

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Навчально – науковий інститут культури і мистецтв

Фоломєєва Н.А.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичне оволодіння основами співу

для здобувачів вищої освіти спеціальностей А 4 Середня освіта (Музичне мистецтво), В 5 Музичне мистецтво та В 6 Перформативні мистецтва

Суми – 2025

УДК 784.9.1 (075.8.057.875)

Ф 75

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 11 від 26 травня 2025 року)*

Розробник:

кандидат педагогічних наук, доцент, PhD, доцент кафедри сценічного мистецтва, естради та методики режисерування, кандидат педагогічних наук
Фоломєєва Наталія Аркадіївна

Рецензенти:

Горбенко Сергій Семенович – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики музичної освіти, хорового співу та диригування факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Заслужений працівник культури України

Гречаник Наталія Ігорівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри управління та освітніх технологій Національного університету біоресурсів і природокористування України

Фоломєєва Н.А. Практичне оволодіння основами співу: *методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти*. Суми, 2021. 111 с.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня закладів вищої освіти.

© Фоломєєва Н.А., 2025

© ФОП Цьома С.П., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. БАЗОВІ ОСНОВИ СПІВУ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОВОЛОДІННЯ СПІВОМ	39
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	69
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Акт співу, ймовірно, є найдавнішою формою музичного мистецтва, оскільки він, очевидно, є природним практично для кожного. Діти навчаються співати одночасно з мовленням, і насправді багато дитячих пісень розроблені, щоб допомогти дітям говорити та читати, оскільки слова, покладені на музику, легше запам'ятовувати. Спів – це унікальне поєднання мови та музики. Хоча існує багато музичних прикладів, де спів не передбачає мову, а радше гудіння, «у» чи інший звук, здебільшого спів містить мову, незалежно від того, чи це українська, англійська, італійська, німецька, латинська, французька чи інша. Вже лише з цієї причини спів є унікальним серед усіх процесів створення музики та пояснює, чому співаки мають опанувати навички, які жоден інший музикант не повинен враховувати: акторську майстерність, фонетику та іноземні мовні системи. Навчання співу сприятиме не лише опануванню усіх важливих музичних концепцій, необхідних для створення гарної музики, але розвитку спроможності виражати значення тексту (від міміки до мови тіла). Окрім того у процесі навчання опановується витончене мистецтво вокальної дикції, яке дозволяє зрозуміти співака, незважаючи на численні музичні та акустичні вимоги, які часто можуть цьому перешкодити.

Методичні рекомендації містять аналіз анатомо-фізіологічних основ фонаційних процесів, рекомендації з охорони та гігієни голосу, «розспівування», а також розробку практичних завдань для організації занять зі співаками-початківцями. Вони можуть бути використані для опанування основ співу на базовому рівні як самостійно, так і за допомогою кваліфікованого викладача.

Методичні рекомендації призначені для добувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А 4 Середня освіта (Музичне мистецтво) В 5 Музичне мистецтво та В 6 Перформативні мистецтва, професійна підготовка яких пов'язана зі співом.

РОЗДІЛ 1

БАЗОВІ ОСНОВИ СПІВУ

Вокальна педагогіка та виконавська практика з часом змінювалися. Існувало багато теорій про спів та про те, як використовувати голосові зв'язки найприємнішим для слуху та фізичної форми способом. Розвиток медичних технологій та наукове вивчення голосових складок вплинули на зміни у практиці вокального виконання та педагогічних підходах до співу. Від ранніх церковних співаків до стилю бельканто шістнадцятого століття і аж до сучасних технік, що використовуються сьогодні, відбулося багато змін у підході до співу та правильного використання вокалу. Голос – це делікатний інструмент, за яким потрібно дбайливо ставитися. Було проведено багато досліджень, щоб дослідити та відкрити найздоровіший та найуспішніший спосіб співу. Існує багато наукових досліджень, пов'язаних з вивченням та знанням вокальної музики.

Найдавніші корені вокальної підготовки, які ми можемо простежити, сягають четвертого століття. У цей період спів був основою церковного богослужіння, і співаки висвячувалися в церкві, щоб керувати співом на богослужінні.¹ Ці священнослужителі були присвячені вивченню мистецтва співу та пошуку найкрасивішого звуку для своєї пісні. Вони навчали своїх співаків співати професійно. У дуже ранній церкві спів не дозволявся спільним, оскільки лише навченому хору дозволялося підносити свої голоси до Господа, щоб гарантувати, що найчистіший звук був їхньою жертвою поклоніння. Це раннє навчання голосу проклало шлях для століть зміни вокальних технік та стратегій навчання. Церква була основою вокальної музики протягом багатьох століть і безпосередньо вплинула на стилі співу, які історично з'явилися.

У найдавніших збережених музичних записах переважаючим стилем музики була монофонічна музика а капела. Монофонія була унісонним співом, який був досить простим і легким для сприйняття. Він базувався на тексті, зазвичай латинській літургії, більше, ніж на прекрасній мелодії.³

Акцент робився не на звучанні співу, а на словах. Після монофонії поліфонія стала новим стилем співу. Поліфонія, що означає «багатоголосий», — це музика, яка співається в гармонії хором або кількома голосами. Існують свідчення первісної гармонії ще у восьмому столітті. Хорова поліфонія створювала всі голоси рівними і була переважно мелодійною. Ці мелодії були накладені одна на одну, але жодна частина не була більш акцентованою, ніж інша. Поліфонічна музика була більше про ціле, ніж про окрему людину, і не піддавалася солістичному співу.

Церква не вірила у віртуозні прояви музикальності, оскільки це вважалося егоїстичним і не прославляло Бога. За словами Ріда, оскільки церква була головним спонсором професійних музикантів і центральним центром музичної індустрії на той час, професійним вокалістам знадобилося досить багато часу, щоб мати змогу створити повноцінну, надійну кар'єру у вокальному виконанні поза церквою як індивідуальні виконавці.⁶ Це безпосередньо вплинуло на середовище публічних розваг. Світські вокальні стилі та жанри формувалися поза церквою з єдиною метою розваги та задоволення, саме там професійні співаки могли знайти своє місце та кар'єру в суспільстві. Деяких із цих ранніх професійних вокалістів називали менестрелями та трубадурами. Часто ці професійні музиканти подорожували та співали або грали в різних містах, щоб розважати місцевих жителів.

До шістнадцятого століття італійський спів у стилі бельканто став найціннішою вокальною технікою. Італія захопила ринок співочих технік. Світ дивився на італійських співаків, щоб продемонструвати правильні та красиві вокальні виконавські практики. Вокалісти з Німеччини, Франції та інших країн намагалися досягти такого ж рівня майстерності у співі, але безуспішно. Жодна інша країна не могла зрівнятися з італійським стилем співу у всій його величі.⁸ Італія мала найпопулярніші вокальні таланти завдяки прекрасній підготовці бельканто, яку вони мали. «Золотий вік пісні» процвітав в Італії в епоху Відродження.⁹ Хоча багато хто вважає, що спів бельканто розпочався з опери, завдяки ній він лише посилювався.¹⁰ Італійський

підхід був зосереджений на звучанні «бельканто» або «гарного співу» та на тому, як його створювати. Навчання було зосереджено на якості звуку, а не на найефективнішому використанні голосу. Вони зосередилися лише на кількох компонентах співу, які всі були пов'язані з виконавською естетикою. Основні компоненти включали: правильне тембротворення, музикальність та характер.¹¹ Ці три компоненти досі є основою вокальної підготовки, але дещо змінилися та складають основу сучасного навчання.

До дев'ятнадцятого століття колись панівний стиль бельканто почав зникати і більше не викладався. Дехто пояснював це занепадом належним чином підготовлених викладачів. Однак цю теорію легко спростувати, враховуючи, що людей навчали цій техніці протягом століть, і багато з цих викладачів залишалися протягом усього дев'ятнадцятого століття.¹² Натомість, «Багато перешкод, що заважають нашому розумінню [занепаду бельканто], були створені нами власними силами і будуть усунені лише після того, як ми усвідомимо неточність більшості наших сучасних думок щодо голосу».¹³ Це означає, що потрібно дивитися далі старого розуміння вокальних практик і звернутися до того, що ми знаємо зараз, щоб зрозуміти, чому ця давня практика тепер замінена новими техніками та школами думки.

Корнеліус Рід, людина, яка інтенсивно вивчала вокальні техніки, у своїй книзі написав: «Для того, щоб можна було точно оцінити правильність будь-якої навчальної процедури та визначити її цінність, кожному вчителю та учневі співу необхідно мати точне уявлення про механічні можливості та обмеження людського голосу».¹⁴ Він вважав, що для успішного навчання та вивчення співу необхідно знати фізіологічне функціонування голосу. Інструментом, який дозволяє знати анатомію та фізіологію голосу, є ларингоскоп. Ларингоскоп — це пристрій, який вводиться в трахею через задню стінку горла або вгору через ніс, щоб мати змогу побачити внутрішні частини гортані. Найдавніші записи про примітивну інтубацію трахеї датуються ще часом до нашої ери. 400.¹⁵ Перший зареєстрований ларингоскоп, який коли-небудь давав повне уявлення про внутрішню роботу

голосових зв'язок, був розроблений у 1855 році професійним вокалістом та професіоналом на ім'я Мануель Гарсія. Як викладач вокалу, він розумів, що анатомічні знання голосових зв'язок необхідні для досягнення найповніших вокальних можливостей. Медичний прогрес дозволив нам бачити голосові зв'язки та вивчати спів глибше та відчутніше.

Оригінальний ларингоскоп Гарсії був дуже примітивним інструментом, виготовленим лише з трубки та пари дзеркал. Він використовував сонце як джерело світла для заломлення. Якщо Мануель Гарсія, який не був вченим, зміг відкрити такі вражаючі знання про голос завдяки здатності бачити його в дії, навіть за допомогою такого рудиментарного інструменту, уявіть, які подальші технології дозволять робити вокалісту! Найскладнішим аспектом розробки ларингоскопа була здатність чітко бачити голосові м'язи, які є голосовими зв'язками.¹⁸ Розробка включала серію дзеркал, трубок та катетерів. Сьогодні типовий ларингоскоп складається з невеликої трубки з відеокамерою, яка вводиться в носову порожнину або задню стінку горла та дозволяє отримати досить чіткий огляд голосової щілини та голосових м'язів.¹⁹ Хоча ларингоскопія все ще вважається галуззю, що розвивається, досягнення, досягнуті протягом останніх кількох століть, призвели до неймовірного розвитку вокальної науки.

Знання науки про голос важливе для вокалістів, оскільки воно змінює їхнє сприйняття свого голосу. Дуже важко вивчати анатомію голосу та розуміти, як вона впливає на голосоутворення та фонацію, але дуже важливо провести ретельне дослідження, щоб краще зрозуміти це. Ті, хто застосовує науковий підхід до вокальної педагогіки, вивчають фізіологічні явища голосу та те, як їхні методи навчання збігаються з науковими та експериментальними висновками.²⁰ Завдяки медичним досягненням у вивченні вокалу розвинулася ціла наука, що досліджує голос та його функціонування. До розвитку медичних технологій, які зробили можливим вивчення фізичних аспектів голосу, все, що ми знали про те, як голос проявляє себе під час співу, було здебільшого припущеннями, заснованими

на звуці та відчуттях. Голосові зв'язки - це м'язи, але вони не мають нервових закінчень. Оскільки немає нервів, ми не завжди можемо сказати, чи шкодить наш спів нашому голосу те, як ми співаємо. Тепер, коли у нас є технології, які дозволяють нам бачити голосові зв'язки в дії, ми можемо бачити, як наші вокальні звички впливають на фізичне здоров'я наших голосів. Це вивчення голосових складок впливає на те, як ми навчаємо співаків виступати та піклуватися про їхнє вокальне здоров'я.

Голосові складки – це дуже ніжні м'язи, про які потрібно добре доглядати. Знання анатомії голосових зв'язок важливе для всіх вокалістів будь-якого віку та рівня підготовки. За словами Пітера Лапайна, «розуміння фізичних аспектів вокальної продукції та роботи гортані – це лише перші кроки на шляху до належної вокальної гігієни».²¹ Це не тільки перший крок, але й найважливіший. Так само, як фізіотерапевт повинен знати фізіологію тіла, щоб допомогти йому правильно відновитися, вокаліст, особливо викладачі вокалу, повинен знати фізіологію голосу, щоб піклуватися про нього здоровим та продуктивним чином. Хоча існує багато різних типів голосових якостей, стилів та звуків залежно від співака, одне залишається непохитним і послідовним серед усіх них: погане здоров'я голосу завжди призводитиме до поганого вокального звучання.²² Вокальне та фізичне здоров'я завжди впливатиме на якість тембру співака.

Виходячи з того, що відомо завдяки науковим дослідженням вокальної анатомії, можна знати, що найкраще робити для збереження здоров'я голосу. Співакам потрібно бути обережними, щоб не чинити занадто сильного тиску на голосові зв'язки, не напружувати їх занадто сильно та не використовувати енергійно протягом тривалого часу.²³ Коли голосові м'язи перевантажуються занадто сильно, можуть виникнути різні проблеми зі здоров'ям. Найчастіше спостерігається розростання уражень. Існують вагомі докази зв'язку між поганими вокальними зв'язками та утворенням уражень. Було проведено багато тематичних досліджень, щоб довести цей зв'язок та з'ясувати наслідки цих голосових проблем. Два види уражень, які можуть утворюватися, - це

поліпи та вузлики. Як правило, вузлики з'являються як на правій, так і на лівій голосових зв'язках, дзеркально відображаючи один одного, тоді як поліпи зазвичай з'являються лише на одному з м'язів.²⁴ Ці ураження є доброякісними, але викликають занепокоєння, оскільки якщо їх не лікувати, вони можуть спричинити незворотне пошкодження голосових складок.²⁵ Деякими ознаками уражень голосових зв'язок є хрипота, задишка під час мовлення або співу, скорочення голосового діапазону та голосова втома.²⁶ Завдяки ларингоскопічним технологіям, доступним сьогодні, ми можемо бачити ці ураження на голосових зв'язках та фотографувати їх.

Часто найкращим лікуванням проблем зі здоров'ям голосу є час для відпочинку та належного зволоження.²⁷ Вузлики зазвичай є результатом неправильного використання голосу, включаючи занадто гучний спів протягом занадто тривалого часу та неправильну поставу. В інших випадках ці ураження, зазвичай поліпи, спричинені медичною проблемою, а не просто неправильним використанням голосу. Гастроезофагеальний рефлюкс (ГЕРХ), постназальне затікання або респіраторні інфекції можуть легко спричинити ускладнення з голосом, разом з історією куріння.²⁸ Важливо знати, чи проблеми з голосом спричинені неправильним використанням голосу чи більш серйозним основним захворюванням. Знання причини цих проблем з голосом дозволяє належним чином доглядати за ними та знаходити корисні рішення. Наявність медичних технологій для огляду голосових складок має вирішальне значення для здоров'я та догляду за голосом. Здатність побачити, що фізично не так з голосовим м'язом, дозволяє вжити належних заходів для загоєння та запобігання подальшому пошкодженню.

Знання анатомії та фізіології голосових зв'язок допомагає не лише діагностувати проблеми з голосом, але й зрозуміти, як використовувати голос максимально здоровим та ефективним способом. Належний догляд та обслуговування необхідні для вокалістів, як і для інших інструментів. Ларингоскоп дозволяє нам візуально побачити стан здоров'я наших голосових зв'язок. Існують наукові докази необхідності дотримання

гігієнічних норм голосу. Перш за все, вокалістам необхідно підтримувати водний баланс. Гідратація за кілька днів до виступу важлива для того, щоб ваше тіло та гортань могли поглинати воду та функціонувати найбільш фізично вигідним чином.²⁹ Відпочинок голосу за потреби, вживання чаю, уникнення кофеїну та куріння – це лише кілька способів, за допомогою яких вокаліст може підтримувати свій голос на піку. Правильне використання голосу під час співу також має життєво важливе значення. Знання не лише того, як доглядати за своїм голосом, але й як використовувати його найздоровішим чином, може бездоганно вплинути на вокальне виконання.

Історія вокальної педагогіки та виконавства значною мірою змінилася завдяки винаходу ларингоскопа. Вона змістилася від зосередження на звучанні та естетиці голосу до продукування та якості співу на основі фізіологічної функції голосових зв'язок. Школи вокальної практики та техніки, що були створені протягом останніх ста років, були зосереджені головним чином на наукових дослідженнях, проведених у галузі голосу.³⁰ Дві основні методики, що використовуються сьогодні у вокальній педагогіці, - це техніка Александера та вокальний тренінг Естілла. Обидві ці методики вокального тренінгу випливають з глибини знань, які ми зараз маємо про голос завдяки появі вокальної науки.

Техніка Александера - це техніка для всіх типів виконавців, а не лише для вокалістів. Фредерік Маттіас Александер (1869-1995) був актором. Він страждав на хронічний ларингіт через регулярне використання голосу протягом тривалого часу. Він вважав, що має бути спосіб вилікувати свою проблему з ларингітом і краще піклуватися про свій голос. Коли лікарі не змогли йому допомогти, він почав займатися власним навчанням.³¹ Після багатьох досліджень, спроб і помилок він виявив, що під час виступів у нього занадто сильна напруга в голосі, горлі та тілі. Ця напруга, разом із неправильною поставою, навантажувала його голосові зв'язки та спричиняла хронічний ларингіт. Його рішенням було запропонувати техніку виконання, яка б знімала напругу та підтримувала правильну поставу. Техніка, яку

запропонував Ф. М. Александер, почалася з системи аналізу звичок тіла та пошуку рішень для їх виправлення. Ця техніка, яка тепер називається технікою Александера, вирішила його проблеми з вокалом та збила з пантелику лікарів, які були безпорадні його вилікувати.³² Хоча сам пан Александер помер, його техніці досі навчають студентів вокалу, гри на інструментах та театру по всьому світу.

Основне визначення техніки Александера, за словами доктора Альфреда Флечаса, таке: «Техніка Александера — це спосіб навчитися позбуватися шкідливої напруги у вашому тілі».³³ У цій техніці найважливіше значення має взаємозв'язок голови з хребтом. Голова повинна підніматися і лише злегка спиратися на хребет, знімаючи напругу та подовжуючи простір між головою та рештою тіла. Роблячи це, людина мінімізує тиск на хребет, покращує загальну поставу та знімає напругу, яка може призвести до проблем з вокалом.³⁴ Знання того, як працює тіло та його вплив на голос, має радикальні наслідки для професійних вокалістів, а також для стабільності та довговічності їхньої кар'єри. Ф. М. Александер вважав, що загальний стан здоров'я тіла важливий для здоров'я голосу. Навіть невелика частина нашого тіла радикально залежить від того, як ми ставимося до решти нашого тіла. Вокальна музична дослідниця та історик Венді Леборн стверджувала, що ми повинні враховувати здоров'я всього тіла та займатися здоровими фізичними звичками, щоб досягти здорових вокальних звичок.³⁵

Так само, Жозефіна «Джо» Естілл (1921-2010) була викладачкою вокалу, дослідницею та спеціалісткою зі співу. Вона глибоко розуміла зв'язок між анатомією голосових зв'язок та їх фізіологічною функцією з тим, як співак повинен використовувати свій голос. Її методика, Estill Voice Training, була офіційно заснована в 1988 році.³⁶ Її навчання зосереджено на голосоутворенні та функції голосових зв'язок у співі. Джо Естілл багато років досліджувала фізіологію голосу. Вона добре дослідила та глибоко знала голосові зв'язки та те, як вони працюють під час співу. Її знання вплинули на її викладання, і для неї було важливо, щоб спосіб, яким вона та її учні

співали, був, перш за все, технічно правильним у фізичному сенсі. Унікальність підходу Джо Естілл до навчання вокалу полягає в тому, як вона відокремлює механіку співу від художнього та естетичного вираження вокального виконання.³⁸ Це означає, що вона вирішила дозволити механіці голосу диктувати естетику та художні вирази голосу, а не навпаки. Ця техніка перевертає вокальне виконання та педагогіку з ніг на голову, оскільки століттями раніше вони зосереджувалися виключно на естетиці співу, а не на фізіологічному продукуванні голосу.

Найбільшим зрушенням в історії вокальної музики стала зміна акценту з естетики на зосередження на постановці. Цей зсув відбувся завдяки розвитку технологій та новій інформації, яка стала доступною про голос. Хоча італійський стиль бельканто славно панував протягом багатьох років і породив багатьох талановитих вокалістів, він відійшов на другий план на користь науки з розвитком ларингоскопа, обґрунтованим дослідженням голосових зв'язок та подальшим створенням нових вокальних технік. Ларингоскопічних досліджень класичного стилю бельканто було проведено не так багато. Однак, з моменту винаходу ларингоскопії стало зрозуміло, що старий стиль потребує заміни більш сучасною та практичною технікою, що ґрунтується на наукових доказах. Одне дослідження показало, що вокалізації в класичних та некласичних вокальних техніках кардинально змінили її звучання.³⁹ Науково доведено, що естетика голосу значно покращується, коли основна увага при співі приділяється фізичним аспектам голосу та анатомічному функціонуванню голосової скриньки під час акту співу, а не зосереджується переважно на самому звуці. Спів – це наука.

Марк Лі, колишній директор музичної школи та викладач вокалу, сказав, що «вокальна підготовка – це наука, яка триває».⁴⁰ Вокалісти повинні вивчати анатомію та фізіологію голосу та розуміти, як вони функціонують, щоб співати з максимальною пишнотою та успіхом. Розвиток медичних технологій та наукове вивчення голосових складок вплинули на зміни у практиці вокального виконання та педагогічних підходах до співу. Спів – це

набагато більше, ніж просто створення звуку; це справді наука. Той, хто бажає займатися цим як кар'єрою, повинен повністю присвятити себе вивченню голосу як механізму, а також його історії та місця в музиці. Від раних церковних співаків до стилю бельканто шістнадцятого століття і аж до сучасних технік, що використовуються сьогодні, голос був інструментом, що користується попитом. Хоча музичні стилі змінювалися протягом століть, сам голос залишається незмінним. Саме теорія виконавської практики та впровадження технік впливають на зміну нашого сприйняття голосу та способу його використання. Існує багато досліджень у галузі вокальної науки та історії вокалу, і обидва аспекти важливі для належного догляду, використання та перспективи вокальної музики.

Для співу, очевидно, найважливішим є точність інтонування.

Дуже легко напружити язик, щелепу та/або горло, коли ви налаштовуєте точність висоти звуку: ви можете отримати кращу інтонацію, але також затиснутий тон і, можливо, вокальну втому. Наведемо кілька рекомендацій, які можуть допомогти.

1. Працюйте з навушниками, щоб чути себе, а також трек або інструмент, на який ви налаштовуєтеся.

2. Масажуйте боки шиї та, можливо, плечі та щелепу під час співу. НЕ масажуйте безпосередньо гортань (за кадиком), ця зона надто делікатна. Може бути складно обхопити пальцями, але це можливо. Ви також можете спробувати погойдуватися під час співу, щоб залишатися розслабленим.

3. Працюйте з якимось треком або інструментом, коли виконуєте такий вид роботи, не а капела. Під час співу а капела дуже легко відхилитися від тональності.

4. Періодично записуйте себе, щоб краще налаштувати свій вокал.

Для більшості співаків спів у гармонії – це постійний проект, це не те, над чим ви просто працюєте деякий час, а потім налаштовані на все життя. Тож не хвилюйтеся, якщо вам періодично потрібно більше працювати над інтонацією.

Перед заняттями потрібен процес «розспівування», який дозволяє фонаційному апарату «розігріватися».

Часто початківці відчують себе зайнятими, лінивими та/або неуважними. Але всі співаки знають, що співають краще, якщо розігріюся. Ось десять способів, як навчитися «розспівуватися».

1. Місце: Супровід для «розспівування» завжди під рукою (у телефоні чи іншому мобільному пристрої, пресональному комп'ютері тощо). Коли я вмикаю гаджет, він починає грати, і перш ніж я встигаю подумати про те, щоб переключитися на радіо, я вже співаю.

2.Хабарництво: Не снідатиму, поки не розігріюся.

3. Більше хабарництва: Не працюватиму над піснею, яку почав писати, поки не розігріюся.

4. Ще більше хабарництва: Не співатиму ту класну пісню, яку щойно вивчив, поки не розігріюся.

5. Звичка: Я намагаюся розігріватися щодня в один і той же час.

6. Заплануйте виступ: Немає нічого кращого, ніж страх погано виступити перед аудиторією, щоб змусити мене репетирувати.

7. Поєднайте це з буденним завданням: Я можу робити прості початкові розминки, миючи посуд або поливаючи рослини. Поки я доходжу до складніших пісень або вправ (де мені потрібно зупинитися та зосередитися), інерція допомагає мені рухатися вперед.

8. Змагання: Я дивлюся одного приголомшливого співака чи іншого виконавця на Youtube, і це вселяє в мене страх не встигнути. Ще краще:

9. Натхнення: Я дивлюся приголомшливого співака на Youtube, і мені хочеться співати. Але я не співаю пісень, поки не розігріюся (див. «Хабарництво»).

10. Мотивація: Я читаю такі методичні матеріали!

Різні організми мають різну чутливість, тому вам потрібно буде поекспериментувати з різними продуктами, щоб побачити, що найкраще підходить саме вам як співаку. Ось кілька рекомендацій.

Коли їсти

Уявіть себе спортсменом і харчуйтеся відповідно: спортсмен не наїдатиметься безпосередньо перед пробіжкою, і вам також не слід. Повний шлунок гальмує рух діафрагми — вам буде важко зробити повний вдих, і ви будете схильні до відрижки. Також не голодуйте — спів — це важка робота, вам потрібне паливо. Звичайний прийом їжі за годину-дві (краще дві) до сеансу співу найкраще підійде. Якщо вам потрібно їсти між сетами, оберіть не об'ємну, легкозасвоювану їжу. Перед виступом мені подобаються яйця — з високим вмістом білка та низькою щільністю.

Що не можна їсти та пити перед співом

- Продукти, що утворюють слиз: молоко, морозиво та інші молочні продукти

- Продукти, що сушать горло: цитрусові, алкоголь

- Подразники горла: надмірно гостра їжа, кава

- Газовані напої та інші газовані напої за багато заповнюють шлунок повітрям

- Крижаний будь-що: ваше горло стиснеться. Найкраще підійде тепла вода або трав'яний чай

Що заспокоює горло

Чай або цукерки з лакриці (поекспериментуйте з цим, деякі люди відчують неприємно швидке відчуття задишки від лакриці), полоскання горла харчовою содою або солоною водою (див. нижче), мед, цукрові пастилки, пара, деякі трав'яні чаї – які чаї пити різняться від людини до людини, поекспериментуйте ще раз.

Що допомагає позбутися нежитю

Ви, мабуть, чули, що мед, лимон і гаряча вода корисні, якщо у вас слиз у горлі. Але пам'ятайте, що лимон сушить горло, тому не перестарайтеся. Я надаю перевагу полосканню горла, ось найкращий спосіб:

- Змішайте 1/4 чайної ложки харчової соди + одну склянку теплої води.

- Візьміть невелику кількість рідини в рот і полощіть горло високим голосом – це змушує ваші голосові зв'язки скорочуватися та підніматися ближче до місця, де ви насправді полочете горло (ваш надгортанник завадить рідині фактично досягти голосових зв'язок).

- Сплюньте та повторіть кілька разів.

Медичні журнали нарешті підтверджують те, що співаки знали роками: полоскання горла солоною водою може запобігти застуді або швидше її очистити.

Полегшення алергії

Часто, коли виникає алергія, у вас виникає стікання з заднього носа, яке стікає в горло та подразнює його. Рецептурні та безрецептурні ліки від алергії можуть надмірно пересушити ваші голосові зв'язки. Якщо вам все ж таки потрібно приймати, знайдіть мінімальну кількість, яка вам підходить, і пийте багато води протягом дня. Ось альтернативний варіант: прочистіть ніс сольовим спреєм або неті-пот (використовуйте ту саму суміш, що й у надрукованому вище з інформацією про полоскання горла), потім змастіть внутрішню частину носа вазеліном або його еквівалентом. Це запобігає потраплянню алергенів у ваш організм і їхньому подразненню. Це не допоможе після алергічної реакції – робіть це одразу вранці як профілактичний захід, перш ніж зіткнетеся з пилком.

Якщо ви прокидаєтеся вранці з алергією, це може бути пил: використовуйте повітряний фільтр у своїй спальні. Це також може бути харчова алергія: спробуйте виключити молочні продукти або пшеницю на кілька днів і подивіться, чи почуватиметеся ви краще.

Від час застуди співати не варто, якщо це можливо.

Існує легенда, що Френк Сінатра впадав у глибоку депресію, коли хворів і не міг співати. Нездатність співати — це як тимчасова втрата лівого мізинця: я можу обходитися без нього, але не відчуваю себе цілісним. Крім того, потрібен деякий час, щоб відновити голосові зв'язки, а їх відновлення

після хвороби, особливо тривалої, як моя, займає більше кількох днів. Отже, я думаю про ларингіт та боротьбу із застудою. Також, можливо, ви захочете прочитати мою статтю, яка містить поради та засоби для профілактики застуди.

Кілька думок з цього приводу:

- Багато співаків запитували мене, чи варто їм співати, коли вони хворі. У мене був тренер з вокалу, який сказав мені, що якщо у вас немає стрептококової ангіни, вам слід робити розминку, але я вважаю це божевіллям. Якщо співати боляче, вам, мабуть, слід дати голосу відпочити, якщо це можливо. Якщо у вас легка алергія або застуда, яка сидить у носі, а не в горлі, тоді ви, ймовірно, можете співати крізь неї. Саме коли холод подразнив ваші зв'язки, ви можете посилити подразнення співом.

- Якщо ви хворі та у вас того вечора концерт або репетиція, і шоу має тривати: дайте голосу відпочити, пийте рідину, вдихайте пару, наспівуйте. Якщо ви дійсно не хворі, адреналін від частих виступів позбавить більшість симптомів застуди на час концерту. Приймайте натуральні протизапальні засоби, такі як куркума та імбир. Я чув, що втирання препарату Н в кадикове яблуко може допомогти, оскільки він зменшує тканини та нібито допомагає зменшити запалення в гортані. Останній лікар-голосовод, якого я запитував про цей метод, спростував його, сказавши, що хрящ, що захищає гортань, запобігатиме будь-якому ефекту препарату Н.

- Я не фанат стероїдів, але якщо ви справді хворі та маєте великий виступ, вам можуть призначити преднізолон, щоб зменшити набряк. Більшість людей швидко одужують від преднізолону. Це сильний препарат з багатьма потенційними побічними ефектами, але якщо ви у відчаї, він допоможе.

- А як щодо чаю, меду та лимона? Мед заспокоює. Цитрусові висушать ваші голосові зв'язки. Чай також, хоча й не так сильно, як цитрусові. Теоретично, якщо у вас горло повне бруду, і ви підберете правильний коктейль з чаю та лимона, який його висушить, але не надто, це може

допомогти. Але саме пара в чаї може справді заспокоїти. Я б проголосував за трав'яний чай та мед, про всяк випадок.

- Пам'ятайте, що адреналін від виступу часто вибиває більшість ваших симптомів на весь час шоу. Це позитивна сторона сценічного нервозності!

Коли ваш голос починає повертатися:

- Дихайте, дихайте, дихайте. Ми всі їмо і дихаємо поверхнево, коли хворіємо, тому перше, що потрібно відновити, це гарне, повне співацьке дихання.

- Повільно. Ваші голосові зв'язки були деякий час напружені і, ймовірно, все ще чутливі. Почніть з легких розминок та пісень.

Якщо у вас теж застуда, я вам співчуваю. Ніхто не любить застуджуватися, але співаки страждають особливо сильно. Давайте всі будемо здоровими та залишатимемося такими, а потім дамо собі обіцянку частіше мити руки та прикривати рот під час кашлю та чхання, щоб зменшити поширення мікробів. Це допоможе зменшити кількість сварливих хворих співаків, які походжають по землі в очікуванні повернення своїх голосів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОВОЛОДІННЯ СПІВОМ

Загалом, учень повинен опанувати кожну сторінку цієї книги, перш ніж переходити до наступної. Якщо певна навичка займає у учня більше часу, ніж зазвичай очікується, прийнятно просувати учня до нового матеріалу, одночасно намагаючись подолати ці труднощі. Книги узгоджені відповідно до викладених концепцій та рівня складності. Загалом, пісні в переліку навчального репертуару не слід пробувати, доки не буде опановано необхідний матеріал, і це фактично може служити своєрідним тестом, щоб побачити, наскільки учень опанував, запам'ятав та здатний застосовувати.

Щоденна практика є абсолютно необхідною для опанування будь-якого музичного інструменту, а для голосу вона подвійно важлива, тому що спів задіює м'язи живота, шиї, гортані, обличчя та рота. Коли будь-яка діяльність включає так багато груп м'язів, режим практики має бути настільки регулярнішим та дисциплінованішим. Пропустити навіть один день практики (крім випадку хвороби) може бути м'язовим еквівалентом забуття роботи за один день. Практично неможливо надолужити пропущений час практики, і прогрес не тільки здаватиметься повільним, але й насправді може відійти назад за тижні невеликої практики. Час уроку буде витрачено на повторне вивчення навичок, ніби вони нові, та, можливо, на виправлення поганих звичок, що сформувалися в результаті недбалої та непослідовної практики.

Базова вокальна методика містить всі необхідні щоденні практичні вправи, щоб гарантувати, що концепції не тільки засвоюються, але й фактично зберігаються задіяними м'язами. Книга «Вокаліз» має спеціальні сторінки «Розминка», які допомагають учню контролювати щоденний прогрес. Учень має бути чесним щодо запису щоденної активності, щоб вчитель міг справедливо оцінити, як діяти далі. Якщо учень стверджує, що практикується щодня, але результати здаються неефективними, вчитель обере інший курс, ніж якби учень просто не практикувався так багато.

Глосарій надається в кінці методичного видання як швидкий довідник на випадок, якщо учень забуде будь-яку вже вивчену термінологію. Ці книги написані для дорослих, і автор розуміє, що деякі слова можуть бути незнайомі учню середньої чи старшої школи, і цей глосарій також містить ці терміни. Такі слова є переважно лінгвістичною або фізіологічною термінологією. Погляд на записи в глосарії може дати новому учню швидке розуміння того, скільки саме матеріалу потрібно вивчити на цьому рівні. Так само, читання глосарію після завершення книги може бути гарним тестом, щоб побачити, скільки учень запам'ятав.

У методичних рекомендаціях надаються сторінки для повторення, щоб перевірити, як учень запам'ятав термінологію та концепції, представлені на сьогодні. Учень повинен виконувати ці вправи для повторення, не звертаючись до жодних інших сторінок книги та не шукаючи відповідей у глосарії.

Таким чином, вчитель знатиме, що потребує додаткового повторення, перш ніж перейти до наступного уроку. Сторінки для повторення розроблені для того, щоб змусити учня ретельно подумати, щоб переконатися, що учень може дійсно застосовувати концепції, а не просто дослівно переказувати правила та визначення.

Вся музика містить ці три важливі елементи: джерело енергії, вібратор та резонатор. Джерелом енергії є будь-який метод генерації звуку. Для голосу та духових інструментів це людське дихання. Для струнних інструментів це смичок. Для фортепіано це молоточки (керовані пальцями, що вдаряють по клавішах). Для органу це духовий апарат, що живиться від турбінного нагнітача. Вібратор також різний для кожного інструменту. Для флейти це відкритий отвір мундштука. Для язичкових інструментів це язичок. Для мідних духових інструментів це губи, що дзижчать об мундштук. Для струнних інструментів та фортепіано це струна. Для голосу це голосові складки. Для органу це відкритий отвір на трубах (більшість функціонують так само, як флейта, але деякі мають язички). Резонатор також різний для

кожного інструменту. Для всіх духових інструментів це трубка (латунь, дерево, срібло, смола чи інший матеріал). Для струнних інструментів це дерев'яний корпус інструмента. Для фортепіано це дека та корпус. Для голосу це горло, рот і носові проходи.

Навчаючись співати, ми повинні опанувати техніки контролю всіх трьох елементів. Ми контролюємо джерело енергії через наш дихальний механізм (м'язи живота). Ми керуємо вібратором, щоб створювати певні тони, як того вимагає музика. Ми керуємо резонатором, щоб створювати красиві яскраві тони, гарні голосні та правильно вимовляти приголосні. Ми вже знаємо, як використовувати всі ці елементи для повсякденного мовлення, так само, як ми вже знаємо, як ходити та бігати. Однак знання цього основного кроку не означає, що ми знаємо як співати, так само як знання того, як бігати, не робить нас спортсменами. Процес досягнення наступного рівня майстерності є довгим і складним, що вимагає тисяч годин практики протягом кількох років.

Ми почнемо наші уроки вокалу з першого з трьох елементів звукоутворення: джерела енергії або дихання. Ми всі дихаємо безперервно, щодня, сотні разів на день, навіть не замислюючись про це. Ми робимо це правильно. Ми робимо це природно. Однак, щойно ми робимо це навмисно, ми часто робимо помилки та спотворюємо правильний механізм дихання. Знайдіть хвилинку, щоб підійти перед дзеркалом у повний зріст і зробити глибокий вдих. Що ви помітили?

Чи піднялися ваші плечі? Чи спотворилося ваше обличчя? Чи рухалися якісь інші частини вашого тіла?

При природному диханні рухаються лише м'язи живота (в першу чергу ті, що знаходяться між пупком і грудиною), щоб втягнути та виштовхнути повітря. Ляжте на диван або ліжку. Покладіть руки, стиснуті над пупком, і лежати спокійно, дихаючи нормально. Зверніть увагу, як ваші руки рухаються вгору та вниз. Ви не повинні відчувати жодного руху в грудях чи плечах. Вам не повинно доводитися робити щось інше з ротом чи обличчям.

Під час співу ми хочемо використовувати ті ж м'язи, що й під час звичайного дихання, але нам потрібно використовувати їх дещо по-іншому. Намагаючись навчитися правильно дихати під час співу, ви повинні постійно перевіряти себе, щоб переконатися, що ви не дихаєте неправильно. Коли ви співаєте, ви використовуєте звичайний механізм дихання, але по-іншому, відповідно до потреб співу. Завжди переконайтеся, що ви не робите жодних рухів головою, шиєю чи верхньою частиною тіла. Переконайтеся, що ви не напружуєте м'язи в тих самих ділянках. Переконайтеся, що ви не змінюєте форму рота чи положення язика, щоб дихати. Коли справа доходить до джерела енергії, рухаються лише м'язи живота. Залишайте інші м'язи вільними, щоб висловлювати мову, грати або виконувати театральні блоки.

Розслаблене дихання

Протягом наступних кількох тижнів приділіть хвилину перед сном, щоб поміркувати над своїм диханням. Покладіть руки на живіт і просто лежати спокійно, дихаючи. Зверніть увагу, як руки рухаються вгору та вниз безперервним рівномірним рухом. Не повинно бути жодних рухів плечей, грудей чи верхньої частини тіла, а також жодних рухів голови чи обличчя.

Тривале дихання

Цю вправу також добре виконувати перед сном, і вона може навіть допомогти вам заснути. Покладіть руки на живіт, як описано вище, і вдихайте та видихайте рівними вдихами та видихами.

Однак у цій вправі ви будете контролювати три фази: вдих, затримку та видих. Засікайте час кожної фази, рахуючи серцебиття. Перша фаза повинна бути близько 5 або 6 ударів. Кожна фаза дихання повинна мати однакову кількість серцебиття, і для цієї вправи навмисно зробіть так, щоб вони збігалися. Після першого вдиху зробіть другий вдих, рахуючи ще одне серцебиття для кожної з трьох фаз. З кожним наступним вдихом подовжуйте дихання (уповільнюйте його) ще на одне серцебиття. Намагайтеся досягти

10 або 12 серцебиття, перш ніж зупинитися. Наприклад:

[вдих-2-3-4-5 / утримувати-2-3-4-5 / видих-2-3-4-5]

[вдих-2-3-4-5-6 / утримувати-2-3-4-5-6 / видих-2-3-4-5-6]

[вдих -2-3-4-5-6-7 / утримувати-2-3-4-5-6-7 / видих-2-3-4-5-6-7]

[вдих -2-3-4-5-6-7-8 / утримувати-2-3-4-5-6-7-8 / видих-2-3-4-5-6-7-8]

[вдих-2-3-4-5-6-7-8-9 / утримувати-2-3-4-5-6-7-8-9 / видих-2-3-4-5-6-7-8-9]

[вдих -2-3-4-5-6-7-8-9-10 / утримувати-2-3-4-5-6-7-8-9-10 / видих-2-3-4-5-6-7-8-9-10]

Великі вдихи

Під час співу ми повинні дихати з іншою частотою, ніж під час звичайного дихання. Ми використовуємо ті самі м'язи, але ми використовуємо їх з різною швидкістю. Коли ми вдихаємо (вдих), ми намагаємося дуже швидко вдихнути повітря, а коли ми видихаємо (видих), ми повинні рухати повітря дуже повільно. Це тому, що для співу нам потрібно підтримувати звуки голосу протягом кількох секунд (довга мелодія), але потім ми повинні зробити наступний вдих дуже швидко (часто частку секунди), щоб бути готовими заспівати наступну фразу музики. При нормальному диханні ви вдихаєте та видихаєте приблизно з однаковою частотою. Коли ви виконуєте вправи перед сном, описані на попередній сторінці, ви не змінюєте цей регулярний ритм дихання, а просто продовжуєте його, щоб допомогти розвинути глибше та більш контрольоване дихання. Вправи нижче зосереджені на швидких вдихах та повільних видихах, які саме нам потрібні для співу. Завжди звертайте увагу на механізм дихання та верхню частину тіла, щоб рухалися лише правильні м'язи (без рухів голови, грудей чи плечей).

Задування свічок (папір)

Коли ми робимо глибокий вдих, щоб задувати свічки, ми швидко вдихаємо та стискаємо губи, створюючи потужний, стабільний потік. Стиснуті губи допомагають перешкоджати потоку повітря та фокусувати його, щоб зробити його сильнішим. Тримайте аркуш паперу на відстані витягнутої руки від обличчя, зробіть глибокий вдих і подуйте на папір. Якщо ви не стиснете губи належним чином, сила потоку повітря не змусить папір

рухатися (він повинен помітно тріпотіти). Під час вдиху переконайтеся, що ви не видаєте жодних звуків, що задихаються. Вдих має бути тихим і швидким, майже таким самим, як ви можете зробити, коли злякаєтеся: відкритий рот, відкриті очі, відкрите горло, швидкий вдих, але не задишка. Під час видихування намагайтеся тримати папір у русі протягом кількох секунд. Щодня засікайте час, щоб побачити, чи можете ви продовжити час видихування.

Трелі губ (Трепет губ)

У цій вправі робіть глибокі вдихи та повільно видихайте повітря через стиснені губи, щоб вони тріпотіли. Багатьом людям доводиться практикувати цю вправу, щоб зробити її правильно. Губи мають бути вологими і вільними, але їх потрібно тримати разом (ніби вони гудуть) достатньо, щоб тиск повітря змусив їх тріпотіти. Якщо губи перестають тріпотіти, тиск повітря або занадто сильний, або занадто слабкий. Намагайтеся продовжувати трель губ якомога довше, щодня засікаючи час.

Губна трель

Базова вправа, яку використовують провідні викладачі вокалу по всьому світу, – це губна трель. Причина, чому ця конкретна вправа така корисна, полягає в тому, що вона вимірює фактичний потік повітря (тиск). Під час співу можна використовувати забагато або недостатньо повітря для отримання гарного вокального звуку, а губна трель – це своєрідний вимірювальний пристрій для контролю вашого контролю потоку повітря. Якщо тиск потоку повітря збільшується або зменшується будь-яким чином, ви можете відчути це або за зміною звуку губної трелі, або за тим, що губи перестають тріпотіти. Цей тип прямого зворотного зв'язку набагато легше розпізнати, ніж зміни в якості вокалу, особливо учнем, тому це дуже корисний інструмент, який допомагає учням навчитися гарному контролю дихання. Як і у випадку з усіма дихальними вправами та співом, обов'язково робіть хороший глибокий вдих тихо (без задишки) перед виконанням губної

трелі. Ми повинні крок за кроком спиратися на вже вивчені навички та постійно застосовувати їх до наступної техніки.

Губна трель (з голосом і без) Висота тону: «...»

Ви навчилися, як відтворювати губну трель без голосу (лише повітря) на попередньому уроці, а тепер вам слід навчитися виконувати ту саму вправу, використовуючи голос. Гарний початковий тон — це фа#, але ваш учитель може попросити вас виконати губну трель на іншій ноті. Переконайтеся, що губи тремтять безперервно та без змін. Переконайтеся, що висота тону стабільна (не хитається). Слідкуйте за своїм щоденним прогресом як у виконанні губної трелі без голосу, так і в виконанні губної трелі з голосом, записуючи, скільки секунд ви можете її підтримувати.

Губна трель (спів пісні)

Назва пісні: «...» Початкова нота: «...»

Спробуйте заспівати одну з пісень, які ви перерахували на сторінці 1, виконуючи губну трель. Як далеко ви можете співати на одному диханні? Гарною піснею для цього є Америка («My country 'tis of thee»), якщо ви можете її запам'ятати. У Мері було маленьке ягня – гарний другий вибір. Ваш учитель напише початкову ноту вище, щоб ви робили це однаково щоразу.

Губні трелі (Сирени)

Як тільки ви вивчите техніку сирени на наступній сторінці, виконуйте губні трелі під час співу сирени. Обов'язково піднімайтеся вище та нижче кожного разу, коли виконуєте губні трелі сирени, щоб розширити свій діапазон в кожному напрямку.

Ковзання вгору та вниз

Тепер, коли ми розглянули деякі основи щодо джерела енергії (дихання), перейдемо до вібратора (голосової скриньки або голосових складок). Щоб співати, ми повинні точно відповідати висоті мелодії, і ми робимо це, напружуючи або розслабляючи голосові складки в гортані (голосової скриньки). На відміну від будь-якого іншого інструменту, де ми можемо точно бачити, як наші пальці змінюють ноти, голосова скринька невидима

для нас, тому ми не можемо бачити, як працює наш голос. Єдиний спосіб дізнатися, чи співаємо ми правильно, це слухати звук, який ми видаємо, і порівнювати його з джерелом висоти звуку, таким як фортепіано. Мідні духові інструменти певною мірою мають цю особливість, оскільки виконавець повинен напружувати губи відповідно до певних нот, і потрібен час, щоб відчути цю техніку. Під час співу ми вчимося відчувати, що роблять наші голосові складки, щоб створити ноту, щоб нам не доводилося регулювати висоту звуку з кожною нотою, яку ми співаємо, порівнюючи її з фортепіано. Після достатньої практики ми просто відкриваємо рот, і правильна нота виходить. Як згадувалося вище, висота нашого голосу змінюється шляхом натягування або розслаблення голосових складок. Коли ми їх натягуємо, висота тону підвищується, а коли ми їх розслабляємо, висота тону знижується.

Той самий ефект можна спостерігати у гумовій стрічці. Розтягніть стрічку та пощипніть її. Коли ми натягуємо стрічку сильніше, висота тону стає вищою, а коли ми дозволяємо стрічці розслабитися, висота тону знижується. Вправа нижче допоможе розвинути м'язи нашого голосу, які контролюють висоту тону. Нас поки що не хвилює точна висота тону – ми просто використовуємо м'язи для зміни висоти тону. Це можна порівняти з тим, як бейсбольний пітчер розмахує рукою перед кидком – він рухає своїми м'язами загалом, не турбуючись про те, щоб кинути м'яч у якомусь конкретному напрямку.

«Сирени вгору»

Видання ковзного звуку голосом дуже схоже на імітацію звуку сирени. Для цієї вправи зробіть хороший повний тихий вдих (без задишок) і почніть співати звук, починаючи з нижньої частини вашого голосового діапазону. Повільно піднімайтеся якомога вище, не напружуючись. Якщо ви чуєте будь-які пропуски або паузи, спробуйте співати крізь них (усунути їх). Вам слід співати «Сирени вгору» щонайменше 10 разів на день як щоденну практику. З кожною наступною спробою намагайтеся починати нижче в голосі та

закінчувати вище, і намагайтеся ковзати вгору повільніше (видавати звук довше) та безперервно (без стрибків або пауз).

«Сирени вниз»

Ця вправа точно така ж, як «Сирени вгору», за винятком того, що ви починаєте з високого тону голосу та плавно ковзаєте вниз до найнижчого тону. Спуск вниз часто буває важче контролювати, і вам слід наполегливо працювати, щоб зробити його м'яким, повільним та рівномірним. Розслаблення голосових складок повільним контрольованим способом складніше, ніж їх напруження. Виконуйте цю вправу щонайменше 10 разів на день. Для опанування цієї вправи потрібно більше зусиль.

«Сирени вгору та вниз»

Після того, як ви освоїте «Сирени вгору та вниз», ви можете замінити їх цією вправою, де ви ковзаєте вгору та вниз на одному диханні. Переконайтеся, що ваше ковзання вниз таке ж контрольоване, як і ковзання вгору, і триває таку ж тривалість (не швидше).

Узгодження висоти тону

Будь-який стабільний звук, який ви видаєте своїм голосом, якщо він не рухається вгору та вниз, є певною висотою тону. У музиці ми співаємо певні висоти тону, які можна знайти на клавіатурі фортепіано. Кожна клавіша має різну висоту тону, і здебільшого ми обмежуємо наші співочі висоти тими ж, що й на фортепіано. Однак, як і багато інших інструментів, голос може ковзати між висотами тону, і ця здатність використовується відповідно до стилю музики або вимог композитора. Перш ніж ми зможемо просто співати правильні ноти, оскільки ми можемо відчувати їх у своєму голосі та чути їх у своїй голові, ми повинні спочатку навчитися дуже ретельно та обдуманно узгоджувати свій голос із правильними висотами музики. Спочатку ви повинні почути звук, потім почати співати, а потім налаштувати свій голос, щоб він відповідав звуку, якщо ваш голос занадто низький або занадто високий. Ви будете ковзати своїм голосом, використовуючи техніку сирени з попереднього уроку, доки ваше вухо не підкаже вам, що ваш голос відповідає

висоті звуку. Щоб відпрацювати цю навичку, вам потрібно використовувати гарне джерело висоти тону для порівняння, а для співаків це завжди налаштоване фортепіано або клавіатура. Використання будь-якого іншого інструменту може бути не дуже корисним, оскільки інші інструменти мають здатність регулювати висоту тону так само, як і голос, тому вони часто можуть бути не такими точними, як фортепіано.

На фортепіано ви натискаєте клавішу, і будь-який звук, який ви чуєте, є стабільним і незмінним звуком.

Узгодження висоти тону Початок на: «...» Зупинка на: «...»

Для цієї вправи важливо точно дотримуватися кроків:

1. Натисніть і утримуйте клавішу на фортепіано.
2. Прослухайте звук.
3. Почніть співати «ля...».

4. Якщо звук, який ви співаєте, не відповідає висоті тону, підніміть ноту вгору, якщо вона занадто низька, або підніміть ноту вниз, якщо вона занадто висока.

5. Вдихніть і перейдіть до наступної клавіші (висоти тону).

6. Почніть з ноти, зазначеної вище, і повторіть цю вправу з кожною клавішею, що піднімається вгору на фортепіано. Це включає всі чорні та білі клавіші, одну за одною. Зупиніться на ноті, зазначеній вище.

Важливо завжди натискати клавішу перед співом і приділяти час, необхідний для прослуховування звуку. Це може тривати до 2 секунд. Як тільки ви почнете співати, не відпускайте, клавіші, а натомість утримуйте її, щоб порівняти свій голос зі звуком фортепіано.

Уважно слухайте та спробуйте визначити, чи відповідає ваш тон, чи він занадто високий чи занадто низький. Якщо ви не можете сказати, що ви занадто високі чи занадто низькі, трохи посуньте свій голос вгору та вниз, доки не відчуєте, що ваш голос відповідає висоті фортепіано. Якщо це займає занадто багато часу, і звук стихає, знову натисніть на клавішу фортепіано та

повторіть процес. На клавіатурі, ви можете змінити налаштування на «орган», що забезпечить довше звучання, якщо це допоможе.

Тривале узгодження висоти звуку

Це варіація вправи на узгодження висоти звуку, і всі ті ж інструкції все ще застосовуються.

Однак, як тільки ви точно підберете висоту тону, продовжуйте співати ноту щонайменше 4 рахунки (секунди), перш ніж переходити до наступної ноти. Уважно стежте за своїм звуком і не дозволяйте йому відхилитися від правильного звучання. Переконайтеся, що ваш вокальний звук чистий і має однакову гучність (не дозволяйте йому затихнути). З кожною нотою, яку ви співаєте, створюйте гарний вокальний звук, який не змінюється протягом усіх 4 рахунків, на які ви його підтримуєте.

Потім вдихніть і перейдіть до наступної висоти тону (клавіші фортепіано).

Ритм у співі

Уся музика має ритм, тобто кожен звук має різну тривалість – деякі звуки короткі, деякі довгі, а деякі знаходяться посередині. Крім того, вся музика має стабільний ритм, який є стабільним пульсом музики. Ритм музики повинен завжди відповідати стабільному ритму.

Більшість музикантів рахують під час виконання, щоб триматися в ритмі.

Залежно від музики та її складності, вони можуть сказати «1-2-3-4» або «1-2-3» або різноманітні набагато складніші числові схеми, щоб допомогти їм залишатися в ритмі та не загубитися, коли музика стає складною. На практиці музиканти рахують уголос, щоб переконатися, що вони не збилися з ритму. Під час виконання музиканти рахують мовчки (про себе). Співаки не можуть рахувати вголос, тому що ми використовуємо свій голос і рот для створення звуків і слів. Насправді, ми навіть не можемо рахувати мовчки в голові під час співу, тому що ми співаємо слова, і це було б занадто заплутано!

Так само, гравці на духових інструментах також не можуть рахувати ротом, тому що під час гри в них є мундштук. Поки ви не зможете рахувати мовчки в голові, що є навичкою, яка розвивається роками, ви повинні практикувати інші способи тримати рівновагу та ритм.

Оскільки руки задіяні в грі, інструменталісти вчаться відбивати ногою, щоб утримувати ритм (хоча це вважається абсолютно неприйнятним у виконанні). Для співаків плескання в долоні – найкращий вибір, тому що воно відчувається ближче до нас (нога відчувається далеко). Навіть якщо співак співає просто «та-тата» (тобто, без слів), плескання в долоні в рівний ритм – чудовий спосіб утримувати ритм і не збитися з пантелику. Під час практики навичок плескання в долоні уважно відчуйте візерунок «1-2-3-4» або «1-2-3», можливо, навіть трохи сильніше відпрацюйте такт номер 1, щоб ви могли відчутти візерунок. Чим сильніше вкорінене ваше відчуття ритму плескання в долоні, тим більше ви можете використовувати його для вивчення складної музики. Окрім оплесків, співаки також можуть пульсувати голосом, щоб він відповідав ритму. Наприклад, півноти буде «та-а» з двома пульсаціями для двох ударів, ціла нота буде «та-а-а-а» таким самим чином.

Правила контролю якості оплесків та промовляння «та»

Виконуючи вправи з оплесків на наступній сторінці, і щоразу, коли ви оплескуєте ритм пісні, перш ніж навчитися її співати, зверніть увагу на такі правила контролю якості:

1. Безперервно підтримуйте звук «а» між нотами. Без пропусків перед наступним «т».
2. Плескайте рівномірно та стабільно.
3. Підтримуйте послідовне звучання вокалу: тембр, гучність та висоту (без перегинів).
4. Дихайте лише на позначках дихання.
5. Пульсуйте голосом, щоб підтримувати ритм («та-а»).
6. Рухайте лише язиком, щоб видавати звук «т» (не щелепою чи головою).

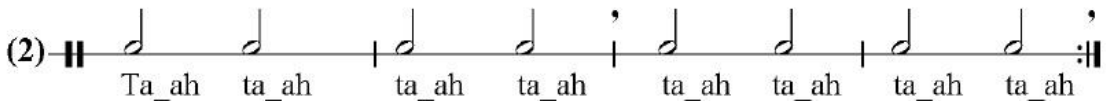
7. Без пауз або пропусків у звуці. 8. Не можна підстрибувати головою чи робити інші сторонні рухи.

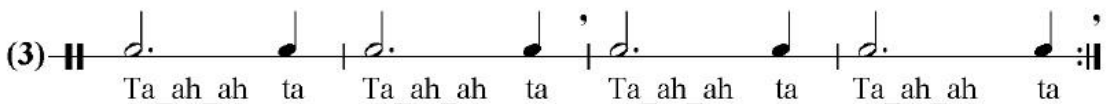
Оплески та промовляння звуку «Та»

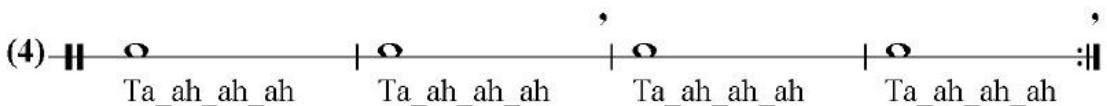
Вказівки щодо практики:

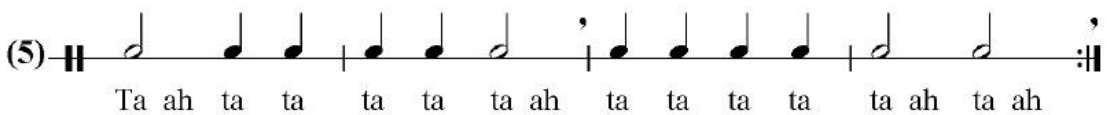
1. Плескайте рівномірно та промовляйте ці ритми на ноті «та».
2. Пульсуйте своїм голосом, щоб він відповідав ударам, які ви дотримуєтеся під час оплесків.
3. Повторіть кожну вправу 4 рази та дотримуйтеся правил контролю якості, перелічених на сторінці 8.
4. Уважно стежте очима за складами пульсації звуку «та».
5. Не відводьте погляд, інакше загубитеся в музиці.
6. Практикуйте на всіх трьох швидкостях метронома.
7. Як тільки ви добре вивчите цю вправу, потренуйтеся її без пульсації голосу.

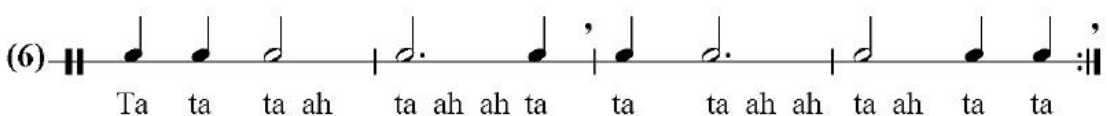
(1) 

(2) 

(3) 

(4) 

(5) 

(6) 

Музичний алфавіт

Американська, англійська та німецька музика використовують літери алфавіту (A, B, C, D, E, F, G) для опису різних висот або нот у музиці. Країни романських мов, зокрема Італія, звідки походить вся письмова музика, використовують іншу систему для опису висот (do, re, mi, fa, sol, la, ti), так звані склади сольфеджіо, і співаки в усьому світі майже повсюдно використовують одну й ту саму систему з різних причин. Перша причина полягає в тому, що склади сольфеджіо мають різні голосні, що полегшує їх розуміння та асоціацію з нотами, ніж звичайні літери (5 з яких мають одну й ту саму голосну «і»). Друга полягає в тому, що їхня конструкція «приголосна + голосна» робить їх особливо корисними для співу. Третя полягає в тому, що вся техніка співу походить з Італії (bel canto), і італійці використовують склади для опису висот для всієї музики, навіть для інструментів. [до=до, ре=ре, мі=мі, фа=фа, соль=соль, ля=ля та ті=сі]. Співаючи пісню вперше, корисно спочатку заспівати її, використовуючи склади сольфеджіо. Відсутність скупчень приголосних, дифтонгів та кінцевих приголосних позбавляє необхідності думати про проблеми дикції та дозволяє співаку зосередитися на нотах та ритмі. Для вивчення музичної теорії та гри на фортепіано вам потрібно буде визначати ноти за їхніми літерними назвами. Для співу ви будете визначати ноти за їхнім складом сольфеджіо. Співак із солідним досвідом сольфеджіо може легко заспівати нову пісню з листа, оскільки використання складів допомагає слуху знаходити правильні ноти.

У цих книгах вас попросять спочатку заспівати музичні приклади, використовуючи склади сольфеджіо, перед усім іншим. Як тільки ви добре вивчите пісню, просто співаючи «до-ре-мі», ви можете розпочати процес співу зі словами, що вимагає застосування складного набору правил дикції.

Декламуйте склади

Щодня декламуйте склади вперед і назад, доки не вивчите їх чітко. Ви маєте вміти робити це швидко по пам'яті. Плескайте в долоні під час декламації, щоб підтримувати рівномірний ритм.

Виконуйте декламацію повільно, потім все швидше і швидше, не запинаячись. Ритм допомагає закріпити

процес запам'ятовування. Використовуйте метроном із трьома різними швидкостями, щоб контролювати свої здібності.

1. ДО – РЕ – МІ – ФА – СОЛ – ЛЯ – ТІ – ДО

2. ДО – ТІ – ЛЯ – СОЛ – ФА – МІ – РЕ – ДО

Грайте та співайте гаму

Грайте та співайте гаму нижче, вгору та вниз, щоб звикнути співати «до-ре-мі» та ноти гама. Завжди грайте наступну ноту перед тим, як співати її, щоб ви могли почути правильну висоту звуку.



Спів на голосному

Щоразу, коли ви співаєте пісні зі словами, важливо співати на голосному. Це означає, що ви тримаєте голосний на висоті якомога довше, перш ніж заспівати останній приголосний(і). Для цього є багато причин, але головна причина полягає у важливості збереження мелодії під час співу. Якщо ви зупините голосний занадто рано, щоб утворити приголосний, мелодія стане перерваною або уривчастою, як вулиця з вибоїнами. Під час співу ми хочемо, щоб мелодія була якомога безперервнішою і зв'язною, при цьому приголосні переривають звучання мелодії лише коротко, достатньо, щоб її було зрозуміло, але ніколи не настільки сильно, щоб зупинити спів. Під час співу на складах сольфеджіо легко співати на голосному, тому що вони не мають кінцевих приголосних (ми завжди співаємо «so» замість «sol»), а початкові приголосні є одинарними та простими. Але навіть під час співу на складах сольфеджіо важливо співати безперервно на голосному, щоб не було перерви звуку між нотами. Не зупиняйте голос! Не дихайте! Голосний одного складу повинен плавно переходити в приголосний,

починаючи наступний склад. Правильне співання голосного звуку, використовуючи склади сольфеджіо, є першим кроком до правильного співу голосного звуку, коли співають слова пісні.

Практичні вказівки: М.М. ♪ = «...»

1. Плескайте в долоні та скажіть «та-а» або «та».
2. Заспівайте пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (Грайте акорди лівою головою під час співу).
3. Плескайте в долоні, ритмічно промовляючи слова та підтримуючи голосні.
4. Заспівайте пісню, використовуючи слова. (Грайте акорди лівою головою під час співу).

We Play Every Day

The image shows a musical score for the song "We Play Every Day". It consists of two systems of music. The first system has four measures, and the second system has four measures. The music is written in 4/4 time. The melody is in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The lyrics are: "We play ev - 'ry day, sun or rain, it's all the same. Will you play with us, in our hap - py game?". The score includes fingerings (1, 2, 3) and a final fermata over the last note of the second system.

Вимовлення кінцевих приголосних

Концепція вимовлення голосної тісно пов'язана з концепцією вимовлення кінцевих приголосних.

Щоб вимовити приголосні у правильний час ритму, важливо знати, як довго вимовити голосну, перш ніж вимовити кінцеву приголосну. Голосну потрібно співати безперервно, доки не утвориться приголосна, без будь-яких

перерв чи ослаблення вокалового звуку. Також важливо не утворювати приголосну передчасно. Дозволити язику чи губам рухатися до приголосної передчасно, навіть трохи, може спотворити голосну або перешкодити звучанню. Голосна повинна залишатися чистою до моменту вимовлення приголосної, тоді приголосна виконується швидко за час, що залишився. Кінцеві приголосні виконуються двома різними способами: якщо інше слово має бути співане без перерви (*legato*), то кінцева приголосна опускається на початок наступного слова. Тобто приголосні вимовляються разом як кластер. Якщо кінцева приголосна знаходиться в кінці фрази (перед вдихом), тоді приголосна стає пропущеною приголосною, оскільки за нею йде вдих. Якщо необхідно, ми трохи скорочуємо ноту, щоб розмістити приголосну на останній долі ноти, або, якщо після ноти є пауза, ми можемо дозволити голосній прийняти повне значення ноти та розмістити вивільнення приголосної на доступній паузі. Рішення щодо того, що робити, залежить від стилю пісні, а також від того, як була написана музика. Деякі композитори пишуть паузи для співаків, як для приголосних, а інші залишають співакові вирішувати, де розмістити вивільнення приголосних.

Практичні вказівки:

1. Заспівайте пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (Грайте ноти лівої руки під час співу.)
2. Позначте вивільнення приголосних стрілкою вгору (↑).
3. Плескайте в долоні, ритмічно промовляючи слова та правильно ставлячи кінцеві приголосні.
4. Робіть швидкий вдих на кожній паузі (після приголосної).
5. Заспівайте пісню, використовуючи слова. (Грайте ноти лівої руки під час співу.)

Come, Sleep, Little Children

Slow lullaby

mp Come, sleep, lit - tle chil - dren, Time to rest your head,

p Dream of hap - py play - time in your warm soft bed.

Мінорний лад

Досі ви співали пісні в тональності до, яка є найпростішою, оскільки має лише білі клавіші (на фортепіано). Більш конкретно, тональність до називається до-мажор. Західна музика використовує два різні типи тональностей: мажорну та мінорну, які також називаються мажорним ладом та мінорним ладом. Мажорні тональності зазвичай описуються як «веселі», а мінорні — як «сумні», залежно від того, як звучать різні лади. У тональності до-мажор ви закінчували свої пісні на ноті до. У нашій пісні в цьому уроці ви почнете та закінчите на ноті ре і навчитесь чути тональність ре-мінор.

Зверніть увагу, як початок і закінчення на різних нотах надає мелодії зовсім іншого звучання, навіть якщо ви співаєте ті самі 5 нот, які ви вже вивчили: до-ре-мі-фа-соль! Просто використовуючи різні початкові та кінцеві ноти, а також різні ноти в гармонії (ре та фа, замість до-місоль), ви можете створити зовсім інший настрій і звучання – і це те, що називається тональністю.

Практичні вказівки:

1. Проспівайте розминку до пісні «Похмура ніч» щонайменше 4 рази.

2. Проспівайте пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (Грайте акорди лівою головою під час співу.)

3. Позначте вихід приголосних стрілкою вгору (↑).

4. Плескайте в долоні, ритмічно промовляючи слова та правильно ставлячи кінцеві приголосні.

5. Проспівайте пісню, використовуючи слова. (Грайте акорди лівою головою під час співу.)

Warm ups for 'd minor'

re mi fa mi re mi fa sol fa mi mi fa sol fa mi do re

Gloomy Night

Slow and creepy

mp Dark and gloom-y is the night, scar-y mon-sters are a fright.
If you go out all a-lone, We don't know if you'll come home.

Пропуск до-мі-ре-фа-мі-соль

Дуже поширеним патерном у музиці є послідовні пропуски, тобто до-мі-ре-фа-мі-соль тощо. Цей вид пропуску може бути кількома пропусками або довгою серією пропусків, що рухаються вгору та вниз по гамі.

Технічний термін для цього патерну - розбиті терції. Терції, тому що пропуск - це також інтервал терції. Розбиті, тому що ноти - це мелодійні терції (не гармонічні терції). Усі інструменталісти, а також співаки повинні вивчити цю техніку. Цей урок включає лише розбиті терції до-мі-рефа-

мі-соль, вгору та вниз. Зрештою, вам потрібно буде вивчити цю техніку для нот вгору та вниз по всій гамі.

Практичні вказівки:

1. Проспівайте розминки для «Handy Spandy» щонайменше 4 рази кожно.

2. Проспівайте пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (Грайте акорди в лівій руці під час співу.)

3. Проспівайте пісню, використовуючи слова. (Грайте акорди в лівому горному тоні під час співу.)

Warm ups for 'broken thirds'

do mi re fa mi sol sol mi fa re mi do mi do fa re sol mi mi sol re fa do mi

Handy Spandy

Quickly

mf Han-dy Span-dy fine and dan-dy loves plum cake and sug-ar can-dy

Bought it from a can-dy shop, and a-way he went hip hop, hip hop.

Спів фа-ре-ті

Ноти «фа-ре-ті» окреслюють частину гармонії V7 (скажемо, «п'ять-сім») або можуть існувати окремо як гармонія VII° (тобто акорд, побудований на сьомій ноті гами, що є зменшеним тризвуком). Ця пісня допомагає вам почути ноти «фа-ре-ті» як контур акорду в контексті мелодії.

Практичні вказівки:

1. Проспівайте розминки для «Hickory Dickory Dock» щонайменше 4 рази кожно.

2. Проспівайте пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (Грайте акорди лівою головою під час співу.)

3. Позначте вихід приголосних стрілкою вгору (↑).

4. Плескайте в долоні, ритмічно промовляючи слова та правильно ставлячи кінцеві приголосні.

5. Проспівайте пісню, використовуючи слова. (Грайте акорди лівою головою під час співу.)

Warm ups for 'fa-re-ti'

do mi sol fa re ti mi sol do re fa ti mi do sol re ti fa

The image shows a musical staff with a treble clef and a 3/4 time signature. It contains three measures of music, each with a box containing a number (1, 2, or 3) above the first note. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above the notes. The notes are: Measure 1: C4 (1), D4 (2), E4 (3), F4 (5), G4 (4), A4 (2), B4 (1). Measure 2: C5 (2), D5 (3), E5 (5), F5 (1), G5 (2), A5 (4), B5 (1). Measure 3: C6 (3), D6 (3), E6 (1), F6 (5), G6 (2), A6 (1), B6 (4).

Hickory Dickory Dock

Quickly

mf Hick - or - y, Dick - or - y Dock, the

The image shows the first system of musical notation for 'Hickory Dickory Dock'. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff has a 3/4 time signature and contains the melody. The bass staff contains piano accompaniment. The lyrics are: Hick - or - y, Dick - or - y Dock, the. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above the notes.

mouse ran up the clock.

The image shows the second system of musical notation for 'Hickory Dickory Dock'. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff has a 3/4 time signature and contains the melody. The bass staff contains piano accompaniment. The lyrics are: mouse ran up the clock. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above the notes.

Звукоутворення

Все, що пов'язано зі створенням гарного вокального звуку, називається звукоутворенням, і це включає всі аспекти дихання (вдих та підтримку), висоту звуку, динаміку, тембр та формування голосних.

Наріжним каменем техніки апподжо [а-ПО-джі-о] є механізм дихання, який включає швидкий вдих та підтримку за допомогою м'язового антагонізму. Ця техніка потім застосовується до всіх інших аспектів звукоутворення. Дві області, які найкраще демонструють гарне дихання апподжо, це початок (початок вокального звуку) та вивільнення/вдих (зупинення вокального звуку в поєднанні з вдихом). У техніці апподжо початок завжди чистий, без хрипіння (глоттальний хід) або аспірації (задишка або звук «Х»), а дихання має бути тихим (без задишки). Почути задиханий звук свідчить про те, що голосова щілина (простір між голосовими складками) не повністю відкрита.

Крім того, необхідно розвивати навички, щоб співак правильно підтримував вокальний звук.

Проблеми можуть виникати у двох загальних сферах: підтримка дихання та рухи обличчя/рота. Якщо підтримка дихання непослідовна, тембр або динаміка зміняться. Небажані рухи обличчя або рота змінять звук голосного, що може статися, коли язик або губи рухаються до наступного голосного або приголосного, або коли якась частина обличчя або рота виконує додатковий рух, який не належить до цього.

Ця остання проблема зазвичай спричинена несвідомим актом виходу зі співочої пози під час дихання, і це необхідно виправити, якщо це станеться. Усі частини та м'язи обличчя та рота повинні підтримувати безперервну співочу позу, навіть під час дихання, і співак повинен сприймати дихання як частину співу, а не як інший набір рухів.

Дихання Appoggio

Слово appoggio походить від італійського слова appoggiare, «нахилятися», і використовується в школі співу bel canto для опису техніки співу на опорному та повному

резервуарі повітря. Для гарного звукоутворення тиск повітря на голос повинен бути твердим і стабільним, але ніколи не форсованим чи перевантаженим. Форсування або перевантаження – дуже поширені проблеми аматорського співу, які проявляються у змінах висоти або тембру (різкості). Крім того, таке перевантаження може напружувати голос і потенційно пошкодити його. При диханні ащодо співак підтримує повітря твердими м'язами живота, і повітря використовується економно – лише для того, щоб проспівати ноти.

Класичний вислів «менше – це більше» як ніколи актуальний для співаків, де добре підтримане дихання може створювати яскраві звуки, які можуть перенести оркестр зі ста музикантів в оперний зал на 3000 слухачів, а віртуозні співаки можуть співати довгі мелодії протягом 20-30 секунд, ніби їм ніколи не потрібно дихати. Голос, що використовується з добре підтриманим диханням, не буде напружуватися і не буде пошкоджений.

Вправи на початок/вихід

Вправи на початок/вихід, що викладаються в цих книгах, базуються на вправах, створених доктором Річардом Міллером, почесним професором вокалу та колишнім головою кафедри вокалу, Оберлінської консерваторією музики, Оберлін, штат Огайо. Вони розроблені для відпрацювання всіх аспектів звукоутворення техніки ащодо, включаючи початок (наближення голосових складок), вихід (відкриття голосової щілини), висоту тону, підтримане дихання (антагонізм м'язів), яскравий тембр, формування голосних, аджіюстаменто та контрольовані рухи тіла, щоб студент міг почати включати гарне звукоутворення у весь спів. Перші вправи зосереджені на чистому початку, яскравому тембрі та тихому виході. Пізніші вправи розширяють застосування техніки до складніших музичних та дикційних питань, оскільки студент стає більш досвідченим у таких галузях, як мова, гнучкість, акселерація, ритм, гармонія та музикознавство.

Правила контролю якості для гарного звукоутворення

Опановуючи різні вокальні техніки, ви повинні постійно контролювати ці 12 дуже важливих якостей щодо гарного звукоутворення. Зверніть увагу, що якості 1-7 – це звуки, які ви можете чути, а якості 8-12 – це рухи тіла, які ви повинні бачити або відчувати (використовуйте дзеркало). Переглядайте список щодня, доки ви повністю його не запам'ятаєте, щоб ви могли контролювати ці якості щоразу, коли співаєте:

		QUALITY	GOAL	AILMENTS
SOUND (HEAR)	1.	PITCH	PRECISE, UNWAVERING	off pitch, scooping, sliding, wobbling
	2.	DYNAMIC	STABLE	creeping in, fading out, accenting
	3.	TIMBRE	VIBRANT, CLEAR	breathy, raspy, straight tone
	4.	ATTACK	CLEAN	grunting, aspiration
	5.	VOWEL	PURE, CONSISTENT	diphthong, anticipation, laziness
	6.	RELEASE	COMBINED WITH BREATH	inverse grunt, excess breath, non-rhythmic
	7.	BREATH	SILENT, QUICK	gasping, uncoordinated, slow
BODY (SEE/FEEL)	8.	LUNGS/CHEST	FULL, EXPANDED	collapsing, feeling overcrowded
	9.	ABDOMEN	MUSCLE ANTAGONISM Firm and Controlled Motion	pushing, lacking support, belly moving instead of upper abdomen, abdomen moving too much
	10.	UPPER BODY	STILL, RELAXED	tension, motion during breathing
	11.	JAW / FACE	CONTROLLED Moves Only As Needed	moves unnecessarily, tension, moves during release/breath
	12.	TONGUE / LIPS	CONTROLLED Moves Only to Form Vowels or Consonants	moves early to form next vowel or consonant, does not maintain correct vowel sound throughout, moves during release/breath

Базовий початок

Початкова нота «...» Кінцева нота: «...»

Вправа, наведена нижче, є лише першою з багатьох вправ для практики техніки апподжо.

Спочатку вивчіть цю вправу в повільному темпі (ММ = 60), щоб переконатися, що фонація починається точно на 1-й та 3-й долях, а вивільнення (вдих) відбувається точно на 2-й та 4-й долях. Помістіть руки вище талії, де руки можуть відчувати найнижче ребро, щоб відчувати правильний рух дихальних м'язів.

Рухи для співу та дихання повинні бути мінімальними, а поза має бути нерухомою.

Продовжуйте співати ноти на клавіатурі, як вказав ваш вчитель (зазначено вище). Після того, як ця вправа буде освоєна в повільному темпі,

темп можна поступово збільшувати, щоб опанувати швидше виконання механізму початку + вивільнення. Вчитель призначить зміни голосних за потреби.



Скупчення дзвінких приголосних

Окрім зникнення кінцевого приголосного, інше місце, де дзвінкий вибуховий звук часто зникає, це перед іншим приголосним. Язик або губи переміщуються в позицію для вибухового звуку (тобто близько до його утворення), але ніколи не завершують його. Крім того, дзвінкі продовжувальні звуки повинні бути повністю виконані (трохи підтримані), щоб їх було чути перед іншим приголосним. Ця вправа складається зі скупчень приголосних, щоб допомогти потренуватися утворювати дзвінкі вибухові звуки та продовжувальні звуки перед іншими приголосними. Ці звуки можуть здатися неприродними спочатку, оскільки вони не звучать як слова англійською мовою, але насправді такі поєднання регулярно трапляються, коли кінцеві приголосні одного слова пропускаються (тобто вимовляються «спина до спини») з початковими приголосними іншого слова. Вміння співати ці приголосні з потрібною кількістю субвокалізації або підтримання перед другим приголосним є важливою навичкою у співі.

Ці вправи практикують виконання дзвінких приголосних у скупченнях. Під час їх виконання переконайтеся, що 1) якщо початкова приголосна є вибуховою, то після неї є субвокалізована нейтральна голосна, або 2) якщо початкова приголосна є продовженою, то вона правильно витримана, перш ніж виконати другу приголосну та голосну. Усі звуки мають бути чіткими та виразними, а приголосні мають передувати долі (голосна знаходиться на долі). Ставтеся до «Л» як до вибухової.

Наведена нижче сітка скупчень приголосних, щоб ви могли бути впевнені, що потренуєте всі можливі комбінації:

	B	D	G	L	M	N	V	Z
B		BD	BG	BL	BM	BN	BV	BZ
D	DB		DG	DL	DM	DN	DV	DZ
G	GB	GD		GL	GM	GN	GV	GZ
L	LB	LD	LG		LM	LN	LV	LZ
M	MB	MD	MG	ML		MN	MV	MZ
N	NB	ND	NG	NL	NM		NV	NZ
V	VB	VD	VG	VL	VM	VN		VZ
Z	ZB	ZD	ZG	ZL	ZM	ZN	ZV	

1. bdi bde bda bdo bdu bdo bda bde bdi
 2. bdu bdo bda bde bdi bde bda bdo bdu

Спів у дуеті

Музика, яку виконують дуетом, також називається двочастинним вокальним твором. Дві лінії звучать гармонійно разом, тому що ноти дуетної партії також є частиною тих самих акордів або гармонії, що й мелодія. Здатність співати дуетом з кимось іншим є важливою частиною співу та вимагає, щоб кожна людина мала хороший слух, щоб залишатися в гармонії. Коли ви тренуєтеся вдома самі, зіграйте дуетну партію на фортепіано та співайте разом з нею. На уроці ваш вчитель із задоволенням заспіває дует з вами. Обов'язково вивчіть обидві партії, щоб ви могли чергувати їх!

Заспівайте ці вправи на складі сольфеджіо. Вивчіть обидві партії для співу разом зі своїм вчителем:

(1)

(2)

(3)

Бемолі

У музиці символ бемоль (=) вказує на те, що висоту тону потрібно знизити на півтону. На фортепіано це означає удар по наступній клавіші ліворуч (чорній чи білій). У співі регулювання висоти тону має бути чутним і відчутним. У всій музиці півтону знаходиться на рівній відстані від будь-якої ноти незалежно від її положення в гамі або октаві. Ви вперше зіткнулися з півтонами, коли співали ноти «мі-фа», а потім «ті-до», і це природні півтони в мажорній гамі. Бемоль може з'явитися перед будь-якою нотою, і тому будь-яку ноту можна знизити на півтону.

Тому F= фактично дорівнює E, а C= дорівнює B, оскільки немає чорної клавіші між E та F або між B та C. У складах сольфеджіо бемоль представлений зміною голосної голосної. Початкова приголосна зберігається,

щоб ми все ще знали, яка це нота (назва літери), і голосна змінюється на «а» або «е» залежно від початкового складу. Зверніть увагу, що до та фа не мають бемольного еквівалента. Пам'ятайте, що тактова лінія скасовує будь-які бемолі в попередньому такті!

C \flat	C	D \flat	D	E \flat	E	F \flat	F	G \flat	G	A \flat	A	B \flat	B
TI	DO	RA	RE	ME	MI	MI	FA	SE	SOL	LE	LA	TE	TI

1 2
do re mi me mi re do do mi me mi me mi do

3 4
do mi do me do mi do do me mi me do me mi me do me do

5 6
do re mi fa sol se sol fa mi re do do sol se sol se sol do

7 8
do sol do se do sol do do se sol se do se sol se do se do

Тризвуки гамми

Тризвук – це акорд із трьох нот, побудованих на терції. До-мі-соль – це тризвук, оскільки до-мі – це терція, а мі-соль – також терція. Ми позначаємо кожну ноту тризвуку як основний, терційний та квінтний. Основний нота – це найнижча нота, терція – середня нота, а квінта – верхня нота (оскільки вона є квінтою від основного). Технічно існує чотири типи тризвуків, але зараз ми розглянемо два: великі тризвуки та малі тризвуки. У великому тризвуку інтервал між основним та терційним – це велика терція (чотири півтони), а в малому тризвуку інтервал між основним та терційним – це мала

терція (три півтони). Оскільки квінта завжди однакова (сім півтонів), це означає, що верхня терція (між 3-ю та 5-ю частинами тризвуку) також змінюється: у великих тризвуках верхня терція є малою терцією, а в малих тризвуках верхня терція — великою. У музиці тризвук може бути побудований на кожній ноті гами, і ми позначаємо ці акорди римськими цифрами I, II, III, IV, V, VI тощо. I-й акорд побудований на першій ноті гами і також називається тонікою. II-й акорд побудований на другій ноті тощо. Ми використовуємо великі римські цифри для великих тризвуків і малі римські цифри для малих тризвуків.

Потренуйтеся співати ці вправи з ламаними акордами на основі тризвуків гами до мажор.

Зверніть увагу, які з них є мажорними, а які мінорними, і відчуйте, як вони звучать по-різному.

The I Chord (tonic)

do mi sol mi sol mi do mi do sol mi sol mi do mi sol do

The ii Chord

re fa la fa la fa re fa re la fa la fa re fa la re

The iii Chord

mi sol ti sol ti sol mi sol mi ti sol ti sol mi sol ti mi

The IV Chord (subdominant)

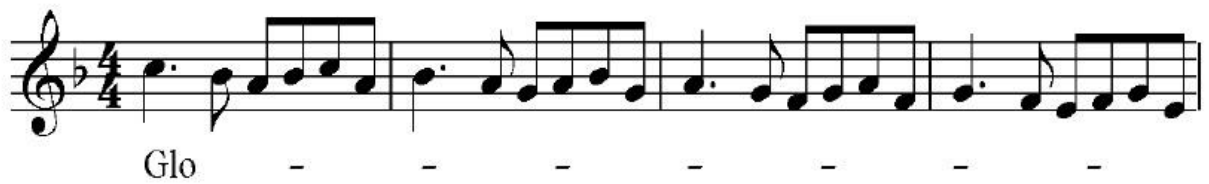
fa la do la do la fa la fa do la do la fa la do la

Глорія

Слова «Gloria, Hosanna in excelsis» походять з латинської римо-католицької меси. Ці слова дуже часто використовуються як приспів у різдвяних колядках, де вірші є загальноживаною мовою (англійською, французькою, німецькою, іспанською тощо). Крім того, слово «gloria» найчастіше встановлюється за послідовністю (як показано нижче). Оскільки хороші відвідувачі церкви знайомі з найпоширенішими віршами латинської меси, таке змішання мов зовсім не здаватиметься недоречним. Це, безумовно, не більш незвичайне, ніж вживання іспанських фраз у повсякденній мові людей у Каліфорнії або використання французьких фраз серед еліти Нью-Йорка. Буквально «Gloria, Hosanna in excelsis» означає «слава і хвала на висотах» і має на меті виразити якомога більшу радість. Використання латини, ймовірно, має на меті доторкнутися до внутрішньої душі для розуміння значення, яке виходить за рамки поезії звичайного тексту. Вимова в IPA - [glɔria ozana in ek•elsis]. Зверніть увагу, що в латині «h» мовчить, а «c» перетворюється на «sh» після «x». Будьте обережні, щоб звук [i] був яскравим «ee» (він не «in», як в англійській мові, а радше «een»), а [e] має бути яскравішим, ніж «e» в англійському «met». [ek] має звучати майже як «ache».

Практичні вказівки:

1. Цей уривок Горії взято з відомої французької різдвяної колядки Ding Dong «Весело в горах».
2. Вивчіть пісню, використовуючи склади сольфеджіо. (do = F)
3. Потренуйтеся співати зі словами.



Склея віків

Зверніть увагу на використання ідеальних кварт та квінт у традиційній єврейській мелодії. Як ви вважаєте, чи робить використання цих інтервалів мелодію величнішою?

Потренуйтеся на нерухомих та рухомих долях, перш ніж вивчати слова.

Majestic

1. Rock of A - ges let our song praise Thy sav - ing pow - er,
2. Thou a - midst the rag - ing foes, wast our shelt - 'ring tow - er.

Fur - ious they as - sailed us, but Thine arm a - vailed us.

And Thy word broke their sword

when our own strength failed us,
1. failed us.
2. failed us.

Спів секст

Слухання та розпізнавання різних інтервалів потребує багатьох годин практики. Ми вже розглянули секунди, терції, кварта та квінти. Ми навіть бачили, що терції можуть бути мажорними або мінорними (як у мажорних та мінорних акордах). Багато музикантів використовують мелодії-запам'ятовувачі, щоб допомогти запам'ятати інтервали. Наприклад, «Here comes the bride» для чистих кварт та «Twinkle, twinkle, little star» для чистих квінт.

Найпоширеніша мелодія для запам'ятовування великих секст — My Bonnie Lies Over the Ocean, і з цієї причини це чудова пісня для їхньої практики. Зверніть увагу, що ми вже співали сексти, тому що

вони були частиною інвертованих мажорних тризвукових моделей на сторінці 70 та були в інших піснях, таких як Over the Rainbow. (Примітка: у цій пісні слово «bonnie» — це не ім'я, а скоріше слово, яке означає «краса» або «кохана»).

Спочатку потренуйтеся розминати та виконувати пісню, використовуючи склади сольфеджіо. Чи можете ви розпізнати, які сексти є мажорними, а які мінорними?

Warm ups for 'My Bonnie'

do la do re fa re mi do mi fa re fa C: ti sol re ti la sol
G: mi do sol mi re do

The image shows two musical phrases. The first phrase is in 4/4 time, starting with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). It consists of the notes D4, E4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The second phrase is in 3/4 time, also starting with a treble clef and a key signature of one sharp. It consists of the notes C5, D5, E5, D5, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4.

My Bonnie Lies Over the Ocean

Longingly

My bon - nie lies ov - er the o - cean My
bon - nie lies ov - er the sea, My

The image shows two systems of musical notation for the song 'My Bonnie Lies Over the Ocean'. Both systems are in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). The first system shows the vocal line and piano accompaniment. The vocal line starts with 'My bon - nie lies ov - er the o - cean My' and features a long note on 'o - cean' that spans across two measures. The piano accompaniment consists of a steady bass line. The second system shows the vocal line and piano accompaniment. The vocal line starts with 'bon - nie lies ov - er the sea, My' and features a long note on 'sea,' that spans across two measures. The piano accompaniment continues with the same bass line.

bon-nie lies ov-er the o-cean Oh, bring back my

bon-nie to me Bring back,

bring back, oh, bring back my bon-nie to me, to

me, Bring back, Bring

back, oh, bring back my bon-nie to me

Танцюй, танцюй!

Слов'янські мелодії мають чарівний елемент чергування мажорних та мінорних тризвуків, часто у вигляді прямого повторення у швидкій послідовності. Який кращий спосіб потренуватися слухати та співати два типи тризвуків поспіль!

Vivace

Based on Slavonic Dance #8 by Antonin Dvořak

f Dance, dance now the rhy - thm's cont - ag - eous, so

Come dance, now we all will have fun. *Fine*

mp 1. Let your feet feel the beat, first you go ve - ry slow,
mf 2. Ev - 'ry step that you take, it be - comes eas - y, the

Then when you mast - er it, you can dance fast - er!
 rhy - thm com - pels you to dance fast and breez - y! *D. C. al Fine*

Спів латиною

Хоча італійська мова є найважливішою мовою для опери, латина є найважливішою мовою для концертного співу – як хорового, так і сольного. Майже всі основні твори для хору та оркестру написані латиною, оскільки композитори використовують латинський текст для римо-католицької меси. Заупокійна Меса – це спеціальна версія звичайного тексту меси, яка використовується для похоронів, і має спеціальні розділи, що стосуються смерті, судного дня та спасіння. Латина використовувалася у всіх римо-католицьких службах (Месі), доки Другий Ватиканський Собор (1962-65) не

постановив, що проведення Меси загальнонародною мовою є прийнятним. Однак навіть донині композитори все ще пишуть Меси латиною, і в багатьох церквах Європи та Сполучених Штатів музичні оформлення Меси латиною регулярно виконуються. Оскільки латина вважається мертвою мовою, немає єдиної думки щодо вимови, і насправді зараз існує кілька різних прийнятих схем вимови. Найчастіше використовується італійська латина (заснована на італійських правилах вимови, і є версією латини, що використовується у Ватикані). Інші версії – германська та академічна, які будуть розглянуті детальніше пізніше. У минулому співаки використовували лише одну систему вимови залежно від країни походження, але сьогодні прийнятою практикою є те, що співаки використовують систему вимови, яку композитор мав на увазі під час написання музики. Отже, сучасні співаки співають германську латину для меси Моцарта та співають італійську латину для Реквієму Верді. Компетентність та універсальність у всіх версіях латини зараз є стандартною практикою для професійних співаків. Ви вже вивчили латинський текст «Gloria, in excelsis Deo». Пісня нижче насправді є старою дитячою колядкою з дуже простим текстом «Dona nobis pacem» означає «Дай нам мир» і вимовляється [donY nobis pY±em] в італійській вимові. Обидва тексти взяті з латинської меси.

Dona Nobis Pacem

(3-Parts)

Andante

mp Do na no bis pa cem, pa - cem,

Do - na no bis pa - cem,

Do na no bis pa cem.

Do - na no - bis pa cem.

mf Do - na no - bis pa - cem,
Do - na no - bis pa - cem, pa - cem,

This system features a vocal line in the treble clef and a piano accompaniment in the bass clef. The vocal line begins with a half note 'Do' followed by a dotted half note 'na'. The piano accompaniment consists of a steady eighth-note pattern in the left hand and a simple harmonic accompaniment in the right hand.

Do - na no - bis pa - cem.
Do - na no - bis pa - cem.

The second system continues the vocal and piano parts. The vocal line has a half note 'Do', a dotted half note 'na', a half note 'no', and a dotted half note 'bis'. The piano accompaniment continues with the same rhythmic pattern.

f Do - na no - bis pa - cem,
Do - na no - bis pa - cem pa - cem,

The third system introduces a dynamic change to *f* (forte). The vocal line has a half note 'Do', a dotted half note 'na', a half note 'no', and a dotted half note 'bis'. The piano accompaniment features a more active right hand with eighth-note patterns.

Do - na no - bis pa - cem.
Do - na no - bis pa - cem.

The final system concludes the piece. The vocal line has a half note 'Do', a dotted half note 'na', a half note 'no', and a dotted half note 'bis'. The piano accompaniment includes a *rit.* (ritardando) marking over the final measures, leading to a final cadence.

Список рекомендованих джерел

1. Adams D. A Handbook of Diction for Singers: Italian, German, French. New York: Oxford University Press, 1999. 175 p.
2. Bergan C. Motor Learning Principles and Voice Pedagogy: Theory and Practice. *Journal of Singing*, 2010 № 66 (4). P. 457–468.
3. Botume J. F. Modern Singing Methods: Their Use and Abuse. New York: PPPC, 2010. 40 p.
4. Bozeman K. A Case of Voice Science in the Voice Studio. *Journal of Singing*, 2007 № 63, (3). P. 265–270.
5. Carman J. E. Yoga for Singing: A Developmental Tool for Technique and Performance. New York: Oxford University Press, 2012. 312 p.
6. Carpenter V. Free Your Voice: Awaken to Life Through Singing. New York: Sounds True, 2012. 280 p.
7. Carter H. Vocal Warm-ups and Vocalises. Huntington Beach, CA.: Goldenwest College Publication, 2003. 214 p.
8. Cook N., Clarke E., Leech-Wilkinson D., Rink J. (Ed.). The Cambridge Companion to Recorded Music. Cambridge University Press, 2009. 380 p.
9. Cook O. Singing with your own Voice. New York: Routledge, 2004. 288 p.
10. Cooper B. L. The Popular Music Teaching Handbook: An Educator's Guide to Music-Related Print Resources. Westport: Libraries Unlimited, 2004. 384p.
11. Davies S. Transcription, Authenticity and Performance. *The British Journal of Aesthetics*, 1988. № 28. P. 216–227.
12. Edwin R. From Classical to Pop: A Case Study." *Journal of Singing*, 2000. № 56 (3). P. 7–73.
13. Fisher J., Kayes G. Successful Singing Auditions. New York: Routledge, 2002. 144 p.
14. Fishkin R. L. Singing: A Practical Guide to Pursuing the Art. New York: The Performing Arts, 2010. 48 p.

15. Folomieieva N. Use of vocal techniques in vocal class in the process of professional training. *Knowledge. Education. Law. Management*. № 3 (23), 2018. P. 190–199.
16. Freed D. C. The Owner's Manual to the Voice: A Guide for Singers and Other Professional Voice Users. *Choral Journal*, 2014. № 55 (3) P. 92–94.
17. Gagne. J. *Your Singing Voice: Contemporary Techniques, Expression, and Spirit*. Boston: Berklee Press, 2012. 256 p.
18. Godlovitch S.. *Musical Performance: A Philosophical Study*. London: Routledge, 1998.
19. Gracyk T. Listening to Music: Performances and Recordings, *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 1997. № 55. P. 139–150.
20. Hoch M. *So You Want to Sing Sacred Music: A Guide for Performers*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2017.
21. Kaminska B. Factors determining correct intonation in singing. *Bulletin of the International Kodaly society*.1996. Vol. 21. № 2. P. 27–30.
22. Kenne J. *Becoming a Singing Performer*. Dubuque, IA: William C. Brown, 1987p.
23. Klein E.. Is Classical Music ‘Boring’? A discussion of fidelity, virtuosity and performance in classical music recording. In O’Regan, J. And Wren, T. (Ed.), *Communities, (2014) 25 Places, Ecologies: Proceedings of the 2013 IASPM-ANZ Conference, (pp. 112-125.) International Association for the Study of Popular Music*
24. Labouff K. *Singing and Communicating in English: A Singer's Guide to English Diction*. NewYork: Oxford University Press, 2007. 346 p.
25. LaPine P.R. "he Relationship between the Physical Aspects of Voice Production and Optimal Vocal Health. *Music Educators Journal*, 2008. № 94 (3) P. 24–29.
26. Linklater K. *Freeing The Natural Voice*. URL: <https://ru.scribd.com/document/285967926/Linklater-Freeing-the-Natural-Voice-pdf> (дата звернення 01.05.2025).

27. Manning B. Light and right is better than strong and wrong. URL : <http://www.brettmanningstudios.com/about/> (дата звернення 01.05.2025).
28. McDonald B. A Cappella Pop: A Complete Guide to Contemporary A Cappella Singing. New York: Alfred Music Publishing, 2012. 204 p.
29. Miller R. On the Art of Singing. New York: Oxford University Press, 1996. 138 p.
30. Murray D. Vocal Strength and Power: Boost Your Singing with Proper Technique and Breathing. New York: Hal Leonard Corporation, 2009. 72 p.
31. Paton J. G. Foundations in Singing: A Guide to Vocal Technique and Song Interpretation. New York: McGraw-Hill Humanities Social, 2006. – 320p.
32. Peckham A. Singer's Handbook: A Total Vocal Workout in One Hour or Less. Boston: Berklee Press, 2004. 40 p.
33. Pegler H. It's Never Too Late to Sing: The Beginner Singing Method. New York: Alfred Music Publishing, 2011. 4 p.
34. Pinksterboer H. Vocals: The Singing Voice. – Milwaukee: The Tipbook Company, 2003. 156p.
35. Riggs S. Singing for the Stars: A Complete Program for Training Your Voice. Los Angeles, CA: Alfred Publishing Co., Inc, 1998. 168 p.
36. Rodenburg P. The Right to speak. Working with the Voice. New York: Routledge, A Theatre Arts Books, 1992. 234 p.
37. Rose B. Contemporary Singing Techniques. New York: Hal Leonard, 2009. 112p.
38. Sabine E. Strengthen Your Singing Voice. New York: Artistpro, 2004. 98 p.
39. Sadolin C. Complete Vocal Technique. Copenhagen: Shout Publications, 2012. 19 p.
40. Schmidt E. All about Singing. New York: Leonard Corporation, 2011. 234 p.
41. Schmidt J. Basics of Singing. 4th ed. New York: Simon & Schuster Macmillan, 1998. 285 p.

42. Schmidt K. What is a Vocal Onset? Initiating Vocal Sound. URL: <https://www.thoughtco.com/what-is-a-vocal-onset-2994166> (дата звернення 01.05.2025).

43. Skoogh F., Frisk H. Performance Values - an Artistic Research Perspective on Music Performance Anxiety in Classical Music. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 2019). № 3(1). <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1506>

44. Stoloff B. Blues Scatitudes. Vocal improvisation on the blues. Brooklyn, New York: Gerard and Sarzin Publishing Co., 2003. 77 p.

45. Stoloff B. Scat! Vocal improvisation techniques. Brooklyn, New York: Gerard and Sarzin Publishing Co., 2001. 128 p.

46. Symes C.. Setting the Record Straight: A Material History of Classical Recordings' Middletown: Wesleyan University Press, 2004.

47. Tamplin K. Vocal Academy URL: <https://www.youtube.com/user/kentamplin/playlists> (дата звернення 01.05.2025).

48. Vendera J. Raise your voice. Second edition. USA : Vendera publishing, 2008. 460 p.

49. Ware C. Adventures in Singing: A Process for Exploring, Discovering, and Developing. New York: Social Sciences, 2006. 350 p.

50. Welch G. F. Theoretical perspectives on singing accuracy: an introduction to the special issue on singing accuracy (Part 1). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 2015. № 32(3). P. 227–231.

51. Williams G. Hie Singing Voice Of Your Dreams Is Inside You. URL: <http://www.become-a-singing-master.com/support-fdes/voiceofdreams.pdf> (дата звернення 01.05.2025).