха при движении хорошо воспользоваться основными элементами танца «Чардаш».

Танцующие стоят парами. Руки перед собой соединены накрест: левая держит правую партнера, правая — левую. Стоящие слева начинают каждое движение с левой ноги,

правые — с правой. Сначала делаются два шага вперед с легкими подскоками, затем следует «ключ»: стоящий слева подсакивает на правой ноге, вытянутым носком левой касается пола впереди слева и затем приставляет ее к правой ноге; стоящий справа делает то же правой ногой, касаясь пола впереди и справа. Следующее движение: стоящий слева, слегка перескакивая с левой ноги на правую, обводит вокруг себя своего партнера. Стоящий справа обегает партнера четырьмя легкими шагами с правой ноги. После чего опять следует «ключ», и все начинается сначала.

Когда танец выучен, начинаем тренировку дыхания:

1) Танцуем с длинным выдохом на *сс*.

2) Танцуем с беззвучным выдохом. При этом пауза получается обычно короткая, как при беге. В конце танца на остановке применяем иногда плотное *пффф*, иногда — беззвучный выдох.

#### ЧАРДАШ

20

1.

2.

Fine

Da capo al Fine

### Основные ошибки. 1) Движение.

а) «Шаг-подскок» делают слишком большим, резко шагая далеко вперед. Это неправильно. Шаг должен быть легким и небольшим;

б) при подскоке некоторые ученики сильно поджимают неопёртую ногу. Это некрасиво. Свободная нога должна сгибаться очень немного;

в) во второй фигуре. Стоящий справа обегает пару слишком большими шагами. На протяжении всего танца шажки должны быть небольшими, упругими и легкими.

### 2) Дыхание.

При выдохе на ее иногда сокращают длительность паузы, чрезмерно затягивая согласный звук, что нарушает основу данной системы дыхания — трехфазность.

**Упражнение 38. Дикционное упражнение. Стихотворение.** Упражнение 53 первого года обучения и 26 второго ознакомили нас с методом работы над текстом стихотворения. Продолжим эту работу, взяв за основу отрывок из сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

Одеяло убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка, как лягушка,  
Ускакала от меня. X  
Я за свечку,  
Свечка — в печку!  
Я за книжку,  
Та — бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать! V X  
Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня. X  
Что такое? Что случилось?  
Отчего же все кругом  
Завертелось, закружилось  
И помчалось колесом? V X  
Утюги за сапогами,  
Сапоги за пирогами,  
Пироги за утюгами,  
Кочерга за кушаком —  
Все вертится и кружится,  
И несется кувирком! V X

Вспомним вспомогательные приемы работы (виды тренировки):

- 1) Громкий шепот «вдаль» — по фразам.
- 2) Беззвучный, очень быстрый, безостановочный шепот.
- 3) Средний темп — вслух, очень четко, негромко; пауза и возврат дыхания — по потребности.
- 4) Быстрый темп — четкая читка. Дыхание — по знаку V.

Теперь, когда развитие дыхательного аппарата значительно продвинулось вперед, возьмем еще один способ предварительной работы. На преувеличенной «форме зевка» мы, тщательно произнося согласные и гласные, длинно и «смирно» начинаем нанизывать слова, настолько растягивая слоги, что паузу и возврат дыхания приходится делать после одного-двух слов.

*Одеваялоо убеежаалоо V*  
*Улеетеелаа проостыньла V* и т. д.

Произнося текст, представляем себе, будто мы гладим белье, крепко прижимая утюг к столу. Такой вид тренировки делается на каком-нибудь одном отрывке (до знака X). Отрывки чередуются.

Порядок проработки всего текста разными способами будет следующий:

- 1) «Проглаживание слов».
- 2) Шепот вдаль.
- 3) Средний темп — чтение вслух.
- 4) Очень быстрое чтение беззвучно.
- 5) Основной способ — быстрое чтение вслух.

#### ТРЕБОВАНИЯ К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Дыхательный и голосовой аппарат должны быть настолько развиты, чтобы учащиеся легко и свободно выполняли все упражнения. Только при этом условии они будут готовы к упражнениям третьего года обучения, которые начительно сложнее, чем в первые два года. Это касается и речи, и пения, и движения.

2. «Форма зевка» и положение «смирно» при тренировках должны стать привычными, не требующими специальных указаний педагога.

## ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

После двух лет обучения учащиеся имеют довольно развитый дыхательный аппарат. Соответственно этому все больше снимается утомление при физических нагрузках, все более автоматизируется дыхание; если сбивается ритм сердца, хочется выдохнуть.

На третьем году почти все виды упражнений остаются те же, что и в первые годы обучения, но на более сложном материале. Первые уроки отдаются повторению пройденного. Затем целый ряд упражнений прошлых лет только видоизменяется, но не отменяется совсем. Повторяясь, они должны звучать все свободнее, на более длинном дыхании; в пении — на большем диапазоне, в движении — без утомления.

**Упражнение I. Тренировка выдоха на слогах. «Цепи».** Повторив различные слоговые соединения, перейдем к их перечислению — «цепям».

Первая цепь — *мамамама* останется в работе третьего года без изменений. Естественно, что при более развитом дыхании она будет повторяться не два, а три-четыре раза подряд.

Вторая «цепь» — *мамамуммиМО* видоизменяется следующим образом. Теперь мы берем уже знакомый нам порядок — *миМОмамама*. Только если раньше «форма *ми*» резко отличалась от «формы *ма*», то теперь, при более развитой мускулатуре зева, внешняя разница должна быть незначительной. Немного опускаем свободную челюсть на *ми-и*, а на *МО* собираем уголки губ, челюсти же раскрываем больше. На той же форме остается *мамама*. При повторении перестройка оказывается совсем незначительной, и «цепь» легко произносится несколько раз. Главным устойчивым слогом



нятия оказывается *МО*, немного задерживается у. Остальные, как и в «цепи» второго года, легко перечисляются на той же форме *МО*. Ритм получается такой:



*Мы* по ритму оказывается за тактом и соответственно должен звучать неударно. Как и во втором году, *МО* строится «бесконечно». Для проверки этой настройки следует иногда удерживать этот слог, отходя от данного ритма, *Мзману* должно звучать легко и слитно на «форме *мз*».

С начала года «цепь» эта повторяется на одном дыхании по два-три раза. По мере тренировки количество повторений увеличивается до трех-пяти раз. Очень важен при тренировке «цепей» тон голоса. Снова вспомним слово «таинственно» — оно помогает правильной настройке. *МО* должно звучать немного ниже других слогов.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики очень тяжело говорят слоги *мы-и*. Говорят высоко, зажато, и эта зажатость сказывается на всем соединении. Чтобы избавиться от такого недостатка, вспомним отработанный во втором году порядок слогов: *мы-и* там вливалось незаметно в общую линию *мзманумы* и не имело самостоятельного значения. Повторим это соединение второго года, а затем новое — третьего, стараясь сохранить характер звучания. Если это не помогает, придется отдельно потренировать *мыМО*, стараясь не выделить первые слоги и не давать чрезмерной перестройки формы.

2) Иногда первые слоги говорят очень пусто, а на *МО* делается сильный акцент. Нужно вспомнить, что при акценте слог не будет казаться «бесконечным», а это обязательное условие при произнесении этой «цепи». Для исправления и того недостатка следует повторить «цепь» первого года — *мыМО*.

3) Некоторые ученики, говоря «цепи», теряют ощущение той связности слогов, которую они имели при однократном повторении *момзму, момаму, момзману, мыМО*. Они дробят слоги, делая на каждом отдельные акценты. В этом случае нужно очень медленно проговаривать соединения по одному разу, а затем опять образовывать из них «цепь».

**Упражнение 2. Вокальное упражнение с движением.** Это упражнение очень плавное и мелодичное, хорошо тренирует вдох и широкое построение формы гласных звуков. Оно удобно и для пения с движением. В соединении слогов

очень важна точная форма слога *мэ*, так как в нее тогда удобно укладываются все остальные звуки.

Сначала попробуем сказать нашу последовательность слогов: *мимэмаоу*.

Форму *ми* строим на небольшом свободном опускании челюсти, а *мэ* — на точной «форме зевка» с разжатыми челюстями и собранными уголками губ. Сделаем на этом слоге остановку, чтобы проверить точность построения. Если звучание свободно, в ту же форму хорошо уложатся *маоу*. На звуке *у* еще разожмем челюсти и больше соберем уголки губ.

После речевой тренировки переходим к пению, сохраняя весь порядок построения. Вначале на слоге *мэ* делаем фермату — задержимся, чтобы выработать «бесконечное» звучание. Так следует поработать не меньше месяца. Только когда *мэ* образуется сразу на правильной форме, можно перейти к точному выполнению ритма мелодии.



Мелодия должна литься очень плавно и слитно, что, как всегда, зависит от подачи дыхания и формы. Сначала темп медленный. Осторожно подвем дыхание при ходе вниз на *о*. Двигаясь вверх, больше открываем рот, опуская нижнюю челюсть; спускаясь вниз, челюсть опускаем, но прикрываем рот.

Со второй тональности на *у* в 6-м такте думаем *о*. В третьей и четвертой тональности думаем *о* на 4-м, 6-м и 8-м тактах. Когда мелодия отработана, прибавляем темп до умеренного, без ферматы на *э*.

**Обычные ошибки.** 1) Очень часто, несмотря на указания педагога и учебника, слог *мэ* строится узко, на плохой форме, ближе к *ме*. Тогда не удается добиться свободы звучания и во всей мелодии.

Если недостаточно для исправления ошибки пения с фермой на *мэ*, то надо отдельно попеть медленно первые два звука 1-го, 3-го, 5-го, 7-го, 9-го и 11-го тактов. Можно также поговорить эти звуки и затем сразу попеть.

7) Отсутствие плавности в мелодии — акцент на каждой доле такта — *ми, мэ, ма, а, у*. Это бывает обычно, когда окончен первый этап работы с фермой на *мэ* и упражнение поется в ритме и умеренном темпе. Для исправления этого недостатка нужно почувствовать *у* как главный звук, к которому стремится вся мелодия, и, если этого недостаточно, снова потренировать слитность слогов то на речи, то на пении.

Когда мелодия звучит правильно, учащиеся придумывают комбинации из движений классического танца. Во время ее исполнения нужно очень внимательно слушать свое пение, чтобы не делать указанных ошибок. Только ровное спокойное звучание при движении имеет смысл как тренировка дыхательного аппарата.

**Упражнение 3. Тренировка выдоха на соединении слогов с задержкой согласных звуков.** Это упражнение хорошо развивает чувство опоры дыхания и тренирует мускулатуру зева.

Мы говорим слоги, очень «упрямо» произносим согласные, шлерживаясь на них. Переходя на гласные, строим их на «форме зевка». Имея достаточно развитую дыхательную мускулатуру и мускулатуру зева, мы не строим каждый согласный звук на точной форме, которая требовалась на первом и втором году обучения. Будем опускать челюсть на *у*, а *ж*, *с* и *з* скажем на собранных губах. Чтобы хорошо держать опору дыхания, кроме «упрямства» добавим еще одно ощущение: представьте себе, что в момент произнесения согласных звуков вы поднимаете каждый раз перед собой тяжелый предмет, а на *у* и на *и* его опускаете. Если *ж*, *с*, *з* прозвучат гораздо плотнее, ваша дыхательная мускулатура напрягалась больше, а это нужно для ее развития.

Первый слог мы меняем по алфавиту. Итак:

Бу**ж**жу**с**у**з**у**с**у**з**у**с**у**с**у **У**  
Ву**ж**жу**с**у**з**у**с**у**з**у**с**у **У**  
Гу**ж**жу**с**у**з**у**с**у**з**у**с**у **У**

После каждого соединения следует пауза и возврат дыхания. Темп, в зависимости от длины дыхания, медленный или умеренный. Первые слоги можно брать из разных мест алфавита и не больше двух-трех подряд, иначе упражнение утомляет.

**Обычные ошибки.** 1) Несмотря на предупреждение не строить точные формы согласных звуков, некоторые ученики на *з* и *с* растягивают рот в улыбку. Следствием этого является плохая форма *у*, и на соединении не хватает дыхания. Нужно поработать перед зеркалом.

2) Иногда при правильном оформлении ученики делают звучание согласных звуков не опёрто, пусто, почти на них не задерживаясь. Надо замедлить темп, побольше постоять на согласных и попробовать вызвать ощущение подъема тяжести, о котором говорится в упражнении.

3) На гласном звуке часто делают акцент. Это неверно. Он должен образовываться эластично.

**Упражнение 4. Дикционное упражнение.** Возьмем соединение слогов и попробуем говорить их по два подряд, как бы сравнивая: «Вот одно, вот — другое» — и на такой же интонации, это поможет их не путать. Советуем пользоваться и жестом: правая рука что-то раскладывает — налево, направо, налево, направо.

*птуптотпттэпти-пчулчолчлчэччи*  
*птуптотпттэпти-пчулчолчлчэччи*  
 и т. д.

Нужно очень внимательно вслушиваться в звучание всех слогов, особенно второй половины, так как именно она часто страдает нечеткостью произношения. Темп сначала дается очень умеренный, затем ускоряется, но не в ущерб ясности звучания.

**Упражнение 5. Вокальное упражнение на йотированные гласные.** В данном упражнении помимо тренировки йотированных гласных звуков продолжается освоение экономного выдоха при движении мелодии вниз и при построении относительно высоких нот. Как всегда, «форма зевка», построенная для воспроизведения основного гласного звука, не должна нарушаться и при произнесении йотированного.

В нашем упражнении четыре фразы. Каждая начинается с основного гласного звука, переходя затем в йотированные. Необходимо все время следить за шириной звучания и его ровностью.

28

Му-у-у-у-у-у-у-у Ю-ю-ю-ю-ю-ю-ю-ю Э, Э-э-э-э-э-э-э-э  
 -э-э-э-э-э-э-э-э Ю-ю-ю-ю-ю-ю-ю-ю Э-э-э-э-э-э-э-э

Напомним, что при спуске мелодии вниз следует все осторожнее подавать дыхание, понемногу затихая. Мелодия на звуки *мэ-е* требует построения более высокой ноты *мэ*

«от предыдущей» до. Об этом правиле мы уже говорили (см. упражнение 19 второго года обучения).

### ПРОИЗНЕСЕНИЕ СОГЛАСНЫХ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ ГУБ

**Упражнение 6. Тренировка экономного выдоха и мускулатуры зева.** Упражнение, над которым мы работали в первом и втором году обучения, повторим теперь скорым темпом и частым ритмом. Вспомним, что, делая предварительное «ПФ», на возврате дыхания быстро применяем «форму м», чтобы почувствовать гортань опущенной, и затем говорим *д* и *т*, держа рот приоткрытым; губы при этом не двигаются. Ритм будет следующий:



Повторяется этот рисунок несколько раз, немного ускоряясь и замедляясь. Желательно побольше повторений удерживать на одно дыхание. Важно, чтобы при ускорении не терялась четкость. Не нужно стремиться к громкому звучанию. Снова вспомним слово «тайнственно».

**Обычная ошибка.** Некоторые ученики говорят слишком скоро, не имея достаточно развитой мускулатуры. От этого теряется четкость, а следовательно, и смысл упражнения. Ведь звуки должны быть хорошо управляемы мускулатурой зева. Мерилом правильности является четкость произнесения, а быстро-та вырабатывается постепенно.

**Упражнение 7. Вокальное упражнение.** В упражнении — кантриная линия мелодии, движущаяся то вверх, то вниз. На ней надо обеспечить ровный выдох, спокойное звучание и хорошую форму различных гласных.



При движении вверх звучание слегка усиливается, вниз — стихает. При этом не должна нарушаться цельность вокальной мелодической линии. Эта цельность в значитель-

ной степени зависит от ощущения слегка продленной сильной доли (как это было в дикционных упражнениях: *бузнуупоттаптати*) и слитности ее со второй и третьей. Ни в коем случае не должно быть на первой доле силового акцента — это раздробит мелодию и нарушит ее непрерывность. На движении вверх больше открывается рот, на движении вниз рот прикрывается, но, как всегда, челюсти остаются немного раскрытыми. Темп умеренный. Диапазон упражнения вначале — от *си* малой октавы до *ля* первой. Затем, по мере освоения, можно подняться еще, но не выше до второй октавы.

Когда упражнение в основном освоено, учащиеся придумывают комбинации движений классического танца и исполняют их с пением.

**Упражнение 8. «Морские волки». Музыка М. Блантера. Ритмическая инсценировка Н. Александровой.** В данной ритмической инсценировке остается та же задача, что ставилась в первом и втором годах обучения: хорошо и спокойно петь при выполнении самых различных движений. Но, конечно, сама песня и ее инсценировка представляют собой гораздо более сложный материал, чем «Птичий дом» или «Словацкая колыбельная».

Займемся прежде всего самой песней. В ней есть одно трудное место, над которым следует поработать отдельно. Это ход с *фа* первой октавы на *ми-бемоль* второй октавы. В запеве на эти такты попадают различные слова, а в припеве одни и те же: «Веселее, моряк, веселее, моряк!» Эти места надо попеть медленно и хорошо построить верхнюю ноту «от предыдущей» по знакомому нам правилу. Там, где на нее попадает звук *м*, надо петь, опуская челюсть и чувствуя ее как бы немного выдвинутой вперед. На слова «Веселее, моряк!» хорошо открывать рот, петь *lee*, думать *ля* так же, как в упражнении «свист в ключ» мы пели *у*, думая *о*.

Весь текст песни надо проработать также на тихом, четком, связанном чтении и, переходя к пению, не терять ясности произношения. Мы ведь рассказываем и изображаем происходящее. Только когда песня зазвучит свободно, а текст будет понятен слушателям, перейдем к разучиванию движений.

#### 1 куплет

На музыкальное вступление входит колонна по одному и останавливается на правой стороне сцены, лицом к публике. Участвует двенадцать человек.

Ходят волны  
кругом вот такие,  
Вот такие большие,  
как дом.

Мы, бесстрашные волки,  
морские  
Смело в бурное море  
плывем.

Якоря мы поднимем  
вот так,  
Паруса мы поставим  
вот так.  
Веселее, моряк,  
Веселее, моряк!  
Целый так,

Целый так  
И вот так!

Согнутые в локте правые руки, разгибаясь круговым движением вперед, поднимаются вверх и опускаются вниз.

Затем то же делают левые (изображение волн).

Круговое движение правой рукой.

То же — левой.

Правая рука на слове «так» поднимается вправо до уровня плеч.

Левая рука на слове «так» поднимается вверх.

Марш на месте, руки внизу.

Правая рука поднимается вправо вверх до уровня плеч.

Левая — так же влево.

Руки скрещиваются на груди.

## II куплет

На вступление общий марш. Шесть человек из колонны, стоящие через одного, идут в отдельную колонну и останавливаются параллельно первой. Первая и вторая колонны проверяют равнение. С последними звуками вступления колонны поворачиваются лицом друг к другу, образуя шеренги.

Если в море мы будем  
купаться  
И акулы на нас нападут,

Мы не будем дрожать  
и пугаться.  
И ребьем всех акул в  
пять минут.

Мы кинжалы поднимем  
вот так,

Мы канаты накинem

Шеренги идут вперед (меняясь местами), делая поочередно выпад то правой, то левой ногой и соответственно выбрасывая вперед то правую, то левую руку, как при плавании.

Идут обратно, энергично маршируя.

С последними словами шеренги поворачиваются друг к другу лицом (на слова «в пять минут»).

Правая рука на слово «поднимем» хватается с пояса «кинжал» и на слова «вот так» рывком замахивается.

Правая рука опущена, левая на слове «накинem» берет «канат» справа.

## КОРСКИЕ ВОЛНИ

Сл. В. Лебедев - Кушты

Муз. Н. Блантера

от  
 По селу. Поедет к заводу

1. 2. *mf* *ff*

Жо-дан

во-д. на ву-ган за-га-ет. а за-га-ет. и бо-ль-ше е, на-м

дом. Мы, ба-бушки, мы е-дем. на-м. е-дем. е-дем.



и бур-но, о по-ре пали-дем. И.ко. ре ма по-д. о. чин зот

так! На, ру-е ма по-сто. вост зот так Во. ро.

...е, по-ру! Ве. ро. се. е, по-ру! До. ай так, до. ай так и зот

П. так! Во. ро. и так! в Бо. ло и так!

Вот так!	Левая рука выбрасывает «канат» вперед. Левая нога делает выпад вперед.
Веселее, моряк, веселее, моряк! Делай так,	Марш на месте, Правая рука — вперед до уровня плеч.
Делай так И вот так!	Так же — левая, Руки на бедра.

### III куплет

На вступление — поворот шеренги лицом к публике и марш на месте. Последний в колонне с левой стороны идет вперед и становится между двумя первыми. Последний с правой стороны идет и становится за ним. Так же делают еще двое последних. Теперь образовались три колонны по четыре человека. Проверяется равнение.

Если буря промчится над морем	Опора на левую ногу. Наклон корпуса влево. Ладонь у глаз — всматриваемся вдаль.
И в куски разобьет корабли, С этой бурей мы смело поспорим, На плотках доплывем до земли.	То же — вправо, Марш на месте,
На плотках все мы сядем вот так,	Руки опускаются вниз. На слове «так» быстро садятся на пол, опираясь на руки, выбросив ноги вперед.
И себя мы привяжем вот так.	Обхватывают корпус руками накрест.
Веселее, моряк,	Кладут правую руку на пол, как бы держась за плот.
Веселее, моряк! Делай так, Делай так И вот так!	Так же — левую, Наклон вправо, Наклон влево. Садятся прямо, как бы держась за весла.

### IV куплет

На вступление и начало песни — «гребут». Поплывем мы в далекие страны, Первый из средней колонны встает и прикладывает к глазам «бинокль».

Где блестящие звезды видны,	Остальные гребут.
Где на ветках висят обезьяны,	Гребля прекращается.
Где гуляют большие слоны.	
К берегам мы пристанем	Все опираются руками об пол и встают.
Вот так,	
Наши ружья достанем	Берут «ружья» слева на слово «достанем».
Вот так!	Переносят вправо и держат «наготове».
Веселее, моряк, веселее, моряк!	Марш с «ружьями» справа.
Делай так,	Встают на левое колено.
Делай так	Вскидывают «ружья» и прицеливаются.
И вот так!	Встают. Руки влизу.

#### У куплет

Повторяются слова первого куплета. На вступление средняя колонна возвращается на свои места, затем идут на свои места крайние колонны и образуют одну, стоящую лицом к публике. Все движения повторяются по первому куплету. На последние слова «и вот так» участники скидывают руку с пионерским салютом, Заключительный марш и уход со сцены, держа салют.

**Упражнение 9. Дикционное упражнение-скороговорка.** Работа со скороговорками нам знакома. Все замечания, сделанные в предыдущих классах, остаются в силе. Но на третьем году ученики должны пробовать доводить темп от медленного до быстрого, не теряя при этом плотности опоры дыхания, упругого равномерного акцентирования каждого слога, сопровождаемая ударение жестом.

Ма-ля-ня́      бо-лу-ня́  
 Мо-ло-ко́      бо-лтя́-ля  
 Бо-лтя́-ля      вы-ба-лты́-ва́-ля  
 Да́ не вы́-бо-лтя́-ля́.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики, ускоряя темп, нарушают условия упражнения о ясности и четкости произнесения. Способ исправления — вернуться к медленному темпу и подольше так поработать.

2) Сбивая слоги и не акцентируя их, мы обычно теряем чувство хорошей опоры и начинаем путать текст, чтобы

исправить ошибки. Последите за акцентированием и точнее выполняйте движения рук, вернулись к медленному, а затем к умеренному темпу.

**Упражнение 10. Тренировка выдоха с задержкой согласных звуков.** Это упражнение помимо тренировки длинного выдоха дает отчетливое ощущение резонирования в грудном и верхнем (носовом) резонаторах. Упражнение говорится медленно, задерживаются согласные *ж*, *з* и *нь*, а также гласные, хорошо построенные на «форме зевка». Пауза и возврат дыхания следуют через одно-два соединения:

*Джжууннь-Дзууннь*  
*Джжооннь-Дзооннь*  
*Джжааннь-Дзааннь*  
*Джжээннь-Джжээннь*  
*Джжыяннь-Джжыяннь.*

Согласный звук *нь* строится на улыбке и отчетливо ощущается в области носа. Жужжащие звуки, сливаясь с хорошо построенными гласными, резонируют в груди. Нам давно знакомо это ощущение.

**Обычная ошибка.** Проявляя небрежность к построению любой части упражнения, мы сразу нарушаем его смысл. Это в равной мере касается и гласных и согласных звуков. Как всегда, для исправления ошибки следует замедлить темп и, выделив плохо сказанную часть, заняться ею отдельно.

*Джжэ-уу,*  
*Джжэ-оо* и т. д.  
*ууннь*  
*ооннь*  
*ааннь* и т. д.

Затем опять вернуться к целному упражнению.

**Упражнение 11. Вокальное упражнение.** Усложним знакомое нам упражнение «свист в ключ», которое мы постоянно делаем и в первом, и во втором, и в третьем классах и будем повторять и в четвертом как чрезвычайно полезное во всех отношениях; для развития мускулатуры зева, экономного выдоха, для тренировки выдоха в движении. Раньше мы пели два звука на *у* и затем, после паузы, строили третий на очень широкой «форме зевка». Теперь будем делать то же на пяти нотах:





На паузе перед верхней нотой, как и раньше, увеличиваем «звук» и берем последнее у на очень широком «гудковом» звучании. Долго на нем останавливаемся и затем быстро спускаемся вниз. Вверху открываем рот, опуская челюсть вниз. Спускаясь, губы прикрываем, оставляя челюсти разжатыми. Начиная со второй тональности, на верхней ноте поем у — думаем о, хорошо опуская при этом челюсть. Когда упражнение достаточно освоено, включаем движение. Это опять главным образом различные наклоны и повороты корпуса.

**Обычные ошибки.** 1) Некоторые ученики, сокращая паузу перед верхней нотой, не успевают подготовить достаточную широту формы. Тогда движение вызывает в звуке у дрожание. В этом случае нужно вспомнить упражнение из трех нот и так же выполнить его на пяти нотах.

2) Если на верхнем звуке не опускать достаточно челюсть вниз, он не будет звучать свободно. Чтобы челюсть опускалась естественно, уже на верхнем *фа-диез* нужно приближать форму к о, при этом думая именно о.

**Упражнение 12. Тренировка выдоха на тексте с задержкой согласных звуков.** В предыдущих текстах мы тренировали задержку с, ж, з, р и м. Теперь поработаем над трудноуправляемым, легко ускользающим звуком ш. Задерживаются также с, р, м. Нужно очень внимательно прислушиваться к ровности звуковой волны и хорошо ее регулировать. Гласные, как всегда, строим на «форме зевка». Паузу и возврат дыхания сначала делаем после каждого слова; когда текст читается легко, добиваемся длинного выдоха на два-три слова.

*Шше*надцать *шши*ли *шмышш*ей  
И *шше*сть *шш*али *шгрошш*ей,  
Две *шмышш*, что *шш*лошше,  
*Шш*шшшшшш *шшш*ррр *шгрошш*шш.

**Упражнение 13. Вокальное упражнение.** Во втором году обучения мы уже пели трезвучие и учились на нем строить относительно высокую ноту «от предыдущей».

Напоминаем, что на этой предыдущей ноте немного разжимаются челюсти и уплотняется дыхание. Затем на той же плотности переходим к верхней ноте, свободно опуская челюсть и открывая рот, сначала, на первых тональностях, немного. Затем на нотах *си-бемоль*, *си* первой октавы и выше

мы опускаем челюсть, больше открывая рот, но всегда так, чтобы не было нарушено «положение зевка» растягиванием губ в стороны или выдвижением вперед.



Теперь, имея более развитую дыхательную мускулатуру, попробуем усилить и ослабить звучание верхней ноты. Сначала будем делать это очень незначительно. Чтобы выдох был экономным, а звучание приятным, усиление делается только за счет большей опоры дыхания, а не за счет нажима голосом. Итак, возьмем верхний звук «упрямо», но не громко и затем будем «опирать» его больше и больше. Это ощущение, как мы уже знаем, очень схоже с состоянием мускулатуры во время подъема тяжести перед собой.

Немного усилив таким образом звучание, мы затем опускаем «тяжесть» и ослабляем силу нашего «упрямства». Звук стихает, и мы допеваем упражнение. Такая работа очень развивает дыхательный аппарат. Звучание не должно выходить из пределов mezzo-форте. Если такие ноты, как *си* первой октавы или *до* второй, усиливать трудно, поем их пока ровно, а через месяц-два усиливаем и ослабляем.

**Обычная ошибка.** Укрепив опору дыхания предыдущего звука, некоторые берут верхний с акцентом или после небольшой паузы. При этих условиях смысл подготовки теряется, так как, укрепив опору предыдущей ноты, мы не переводим ее плавно в более высокую. Тем более не будет получаться плавное усиление, так как этому помешает акцент. Все исправляется, если линия вверх и вниз пойдет ровно и непрерывно.

**Упражнение 14. Тренировка выдоха на произнесении согласных звуков в движении.** Помимо пения с движением на третьем году обучения учащиеся должны составлять комбинации движений классического танца для исполнения под музыку. Это комбинации прыжков с выдохом на *пфпф*, это *adagio* с выдохом на *сс*. Грамотность этих комбинаций нужно проверять у педагога по классике. Чем старше класс, тем свободнее должно быть дыхание, так как при развитой дыхательной мускулатуре длинный выдох лучше снимает утомление. Музыкальные произведения выбирает педагог по дыханию.

**Упражнение 15. Тренировка длинного выдоха на сочетании слогов со звуком *р*.** В этом упражнении выдох тренируется на все удлиняющемся звуке *р*, соединенном с гласным *у* и согласными. Мы имеем следующие сочетания слогов:

*Мурлурлорларлэрлыр*  
*Нурлурлорларлэрлыр*  
*Пурлурлорларлэрлыр*  
*Рурлурлорларлэрлыр*

Первое соединение спокойно, медленно и четко проговаривается без каких-либо задержек согласных звуков:

*Мурлурлорларлэрлыр*

Во втором мы говорим каждый слог быстрее, а согласный звук *р* немного протягиваем:

<i>Ну-ррр</i>	} Мягко и ровно. Все — на одном дыхании.
<i>Лу-ррр</i>	
<i>Ло-ррр</i>	
<i>Ла-ррр</i>	
<i>Лэ-ррр</i>	
<i>Лы-ррр</i>	

В третьем делаем то же, но *р* должно быть длиннее. Первый слог опять короткий, но мы от него как бы отталкиваемся:

<i>Пу-рррррр</i>	} На одном дыхании.
<i>Лу-рррррр</i>	
<i>Ло-рррррр</i>	
<i>Ла-рррррр</i>	
<i>Лэ-рррррр</i>	
<i>Лы-рррррр</i>	

В четвертом повторяем ту же длину *р*, что и в третьем, но, кроме того, задерживаем первый звук, отчего длина выдоха еще более увеличивается:

<i>Рру-рррррр</i>	} На одном дыхании.
<i>Лу-рррррр</i>	
<i>Ло-рррррр</i>	
<i>Ла-рррррр</i>	
<i>Лэ-рррррр</i>	
<i>Лы-рррррр</i>	

Очень помогает ощущать правильный ритм упражнения работа с помощью жеста. Так, говоря первое соединение, мы очерчиваем рукой в воздухе круг медленный и плавный.

Во втором, третьем и четвертом соединениях кистью правой руки мы как бы кладем в ладонь левой каждый слог и, не задерживаясь на нем, прочерчиваем затем выравно линию *p*. С каждой новой согласной эта линия удлиняется. На четвертом согласном звуке *p* (соединение *Pрурлурлорларлэрлур*) поднимаем правую руку над кистью левой, задерживаем *p*, а затем произносим слоги и *p*, повторяя точно линии третьего соединения (*Пу-pppppp*). Таким образом, мы помогаем себе конкретно измерить длину звука *p* и не стремимся удлинять слоги, от которых отталкиваемся.

Начиная разработку упражнения, не следует смущаться, что сначала на произнесение каждого соединения не у всех хватает дыхания. В этом случае нужно брать дополнительное. Но когда правильная подача звуковых линий хорошо натренирована, дыхания обычно начинает хватать у всех.

**Обычная ошибка.** Первый слог затягивается, а на звук *p* делается резкий акцент (*Нуу-р, Луу-р*). Это искажает все упражнение. Оно рассчитано на постепенное увеличение длины *p*, то есть удлинение волны дыхания, а этого не получится, если не тянуть ее ровно. Если задерживать первый слог, на все соединение дыхания не хватит. Такая ошибка обычно бывает у тех, кто не помогает себе жестом, который показан педагогом.

**Упражнение 16. Тренировка дыхательной мускулатуры на специальной дыхательной гимнастике.** Задача данного упражнения все та же: развитие дыхательного аппарата. Но в данном случае это делается без звуковой тренировки. В дыхательной гимнастике мы задерживаем произвольный вдох. Это требует напряжения дыхательной мускулатуры, отчего она и развивается.

Познакомимся с первым примером. Стоим прямо, делаем выдох. Вместе с возвратом дыхания закидываем руки за голову и кладем ладони на затылок. Стоим так, не вдыхая и не выдыхая сначала не больше десяти-пятнадцати секунд. Затем делаем выдох *пфпфпф*, раскрыв руки и плавно опускаем их в стороны вниз. Ждем возврата дыхания и все повторяем сначала. Упражнение повторяется по два-три раза подряд. Первое время задержка дыхания очень незначительна, но постепенно, по мере тренировок, она увеличивается. Не следует только передерживать до неприятного чувства. Выдох должен быть тоже спокойным, а после передержки он таким не получается.

После одного-двух месяцев в упражнении меняется выдох. Он делается очень плотными губами и не плавно, а толчками — *пф-пф-пф*. Руки опускаются не плавно, а тоже рывками, как



бы заталкивая в пол какие-то колья. Повторяю, второй способ годится только после длительной тренировки.

**Обычная ошибка.** Преувеличение задержки дыхания и от этого поспешный судорожный выдох. Передержки эти только мешают развитию и вызывают неприятное чувство в легких.

**Упражнение 17. Пение с движением. Вальс.** Это упражнение представляет собой вальс, мелодия которого должна петься плавно и связно. Последние такты каждой тональности — хороший пример построения более высокой ноты «от предыдущей». На музыку этого вальса очень удобно составляются комбинации из элементов классического танца. Он оказывается чрезвычайно подходящим и для тренировки экономного выдоха, так как требует ровного, плавного пения без спадов и акцентов.

30

Первое, на что следует обратить внимание, это точное допевание нот на три четверти. Они должны быть как бы связаны лигой и образовывать сплошную вокальную линию. Правильно:

31

Но часто ученики первые две четверти поют на хорошей опоре, а третью ослабляют; первые доли следующего такта берут опять плотно — и снова ослабляют. Получается волнообразная неровная линия. Это плохо отрегулированный выдох. Неправильно.



Чтобы добиться плотной звуковой волны, полезно сначала проговорить первые восемь тактов, называя каждую сильную долю длинным слогом *ля* и внимательно слушая его протяженность на три четверти. Затем сразу, той же манерой, спеть упражнение. Это помогает выработке правильного звучания. Отдельной работы требуют также 6-й и 7-й такты второй части. Третья доля 6-го такта несколько задерживается на хорошей опоре и плавно переводится в первую долю 7-го:



На этом звуке мы слегка открываем рот, не теряя плотности предыдущей ноты, и строим «бесконечное» звучание на фермате.

**Обычные ошибки.** Отрыв от последней доли 6-го такта, акцент на первой доле 7-го мешают выполнить основную задачу: добиться экономного выдоха. Если выполнены все указанные условия, само пение любых по качеству голосов звучит приятно, так как в нем нет нажима и мелодия подается мягко и свободно. Пауза и возврат дыхания должны делаться в конце фраз. Но построение более высокой ноты «од предыдущей» надо делать на отдельном дыхании, чтобы фермата казалась «бесконечной».

Вырабатывая близость звучания, сначала каждую первую ноту такта называем слогом *ля*. Затем *ля* поем только в начале фразы, протягивая дальше *а*. Оба варианта пропеваются в данных тональностях.

**Упражнение 18. Дикционное упражнение.** На первом и на втором году обучения мы уже тренировали выдох на быстром произнесении текста. Теперь вернемся к этой работе. Основная задача здесь будет такая же: четко и быстро говорить большие куски текста на одном дыхании.

### Тараканище

Ехали медведи  
На велосипеде,  
А за ними кот  
Задом наперед  
А за ним комарики  
На воздушном шарике.  
А за ними раки  
На хромой собаке,  
Волки на кобыле,  
Львы в автомобиле  
Зайчики  
В трамвайчике.  
Жаба на метле...  
Едут и смеются,  
Пряники жуют. V  
Вдруг из подворотни  
Страшный великан,  
Рыжий и усатый  
Та-ра-кан!  
Таракан, Таракан, Тараканище! X  
Он рычит и кричит,  
И усами шевелит.  
«Погодите, не спешите,  
Я вас мягом проглочу!  
Проглочу, проглочу, не помилую». V  
Звери задрожали,  
В обморок упали,  
Волки от испуга  
Скушали друг друга.  
Бедный крокодил  
Жабу проглотил.  
А слониха, вся дрожа,  
Так и села на ежа  
Только раки-забияки  
Не боятся бою-драки  
Хоть и пятаются назад,  
Но усами шевелят... V

Большую часть стихотворения говорим, не заботясь о содержании, но отрывок, где Тараканище угрожает собравшимся («Погодите, не спешите» и т. д.), дается на очень плотной опоре, медленно, злым, угрожающим тоном. Затем опять быстрый темп, без смысловых интонаций. Выработывая экономный выдох, мы, как всегда, делаем сначала паузу и

возврат дыхания по мере надобности. После одного-двух месяцев с начала работы нужно стараться говорить на одном дыхании до знака X.

Во втором году текст прорабатывался пятью способами, из которых последний был основным. Теперь, учитывая еще большее развитие наших учащихся, мы предлагаем еще один; его можно назвать «провозглашением». Что это значит?

Провозглашают какое-то невероятно важное событие. В старину специальные вестники выходили на площадь и провозглашали толпе очередной указ государственной важности. Провозглашают торжественно, стремясь довести до слушателей не только каждое слово, но и общий смысл сообщаемого. Приходится говорить не только четко, но и выразительно, подчеркивая главные слова фразы, говорить громко, торжественно. Все это требует усиленной работы дыхательного аппарата, и в этом — наша цель.

Мы сообщаем собравшимся «потрясающее» событие: «Ехали медведи на велосипеде» — и паузой отделяем фразу от следующей: «А за ними кот задом наперед» и так далее. Выделяем мы главные слова, но не снимаем торжественности и с остальных: «ехали», «за ними». Пауза и возврат дыхания главным образом по фразам. Для тренировки будем делить стихотворение пополам. Конец первой части: «Таракан, Таракан, Тараканище» — отмечен знаком X. Вторая часть — до конца. Чередуем их. Заключать теперь тренировку будем этим способом. Остальное следует в том же порядке, что и на втором году обучения.

1. «Проглаживание».
2. Шепот вдаль.
3. Средний темп — вслух.
4. Быстро, беззвучно.
5. Быстро, вслух.
6. Торжественное «провозглашение».

**Обычные ошибки.** 1) См. упражнение 26 второго года обучения. 2) Некоторые, «провозглашая», говорят все слова с одинаковым ударением — дробят текст. Нужно очень внимательно относиться к главным словам, и они должны быть ударными.

**Упражнение 19. Пение с движением.** Помимо ритмических инсценировок, пения, вокальных упражнений с движением на третьем году обучения следует взять еще один новый вид работы. Это — исполнение таких танцев, как вальс и полька с пением их мелодий. Предлагается два танца — вальс «Наш край» Д. Кабалевского и «Полька» И. Штрауса. Времени

для разучивания обоих номеров обычно не хватает, и они распределяются между параллельными классами: один учит польку, другой — вальс. Если времени оказалось достаточно, можно пройти и оба танца.

**Упражнение 19а.** «Наш край» Д. Кабалевского. Большинству ребят песня-вальс Д. Кабалевского «Наш край» хорошо знакома. Она очень мелодична и танцевальна. Начнем ее разучивание в замедленном темпе, добиваясь связности и естественности звучания.

### Наш край

1

То березка, то рябина,  
Куст ракиты над рекой.  
Край родной, навек любимый,  
Где найдешь еще такой? } 2 раза  
Где найдешь еще такой? }

2

От морей до гор высоких  
Посреди родных широт  
Все бегут, бегут дороги  
И зовут они вперед. } 2 раза  
И зовут они вперед. }

3

Солнцем залиты долины,  
И куда ни бросишь взгляд —  
Край родной, навек любимый  
Весь цветет, как вешний сад. } 2 раза  
Весь цветет, как вешний сад. }

4

Детство наше золотое,  
Все светлей ты с каждым днем.  
Под счастливою звездою  
Мы живем в краю родном. } 2 раза  
Мы живем в краю родном. }

В этот же период группа учащихся наметает танцевальный рисунок вальса с использованием фигур, пройденных на уроках исторического танца.

Над пением идет отдельная от движения работа, пока не будет выработано хорошо опёртое звучание и четкая дикция.

То бе - ре - чна, то ра - бе - но,

кряк ра - ке - ны над ре - кой Край ра - той, на - пог ле -

- бы - мой, где вы - селъ и - шь ты - мой? Край ра - той, на -

- вы - мой, где вы - селъ и - шь ты - мой? Где вы -

Дли аллюргия | Дли соловья

- дель и - шь ты - мой? Длин,

Разучивание же танца ведется сначала под пение вполголоса. Когда движения выучены, начинается главная работа, соединяющая движение с хорошим звучанием. Особенно внимательно нужно следить за выдерживанием первых долей тактов, без чего ровной и плотной линии получаться не будет. Учащиеся часто делают на этих долях силовые акценты, ослабляя вторые и третьи доли и разрушая, таким образом, плавное звучание вальса.

Поработав в замедленном темпе с движением и без него, следует переходить к настоящему темпу песни, а он довольно подвижный. Сохранить хорошее звучание песни, танцуя, — наша главная задача, и ее надо стремиться выполнить. **Упражнение 196.** «Полька» И. Штрауса. Если песня «Наш край» требовала плавных движений вальса, то «Полька» — это танец на легких подскоках. Поэтому мелодия танца, исполняемая на *а-а*, должна быть особенно хорошо разучена, чтобы быстрое движение и подскоки не мешали пению.

Сначала мелодия поется замедленно и четко, на хорошей опоре. Затем разучиваются движения под пение вполголоса.

Постепенно, по мере того как движение хорошо отработывается, пение тоже должно становиться более звучным и переходить к точному выполнению легато и стаккато, указанных в произведении.

**Упражнение 20.** Тренировка выдоха и мускулатуры зева на произнесении гласных звуков. В этом упражнении мы будем говорить гласные совсем по-новому — стаккато. Делаем выдох *пфпф*, на возврате дыхания применяем «форму *и*» и, слегка ее приоткрыв, говорим глубоко в зеве тихо и коротко на низком регистре *у, у, у* без движения губ. Если форма построена правильно, голос становится каким-то странным, особенным, но это потому, что мы говорим не губами, а зевом.

Потренировавшись на *у*, будем пробовать и все другие буквы: *о, о, о, э, э, э*. Труднее всех звук *а*. Надо очень следить за формой *и*, открывая челюсти, сильно прикрывать губы. Звук *ы* строим на «форме *и*»: *и, и, и*. Напоминаем, что при выполнении упражнения губы остаются неподвижными.

На одном дыхании сначала строим очень немного звуков; они следуют один за другим в медленном темпе. Нужно следить за неподвижностью правильной формы и не стремиться повторять слишком много раз. Когда мускулатура зева освоится с этим упражнением (это будет через несколько месяцев), будем понемногу прибавлять темп. Такая тренировка продолжается весь третий и четвертый год обучения. Только на четвертом начинает получаться по-настоящему легкость и быстрота звучания, так как она ведь зависит не только от

ПОЛЬКА ИЗ ОПЕРЕТТЫ „ЛЕГУЧАЯ МЫШЬ.“

Мел. и Штрауса.

43

Ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля ля



The first system of music features a vocal line in the upper staff and piano accompaniment in the lower staff. The vocal line begins with a melodic phrase of eighth notes, followed by a rest. The piano accompaniment consists of chords and moving lines in both hands, providing harmonic support for the vocal melody.

The second system continues the musical piece. The vocal line has a more active melodic line with eighth and sixteenth notes. The piano accompaniment features a steady rhythmic pattern with chords and moving lines in both hands.

The third system shows the vocal line with a melodic phrase that includes some grace notes. The piano accompaniment continues with a consistent harmonic and rhythmic accompaniment.

The fourth system concludes the piece. The vocal line has a final melodic phrase that ends with a rest. The piano accompaniment provides a final harmonic and rhythmic accompaniment, ending with a clear cadence.

дыхания, но и от развития мускулатуры зева. А это приходит не сразу.

**Обычные ошибки.** 1) Небрежность формы сразу делает звучание неправильным: начинают работать губы, а не мускулатура зева. Следует проверить форму в зеркале.

2) Иногда короткие звуки делают не стаккато, а с акцентом. В этом случае звук тоже переходит на губы и быстро иссякает дыхание. Чтобы исправить этот недостаток, надо замедлить темп и говорить очень тихо и коротко, настоящим стаккато, звучащим в зеве.

**Упражнение 21. Вокальное упражнение с движением.** Проработав гласные звуки стаккато в речи, мы затем встречаемся с ними в пении. Стаккато в пении требует очень осторожной подачи дыхания и точной формы. Пропев слоги *лѐ*, переходим на слоги *ля*, мягко опуская челюсть и очень близко ощущая звук. В 3-м и 4-м тактах последняя нота каждой группы дается тоже отрывисто. Таким образом, в мелодии очень мало легато. Чтобы звуки стаккато хорошо резонировали, нужно работать медленно. Окончательный темп упражнения умеренный.

21

лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ,

лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ,

лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ,

лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ - ѐ, лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ.л.л., лѐ,

лѐ.л.л.

После месяца работы учащиеся составляют из мелодию комбинацию из элементов классического танца, преимущественно из прыжков. При движении стаккато должно звучать на очень прочной опоре, иначе звук будет качаться.

**Упражнение 22. Вокальное упражнение.** С развитием дыхательной мускулатуры все длиннее становится и наш выдох.

Вспомним пройденное во втором году обучения упражнение 27 и усложним его. Попробуем дважды повторить подъем гаммы вверх и спуск вниз — все на одном дыхании. Напоминаем, что произнесение слога *ля* должно быть «разговорным», то есть на очень экономном выдохе без всякого нажима. При некотором усилении звучания дыхание подается очень экономно, на хорошей опоре. Произносятся слог *ля*, мы на более низких нотах мягко опускаем челюсть, на верхних — открываем рот. При движении гаммы на большую высоту подбираем плотнее брюшной пресс и, произнося *ля*, думаем *лэ*. Темп — от медленного с дополнительным дыханием до подвижного на одном дыхании.



**Упражнение 23. Речевое упражнение с движением.** Мы уже знакомы с подобной тренировкой дыхания по упражнению 28 второго года обучения; сейчас берем более длинный текст с изменчивым ритмом и будем пробовать различные виды движения: бег, прыжки и элементы русской пляски, — сохраняя выразительность чтения. Кстати, текст, взятый из стихотворения К. Чуковского «Муха-Цокотуха», говорит о веселом празднике,

Тара-ра, тара-ра,  
Заплясала мошкара.  
Веселится народ —  
Муха замуж идет  
За лихого, удалого,  
Молодого Комара!  
Муравей, Муравей  
Не жалеет лаптей, —  
С Муравьиною попрыгивает  
И букашечкам подмигивает:  
«Вы букашечки,  
Вы миланечки,  
Тара-тара-тара-тара-таракашечки!»

Сапоги скрипят,  
Каблуки стучат,—  
Будет, будет мошкара  
Веселиться до утра.  
Нынче Муха-Цокотуха  
Именинница.

Вначале текст надо тщательно проработать без движения. Используйте все знакомые вам способы и добейтесь четкого, хорошо опёртого звука (см. упражнение 18) и хорошей передачи содержания. Только при этом условии бег, прыжки и пляски не будут сбивать дыхание. Как всегда, отдельную тренировку текста и тренировку чтения с бегом, прыжками и пляской начинать следует с умеренного темпа и доводить его до быстрого лишь постепенно.

**Упражнение 24. Тренировка экономного выдоха на группе согласных.** Упражнение представляет собой сочетание согласных звуков с одним гласным. Для выполнения требуется активная работа губ и хорошая опора дыхания. Только на очень плотных губах будет слышно *бд*, только на «упрямом» звучании четко произносится *бду*. Каждый согласный звук должен получаться коротким, а гласный, построенный на правильной форме, тоже не должен тянуться. Вся последовательность повторяется по несколько раз.

**Упражнение 24а.** *Гбду, V Гбдо, V Гбда, V Гбдз, V ГбдуV*  
и снова *Гбду* и т. д.

**Упражнение 24б.** *ГбдуГбдоГбдаГбдзГбду V*  
и снова так же

Сначала после каждого соединения делается пауза и возврат дыхания. Затем, по мере освоения, несколько соединений говорится на одном дыхании и темп прибавляется.

**Обычная ошибка.** Очень внимательно нужно следить, чтобы между согласными не возникал «подсобный» гласный звук *ы*. Он возникает чаще всего при слабой опоре дыхания между звуками *г* и *б*, реже — между *б* и *д*. Получается не *бду*, а *гыбду* или *бдыду*. Для исправления ошибки нужно вслушаться в звучание, уплотнить опору дыхания и замедлить темп произнесения.

Еще раз напоминаем, что согласные звуки произносятся коротко один за другим, а остановка на гласных очень непродолжительна. Повторяя, не следует тренироваться до боли в губах.

**Упражнение 25. Тренировка выдоха на тексте с задержкой согласных звуков.** На втором году обучения мы познакомились с упражнением, где нам встречалось *прь* — сочетание

согласного *p* с йотированными гласными (упражнение 35). В данном тексте мы вновь встречаемся с подобными сочетаниями и должны в этих условиях уметь задержать наш согласный звук *p*. Кроме того, в тексте имеются и другие согласные, на задержке которых мы уже тренировались. Это *с* и *ж*,

*Рр*бята-октяб*рр*ята  
*Усс*т*рр*оили пар*рр*ад.  
*Прр*ек*рр*расный получи*рр*лся  
Пар*рр*ац у октяб*рр*ят.  
Флажж*жж*ки тр*рр*ещали на вет*ррр*у,  
Т*ррр*убили т*ррр*убы: ту-*ррр*у-*ррр*у,  
Бар*рр*абаны били,  
*Рр*ебята *рр*ады были.

Если *ррв* сразу не получается, поработайте над упражнением 35 второго года обучения. Следует помнить, что все гласные строятся на «форме зеака».

**Упражнение 26. Тренировка экономного выдоха и мускулатуры зека.** На очень широкой «форме *лэ*» с сильно собранными губами мы говорим слоги, расположенные, как у нас это было во многих упражнениях, по алфавиту согласных.

*Бу*  
*Ву*  
*Гу* и т. д.

К этим слогам мы добавляем движением неба *ку-ку-ку* так, чтобы на губах это почти не отражалось.

*Бу-ку-ку-ку*  
*Ву-ку-ку-ку*  
*Гу-ку-ку-ку* и т. д.

Все первые слоги говорятся на почти неизменяемой форме; большой четкости произнесения их не требуется; двигаются только края губ, и то очень немного. Сначала темп берем довольно медленный, затем постепенно его прибавляем. Когда слоги *ку-ку* получаются легко и быстро, прибавляем их количество. Получится:

*Бу-ку-ку-ку-ку-ку*  
*Ву-ку-ку-ку-ку-ку*  
и т. д.

Как всегда, начинаем работу, пристраивая *ку-ку* к слогам одного столбика. По мере ускорения темпа используем столько согласных, на сколько хватает дыхания. Начинаем тре-

нировку с разных мест алфавита, чтобы использованы были все согласные.

**Обычные ошибки.** 1) Слишком большое движение губ на первых слогах вызывает неправильное образование ку-ку. Они тоже переходят на губы.

Следует потренировать отдельно слоги алфавита, почти не двигая собранными губами: БуВу, ГуДу, ЖуЗу, КуЛу. Когда найдено правильное их оформление, ку-ку легко образуется в зеве, а не на губах.

2) Слишком резкое и тяжелое произнесение ку-ку также перемещает их с зева на губы. Говорить надо негромко и легко, чувствуя движение нёба около маленького язычка. Произнесение ку-ку должно быть четким.

**Упражнение 27. Тренировка выдоха и опоры дыхания на скороговорке.** Работа над скороговорками с годами не меняется, но на третьем-четвертом году обучения нужно доводить их произнесение до более быстрого темпа. Начинать следует, как всегда, медленно и работать с жестом, уже известным нам с первого года.

Два-дрó-вó-сé-кá-двá-дрó-вó-хó-лá-двá-дрó-вó-рý-бá  
Гó-вó-рй-лй-прó-Лáр-прó-Лá-рýкý-прó-Лá-рй-нý-жé-нý

**Обычные ошибки.** См. упражнение 5 второго года обучения.  
**Упражнение 28. Вокальное упражнение.** В этом упражнении мы должны уметь построить на экономном выдохе ход вверх на октаву «от предыдущей ноты». Как нам уже известно, низкий звук нужно взять очень «упрямо», хорошо собранными губами, затем на той же плотности дыхания, только открыв рот мягким движением челюсти, пропеть верхнюю ноту; задержавшись на ней, спуститься вниз легким «разговорным» звуком, как бы поддерживая волну дыхания и затихая. На верхнем звуке поем *ла*, думаем *ле*.



**Обычные ошибки.** 1) Неплотное образование нижнего звука и падение на верхний нарушает весь смысл упражнения. Чтобы поправить ошибку, нужно поработать отдельно над переходом от нижнего к верхнему звуку октавы.

2) При правильном построении октавы в отношении опоры дыхания некоторые ученики на верхнем звуке не

открывают рот и держат прикрытыми губы, как внизу. Нота не звучит. Для исправления следует проговорить два звука октавы, хорошо открывая рот на верхнем, и сразу же пропеть мелодию той же манерой.

3) Некоторые ученики вместо легкого «разговорного» звука на спуске мелодии — акцентируют каждую ноту. Чтобы исправить недостаток, следует несколько раз проговорить ритмический рисунок слегка стаккато и перенести эту манеру на мелодию.

Упражнение это хорошо используется и в движении. Составляя танцевальную комбинацию, нужно учитывать, что фермата на верхней ноте требует остановки: хорошо петь ее на позе, а спуск мелодии вниз — на движении.

**Упражнение 29. Дикционное упражнение.** Нам уже знакомы упражнения этого типа — набор слогов, говорящихся четко и быстро. К ним добавляется алфавит согласных со звуком *y*. Предлагаем новое сочетание:

*Пуцупуцупуцэци*

Оно также требует продолжительной работы, от медленного темпа к быстрому, и все более тщательного произнесения звуков активными губами на хорошей опоре дыхания.

Напоминаем о некотором удлинении первого слога и отсутствии силового акцента на последующих.

Когда достигнуто четкое звучание в хорошем темпе, попробуем присоединить наше «слово» к алфавиту согласных со звуком *y*.

*Бууцупуцупуцэци*

*Вууцупуцупуцэци* и т. д.

Затем включим в работу два соединения: *пупупупупупэци-пуцупуцупуцэци* и *пууууууууууэци-пуцупуцупуцэци*. Первое время рекомендуется проговаривать соединения, читая их по учебнику.

**Упражнение 30. Вокальное упражнение.** В этом упражнении продолжается тренировка экономного выдоха на гаммаобразных мелодиях, но уже на большем, чем раньше, диапазоне. Верхние ноты, взятые non legato, помогают выработать наверху плотное, спокойное звучание без ненужных акцентов и выкриков. Они должны быть построены так ровно и опёрто, чтобы при желании любой из них можно было бы продлить. Если звуки правильно спеты, легче строится и вся последующая гамма.

Для выработки легкости звучания гаммы полезно попеть ее стаккато, сохраняя, где требуется, non legato в замед-



ленном темпе. Нужно следить, чтобы верхние ноты пелись с опущенной челюстью и открытым ртом, а также более плотно подобранным брюшным прессом. Тренировку стакато следует чередовать с легато тоже в медленном и умеренном темпе.

Преждевременная быстрота исполнения не дает возможности выработать легкость и четкость звучания. Это упражнение «впявается»\* на протяжении всего курса третьего и четвертого годов обучения. Постепенно прибавляется темп и расширяется диапазон.

**Обычная ошибка.** Некоторые ученики неправильно выполняют нон легато, акцентируя начало звучания и расслабляя конец. Получается: *дд дд дд дд дд*. В этом случае нужно пропеть все эти звуки преувеличенно длинно и ровно, затем постепенно укорачивать до нужного ритма, сохраняя характер ровности как бы отрезанных звуков.

**Упражнение 31. Тренировка выдоха и опоры дыхания на выразительном чтении.** В данном ниже стихотворении идет рассказ о похождениях «героев» — У, О, А, Э, И. Мы должны прочесть его выразительно и на хорошей опоре. Наши гласные звуки здесь не только имена «героев», но и восклицания ужаса и рев медведя. Выразительно читая, приходится говорить У, О, А, Э, И на разной высоте, силе и интонации, но везде они должны хорошо резонировать. В то же время восприятию слушателей будет только мешать преувеличенная «форма зевка», если она не будет скрыта от их глаз.

Наша задача — добиться хорошего звучания, используя только навыки работы внутренней мускулатуры зева при самом обычном внешнем оформлении звуков. Чтобы это получилось, вначале следует потренироваться на преувеличенной «форме зевка», а затем отбросить преувеличение и говорить просто, выразительно, хорошо выговаривая гласные звуки активными губами. Текст стихотворения следующий:

\* «Впявается» — выражение певцов-специалистов: по мере того, как проходит дни упорной работы, поется все легче и удобнее.



Однажды в лес пошли гулять  
 У, О, А, Э, И.  
 Ты можешь их пересчитать:  
 У, О, А, Э, И.  
 Вдруг вышел из лесу медведь...  
 У! О! А! Э! И!  
 И начал грозно так реветь:  
 УОАЭИ!  
 Какая страшная беда!  
 У! О! А! Э! И!  
 И разбежались кто куда  
 У, О, А, Э, И.  
 Я знаю, И уселось в таз,  
 А О сидит в ведре,  
 А в миске прячется сейчас,  
 А Э живет в норе.  
 Но где-то пропадает У,  
 Его потерял след.  
 Я все кричу: АУ! АУ!  
 И все ответа нет.

Разберем стихотворение по содержанию. Сначала — сообщение о прогулке наших «героев». Просто и ясно сообщаем «имена», затем спокойно пересчитываем всех: У, О, А, Э, И. Сообщение о медведе требует резкой перемены интонации: сначала предупреждаем об опасности, а затем пугаемся — У! О! А! Э! И! Чтобы хорошо передавать содержание, нам нужно «увидеть» описываемую картину. Представьте себе наступающего на вас медведя, и голос ваш окрасится испугом.

Грозный рев медведя передаем слитным перечислением наших гласных на низкой ноте: УОАЭИ! Вот здесь хорошо преувеличить «форму зевка», она приблизит наш голос к реву. Следующая строфа: «Какая страшная беда!» — предупреждение; снова представляем приближение медведя, выпрямление его во весь рост... У! О! А! Э! И!

Далее успокоение и простой рассказ о том, куда разбежались наши «герои». Здесь стараемся только поинтереснее рассказать, кто куда попрыгался, и ясно сказать каждое «имя».

Оклики пропавшего АУ! АУ! следует тоже кричать на несколько преувеличенной форме. После каждого оклика прислушиваемся, не ответит ли кто. Никто не отвечает, и мы заканчиваем наш рассказ.

Рассказ этот тренирует самый различный характер выдоха, различную форму и силу гласных звуков, различную степень

опоры дыхания. Все это выявляется только в очень яркой передаче содержания стихотворения и этим содержанием как бы диктуется. Поэтому надо очень внимательно разработать и представить себе план изложения событий и точно ему следовать.

**Обычные ошибки.** 1) Главная ошибка, которую очень часто допускают читающие, это отсутствие нужных пауз между куплетами, особенно в тех местах, где меняется содержание. Но и не только там. Разберем по куплетам. Мы представили «гуляющих» У, О, А, Э, И, и только после небольшой паузы естественно прозвучит предложение пересчитать их. Большая пауза должна отделить это от появления медведя, короткая — от его рева. Снова короткая пауза перед словами «Какая страшная беда!» и снова большая; ведь от испуга разбежались кто куда У, О, А, Э, И.

Перечисление мест, куда попрятались «герои», отделяется небольшими паузами. Перед сообщением о пропаже У — пауза немного побольше. После каждого «АУ» прислушиваемся, нет ли отклика.

2) Общая формальность передачи без стремления вникнуть в содержание. При этом и в звучании не будет нужных нам качеств опоры дыхания, четкости дикции и различия интонаций. Упражнение в таком случае теряет смысл.

**Упражнение 32. Вокальное упражнение.** Мелодия этого упражнения представляет собой сначала как бы рисунок медленной трели, заканчивающейся отрывком гаммы. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Нужно добиться очень четкого, спокойного и легкого звучания всей мелодии. Полезно сначала попеть упражнение *non legato*, чтобы почувствовать все звуки на хорошей опоре. Тренироваться нужно, чередуя *non legato* с *legato* в каждой тональности. Затем петь только *legato*, очень умеренно. Иногда опять возвращаться к *non legato*. Когда выработается четкость, мелодия поется легче и быстрее. Очень важно, чтобы при движении гаммы вверх не было рывка, а сохранялся знакомый нам «разговорный» характер звучания.

Когда мелодия в основном освоена, к ней следует прилечь комбинацию элементов классического танца. Эта комбинация по характеру должна быть построена без резких рывков, на одних плавных, мягких движениях. Как всегда, движение не должно мешать ровному, спокойному звукообразованию.

**Обычная ошибка.** Часто ученики акцентируют каждую долю такта. Это разрушает цельность мелодии. Следует внимательно прослушать удлинение первой доли и ровность осталь-



ных. Для этого следует попеть, преувеличенно затягивая начальный звук такта. Когда акцент устранен, следует петь, затягивая первые доли тактов очень мягко и незаметно. Остальной рисунок должен звучать связно и цельно.

**Упражнение 33. Тренировка экономного выдоха и опоры дыхания.** Мы помним, что *ч* относится к звукам, на которых очень экономно тратится выдох. Кроме того, остановка на нем требует хорошей опоры дыхания. Звук *щ* тоже строится на «упрямом» звучании. На этих свойствах двух согласных звуков и построено данное упражнение:

«ПФ», Щу<sup>чу</sup>, Що<sup>чо</sup>, Ща<sup>ча</sup>, Щэ<sup>че</sup>, Щи<sup>чи</sup>.

Выполняется оно следующим образом: очень «упрямо» произнеся звук *щ*, мы после гласной останавливаемся на двойном *чч*, как бы поднимая при этом тяжесть. Секундная задержка и короткая гласная — расслабление. Так — все соединения.

Сначала на одном дыхании говорится в медленном темпе каждое соединение. Когда выработана хорошая опора звука, темп ускоряется до умеренного и на одном дыхании перечисляются два, три, а затем и все пять соединений. Форма гласных звуков не преувеличивается; челюсти разжаты, но настолько, чтобы удобно было строить *и* и *чч*.

**Упражнение 34. Дыхательная гимнастика.** Это упражнение имеет тот же смысл, что и упражнение 16 — задержка дыхания после вдоха, а также еще и тренировка быстрого легкого возврата дыхания.

Упражнение выполняется следующим образом: стоя прямо, делаем выдох, складывая руки накрест внизу груди. На возврате быстро перехлестываем руки назад и беремся правой за кисть левой. Задержка вдоха. Выдох *пф-пф* и руки — вниз груди. Повторять три-четыре раза.

**Обычная ошибка.** Задержку дыхания некоторые доводят до предела. Это неправильно. При тренировке длительность задержки будет возрастать постепенно. Плотный выдох *пф-пф* невозможен, если остановка передержана, а он ведь является важной частью упражнения.

**Упражнение 35. Вокальное упражнение. Канон.** Упражнение представляет собой канон. Это песня, которая, имея один голос, поется на два.

Получается двухголосье следующим образом: оба голоса поют мелодию и все куплеты вместе. Затем первый голос начинает все сначала, а второй вступает с опозданием, в данном случае на два такта. Получается двухголосье, часто очень красивое.

В большинстве таких песен можно сделать и три, и четыре голоса. Каждый вступает с опозданием на два такта. Канон поется без аккомпанемента и, следовательно, требует точного удержания тональности, а это в значительной степени обеспечивается правильным дыханием. В этом для нас и заключается цель разучивания канонов. Итак, канон «В поле».

В поле тихо. Чуть-чуть вест  
Перелетный ветерок,  
Даль полночная редет,  
Золотит заря восток. —  
Вот уж солнышко сияет,  
Пчелы за медком летят,  
Птицы песни распевают,  
Косы на лугах звенят.

#### В ПОЛЕ

35

В по- ле ти- хо. Чуть- чуть ве- ст  
Пе- ре- лет- ный ве- терок,  
Даль по- лноч- ная ре- дет,  
Зо- лотит за- ря во- сток. —  
Вот уж со- лныш- ко сияет,  
Пче- лы за ме- дком ле- тят,  
Пти- цы пе- сню рас- пе- ва- ют,  
Ко- сы на лу- гах зве- нят.

Сначала твердо выучивается мелодия с сопровождением фортепиано и слова. Затем работаем над песней в один голос, отрываясь от инструмента и внимательно слушая друг друга, чтобы удержать тональность. Звучание должно быть спокойным, без шкима; на верхнем *до* вместо одной гласной думаем другую:

*Перелетный* — думаем *Пё*

*Золотит* — думаем *За*

*Пчелы* — думаем *Ча*

*Косы* — думаем *Ка*

Когда мелодия твердо усвоена, переходим на двухголосье. Вначале вторым голосом поет педагог, а группа — первым. Затем наоборот. Педагог местами подыгрывает мелодию. После такой работы две группы класса объединяются. Каждая половина вступает то первой, то второй. В работе по группам ученики также разделяются на два голоса.

Чем дальше, тем меньше должен помогать инструмент, тем точнее должны звучать голоса. Выученный канон следует повторять и на четвертом году обучения. Это полезное и приятное упражнение.

**Обычная ошибка.** Главной ошибкой оказывается стремление петь громко. А это ведь — плохое дыхание, которое даст некрасивое и нечистое звучание. С самого начала следует привыкать петь свободным и спокойным звуком.

**Упражнение 36. Тренировка на тексте с задержкой согласных звуков.** С упражнениями подобного типа мы уже хорошо знакомы, но в данном стихотворении трудностей будет больше, так как здесь задерживается очень много звуков. Новыми для нас будут *и, нь, л, ль, в, вь, х*. Как они образуются? *и, нь, л, ль* — кончик языка упирается в верхние зубы; *в, вь* — верхние зубы лежат на нижней губе, полуулыбка; *у* — рот приоткрыт, выдох очень сдержанный.

Кроме этих новых согласных мы будем задерживать *с, с, и, р, ш, ж, щ*.

*Хлещищет ливень по кустам,*

*Бьет без промаха.*

*Всю малину исхлещет,*

*Всю черемуху.*

*Наклонила они ветки груши,*

*Инуужели саду свежести души,*

*Ино зачем так сильно лить,*

*Инабок хлещище валить?*

В начале тренировки, как всегда, говорим на одном дыхании по одному слову. В дальнейшем будем делать паузу и возврат дыхания после одного-двух слов, не больше. Наша задача — плотно и четко произносить согласные, продлевать их, не толкая, и хорошо переходить на гласные звуки.

**Упражнение 37. Дикционное упражнение.** Тренировка экономного выдоха и опоры дыхания построена здесь на очень четком и «упрямом» произнесении текста, в котором много звуков *в, б, р*, использованных нами во многих упражнениях (согласные стаккато, соединение *Бррр-бруб* и др.).

Эти звуки легко строятся на опоре дыхания и требуют активного произношения. Мы подражаем барабанному бою. Начинать работу следует, как всегда, с медленного темпа и постепенно достигать быстрого, не снижая качества произношения.

Пара барабанов, пара барабанов,  
 Пара барабанов била бурю. V  
 Пара барабанов, пара барабанов,  
 Пара барабанов била бой.

В тексте поставлены ударения так, чтобы получался ритм барабанного боя. Эти акценты не должны сильно расходовать дыхание, но хорошо его опираться. Пауза и возврат дыхания делаются вначале по знаку V, но, достигнув очень быстрого темпа, можно говорить на одном дыхании весь текст.

Чтобы добиться большей четкости произнесения, полезно поработать знакомыми нам лютю способами (упражнение 18). В окончательном виде упражнение повторяется несколько раз подряд. При этом с каждым разом ускоряется темп.

**Обычная ошибка.** Главной ошибкой оказывается стремление говорить громко. Дыхание быстро тратится, звук оказывается крикливым, а не олёртым.

Вспомним слово «таинственно» и попробуем «побарабанить» на низких, негромких тонах, так, чтобы в них звучала «угроза».

**Упражнение 38. Вокальное упражнение.** Упражнение представляет собой мелодию, которая делает движение то вверх, то вниз, причем неровным ритмом, как бы рывками.

02





Для выработки хорошего звучания следует сначала попеть с ровными восьмыми, чтобы затем почувствовать шестнадцатые на хорошей опоре, а ходы вниз — на осторожной подаче дыхания. Темп в этой предварительной проработке медленный.



Дыхание здесь берется через каждые два такта, звук плотный, но не громкий.

В окончательном виде мелодия должна звучать легко и подвижно, но не быстро. На одном дыхании поются целые фразы (четыре такта). Упражнение тоже следует попеть с снижением.

**Обычная ошибка.** Некоторые ученики очень резко акцентируют шестнадцатые. Это искажает характер упражнения. Чтобы исправить недостаток, следует побольше попеть ровным ритмом.

**Упражнение 39. Дикционное упражнение-скороговорка.** Упражнение это тренирует не только экономный выдох и опору дыхания, но очень укрепляет мускулатуру губ. Работать над ним следует так же, как над предыдущими скороговорками: упруго акцентировать все слоги; паузу и возврат дыхания делать по потребности; темп развивать от медленного к быстрому, как и раньше, используя жест.

Брит-Клим,-брит,-брит-Клим-брат,  
Брат-И-гнат-бó-рò-дát.

**Упражнение 40. Дикционное упражнение. Текст стихотворения.** Способы проработки данного упражнения остаются такими же, как в упражнении 18, паузу и возврат дыхания делать по знаку V. После длительной работы на одном дыхании читаются большие отрывки (например, «Чудо-дерево» К. Чуковского).

Как у нашего Мирона  
На носу сидит ворона,

А на дереве ерши  
Строят гнезда из лапши.

Сел баран на пароход  
И поехал в огород.

В огороде-то на грядке  
Вырастают шоколадки.

А у наших у ворот  
Чудо-дерево растет.

Чудо, чудо, чудо, чудо  
Расчудесное!У

Не листочки на нем,  
Не цветочки на нем,

А чулки да башмаки,  
Словно яблоки!

Мама по саду пойдет,  
Мама с дерева сорвет  
Туфельки, сапожки,  
Новые калошки. У

Папа по саду пойдет,  
Папа с дерева сорвет  
Маше — гамашки,  
Зинке — ботинки,  
Нинке — чулки,  
А для Мурочки такие  
Крохотные голубые  
Вязаные башмачки...У

**Упражнение 41. Речевое упражнение с движением.** Другой отрывок из того же стихотворения мы используем для выразительного чтения с движением. Напомним, что сначала следует поработать без движения всеми известными нам способами (см. упражнение 18). После этого читать выразительно в среднем темпе и соединить чтение с движением: ритм его удобен для бега, для прыжков со скакалкой и без нее. Темп нужно брать умеренный. Пауза и возврат дыхания делаются по потребности, но согласуются со смыслом той или другой фразы.



Эй вы, ребятаки,  
Голые пятки,  
Рваные сапожки,  
Дранные калошки, V  
Кому нужны сапоги,  
К чудо-дереву беги!

Лапти созрели,  
Валенки поспели,  
Что же вы зеваете,  
Их не обрываете? V

Рвите их, убогие,  
Рвите, босоногие,  
Не придется вам опять  
По морозу щеголять  
Дырками-заплатками,  
Голенькими пятками!

**Упражнение 42. Вокальное упражнение.** Мелодия этого упражнения требует очень хорошего и умелого перехода вверх и вниз. Первый же ход вниз требует осторожной подачи дыхания; движение с третьей ноты на четвертую — это знакомое нам построение более высокой ноты «от предыдущей». Плотное звучание первого звука *a* и такое же плотное (но без акцента) звучание второго. По этому плану построено все упражнение.

Когда упражнение поется достаточно уверенно, к нему тоже можно придумать танцевальную комбинацию. Движения должны быть плавными и мягкими, в характере мелодии. При этом следует очень внимательно следить за хорошей опорой в звучании и за ровностью всех переходов вниз и вверх.

56

Ми, а, но - а, а, на, л, на - а, и, ли, а, но - а, п, пи, и, на - а, в

г г д

**Упражнение 43. Тренировка экономного выдоха и опоры дыхания.** Подобное упражнение у нас уже было. Это соединение согласных: *гбу, гбо* и т. д. (упражнение 24). Помимо тренировки экономного выдоха и опоры дыхания оба

эти упражнения хорошо тренируют мускулатуру губ. Теперь у нас будет следующее соединение:

*Бубдл*  
*Вубдл*  
*Губдл* и т. д.  
по алфавиту согласных.

Первый слог берется на форме не слишком преувеличенной и немного тянется; на *б* губы плотно смыкаются, на *дл* губы размыкаются, язык упирается в верхние зубы. Слоги нанизываются, как обычно, по столбикам алфавита. Темп умеренный. На одном дыхании перечисляется не больше пяти согласных (*Бу, Ву, Гу, Ду, Жу*). Столбики алфавита следует менять, чтобы все согласные были включены в тренировку.

**Обычная ошибка.** Как в упражнении 24, ученики облегчают себе выполнение трудного сочетания согласных тем, что включают между ними гласный звук; как правило, это *ы*. Получается не *бдл*, а *быдыл*. Через такое соединение дыхание растрчивается быстро, а губы работают вяло, то есть одна поставленная задача не выполняется.

Рекомендуется для исправления проговорить отдельно согласные одну за другой: *б, д, л, б, д, л*, затем соединить их также коротко: *бдл, бдл* и, наконец, присоединить к первым слогам.

**Упражнение 44. Вокальное упражнение.** Задача этого упражнения совсем новая. Мы должны сделать толчкообразный выдох, но так, чтобы остался еще порядочный запас дыхания. Делается это следующим образом: на первой ноте с преувеличенной «формой *ла*», с прикрытыми губами мы поем слог *да*. Затем как бы бросаем начало смеха — *ха* на той же форме. Толкнув этот слог, мы протягиваем его на *а*. В следующих тактах повторяем то же. Тянуться *ха* не будет, если толчок оказался не упругим, а резким и звучание плохо оформлено. Нужно точно выполнять условия тренировки. Итак:



Когда выдох *ха* в пении получится, нужно попробовать сделать его в речи. Все делаем так же, как в пении, только говорим очень низко. Если в разговорном упражнении дыхание отдается слишком резко — вернуться только к певческой тренировке.

**Обычные ошибки** — это нарушение указанных правил: некоторые делают выдох на *ха* слишком громко и резко, другие плохо его оформляют. Способ исправления один — точное выполнение условий, данных в изложении способа тренировки.

**Упражнение 45. Вокальное упражнение. Песня.** На втором году обучения мы говорили о тренировке дыхания на двухголосных песнях; в упражнении 35 третьего года обучения мы пели канон тоже на два голоса.

Вернемся к этой работе. Каждую группу класса определим как первый и второй голос. Придется сделать некоторые перемещения в составе групп, так как второй голос не все умеют держать.

После проверки педагогом состав определяется примерно поровну.

Сначала каждая группа голосов работает отдельно. Затем, когда мелодия выучена, педагог поет первым голосом с группой второго. Когда это получается, весь класс занимается вместе, образуя двухголосный хор. Сначала второму голосу педагог подыгрывает, но потом нужно научиться чисто и красиво петь без инструмента на два голоса. Мы уже говорили о значении для такого пения умелого управления дыханием. И для нас это главное. Предлагаем на выбор две песни: «Спор», музыка А. Гретри, и «Вечерняя песня», музыка А. Тома.

30 **СПОР** Муз. А. Гретри

Не очень скоро

В ле- су а- са а су- ку, аа? е- спор- та- та, аа да: аа?

су- та а пра- аа? у- та- та та та аа? аа?

дух не и - при - ст - кой у - не - ст петь из нас?

1

В лесу осел с кукушкой соперничали раз:  
Кто лучше и приятней умеет петь из нас? (2 раза)

2

«Конечно, я!» — кукушка пустилась куковать;  
Осел же, приосанясь, протяжно стал кричать. (2 раза)

3

Дуэт был так согласен у тех артистов двух,  
Что, затыкая уши, бежал от них пастух. (2 раза)

### ВЕЧЕРНЯЯ ПЕСНЯ

57 Муз. А. Топи

Сол - ны ш шоты - лей се - ст, он нир - вые па - да, те.

и ш - он шоты - лей се - ст, он нир - вые па - да, те.

1

Слети к нам, тихий вечер,  
На мирные поля,  
Тебе поем мы песню, } 2 раза  
Вечерняя заря, }

2

Как тихо всюду стало,  
Как воздух охладел,  
И в ближней роще звонко } 2 раза  
Уж соловей запел, }

3

Темнеет уж в долине  
И ночи близок час,  
На маковке березы } 2 раза  
Последний луч угас. }

4

Слети ж к нам, тихий вечер,  
На мирные поля,  
Тебе поем мы песню, } 2 раза  
Вечерняя заря, }

#### ТРЕБОВАНИЯ К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Полностью освоить трехфазное дыхание и уметь применять его при любом характере движения (танец, прыжки, бег).

2. Развитие дыхательного аппарата, дающее возможность говорить и петь длинные отрывки на одном дыхании и легко переносить при этом значительные физические нагрузки.

3. Развитие мускулатуры зева, дающее возможность говорить и петь на экономном выдохе, хорошим звуком, при движении и без него.

4. Дальнейшее развитие автоматической потребности применения трехфазного дыхания при физических нагрузках.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### ВСТУПИТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА

Три года обучения дают достаточное развитие дыхательной мускулатуры для усложнения и совершенствования всех видов работы предыдущих лет. Все больше упражнений связывается с движением. Все действеннее приемы дыхания при физической нагрузке.

К концу четвертого года обучения вырабатывается почти полный автоматизм применения приемов дыхания как на уроках танца, так и в обыденной жизни. Этот автоматизм заставляет подсознательно использовать длинный выдох во всех случаях, когда от нагрузки может сбиться нормальный ритм дыхания. Чтобы воспитать и закрепить этот автоматизм, курс четвертого года обучения предусматривает значительное расширение и усложнение дыхательных упражнений, связанных с движением.

Прежде чем начать изложение курса четвертого года обучения, мы напомним о тех упражнениях предыдущих лет, которые должны остаться в работе и применяться на тренировках, некоторые — иногда, другие — постоянно.

### РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Цепи» *момзману*, *мыиМомзману* остаются для начала тренировок. Увеличивается количество повторений и ровность звучания.

2. Различные варианты так называемого «жужжания» тоже следует часто применять.

3. Все упражнения, тренирующие мускулатуру зева, нужно повторять постоянно.

4. Следует использовать упражнения, тренирующие длинный выдох, опору дыхания и мускулатуру губ (например, упражнения 20 и 35 второго года обучения; упражнения 34 и 43 третьего года и другие).

5. Нужно повторять по очереди все дикционные упражнения: соединения слогов, быстрое чтение стихотворений, короговорки.

6. Полезно возвращаться и к чтению пройденных текстов: задержкой согласных звуков.

#### ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Остается в работе большинство упражнений, применяемых на третьем году обучения. При этом расширяется их диапазон; в подвижных — ускоряется темп.

Полезно пропевать иногда и выученные ранее песни и каноны, исполняя их без сопровождения фортепиано.

#### УПРАЖНЕНИЯ С ДВИЖЕНИЕМ

Помимо новых упражнений по программе четвертого года обучения рекомендуется иногда повторять и материалы третьего года: танец под пение вокальных упражнений и песен, чтение стихов с бегом и прыжками.

**Упражнение 1. Тренировка экономного выдоха и опоры дыхания на соединении слогов.** Возвращаемся к знакомому нам соединению слогов из курса третьего года обучения с тем, чтобы использовать его по-новому. Это — *БУЖУСУЗУСИ*. На третьем году обучения мы произносили это соединение по одному разу, медленно, очень опирая согласные и строя «на зевке» гласные звуки.

Теперь попробуем превратить соединение в «цепь», слегка ускоряя темп, но не нарушая остальных правил выполнения. Сначала будем повторять наши слоги на одном дыхании по два раза: *БужжусузуссиВужжусузусси*. Напоминаем, что это получается только в том случае, если согласные звуки мы строим, не разрушая в основном «форму зевка». Попытка растянуть губы на *с* и *з* не даст возможности сказать звуки на экономном выдохе, и на повторение «цепи» не хватит дыхания.

На четвертом году обучения при развитом речевом и дыхательном аппарате в такой перестройке нет необходимости. Когда упражнение хорошо натренировано, можно пробовать

Говорить его по три-четыре раза. Это бывает возможно лишь через несколько месяцев упорной работы.

**Упражнение 2. Речевое упражнение-скороговорка.** Все правила работы со скороговорками остаются без изменения. Только темп постепенно доходит до быстрого.

Бó-быль Дó-бров-дó-был-бó-бóв,  
Бó-быль Бó-дров-дó-был-бó-бров,

**Упражнение 3. Вокальное упражнение.** На третьем году обучения мы тренировали дыхание на трезвучии из трех нот с усилением и ослаблением верхней. Этот вид тренировки остается и на четвертом году обучения. Но к нему добавляется упражнение более сложное: трезвучие из четырех звуков. Первые месяцы усиление и ослабление не дается: верхний звук поется ровно, как всегда, связываясь с предыдущим. Но в конце полугодия можно пробовать снова применять усиление и ослабление, как мы это делали на трех звуках.



На этом этапе третий звук оказывается тем «предыдущим», от которого строится верхний; мы уплотняем его и так же плотно, но негромко начинаем четвертый. Еще больше уплотняем опору дыхания — звук вырастает. Слегка смягчаем плотность — звук затихает и голос осторожно спускается вниз; на нижней ноте рот прикрываем, но челюсти оставляем разжатыми. Вся линия должна быть очень ровной и связной — никаких акцентов. Трезвучие из трех и из четырех звуков относится к тем упражнениям, которые следует пропевать постоянно.

**Упражнение 4. Дыхательная гимнастика.** Стоять прямо, руки на бедрах. На выдохе медленно выдвигаются вперед плечи и локти. На паузе — остановка движения. На возврате



дыхания плечи и локти энергичным движением отводятся назад. Голова и корпус положения не меняют. Задержка дыхания. На выдохе — опять локти и плечи вперед, на возврате дыхания — назад. В начале тренировки упреждение делается не больше двух раз подряд. Позже — три-четыре раза. Задержку делать так, чтобы выдох после нее получался спокойный. По мере тренировки она постепенно удлиняется.

**Упражнение 5. Речевое упражнение с задержкой согласных звуков.** В данном стихотворении часто встречается согласный звук *в*, он произносится с задержкой. Напоминаем, что для этого нужно слегка приоткрыть верхние зубы, положив их на нижнюю губу. Кроме *в* мы задерживаем все согласные, над которыми работали ранее. Это — *р, л, м, н, з, х*. В начале тренировки на одном дыхании говорится по одному-два слова. Через месяц-полтора дыхания хватает обычно на целую строчку.

*Я во дворр ввелла воолла,  
За рога воолла ввелла,  
Во хллев воолла воолла,  
А воолл  
Во огоррод мвення заввелл.*

Напоминаем, что для экономной траты дыхания очень важно строить все гласные «на зевке».

**Упражнение 6. Тренировка мускулатуры зева.** Все упражнения, тренирующие мускулатуру зева, должны повторяться на протяжении четырех лет обучения, приобретая все большую подвижность. Мы знаем три таких упражнения: 1) *ддтт*; 2) *бум-г-г-г-бум*; 3) *бу-кукуку*. Добавим к ним следующее:

*Бу-д-г-д-г-д-г  
Ву-д-г-д-г-д-г* и т. д.  
по алфавиту согласных.

На Бу, Ву и другие слоги строим широкую «форму зевка». Затем немного освобождаем ее и с опущенной гортанью и поднятым небом повторяем медленно: *д-г-д-г-д-г*; в начале тренировок — по три раза. Затем новый слог по алфавиту и опять *д-г*. На протяжении нескольких месяцев тренировки вырабатывается легкость произношения и, соответственно, быстрота. Чем легче и быстрее удается говорить *д-г*, тем реже мы произносим дополнительные слоги.

Наконец, когда *д-г* строятся совсем легко, первые слоги вообще отбрасываются, но ощущение «формы зевка» должно сохраняться. На этом этапе, без слогов, упражнение строится на ускорении. Сначала *д-г* говорится раза три отдельно и редко, затем — все чаще и чаще. Ощущение должно быть такое, как будто дрожит небо у маленького язычка. При

длительной и внимательной тренировке темп получается очень быстрый.

**Обычные ошибки.** Преждевременное ускорение темпа портит все упражнение. Мускулатура зева, недостаточно натренированная, не справляясь с темпом, не произносит согласные с должной легкостью. Тогда ученики добавляют гласную *ы* и получается тяжело звучащее *дыг-дыг*.

Чтобы исправить недостаток, надо вернуться к медленному разделному произношению *д-г*, *д-г* и начать ускорять лишь очень постепенно и только при условии правильного звучания.

**Упражнение 7. Инсценировка песни И. Морозова «Про сверчка».** На втором и третьем году обучения мы выполняли с пением ритмические инсценировки — песню-вальс «Наш край» Д. Кабалевского и «Польку» И. Штрауса. Теперь задача ставится более сложная: нужно передать в танце содержание исполняемой песни. Это очень интересно и полезно для развития дыхания. Для этой цели очень подходит, например, песенка «Про сверчка» композитора И. Морозова. Ее изящная и очень танцевальная музыка использована автором в балете «Доктор Айболит». Содержание песни удобно для передачи в танце: красивый сверчок, живой и энергичный, строит себе дом, гуляет под кленами, поет песни, учится в школе. Его товарищи — муравей, кузнечик и другие насекомые — тоже могут быть интересно изображены в танце. Текст песни следующий:

1

Жил сверчок в лесу густом  
Под кустом.  
Он себе построил дом  
Под листом.  
Он растил себе усы,  
Мылся каплями росы,  
Он сидел на лесенке  
И песенки играл,  
Вечерком под кленами  
Зелеными гулял.  
Аккуратный и опрятный,  
Для ребят он был примером.

2

Был сверчок собой хорош,  
Так хорош,  
Краше в мире не найдешь,  
Не найдешь.

10  
Свело. Гранозно

Шел сверчок в по-

- су гу, свел, вид кру-ток Он по- бе- ла, стро-ил дом для се-бя, Он ра-вал се-

- бо у-сел, вы-летел из по-д-ни ро-сы, Он со-дел на по-се-нее и

то - сел на по-се-нее, он - сел на по-се-нее и по-се-нее и по-се-нее.

Муравей, сверчка сосед,  
Рисовал его портрет,  
Он себя причесывал  
Умело гребешком,  
Чистил зубы щеткою  
И белым порошком.  
Аккуратный и опрятный,  
Для ребят он был примером.

Муравей, сверчка сосед,  
Рисовал его портрет,  
Он себя причесывал  
Умело гребешком,  
Чистил зубы щеткою  
И белым порошком.  
Аккуратный и опрятный,  
Для ребят он был примером.

Муравей, сверчка сосед,  
Рисовал его портрет,  
Он себя причесывал  
Умело гребешком,  
Чистил зубы щеткою  
И белым порошком.  
Аккуратный и опрятный,  
Для ребят он был примером.

3

С ним кузнечик рядом жил  
И дружил.  
Он уроки с ним учил,  
В лес ходил,  
С другом в шахматы играл,  
Книжки умные читал.  
В школе он товарищей,  
Приятелей любил,  
Никогда не ссорился  
И в классе не шалил.  
Аккуратный и опрятный,  
Для ребят примером был.

Работу по подготовке «балета» следует распределить следующим образом: месяца два нужно добиваться в пении

хорошего звучания и в это же время искать танцевальное решение. Обычно для этого педагог выделяет ответственную группу из четырех-пяти человек; они и придумывают основу «балета». Остальные думают самостоятельно и затем что-то добавляют и изменяют в процессе работы.

Для репетиций урок проводится в зале. Ответственная группа показывает свой план «балета». Песня поется вполголоса. Все вместе ученики решают, что из намеченного подходит, что — нет, и предлагают свои варианты. Так постепенно, шаг за шагом, вырисовывается весь «балет».

К этому времени должна быть проведена большая работа над звучанием песни.

Прежде всего следует попеть мелодию медленно и очень связно, так как, включая движение, ученики обычно склонны акцентировать каждый слог:

Жил свёрчок в лесу густом  
Под кустом. И т. д.

Это искажает музыку песни. Она должна петься цельными, слитными фразами, как одно слово:

Жилсвёрчоквлесугустоом  
Подкустоом.

Ударные слоги надо не акцентировать силой, а, как мы уже знаем, немного продлевать: густоом, под кустоом.

Очень важно в песне строить ходы вверх от предыдущих звуков.

Ниже мы приводим отдельные фразы, где связываем лигой более высоко звучащий слог с тем, от которого он строится

1  
Он растил себе усы,  
Мылся каплями росы.  
Для ребят он был примером.

2  
Муравей, сверчка сосед,  
Рисовал его портрет.

3  
С другом в шахматы играл,  
Книжки умные читал.

Для ребят примером был.

Как известно, на более высоких ногах часто поется одна, а думается другая гласная. Вот схема:

1

Поется: «расти!» — думается: «сти!»  
«каплями» «ко»  
«они» «ани»

2

Поется: «муравей» — думается: «вей»  
«рисовало» «вола»

3

Поется: «шахматы» — думается: «шо»  
«умные» «ом»  
«примером» «мём»

На всех этих звуках нужно достаточно опускать челюсть вниз и мягко открывать рот. Форма рта — только овальная. Отдельно следует поработать над четкостью дикции. Если непонятны слова песни, зрителям будет непонятен и наш «балет». Даже в Большом театре в программе печатается изложение содержания балетного спектакля. У нас же пояснением должно служить четкое звучание песни.

Чтобы добиться ясности произношения, следует использовать знакомые нам способы работы над текстом стихотворений. Полное звучание при танце следует начинать не ранее конца второй четверти, а до этого, придумывая движения, напевать мелодию вполголоса.

Когда все действие окончательно решено, а песня как следует проработана отдельно, перейдем к танцу под полное звучание. Оно должно сохраняться цельным и связным, каков бы ни был характер движений. Это возможно только при хорошей опоре дыхания и четкой дикции.

**Упражнение 8. Дикционное упражнение.** Мы уже использовали для тренировки дыхания повторяющиеся слоговые соединения; три вида «цепей» из всех основных гласных и «цепь» *Бужусузуси*. Теперь мы познакомимся с «цепью», где *р* сочетается с йотированными гласными *ю, ё, я, е*. Как обычно, начинаем работу с медленного темпа и говорим одну группу на одном дыхании:

*Трюрюрюрюрюрю*  
*Трёрёрёрёрёрё*  
*Тряряряряряря*  
*Треререререре*  
*Триририририри*

Все говорится на «форме зевка». Губы собраны, челюсти немного разжаты. На звук и форму не меняем. Когда каждая группа начинает четко выговариваться, объединяем их в «цепь» и говорим довольно быстро:

*ТрюрюрюрюрюТрёрёрёрёрёТрарррррррТреререререТририририри.*

Если темп достаточно подвижен, форма выдержана, то дыхания хватает на два-три повторения всей «цепи».

**Обычная ошибка.** Преждевременное ускорение темпа мешает выработыванию четкости произношения и экономному выдоху, то есть мешает достижению основной цели упражнения.

**Упражнение 9. Речевое упражнение с движением.** Упражнения этого типа знакомы нам по работе второго и третьего года. Данное упражнение отличается большей трудностью: в новом стихотворении есть длинные фразы, где дыхание берется реже, нежели в известных нам стихотворениях К. Чуковского.

Способы тренировки остаются прежними: добиваемся четкости произношения и выразительности. Затем, читая, прыгаем со скакалкой. Можно обходиться без нее, но весь характер движения рук и ног должен быть передан правильно: руками мы как бы вращаем скакалку и прыгаем на месте с ноги на ногу или сразу на двух ногах. Можно таким же образом бежать по залу. Хорошо использовать все указанные виды движения по очереди. Текст стихотворения следует передавать спокойно и выразительно; прыжки не должны этому мешать.

Со скакалкой я скачу,  
Научиться я хочу  
Так владеть дыханьем, чтобы  
Звук держать оно могло бы.  
Так легко, неслышно было  
И меня не подводило.  
Я скачу без передышки  
И не чувствую одышки:  
Голос звучен, льется ровно  
И не прыгаю я словно,  
Раз-два, раз-два, раз-два, раз!  
Можно прыгать целый час.

**Упражнение 10. Вокальное упражнение.** Мы пели упражнение «свист в ключ» на различном музыкальном рисунке: в первом и втором году в мелодии было три ноты, в третьем — пять. Повторяя упражнение в четвертом году, мы сделаем его более

сложным. Теперь движение вверх будет уже из пяти и из восьми звуков; во втором случае пауза и возврат дыхания последуют перед восьмым. Здесь мы ширим «форму зевка», подбираем плотнее брюшной пресс и затем долго держим верхнюю ноту; характер звучания должен быть, как всегда, бесконечным и широким — «гудком».



Как всегда, образуя широкое звучание верхнего звука, надо очень внимательно слушать друг друга и стараться слить голоса; должно создаваться впечатление, что поет один человек. Это является показателем и экономного выдоха и нужной ширины «формы зевка».

Когда упражнение достаточно натренировано в новом варианте, на верхних звуках опять включается движение. Оно должно быть более сложным, чем в первые годы обучения: корпус теперь упруго, но сильно наклоняется вперед, отклоняется назад и в стороны, и эти движения не должны, как мы знаем, отражаться на ровности звучания.

**Упражнение 11. Вокальное упражнение. Канон.** На третьем году обучения мы уже познакомились со своеобразным двухголосьем канона «В поле». Продолжим эту работу на более сложном материале.

Канон «Со вьюном» построен на мелодии народной песни и поется на два, на три и на четыре голоса. Наша задача — добиться абсолютной чистоты пения без сопровождения.

Сначала мелодия идет вниз и мы все экономнее подаем дыхание. Ход *ми* на *до* в третьем такте строим «от предыдущей ноты». Очень осторожно нужно подавать ход с *ми* на нижнее *си* (9-й такт). Здесь прикрываем рот и уменьшаем силу звука. На ходе вверх в третьем такте вместо одних гласных думаем другие.

Поem:	«Я хожу»	— думаем:	«жюю»
	«Положу я вьюно»		«вьёю»
	«А со правова»		«вою»



1

Со вьонюм я хожу,  
С зеленым я хожу,  
Я не знаю, куда вьон положить,  
Я не знаю, куда вьон положить.

2

Положу я вьон,  
Положу я вьон,  
Положу я вьон на правое плечо,  
Положу я вьон на правое плечо.

3

А со правого,  
А со правого,  
А со правого на лево положу,  
А со правого на лево положу.

Лига в нотах указывает, где на один слог поется несколько звуков.

Со вьонюм я хо-жу, с се-де-шныи хо-жу, а не знаю, куда  
вьоню по-ложитъ, а не знаю, куда вьоню по-ложитъ. По-ложу я вьон на пра-  
вое плечо, куда вьоню по-ложитъ. Я не знаю, куда вьоню по-ложитъ. и т.д.

Когда канон чисто и правильно звучит на два голоса, сле-дует попробовать петь его на три, а затем и на четыре

Со вьонюм я хо-жу, с се-де-шныи хо-жу Я не  
Со вьонюм я хо-жу, с се-де-шныи хо-жу  
Со вьонюм я хо-жу, с се-де-шныи хо-жу  
Со вьонюм я хо-жу и т.д.

голоса. Каждый голос вступает на такт позже предыдущего. Получаются очень красивые сочетания голосов. Звук должен быть спокойным и мягким, без акцентов и резкости.

**Обычные ошибки.** 1) Часто ученики, вступая во втором, третьем и четвертом голосах, очень акцентируют свои первые слоги; «Сó вьномом», «Пóложу», «А со правого». Это нарушает характер мелодии, очень напевный и плавный, и дает ненужный резкий выдох. Для исправления снова следует пропеть раза два в один голос и затем сохранить это спокойное звучание и в многоголосье.

2) Иногда учащиеся начинают петь слишком громко. Это неправильно. Канон рассчитан на спокойное звучание мягкого характера.

**Упражнение 12. Дикционное упражнение.** Подобные упражнения мы использовали неоднократно. Это слоговые соединения различного характера. Они произносятся очень четко, быстро, повторяясь много раз. Затем к ним присоединяются слоги Бу, Ву и т. д. по алфавиту согласных.

*Т, ттттттттттт  
Бууттттттттттт  
Вууттттттттттт*

В этом упражнении очень важно четко произносить двойное *т*. Тогда как бы само собой получается плотное звучание на хорошей опоре. Как всегда, вырабатывается это не сразу: месяца полтора-два нужно тренироваться в медленном и умеренном темпе. Быстрый темп допускать, только когда будут ясно слышаться два звука *т*.

**Обычная ошибка.** Дополнительное ударение на слоге *та*. Ошибка исправляется внимательным, медленным повторением с больше, чем обычно, задержанным первым слогом.

**Упражнение 13. Тренировка экономного выдоха на смехе.** На третьем году обучения у нас было вокальное упражнение, похожее на смех. Задача следующая: сбрасывая дыхание на слоге *ха*, продлевать звучание *а*. Теперь эту работу проведем на речевых упражнениях. Попробуем сказать на «форме зевка» протяжное *да* и затем коротко бросить *да-ха-ха* так, чтобы последний слог еще и протянулся.

Очень важно держать форму и рассчитать толчок дыхания. Вообразите себя очень важным, самодовольным человеком, который и смеется очень сдержанно и снисходительно.

Потренировавшись на речи, перейдем к пению. Повторим упражнение третьего года обучения, построив его по образцу данного речевого. Наше *да-ха-ха* должно быть сказано на очень прикрытом рте на низких тонах; первое *да* следует хорошо опереть.



Так же, как и в речи, толчок дыхания должен быть точно рассчитан; на более высоких звуках челюсти приоткрываются больше, а губы остаются сильно прикрытыми. Эти упражнения требуют длительной тренировки, но зато очень хорошо развивают дыхание.

**Упражнение 14. Пение с движением.** Упражнение представляет собой мелодию, очень удобную для тренировки прыжков.



Как всегда, вначале надо поработать над мелодией без движения и добиться свободного звучания на легком стакато.

Кроме указанных тональностей можно добавить по усмотрению педагога еще одну или две, но не больше. Задача развития высоких нот здесь не ставится.

Когда упражнение звучит легко и оверто в умеренном темпе, ученики придумывают комбинации различных прыжков классического танца и выполняют их под пение. Нужно быть очень внимательным к точности и легкости слогов, на которых поется мелодия.

**Обычная ошибка.** Включая движение, некоторые ученики теряют ощущение легкости стакато и начинают акцентировать все восьмые. Для исправления ошибки следует снова поработать без прыжков, а затем, прыгая, очень внимательно себя слушать.

**Упражнение 15. Дыхательная гимнастика.** Стоя прямо, выдыхаем на *пифф*. На возврате дыхания закладываем руки за спину одна на другую. Задержка дыхания. Выдох делаем приоткрытым ртом легкими толчками: *хо-хо-хо*, но почти

беззвучно; при этом медленно опускаем свободные руки вниз. На возврате дыхания опять закладываем руки, хорошо разворачивая грудную клетку. Снова задержка и выдох. Повторяется три-четыре раза подряд.

**Упражнение 16. Вокальное упражнение.** На третьем году обучения мы уже тренировались на построении октавы от «предыдущего звука». Теперь эта задача усложняется тем, что предварительно мелодия опускается по гамме вниз. Этот спуск должен звучать легко, «разговорно». Затем на последнем звуке хорошо опираем дыхание, слегка разжимаем в приоткрытом рте челюсти и на той же плотности строим октаву вверх, легко открывая рот. Задерживаемся на верхней ноте и вновь спускаемся обратно, прикрыв губы и хорошо удерживая дыхание.

Темп умеренный; все упражнение выполняется на одном дыхании на слоге *лэ*. Нижняя нота октавы поется на слог *лэ*, верхняя — на слог *ла* и вниз — снова *лэ*. Диапазон расширяется постепенно.

**Обычная ошибка.** Часто первая гамма строится хорошо, а октава вверх — неточно, отрывая верхний звук от нижнего. В таком случае надо отдельно потренировать октаву вверх и вниз, а потом снова включить ее в упражнение.

**Упражнение 17. Дикционное упражнение.** В тексте этого упражнения подобраны слова, в которых много звуков, заставляющих активно работать мускулатуру губ. Дикционная четкость помогает тренировать экономный выдох и опору дыхания.

Портной Пото играл в лото,  
Портниха Пото не знала про то,  
Что портной Пото играл в лото. V  
Если б портниха Пото знала про то,  
Что портной Пото играл в лото,  
Портному Пото досталось бы за то.

Тренировка начинается с медленного темпа. Полезно поработать известными нам пятью способами, а затем наращивать быстроту и четкость произношения. Дыхание сначала берется один раз (знак V). Темп постепенно доводится до очень быстрого, и тогда все говорится на одном дыхании.

**Упражнение 18. Дикционное упражнение-скороговорка.** Способы работы над скороговоркой уже известны. Данное упражнение сложнее предыдущих. Необходимо долго работать медленно и не спешить переходить к быстрому темпу. Работа над скороговорками продолжается весь год.

Спйт кóлпáк нé пó-кóлпáкóвскй,  
Вéлйт кóлóкóл нé пó-кóлóкóлóвскй.  
Нáлó кóлпáк пéрэкóлпáкóвáть, пéрévýкóлпáкóвáть.  
Нáлó кóлóкóл пéрэкóлóкóлóвáть, пéрévýкóлóкóлóвáть.

**Упражнение 19. Пение с движением.** Работая над песней-балетом «Сверчок», можно через некоторое время начать параллельно составлять *adagio* на отрывок из концерта Локателли. Отрывок этот поется на *a* и очень удобен для плавных, медленных танцевальных движений.

Для пения здесь два разных плана. насколько первые четыре такта и вся вторая часть строятся низко, настолько 5-й, 6-й, 7-й и 8-й такты первой части приподняты.

Напоминаем: чтобы добиться полного звучания низких нот, челюсти должны быть разжаты, а губы прикрыты. Высоко построенную мелодию в последних тактах первой части следует петь хорошо открытым ртом и с подобранным брюшным прессом. Вместо *a* думать *o*.

В этом произведении очень важно чувствовать цельность фраз, размеченных лигами. Они требуют усиления и затихания, очень упругого и плавного. Без выразительности в пении *adagio* будет неинтересным.

Отбирать комбинацию танцевальных движений нужно, как всегда, напевая вполголоса мелодию. Одновременно ведется большая отдельная работа над выработкой звучания. Это трудный материал, требующий нескольких месяцев работы. Только когда голоса звучат свободно, можно переходить к танцу под пение в полный голос.

60

А - а - а - а - а - а, А - а - а - а - а - а, А - а - а - а - а - а.

- а - а - а, а - а - а - а - а

Fino pp

Da capo al Fine

**Упражнение 20. Тренировка опоры дыхания.** Упражнение это рассчитано на достаточно развитую дыхательную мускулатуру и требует большого ее напряжения. Упражнение выглядит так:

*Бутоочки*  
*Вутоочки и т. д.*  
 по алфавиту согласных.

Задача состоит в том, чтобы на слог *то* дать усиление плотности звука, заключив его очень активным *ч* и расслабившись на *ки*. Рекомендуется опять использовать жест: на слог *Бу*, *Ву* и т. д. мы делаем движение, как будто берем руками за какую-то тяжелую вещь, стоящую на полу. На слог *тоо* мы начинаем поднимать эту вещь перед собой. Чем выше мы поднимаем ее, тем нам тяжелее и тем плотнее

становится звук нашего голоса. Мы подняли ее перед собой и заключили наше *тоо* очень резким, остановленным *ч*, расслабляясь на *ли* и опуская свободные руки. Пауза, возврат дыхания и снова: приготовление на *Ву*, подъем на *то*, заключение на *ч* и отдых на *ли*.

В начале тренировки упражнение больше двух раз подряд не делается, так как оно требует большого напряжения. В конце года можно делать три-четыре раза, если это не очень утомляет. Говорить соединенно нужно на негромком низком звуке и, «поднимая тяжесть», не переводить голос вверх, а только усиливать опору дыхания.

**Упражнение 21. Тренировка экономного выдоха на тексте с задержкой согласных звуков.** Упражнение тренирует дыхание на чтении текста с задержкой согласных звуков. Все они нам знакомы. Это — *и, м, л, в*.

*Ниа ммели V ммы нналлнна V*  
*Лленнииво V лловвиэли V*  
*И мменяэли V нналлнна V*  
*Ввы ммиие V нна ллния V*  
*И аэлла V ммаллния V*  
*Вв аэссе V оооллния V*  
*И вв ттууммаэли V ллиммаэли V*  
*Ммаэлла V мменя V*

Напоминаем, что на *и* и *л* нужно прижимать язык к верхним зубам, на *в* — класть верхние приоткрытые зубы на нижнюю губу. Гласные, как всегда, строятся на «форме зевка».

Работая сначала в медленном темпе, паузу и возврат дыхания следует делать по знаку *V*. Когда упражнение хорошо натренировано, темп ускоряется и дыхание берется реже.

**Упражнение 22. Вокальное упражнение.** Предлагаемое упражнение представляет собой как бы замедленную трель с гаммаобразным заключением. Колебание с ноты на ноту должно быть очень легким, «разговорным». Длинная же нота должна звучать «бесконечно».

Начало упражнения очень полезно потренировать нон легато и стаккато в умеренном темпе и затем перейти на легкое легато.



Когда хорошо освоен этот вид упражнения, попробуем его немного усложнить и спеть в таком виде:



Колебание звуков в начальных тактах должно быть построено на таком экономном выдохе, чтобы при желании их можно было продлить еще на три и четыре счета. После продолжительной тренировки в умеренном темпе следует перейти к быстрому. Все упражнение поется на одном дыхании, только в замедленном темпе разрешается дополнительное, перед фермой (знак V). На ферме везде вместо слога *ла* думаем *лэ*. Диапазон рассчитывать по возможностям учащихся — обычно не выше *до мажора*.

**Упражнение 23. Дикционное упражнение.** В третьем году обучения у нас было сопоставление различных быстрых слоговых групп. Продолжение этой работы в четвертом году усложняется добавлением первых слогов по алфавиту согласных.

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. <i>Буутууптоптаптэпти</i> | <i>Вуучуучоочапчэпчи</i>  |
| <i>Гуутууптоптаптэпти</i>    | <i>Дуучуучоочапчэпчи</i>  |
| <i>Жуутууптоптаптэпти</i>    | <i>Зуучуучоочапчэпчи</i>  |
|                              | и т. д.                   |
| 2. <i>Буутууптоптаптэпти</i> | <i>Вуткуткоткаткэтки</i>  |
| <i>Гуутууптоптаптэпти</i>    | <i>Дуткуткоткаткэтки</i>  |
|                              | и т. д.                   |
| 3. <i>Буучуучоочапчэпчи</i>  | <i>Вуцүцүцөцөцэцэци</i>   |
| <i>Гуучуучоочапчэпчи</i>     | <i>Дуцүцүцөцөцэцэци</i>   |
|                              | и т. д.                   |
| 4. <i>Буутуттоттаттэтти</i>  | <i>Вуутууптоптаптэпти</i> |
| <i>Гуутуттоттаттэтти</i>     | <i>Дуутууптоптаптэпти</i> |
|                              | и т. д.                   |

Вся эта работа долго ведется в медленном темпе.

Как и раньше указывалось, не следует давать быстрый темп за счет ясности произношения. Лучше выполнять все в умеренном темпе, но четко и на хорошей опоре. Темп нарастает постепенно.



Смотреть на выписанные у первых слогов алфавита соеднения разрешается на всех этапах работы.

**Упражнение 24. Дикционное упражнение.** Начиная с первого года обучения мы тренировали дыхание на быстром чтении стихотворений. Продолжим эту работу. Стихотворение Г. Сапгира «Глобус» удобно для такой цели, так как все его содержание — это перечисление того, что видит автор, вращая глобус,

Круглый, круглый  
Глобус школьный, X  
Словно мячик  
Волейбольный, X  
Вот он —  
Шар земной  
Какой. X  
Я толкнул его  
Ручкой. X  
Поехали материки,  
Поплыли две Америки, X  
Африка, Австралия,  
Европа и так далее. X  
Меридианы,  
Линии  
И океаны  
Синие. XУ  
Закружилась  
Вся земля: X  
И леса,  
И поля,  
И деревни,  
И мосты, X  
И деревья,  
И кусты. X  
И дорога,  
И народ,  
И собака  
У ворот, X  
И дом,  
И комната моя, X  
И шкаф,  
И стол,  
И стул,  
И я! X

Способы тренировки остаются те же, что и прежде. Следует вспомнить их, прочитав описание работы над текстами упражнений 26 и 38 второго и 18 — третьего года обучения.

1. «Проглаживание» — упругое медленное произнесение гласных и согласных. Работа эта идет по частям: иногда берется начало, иногда середина или последняя часть (по знаку X).
2. Шепот вдаль, медленно.
3. Быстро, беззвучно (все стихотворение).
4. Быстро и вслух (все стихотворение).
5. Торжественно и «провоолашая», по частям.

Последний способ — не на быстроту, а на выразительное, нарочито торжественное чтение. Этот способ — тренировка опоры дыхания.

Первое время на одном дыхании быстро вслух читается первая и вторая половина стихотворения отдельно (знак V). Но чем дальше идет тренировка, тем большая часть текста читается на одном дыхании.

Многие ученики на четвертом году во втором полугодии на одном дыхании читают все стихотворение. К этому надо стремиться, но никогда не доходить до того, чтобы воздух растрчивался без остатка.

**Упражнение 25. Вокальное упражнение. Песни.** О значении двухголосного пения в общей системе развития дыхания мы уже говорили не один раз. В четвертый год обучения пройден канон «Со вьюном» — пение без сопровождения на два, три и четыре голоса. Предлагаемые ниже песни продолжают эту работу.

Две народные песни — одна протяжная, другая плясовая — должны петься без сопровождения. Это требует хорошей опоры дыхания и очень экономного выдоха.

**Упражнение 25а. Песня «Калинушка».**

1

Ой, да ты калинушка,  
Ты малинушка.  
Ой, да ты не стой, не стой  
На горе крутой.

2

Ой, да ты не стой, не стой  
На горе крутой,

Ой, да не спущай листа  
Во синё море.

3

Ой, да не спущай листа  
Во синё море.  
Ой, да по синю морю  
Корабель плывет.

4

Ой, да по синю морю  
Корабель плывет,  
Ой, да корабель плывет,  
Аж вода ревет.

Сначала работа ведется с инструментом. Песня поется медленно, длинные фразы следуют на одном дыхании. В мелодии первого голоса несколько ходов вверх, звучание которых на фермате должно быть «бесконечным» (такты 4-й и 5-й). Все это звуки строятся «от предыдущих» и должны спокойно звучать на остановках.



Во втором голосе мелодия построена очень удобно. На первом этапе разучивания в замедленном темпе можно брать дополнительное дыхание, но, когда мелодия хорошо освоена, дыхание берется только по фразам.

Разучивание первого и второго голоса ведется по группам. Как только оба голоса освоены, на общем уроке со всем классом репетируется двухголосье. Сначала на рояле подыгрывается весь второй голос, затем — только отдельные места; наконец, все от начала до конца должно удерживаться в тональности без сопровождения инструмента.

**Упражнение 256.** Танцевальная песня «Во лужях». Здесь помимо указанной работы по двухголосью надо много поработать над дикцией, чтобы добиться четкого произношения в быстром темпе. Можно применить те приемы, которыми мы пользуемся при разучивании быстрых стихотворений. Кроме того,

следует попеть в медленном темпе, тихо, очень ясно выговаривая слова.

В окончательном виде песня должна звучать «разговорно», без всяких нажимов, но на хорошей опоре, четкой дикции и в быстром темпе. Текст песни следующий:

1

Во лугах, во лугах.  
Уж как во лугах зеленых, во лугах. (2 раза)

2

Выраста.., выраста..  
Вырастала трава шелковая. (2 раза)

3

Расцвели, расцвели,  
Расцвели цветы лазоревые. (2 раза)

4

Уж я ту траву, уж я ту траву,  
Уж я ту траву да выкошу косою. (2 раза)

5

Уж я той травой, уж я той травой,  
Уж я той травой да выкормлю коня. (2 раза)

6

Уж я выкормлю, уж я выкормлю,  
Уж я выкормлю, да выглажу. (2 раза)

The image shows musical notation for the song. It consists of two staves. The first staff is a vocal line in G major, 4/4 time, with lyrics: "Во - лу - га - х, во - о - лу - гах Уж как". The second staff is a piano accompaniment in G major, 4/4 time, with lyrics: "зе - лу - гах, зе - лу - гах во - лу - гах Уж как во - лу - гах, зе - лу - гах во - лу - гах".

**Упражнение 26. Дикционное упражнение.** Это упражнение дает сочетание слогов со всеми согласными, со всеми основными гласными и со звуком *p*.

Начинать работу следует в медленном темпе, с разных мест алфавита согласных. По мере освоения наращивается темп, вырабатывается четкость произношения и включается все большая часть согласных.

*Бурборбарбэрбыр  
Вурворварэзвыр  
Гургоргаргэргыр  
Дурдорбардэрдыр и т. д.*  
по алфавиту согласных.

Некоторые особенно трудные сочетания следует тренировать каждое отдельно. Например:

*Лурлорларлэрлыр  
Руррорраррэрыр  
Щурщорщарщэрыр*

Сначала на одном дыхании читается один-полтора столбца алфавита согласных, затем — два и больше.

**Упражнение 27. Тренировка дыхания на тексте с задержкой согласного звука ч.** В этом упражнении главная задача — очень хорошая опора дыхания на задержанном согласном звуке ч.

*В четверг четвертого числа  
В четыре с четвертью часа  
Четыре черненьких, чумазеньких чер-  
теночка  
Чертили черными чернилами чертеж  
Чрезвычайно чисто.*

Все слова начинаем с короткой остановки на звуке ч, который произносим очень плотно. Затем мы как бы «пробиваемся» через него на остальную часть слова, уменьшая плотность опоры дыхания.

Произнося звук ч, полезно вспомнить ощущение подъема тяжести, которое нам знакомо по упражнению 20. На остальной части слова мы «тяжесть опускаем» и говорим, снимая напряжение, до следующего ч.

Сначала упражнение тренируется частями, так как оно утомительно. Только через два-три месяца можно читать весь текст подряд.

Пауза и возврат дыхания делаются здесь произвольно, по мере надобности.

**Обычная ошибка.** Произнося звук ч, некоторые ученики стараются тянуть его, как р или ж. Получается неопёртое *чи*. Для исправления ошибки следует поговорить отдельно короткие, опёртые ч-ч-ч, затем скопировать это звучание и при чтении текста.

**Упражнение 28. Вокальное упражнение с движением.** Рисунок упражнения представляет собой триоли, спускающие мелодию сверху вниз. Каждый звук поется на слог *ля*.



Один из этих номеров можно заменить песней Н. Потоловского «Золотая рыбка». Она очень мелодична и в музыкальном отношении вполне доступна для учащихся на четвертом году обучения.

1

В замке был веселый бал,  
Музыканты пели,  
Ветерок в саду качал  
Легкие качели.  
В замке в сладостном бреду  
Пела, пела скрипка...  
А в саду была в пруду  
Золотая рыбка.

2

Пруд качал в себе звезду,  
Гнулись травы гибко,  
И мелькала там в пруду  
Золотая рыбка.  
Хоть не видели ее  
Музыканты бала,  
Но от рыбки, от нее  
Музыка звучала.

3

Чуть настанет тишина,  
Золотая рыбка  
Промелькнет... И вновь видне  
Меж гостей улыбка.

Как и раньше, сначала ведется работа над звучанием, а план танца только обдумывается организационной группой. Затем, продолжая отдельно работать над песней, начинают пробы придуманных танцевальных комбинаций под пение вполголоса.

Только когда песня хорошо звучит, а танцевальные комбинации решены и разучены, следует переходить к их исполнению под пение в полный голос.

Как всегда, в вальсе очень важны плавность и связность звучания. Все длинные ноты должны ровно тянуться до конца длительности, а не спадать на второй, третий счет. Нужно хорошо построить звучание 9-го и 10-го тактов как более высоких, подбирая брюшной пресс и хорошо открывая рот. Очень важно в этой песне широкое построение йотированных гласных.

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Муз. Литовского

та

В са - зно был ро - се - зной

бел, му. бл - нах, та се - за. Ве - ро -

1.2.3.

- жок в са - зу ра - чал жо - тая, в ба - че -

2.5.

...на. Де - зо - та - а бл - ба,  
жок ра - ставл у - бл - ба,



Здесь особенно много звука *e*, и часто ученики поют его плоско. Выписываем отдельно слова и подчеркиваем звуки, где нужно избежать подобной ошибки:

...Музыканты пели,  
Ветерок в саду качал  
Легкие качели.  
...Пела, пела скрипка...  
...Качал в себе звезду...  
И мелькала там в пруду...  
...Не видели ее...  
...От нее...  
...Рыбка промелькнет...  
Меж гостей...

После пения куплетов мелодия поется еще на *a* (на последней фермате поем *a* — думаем *o*).

Как и в предыдущих «песнях-балетах», следует упорно поработать над дикцией. Содержание сказки должно четко и ясно рассказываться слушателям. При тренировке текста широко опять использовать речевые приемы, применяемые при чтении стихотворений, а затем очень ясно пропевать текст в замедленном темпе.

**Обычная ошибка.** Часто ученики акцентируют первые доли тактов. Мы знаем, что сильные доли отмечаются не акцентом, а большей протяженностью.

**Упражнение 31. Дикционное упражнение.** На очень прикрытых губах при разжатых челюстях «упрямо» говорим слоги *брум брум*, продлевая согласный звук *p*; заключаем слогом *бухх* с таким расчетом, чтобы на *x* получился длинный выдох. Затем переходим к следующей группе, меняя согласные по алфавиту:

*Брум-Брум-Бухх V*  
*Врум-Врум-Вухх* и т. д.

Очень важно все время ощущать хорошую опору дыхания и держать широкую «форму зева». Пауза, возврат дыхания следует перед каждой новой согласной (знак *V*). Темп упражнения медленный. Рекомендуется начинать с разных мест алфавита и захватывать за один раз не больше одного столбца согласных.

**Обычная ошибка.** Экономно тратя дыхание на два первых слога, некоторые делают акцент на *бухх*. При этом выдох сокращается и звук *x* тянется мало. Следует все слоги говорить упруго, без толчков, чтобы достаточно дыхания осталось и на последний согласный звук.

**Упражнение 32. Дикционное упражнение-скороговорка.** На четвертом году обучения при развитой дыхательной мускулатуре скороговорки осваиваются быстро и их следует произносить по нескольку раз подряд, чередуя. Все способы разучивания остаются прежними; рекомендуется использовать и жест. Темп — от медленного к быстрому.

Кóзёл-мúкóмóл  
 Кóмú мúкú мóлóл,  
 А кóмú нé мóлóл.  
 От тóгó, кóмú мóлóл,  
 Пóлúчáл вáтрúшкí.  
 От тóгó, кóмú нé мóлóл,  
 Пóлúчáл пó мáкúшкé.

**Упражнение 33. Вокальное упражнение.** Упражнение начинается с хода на октаву вверх, затем мелодия спускается по гамме. Октава, как и всякий ход вверх, строится на хорошо опёртом предыдущем звуке. Сначала челюсти разжаты, но рот прикрыт, затем на ходе вверх рот открывается и на той же опоре следует остановка на фермате.



Когда мелодия спускается вниз, рот постепенно прикрывается, звучание затихает. Это упражнение можно связать с движением: ход вверх — поза, затем какие-то элементы классического танца.

**Обычная ошибка.** Нижний звук строится на плохой опоре, отчего верхний акцентируется. Чтобы исправить ошибку, следует потренировать ход на октаву вверх отдельно.

**Упражнение 34. Дыхательная гимнастика.** В этом упражнении тренировка идет, как в таких же предыдущих, на задержке дыхания и, кроме того, на своеобразном выдохе — через открытый рот.

Стоя прямо, с опущенными руками, делаем «ПФ». На возврате дыхания широко разворачиваем руки и накладываем

шем их одну на другую за спиной. Следует задержка дыхания.

Затем руки медленно опускаются, а выдох в это время идет через открытый рот беззвучно. После паузы руки опять скрещиваются за спиной, вновь задержка и беззвучный выдох.

Упражнение сначала повторяется не больше двух раз; после некоторого периода тренировки — три-четыре раза подряд.

**Упражнение 35. Тренировка экономного выдоха на смехе.** После нескольких месяцев тренировки на речевом и певческом упражнении со смехом (упражнение 13) попробуем просто посмеяться на низких и средних тонах так, чтобы получился смех и не растратилось дыхание. Для начала хорошо проговаривать длинное «отправное» *даа*, как мы это делали и раньше. Если смеемся медленно и важно, берем *да* на низком тоне и рот прикрываем; если звонко и высоко — говорим *да* как бы удивленно и на смехе открываем рот. Как и в пении, для смеха на высоких тонах следует хорошо подбирать брюшной пресс. Напоминаем, что смех не должен растрчивать дыхание до конца.

**Упражнение 36. Тренировка дыхания на прыжках.** Вальс Ф. Шуберта (стр. 180) очень удобен для прыжков; на эту музыку можно составить комбинацию элементов классического танца, главным образом прыжков, чередуя более легкие с более трудными. Выдох на этих комбинациях нужно тренировать разными способами: время от времени дышать на *сс*, на *фффф* и беззвучно.

Когда комбинация окончательно отрепетирована, дышать следует по мере надобности: время от времени делать беззвучные длинные выдохи. Если все это выполняется точно, прыжки не утомляют, мало сбивая ритм сердца, не учащая дыхания.

**Упражнение 37. Вокальное упражнение.** На этом упражнении мы продолжаем тренировку высоких нот «от предыдущей» и осторожную подачу дыхания на движении мелодии вниз. Ход с третьего звука на четвертый, как всегда, на одной плотности. Приготовив разжатые челюсти в приоткрытом рте на «предыдущем звуке», хорошо откроем рот на верхнем; при спуске мелодии губы опять все больше прикрываем (см. стр. 181).

Сначала поем на звуке *лѐ-лѐ-лѐ-ля-лѐ-лѐ-лѐ-лѐ-лѐ*, наверху поем *ля* — думаем *лѐ*. Когда мелодия звучит уверенно, попробуем спеть, называя все ноты. При этом на верхнем *до* думаем *да*, на *си* — *сю*, на *ре* — *рѐ*, на *ми* — *мю*. Каждый раз

## ВАЛЬС

Иог. Ф. Шуберто

The image shows a musical score for a waltz by Franz Schubert. It consists of six systems of piano accompaniment, each with a treble and bass clef staff. The music is in 3/4 time and features a mix of chords and melodic lines. The first system starts with a treble clef and a key signature of one flat. The second system continues the melody. The third system includes a *pp* (pianissimo) dynamic marking in both staves. The fourth system continues the piece. The fifth system features a *f* (forte) dynamic marking in the bass staff. The sixth system concludes the piece with a double bar line.

на третьем звуке уплотняем брюшной пресс. При спуске уменьшаем силу звучания. Все исполняем на одном дыхании. Фермата строится «бесконечно».

**Упражнение 38. Дикционное упражнение.** Данное упражнение представляет собой дальнейшее усложнение упражнения 23. Мы проговариваем по три слоговых соединения без прибавления слогов алфавита согласных и с прибавлением их. До сих пор мы брали по два соединения, теперь попробуем по три.



Очень хорошо начать с соединения *туттоттаттэйти*, оно сразу дает хорошую опору дыхания. Итак:

1. *Туттоттаттэйти* - *птуптотпаттэйти* - *пчулчоччичэичи*
2. *Туттоттаттэйти* - *ктуптотпаттэйти* - *ткуткоткаткэтки*
3. *Туттоттаттэйти* - *пчулчоччачичичи* - *пцуцочцачуцэичи*
4. *Туттоттаттэйти* - *ткуткоткаткэтки* - *птуптотпаттэйти*
5. *Птуптотпаттэйти* - *пчулчоччачичичи* - *пцуцочцачуцэичи*

Каждую из пяти групп нужно тренировать отдельно — одну раз одну, другой — другую. Как обычно, начинать следует с медленного темпа и говорить, читая, чтобы не спугать.

Группа слогов *туттоттаттэйти* должна звучать на очень хорошей опоре, чтобы два согласных звука *т* как бы стучали. Темп наращивать постепенно, по мере освоения. Главное — совершенная четкость произношения, пусть даже и в умеренном темпе.

Если упражнение в таком виде получается свободно, усложним его, добавив слоги алфавита согласных. Нужно мягко-таки говорить, только глядя на написанные соединения:

1. *Буттуттоттаттэйти* - *Вуттуттоттаттэйти* - *Гупчулчоччачичичи*
2. *Дуттуттоттаттэйти* - *Жуттуттоттаттэйти* - *Зуткуткоткаткэтки* и т. д.

Все примеры нужно выписать с алфавитом в тетрадь по данному образцу и работать, чередуя их. Говорить по возможности на длинном дыхании.

**Упражнение 39. Дисциплинное упражнение.** Упражнение этого типа у нас еще не встречалось. Цель его — экономная трата дыхания и четкость произношения текста при все убыстряющемся темпе. Здесь три «круга» — три темпа. Нужно рассчитать так, чтобы «первый круг» был прочитан быстро, «второй» — еще быстрее, а «третий» — очень быстро. И все это при сохранении ясности произношения и выразительности интонации.

1

Темп речи убыстрять учусь:  
Сейчас три круга я промчусь.  
Вот в **первый** круг пустилась я,  
Хоть речь и быстрая моя,  
Но до предела далеко.  
Я говорю слова легко  
И на пути — ни оговорки,  
В том помогли скороговорки.

2

Вот в круг вступила я **второй**,  
Ускорился темп речи мой  
Всё собранней, короче слово,  
Точна предельно мысль моя,  
А интонация готова  
Все выразить, что вижу я.

3

Вот **третий** круг! Еще быстрее,  
Чтоб финиша достичь скорее.  
Слова «строчат из пулемета»:  
«Тра-та-та-та!» Язык наметан.  
Весь речевой мой аппарат,  
Готовый к бою, только рад,  
Когда пред ним трудней задача.  
Тренировалась — есть удача!  
Кто ж тренингом пренебрегал,  
Тот в мастерстве своем отстал.

Сначала работа ведется только в медленном темпе. Затем применяются пять способов для разучивания стихотворений. К ним добавляется шестой — выразительное чтение в медленном темпе. Этим нужно заниматься не меньше месяца, затем начинать чтение каждого отрывка отдельно всеми способами.

Когда получается звучание достаточно плотное и ясное, начинаем работать над темпом; читаем первый и второй отрывки: первый — умеренно, второй — быстро. Затем второй и третий: второй — быстро, третий — от быстрого к очень быстрому. И наконец, читаем все три отрывка, ускоряя темп, но в то же время передавая выразительно его смысл.

Вся эта работа займет не меньше двух месяцев. Смысловые остановки отмечаются большей частью так называемыми «люфтпаузами» (воздушными паузами), когда делаются маленькие остановки, но не берется дыхание. В начале же тренировки паузы и возврат дыхания берутся по фразам, чтобы этим разметить те места, где потом будут «люфтпаузы».

**Обычная ошибка.** Не проработав медленно все три отрывка, ученики начинают читать, сразу убыстряя темп. Это получается плохо, и наша тренировка теряет смысл.

#### ТРЕБОВАНИЯ К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

По окончании четвертого года обучения в результате систематической тренировки дыхательный аппарат учащихся настолько развивается, что приемы трехфазного дыхания делаются очень эффективными и позволяют снимать усталость после очень значительной физической нагрузки.

В течение последующих лет, чтобы сохранить действенность этих приемов, необходим систематический тренаж на упражнениях различного характера. Вспоминать эти упражнения помогает учебник. Виды тренировки надо чередовать — речевые сменять певческими, использовать дыхательную гимнастику и движение.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ . . . . .	3
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ . . . . .	8
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ . . . . .	63
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ . . . . .	104
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ . . . . .	150

Евгения Адольфовна Лукьянова  
**ДЫХАНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ**

Редактор Е. Г. Иванова. Оформление художника В. М. Вольцова. Художественный редактор Л. А. Иванова. Технические редакторы Е. Н. Сапожникова, А. Л. Роткина. Корректор Н. А. Мещеряков. И. Б. 470. Сдано в набор 20.02.79. Подписано в печать 25.10.79. А 15173. Формат издания 84 × 108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитурная литей. Высок. печать. Усл. п. л. 9,66. Уч.-изд. п. 10,281. Изд. № 4017. Тираж 10 000. Заказ 93. Цена 45 коп. Издательство «Искусство», 103009 Москва, Сокольнический пер., 5. Ярославские полиграфические Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150004, Ярославль, ул. Саввастьянская, 97.