**Галина Стасько**

**ПСИХОТЕХНІКА СПІВУ**

**У ВОКАЛЬНІЙ ПЕДАГОГІЦІ**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім..В.СТЕФАНИКА**

**Галина Стасько**

**ПСИХОТЕХНІКА СПІВУ У ВОКАЛЬНІЙ ПЕДАГОГІЦІ**

***Монографія***

**Івано-Франківськ**

**2011**

**УДК 781.1:784**

**ББК 85.14**

**С 77**

***РЕЦЕНЗЕНТИ:***

***Н.С.МОЖАЙКІНА*** *- кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики постановки голосу НПУ ім..М.Драгоманова;*

***ШУЛЯР О.Д. -*** *кандидат педагогічних наук, професор кафедри співу Інституту мистецтв ПНУ ім.. В.Стефаника****;***

Названа монографія охоплює одну з найважливіших проблем сучасної вокальної педагогіки - психолого-фізіологічний аспект голосотворення. Потреба удосконалення професійних знань з новітніх позицій величезного інтелектуального багажу, добутого зусиллями багатьох поколінь видатних співаків, вокальних педагогів та дослідників співацької культури, що базуються на багатовіковому емпіричному досвіді, в сукупності з дотичними галузями наук - біофізикою, психологією фізіологією, фоніатрією фонопедією, нейролінгвістикою, інформатикою тощо, покликана значно розширити коло фахової обізнаності не тільки спеціалістів, а й заповнити дефіцит необхідних знань щодо «феномену» вокальної майстерності загалом. Підвищення рівня вокально-технічного забезпечення сучасного співака зумовлюється як рівнем його професійної компетенції, так і багато в чому визначає й творчу долю виконавця, оскільки, освоєння нових знань вимагає, насамперед, певних інтелектуальних зусиль, волі та наполегливості, зважаючи на те, що спів - це передовсім, практична дія. Праця вміщає широкий спектр науково-теоретичних досліджень: В.Юшманова, В.Прокоп’єва, В.Ємельянова, В.Морозова (Росія), Крістін Лінклейтер, Сета Ріггса (США), Н.Прокопенко, Н.Гонтаренко, В.Микиші, А.Кравченка, О.Мишуги (Україна) та багато інших.

Робота розрахована як на спеціалістів у галузі вокального мистецтва, так і на широке коло шанувальників співацької культури.

*Допущено до видавництва Вченою Радою Інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника як навчальне видання для студентів вокальних відділень(факультетів) вищих та середніх музичних навчальних закладів.*

***Протокол № 9 від 29.06.2011 р.***

***С 77*** *СТАСЬКО Г. Психотехніка співу у вокальній педагогіці.[Монографія] – Івано-Франківськ:ПНУ ім.. В.Стефаника, 2011. – 176 с.*

**В С Т У П**

Питання пошуків ефективності методичних прийомів у системі вокального навчання і виховання завжди було в центрі уваги вокальної педагогіки, незважаючи на те, що в галузі професійного співу накопичено чимало практичних методів розвитку голосу. Багатотисячолітній досвід людства поставив в основу оптимальної формуючої системи розвитку вокального мистецтва академічний стиль голосотворення, здатний забезпечити фізіологічно повноцінне функціонування голосотвірної системи людського організму, що ґрунтується на критеріях: ***акустичної ефективності, енергетичної економічності та біологічній доцільності*** *(В.Ємельянов*).

Таким чином, спів, що у своїй первинній, початковій формі виступає як емоційно-настроєвий (а отже, спонтанний) прояв поведінки, тобто, як природний і органічний акт діяльності людини ( у будь-якому віці), у навчальній діяльності набуває вже цілеспрямованого сенсу, власне, інтелектуально-усвідомлених дій, метою яких є розвиток і удосконалення можливостей людини та її творчого потенціалу. А це, в свою чергу, перетворює співацьку діяльність у високе вокальне мистецтво.

Ефективність будь-якої методичної системи, як відомо, вимірюється її результативністю в більш-менш близькій чи віддаленій перспективі. А, зважаючи на природні вокальні здібності співака, ця перспектива зближуватиметься чи віддалятиметься, в залежності від уміння педагога-вокаліста ( і самого співака) працювати та правильно і наполегливо тренувати необхідні якості голосу.

Особливості всіх вокальних вправ полягають передовсім в їх доступності і ефективному впливові на голосовий апарат в будь-якому віці, коли вправа не «ставить» голос, а сприяє успішному розвитку всієї голосотвірної системи співака і може успішно використовуватися як дитиною, так і дорослим.

Традиційний підхід до розвитку голосу ґрунтується на так званій емпіричній методиці сприйняття співацького процесу, пов’язаної з практичним досвідом і власними відчуттями, що орієнтує виконавця на взаємозв’язок і взаємодію м’язово-нервової системи, результатом якої є біоакустичний звукотвірний ефект - власне - спів.

Поряд з тим, у резерві сучасної науки все ще зосереджений чималий обсяг дослідницької роботи, пов’язаної з внутрішнім світом людського буття, його духовними важелями, невичерпний енергетичний потенціал яких має величезний вплив на всю життєдіяльність людини.

Новітня вокальна педагогіка щораз більшого значення надає саме духовній орієнтації і її керівної ролі як у функціонуванні окремих органів людського тіла, так і всього організму загалом, оскільки, спів, як відомо, є найбільш «медитативною» формою прояву людських емоцій і, відповідно, невичерпним джерелом керівництва різними параметрами енергетичної субстанції в життєдіяльності людини.

Пошуки відповідних важелів впливу на емоційний стан співаючого у формі конкретних алгоритмічних дій у сучасній вокальній педагогіці отримують щораз більшу підтримку і стають новим словом в перспективі удосконалення навчально-виховного процесу підготовки спеціалістів-вокалістів. Опанування методами впливу на внутрішній нервово-емоційний стан виконавця дозволяють спрямувати необхідну енергію на подолання різних психологічних «гальм» та «комплексів» і сприяти розкутості і «звільненню» нервово-м’язових функцій у фізіологічному процесі голосотворення.

У сучасному вокальному вихованні накопичений вже значний досвід використання таких методик, хоча вони й не набули ще системного поширення серед педагогів-вокалістів та музикантів-виконавців, а й надалі залишаються прерогативою педагогів-новаторів, невтомний пошук і вміння мислити абстрактними категоріями яких у численній світовій практиці селекціонує і акумулює набуті знання у нові формовияви творчої роботи з голосом.

***1. РАЦІОНАЛЬНО-ТВОРЧИЙ АСПЕКТ ВОКАЛЬНОГО НАВЧАННЯ***

Інноваційні тенденції сучасної вокальної педагогіки спираються на тісний взаємозв’язок діяльності всього організму людини, зокрема, взаємовпливу психолого-фізіологічних процесів, які постійно відбуваються в ньому.

Співацький процес розглядається як невід’ємна і органічна діяльність людини, щедро наділеної досконалою і бездоганною голосотвірною системою, уміле керівництво якою здатне забезпечити не тільки якісне голосотворення, а й повноцінне здорове життя загалом.

Отже, вивчення роботи голосового апарата людини поза цілісною структурою життєдіяльності організму не може вважатися правильним. Тому, переважна більшість наукових досліджень в сучасній вокальній педагогіці стосуються саме взаємопов’язаної системи звукоутворення з духовно-фізичним компонентом людського буття. В тісному переплетенні всіх життєвих функцій голос отримує статус як «цілителя», так і «руйнівника» людської душі і тіла, в залежності від правильного чи неправильного «програмування» цих функцій.

Пліч-о-пліч йдуть зараз фізіологія, психологія та педагогіка, які утверджують нові підходи до проблеми вокального виховання, розкривають нові «секрети» успішного опанування процесу голосотворення. Це дає змогу розвивати голос людини *як універсальну функціональну систему* впливу на зовнішню і внутрішню (нервово-м’язову) діяльність її організму, а також, характер поведінки, манеру спілкування, настрій та ін.. Тому основна потреба полягає у розкритті структури трансформацій у сфері вокального виконавства, що тісно пов’язані з формуванням так званої «універсальної» техніки голосоведення, ***як сучасного напрямку виховання голосу.***

Саме «універсальність» звуковидобування стає нині головним критерієм діяльності людини у всіх сферах життя (в тому числі і у бізнесових, зокрема, модельних структурах), творчих майстернях, розмаїтті напрямків професійної діяльності, що стосуються музичного шоу-бізнесу та театрально-видовищних видів мистецтва, пов’язаних з молодіжною, т.зв. масовою музичною культурою. Сьогодні вже нікого не дивують бізнес-плани різноманітних корпорацій і компаній, які активно впроваджують для своїх працівників обов’язкові тренінгові майстер-класи з культури мовлення ( і спілкування), відкривають кваліфікаційні курси з вокалу, а також, пластики і руху, до яких запрошуються і відповідні кваліфіковані спеціалісти.

Згідно з цим, вокальна педагогіка також вимагає «перегляду» усталених стереотипів і утвердження нових парадигм, які б дозволили (відповідним навчальним структурам) розвивати голос співака *в універсальній системі керування всіма параметрами якісного звучання,* що стосуються діапазону, резонаторів, гучності, роботи артикуляційного апарата, інтонації, виразності, вокально-музичного (моторного) слуху тощо, для професійного використання своїх голосових можливостей в широкому спектрі практичної діяльності, в тому числі і вокальної, враховуючи різні манери голосотворення академічну, народну, естрадну, наспівно-мелодекламатичну і т.п.

В даний час щораз активніше впроваджуються спеціальні навчальні програми, спрямовані на розвиток всієї голосотвірної системи людини, розроблені фізіологами, фоніатрами, психологами (у медицині, спорті, фонопедії, логопедії, фоніатрії та ін..), які успішно «культивуються» і впроваджуються і у методику підготовки спеціалістів-вокалістів, як ефективний компонент «настроювання» «живого» музичного інструменту – людського голосу - до процесу звукоутворення і звуковидобування.

Як показує практика, виховання голосу дуже щільно стикується саме з повсякденною діяльністю організму людини, умінням її використовувати дихальні і звукові ресурси, правильно і якісно забезпечувати роботу всіх органів (і голосового апарата), оскільки, як «індикатор» здоров’я, голос стоїть «на сторожі» всієї людської життєдіяльності. Вокальні здібності технологічно лише доповнюють і збагачують цю діяльність, перетворюючи її у високе співацьке мистецтво, що зріє у тісному взаємозв’язку і взаємовпливі національних культурних надбань різних народів.

З цього огляду, ***голосові можливості кожної людини*** - *це, насамперед, працюючий орган, який потребує певного уміння у використанні його основних параметрів, а впровадження нового методичного підходу до вокальної підготовки спеціалістів* - ще один щабель до професійної багатогранної майстерності співака-виконавця, а поряд з цим - педагога, керівника, оратора, актора, диктора і т.п. Таким чином, традиційна вокальна педагогіка отримує нове «бачення» проблеми голосотворення в сукупності суміжних наукових досліджень - фізіологів, фоніатрів, акустиків, психологів, вокалістів, які дозволяють педагогам-вокалістам осягнути комплекс навчальної роботи, пов’язаної з формуванням потрібних знань, умінь і навичок у співацькій діяльності.

На даний час вже накопичений чималий досвід такої підготовки. Педагоги активно трансформують у навчальний процес вправи, які ефективно використовувалися (і використовуються) з лікувально-профілактичною метою у фоніатрії (Стрельникова О. Тринос В., Тринос Л.), фонопедії (Ємельянов В., Шушарджан М., Шабутіна І., Шабутін С.,Вілунас Ю.), фізіології і медицині (Блінова М., Чарелі Е., Бутейко К., Жолонз М.), спорті (Попов А., Динейко К., Андрєєв Ю.) та ін.., що не тільки лікують, а й успішно стабілізують голосовий апарат і нормалізують динаміку роботи його органів. У вокальній педагогіці такі вправи отримують нову *мету і завдання, трансформуючись у навчальну одиницю, спрямовану на звільнення голосотвірної системи від напруження, скованості та будь-яких інших «гальм», що заважають природі звукоутворення.* Такі вправи стають доброю базою для розвитку голосу і успішно використовуються вокалістами в практиці виховання голосу.

Кожна методика спрямована на виховання основних параметрів якісного звучання голосу, його тривалого використання та повноцінної практичної діяльності, тому ознайомлення з кожною з них у будь-якому навчальному закладі завжди матиме своє оригінальне вирішення і пристосування до відповідних умов та навчально-виховних можливостей не тільки кожного учнівсько-студентського контингенту, а й педагогічних кадрів та основної професійної мети підготовки спеціалістів визначеного профілю.

Оскільки, питання «універсальності» розвитку голосу людини стосується, насамперед, *фізичної і духовної сфери буття,* яка формується рівнем культури кожного народу, то пошуки ефективних методів завжди тісно пов’язані з особливостями мовних традицій, характером спілкування, власне, його менталітетом, що дозволяє якнайповніше використовувати творчі можливості і психолого-фізіологічні якості кожної людини.

Так звана універсальна функція звукоутворення стосується як *мовленнєвої, так і співацької діяльності* людини, що ставить перед педагогом низку конкретних завдань, пов’язаних з фізіологічними та психологічними процесами в роботі центральної нервової системи організму. Це потребує чіткого розуміння проблеми нейромоторних функцій всієї голосотвірної системи виконавця, зокрема, урахування спільних та відмінних рис в мовленнєвій і співацькій роботі голосового апарата, взаємодія і логічне поєднання яких дозволили б конкретизувати навчально-творчий процес і сформувати ґрунтовну теоретично-практичну базу підготовки спеціалістів. А навчання, як відомо, це завжди - системний і виважений процес, який послуговується *принципами послідовності і поступовості впровадження навчально-виховних завдань*, поєднуючи теоретичні знання та практичні уміння і навички.

Навчання співу, як і всякий педагогічний процес тісно пов’язане із ***сприйняттям, розумовою діяльністю, запам’ятовуванням та аналізом отриманої інформації,*** що дозволяє розглядати його як в *загальнопедагогічній* структурі масової навчально-виховної роботи зі школярами, так і у спеціалізованих навчальних музичних закладах різного рівня акредитації (середньої ланки та вищої школи підготовки спеціалістів).

У спеціальній літературі вокальний розвиток розглядається як *багаторівневий процес,* здатний активно впливати на формування духовних якостей людини через «цілеспрямовану передачу підростаючому поколінню соціально-історичного досвіду, цілісну сукупність суспільних вимог до особистості…» (Г.П.Стулова). Ця багаторівнева структура забезпечується сукупністю: ***фізичного, біологічного, психологічного, соціального та естетичного аспектів****, які у взаємозв’язку утворюють* ***цілісну систему педагогічного впливу*** *на формування духовних якостей особистості і реалізують певний обсяг навчально-виховного впливу на властивому йому рівні інформації.*

Так, ***фізичний аспект*** *реалізується через акустичні властивості голосу як показника якості звучання;* ***біологічний*** - *через фізіологічні механізми звуковедення, тобто, функціональну злагодженість роботи голосового апарата;* ***психологічний***  - *через усвідомлення процесу сприйняття і відтворення звука в контексті закономірностей функціонування людської психіки;* ***соціальний***  *- через розвиток суспільно-політичної свідомості, розуміння місця вокального мистецтва в конкретних соціальних умовах та його ролі в історичному прогресі людства (зокрема, суспільства);* ***естетичний***  *- через формування високого естетичного смаку у процесі спілкування з вокальним мистецтвом та естетичних ідеалів, як ціннісних компонентів відображення дійсності.*[171, с.8].

Сукупність аспектів вокального навчання стає, таким чином, складовою загальнопедагогічної підготовки у вищій школі, динаміка діяльної структури якої формує через набуті знання й уміння професійні світоглядні позиції, тобто, професійну культуру фахівця-музиканта.

Термін «вокальна педагогіка» передусім характеризується як *взаємодія двох сторін* - тої, яка ***вчиться,*** і тої, яка ***вчить*** з метою певної зміни та удосконалення голосотворення. Це - широке поняття, яке стосується, крім сольного співу, і мовленнєвої сторони голосоведення, і роботи з хором, і ансамблевого співу, і проблем, пов’язаних з корекцією роботи голосового апарата (логопедією, фонопедією, профілактикою захворювань голосового і дихального апаратів), і охорони та гігієни голосу, режиму роботи тощо.

Тому, вокально-педагогічний вплив на голосотвірну систему людського організму передбачає надзвичайно широкий спектр **методичних прийомів:** *від елементарних ідеомоторних дій,* пов’язаних з керуванням ***комплексом відчуттів*** (м’язових, вібраційних, акустичних, фонетичних, тактильних, тощо), до складних ***емоційно-образних навіювань****, завдяки розвитку т.зв. «асоціативного мислення»*, що своє суттю наближаються швидше до режисерської роботи, аніж до педагогічного впливу.

Традиції вокальної педагогіки спираються на методи формування виконавського рівня співацького мистецтва, відшліфованих багатовіковими надбаннями історико-культурного розвитку національних рис кожного народу і утверджених через стилістичні епохи й напрями - бароко, класицизм, сентименталізм, реалізм, імпресіонізм, експресіонізм, модерн тощо. Таким чином, методи виховання голосу ґрунтуються на традиціях, пов’язаних з національно-мовними особливостями, а також, історією і культурою різних народів у широкому розумінні цього поняття, що в кінцевому результаті формує певний еталон звуку і узагальнюється поняттям ***вокальної школи*** - італійської, французької, німецької, російської (української) і, навіть, радянської… Проте, у вокальному навчанні найважливішою стає не школа, а ***- манера вокального виконавства***, яка в сучасній культурі отримала назву: ***«європейська академічна оперно-концертна манера співу».*** Як свідчать літературні джерела, ***еталоном*** названої манери співу є певне, середньоарифметичне узагальнене уявлення про співацький тон, сформоване тривалим досвідом висококваліфікованих спеціалістів і майстрів вокалу та поєднаними *сукупністю тембральних і динамічних характеристик звучання голосу.*[45;]*.* Свій еталон має кожен тип жіночих і чоловічих голосів, які також можуть диференціюватися за стилями і епохами, а також, стосуватися конкретного автора, наприклад, «вердієвський голос», «моцартівський бас», «вагнерівський голос».

У зв’язку з цим, охоплення цілісної структури співацького процесу з урахуванням всіх сторін діяльності голосотвірної системи виконавця (фізіологічної, акустичної, фонетичної, естетичної, емоційної та ін..) і складає *найважливіше завдання щодо системно-методичного забезпечення навчального процесу.*

Проте, якщо ***у виконавському спрямуванні навчання співу*** (у вокальних відділеннях ВНЗ і шкіл мистецтв) вокальна педагогіка ґрунтується на *яскравих і добре виражених вокальних здібностях співаючого,* ***то в структурі масового музичного виховання*** (в умовах загальноосвітніх шкіл, різноманітних вокально-хорових колективів, центрів дитячої творчості тощо), мова може йти лише про формування ***фізіологічно вірного та естетично грамотного звукоутворення,*** яким повинен володіти ***кожен***, незалежно від музично-вокальних даних.

Сучасна педагогіка сприймає ***вокальне виховання, як ефективний метод розвитку як фізичних, так і творчих можливостей кожної людини ( і дітей різного віку).***

Сприйняття музичного образу в процесі співу сучасна педагогіка розглядає в широкому розумінні його ***як специфічного виду духовно-практичної діяльності,*** *що не обмежується перцептивним актом, а в чуттєвій формі роботи «живого музичного інструменту» включає інтелектуальний рівень сприйняття сенсу музичного образу, активізує мислення і розумову діяльність загалом*. Музична діяльність відбувається водночас і у формі відчуттів, і сприйняття, і уявлення, і асоціативного мислення, тобто,є ***комплексною психічною діяльністю****, що має виняткове значення для формування «розумово-почуттєвої діяльності» (О.Г.Костюк) людини.*

У співі рівень протікання розумових процесів характеризується через сприйняття, вокально-слухові показники і відтворення (власне, процес співу), які відбуваються, насамперед, завдяки аналітичній і синтетичній діяльності.

Сучасна вокальна педагогіка «тяжіє» до так званого «інтелектуального» співу, який характеризується чіткістю і вивіреністю методів і прийомів впливу на голос через усвідомлення ефективності конкретних завдань і рівень сформованості спеціального сприйняття-мислення вокальних процесів. Власне, формування *інтелектуального підходу* до процесу голосотворення з добре розвиненим сприйняттям-мисленням, стає найактуальнішою ланкою виховання голосу на всіх рівнях навчально-виховного процесу. Г.П.Стулова розвиток сприйняття-мислення розглядає за схемою:

***Сприйняття еталону співацького звучання;***

***!***

***Вокально-слухові уявлення цього еталону;***

***!***

***Відтворення голосом еталону звучання;***

***!***

***Оцінка і самооцінка якості відтвореного звучання;***

***!***

***Усвідомлення його якісних характеристик;***

***!***

***Усвідомлення способу звукоутворення;***

***!***

***Повторне відтворення - репродуктивне, або творче[171, с.24 ].***

Саме в такій послідовності відбувається засвоєння основних практичних навичок у співі, що акумулюють в собі максимальну роль захисних механізмів голосотворення, поєднуючи в собі, таким чином, ***критерії*** *ефективності навчального процесу****: акустичну ефективність, енергетичну економічність і біологічну доцільність*** (за В.Ємельяновим).Адже, біоакустична мета всякого співацького процесу це ***- використання та розвиток захисних механізмів фонації, які б максимально розвивали творчі здібності, зберігали тривалу життєдіяльність голосового апарата та здоровий організм виконавця загалом.***

Сприйняття звука, як відомо, відбувається *двома шляхами*: через ***вухо*** (зовнішній механізм) і ***внутрішнім слухом***, що дає виконавцю певний регулювальний зразок, так званий еталон, через внутрішні відчуття: ***акустичні*** (пряма і відображена в кісткових порожнинах внутрішня хвиля звуку); ***-вібро, -баро, -пропріорецептивні відчуття*** (комплекс вокально-тілесних відчуттів, що виникають при відображенні-вібрації звукових хвиль в зонах черепа, грудей, м’язів тіла. В сукупності вони складають ***ідеомоторні відчуття).***Центральна нервова система організму людини, як керівний орган, забезпечує ***усвідомлення всіх процесів***. Все це в сукупності складає ***нейромоторну діяльність в процесі голосоведення,*** яка, власне, і допомагає усвідомити і відчути певний ***еталон звука.***

Тому найважливішим і, водночас, найскладнішим шляхом *співвідношення* ***зовнішнього (вухо) слухового сприйняття****,* яке ще можна назвати **об’єктивним** і ***внутрішнього (вібрації тіла) відчуття***, яке може називатися **суб’єктивним**, є їх ***співвідношення,*** коли еталонний звук сприймається не стільки слухом, скільки *інтуїтивним пізнанням*, що дозволяє осягнути ***моторну суть співу*,** тобто, роботу всієї голосотвірної системи співака. Саме від ступеня розвиненості ідеомоторного сприйняття співацького процесу у співака-виконавця залежатиме і ефективність навчання, оскільки, поняття термінології: «грудне і головне резонування», «опора дихання і звука», «фонетичні відчуття» і т.п., насправді, ***є ідеомоторними відчуттями***, які необхідно контролювати і навчитися співвідносити роботу нервово-м’язової системи свого організму з відчуттями так званого «звукового комфорту» (комфортно - отже, правильно).

Згідно з цим, ***вокальний слух можна трактувати як складну навичку комплексного аналізу звукоутворення, а також, як інтуїтивне цілісне сприйняття загального фізіологічного комфорту в процесі співу***. ***Вокальний слух*** *вміщає в собі і аналіз слухового сприйняття, і ідеомоторний аналіз відчуттів, що породжують голос, та уміння усвідомлювати їх правильну роботу. Вокальний слух виробляється на базі власного співацького досвіду, тривалого слухання майстрів вокалу, а також, спілкування та роботи з педагогом-вокалістом.*

Такий підхід дозволяє розглядати і ***проблему ансамблю у співі*** *саме в* ***аспекті ідеомоторики*** *(в ідентичності ідеомоторних звукотвірних рухів).* Тільки в цьому випадку можна досягнути високого рівня ансамблювання («по горизонталі» і «по вертикалі»), коли нервово-м’язова система виконавців «працює» в єдиному ідеомоторному ритмі [В.Ємельянов].

Високий ступінь удосконалення слуху і голосу, який розвивається в процесі навчання співу, забезпечується, як показує практика, спільною і *злагодженою роботою всіх органів людського тіла.* У співпраці та правильній координації роботи різних органів, різних аналізаторів, що одночасно приводяться в дію різними центрами кори головного мозку, зосереджені, насправді, ***величезні резерви удосконалення і розвитку*** цих органів, їх нервового апарата, а отже, і розвитку різноманітних здібностей, зокрема, музичних [ 45, с.4;].

Таким чином, *цілеспрямований педагогічний процес* повинен поєднувати в собі таку організацію музичної діяльності учнів (студентів) на заняттях, яка би в процесі формування потрібних навичок активізувала одночасну роботу *різноманітних нервово-м’язових механізмів*: ***слухового*** (ілюстрація-показ педагога, слухання записів майстрів вокалу), ***голосового*** (мовленнєвого, розповідь-пояснення, аналіз і співставлення), ***зорового*** (візуального, тобто, співу нотами та практичних спостережень за співом інших), ***тактильного і загальнорухового*** (моторного, з використанням тактування, диригування, пластики рухів тощо), ***з постійною активізацією мислення*** ( конкретизація творчих завдань, індивідуальний аналіз і діагностування отриманих вражень, самоаналіз та самооцінка власного виконання і т.п.), з метою використання всіх внутрішніх резервів, скритих здібностей і талантів кожної людини.

Ефективність навчання, таким чином вміщає чималий обсяг і теоретичного, і практичного матеріалу, які сприяють усвідомленню голосових можливостей в будь-якому віці. В умовах *загальноосвітньої школи* педагоги-практики, крім елементарних відомостей про музику і засоби художньої виразності, зосереджують увагу учнів і на *механізмах звукоутворення та доцільності їх використання у процесі співу.* Попри знання нотної грамоти і теоретичних відомостей щoдо основних якостей співацького звука та співацьких навичок, учням необхідні і чіткі уявлення про свої *вокальні можливості*, а також про важливість дотримання різноманітних ***правил у співі***, зокрема:

* *Затактний звук виконується завжди легко і тихо;*
* *В музичній фразі повинна бути тільки одна «вершина» (кульмінація), виділена за допомогою динаміки і акцентування;*
* *Звук в кінці музичної фрази вимагає збереження такої ж активності співу до кінця його тривалості (навіть, при diminuendo), як і на початку;*
* *При витриманій довгій ноті (половинній, цілій тощо) необхідно відчувати і внутрішньо підкреслювати початок нової долі, розміщеній в ній;*
* *При співі четвертної ноти з крапкою, необхідно, ніби відштовхуючись від крапки, виконувати наступну за нею коротку ноту легко, (навіть дещо тихіше), але не втрачаючи активності звучання;*
* *Чим швидший темп, тим легшим, тихішим і активнішим повинен бути звук;*
* *При рухові мелодії вверх чи висхідних стрибках нижній звук необхідно полегшувати за рахунок динаміки і атаки (емісії) звука;*
* *Пам’ятати, що дві голосні фонеми, які стикаються між словами, не повинні зливатися;*
* *Серйозною помилкою є дихання посеред слова (якщо воно не «ланцюгове» в хоровому виконанні);*
* *При використанні так званого ланцюгового дихання після його відновлення окремими співаками, воно повинно «вливатися» в загальне звучання непомітно і без поштовхів;*
* *Не відділяти диханням підмета від присудка;*
* *Вдихання за ємкістю і швидкістю здійснювати в характері пісні (чи будь-якого іншого вокального твору).*

Ці навички складають основу вокальної культури. ***Навички*** - *це дії, окремі компоненти яких в результаті повторення стають автоматизованими(Б.М.Теплов).*

Психологи наголошують на необхідності систематичної та цілеспрямованої активної діяльності для успішного формування потрібних навичок, які поділяються на *три фази засвоєння навчальної інформації:* ***усвідомлення завдань*** та способів виконання завдання (т.зв. «орієнтація в предметі»); ***тренувальний*** (найбільш тривалий за часом) етап з багаторазовим повторенням і виправленням допущених помилок, які за своєю суттю завжди характеризуються надлишком зайвих і недоцільних рухів; ***упорядкувальний,*** ***системотворчий,*** власне, автоматизація доцільних, зведених до мінімуму рухів (так званої «моторики»).[40,с.24]. В педагогіці така послідовність є, фактично, сукупністю основних компонентів навчальної діяльності - ***знань, умінь і навичок.***

Отже, так звана «постановка голосу», як навчальний предмет, характеризує процес пристосування і розвитку голосу людини для професійного використання. Професійне звучання співацького голосу, на думку фізіологів, є результатом спеціально знайденого характеру роботи голосового апарату, тобто, ***встановлення певних рухових динамічних стереотипів,*** що потребує цілеспрямованої вокальної підготовки.

Психологи (зокрема, А.Запорожець і В.Зінченко) наголошують, що «центральне місце» в організації моторики (рухів) займає «образ майбутніх дій» або ще невідоме уявлення про майбутні дії. «У відповідності до загального розуміння рухової діяльності початкове уявлення про дії обов’язково повинно бути невизначеним у порівнянні з його кінцевим уявленням про виконавські команди для м’язів»[53, с. 54-58;]. Ці уявлення і формують рухові стереотипи, які, завдяки центральній нервовій системі людського організму, вишліфовують співацьку техніку.

1. ***БІОФІЗИЧНА І ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА СПІВУ***

Психотехніка керівництва роботою голосового апарата співака, як «живим музичним інструментом» є однією з найскладніших проблем сучасної вокальної педагогіки, оскільки вона зумовлена винятково ***функціональними особливостями людської інтелектуальної діяльності,*** яка повинна забезпечувати *послідовний і системний процес опанування всіма параметрами голосотворення - від елементарних знань, умінь і навичок, до вершин вокальної майстерності.* Без цієї послідовності вокальний процес перетворюється в спонтанну дію, яка відбувається поза свідомістю виконавця і стає некерованим.

Спів (співацький процес) належить, як відомо, *до довільних дій,* тобто, до тих проявів так званої *фізичної активності* співака, які ним *усвідомлюються і можуть змінюватися за його потребами*. Не відкидаючи ролі підсвідомості (інтуїції) в організації співацького процесу, безумовною умовою опанування секретів співацької техніки завжди залишатиметься ***усвідомлений підхід і виважене аналітичне сприйняття*** всіх звукотвірних дій. На відміну від «співочих» пташок і тварин, артист співає і працює над технікою голосотворення, усвідомлюючи свої дії. Що ж до професійної діяльності, то вокаліст повинен співати - і співати добре - навіть тоді, коли він не зовсім здоровий, чи не має бажання йти на сцену.

Індивідуальний досвід людини (в даному випадку - вокальні уміння та навички) формуються як умовно-рефлекторні зв’язки. Л.Б.Дмитрієв наголошує, що «послідовна упорядкована система дії подразників, яка повторюється багаторазово, призводить до утворення ***упорядкованої системи*** ***перебігу нервових процесів у корі головного мозку*** - *до утворення стереотипів діяльності»*[37,с.231].

Отже, вокальний розвиток - це, насамперед, формування *стійких співацьких рухових стереотипів*, оскільки рухові навички за своїми фізіологічними механізмами є умовними рефлексами. Тому, *систематизація та упорядкування рухів м’язової системи голосового апарата,* тобто, утворення певного *алгоритму дій* у процесі голосотворення, стає вирішальним чинником якісного функціонування всієї голосотвірної системи організму людини. Координація рухів нервово-м’язової системи співака формується поступово в процесі навчання (співу, слухання еталонного звучання майстрів вокалу, аналізу тощо), внаслідок утворення певних *відчуттів та уявлень* (слухових, м’язових, вібраційних, зорових, тактильних). ***Слухові відчуття*** контролюють висоту, силу, тембральні характеристики звука. ***М’язові відчуття*** утворюються в процесі м’язової діяльності тіла людини, пов’язаної зі звукоутворенням, ***а вібраційні*** - характеризують відчуття, пов’язані з природою поширення звукових хвиль, як у зовнішньому (навколишньому), так і внутрішньому (в тілі виконавця) середовищі. Ці відчуття, сформовані спочатку в корі головного мозку, потрапляють у вигляді нервових імпульсів у м’язову систему голосового апарата, координуючи водночас її роботу в процесі співу, оскільки, за твердженням відомого російського фізіолога І.М.Сєченова, «вся безмежна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться врешті-решт тільки до одного явища - м’язового руху»[155,с.9]. Отже, *всі відчуття і уявлення, як аналізатори якості голосотворення, тісно пов’язані між собою і лежать в основі формування* ***музично-вокального слуху*** (ідеомоторного, вокально-моторного) - найважливішого рушія вокальної техніки, який акумулює в собі «звуковисотний, динамічний, тембровий, ритмічний слух, а також вокально-тілесну схему, … здатність співака оцінювати, свідомо контролювати і удосконалювати якість звука в процесі фонації» [212, с.29].

Фізіологічний механізм роботи аналізаторів полягає в подразненні нервових закінчень, які сприймаються відповідними рецепторами (-вібро, -баро, -пропріорецепції, названі А. Сулераком «вокально-тілесною схемою»), що розміщені в усіх органах і тканинах людського організму. Вплив подразників на рецептори перетворюється у процес нервового збудження, який нервовими волокнами передається у кору головного мозку. З центральної нервової системи процес збудження йде до органів, які починають працювати. Аналізатори виконують функцію сприйняття та аналізу подразників, відіграючи роль своєрідного «мозкового центру» людського організму, що й забезпечує усвідомлений підхід співака до процесу голосотворення. Комплексний взаємозв’язок між усіма системами аналізаторів, які контролюють звучання голосу, власне, і забезпечує процес формування співацького голосу.

Тому, у вокальній педагогіці психологи виділяють *взаємодію органів чуттів, як найважливішу сферу співацького процесу, здатних шляхом* ***синестезії*** *(коли під дією одного аналізатора можуть виникати реакції інших),* впливати на функцію звукоутворення за допомогою образних порівнянь, співставлень, яскравих характеристик, емоційних навіювань тощо. Таким чином, *метою діяльності педагога-вокаліста* стає вдосконалення процесів ***координації і взаємодії рухової активності голосотвірних органів***, яка повністю залежить від характеру і сили нервових імпульсів, що надходять з кори головного мозку. Отже, процес звукоутворення залежить як від роботи центральної нервової системи, так і від *слухових уявлень*, які виникають в процесі співу [53, с.55].

Слухові уявлення, як відомо, створюються за допомогою ***пам’яті,*** яка визначається як «*відображення минулого, яке виявляється у його впізнаванні та відтворенні»[*193, с.77]. Основними процесами пам’яті є - ***запам’ятовування, збереження, відтворення і впізнавання***, які утворюють комплексний взаємозв’язок між собою. В основі діяльності пам’яті завжди лежать ті чи інші зв’язки з об’єктами цієї діяльності, які бувають зовнішніми, внутрішніми чи смисловими, що вкупі утворюють так звані ***асоціації.*** Для співака вокальні асоціації відіграють важливу роль у сприйнятті і відтворенні звукових образів, різноманітних м’язово-тілесних відчуттів, характеру твору. Фізіологічні основи пам’яті вирізняють *механічну і смислову* (сенсову), які ґрунтуються на процесі *повторення(т.зв. запам’ятовування).* Але, якщо умовою механічного запам’ятовування є автоматичне повторення, то умовою смислового - розуміння, осмислення. Обидва види пам’яті відіграють величезну роль у психічному житті людини. Їх поєднання у співацькій діяльності створює міцні асоціації між текстом твору і характером звучання мелодії та дозволяє швидко і надійно запам’ятовувати навіть великий текст. Проте, все залежатиме від способу запам’ятовування, яке може бути ***мимовільним*** («автоматичним», без спеціальних зусиль), або ***довільним*** (спеціально спрямованим, усвідомленим завданням). Для співака важливою умовою успішного запам’ятовування є активне ставлення до процесу заучування тексту, яке *вимагає зосередження уваги та логіки навчання*, наприклад, попереднього поділу тексту на окремі ділянки чи вирізнення окремих слів, фраз, звуків, їх послідовності тощо, які при регулярному відтворенні міцно закріплюються в пам’яті. Крім того, поєднання різних видів пам’яті, зокрема***, слухової, зорової, м’язової та емоційної*** дозволяють виховувати у співака її *якісні показники - швидкість, міцність і точність* запам’ятовування, укріплюючи водночас найбільш характерний для конкретного індивіда її тип: *образний, словесно-логічний чи проміжний.* Тренування пам’яті - це розгорнений у часі процес, у ході якого співак має можливість не тільки відібрати потрібний музичний матеріал, а й створити потрібні асоціації з відповідним йому контекстом.

Стає цілком зрозумілим те, що якісні характеристики співацького голосу залежать і від фізіологічних особливостей будови голосового апарату, і від цілеспрямованого педагогічного впливу на його розвиток, оскільки співак одночасно є виконавцем, а його голосовий апарат - музичним інструментом. Це надзвичайно ускладнює для співака сам процес формування цілісного поняття якісного голосотворення та критичного сприйняття власного голосу.

***2.1.Співацький «інструмент» і особливості його роботи***

Новий підхід до сучасних проблем вокальної педагогіки вимагає і деякого уточнення та розширення традиційного визначення ***голосового апарата*** співака, як «сукупності органів людини, які беруть участь в утворенні співацького голосу, діючи взаємопов’язано і одночасно»[157, с.36;]. Визнання ***самого співака*** (*його тіла, а не тільки голосового апарата)* ***основним інструментом,*** розширює і доповнює сучасне трактування поняття «живого» музичного інструменту, що надає йому нових повноважень і наукової логіки, оскільки, голосовий апарат не може існувати окремо від тіла співака, а його робота повністю залежить від стану органів та здоров’я виконавця [213, с.13].

Зрештою, в багатьох джерелах минулого можна знайти подібне трактування співацької діяльності. Ще Е.Карузо вважав емоційність, власне, спів «всім тілом», «всією своєю сутністю» основою виконавської майстерності, а академік Л.А.Орбелі наголошував на недоцільності «розбивати» співацький процес на окремі фізіологічні акти.

Такий підхід дозволяє розглядати фізичну суть ***співацького інструменту,*** як досконалий ***духовий музичний інструмент,*** унікальність якого полягає в тому, що він є ***живим організмом***, для якого звукоутворення - це один з проявів його функційних можливостей. Отже, інструмент співака - ***це інструмент,*** ***що сам настроюється і сам грає.*** І «настроювання», і «гра» здійснюються без участі рук музиканта, а винятково ***інтелектуально-вольовим шляхом*** - *шляхом моделювання* (створення і корекції) ідеальної програми майбутніх дій і практичної реалізації цієї програми вольовими зусиллями. Крім того, робота цього музичного *інструменту є усвідомленим, емоційно виконаним* ***живим мовленням****, не в асоціативному, як у інструменталіста, а в прямому розумінні.* Використання *усвідомленого мовлення* дає співакові величезні переваги, хоча й створює певні технічні проблеми, яких позбавлені інструменталісти, зокрема, проблему «сумісництва» якості звучання голосу і фонетичної виразності слів, що вимагає знань фонетики і вокальної орфоепії тієї мови, якою виконується твір.[213;142;45;].

Інженерний погляд на співацький (духовий) інструмент вирізняє особливості його будови (у порівнянні з рукотворними духовими інструментами), які полягають в тому, що його *вібратор (гортань)* розміщений всередині повітропровідного каналу, а *ємкості з повітрям,* за допомогою яких співак «грає» *(легені),* розміщені в корпусі самого інструменту. Крім того, голосовий апарат вирізняється існуванням *багаторівневої системи головних резонаторів* («вокальна маска»), а також, *інтелектуально-вольовим «пультом» керування* його роботою - *сферою свідомості співака.*

На думку російського медика В.Юшманова (Санкт-Петербург), уточнення вимагає і традиційний погляд на роботу голосового апарата співака за ***принципом рупора*** (Дмитрієв, Рокар, Юссон), згідно якого голос утворюється характером коливання голосових зв’язок (складок) і особливостями будови т.зв. «надставної труби» - внутрішнього простору ротоглотки (ковтального горла). Оскільки, рупор не є музичним інструментом, а лише *технічним приладом для підсилення звучання*, то порівняння його з голосовим апаратом є не зовсім правильним. В. Юшманов пропонує розглядати голос через:

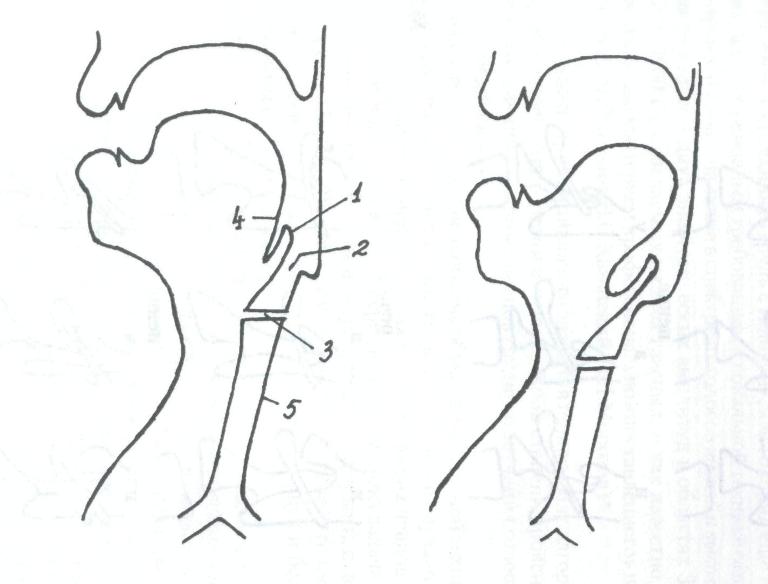
* ***«звукове тіло»,*** вібрація якого стає енергетичною основою акустичного феномену, що сприймається і оцінюється людиною як *співацький голос, який, фактично, є* утвореним в дихальних шляхах співака ***потоком стисненого струменя повітря;***
* *утворення звука* відбувається за допомогою ***активного подолання опору*** *інструмента (голосового апарата) потоком повітря, яке видихає співак;*
* *музичні якості співацького голосу* (тембральна однорідність звучання, звуковисотна і динамічна стійкість впродовж всього діапазону) забезпечуються *стабільністю побудови інструмента під час співу і рівністю потоку повітря, якого видихає співак.*[ 213,с.16].

Ця вихідна позиція суттєво коректує уявлення про особливості будови і роботи співацького інструменту, оскільки дозволяє розглядати ***гортань*** співака, як *аналог мундштука в духових інструментах,* а ***вібрацію голосових зв’язок,*** розміщених в гортані і покритих слизовою оболонкою - *збудником коливань енергетично щільного проточного повітряного струменя («звукового тіла»)*. Така функція цілком співпадає з функцією вібратора в духових інструментах.

Порівняння голосового апарата людини з духовими інструментами дає можливість побачити співацький інструмент і його роботу в новому ракурсі і звернути увагу на більш суттєві співацькі можливості виконавця, зокрема, гідно оцінити, наприклад, геніальність природи, яка помістила вібратор співацького інструменту в середню ділянку повітроносних шляхів, що дозволяє відкрити для себе принципове значення ***прикриття надгортанником*** верхнього отвору гортані, про який згадував ще М.Гарсіа, і який спостерігається у оперних співаків під час рентгенологічних досліджень.[37;113;109;206;].

При прикритті надгортанником верхнього отвору гортані повітряний потік, який є всередині співацького інструменту, ділиться на дві частини, в результаті чого «звукове тіло», утворене в трахеї і бронхах, починає працювати за принципом звукового тіла в *тростинних,* а звукові тіла, утворені у верхній частині співацького інструменту - за аналогією звукових тіл в *мідних (амбушурних)* духових інструментах. При цьому голосові зв’язки (складки), розміщені в «мундштуку» гортані, стають вібратором для звукових тіл обидвох рівнів, виконуючи водночас функцію тростини, стосовно нижньої (грудної) ділянки співацького інструменту, і амбушура для глотки (горла) і верхніх дихальних

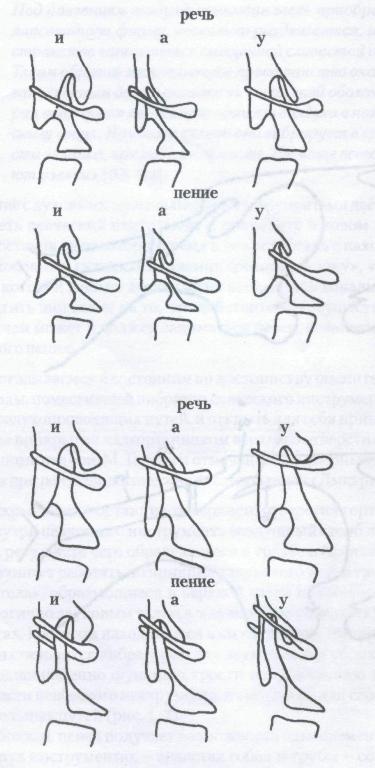
Коливання голосових зв’язок в гортані також відбуваються за двома принципами – автоколивання та т.зв. вимушеними коливаннями. Модуляція звукових коливань в співі здійснюється надгортанним рупором, який має свої частотні характеристики і свій власний резонанс. Тому підсилення звуку відбувається двома параметрами – резонансному (автоколивання за рахунок збільшення коливання в резонаторах) та турбулентному(вимушені) – за рахунок підсилення підзв’язкового тиску.



Мал. 1. Прикриття входу в гортань надгортанником (схема)

1 – надгортанник; 2 – вхід в гортань; 3 – голосові складки;

4 – корінь язика; 5 – трахея (за кн.. В.Юшманова – цит.. вид. 213)



№ 3

№36

Мал. 2. Звуження входу в гортань під час співу

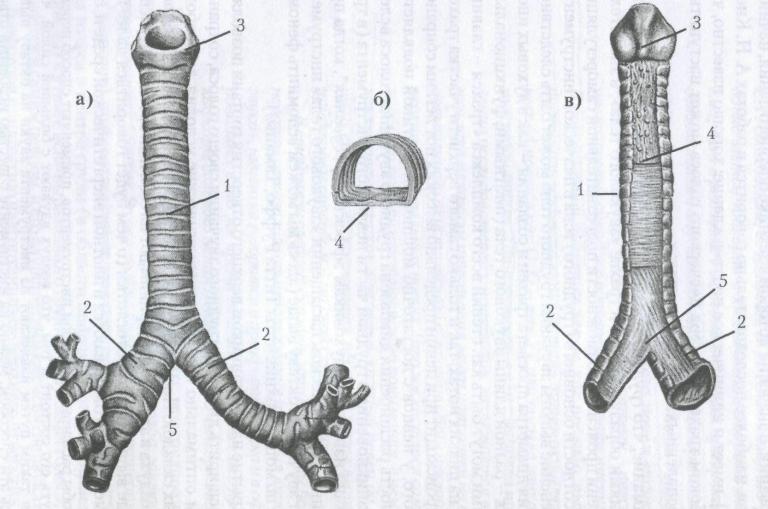
№3 – сопрано; №36 – баритон

Таким чином, співак отримує можливість одночасно *грати,* ніби, на двох інструментах - аналогах гобоя і труби - поєднуючи у звучанні свого голосу, здавалось би, «непоєднувальне» - *м’якість і тембральну повноту грудного звучання з яскравістю і «летючістю» звучання головних резонаторів ( малюнки за кн.В.Юшманова. Цит. вид. - 213).*

В такому аспекті стає очевидним одночасне існування *двох частин співацького інструменту*, які конструктивно відрізняються один від одного, але закладені в анатомічній будові людини - відокремленому існуванні у неї голови і тулуба. Відповідає він і співацькій практиці: одночасне утворення *звука в глибині грудей і в ділянці головних резонаторів* є основною вимогою до вокальної техніки сучасних оперних співаків, а наявність в спектрі їх голосів високої і низької співочої формант - двох енергетичних амплітуд в ділянках 300-600 і 2500-3000 Гц., що складають найкращі характеристики голосних фонем, зокрема, дзвінкість, яскравість, виразність, інтонаційну чистоту тощо, - як відомо, ***є об’єктивним критерієм*** професійного «вишколеного» співацького голосу (С.Н.Ржевкін, В.С.Казанський, В.П.Морозов).

Розуміння принципового значення прикриття надгортанником верхнього отвору гортані значною мірою пояснює механізм збереження у оперних співаків грудного звучання голосу в межах двох (і більше) октав, що дозволяє **їм *суттєво збільшувати тиск і енергетичну щільність*** так званого «звукового тіла», утвореного в трахеї і головних бронхах. В такий спосіб виникають умови для активізації вібраційної функції поздовжньої м’язово-сполучнотканинної мембрани в задній ділянці трахеї і головних бронхів (Мал.3), яка автоматично напружується при певному внутрітрахейному тиску. Це підтверджують і клінічні дослідження, пов’язані з роботою трахеї (А.Н.Кисельов) [71].

Млявий тонус гортані, який спостерігається на початковому етапі навчання у переважної більшості учнів пов'язаний з невмінням фіксувати її в стійкому положенні (без курсивних рухів вверх-вниз), що є вкрай необхідною умовою якісного співу. Це пов’язано, іноді, (особливо, в підлітковому та юнацькому віці) з недорозвиненою під’язичною кісткою, яка гіпертрофуючись згодом, допомагає співакові опускати і фіксувати гортань. Відкриваючи в співі широко гортань (гортанний сфінктер), але без м’язового напруження і надмірностей, з опущеною щелепою, співак дає їй можливість в автоматичному режимі справлятися з діапазоном голосу і теситурними завданнями, що формує резонансну біостимуляцію всередині організму і свободу звукоутворення.



Мал.3. Трахея

Мал. 3. (за кн.В.Юшманова)

а) вид спереду; б) поперековий зріз трахеї; в) вид ззаду

1 – трахея; 2 – головні бронхи; 3 – персневидний хрящ;

4 – мембрана трахеї; 5 – біфуркація трахеї.

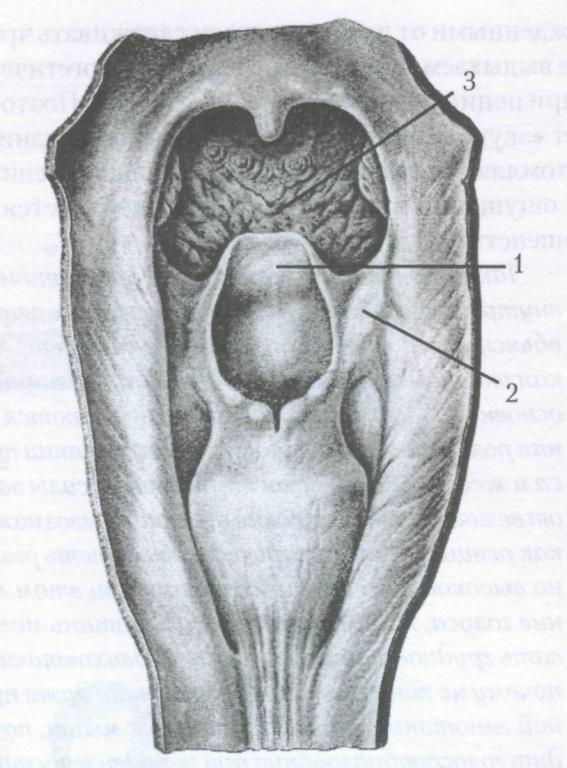
Те, що грудне звучання співацького голосу зумовлюється коливаннями утвореного в трахеї «звукового тіла», значною мірою роз’яснює можливості *підсвідомої саморегуляції звуковисотності основного (грудного) тону* у співацькому інструменті. Зміна висоти звучання грудного тону може бути результатом зміни діаметра трахеї і створення, як і у духових інструментах, різної довжини звукового тіла (щільними, функційно активними можуть бути як стінки всього комплексу *«трахея-головні бронхи*» на низьких нотах, так і *найвища ділянка трахеї*, як це і відбувається в процесі співу гранично високих нот легким сопрано). Крім того, у співаків з достатньо могутньою енергетикою з’являється можливість розширення діапазону грудного звучання голосу внаслідок утворення в грудній ділянці співацького інструменту, зокрема в трахеї, добре відомого музикантам-духовикам ефекту п е р е д у в а н н я, коли при значному енергетичному насиченні «звукового тіла» інструмент починає звучати на октаву вище (напевно, саме цим і пояснюється феноменальна сила звучання верхніх нот діапазону голосу відомих італійських співаків минулого Тітта Руффо і Ф.Таманьйо та Е.Карузо).

Прикриття надгортанником верхньої ділянки отвору гортані дозволяє співакові *розширити діапазон грудного звучання свого голосу*, зберігаючи при цьому оптимально можливі *акустичні умови для роботи голосових зв’язок (складок),* оскільки функцію *опору струменю повітря* в цьому випадку бере на себе надгортанник і розміщені вище органи горла (рото глотки, або ковтального горла). Голосові зв’язки опиняються в *щільному енергетичному середовищі,* що звільняє їх від необхідності стримувати надмірний тиск струменя повітря, і вони залишаються *енергетично захищеними* при співі навіть дуже високих нот. Тому у співаків, у яких співає «звукова хвиля» і «озвучується дихання», голосові зв’язки *не зазнають втоми* навіть при тривалому співі, а поява неприємних відчуттів в ділянці гортані оцінюється ними як ознака недосконалості вокальної техніки.

Таке розуміння проблеми підтверджує і нейрохронаксична теорія голосоведення, (про провідну роль центральної нервової системи у голосотворенні), опрацьована французьким вченим Р.Юссоном, що суттєво доповнила існуючу міоеластичну теорію, відкриту ще у ХІХ ст. М.Гарсіа-сином ( про виняткову роль голосових зв’язок) [ 210, с. 252-255].

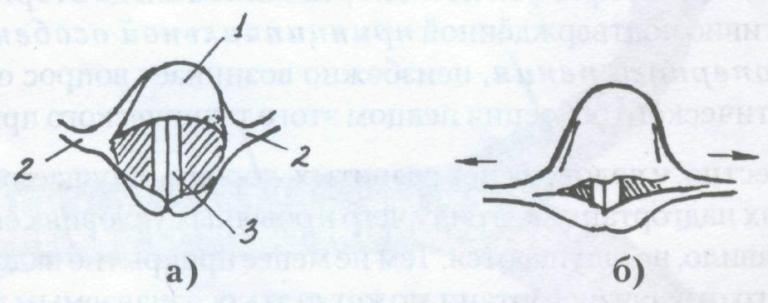
Отже, прикриття надгортанником входу в гортань можна ***вважати принциповою особливістю техніки оперного співу.*** [213, с.25].

Практичне опанування технічного прийому, пов’язаного з відчуттям контролю за роботою гортанних м’язів, стосується, насамперед, усвідомлення дії цих м’язів, яке викликає відчуття розкриття і розширення горла. Опускання надгортанника і прикриття ним входу в гортань у співаків відбувається *при натягуванні прикріплених до надгортанника бокових голосових зв’язок (складок) в момент* ***поперечного******розтягування нижньої ділянки горла і одночасному зміщенні вперед нижньої частини кореня язика****, який сприяє розширенню надгортанної ділянки горла.* Це розширення надгортанної ділянки горла, яке спостерігається у майстрів вокалу на всіх рентгенограмах, зроблених під час співу, добре відчувається співаками як ***відкриття горла.*** (Мал. 4-5). А, оскільки, відкриття надгортанної ділянки горла є ***обов’язковою умовою вокальної техніки*** академічної манери співу, то відчуття натягу бокових зв’язок може бути досить надійною ознакою прикриття верхнього отвору гортані і служити для співака мірилом оптимального розширення нижньої ділянки гортані. Це - один із суттєвих моментів у створенні *опору (протитиску) струменю повітря у співацькому інструменті,* пов’язаного з так званим ***явищем імпедансу*** (взаємодія верхнього - надзв’язкового і нижнього - підзв’язкового тиску повітря в повітроносних порожнинах). Поняття «імпеданс» (від лат. Impedio – перешкода) – акустичний опір, який зазнають голосові складки з боку ротоглоткового каналу. Словник-довідник Ю.Юцевича поняття «імпеданс» трактує як ***основний критерій співацької техніки*** [212, с.96].



Мал. 4. Порожнина глотки (вид ззаду)

1 – надгортанник; 2 – бокові складки; 3 – корінь язика



Мал. 5. Прикриття входу в гортань (вид зверху)

а) до прикриття; б) після прикриття

1 – надгортанник; 2 – бокові складки; 3 – голосові складки

***Механізм імпедансу*** - *це фізіологічне пристосування співака до співацької механіки, коли увесь організм співака, як живий музичний інструмент, працює в єдиному ритмі. У співацькому розумінні - це спів «на себе», «на зітханні, на грудях, смичком на диханні»* [178, с.140]. Як акустичне явище це поняття запровадив французький вчений-математик Рауль Юссон, а досліджував специфіку його у вокальному навчанні Л.Б.Дмитрієв, згідно висновків якого: «*створення імпедансу* - протитиску в надставній трубці співака, - встановлення взаємопов’язаної системи коливань резонаторів і голосових зв’язок (складок - Г.С.) *є найважливішим акустичним механізмом в роботі голосового апарата.* Він дозволяє співакові порівняно малими затратами енергії голосових зв’язок отримувати надзвичайно великий акустичний ефект. П о с т а н о в к у г о л о с у, власне, і слід розглядати як знаходження вірного взаємозв’язку між резонуючою надставною трубкою і фонуючою (озвученою - Г.С.) голосовою щілиною» [37,с.41-42]. Або: «*імпеданс -* це зворотній акустичний опір, який відчувають на собі голосові складки (зв’язки) з боку ротоглоткового каналу. Імпеданс знімає частину напруження коливань голосових зв’язок в їхній боротьбі із підзв’язковим тиском, який виривається на поверхню (згідно фізичного закону Бернуллі – Г.С.). Постановка голосу пов’язана з находженням такого імпедансу, який забезпечує оптимальну роботу голосових складок (зв’язок)» [67,с.36].

Отже, феномен ІМПЕДАНСУ полягає в тому, що у відкритій (не замкненій) під час співу ротовій порожнині появляються умови для *підвищеного тиску на гортань, що і, фактично, є імпедансом*. Тобто, це є механізм *природного пристосування голосового апарату співака до перевантажень гортані внаслідок інтенсивного підзв’язкового тиску, що виникає шляхом активізації роботи діафрагми.* Імпеданс є притаманний оптимальному(найкращому) співу, який здатний гасити і нейтралізовувати підзв’язковий тиск, що підтримує тонус голосових зв’язок і оберігає їх від перевантаження. Цей механізм виник внаслідок філогенезу фонаційної функції і лише постійна і тривала практика співака дозволяє йому використовувати потрібний (оптимальний) рівень імпедансу.

Саме гнучкість (пластичність) живого музичного інструменту співака, здатного змінювати ємкість озвучуваних порожнин, дозволяє *керувати процесом утворення потрібного імпедансу без використання шкідливого перевантаження (гіперфункції) діафрагми, тобто,* ***збільшення підзв’язкового*** *тиску, який неодмінно виникає як протидія утвореному* ***надзв’язковому опору****.*

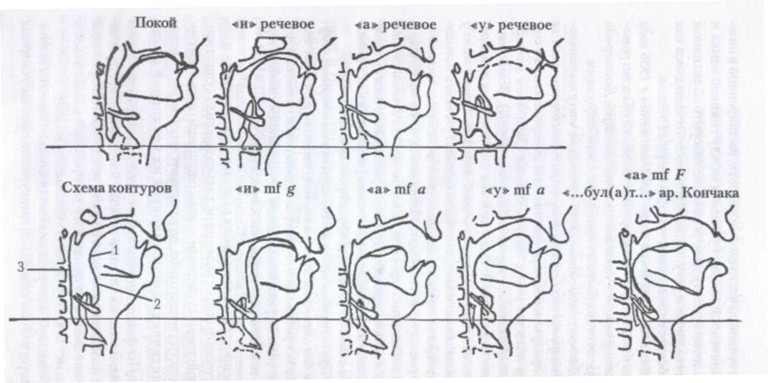
Утворення «правильного» (оптимального) імпедансу забезпечується організацією відповідних умов, які спрямовані на формування так званого механізму звукоутворення «на себе» (а не «від себе», «до публіки», як часто трактують недосвідчені співаки, створюючи цим так званий «векторний конфлікт» у своєму тілі). Саме техніка співу ***«на себе»***(коли звукова енергія-дихання ніби «завихрюється» в грудях) дозволяє зберегти яскраві відчуття опори звука і робить його гнучким та пластичним («слухняним») в тілі виконавця. Для виховання правильної техніки співу «на себе» практики радять використовувати *не відчуття напруженості певних груп м’язів тіла* співака, а створювати умови так званої ***моделі «віртуального образу»,*** який би викликав ***пневматичний ефект втягування повітря*,** тобто, вдихання, зумовленого не штучним свідомокерованим процесом дихання, а «надметою»: стабілізацією умов для тривання звуку - *пластичною підтримкою процесу фонації.* Ці умови повинні спрямовуватися на те, щоб *гортань не підштовхувалася* нагору підзв’язковим тиском (діафрагмою), а ***опускалася вниз*** *за рахунок імпедансу*, спровокованого пневматичним ефектом. Такий ***імпеданс «на себе****»* утворюється без зайвого напруження в гортані, яка займає *вільне понижене положення і відкриває «звукову трубу»* для співу. Модель «віртуального образу» (внутрімозкової моделі) передбачає створення *виразних образів,* пов’язаних з досягненням бажаних результатів для стимулювання роботи потрібних голосотвірних органів («акцептор результату дії» за П.К.Анохіним), яку можна порівняти з медитуванням і самонавіюванням, що покращує самоконтроль за звучанням.

Педагог-вокаліст Даренська Л.М., (Львівська Дитяча школа мистецтв №10) радить, наприклад, використовувати для цього віртуальний *атлетичний образ* (уявити себе Шварценеггером), який(під час співу) нарощує відчуття збільшення ємкості легень і уявлення якого підсвідомо збільшує відстань між конструктивними ділянками скелету [31;]. До речі, сенсаційні відкриття дослідників Клівлендської клініки стосуються саме здатності людського організму нарощувати м’язи лише за допомогою *вольових наказів,* без тренувань (!?). Добровольці, які лежали на дивані і подумки згинали і розгинали руки та уявляли протягом 12 тижнів, що вони тренують біцепси, і справді досягли вражаючих результатів - м’язи виросли на 13% [76;].

Це ж підтверджує ***і системна організація функцій***, запропонована фізіологом П.К.Анохіним, яка розглядає діяльність живих організмів в структурі взаємопов’язаних функцій ЦНС, здатних спрямовувати роботу органів на досягнення *певних результатів діяльності,* а саме, для втілення окремих необхідних функцій. Тому такі системи називаються ***функційними,*** оскільки результат (віртуальний) діяльності організовує систему, поєднуючи окремі частини в ціле і утворюючи цим головний системотворчий чинник. Отже, голосова функція, як і вся решта функцій людини, є системно організованою.[4;].

Біомеханізм створення ***акустичного опору*** під час співу в ділянці ротоглотки (горла) досягається: **1)** - загальним збільшенням ***ємкості*** ротоглоткового каналу та **2)** - *звуженням простору повітроносних шляхів,* які спеціально ускладнюють проходження струменя повітря. Коли ж м’яке піднебіння натягується, то ці *звуження утворюються*: **1)** між куполом м’якого піднебіння і задньою ділянкою горла **та 2)** - між порожнинами рота і горла (за рахунок кореня язика). В результаті цього відбувається *відокремлення порожнини носоглотки*, а зменшення простору між натягненими піднебінними дужками сприяє *відокремленню горла* від порожнини рота, що робить горло своєрідним *акустичним мікшером,* розміщеним між трахеогортанним блоком і носоглоткою, і *передрупорною камерою,* стосовно порожнини рота. Усвідомлення *ледь відчутного простору* між порожниною носоглотки і м’яким піднебінням досягається в процесі виконання вправ на ***mormorando***, тобто «мичання» з закритим ротом, що активізує резонаційні відчуття і рухливість гортані.

При розширенні надгортанної ділянки горла, яка суттєво збільшує акустичний опір і зумовлює більш «темне» звучання голосу спостерігається і ***зміщення язика в глибину рота.*** Новітні дослідження спростовують численні застарілі вимоги «тримати язик вільно, а кінчиком торкатися нижніх зубів». Зовнішній фактор відчуття широкого відкриття ротоглотки, яке виникає у співаків при виконанні голосного *«А»,* насправді, є невірним відчуттям і спростовується численними рентгенологічними дослідженнями, що виявили значне зміщення язика в глибину порожнини рота. Це зміщення пов’язане з утворенням *«вокальної» порожнини ротоглотки* - ***розширеної в нижній ділянці гортані*** (у ділянці голосових зв’язок) і ***обмеженої зверху звуженням між спинкою язика і задньою частиною глотки*** (ковтального горла), - що підкреслює *активну участь язика у створенні і регуляції* ***акустичного імпедансу*** *як характерної особливості вокальної техніки при академічній манері співу.* Рентгенологічні дані засвідчують, що у висококваліфікованих співаків відбувається ***значне*** *зміщення язика в глибину рота з одночасним зміщенням до переду нижньої частини його кореня (положення кобри)*, в результаті чого, на голосних *«А»* і *«О»* нижня частина глотки утворює вигляд порожнини, обмеженої зверху ***звуженням,*** (це можна назвати ще «явищем стисненого шланга» - Г.С.)між спинкою язика і задньою ділянкою глотки [109; 37; 210; ]. Без такого зміщення язика, при спробі співати висхідну гаму відкритим звуком на перехідних звуках відбувається підняття гортані з відчуттям напруження горла (зростає гіперфункція діафрагми - підзв’язковий тиск (Мал.6. за В.Юшмановим):

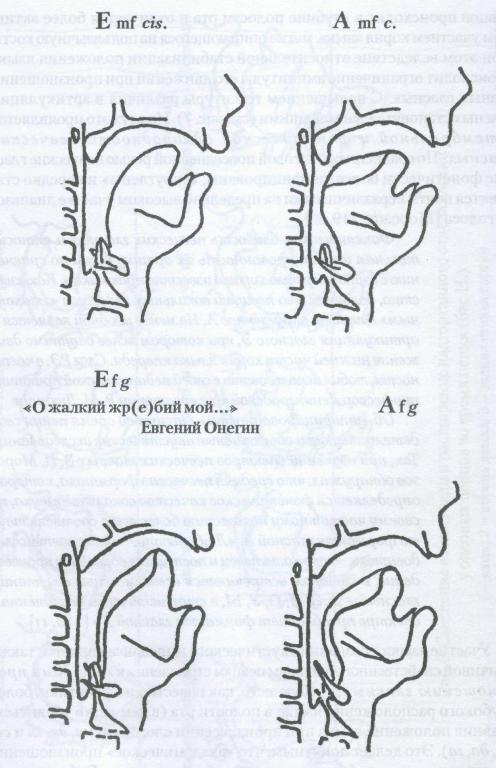


Мал. 6. Зміщення язика ззаду і розширення надгортанного відділу глотки в оперних співаків під час співу (бас Н.).

1 – язик; 2 – корінь язика; 3 – задня стінка глотки

Знання особливостей участі язика в біомеханіці утворення і регуляції акустичного опору не тільки з’ясовує суттєву причину властивих співакам відчуттів відкритого горла і куполу в ділянці твердого піднебіння, але й значно прояснює природу ***фонетичних особливостей їх вокального мовлення.***

Внаслідок більш *глибокого розміщення язика*, пов’язаного з виконанням функції регуляції ***імпедансу,*** артикуляція голосних у співаків *відбувається в глибині порожнини рота і відрізняється більш активною участю кореня язика, що м’яко спирається на під’язичну кістку.* При цьому, завдяки відносній стабілізації положення язика, *обмежується амплітуда його рухів в процесі вимови різних голосних.* З підвищенням теситури відмінності в артикуляції голосних фонем стають ледь відчутними. На слух це виявляється ***в тембральній і фонетичній однорідності співацьких голосних,*** які надають вокальній вимові особливої однорідності і плинності і у тембральному забарвленні голосу, і в збереженні так званої «вокальної лінії» звукоутворення, завдяки особливій уніфікованій «округлості» голосних фонем.(Мал.7.)



Мал. 7*. Обмеження об’єму артикуляційних рухів язика при підвищенні теситури (баритон К.) – за В.Юшмановим.*

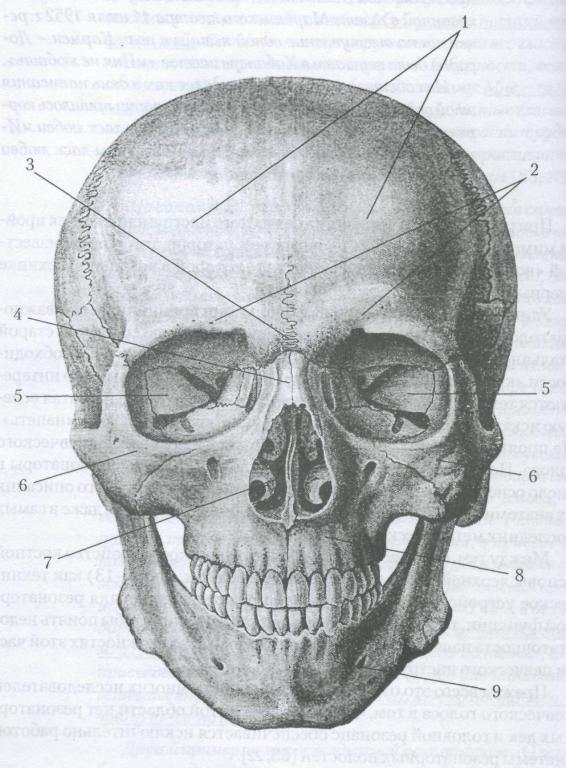
Фонетична «близькість» співацьких голосних і відносна уніфікованість їх артикуляції, або так звана «нейтралізація» їх, у порівнянні з побутовим мовленням, добре відома всім практикам. Більшість співаків і вокальних педагогів, як відомо, вважають «еталонною» фонему *«А»,* до яких належить і відома українська співачка С.Крушельницька, яка вимагала для правильного виконання фонеми опускати корінь язика «якомога нижче», а піднебінну занавіску, навпаки, піднімати вгору, щоб язичок якнайбільше «розчинявся» в гортанних м’язах [158, с.323-324]*.* Проте, найбільш зручною і «природною» вважається артикуляція голосної *«Е»,* яка допомагає формуванню виразного відчуття руху нижньої частини кореня язика до переду, відкриваючи водночас глибину гортані, що підкреслюється і об’єктивними акустичними дослідженнями.

Так, в процесі дослідження вченими-акустиками ***спектрів співацьких голосних,*** звукові характеристики (сума обертонів, гармонік, які утворюють відповідний тембр голосу) яких називаються ***формантами,*** (у співі їх є ***три*** - ***висока співацька форманта*** - ***ВСФ***, основні частоти якої розміщені у високій, тобто, фальцетній ділянці діапазону голосу, що надає голосові дзвінкості, яскравості і «летючості»; ***низька співацька форманта – НСФ,*** що характеризується тембральною, низькочастотною, грудною глибиною і гучністю голосу та ***середня співацька форманта – ССФ***, яка стосується мовленнєвої зони голосової функції і забезпечує дикційну виразність і довершеність), В.П.Морозов з’ясував, що саме ***ССФ***, якою визначаються ***фонетичні якості вокального звука,*** за своїм частотним положенням найкраще відповідає форманті голосної *«А».* Однорідність звучання голосу полягає в *спектральній «співдружності»,так званій «нейтралізації» всіх голосних фонем* *(«А», «Е», «І», «О», «У», «И)*, які «утримуються» в межах ***середньостатистичного*** звучання спектру ССФ завдяки техніки ***миттєвої******вимови приголосних*** (для вивільнення резонаційних порожнин і безперешкодної плинності потоку повітря в них).

Участь язика у створенні *акустичного імпедансу* також є причиною утримування підкреслено виразної артикуляції голосних звуків, що досягається глибоким розміщенням язика в ротовій порожнині, як *емпірично знайдене пристосування, яке дозволяє співакові поєднувати чіткість дикції з однорідним тембровим забарвленням свого голосу.* Цим пояснюється і «вокальна» з огляду академічної манери голосотворення природа деяких мов, зокрема, італійської та української, для яких характерне *більш глибоке формування чистих голосних* і цілком зрозумілими стають рекомендації вокальних педагогів, наприклад, М.Глинки, співати «в італійській манері» літеру *«А»* чи *«Е*» [ 108, с.41].

Для співаків з хорошою вокальною технікою є властивий ***бездоганний стиль вимови голосних,*** який вирізняється значно меншою, ніж у мовленні, кількістю редукованих голосних (тобто, формантних характеристик їх орфоепії) і їх практичною відсутністю в творах широкого кантиленного плану. Ця властивість співацької фонетики майстрів зумовлена збереженням у співі необхідного для резонансу *активного (натягнутого) стану стінок носоглотки з пониженою гортанню, коли гортань не змінює положення, (тому, вимога «співати, як розмовляєш» не є зовсім вірною,і може стосуватися хіба що співаків з т.зв. «природною постановкою голосу»).*

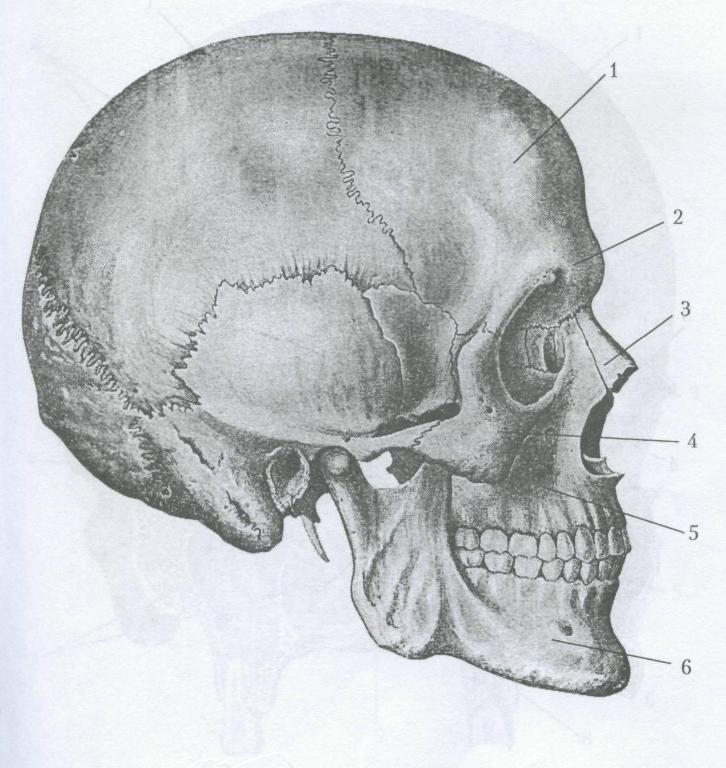
Особливої уваги співаків заслуговує і вивчення роботи *верхніх резонаторів голосу, які донедавна називалися* ***«маскою»*.** Пошуки потрібного звучання голосу у «високій позиції», «верхній точці голови», утримування «великої голови» тощо, тісно пов’язане з кістковою основою верхньої ділянки людського обличчя – черепом (Мал. 8-14), оскільки в системі головних резонаторів (за Юшмановим) є ***три рівні резонаційних дек:*** *тверде піднебіння, нижні і верхні стінки очниць,* призначені для підсилення акустичних хвиль різної частоти, які відрізняються між собою розмірами і товщиною кісткових пластин. Вся система головних резонаторів, що утворюють «вокальну маску», ділиться цими деками на ***три*** «поверхи» з різною кількістю і ємкістю резонаційних порожнин. На *нижньому поверсі* між твердим піднебінням і *середніми деками* є дві великі гайморові пазухи, за якими розміщені численні порожнини решітчастої кістки меншої ємкості, і, врешті-решт, над *верхніми деками* розміщені лобні пазухи - невеликі порожнини у товщі лобної кістки. Оскільки вони є навколоносовими порожнинами різних рівнів, то, вони по-різному з’єднуються з порожниною носа: *гайморові пазухи* - через досить *широкі отвори*, сполучення ж *лобних пазух з* верхнім відділом носової порожнини - *вузьким* *каналом*, і потік повітря в них спрямовується через «лійку», утворену носовими кістьми. (мал. За кн.. В.Юшманова. – Цит..вид.- 213)



Мал. 8. Череп (вид спереду)

1 – лобова кістка; 2 – надбрівні дуги; 3 – надперенісся;

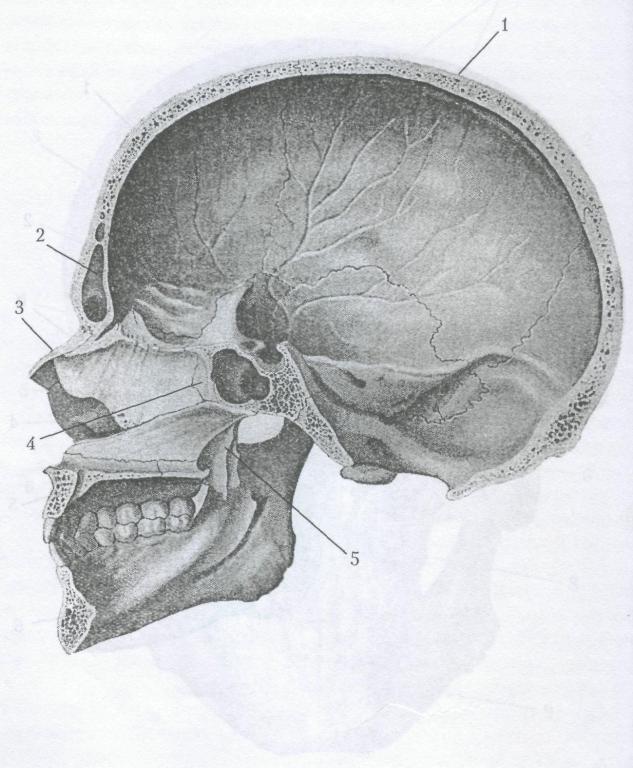
4 – носові кістки; 5 – очні ямки; 6 – виличні кістки; 7 – порожнина носа (видно носові раковини); 8 – верхня щелепа; 9 – нижня щелепа



Мал. 9. Череп (вид збоку)

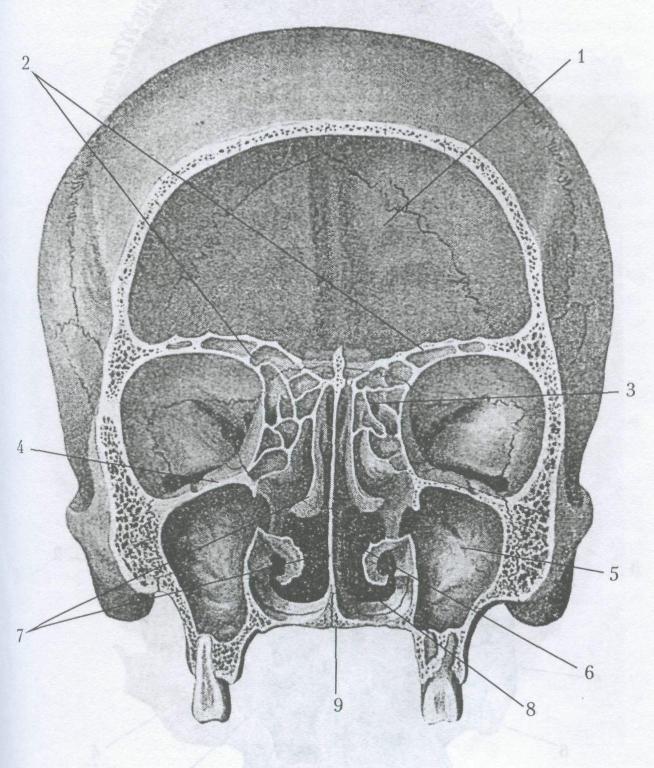
1 – лобова кістка; 2 – надперенісся; 3 – носові кістки; 4 – вилична кістка;

5 - верхня щелепа; 6 – нижня щелепа



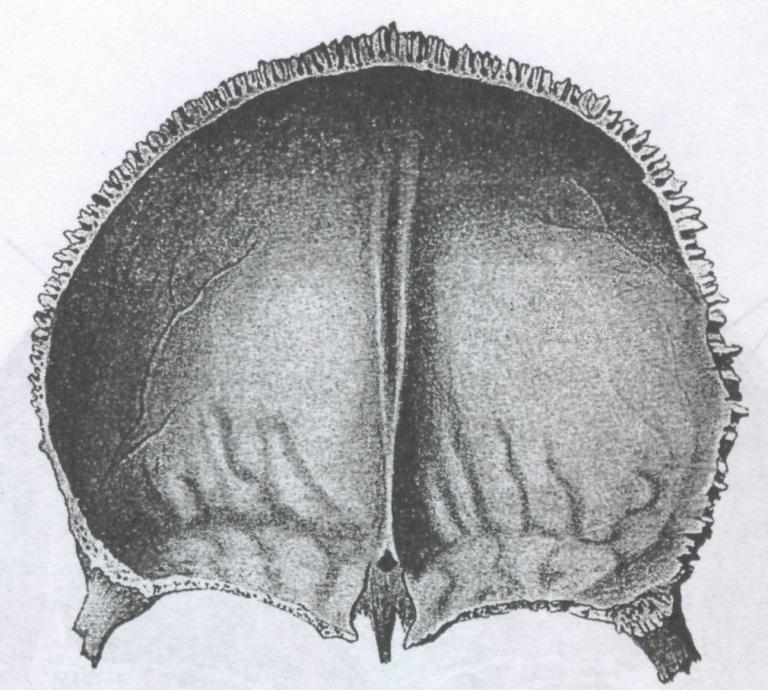
Мал. 10. Череп (вид зсередини)

1 – склепіння черепа; 2 – лобові пазухи; 3 – носові кістки; 4 – задня стінка носової порожнини; 5 – хоани (вихідні отвори порожнини носа)

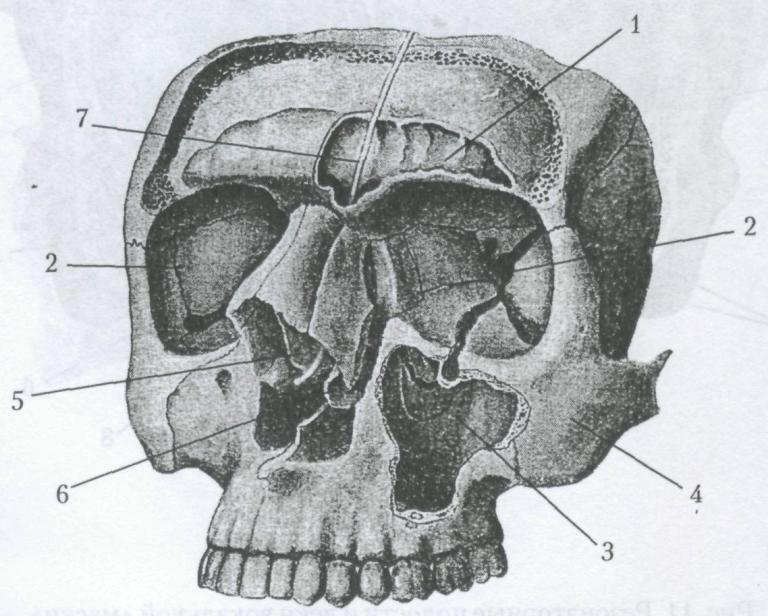


Мал. 11. Резонаторні порожнини і деки вокальної «маски»

1 – внутрішній простір купола лобової кістки; 2 – верхні стінки очних ямок з лобовими пазухами; 3 – комірки решітчастих кісток; 4 – нижні стінки очних ямок; 5 – гайморові пазухи; 6 – носова перегородка; 7 – носові раковини; 8 – хоани; 9 – тверде піднебіння



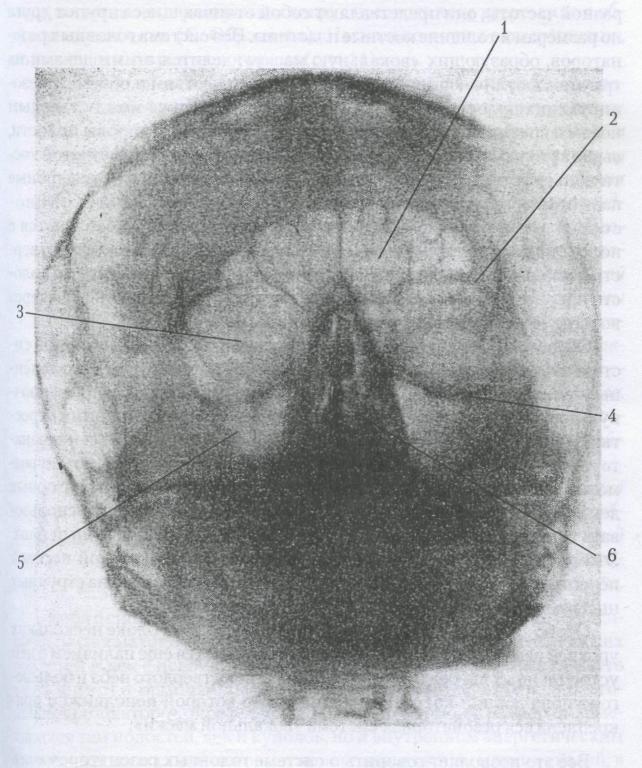
Мал. 12. Лобова кістка зсередини.



Мал. 13. Вокальна «маска»

1 – лобові пазухи; 2 – очні ямки; 3 – гайморові пазухи; 4 – вилична кістка;

5 – носова перегородка; 6 – носові раковини; 7 – зонд, проведений з лобової пазухи в порожнину носа



Мал. 14. Резонаторні порожнини вокальної «маски»(рентгенограма, вид ззаду)

1 – лобові пазухи; 2 – верхня стінка очної ямки; 3 – очна ямка; 4 – нижня стінка очної ямки; 5 – гайморова пазуха; 6 – порожнина носа

В.Юшманов звертає увагу на міцність побудови ***резонаційної системи***: *нерухомо закріплене* ***тверде піднебіння; середні деки,*** *розділені порожниною носа і закріплені виличними кістками, що утворюють міцну кісткову дугу,* ***а верхні деки -*** *плоскими нижніми відростками наймогутнішої - лобної кістки.* Жорстке прилаштування всієї резонаційної системи як єдиного матеріального утворення унеможливлює довільне чи мимовільне зміщення резонаторних дек і порожнин стосовно одне одного, що дозволяє співакові використовувати всю систему «вокальної маски» як *єдиний резонаційний блок.* Цьому сприяє і наявність вертикальної кісткової носової перегородки, яку можна порівняти з дужкою на струнних інструментах, покликану передавати коливання струн на корпус (І.І.Лєвідов).

Крім того, поєднання в одному блоці кількох рівнів резонаційних порожнин і дек доповнюється наявністю в ньому повернених до переду і вверх *кісткового куполу твердого піднебіння та великого куполу лобної кістки,* до нижнього краю якої прикріплена вся резонаційна система т.зв. «вокальної маски».

Саме це, на думку В.Юшманова, дозволяє розглядати голосотвірну систему людини, як «природний трирівневий еквалайзер», часткове чи повне використання якого не може не впливати на вокальні можливості співака і якісні характеристики його голосу [213, с.42]. Наявність трьох рівнів резонаційних дек добре знайомі співакам за існуванням поняття так званих внутрірегістрових «переходів» чи «перехідних нот», а також за відчуттями «горизонтальних дуг» над верхніми зубами, в ділянці виличної дуги, нижній і верхній лобній частині. Типовими для співаків є і *відчуття цілісності резонаційного блоку («маски») і його резонаційної ємкості і обсягу*, що часто асоціюються в свідомості співака різними відчуттями (наприклад, «віялом» чи «вентилятором» перед носом).

Розуміння багаторівневої будови верхнього головного резонаційного блоку (вокальної «маски») суттєво пояснює найбільш заплутану і ще остаточно не вивчену проблему вокальної методології - ***проблему регістрів співацького голосу.*** Регістрова будова діапазону голосу (грудний, головний, змішаний регістри) з так званими «перехідними нотами» у психолого-фізіологічному розумінні не вичерпується традиційним поняттям тембрового забарвлення звучання кожного з них, а спирається на *функційні якості роботи гортані.* Наприклад, В.Ємельянов називає *регістрами* конкретне ***положення гортані***, а отже, і відповідний акустичний ефект звука, зміна якого тісно пов’язана з характером звукоутворення, відчуттями *свободи і глибини (її фіксації, без курсивних рухів і маніпуляцій*) [45;46;].

Автор виділяє ***чотири основні режими*** роботи гортані людини (будь-якого віку і статі), пов’язані з технікою звукоутворення:

***1. шумового,*** тобто, нефіксованого за висотою звука низького тембру, який нагадує гуркіт, тріск, скрипіння, що називається в німецькій літературі - strohbassregister - т.зв. «штро-бас»,(штро - по-німецьки - солома, отже, «солом’яний бас», чи «шелестячий бас»). Цей звук, як своєрідний гортанний вібрант, утворюється при повному розслабленні голосових зв’язок і аналогічний звуку, який видають вібруючі від сильного натиску струменя повітря губи (без голосу), або звука «Р», який вимовляється пошепки. Такий звук може набувати різного характеру (при зміні форми ротової порожнини і піднятті чи опущенні гортані) - світлішого, глибшого, тихішого, гучнішого і т.п. Особливістю такого регістру є те, що він допомагає опанувати надзвичайно низькі звуки (аж до контроктави) навіть дитячим і жіночим голосам, (природно ним володіють т.зв. баси – «октавісти»).

В.Ємельянов, автор так званого «фонопедичного методу розвитку голосу»(«ФМРГ»), вважає штро-бас додатковим і ефективним режимом роботи гортані при формуванні грудного регістру, як засобу релаксації голосових зв’язок (складок) і утворення фонаційної функції трахеї (власне, грудного регістру);

***2.*** ***Грудного*** режиму роботи гортані - ***мовленнєвого режиму***, яким легко утворюються голосні звуки, що на слух сприймаються як насичений низькими обертонами, тобто, «нефальцетний», т.зв. ***грудний (***у Р.Юссона він наз. «першим», а у італійській традиції - «натуральним»), оскільки, в цій ділянці діапазону голосу якнайкраще проявляються вібрації грудної клітини. В грудному регістрі голосові зв’язки (складки) працюють найбільш інтенсивно, в умовах щільного змикання і, відповідно, найбільшого навантаження на голосові м’язи та нервову систему організму співака. Тому, в цьому регістрі виразно проявляються *індивідуальні властивості голосу* та статевовікові відмінності, що вимагає особливої уваги з боку спеціалістів (особливо, в роботі з дітьми, в підлітковому періоді мутаційних змін голосу).

Швидкий і активний ріст хрящів гортані у юнаків *не завжди співпадає* з таким же ростом хрящів *голосових м’язів* (чи навпаки). Нерівномірний розвиток різних органів, які найвиразніше проявляються саме в грудному регістрі,(у ендокринній сфері організму підлітка), спричиняє певні вікові проблеми у формуванні співацьких можливостей. Грудний регістр, як відомо, насамперед реагує *на брак чи надлишок будь-яких гормонів*, з чим і була пов’язана практика кастрації у ХУІ-ХУІІІ ст., яка позбавляла юнака чоловічих гормонів і дозволяла зберігати дитячий (фальцетний) регістр.

Крім того, грудний регістр є носієм мовлення і лежить в основі більшості народно-естрадних манер голосотворення. В академічному співі грудний регістр, як провідний, використовується чоловічими голосами, а жінки використовують його в малій октаві та нижньому тетрахорді першої октави, незалежно від типу голосу.

Дитячі голоси також можуть використовувати грудний регістр в межах першої октави, наприклад, так звані альти, але, як зазначає В.Ємельянов, у дуже обмеженому діапазоні. Взагалі, використання грудного регістру для жіночих і дитячих голосів (у першій октаві), на думку автора, є надто ризикованою практикою через можливість перевантаження голосу;

***3.*** ***Фальцетного***  - найбільш широкого за визначенням регістру, який стосується і чоловічого фальцету, і жіночого медіуму, і жіночого головного регістру, і дитячого фальцету, і інших варіантів так званого «міксту на основі фальцету», а, також, «ущільненого фальцету» (чи «опертого фальцету»). Сюди входить і феномен так званого «чоловічого сопрано» чи «чоловічого мецо-сопрано» (т.зв. - «контратенора») - унікального і рідкісного явища збереження в чоловічих, зрілих, голосах фальцетної (домутаційної) манери голосотворення.

Фальцетний регістр, за твердженням В.Ємельянова, має приблизно однаковий діапазон у всіх голосів: від нижнього тетрахорду першої октави до перших нот третьої. Свідченням цьому є уміння переважної більшості чоловіків імітувати жіночі голоси та здатність дітей (хлопчиків і дівчаток) співати академічною жіночою манерою. Найзручніший діапазон фальцету - від *«Соль» першої, до «Соль» другої октави*: решта вищих і нижчих нот вимагають спеціальної підготовки. Характер звучання фальцету, зокрема, дзвінкість і яскравість, відрізняється від гучності і глибини звучання грудного регістру, але це не свідчить про його «збіднення». Добре вишколений фальцет має повноцінне і тембрально насичене звучання. Навіть поділ дитячих голосів на сопрано (дівчатка) і дисканти (хлопчики) чи альти, на думку В.Ємельянова, є звичайною «номенклатурою» і тимчасовим явищем, оскільки, рівноцінний розвиток і грудного, і фальцетного регістру належить до можливостей *кожної, без винятку, дитини.* Повноцінний розвиток голосу дитини дозволяє їй вільно володіти будь-якою партією в шкільному хорі.

***4. Свисткового (чи флейтового***) регістру голосу, який виникає в екстремальних ситуаціях (писк, вищання). В природі цей регістр появляється у дітей перших років життя і служить для виявлення надзвичайного емоційного збудження. Величезна звукова інтенсивність його (аж до четвертої октави) викликає активну нервову реакцію людини. Саме ним маленькі діти «тероризують» батьків для задоволення своїх капризів.

У дорослому віці для повноцінного розвитку цього регістру існують спеціальні голосові ігри та вправи. У чоловіків цей регістр іноді називається «фістулою» і дає, поряд з фальцетним регістром, повноцінний жіночий діапазон. Свою назву свистковий регістр отримав від аналогії з механізмом його виникнення - губним свистом і тембральної схожості з будь-яким свистячим тоном, в тому числі, з тембром флейти.

В професійному співі ним володіють тільки деякі легкі колоратурні сопрано. Красивий свистковий регістр створює додатковий вокальний ефект для виконання віртуозної музики. У вітчизняній вокальній практиці бездоганно цим регістром володіла відома українська співачка Євгенія Мірошниченко, а так звана «староіталійська школа» співу вважала його обов’язковим технічним прийомом стилю - bell canto («бельканто»).

Правильне осмислення проблеми регістрів голосу полягає в тому, що, насправді, *регістри не стикуються між собою*, а їх діапазони ***накладаються один на одного звуковисотною шкалою.*** Тому, *перша октава* може озвучуватися *грудним, і фальцетним* регістрами, *а друга - і фальцетним, і свистковим.* Крім того, дуже коротка ділянка діапазону (ДО-МІ другої октави) може озвучуватися зразу *трьома регістрами*. Для *грудного* це будуть дуже високі ноти, для *фальцетного* - центральні, а для *свистковог*о - дуже низькі. Існує механізм автоматичного переходу гортані з одного режиму в інший, який працює стрибкоподібно, за обмежувальним принципом, названим В.Ємельяновим ***«міжрегістровою межею»*** («міжрегістровим порогом»). Саме принцип міжрегістрової межі (практично – це *т.зв. перехідні ноти в діапазоні голосу*), оберігає голосові зв’язки від перевантаження в процесі співу і «заставляє» гортань змінювати своє положення. Без такої зміни голосові зв’язки можуть травмуватися, тобто, «зірвати голос».

*Можливості пристосування голосової щілини до різних і змінних умов підзв’язкового тиску і акустичного опору є, фактично****, безмежними***. В межах одного і того ж фізіологічного механізму - режиму роботи гортані (регістру) голосові зв’язки (складки) можуть дати *надзвичайно велику кількість варіантів глибини і щільності змикання і розмикання,* на чому і ґрунтується тембральна палітра співацького голосу і його безмежне багатство барв. Ця особливість і створила уявлення про можливість існування деяких проміжних режимів роботи гортані - т.зв. «змішаного регістру».

*Мистецтво керування регістрами полягає в тому, щоб* ***максимально приблизити характер змикання регістрів один до одного*** *і зробити перехід від одного до іншого* ***непомітним, однорегістровим на слух****. На цьому будується техніка філірування звука,* яка характеризує майстерність співака, його уміння слухати і чути себе, тобто, уміння керувати нейрофізіологією голосотвірної системи - *акустичними параметрами свого голосу [45;].*

Акустична характеристика голосу людини тісно пов’язана роботою резонаційної системи голосового апарата, зокрема, грудним і головним резонаторами. ***Резонаторами голосу*** музична акустика називає *ємкість повітря, обмеженого рамками пружних стінок з вихідним отвором, в яких воно озвучується і резонує на звук певної висоти. Коли їх резонанс співпадає з власним тоном і гармоніками озвученого повітря, то звучність голосу значно покращується*. ***Резонатор*** ( від лат. Resono – звучу, відгукуюсь) – це коливальна система, яка озвучується під дією зовнішньої сили певної форми і частоти. Резонатори голосового апарату підсилюють звучання і надають голосові певного тембрального забарвлення. Чим менша ємкість резонатора, менша ємкість повітря в ньому, тим вищим стає власний тон резонатора, який він відзвучує. Резонатор реагує на ті гармоніки (часткові коливання звука, що в кілька разів вищі від основного тону), які збігаються з його власною частотою, а також гармоніки близькі до його частоти. ***Висота звуку***, яка утворюється в резонаторі *залежить від* ***ємкості повітря****, що міститься в ньому****, форми******резонатора та розмірів вихідного отвору****.* Наявність у голосовому апараті (особливо, у ділянці голови) численних порожнин, трубок, каналів, наповнених повітрям під час співу,( що мають достатньо пружні стінки, які сприяють утворенню резонансу), створює складну систему резонування голосу. А побудова акустичного спектру співацького звука з *максимальною концентрацією енергії в* ***ділянці високих частот*** - найважливіший фізіологічний пристрій голосового апарата для отримання максимальної гучності при мінімальній витраті енергії (т.зв. «коефіцієнт корисної дії» - ККД - голосу) - в практиці називається ***високою позицією звука.*** [37, с.281-282].

Стають зрозумілими причини обмеження звуковисотного діапазону співаків-початківців, що не уміють використовувати верхні рівні головних резонаторів (не володіють навичками збереження в процесі співу т.зв. «високої позиції»), проблеми «перехідних нот», які відсутні у майстрів вокалу і співаків з природно «поставленими» голосами, оскільки, у них одночасно задіюється ***увесь комплекс головних резонаторів*** - основний показник технічної ***однорегістровості співацького голосотворення.***

Проте, система верхніх головних резонаторів голосу людини не є простою сукупністю акустичних порожнин і дек з незмінними фізичними характеристиками. Це - частина ***живого організму.*** Резонаторну систему складають: ротова порожнина, глотка, носоглотка, які забезпечують функціонування механізму статики та динаміки мовлення співу. Звукові хвилі, які утворюються в гортані та збагачуються резонаторами, поширюються рівномірно у всіх напрямках, охоплюючи тканини людського тіла, а, отже, тільки частина звукової енергії, що утворилася в гортані, через ротовий отвір потрапляє і поширюється в навколишньому середовищі, досягаючи слуху людини. *Тому основним завданням постановки співацького голосу є розвиток техніки співу, що* ***збільшить рівень звукової енергії*,** втрачений під час проходження нею голосових шляхів людини.

В зв’язку з цим, акустичні характеристики головних резонаторів визначаються не тільки формою і розмірами тих порожнин, дек, куполів і трубок, але й ***внутрішнім енергетичним станом їх кісткової основи та прилеглими до них м’яких тканин,*** завдяки яким «маска» може бути підсилювачем чи «глушителем» голосу співака. Давно відомо, що яскравіше звучать голоси людей з веселим характером і в стані гніву, коли *м’які тканини обличчя піднімаються над активними (згідно відчуттів) резонаторами.* В той же час, у людей в стані депресії, коли м’які тканини ніби «обвисають*» на пасивних резонаторах,* яскравість звучання втрачається, голос стає «приглушеним» і тьмяним.

Вокальна практика співу «на посмішці», якої вимагають практично всі методичні посібники і далекого минулого, і сучасності, цілком виправдовує своє призначення, оскільки практичний сенс такого прийому стосується не простої зміни зовнішньої міміки, *а активізації кісткових стінок резонаторів.* Не випадково Е.Гандольфі надавав перевагу формуванню так званої «внутрішньої посмішки», вимагаючи, щоб співак усміхався *очима [181,с.66-72. ].*

Все це свідчить про те, що незмінність внутрішньої будови співацького інструменту передбачає і ***стабільність роботи голосотвірної системи***, при *якій немає потреби змінювати внутрішню організацію голосового апарата.* Біофізичні дослідження В.П.Морозова повністю підтверджують, що у високопрофесійних співаків під час співу підтримується: ***а) -*** ***активний стійкий стан стінок грудей в положенні оптимального вдихання, б) - відносно стійке положення куполу діафрагми, і в) - стійке, переважно більш низьке, положення гортані.*** Це допомагає співакам утримувати чітку і виразну дикцію, що свідчить про правильне положення язика, його оптимальне розміщення для формування всіх фонем і збереження однорідного тембру голосу впродовж всього діапазону.

Поряд з тим, лише зовнішні спостереження за біофізичними особливостями конструкції голосотвірних органів і їх роботою у співаків не можуть дати повного уявлення про фактичну фізіологічну діяльність організму, що підтверджується світовою практикою вокального навчання з найдавніших часів, яка *заперечує можливість* освоєння *вокальної техніки* ***«за книжкою****».* ***Спів***  - ***практичний процес****, розкриття «таємниць» і «парадоксів» якого вимагає спеціального опанування недоступними для зовнішнього спостереження* ***психологічними «секретами» внутрішнього «світу» фонаційного процесу - особливостями вольового і підсвідомого керівництва співаком роботою свого «інструменту».*** [213, с.45].

* 1. ***Особливості психотехніки співака***

Інтуїтивна впевненість в тому, що високе вокальне мистецтво, насправді, є не тільки результатом бездоганної техніки співу майстра, а таїть в собі незбагненну «таємницю» ще чогось такого, що дозволяє досягати йому вищої досконалості в співі, виникла у дослідників співацького мистецтва досить давно. Проте, тільки багаторічна інтенсивна наукова діяльність в галузі психології (з середини ХХ-го століття) зуміла, шляхом дослідження *особливостей вольового і підсвідомого керівництва співаком роботою свого інструменту* розвіяти ілюзії можливості розкриття таємниці голосоведення методами *зовнішніх* акустичних і фізіологічних досліджень.Тільки *проникнення в глибини людської психіки* дозволило вченим відкрити недоступну для стороннього спостерігача «внутрішню кухню» співацького мистецтва. В історичному і науковому плані вокальна методика зуміла подолати *вузький емпіричний досвід* і доповнити її *нейромоторною природою людської психіки,* що дозволило диференціювати різні аспекти співацького процесу - ***фізичний, фізіологічний та психічний*** *в їх реальній діяльності.*

Специфіка співацького мистецтва вимагає чіткого розуміння реального значення ключових понять, як практичних дій, оскільки співак, на відміну від інших, «чистих» теоретиків, повинен *діяти*, а не роздумувати про спів. Як практикові, йому необхідне ясне *розуміння реального значення слів і,* щоб не втрачати зв’язку з реаліями співацької професії, розмовляючи про психотехніку керівництва співаком роботою свого інструменту, необхідні *достовірні знання*, що стосуються звичних понять, таких, як ***«п с и х і к а» і «с п і в а ц ь к и й г о л о с».***

Практично, техніка співу вимагає певних змін поведінки і діяльності.

За твердженням англійського вченого П.Еткінса [206, с.20] - ***психіка - це*** ***ієрархічний вищий рівень системи саморегуляції енергетики людини.*** А ***енергія*,** як відомо, - це здатність виконувати роботу, фундаментальна величина, властива всім явищам. Отже, психічним регулятором функціонального стану і моторної активності людини є ***суб’єктивне сприйняття*** *ситуації: «Я в навколишньому світі», яке оцінюється через можливість задоволення своїх життєвих потреб ( в т.ч. потребу практичної реалізації ідеальних творчих задумів).* Психіка *homo sapiens* («людини розумної») відрізняється від психіки тварини існуванням у неї сфери ***свідомості*** - ***інтелектуально-вольового центру***, який дозволяє людині абстрагуватися від безпосереднього сприйняття дійсності, сприймати і продукувати і д е а л ь н е та керувати своєю енергетикою через ***нейролінгвістичне програмування******(НЛП)*** своїх майбутніх дій. Вперше це поняття ввели у психологію Ричард Бендлер і Джон Гриндер (70-ті роки ХХ сторіччя), що спонукало активний розвиток нових напрямків - нейропсихології, психофізіології, інформатики та ін.. [1; 34; 18; 29; 205].

Сучасна психологія вважає мову і розмовну діяльність людини, тобто, НЛП, *природним* ***універсальним засобом*** *і способом «кодування» психіки людини, яке забезпечує програмування її роботи та (лінгвістичне) спілкування, за допомогою якого відбувається уклад і корекція усвідомлених і неусвідомлених програм, що характеризують дії і вчинки людини, її висловлювання, світосприйняття, мислення, переконання тощо.*

Завдяки новітнім дослідженням вченим-генетикам вдалось виявити у людини ген, який відповідає за мову і мовлення. З’ясувалося, що цей ген (FOXP2) був у геномі ссавців протягом усього еволюційного шляху, але приблизно 200 мільйонів років тому в його складі з’явилися ще дві амінокислоти, які, власне, й надали йому «мовленнєвих» функцій (у поєднанні з іще 116 генами). Цей процес, (своєрідна «мутація») відбувся в геномі *лише людини*, завдяки якому людина може розмовляти (і співати). Названий ген (разом з іншими генами) може безпосередньо відповідати за зв’язки між нейронами мозку та розвиток лінгвістичних аспектів мовлення, оскільки, на думку вчених Інституту молекулярної біології та генетики НАН України, він (FOXP2) ***є транскрипційним чинником*** - тобто, він регулює та підпорядковує інші гени.

Знання «сфери керівництва» психіки дозволяє людині розділяти психологію і фізіологію її життєвої активності, які здатні по-різному, кожен на своєму рівні, у взаємодоповненні і взаємокорекції забезпечити необхідні знання про життєдіяльність людського організму. Таким чином, співак отримує можливість чітко розрізняти *фізичний і психічний аспекти* його практичної роботи, а психологічне поняття проблеми дозволяє застосовувати їх не тільки до фізичної роботи його тіла, а й до *роботи підсвідомості, інтелекту і волі.* Саме, таке розуміння проблеми дозволяє людині сприймати свої довільні і мимовільні дії (в будь-якій діяльності***), як керівництво енергетикою свого тіла,*** *а не роботою своєї м’язової системи.*

Психологічний аспект, крім того, дає можливість говорити про психіку як *про саморегульовану внутрішню систему керівництва,* завдяки роботі якого людина отримує можливість бачити і чути навколишній світ, орієнтуватися в ньому і подіях, що відбуваються там, кохати і мислити, а, поряд з тим і діяти, реалізуючи свої наміри. Поряд з тим, такий підхід дозволяє розрізняти інтелектуально-вольовий центр психіки (своєрідний «дисплей») від невидимого «процесора» підсвідомості, в якому відбувається складання короткотривалих і довготривалих програм майбутніх дій і організація роботи людського тіла під час практичної реалізації цих програм.

При такому розумінні природи психіки співак не вдаватиметься до теоретизування в своїй роботі (про надзвичайну складність будови організму, абстрактність творчої особистості, безтілесного суб’єктивізму тощо), а усвідомлюватиме ***себе живою людиною з нероздільною єдністю плоті і духу,*** тобто, *розумним створінням з душею ( психікою) і з усією складністю біологічних і соціальних взаємовідносин зі світом, частиною якого він є* [213].

Зрештою, розуміння психіки як вищого рівня системи саморегуляції енергетики людини відкриває доступ до фундаментальної, раніше недоступної для вивчення галузі співацької професії - ***внутрішньої енергетики мистецтва співу і системи керівництва нею.***

***3. СПІВАЦЬКИЙ ГОЛОС І ЙОГО ЗВУЧАННЯ***

***3.1.Слуховий і внутрішній контроль фонаційного процесу***

Запозичення термінологічних визначень понять «звук» і «голос» з фізики чи фізіології, як «коливання пружного тіла», «розповсюдження коливань, тобто, хвиль в пружному середовищі» [37, с.6] в сучасній вокальній педагогіці, як стверджує В.Юшманов, не забезпечують глибинної суті поняття, оскільки, коливання пружного тіла, насправді, «лише вібрація того чи іншого матеріального утворення, а розповсюдження енергетичних хвиль в пружному середовищі є… переміщення (чи рух) цих хвиль в просторі енергетично щільного середовища і нічого більше» [213, с.53]. Автор пропонує, на відміну від уявлення про звук як акустичний феномен, що існує в навколишньому світі, незалежно від сприйняття (чи не сприйняття його людиною), за теорією природи людської психіки, розглядати ***поняття «звук», як якість слухового сприйняття потоку енергії з коливаннями певного частотного діапазону (для людини діапазон обмежений 16 -20000 Гц.)***.

Це, насамперед, пов’язане з більш точним розумінням суб’єктивного слухового сприйняття людиною енергетичних потоків, пов’язаних з хвилями певного частотного діапазону, що самі-собою не можуть вважатися звуком. Феномен звука виникає тільки в момент сприйняття цих потоків органами слуху, причому людина чує (сприймає і усвідомлює) їх не як енергетичні коливання тої чи іншої частоти, а як звук камертона, віолончелі чи людського голосу, шум вітру чи морського прибою тощо.

Зрештою, для виникнення звука у сфері свідомості людини не є обов’язковим існування коливання зовнішнього середовища - звуки можуть утворюватися і при простому подразненні слухових зон кори головного мозку людини (хворі з психічними відхиленнями можуть «чути» і неіснуючі голоси). У кожної людини *є слухова пам’ять* і для того, щоб уявити собі звучання голосу знайомої людини (чи інструменту) не потрібно, щоб ця людина була присутня. Більш того, використовуючи слухову пам’ять, можна «нафантазувати» і уявити звучання те, чого ніхто не чув (наприклад, голоси казкових героїв - Карабаса-Барабаса чи черепахи Тортили, Баби-Яги чи Кози-Дерези і т.п.). Існування *феномену внутрішнього слуху* є добре відоме серед музикантів, адже, щоб написати музичну п’єсу, композитор спочатку повинен «почути» твір своїм внутрішнім слухом, (глухий Бетховен саме так «почув» Дев’яту симфонію), а висококваліфікованому виконавцю, для загального уявлення про невідомий твір, буває достатньо переглянути ноти.

Отже, функціональна система слухового сприйняття у всіх людей побудована *принципово однаково,* що дозволяє кожній з них співвідносити свої слухові враження зі слуховими враженнями інших, відшукуючи взаєморозуміння і підтримку. Згода з думкою багатьох людей в оцінці своїх слухових вражень є не тільки доказом «правильності» свого слухового сприйняття, але й свідоцтвом «об’єктивного» (поза нами) існування звуків, про які йдеться (ревіння літака, звучання музичної п’єси, спів пташки тощо), що звучатимуть і без нас, і без нашої участі.

Проте, *частотний діапазон енергетичних коливань людини є досить обмеженим,* оскільки нею не сприймаються коливання інфра- і ультразвукових частот. Людське вухо дещо інакше «настроєне», ніж у тварин, тому і сприйняття у людини відбувається по-іншому. Якість слухового сприйняття залежить ***від функціонального стану органів слуху*,** і глухі від народження люди не мають відповідних уявлень про звук (як і не «звучать» книги, написані іноземною мовою, хоча там записана «жива» мова, аудіокасети з записаною музикою та ін..).

Таким чином, голос людини варто розглядати, як п р и з н а ч е н и й для с л у х о в о г о с п р и й н я т т я з в у к о в и й п о т і к, с т в о р е н и й с п і в а к о м п і д ч а с с п і в у, а з в у ч а н н я с п і в а ц ь к о г о г о л о с у , як - я к і с т ь с у б ’є к т и в н о г о с п р и й н я т т я ц ь о г о п о т о к у [213,с.55].

Поділ у свідомості понять «енергетичний потік» і «звук» дає можливість конкретизувати енергетичну природу людського голосу, а також, розрізняти ***звуковий компонент голосу*** (його коливання) і *його* ***звучання*** (слухове сприйняття) від його ***внутрішньої незвукової основи*** - *створюваного співаком* ***енергетичного потоку***. Це дає можливість суттєво коректувати деякі традиційні досі для вокальної методології уявлення *про роль слухових і внутрішніх відчуттів* у процесі контролю і коригування співаком своєї вокальної техніки (внутрішньої роботи свого інструменту).

Наявність інструменту «в собі» позбавляє співака можливості зовнішнього візуального контролю за «грою» свого інструменту і робить його *нездатним адекватно оцінювати якість звучання власного голосу*. Співак має тільки приблизне уявлення, тому, для співака-початківця розуміння свого голосу завжди буде далеким від реальності (це добре відчувається при першому слуханні магнітофонного чи відеозапису свого голосу).

Проте, розвиток поняття «еталонного» звучання голосу дає можливість співакові поступово сформувати ***правильне уявлення*** *про якісні характеристики вокальної техніки, відчути специфіку голосоведення і виробити основні вокально-технічні показники, властиві даному голосові.*

Оскільки традиційна вокальна педагогіка залишає чимало нерозв’язаних проблем, які стосуються феномену голосоведення і, зокрема, правильного сприйняття співаком-початківцем поняття так званого «еталонного» співу і його основних технічних параметрів, то пошуки новітнього підходу до методики розвитку голосу завжди залишатимуться прерогативою невеликої кількості педагогів-новаторів, які, поряд з вченими, спеціалістами різних суміжних галузей (біофізики, акустики, фонопедії, фоніатрії, нейрофізіології та психології, зокрема, нейролінгвістики), шукатимуть нові шляхи подолання «проблемних» ділянок роботи з голосом.

Радикальні зміни, які стосуються нового підходу до вокальної роботи, пов’язані, насамперед, з докорінно новим «баченням» проблеми технології голосоведення, яка полягає *не в корекції якості звучання голосу*, а у суттєвій ***зміні внутрішньої техніки співацької фонації.*** Ця робота нагадує корекцію якості телевізійного зображення, яка стосується не стільки конкретної картинки на екрані, скільки внутрішньої роботи телевізора. Так і з голосом людини. Звучання голосу співака (як для самого співака, так і педагога-вокаліста) є, фактично, лише *зовнішнім орієнтиром*, яким оцінюється внутрішня техніка процесу фонації. Практичний сенс і мета опанування вокальною технікою повинні полягати не у формуванні «еталонного» звука і не у освоєнні певного звучання голосу, а ***у вихованні практичних навичок співацької фонації для вільного використання їх у майбутній діяльності.***

Співакові необхідно не тільки ***знати*** «еталонне» звучання голосу, а й конкретно ***розуміти*** внутрішню роботу органів, які беруть участь у звукоутворенні, і завдяки яким формується та чи інша якість його звука. Для співака найважливіше - знати***, що йому необхідно робити і що повинно відбуватися в його співацькому інструменті, щоб його власний голос набув благородного прикритого звучання на всьому діапазоні голосу.***

Мова йде не про *вольову зміну* співаком *фізіологічного механізму голосотворення*, як вважає традиційна вокальна педагогіка. Фізіологічний акт голосотворення, тобто, створення звукового енергетичного потоку є - *вродженим рефлексом співака, що керується ним на підсвідомому рівні* (наприклад, плач новонародженої дитини, в т.ч. і глухої). Природа подбала, щоб автоматизм керування цим життєво важливим для людини рефлексом був *недоступний для руйнівного аналітичного впливу її розуму і завжди залишався недосяжним для свідомості.* В цьому розумінні відпадає потреба робити порівняльний аналіз існуючих у вокальній педагогіці теорій голосотворення: *міоеластичної* (М.Гарсіа-сина), *нейрохронаксичної* (Р.Юссона) та *модуляційної* (А.К.Лосєва), а також, *резонансної* (В.П.Морозова), кожна з яких має експериментальне підтвердження і, відповідно, право на існування. Ці теорії, до речі, не заперечують, а *взаємодоповнюють одна одну,* що лише підкреслює ***багатоаспектність фізіологічного механізму голосотворення*** і відкидає переваги будь-якої з них.

Звукоутворення відбувається, як відомо, будь-яким способом фонації і для того, щоб перевірити наявність чи відсутність голосу, людині немає потреби думати, що і в якій послідовності варто виконувати - необхідно просто почати розмовляти, співати чи видавати окремі звуки.

Розвиток мовленнєвих і початкових співацьких навичок відбувається на більш високому (але, також неусвідомленому рівні), через наслідування, використання можливостей зворотного зв’язку між зоровою, слуховою та моторною (руховою) системами людського організму. Свідченням цього є, хоча б той факт, що значна частина людей розмовляє і співає без елементарного уявлення про механізм звукоутворення.

Проте, з розвитком свідомості і *набуттям знань про конструкцію і особливості роботи органів голосотворення* у людини з’являється можливість *довільної і цілеспрямованої корекції внутрішньої роботи свого звукотвірного інструменту, поява якого* ***не відмінює і не заміняє неусвідомлену регуляцію*** *фонаційного процесу.* Навпаки, без інтегруючої роботи підсвідомості і рефлекторної регуляції процесу голосотворення довільне коригування мовленнєвої і вокальної техніки було б неможливим. При розбалансованості рефлекторної діяльності через порушення рухових процесів (як стверджують лікарі, зокрема, при хворобі Паркінсона), значно ускладнюється, а то й унеможливлюється і виконання будь-яких вокальних завдань.

Поза тим, можливості безпосереднього довільного керівництва фонаційним процесом у співака мають і свої ***обмеження***: він не може *змінити* конструктивну (анатомічну) будову свого інструменту, як і особливості роботи своєї *нервової системи*; йому непідвладні автоматизм фізіологічного *механізму голосотворення* і керівництво зворотним слуховим зв’язком; тим більше, співак не має змоги довільно *регулювати частоту* коливань голосових зв’язок (складок) і *змінювати акустичний спектр* свого голосу вольовим збільшенням чи зменшенням частоти коливань.

Довільна корекція техніки співу у фізичному плані для співака обмежена переважно *контролем і корекцією функціонального стану свого інструменту і умов його роботи,* що, власне, і відбувається, коли співак свідомо чи мимовільно змінює ємкість рота чи горла, натяг м’якого і твердого піднебіння, силу дихання і активність діафрагми та м’язів живота тощо. Тому, спеціаліста у вокальній техніці, насамперед, повинно цікавити уміння майстрів вокалу створювати ***внутрішні умови для забезпечення професійної якості звучання голосу****,* а вокальна педагогіка повинна спиратися на розуміння виховання практичних навичок створення цих *певних внутрішніх умов роботи співацького інструменту, які б сприяли максимальному виявленню всіх вокально-фонаційних можливостей.*

Розглядаючи спів як одну з функцій організму людини, варто пам’ятати, що він підпорядковується основним закономірностям діяльності нервової системи, яка керує життєдіяльністю всього організму загалом. Л.Орбені зазначав, що «спів - це не лише функція гортані, а й складна інтегрована функція всього організму, в якій велику роль відіграють вищі функції центральної нервової системи» [49, с.29].

Механізм роботи мозку, який керує процесом співу, *є механізмом утворення умовно-рефлекторних зв’язків та діяльності аналізаторів.* У свій час французький вчений Р.Юссон стверджував, що «фонація виникає як результат складних нервових та рухових процесів: руху м’язів гортані, встановлення ротоглоткових порожнин, особливих дихальних рухів» [211,с.142].

Крім того, цікаві спостереження і дослідження, які повсякчас проводяться у філософії, фізіології, психології та акустиці дозволяють розглядати співацький процес як «структурну одиницю» філософської категорії ***розвитку живих систем***, оскільки грань між фізіологією вищої нервової системи людини і вивченням людської психіки є надзвичайно мізерною. У вокальній педагогіці ця теорія лягла в основу т.зв. «концепції саморозвитку живих систем», опрацьовану вокальним педагогом А.Кравченком, який слушно підкреслює, що: «дії не можуть випереджувати майбутній досвід, але вони можуть сприяти його утворенню поряд з результатом»[78, с.82;]. (Див. на стор. 111.)

* 1. ***Енергетична природа внутрішніх відчуттів***

Це одна з найбільш «утаємничених» ділянок вокальної теорії, оскільки торкається суб’єктивних співацьких відчуттів, які прекрасно відомі професіоналам і майже недоступні для сприйняття стороннього спостерігача. Мова йде про ті відчуття, які досить відчутно фіксуються у свідомості людини і поряд з тим важко піддаються описові їх, як структурних особливостей, що виникають у співаків під час співу. Ще на початку ХХ століття відомий фізіолог І.М.Сєченов назвав ці відчуття «темними». Такими вони залишаються і досі.

За визначеннями психологів, ***відчуття*** – це «елементарний психічний процес, що полягає у відображенні окремих властивостей явищ навколишнього середовища, а також станів внутрішніх органів при безпосередньому впливі подразників на органи чуття»[40, с.47]. Фізіологічною основою відчуттів є проходження нервового імпульсу ланками т.зв. «рефлекторного кільця»: *рецептором* (орган, що сприймає імпульси), *доцентровими нервовими шляхами* («аферентні»), *спеціальною ділянкою кори головного мозку, відцентровими нервовими шляхами* («еферентні») та *ефектором* (ефектор – аналізатор, що виконує різні функції, власне, частина рефлекторного кільця без відцентрових ділянок). Вплив подразників на рецептори перетворюється на нервове збудження, що надходить у мозок – комплексом аферентних (до мозку) та еферентних (від мозку), які розміщені у всіх органах людського організму, а від мозку – до різних органів, внаслідок чого останні працюють.

Формування вокальної функції – це насамперед, взаємодія всіх систем аналізаторів: слухових, зорових, чуттєвих, дотикових та моторних, а також, т.зв. «неспецифічних», власне, пов’язаних зі сферою чуттів людського організму, які завжди працюють у сукупності, (що називається синестезією) і тому створюють комплексне поняття керівництва звукоутворенням, оскільки, мають прямий вплив на якість звучання голосу.

Як серед співаків-виконавців, так і серед вокальних педагогів існують і прихильники, (і таких більшість), та опоненти суб’єктивності чуттєво-емоційної природи співацького процесу, які з однаковим запалом визнаватимуть (прихильники) і відкидатимуть (опоненти) значення відчуттів у голосоведенні.

Прихильники надають великого значення вихованню відчуттів, їх конкретизації і розвитку уміння локалізувати свої відчуття в різних ділянках тіла, керувати чуттєво-м’язовою сферою, аналізувати та давати прогностичну характеристику якості звучання голосу в процесі співу.

Інші ж вважають відчуття надто недосконалим мірилом якості співу через брак конкретних показників, диференційованість та надзвичайно широку сферу впливу їх на поведінку людини і недостатню результативність наукових досліджень тощо.

Така ж недовіра до чуттєвого чинника внутрішніх відчуттів співака домінує і у науковій вокальній теорії (Л.Д.Работнов, І.І.Лєвідов, Л.Б.Дмитрієв, Є.А.Рудаков та ін.). Для більшості вчених розповіді співаків про свої внутрішні асоціації у співі залишаються поза сферою їх досліджень як такі, що не вартують серйозної уваги, оскільки на утворення співацьких відчуттів використовується «зайва» (та, що не стала звуком), енергія виконавців (Р.Юссон, Є.А.Рудаков). Крім того, суб’єктивні відчуття не піддаються зовнішньому спостереженню, а отже, викликають серйозні сумніви як у вітчизняних, так і зарубіжних психологів, щодо правомірності їх використання як методу наукового дослідження [178].

Поза тим, природа, як підкреслює В.Юшманов, не створює нічого зайвого. Це стосується і «темних» внутрішніх відчуттів, які повсякчасно виникають у співака. *Людина прекрасно відчуває стан свого організму, свою внутрішню енергетику - свій внутрішній фізичний стан і фізичні зусилля, які доводиться витрачати людині під час фізичних навантажень.* Ці відчуття бувають як позитивними, так і негативними. А, оскільки, внутрішній простір тіла людини перебуває поза сферою її свідомості, то є можливість і *інтроспекції* (можливість усвідомлювати і оцінювати збоку свої внутрішні відчуття), чим і користується кожен з нас у повсякденному житті.

Сприйняття і оцінку внутрішньої роботи органів чуття у свідомості людини можна порівняти, хіба що з екраном дисплея комп’ютера, на якому відображається результат невидимої внутрішньої роботи самого комп’ютера. Так само і людина «бачить» кінцевий результат роботи неусвідомленого (підсвідомого), що і дозволяє їй керувати своєю енергетикою на тому вищому рівні, на якому розв’язуються питання практичних взаємовідносин з навколишнім світом.

Життєва необхідність внутрішніх відчуттів і інтроспекції стає зрозумілою, якщо взяти до уваги, що завдяки відчуттям, які виникають під час моторної (рухової) активності, а також при активних і пасивних переміщеннях у зовнішньому світі, людина *може дізнатися про існування не тільки своєї енергетики, але й внутрішньої енергетики світу, в якому вона живе.* А, завдяки здатності сприймати і оцінювати відчуття, що виникають у внутрішньому просторі свого тіла, людина пізнає ***і феномен енергетики - фундаментальну особливість світу, частиною якого вона є.*** Стає очевидним той факт, що саме через внутрішні відчуття і завдяки їм, людина пізнає ***реально існуючу функціональну основу світу.*** Більш того, власне внутрішні відчуття людини є *єдиним «вікном» в енергетику цього світу, закриття якого позбавляє її можливості активного життя в ньому.* Необхідно визнати, що іноді навіть повна втрата зору і слуху тою чи іншою мірою можуть компенсуватися розвитком здатності контролю і корекції активної діяльності за допомогою внутрішніх відчуттів (наприклад, творчість інвалідів, зокрема, сліпоглухонімих - картини, скульптури, танцювальне мистецтво, науково-пошукова діяльність тощо), в той час, як незворотні порушення сприйняття внутрішньої енергетики, (які медики називають кінетичними і кінестетичними відчуттями), неодмінно приводять до повної втрати здатності до довільних дій [93;94;].

З досвіду повсякденного життя кожна людина переконується в довговічності і надійності *пам’яті енергетики свого тіла* (так звана «м’язова пам’ять», «моторна пам’ять»). Раз навчившись ходити, плавати чи їздити на велосипеді, людина не втрачає цього уміння, навіть, після тривалої перерви. Саме ця пам’ять дозволяє людині активно діяти, не задумуючись про те, з якою силою тримати за руку дитину, перегортати сторінки книги і зовсім не дивує уміння будь-кого писати з зав’язаними очима, піаніста виконувати музичний твір, кваліфікованої друкарки друкувати, не дивлячись на клавіатуру…

Отже, ***пам’ять енергетики тіла*** (пам’ять активних дій нашого тіла і фізичного сприйняття ним зовнішнього світу) є для людини не тільки пам’яттю практичного досвіду, але й ***фізіологічною основою її емоційної пам’яті.*** Пам’ять відчуття ранкової прохолоди, літньої спеки, удару ворога чи доторку коханої людини - цієї пам’яті не існувало б без внутрішніх відчуттів. Психологи і педагоги давно переконались в тому, що при обмеженні прямих фізичних контактів у ранньому віці у людини гірше розвивається емоційна сфера її психіки, а в повсякденному житті, іноді, легкий дружній потиск руки може викликати значно більший емоційний відгук і розуміння ситуації, ніж багатослівне пояснення.

Добре відомо, що при *відповідному практичному тренуванні* внутрішні відчуття дають людині *найбільш вірне уявлення* про її фізичний стан, просторове положення тіла і окремих його частин, а також рухову (моторну) діяльність. Для багатьох професій саме внутрішні фізичні відчуття стають найнадійнішою системою контролю, яка допомагає прекрасно орієнтуватися в мінливих умовах зовнішнього світу (пілоти, спортсмени, космонавти, альпіністи тощо). Все це дозволяє розглядати *внутрішні відчуття людини (кінетичні і кінестетичні) як необхідну внутрішню ланку в системі керівництва нею своєю моторною активністю і втрата з будь-якої причини цього «сенсорного коректора» (Н.Бернштейн) здатна привести до руйнації замкнутості функціонального циклу цієї системи, що суттєво знизить і саму можливість довільних дій.* Сюди належить і керівництво «невідчутною», а тому, практично, свідомо неконтрольованою саморегуляцією роботою органів, які беруть участь у співі.

Сприйняття людиною енергетики свого тіла не замикається сприйняттям нею «темних» м’язових відчуттів. Ці сприйняття значно ширші. Для цього варто закрити очі і «згадати» безмежне багатство відтінків знайомих тілу відчуттів: потоків, плинності, гостроти, щільності, пружності, тиску, важкості, вібрації напруження, точок і площин опори, натягу і млявості, жорсткості і м’якості, тертя і ковзання, тепла і холоду, внутрішніх енергетичних центрів (чакр), центрів ваги, вісі тіла і т.п., і т.д. Тільки вся сукупність цих взаємопов’язаних «внутрішніх вражень» дає людині підсвідоме відчуття своєї «причетності» до енергетики зовнішнього світу і викликає, до речі, те комфортне відчуття фізичної свободи тіла і впевненість моторної активності, які вирізняють вільні рухи тренованого тіла майстра від незграбних, що вимагають значних фізичних і вольових зусиль, початківця.

Хоча активна діяльність людини є, безумовно, проявом м’язової роботи, проте, навіть у простих рухах, вона керує *не роботою м’язів,* ***а рухами рук, ніг, голови, тіла тощо***. Коректуючи рухи і внутрішню енергетику свого тіла, людина не задумується над тим, які м’язи напружуються (чи послаблюються) в цей момент. Енергетичні потоки, які виникають при цьому в тілі («кінетичні мелодії» за В.Юшмановим) можуть проходити всім тілом в будь-якому напрямку, а не тільки м’язовими шляхами чи порожнинами. Сама м’язова система людського тіла відчувається не сукупністю окремих м’язів чи їх груп (як на картинці в анатомічному атласі), а однорідною масою, в якій можуть виникати напруженість і скутість і яка при звільненні може ставати млявою. А млявість, як відомо, погано передає енергію, тобто, блокує м’язову енергопровідність, викликаючи їх спазми. В свою чергу, спазмований стан м’язової системи тіла (наприклад, заїкування, судоми, гикавка та ін..) позбавляє можливості енергійних дій. Не випадково для того, щоб відчути своє тіло і забезпечити йому активну енергопровідність, спортсмени використовують масаж, вправи, різноманітні «розтяжки», що, до речі, інстинктивно використовують тварини, прокинувшись зі сну чи з інших потреб.

Все це, загалом, дає підстави для розуміння того, що уявлення про *домінування слухового контролю і допоміжної ролі внутрішніх відчуттів* в керівництві співаками технікою співу не зовсім відповідає дійсності. Добре відомо, що навіть при абсолютній втраті слуху людина надовго зберігає ясне і виразне мовлення (Л.Бетховен, Б.Сметана, К.Ціолковський), а кваліфікований співак добре співає навіть тоді, коли себе погано чує (в залі з поганою акустикою). Варто згадати, що *виправлення дефектів мовлення вимагає не слухового впливу, а активності використання артикуляційного апарата.* Зрештою, переконливим підтвердженням домінуючого значення саме *внутрішніх відчуттів* в опануванні співаками технічного боку співу може бути і той факт, що спочатку перспективний метод формування тембру голосу, який базувався на використанні зворотного зв’язку (ефекту А.Томатіса), таки не набув широкої популярності в педагогічній і співацькій практиці.

Це ж стосується і помилкового переконання про *недосконалість суб’єктивних відчуттів* співака, які, переважно, не відповідають справжній оцінці роботи його інструменту (тіла). Доказом цього, як правило, наводиться той факт, що *відчуття широко відкритого горла*, яке фіксують співаки під час співу, за рентгенологічними спостереженнями виявляється, насправді, виразним *звуженням входу в гортань*. Це можна назвати непорозумінням, яке існує між співаками і вченими, стосовно *різних особливостей одного і того ж* ***феномену***(В.Юшманов). Розширення нижньої ділянки глотки (ковтального горла), яке явно відчуває співак як відкриття горла, супроводжується ***прикриттям верхнього отвору гортані******надгортанником****,* рухи якого для необізнаного співака залишаються невідомими, зате добре видимі на рентгенограмах.

Що ж до *об’єктивних доказів* існування загальних особливостей вокальної техніки сучасного академічного стилю голосоведення і їх принципового співвідношення з співацькими відчуттями - то їх досить багато. Навчання співаків з різними голосами у одного педагога, проведення багаточисленних міжнародних конкурсів, де, насамперед, оцінюється техніка співацької фонації (так звана «вокальна школа»), і нарешті, сама можливість говорити про академічний стиль голосоведення, як особливий вид співацького мистецтва, - все це є *достатньо переконливими доказами* ***існування загальних особливостей техніки співу****, знання і володіння якими є вкрай необхідними для будь-якого професійного співака.* Не випадково щораз більша кількість практиків переконується в тому, що сучасні високопрофесійні співаки - незалежно від того, де вони вчились, - співають, принципово однаково. Ще видатний співак Енріко Карузо, безкомпромісний прихильник унікальної неповторності суб’єктивних співацьких відчуттів, у свій час переконливо підкреслював необхідність *широкого відкриття горла для всіх співаків, ( обмежуючи, в той же час, відкриття рота).*

Розуміння енергетичної природи внутрішніх відчуттів, що виникають в тілі співака, дозволяють проникнути в найпотаємнішу ділянку вокальної технології - *в галузь внутрішньої енергетики співацького процесу* і *психотехніки керівництва співаком роботою своєї голосотвірної системи, тобто, своїм музичним інструментом.*

Відомо, що рефлекторна діяльність мозку має моделюючий характер, тобто, виділення інформації мозком за будь-яких обставин діяльності (чуттєвому пізнанні чи понятійному абстрактному мисленні) відбувається в процесі ***відображення мозком зовнішнього та внутрішнього середовища*** у вигляді утворення спеціальних *моделей,* створення яких веде до зменшення ентропії: внаслідок *поступлення інформації до мозку збільшується впорядкованість і зменшується невизначеність у цій системі*. Людина, саме завдяки таким «моделям» мозку отримує можливість спрямовувати свою діяльність і систематизувати та конкретизувати роботу тіла.

У вокалістів, на думку вчених, є унікальна здатність (якої немає в жодного інструменталіста), яка ще не отримала належної оцінки - ***можливість відчувати і оцінювати «зі сторони» внутрішню (в т.ч. і «не озвучену») роботу свого інструменту і безпосередньо - без участі рук та інших будь-яких пристосувань - змінювати внутрішні умови і енергетичний режим цієї роботи завдяки корекції «ідеальних» програм майбутніх дій.***

Визначальна особливість внутрішніх відчуттів, які виникають у людини під час фізичної роботи, полягає в тому, що причиною їх виникнення завжди є с и л а о п о р у (спротиву, протидії). Ці життєві враження появляються або при відчутному (усвідомленому) зовнішньому опору (спротиву) тіла конкретним діям, або при довільному чи мимовільному(підсвідомому) опору тіла зовнішньому фізичному впливові, тобто, при виникненні сил чи перешкод, наявність яких, як відомо, є для людини необхідною умовою можливості здійснення будь-якої практичної дії. Не випадково, готуючись до будь-якої фізичної роботи, людина, насамперед, дбає про створення добре відчутної цієї протидії і стійкої опори своєму тілу.

Стосовно цього, людині властива п а р а д о к с а л ь н і с т ь о ц і н к и своїх внутрішніх відчуттів. Це означає, що людина оцінює свої власні відчуття *як властивість об’єктів і явищ зовнішнього світу*. Так, визначаючи вагу (важкість) будь-якого предмету, ми оцінюємо не силу притягання цього предмету до землі (власне, його вагу), а ***зусилля,*** *з яким ми долаємо це притягання.* Згідно з фізикою, сила дії і сила протидії, як протилежні за напрямком, за величиною є взаємозалежні і співвідносні між собою - явище, що є *функціонально доцільним для людських відчуттів*: у випадку необхідності для забезпечення вірної кількісної оцінки енергетичних взаємовідносин з об’єктами і явищами зовнішнього світу вже на рефлекторному рівні чітко визначається *спрямування зворотного руху.*

Постійне сприйняття опору своїм діям, яке оцінюється в повсякденній практиці як відчуття (чи почуття) інструменту, потрібно кожному музикантові: піаніст, наприклад, відчуває незручність, граючи на «чужому» роялі з надто тугими, чи, навпаки, надто слабкими клавішами. Для кожного музиканта найкращі відчуття виникають в процесі гри на *звичному для нього* інструменті і потрібне *звичне відчуття опору свого інструменту*.

З подоланням опору (спротиву) диханню пов’язана і гра на духових інструментах, причому величина опору і якість звучання будь-якого духового інструменту значною мірою залежать від його конструктивних особливостей і енергетичних властивостей матеріалу, з якого він виготовлений. Не є винятком і інструмент співака. Тільки на відміну від духовиків, головна проблема яких полягає в тому, щоб навчитись співвідносити своє дихання з пасивно-стійким зовнішнім опором, що виникає в неживому інструменті, який вирізняється статичною визначеністю будови і незмінністю властивостей матеріалу, з якого він виготовлений, - ***співакові,***  для того, щоб зберегти енергетичну стабільність фонаційного процесу і забезпечити собі можливість створення стійкого опору своєму диханню, необхідного для рівного голосоведення***,*** доводиться *самому у співі організовувати і підтримувати стійкість внутрішньої будови свого інструменту, стабільність (динамічну стійкість) його функціонального стану.* Складність цього завдання підсилюється тим, що *співак все це повинен* ***робити в собі,*** *в динамічних, позбавлених стабільності умовах, керуючись лише своїми внутрішніми відчуттями, покладаючись тільки на свій інтелект, уяву, увагу і волю.*

Вже сама-собою здатність розмовляти і співати - безумовне і достатнє підтвердження того, що природний устрій людини і її дихальних шляхів забезпечує *створення певного акустичного опору видиханню,* а можливість розмовляти з різною динамікою і на різній висоті, що цей опір в повсякденному житті регулюється без активної участі свідомості і розуміння самого процесу.

Але це - на побутовому рівні. Для професійної роботи співака цього замало. Для того, щоб мати ***можливість контролювати і коректувати роботу свого інструменту,*** співак повинен ***оволодіти навичками*** створення такого опору процесові голосоведення, *який би прекрасно ним відчувався і піддавався регулюванню.* Незнання способів створення такого опору робить співака залежним від випадкових обставин, що, власне, і стає *головною причиною невизначеності і нестабільності вокальної техніки співаків [213].*

Отже, для формування внутрішніх відчуттів, які б допомагали співакові контролювати і регулювати на свій розсуд процес видихання, йому необхідно *створити опір струменю повітря при видиханні, уміння, що поступово перетворюється в* ***навички керування голосотворенням.*** Переконатися в цьому можна, порівнюючи відчуття при вільному видиханні широко відкритим ротом і видиханні крізь маленьку щілинку зімкнутих губ.

За визначенням психологів, ***навички*** - *це виконання вокальних дій, доведене до автоматизму, внаслідок багаторазового повторення, які виробляються в процесі безпосередньої діяльності.* Міцність їх залежить від частоти і регулярності виконання співацько-навчальної діяльності. Основними ознаками автоматизму дій є: максимально швидке виконання, відсутність зайвих рухів, мінімальна психологічна напруга та зниження свідомого контролю [40, с.24].

Процес формування вокальних навичок як основи вокально-технічної структури навчального процесу у вокальній педагогіці забезпечується сукупністю трьох етапів (згідно Л.Б.Дмитрієва):

***1-ий етап*** – пошуки і знаходження простих рефлекторних зв’язків у роботі нервово-м’язової діяльності організму співака ( в межах т.зв. «робочого» діапазону та примарної зони голосу співаючого) ***– педагогічний етап «орієнтації в предметі»;***

***2-ий етап*** – збереження та розвиток стійких рефлекторних зв’язків як правильно віднайдених вокальних навичок з метою розширення та закріплення їх впродовж всього діапазону голосу – ***формуючий етап основних вокальних навичок***;

***3-ій етап*** – автоматизація і закріплення сформованих вокальних навичок як базового компоненту стійкої співацької техніки та розширення на її основі виконавських можливостей голосу співаючого для повноцінної творчої діяльності – ***творчий етап.*** Основними показниками цього етапу, за дослідженнями психологів, є: *максимально швидке виконання поставленого завдання, доцільність рухів (відсутність «зайвих», непотрібних, рухів), мінімальна психологічна напруга та зведення до мінімуму контролю за якістю голосоведення.*

На думку вченого, саме «послідовна впорядкована система дії подразників, яка повторюється багаторазово, призводить до утворення впорядкованої системи перебігу нервових процесів у корі головного мозку – до утворення стереотипів діяльності»[37, с.121].

Для досягнення мети необхідні: ***воля уява, емоційність і зібраність (зосередженість) – складові успіху співака.***

***4. ПАРАДОКСАЛЬНЕ ДИХАННЯ ОПЕРНИХ СПІВАКІВ***

***І ЙОГО ЕНЕРГЕТИЧНА ОСНОВА***

Найбільш відомим професійним «секретом» вокальної техніки оперних співаків, з допомогою якого створюється контрольований опір співацькому видиханню, є феномен п а р а д о к с а л ь н о г о д и х а н н я, вперше оприлюднений на початку 30-х років ХХ ст. Л.Д.Работновим [144;].

Парадоксальність співацького дихання полягає в тому, що у досвідчених співаків у процесі тривалого видихання *не спостерігається* зменшення ємкості повітря в легенях і груди *не «спадають»,* а діафрагма *утримується в стабільному положенні.* Грудна клітина протягом всього співу перебуває в положенні *оптимального вдихання*, а у особливо технічних співаків, відзначається *непорушність її стінок*. Зберігається і відносно *стійке положення діафрагми.* Більш того, до кінця довгої фрази іноді спостерігається, навіть, її рух вниз (як при вдиханні). Відомо, наприклад, що Е.Карузо тримав верхнє «ДО» понад 40 секунд, а відомий вітчизняний співак С.І.Мигай міг співати на одному видиху понад хвилину…

Незбагненним виявляється цей парадокс і для самого співака. Хоча процес співу, як очевидне явище, відбувається на в и д и х а н н і, але у оперній практиці вважається ознакою *непрофесійності*  відчутне (і очевидне) зменшення повітря в легенях. На відміну від співаків-початківців, які використовують активне видихання, досвідчені співаки співають на так званому ***«утриманому» диханні***, що й спостерігається насправді (на фонограмах) - у них дійсно *появляється і зберігається виразне відчуття (враження) продовженого вдихання.*

Це свідчить про те, що майстри регулюють не потоки повітря, що проходять ротом і носом, ***а е н е р г е т и ч н і п о т о к и о п о р у в и д и х а н н ю,*** внаслідок чого свобода і рівність звучання їх голосів стає результатом появи стійкого *д и н а м і ч н о г о с п і в в і д н о ш е н н я між створеним ними опором диханню і самим диханням, а тривалість співацького видиху забезпечується не намаганням* ***утримувати дихання*** *для економної витрати запасу повітря в легенях* (всі майстри говорять про необхідність збереження у співі добре керованого вільного дихання), а здатністю і умінням ***створювати контрольований і коректований опір диханню,*** *що виключає витікання повітря і дозволяє оптимально* ***використовувати енергетичні і резонаторні можливості свого інструменту.***

Спеціалісти стверджують, що ці енергетичні потоки не виникають спонтанно, ***а моделюються*** (програмуються) ними в сфері свідомості і створюються у внутрішньому просторі їхнього тіла *вольовими зусиллями*. Тому, цілком природним стає для них відчуття, яке створює враження ***подовженого вдихання***, що сприймається співаками як *саме дихання.* Не дарма більшість професійних вокалістів говорять не про контроль, а про *збереження плинності потоку повітря* та про необхідність у співі «постійного припливу повітря»(!) в легені [174, с.2-3].

Також досить відомі серед практиків і рекомендації набирати дихання в *нижні ділянки легенів*, підтримувати дихання діафрагмою, опирати його зсередини на нижні ребра, або застереження про небажаність «підтискати» чи «піднімати» дихання тощо. Ще стара Болонська школа співу вимагала, щоб голос не виштовхувався «з себе» знизу, а підхоплювався «на себе» згори, ніби «підтягнуте очко голосового прядива» - «filar in suono», (Порпора, Штокгаузен) [177, с.139].

На відміну від потоків *опору повітряному струменю*, ***енергетичні потоки****, спрямовані у верхні резонатори і купол чола,* оцінюються співаками як потоки звука, а звідси - вимога «посилати звук» в голову, вольовими посиланнями дихання «озвучувати» головні резонатори… Оскільки перші потоки спрямовуються ***вниз,*** в тіло співака, а другі - ***вперед і вверх***, - появляється і вимога тримати звук «над диханням», що він повинен «відпочивати» на диханні, чи «ставитися» на дихання…

Тепер розуміння того, що співак, який співає на «утриманому диханні», має справу не з видихом, а ***з модельованим ним потоком енергії,*** - дає можливість правильного усвідомлення явища, «незрозумілого ні з точки зору здорового глузду, ні акустики» [213]. Достеменно відомо, що створення і розповсюдження коливань звукових частот у співацькому інструменті не залежить від волі співаючого, проте, застосування прийому вольового «посилання звука» широко використовується у співацькій практиці.

Як правило, ті, хто співає на «подовженому вдиханні», не задумуються над енергетичними потоками, які дозволяють їм регулювати співацький процес, оскільки це є, фактично, результатом практичної реалізації роботи їхнього у я в л е н н я. Ще більш неусвідомленим для співаючого залишається і те, що при створенні цих потоків він використовує ***програмуючі можливості свого мислення і функціональні можливості своєї підсвідомості(«акцептор результату дії»*** за П.К.Анохіним), тобто, використовує, фактично, ***нейролінгвістичне програмування (НЛП)*** умов роботи і здатність підсвідомості впроваджувати ці *видумані (уявні) умови* в програму психічної регуляції вольових практичних дій.

Здатність людини *вольовим зусиллям змінювати енергетичний стан* свого тіла (і окремих його частин), а також створювати в ньому *внутрішні енергетичні потоки* - загальновідоме явище, хоча й, як правило, не усвідомлюється. В повсякденному житті можливість вольової корекції своєї енергетики сприймається нами як цілком природний процес, що відбувається сам собою: при потребі ми можемо впливати на об’єкти зовнішнього світу в будь-якому доступному для нас місці, в будь-якому напрямку і з будь-якою силою. Це здається нам цілком зрозумілим і таким, що не потребує пояснення. За своїм бажанням людина може «замовити» і відчути своє тіло легким чи важким, руки за бажанням можуть стати ніжними, чи, навпаки, грубими, по своїй волі людина може зміщувати центр ваги свого тіла і багато іншого. Ця здатність вольового керівництва власною енергетикою, якій не надається уваги в повсякденному житті, *стає усвідомленою і доступною для вивчення підчас співу, коли енергетичні процеси, що виникають всередині тіла співака,* ***стають вимушеною практичною необхідністю і об’єктом його уваги.***

Для практичного усвідомлення ефективності нейролінгвістичного програмування В.Юшманов пропонує провести **простий дослід**: **1)** *встати на середину кімнати, тримаючи в своїй руці уявний великий і гострий ніж. Рівно розрізати ним простір кімнати зверху вниз. Це, звичайно, вдасться виконати без найменших зусиль.* **2)** *Потім уявити, що розрізаємо м’яке вершкове масло. Це також виконати неважко.* **3)** *Тепер уявити, що кімната наповнена твердим замерзлим маслом. Розрізати його виявиться значно важче, що вимагатиме більших зусиль.* **4*)*** *І, нарешті, уявити, що кімната заповнена свинцем - і розрізати цей простір виявиться н е м о ж л и в о, скільки б зусиль не витрачалося****.* 5)** *Повторити дії, але вже без уявного свинцю, - і звільнений простір кімнати знову легко піддаватиметься розрізуванню уявним ножем* [213, c.75].

Вже цей невеличкий дослід відкриває дивовижні можливості усвідомленого (інтелектуально-вольового) ***керівництва роботою*** підсвідомості. Дивне полягає в тому, що тіло людини реагує на опір, *якого реально не існує*, причому реагує адекватно до умов, визначених в словах з закодованою програмою майбутніх дій.

Не менш дивовижним є і те, що через визначену програму підсвідомість вибирає тільки те, що *насправді необхідно для практичного виконання* (реалізації) задуманої дії: просторові параметри об’єктів і назви матеріалів, з якого вони виготовлені. Для того, щоб виконати задуману дію, зовсім немає потреби побачити ніж чи заповнену свинцем кімнату - достатньо *знання просторової форми ножа, кімнати і фізичних матеріальних характеристик.* Підсвідомість ***автоматично коректує*** величину опору (спротиву) уявних предметів будь-якої форми і габариту, в залежності від фізичних властивостей названого матеріалу.

Таким чином, особливості функціональних взаємовідносин можна звести до ***кількох положень:***

* *в програму майбутніх дій співак повинен «закладати» (ввести) не тільки те, «що і в якій послідовності робити», але й умови, в яких ці дії будуть здійснюватися;*
* *для того, щоб уявне було спрямоване підсвідомістю в регуляцію енергетики, необхідна глибока віра, що запрограмовані умови і дії існують реально і насправді;*
* *необхідні чіткі знання просторового розміщення об’єктів, задіяних у здійсненні завдання;*
* *створення програми повинно відбуватися до початку дії;*
* *повинно працювати т і л о співака. Керівництво м’язовою системою і узгодженість в діях всіх частин тіла забезпечується підсвідомістю;*
* *підсвідомістю використовується пам’ять минулого практичного досвіду, тому в програму повинні входити умови, фізично «знайомі» тілові.*

До речі, в навчальній практиці творчих спеціальностей (хореографів, диригентів, акторів тощо), педагоги досить часто використовують методику «боротьби» з уявним опором. Так, в хореографії, для опанування техніки присідання застосовують метод *уявного відчуття енергетичного потоку, який «піднімає» тіло танцюриста від підлоги.* Відчуття «відривання» інструмента забезпечує валторністу оптимальний взаємозв’язок його губ з мундштуком валторни. Відомі серед хормейстерів і методи видатних вітчизняних диригентів і педагогів М.Колесси, В.Муравського, Л.Венедиктова та ін., які вимагали від студентів «відчуття звуку в руці», «точки опори звуку в кистях рук», «плинності звуку в пластиці жестів» тощо. В акторській майстерності уміння відчувати уявний опір демонструє творчість акторів-мімів, яке доводиться ними до віртуозності…

Тому, для співака, на думку В.Юшманова, можна вважати вкрай необхідним уміння використовувати *здатність підсвідомості створювати* ***енергетичні потоки опору диханню,*** *як програмованого у сфері свідомості «побажання», яке сприяє контролю і корекції роботи свого інструменту [213].*

Оскільки ці потоки *не є потоками повітря*, вони просторово не обмежуються ділянкою повітропровідних шляхів і можуть проходити всіма *внутрішніми порожнинами співацького інструменту*, причому, співак може довільно, на свій розсуд, змінювати інтенсивність і напрямок цих потоків, уявляючи їх вхідними із зовнішнього середовища. Завдяки цьому, можливості практичного використання співаком цих потоків в організації фонаційного процесу є *значно ширшими і універсальнішими,* ніж здається на перший погляд.

Створення добре контрольованого опору видиханню дає співакові можливість опанувати енергетичну рівність повітряного струменя, як необхідної умови кантилени - ефекту рівноплинності звучання голосу, коли «смичок дихання направляє голос, а не голос направляє смичок дихання» [72, с.75]. Створюючи цей добре контрольований *зустрічний потік,* співак отримує можливість грати на своєму інструменті так, як грає будь-який інструменталіст економно витрачаючи «кожну крупинку повітря» (Е.Карузо). Це позбавляє співака необхідності «зв’язувати» звуки, оскільки, йому достатньо о з в у ч у в а т и безперервний і добре відчутний потік енергії, що проходить його тілом.

За допомогою енергетичних потоків «подовженого вдихання» співак може підчас співу контролювати і коректувати ***енергетичне наповнення внутрішнього простору грудної клітини,*** завдяки чому він стає спроможним органічно, без затрати додаткових зусиль, протидіяти спаданню її стінок і підняттю діафрагми ***при збереженні їх активного стану*** (відчуття «взяття вдихання у свої обійми», якого добивався професор Талліннської консерваторії О.Ардер).

Цілком природно, що для підтримування положення стану вдихання для стінок грудної клітини і енергетичного насичення її внутрішнього простору вимагається постійне енергетичне поповнення, яке *повинно зростати* в міру витрачання повітря. Саме це і спостерігається у майстрів вокалу. Якщо недосвідчений вокаліст, намагаючись *«утримати»* *струмінь повітря*, витрачає свої сили на те, щоб не «спадали» груди, висококваліфікованим співакам властиве відчуття *пружного стримування активними стінками грудей свого інструменту* *постійн*о *поповнюваної* ***внутрішньої енергії*.** Тому, у майстрів, як правило, добре розвинені груди, а об’єктивні дослідження виявляють, що спів досвідчених вокалістів вирізняється інтенсивною вібрацією передньої стінки грудей і збільшенням її амплітуди зі зростанням звучності. У недосвідчених співаків ця вібрація має досить малу інтенсивність, зменшується до закінчення твору [109, с.146].

Фізіологічно спів зі створенням опору видиханню і протидії спаданню грудей (і, водночас, підняттю діафрагми), співак створює оптимальні умови для рефлекторного використання в процесі видихання т.зв. *гладких м’язів бронхіального дерева, робота яких не піддається безпосередньому вольовому втручанню свідомості і вирізняється плавністю тонічного скорочення.* Наявність *вольової настанови*, щодо утримування вдиху, заставляє гладкі м’язи рефлекторно підтримують цей стан.

Створення умов для постійного поповнення енергії дозволяє співакові використовувати діафрагму, як «прес», що регулює енергетичну щільність внутрішнього простору грудей. Збільшуючи інтенсивність уявних потоків опору видиханню, співак отримує можливість *без витрати додаткових зусиль* збільшувати енергетичну щільність голосового потоку, фізичну силу голосу і інтенсивність його звучання. Варто зауважити, що поняття *енергетичної щільності співацького голосу*, його фізичної сили і *гучності звучання* не можна ототожнювати, оскільки сила звучання (за даними біоакустики) залежить не стільки від сили впливу голосового потоку на барабанні перетинки слухача, скільки *від наявності високочастотних коливань, до яких найбільш чутливий слух людини.* [ 108, с.40].

В свою чергу, вплив енергетично щільного голосового потоку не завжди повинен бути сильним і викликати ефект гучного звучання. Енергетичною щільністю голосового потоку значною мірою зумовлений так званий ***феномен «летючості» голосу***. Отже, щоб тихе звучання співацького голосу линуло далеко в простір, співак повинен подбати не тільки про «зібраність» резонансу у високій позиції, але й про *щільність* дихання.

Моделюючі ***енергетичні потоки*** *замінюють співакові руки*. Вони - розправляють і натягують шатро м’якого піднебіння, утримують язик в глибині порожнини рота, зберігають понижене положення вільної гортані, розправляють нижню ділянку порожнини горла, прикриваючи надгортанником вхід у гортань, а намагання співака відчути плинність цих потоків у верхніх резонаторах заставляє його «розсувати» ніздрі, «вдихаючи запах чудової троянди» чи «нашатирного спирту», вивільняючи цим шлях до лобних пазух і голови – все, що називається співом.

Використання співаком енергетичних потоків, спрямованих у ділянку «вокальної маски», допомагає йому ***підтримувати активний стан головних резонаторів і завдяки цим потокам він отримує можливість функціонально пов’язувати різні частини свого інструменту, забезпечуючи їх узгоджену роботу.*** У свідомості співаків такий функціональний зв'язок асоціюється іноді з принципом рогатки, (О.Образцова), коли ***твердою частиною*** «рогатки», підтримуваною зсередини потоками «звука», стають кістки «вокальної маски» - купол твердого піднебіння, виличні дуги, купол чола, а ***гнучкою*** «резинкою» (гумкою) - м’яке піднебіння, спинка язика, дно порожнини горла, біфуркації трахеї, діафрагма і нижня частина передньої черевної ділянки, активно «відтягнених» диханням.

За допомогою моделюючих енергетичних потоків співак ***практично ознайомлюється з внутрішньою будовою свого інструменту.*** Для нього стають реально відчутними і візуально зрозумілими не тільки тверде і м’яке піднебіння, але й стінки носоглотки, діафрагма, внутрішні поверхні корпусу інструменту - голови, грудей, м’язів живота і т.д.

Завдяки можливості *вольової корекції щільності* внутрішніх енергетичних потоків, що безперервно поповнюються ззовні та створення різних ідеальних моделей взаємозв’язку цих потоків співак отримує *можливість тренувати і розпрацьовувати свій інструмент,* набуваючи і удосконалюючи в такий спосіб практичні навички усвідомленого керівництва звукоутворенням.

Крім того, використання моделюючих енергетичних потоків опору (спротиву) видиханню визначає головну особливість вокальної техніки видатних співаків. На відміну від початкуючих вокалістів, у яких тіло працює «на стискування» і втрату енергії разом з видихом повітря, у майстрів, що співають на «подовженому вдиханні», робота тіла полягає ***в пружному затримуванні внутрішньої енергії, яка постійно «прибуває», внаслідок чого у них підчас співу зберігаються енергетичне наповнення співацького інструменту та активність і просторове «розгортання» всіх його частин.***

Розуміння того, що практично, співак повинен мати справу ***не з повітрям, а з енергією,*** *пояснює шкідливість перебору повітря в легені.* Надмірне наповнення легенів повітрям погіршує акустичні якості внутрішнього простору грудної клітини і ускладнює керівництво співацьким процесом (ускладнюються умови роботи гладких м’язів трахеї і бронхіального дерева). «Секрет» дихання досвідчених співаків полягає в тому, що при вдиханні вони лише ***відновлюють оптимальний для роботи енергетичний стан свого інструменту і його готовність до дії.*** Основним мірилом співацького вдихання для них є ***зручність керування енергетикою свого тіла***, а звідси і вимога - «дихайте добре, дихайте зручно».

Парадоксальне дихання оперних співаків дещо нагадує багато тисячолітній емпіричний досвід індійських йогів. Вони чітко ділять поняття ***пневми*** (вдихання і видихання повітря) і ***прани*** (вдихання з повітрям «життєвої енергії»). Цілком очевидно, що спів «на подовженому вдиханні» регулює потоки енергії (прани). Таке дихання звільняє співака від необхідності утримувати своє тіло у фіксованому положенні, оскільки він отримує можливість створювати енергетично щільне середовище всередині свого інструменту при збереженні розкутого стану зовнішньої м’язової системи свого тіла - необхідної умови ефективності артистичної діяльності будь-якого митця.

Добиватися правильної фіксації звука необхідно таким положенням (позицією) тіла, який би *не дозволив додатково тиснути на легені (і діафрагму), провокуючи підсилення видихання.* Необхідно зберігати *потрібну ємкість тіла співака, властиву його музичному інструментові*, що зробить цей інструмент гнучким і пластичним, без зайвої скутості.

***4.1.Керівництво резонаційною функцією звука за моделлю духових інструментів (за В.Юшмановим).***

На відміну від струнних інструментів, у яких звукові «тіла»(струни) розміщені *зовні* резонуючого і підсилюючого звук корпусу, співацький інструмент, як і будь-який духовий музичний інструмент, водночас, є «*вмістилищем звукового тіла, резонатором і підсилювачем міцності звукового потоку»,* функції яких є взаємопов’язаними і не можуть існувати окремо [213].

Надійність і непорушність стінок духових інструментів є обов’язковими умовами утворення в них «акустичних вузлів» і утворення музичного тону. Поряд з тим, виразно відрізняється тембрально «теплий» і повноцінний звук дерев’яних (тростинних) від яскравого, «летючого» і міцного звука мідних. Ця різниця зумовлена тим, що у звучанні *перших* домінують акустичні властивості *пружної маси самого корпусу інструменту,* в той час як в характері звучання *других* переважає *акустичний ефект натягнутих стінок* резонаторних порожнин, які забезпечують жорстке збереження форм і ємкості цих інструментів. Ця різниця суттєво пов’язана з вибором матеріалу, з якого виготовляється даний духовий інструмент та конструктивними відмінностями між тростинними і мідними, зокрема, у відсотковому співвідношенні матеріальної маси інструментів і ємкостей їхніх повітроносних порожнин, (стосовно і голосового «інструменту»).

Корпусом грудної частини інструменту співака є грудна клітина з внутрішніми органами, що є в ній. Саме такий підхід дозволяє звернути увагу на те, що, переважно, залишається поза увагою вчених - *енергетику внутрішнього простору грудей, без якої неможливе ні утворення досить міцного звукового тіла в трахеї, ні вібрація грудини, ні активізація енергетичного центру в ділянці біфуркації трахеї, а отже, - самостійну появу* *чітко вираженого грудного звучання співацького голосу.*

Педагог Центру підготовки оперних співаків у Ла-Скала (Італія) Д.Барра вимагав, щоб дихання «гуділо» в тілі співака, як «добра тяга в трубі», відома співачка Галина Вишневська - щоб воно було «застромлене в груди як ніж». Зрозуміло, що такі інтенсивні відчуття не можуть виникнути при слабкому енергетичному наповненні внутрішнього простору грудей, як і без нього не зможе з’явитися і добре відчутна, фіксована спеціальною апаратурою, вібрація передньої стінки грудини.

Отже, від таланту і уміння співака створювати *насичене енергетичне середовище всередині грудної клітини* залежить і наскільки ефективно він використовуватиме звукотвірні, резонаційні і ренфорсаційні (підсилювальні) можливості цієї частини свого інструменту. Якщо йому *недоступні вольові зусилля* викликати вібрацію передньої стінки грудини, то *створювати умови*, необхідні для цієї вібрації і резонування всієї пружної маси грудної частини інструменту та збільшення гучності свого голосу за допомогою *корекції енергетичного наповнення внутрішнього простору грудей, (формувати т.зв.* ***«алгоритм дій»****), він не тільки* ***може****, але* ***й повинен уміти****.* В цьому й полягає інтуїтивна здатність майстрів підтримувати під час співу ту мірку щільності внутрішнього середовища грудної частини свого інструменту, за допомогою якої виникає (і добре відчувається) «тяга» дихання і та сила резонансу, коли починають «резонувати лацкани піджака» (108, с.153).

Автор *резонансної теорії мистецтва співу* професор В.П.Морозов стверджує, що: «Будь-яке джерело звуку без резонаторів - дуже малоефективна система. Голосові зв’язки співака є надто маленькими утвореннями, понад два сантиметри у баса й півтора - у сопрано. Розхитати велику ємкість повітря, … вони не в змозі… Тому голосові зв’язки, так би мовити, беруть собі до спілки резонатори: в резонаторах вони здатні створити великі акустичні процеси, резонанс. А озвучені резонатори виступають у якості, ніби, вторинних джерел звуку, співгенераторів з голосовими зв’язками. І саме вони випромінюють звук в оточуючий простір,…який становить велику акустичну завісу для співака» [110, с.7-8].

Отже, для співака потрібне, насамперед, розуміння проблеми якісного співу, як «продукту» добре координованої мозком роботи м’язової системи співака, яке б сприяло формуванню потрібного ***алгоритму дій*** для втілення певної системи рухової активності всього тіла людини, тобто, *злагодженої роботи всієї голосотвірної системи.* Брак потрібної інформації, в цьому випадку, доповнюватиметься рефлекторними (внутрішніми, інтуїтивними) чинниками, які часто, викликають протиріччя між навчальною базою (вказівками педагога) та усвідомленням рефлекторної роботи нервово-м’язової системи виконавця. *Творче і раціональне розуміння проблеми,* таким чином, вступає в конфлікт, оскільки кожній раціональній дії притаманна *мотивація,* яка зумовлює цю дію. Саме, мотивація є тим чинником, який перетворює кожну дію на певний етап процесу. Для того, щоб учень навчився якісно поєднувати ці аспекти (творче і раціональне), педагог повинен ***чітко знати не лише кінцеву мету навчання,*** *але й глибоко усвідомлювати кожен свій крок на шляху до кінцевої мети, щоб забезпечити чітке розуміння проблеми учнем, не допускаючи багатозначності і невизначеності своїх вказівок,* адже, дія, яка відбувається регулярно, закріплюється в ЦНС (як комп’ютерна програма) та стає *динамічним стереотипом*. А ***динамічний стереотип*** - це основа, оптимальний параметр якісної *функційної програми*, власне, ***алгоритму дії*,** яка спрямовується до «фокусу результату» і переходить у поняття *функційної системи* (за П.К.Анохіним). Увесь організм співака, таким чином, спрямовується до «результату дії» і ні один м’яз не залишається поза досягненням основної кінцевої (вокально-технічної) мети [31; 71; 67;110;].

Природа подбала про те, щоб співак міг створювати і коректувати резонаційні і ренфорсаційні властивості внутрішнього простору грудини за допомогою енергетичних потоків парадоксального дихання і «пресової» функції діафрагми. Таким чином, відомий вислів О.Образцової про необхідність створення в тілі співака «постійного протягу», свідчить саме про бездоганну організацію роботи цих органів.

Вже на самому початку (на вході в інструмент) співак повинен *розділити енергетичний потік «вдихання» на* ***три внутрішні потоки****, які б виконували різні функції* (за В.Юшмановим):

**1) Вхідний потік у порожнину рота**, *який натягує купол м’якого піднебіння і розсуває зсередини (за відчуттями) кутики вільної нижньої щелепи,* може йти до внутрішнього боку лопаток і використовуватися для створення у внутрішньому просторі грудини *енергетичного «коловороту»*, що ніби крутиться навколо уявної вісі. Відчуття уявної вісі «проходить» крізь біфуркацію трахеї і головні бронхи дихання, яке активно «пресується» діафрагмою. За допомогою цього потоку, з яким, насамперед, пов’язане відчуття і уявлення вільного і широкого дихання, співак стає спроможним поєднати *створення акустичного опору в ротоглотці з утворенням енергетично щільного середовища в грудях*. При цьому частину енергії потоку, що «вливається» в ротову порожнину співак може спрямовувати в ділянку «вокальної маски» і розвернений купол лобної кістки, забезпечуючи цим *активний стан головних резонаторів*, і, крім того, частина цього потоку може вільно виходити за межі задньої стінки ротоглотки, (колись відомий італійський співак Б.Джільї рекомендував співати «через отвір в задній ділянці шиї, уявляючи, що публіка позаду співака») [117, с.192].

**2). Другий - центральний**, який проходить носом потік, спрямовується всіма дихальними шляхами і виходить в *ділянці сонячного сплетіння.* Цей потік може бути співакові «смичком» для обох інструментів. Від нього найбільше залежить рівність беззвукової (нечутної) *енергетичної основи співацького голосу* і співацької кантилени.

**3). Третій потік**, який також проходить крізь «широкі ніздрі», але спрямовується вверх, у купол лобної кістки і її пазухи (виникає відчуття «близькості» звука), - *може подовжуватися і, відбившись від опуклості черепа, йти тілом співака аж до самого низу живота*. Це не тільки допомагає співакові зберегти високу позицію в ділянці головних резонаторів, але й стає своєрідним аналогом грифу смичкових інструментів, що натягає трахею. Така «схема», розподілу внутрішніх потоків, за рекомендацією В.Юшманова, допомагає співакові вже на початковій стадії навчання організовувати енергетичний «протяг» у своєму інструменті.

В основній частині співацького інструменту (як і у мідних духових інструментах), переважають відчуття жорсткої надійності кісткових утворень(твердого піднебіння, виличної дуги, надбрівних дуг і куполу чола), а також, *розвернених і натягнених стінок порожнин*, розміщених там. Якщо про *грудну частину свого інструменту* співаки говорять, переважно, як про підсилювач гучності свого голосу (асоціюється з музичним інструментом - органом), то *голова* відчувається ними як резонатор, що забезпечує яскраве звучання і «летючість» на всьому діапазоні голосу, що оправдує твердження вокалістів про те, що вони співають «кістками, а не м’язами» [199, с.235].

Особливої уваги заслуговує ***ніс співака,*** як важливий орган у процесі співу. Відомі висловлювання практиків про те, що «звук повинен бути в носі, але носа не повинно бути у звуці» і що «користуватися носом потрібно, але співати в ніс не можна» є актуальними і справедливими. Старі педагоги вимагали від своїх учнів «берегти носоглотку, як скрипаль береже свій страдиваріус», а відомий петербурзький фоніатр В.Г.Єрмолаєв відзначав, що хороших співаків з «поганим носом» не буває. Відомо також, що італійський співак Б. Джільї називав носову порожнину «справжнім рупором співака» [213, с.110].

Отже, носовий призвук у звучанні голосу свідчить про *невміння співака створювати в носовій порожнині тиск*, достатній для активного (натягненого) стану її кісткових стінок. Таким чином, виникає акустичний ефект *неактивних, млявих стінок носової порожнини,* ***а не її резонансу.*** При створенні потрібного тиску в носовій порожнині, який би «розправляв» і «натягував» стінки цієї порожнини, (що стає можливим при відділенні носоглотки за допомогою ***натягу куполу м’якого піднебіння і створення вузької щілини між ним і задньою стінкою горла)***  - носовий призвук щезає. Отже, співак повинен підчас співу не тільки «дихати» носом, (проводити смичок дихання), але й *добиватися достатнього енергетичного наповнення носової порожнини, оскільки, тільки в цьому випадку він зможе гарантовано уникнути носового звучання свого голосу*. Коли в співі м’яке піднебіння опускається, звук, що йде ротоглотковим каналом, отримує можливість широко з’єднуватися з носоглотковою порожниною і носом, утворюючи гнусавий відтінок. *Активне підняття м’якого піднебіння* (але, без перебільшення), майже перекриває широку носову порожнину і звук «контактує» з нею лише через невеличку щілинку. Все це підкреслює необхідність збереження добре відчутного носового дихання під час співу. На користь цього свідчать і поради, наприклад, Тітта Гобі, який надавав особливого значення носовому диханню в співі, а багатьох інших прихильників (минулого і сучасності) відкривати ніздрі в процесі співу «як у коня», чимало спогадів є і про «левині ніздрі» у Тітта Руффо, зрештою, в спогадах про Ф.Шаляпіна також часто згадуються особливі «вокальні» ніздрі співака і його любов до розспівування з закритим ротом («мичання»).

Створення оптимальних резонаційних умов у співацькому інструменті пов’язане не тільки з використанням моделюючих енергетичних потоків. Значною мірою ці умови створюються завдяки утворенню ***енергетичних тіл і активізації енергетичних центрів -***  феноменів, пов’язаних з формуванням відчуття *опори дихання і звука*, власне, *«відчуття інструменту»,* впевненості і стійкості його внутрішньої роботи, так званого «звукового комфорту».

Відчуття інструменту у співацькій діяльності тісно пов’язане з формуванням ***«протиборства» відчуттів,* *«векторного протиріччя***», які фіксують у свідомості співака *просторове спрямування фізичних зусиль* і допомагають визначати якість вирішення будь-яких завдань. ***Вектор*** (від лат*. Vector* - той, що везе, або несе), який визначає параметр напрямку у просторі, тобто, ***вектору дії,*** у співі характеризується, як і в математиці, *взаємодією різних, в тому числі і протилежних, напрямків* *( різних векторів, напр.. «спів на себе» і «спів від себе» взаємодія м’язів-антагоністів, так званих «вдихачів» та «видихачів», співвідношення наддіафрагмального простору і нижньої ділянки м’язів живота, «пресовий» характер роботи діафрагми, взаємодія надзв’язкового та підзв’язкового тиску повітря тощо),* які в протидії здатні віднаходити оптимально-конструктивний природний чинник *фізіологічно вірного звукоутворення* зі збереженням високої позиції звучання, «витриманого» дихання і фонаційної виразності звучання голосу.

Фізіологічно вірний звук, як і кожна природна дія, в процесі філогенезу піддається ***закону оптимізації*** - пошуку та втіленню засобів підвищення коефіцієнта корисної дії (ККД), без якого все було б приречене на руйнацію, а не на розвиток і творення [31;].

***4.2.*** ***Енергетичний «феномен» звукоутворення***

Оперні співаки досить часто говорять про необхідність «набирати дихання» в нижні відділення легенів, розширювати нижні ребра і «опирати» на них (особливо у високій теситурі) дихання, вважаючи цю обставину однією з найсуттєвіших в техніці співу. «Запас дихання» в ділянці нижніх ребер, про який наголошують майстри співу, за їхнім переконанням, не тільки *не витрачається в процесі співу, а, навпаки, збільшується*. Відомий український співак і педагог Б.Р.Гмиря, наприклад, вважав принциповим уміння співака підчас співу зберігати «особливо цінне відчуття нормально прогресуючої опори, що регулюється волею виконавця» [24, с.31].

Це стає зрозумілим при вивченні поняття ***«енергетичний феномен»,*** *що виявляється при створенні підвищеної енергетичної щільності наддіафрагмальної частини внутрішнього простору грудної клітини.* У виконавця створюється враження наявності в ньому ***енергетичного тіла*** - підтримуваної діафрагмою гравітаційної «*енергетичної подушки», яка пружно стримується нижніми стінками грудної клітки .*

Здатність створення такого *наддіафрагмального гравітаційного енергетичного пласту (енергетичної подушки)* відкриває співакові можливість його багатофункційного використання. Цей пласт пружно розправляє стінки грудної клітки, створює навантаження діафрагмі, що робить відчутною і контрольованою її роботу, а також, дозволяє використовувати в якості «домкрата» енергію черевної порожнини (що і є характерною особливістю техніки співу оперних співаків).

Результатом цього став розподіл у вокальній педагогіці понять щодо використання діафрагмального та абдомінального дихання, які на практиці спонукали широке розповсюдження серед співаків різноманітних поясів і бандажів для покращення відчуття роботи м’язів та збільшення сили і міцності свого голосу.

Про це ж наголошує і Тітто Гобі: «Від талії до п’ят ви зобов’язані бути непорушними як скеля. А ось шия повинна залишатися гнучкою, вільною» [25, с.12]. Відомо, що поясами користувались Шаляпін, Карузо, Печковський, Лємешев, а Іраклій Андронніков в одному з оповідань про відомих співаків згадував про «надприродну» міцність голосу відомого італійського співака Ф.Таманьйо, що змушувала його шнурувати грудну клітину для стримування лавини звука і не дихати «на повні груди» [108,с.22].

Насправді, такий спосіб, на думку В.Юшманова, виконував зворотну дію: широкий пояс, який щільно облягав ділянку наддіафрагмальної «подушки» і піднімав низ «домкрата»- живота, не тільки не заважав співакові дихати, але й дозволяв *збільшувати силу* парадоксального дихання, досягаючи цим впевненого і могутнього звучання свого унікального голосу.

Використання оперними співаками діафрагмального «домкрата», який спирається на тазові кістки і підтримується нижніми м’язами живота, має і свої зовнішні прояви: якщо вокалістам при співі у високій теситурі властиве стійке положення тіла з добре відчутним навантаженням на ноги (на запитання: «Якою Ви відчуваєте і уявляєте собі співацьку опору?» - видатний український співак Б.Гмиря відповідав: «Я відчуваю опору в ногах» [108, c.154]), - то недосвідчені співаки часто «тягнуться» (навіть, піднімаючись на носки) вслід за високими нотами. Як відомо, інтенсивність таких відчуттів є вельми значною, настільки, що широкий пояс, яким підперезуються співаки, може тріснути від натуги.

Створення наддіафрагмальної «енергетичної подушки» і використання «домкрата» м’язів нижньої ділянки живота для допомоги діафрагмі у виконанні нею «пресової» функції є цілком доцільним. Завдяки цьому співак має можливість добре відчувати положення і стан розправленої діафрагми без втручання у її роботу. При цьому сама діафрагма опиняється в енергетичному середовищі, яке не перешкоджає її мимовільним рухам, і за допомогою яких здійснюється ***тонка підсвідома корекція*** *енергетичної щільності внутрішнього простору грудної клітини, необхідна для урівноваження енергетичних перепадів, утворених різними голосними фонемами.* Вперше існування цих неусвідомлених рухів діафрагми при вимовлянні різних голосних зафіксував (у рентгенограмі) Н.І.Жинкін [48;].

Використання «домкрата» черевної порожнини забезпечує співакові пружну амортизацію працюючому співацькому інструментові без втрати відчуття міцності його будови. При цьому активний стан нижньої і бокових стінок живота, за допомогою яких співак пружно і без надмірних зусиль підтримує необхідний внутрічеревний тиск, рефлекторно тонізує голосові складки (зв’язки), власне, фізіологічний рефлекс напруження. Таке розуміння підтримки і ущільнення дихання робить зрозумілими рухи тіла досвідчених співаків, зафіксованими спеціальними приладами, хоча й мало зрозумілими для стороннього спостерігача, які вивчав В.П.Морозов. *У книзі «Тайны вокальной речи»(рос.) вчений досліджує характерні дихальні рухи перед початком фонації (співу): крива, наприклад, нижніх ребер спочатку круто йде вверх, потім зразу ж вниз до свого середнього рівня і тільки тоді починається сам спів. Це означає, що у цього співака ребра перед фонацією зробили «вдихання», але не залишились у стані максимального вдихання. Тоді починається фонація, але ребра співака «не спадають» - вони впевнено утримуються в попередньому положенні до закінчення звучання. Після цього вони не тільки зразу ж піднімаються (характерно для вдихання), але спочатку, навіть, опускаються, «видихають» решту повітря, після чого знову починається нормальне дихання. У деяких співаків фіксується не тільки утримування нижніх ребер підчас співу, але й деяке їх розширення в боки*  [108, с.126].

Зрозуміло, що для співака-початківця опанування такої техніки без створення внутрішнього гравітаційного пласту є, практично, нереальним.

Наддіафрагмальне *енергетичне тіло* може використовуватися співаком для створення опору коловоротові потоку енергії, *який «крутиться» в грудній клітині, і яким співак може «піднімати» наддіафрагмальну подушку, вивільнюючи при цьому діафрагму від надмірного тиску, що заважає її мимовільним регуляційним рухам.* Знання техніки «підтримки» і «пресування» дихання в грудній клітині дозволяє зрозуміти необхідність поділу у сфері нашої свідомості двох різних значень італійського слова *appogio*  - *підтримка, опора*. І якщо слово ***«опора»*** можна адекватно застосовувати до поняття *«домкрат*» (м’язи нижньої черевної ділянки, що піднімають діафрагму, спираючись на низ живота і передні тазові частини ), то відчуття роботи діафрагми, яка підчас співу перебуває «у підвішеному стані», хоча і в напруженні, швидше, трактується як ***«підтримка дихання».*** Саме це незначне уточнення виявляється ***вельми суттєвим для практики****,* оскільки бажання співака *«опирати» дихання на діафрагму* найчастіше *заважає роботі діафрагми і ускладнює дихання*. Спеціалісти вважають, що використання цієї системи забезпечує плідне і тривале творче життя для співацької кар’єри.

Суттєвим для вокальної техніки є і активізація за допомогою центрального потоку парадоксального дихання *енергетичного центру в ділянці* ***біфуркації трахеї,*** *де міститься могутнє нервове сплетіння.* Використання цього центру, з відчуттям якого у співаків пов’язане уявлення про місце народження звука в грудях, є також, багатофункціональним. Він може бути для співака і місцем опори повітряного струменя, і гравітаційним тілом, що стримує від піднімання дихання, і орієнтиром для контролю ступеня натягу трахеї, і величини утвореного в ній звукового тіла. Звукове тіло, як зазначає В.Юшманов, стає особливо актуальним при застосуванні прийому ***передування*** при співі у високій теситурі, яке виникає внаслідок ***більш інтенсивного видихання і при незмінності довжини «звукового тіла».*** Тому при співі гранично високих нот, коли відбувається значне збільшення енергетичної щільності і внутрішнього простору грудей, *довжина трахеї повинна бути такою ж, як і при співі тої ж ноти, але октавою нижче.* Практично це досягається ***натягом грудного центру донизу, назустріч наддіафрагмальній енергетичній «подушці»*.** В цьому випадку *центр не тільки не піднімається*, але й, можливо, може бути за відчуттями дещо нижче, ніж при співі попередньої ноти. Активізація *енергетичного центру біфуркації трахеї* оправдана і фізіологічно, оскільки напруження нервового сплетіння, яке там міститься, рефлекторно затримує дихання.

На відміну від грудної ділянки співацького інструменту, феномен відчуття *«опори» енергетичних потоків* у так званій ***«вокальній масці»*** значною мірою пов’язаний з уявленнями ємкостей порожнин і вагомості її кісткових утворень. Як відомо, про необхідність утримувати «велику голову» постійно вимагав від своїх учнів італійський співак і вокальний педагог К.Еверарді, (який понад 40 років працював на теренах Росії і України), а про недопустимість втрати відчуття її «вагомості» говорив А.Ардер. Уявлення про міцність і вагомість (чи масивність) верхньої щелепи, виличних кісток, надбрівних дуг і нижньої частини лобної кістки і ділянки перенісся дозволяє співакові краще відчувати і кісткові утворення «вокальної маски», і націлені в них енергетичні потоки.

Що ж до створених силою уяви *енергетичних тіл* (зокрема, відчуття широкого горла, «гарячої картоплини» чи «яблука» у гортані), то можливості їх утворення і багатофункціонального використання в ділянці голови свого музичного інструменту є, практично, *необмеженими.*

Насамперед, вони можуть допомогти співакові відчути будову своєї «вокальної маски». Так, уявлення про *велику і вагому лінзу*, вставлену зверху у внутрішні згини виличних кісток як в оправу, прискорить для недосвідченого співака формування *відчуття всієї дуги центральної резонаційної деки, краще, ніж постійне нагадування про співацьку посмішку.* За допомогою створених силою уявлення енергетичних тіл співак зможе утримати натягненим і збільшувати (за відчуттями) *купол твердого піднебіння, зсередини розтягувати в боки виличні дуги, розправляти купол лобної кістки,* забезпечуючи цим створення вільного простору для утворення при співі високих нот потоку енергії (прийом «відкриття в прикритому»). За допомогою цих «тіл» співакові легше зберігати підчас співу *розкритими (розверненими) головні резонатори (відчуття «повноти», «округлості рондо»* за А.Ардером) [72,с. 127]. Оперуючи цими тілами, співак зможе робити міцною всю «вокальну маску», досягнувши стійкого відчуття її як *єдиної резонаторної системи.* А уявлення про наявність у верхній носовій порожнині *сталевої кульки, яка утримує (чи піднімає) всю масу лобної кістки* з усім енергетичним тілом у ній, допоможе співакові зберігати високу позицію і утримувати звук «у фокусі» на всьому діапазоні голосу.

Крім того, співак зможе використовувати і розміщену над хоанами *задню стінку носової порожнини* (див. мал. 10) як міцну опору для енергетичного потоку, що вдихається у верхні відділення носа. В цьому випадку у співака появляється можливість підсилити відчуття «натягування дуги» нижнього краю куполу лобної кістки (на кшталт арбалету), забезпечуючи цим стійке збереження високої позиції [213].

Полегшує зберігати високу позицію співу і *активізація нервового центру* в ділянці лобних пазух (т. зв. «третього ока»), яка створює відчуття близькості і «зібраності» звука. Така активізація «***третього ока»*** є доцільною і фізіологічно, оскільки його задіювання рефлекторно підвищує тонус голосових зв’язок, затримує видихання і покращує роботу кровоносних судин кори головного мозку, що й підтверджують клінічні спостереження: відсутність у дітей вентиляції верхньої частини лобних пазух і носової порожнини при аденоїдах стає причиною їх підвищеної хворобливості і, навіть, затримки інтелектуального розвитку.

Щодо заднього відділення порожнини рота, то за допомогою створення там «енергетичних тіл» співак може *натягувати купол м’якого піднебіння і його бокові ділянки, створюючи цим пружний опір (протитиск) натягові піднебінних дужок.*

Отже, суттєвим прискорювачем процесу розвитку людського інтелекту повинні бути ***закони опрацювання інформації****, способи переходу від знання до дії, здатність вибудовувати програми, обмірковувати їх і передбачати наслідки їх виконання* [130, с.142].

***4.3.*** ***Енергетичний захист голосових зв’язок (складок)***

Гортань з розміщеними там голосовими зв’язками (складками), як найбільш дискусійна тема у вокальній педагогіці, не повинна, за переконаннями більшості спеціалістів, ставати предметом особливо пильної уваги співака, оскільки, вона належить до *підсвідомої сфери діяльності людини* і тому, практично, не піддається свідомій корекції. «Робота голосових складок повинна відчуватися так, як і зір в очах», «зв’язки повинні вільно працювати в струмені повітря і бути практично невідчутними» - такі думки висловлює переважна більшість практиків[109, С.92;].

Поряд з тим, заборона на спроби вольового «вторгнення» в роботу вібратора, як підкреслює В.Юшманов, не означає, що співака не повинно турбувати створення *оптимальних умов для роботи голосових зв’язок (складок) і їх енергетичного захисту.*

Для створення відповідних умов необхідно, щоб:

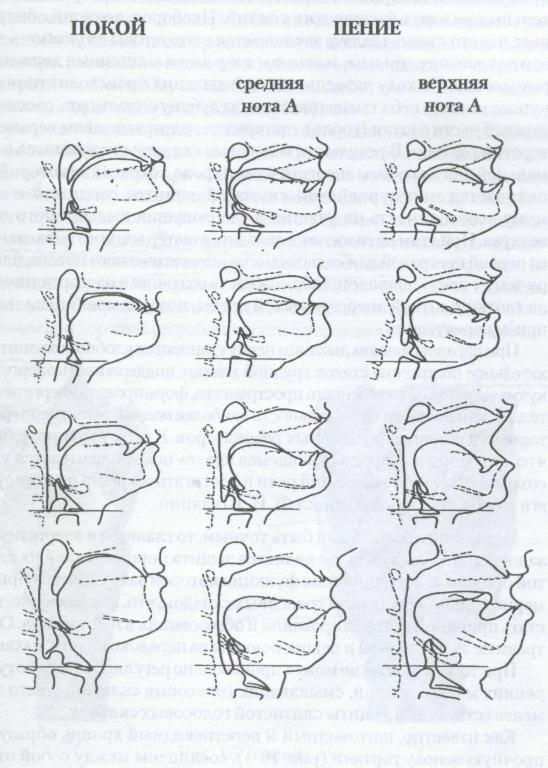
- *голосові зв’язки перебували в щільному енергетичному середовищі і були звільнені від необхідності стримувати надлишковий тиск потоку повітря, який видихається співаком;*

*- була енергетично розвиненою (достатньо міцною) і добре настроєною резонаційна система.*

*- змикання голосових зв’язок, які працюють в щільному енергетичному середовищі не повинно бути надмірно міцним.*

Наукові дослідження В.П.Морозова переконливо доказують, що уміле використання законів резонансу у співі позбавляють співака від перенапруження голосового апарата (фактичного «перегорання» зв’язок) і дозволяють досягнути величезної сили звучання голосу (до 120-130 Дб!) без перевтоми та без максимального м’язового насичення [110, с.173-213].

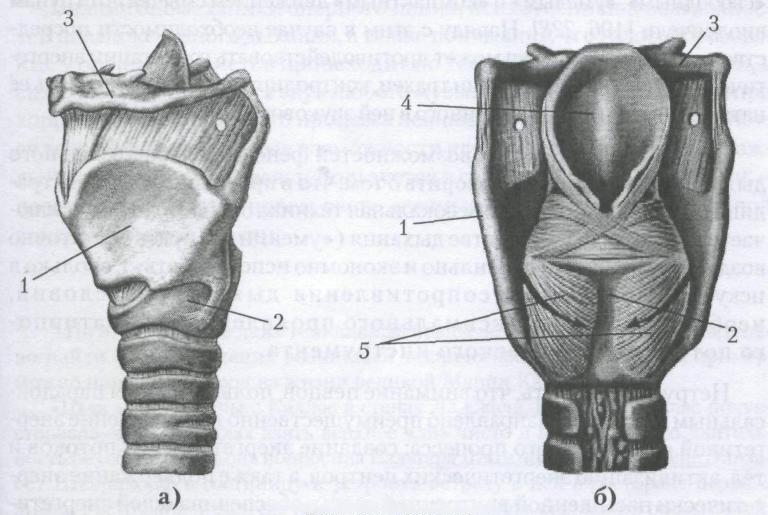
У вокальній методиці побутує думка, що найкращий енергетичний захист голосових зв’язок (складок) досягається співаком регулюванням *співвідношення підзв’язкового і надзв’язкового тиску повітря (т.зв. імпедансом).* Поряд з тим, утворення щільного енергетичного середовища, необхідного для голосових зв’язок, і водночас, звільнення їх від потреби стримувати надлишковий потік повітря та *опір цьому потокові повинен створюватися не на рівні самих голосових зв’язок, а значно* ***вище і значно могутнішими засобами****, аніж прикриття гортані надгортанником*. Це досягається *зміщенням* ***спинки язика*** *до задньої стінки горла,* ***звуженням щілини*** *між натягнутими піднебінними дужками, а також,* ***розширенням надгортанної частини горла*** *(глотки, ковтального горла).* Крім того, академічній манері голосотворення невластиве і надмірне відкриття рота, оскільки, значно важливішим є *відчуття вільно опущеної задньої частини щелепи*. З підвищенням теситури зростає роль *щілини між піднебінними дужками*, натягненої між куполом м’якого піднебіння і коренем язика. Активна участь язика в натягуванні піднебінних дужок на гранично високих звуках приводить до збільшення відстані між спинкою язика і задньою стінкою глотки, що формує у співака відчуття глибини і повного «розчинення» в трахеї (Мал.15 - за В.Юшмановим):



Мал. 15. Збільшення відстані між спинкою язика і задньою стінкою глотки на високих нотах;

Стосовно відчуття натягнутого «шатра» м’якого піднебіння, Беньяміно Джільї, наприклад, рекомендував для правильного формування високих нот «затискати маленький язичок гландами» (мигдаликами – Г.С.) [117, с.93].

М’яке піднебіння, в якому скупчені численні нервові закінчення і м’язові волокна є важливим елементом резонування голосу. Тому його правильне відкриття (підняття) при опущеному кореню язика сприяє збільшенню глоткового «вікна» в співі.



Мал. 16. Гортань а) вид збоку; б) вид ззаду;

1 – щитовидний хрящ; 2 – персневидний хрящ; 3 – під’язикова кістка;

4 – надгортанник; 5 – перснечерпаловидні м’язи (mm. posticus)

Співак, який співає тільки «на видиханні» (вектор - «від себе»), неодмінно стикатиметься з проблемами енергетичного захисту голосових зв’язок (складок), оскільки вже саме завдання у свідомості виконавця *автоматично створює додатковий опір видиханню в надгортанній ділянці* інструменту, тому у співака і виникає потреба коректувати рівень відкриття рота та положення органів ротоглотки і зміни ємкості її внутрішнього простору, тобто, застосування *м’язового напруження*. Створення імпедансу (взаємодії надзв’язкового і підзв’язкового тиску в гортані) за допомогою маніпуляцій з відкриттям рота, горла, положенням язика і натягом м’якого піднебіння стає для співака *надзвичайно складною проблемою* через усвідомлення і контроль самого механізму (надмірний деталізований контроль за рухом м’язів може викликати у співака стан відомої сороконіжки, яка, задумуючись над організацією рухів своїх численних ніг, взагалі позбулася здатності рухатися). Зрештою, *мала ефективність використання м’язових* прийомів є відомою всім педагогам-вокалістам, які можна виразити словами вже згадуваної співачки О.Образцової: «Якщо педагог каже: «Візьми дихання, підніми купол!» - це кінець співу. Ні, ні, і ще раз ні! «Взяв дихання» - стиснулася гортань, «підняв купол» - пропав верхній резонатор, «Опирай на дихання» - напружилися м’язи» [199, с.252].

Такий контроль створює проблеми і для «настроювання» грудного резонансу, оскільки, разом з видиханням пропадає і енергія дихання взагалі. Співак втрачає можливість підтримувати енергетичну щільність внутрішнього простору грудей. Водночас обмежуються і можливості використання енергетичного потенціалу резонаційної системи так званої «вокальної маски», а прийом «передування» стає зовсім неможливим.

Практично розв’язати всі названі проблеми можна при використанні *парадоксального дихання*. Спів на «подовженому диханні» дозволяє створити всі біомеханічні способи акустичного опору у верхній частині інструменту, оскільки, всі вони проходять добре відчутними енергетичними потоками і їх реалізація не вимагає від співака надмірної концентрації фізичних зусиль. Навпаки, співак відчуває свободу і потребу «впустити» у себе ці потоки і не заважати їх роботі зайвими рухами ротоглотки (ковтального горла). Завдяки парадоксальному диханню відбувається *натяг куполу м’якого піднебіння, зміщення язика в глибину порожнини рота, розширення нижньої частини глотки, прикриття надгортанником верхнього отвору гортані, а голосові зв’язки опиняються в оптимальному для їх роботи енергетичному середовищі, збереження якого забезпечується багатошаровою системою захисту, що зводить до мінімуму необхідність їх участі у стримуванні потоку повітря.* При цьому, не голосові зв’язки (складки), а шатро м’якого піднебіння стає першою перепоною для «вдихання» енергетичного потоку, завдяки чому у співака з’являється *можливість створення в надгортанній ділянці горла щільного енергетичного середовища, яке дозволяє при потребі застосовувати прийом передування.*

При парадоксальному диханні співакові стає зручно зберігати стан вдихання стінками грудної клітини, підтримувати енергетичну щільність її внутрішнього простору, формувати «енергетичні тіла». У нього появляється можливість *повноцінної реалізації резонаційного потенціалу і головних резонаторів, і зручність збереження вокальної дикції.*

Ще один важливий нюанс парадоксального дихання полягає в тому, що головним в енергетичному захисті голосових зв’язок *є захист їх слизової оболонки,* вібраційна функція якої зменшується при надмірно щільному змиканні голосових зв’язок (складок), що може стати причиною їх травмування і утворення т. зв. вузликів.

Звичайно, керувати роботою голосових зв’язок співак не може, але концентрація уваги на відчуттях ***нижнього отвору гортані***,(так званого м’язового «кільця» в нижній ділянці гортані) дасть йому відчуття стійкості і міцності самої гортані, відчуття, особливо потрібного при виконанні пасажів і віртуозних частин вокального твору. Крім того, *добре відчуття цього «кільця» в нижній ділянці гортані,( яке формується в задній її частині), співак отримує можливість створювати оптимальні умови для роботи голосових зв’язок, досягаючи ефекту «умілого» і «компактного» проходження дихання крізь гортань. І, саме за допомогою цього «кільця» співак може протидіяти гравітації енергетичного центру біфуркації трахеї, контролюючи ступінь її* *натягу і довжину «звукового тіла», розміщеного в ній.*

Отже, на відміну від традиційного розуміння вокального дихання, техніка так званого *парадоксального дихання* полягає не стільки в мистецтві дихання (умінні набирати достатню кількість повітря та умінні правильно і економно його використовувати), скільки в ***мистецтві створення опору диханню і умов, необхідних для максимального прояву резонаційного потенціалу співацького інструменту.***

В такий спосіб, увага співаків спрямовується ***на керівництво енергетикою фонаційного процесу:*** *створення енергетичних потоків і тіл, а також, на підтримування енергетично насиченого внутрішнього середовища, яке забезпечує енергетичне наповнення і просторове «розвернення» інструменту*. Можливості парадоксального дихання позбавляють співака від необхідності займатися довільною корекцією внутрішнього устрою свого інструменту і, водночас, формують суб’єктивне сприйняття керівництва диханням і резонансом - функціями, якими, насправді, визначаються *основні фізичні характеристики звучання співацького голосу.*

Автор т.зв. «резонансної теорії співу», професор Московської консерваторії В.П.Морозов, досліджуючи енергетичний потенціал співацького процесу як основу фізичних якостей звучання голосу, виділив ***сім функцій резонаторної системи*** людського голосу, які мають безпосередній вплив на формування повноцінного звукоутворення(за умови якісного опанування технікою співу):

1. *Енергетична* функція, полягає в багаторазовому підсиленні звучності голосу;
2. *Генераторна* – в збагаченні функції голосників (голосових зв'язок);
3. *Фонетична* – в удосконаленні орфоепії звукоутворення;
4. *Естетична* – в збагаченні неповторності тембрального забарвлення голосу;
5. *Захисна* – в забезпеченні оптимального режиму роботи голосового апарата (без надмірних зусиль);
6. *Індикаторна* – в забезпеченні свідомого контролю за локалізацією відчуттів у співі (в ділянці грудей, «вокальної маски» тощо);
7. *Активізуюча* – у рефлекторному настроюванні голосотвірної системи на активну комплексну нейромоторну взаємодію [110].

Гортань співака вже на початковому етапі навчання відіграє важливу роль своєрідного «локалізатора» відчуттів, як метод т.зв. «аспірації», що забезпечує відчуття збереження вдихання (хоча, насправді, відбувається видихання повітря, але дуже малим струменем). Фонація (звучання) в цьому випадку відбувається недозмиканням голосових зв'язок при максимальному розширенні гортані, що надає звучанню певної еластичності і об’єму, (проте чистота інтонування залежатиме від уміння керувати диханням).

Можливості парадоксального дихання дозволяють співакові у техніці виконання досягнути *максимального акустичного ефекту без надмірних фізичних зусиль (що і закладено в основі так званого «природного вокального таланту»)*. Тому, зміна або втрата звичної, напрацьованої під слуховим контролем педагога біомеханіки, може спричинити появу невідомих і незнаних проблем з голосом, які, іноді, потребують професійного втручання для відновлення чуттєвої сфери виконавця.

Знання біомеханіки оперного співу, психотехніки і можливостей парадоксального дихання, а також, розуміння, що голосотворення відбувається за тими ж фізичними законами, що й звук будь-якого інструменту, а при корекції фонаційного процесу співаками емпірично використовуються ті ж функціональні можливості психіки, якими вони, не задумуючись, користуються в повсякденному житті, - дозволяє побачити в новому світлі «вічні» проблеми традиційної вокальної методології. Основний стимул для вдосконалення – це необхідність і стремління до поставленої мети в будь-якій сфері людського буття.

1. ***АСОЦІАТИВНА ПРИРОДА ЕНЕРГЕТИКИ ФОНАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ***

Музика, як особлива форма відтворення емоційної сфери людини з її неповторною мовою почуттів, у вокальному мистецтві набуває довершених рис, завдяки унікальності свого музичного «живого інструменту», в якому акумулюється вся життєва енергія, що перетворюється в звукові образи вокальної техніки. Саме ця жива енергія постає джерелом духовного піднесення людського духу над буденністю, яка не тільки приносить насолоду, а й здатна сягнути в найглибші «надра» людської психіки і стати могутнім чинником формування її внутрішнього, інтелектуального світу, (в сукупності «раціо» і «емоціо»). У філософському розумінні мистецтво - це час, перетворений митцем (творцем) в інші види енергії, найтоншою формою руху матерії якої є музика, а її праматір’ю – спів, людський голос, зокрема, його здатність перетворювати «віртуальний ритм матерії в звукові коливання», оскільки, у психофізіологічному аспекті сприйняття голос людини є, фактично, «підкоренням фотонних потенціалів свідомістю співаючого і перетворенням світлової енергії в звукову»[142,с.101]. Отже, у галузі вокальної педагогіки потребу перетворювати ритмічні вібрації космосу в звукові ефекти можна вважати «надсучаснішим» завданням людства, «новим словом» цивілізації майбутнього, коли тренування уявлення, емоційності і волі співаючого, як основних показників будь-якої творчості, спрямовуватиметься на «слабку ланку» в системі звукоутворення кожного.

Відома цитата К.С.Станіславського: «Коли в роботу вступає підсвідомість, треба уміти не заважати їй» - якнайкраще стосується й вокального навчання.

Завдяки знанням біофізики і психотехніки академічного співу можна досить обґрунтовано і критично ставитися до численних «парадоксів» вокальної методики, які стосуються практики виховання голосу. Насамперед, стосовно сумнівів щодо доцільності знань співаками укладу свого інструменту та уявленням про те, що виконавцям необхідно співати «відсотками» голосу для збереження повноцінних можливостей свого голосового апарата на тривалий період вокальної діяльності. Сумнівними також є переконання в тому, що для правильного співу достатньо навчитися «опирати» дихання на грудину, «посилати звук» у голову і «прикривати» його на верхніх нотах діапазону голосу, як і віра в існування універсальних вокальних вправ, здатних одноосібно розвивати, настроювати і виховувати голос, чи, впадаючи в крайнощі, все довірити педагогові, якому належить лише «зняти скутість голосу» і звільнити «природне звукоутворення» учня [213].

Варто пам’ятати, що опанування техніки співу - *це процес функційного «розпрацювання» свого співацького інструменту,* що є неможливим без відповідного фізичного навантаження. А фізичне навантаження передбачає: вольові якості, самоконтроль, віру у себе та наполегливість у досягненні мети, які передбачають працю над собою. Спів тихим голосом, переважно, не забезпечує формування потрібних виразних відчуттів для початкуючого вокаліста і, тому, не стає чинником, який розвиває голос. А брак відповідних відчуттів не дозволяє виконавцю сформувати в собі здатність орієнтуватися у внутрішній вокальній енергетиці.

Опанування вокальною технікою вимагає не тільки функційного розвитку співацького інструменту, зокрема, внутрішніх органів, а ***й всього тіла співака,*** що, фактично, зводить нанівець пошуки «єдиного наукового методу» постановки голосу, (який вперто шукали в наукових колах ХХ ст..).

Складність і індивідуальність укладу співацького інструменту, багатофункційність всіх його частин, особливості вольового керівництва фонаційним процесом, необхідність використання асоціацій, залежність від природного обдарування учня і особливостей його психіки та способу мислення, ставлення до майбутньої професії та стремління до навчання - все це передбачає необхідність існування множинності варіантів навчання і різноманітності техніки співу. Педагог, як відомо, має справу не з голосом, а ***з особистістю*** - *людиною, її свідомістю, вплив на вокальну техніку якої можливий лише через спілкування з нею, через її інтелект, уяву, волю, пам’ять.* Те, що інтуїтивні співаки виконують підсвідомо і те, що видається їм природним і само собою зрозумілим, *більшість співаків опановує ціною інтенсивної інтелектуальної і фізичної праці за тривалий період навчання,*тобто, те, що для *одного є абсолютно* ***природним,*** *для іншого* - ***штучним.*** Осягнення техніки - це «доповнення упущення інстинкту розумом» - зазначав відомий піаніст і педагог Генріх Нейгауз [120, с.109]. А відомий вокальний педагог Талліннської консерваторії О. Ардер якось зауважив своєму учневі: «Синку, якщо ти будь-коли доб’єшся правди, то ніхто не скаже тобі нічого окрім того, що ти співаєш природно» [72, с.75]. Тому, твердження про те, що повноцінне навчання співу вимагає 7-9 р. копіткої праці є цілком оправданим і єдино вірним (в т.ч. і для співаків з «сімейними» співацькими традиціями) і ***«завжди буде мистецтвом педагога і творчістю співака»*** [213, с.102].

Щодо співу «відсотками», то видатні співаки вважають м’яке звучання голосу при співі *mezzo voce* результатом співу *добре розвиненою і контрольованою енергетикою всього тіла.* «Спів *mezzo voce* - це…концентрація повного голосу…- наголошував Е.Карузо. - Звук, не опертий на дихання, завжди безпомічний. Він не несеться, і навіть на невеличкій відстані його не чути. Навпаки, найтихіший звук (*piano)* опирається на глибоке дихання, він легко несеться, красиво і виразно звучить» [117, с.142].

Емпіричний метод навчання, коли учень «напрацьовує» певний стереотип техніки співу, який згодом стає для співака єдино можливим способом співу, узалежнює молодого виконавця від слухового контролю педагога, оскільки така постановка голосу для педагога - це робота зі ***звуком*** (якістю звучання голосу учня), а сам *процес моделювання внутрішньої енергетики звукоутворення не відбувається.* Цим пояснюється і тривалість «вспівування» творів під наглядом педагога, і складність початкового періоду навчання, коли «вивільнення» голосу не пов’язується з *усвідомленням техніки співу та розумінням суті голосотворення*.

Неусвідомлений спів спрямовує увагу учня на спонтанний пошук звукових характеристик, що і гальмує розуміння процесу співу. А через *розуміння внутрішньої енергетики* співацького процесу, навпаки, створюються відповідні умови для чіткого усвідомлення роботи, яка повинна відбуватися в тілі співака.

Практика показує, що на відміну від традиційних емпіричних (через досвід) методів навчання технології співу, *знання біофізики і психотехніки* дозволяє співакові вже *на початковому етапі* навчання з розумінням *опановувати свій інструмент і розвивати свою вокальну техніку, свідомо керуючись можливостями вольового моделювання енергетики співацького процесу.*

Усвідомлене створення і корекція умов роботи співацького інструменту та моделювання енергетики фонаційного процесу вже з самого початку мають значно ширші можливості, ніж традиційне розуміння «постановки голосу». Необхідно зробити «прозорою» для свідомості співаючого ***енергетику звуку***, навчити орієнтуватися в ній і усвідомлено розвивати свої вокальні дані.

Такі можливості методу функціонального моделювання забезпечуються у н і в е р с а л ь н і с т ю енергетики людини і системи керівництва нею. В повсякденному житті *ця універсальність проявляється в енергетичному забезпеченні всієї багатогранності довільних і мимовільних дій , а також у «фантастичній» здатності людської підсвідомості доповнювати практичні дії безмежними умовами роботи тіла.*

Прикладом може бути «вправа з ртуттю», яку використовував К.С.Станіславський, коли учням студії пропонувалось влити уявну ртуть крізь вказівний палець в руку і, уважно слідкуючи за переливаннями цієї ртуті всередині свого тіла: докочувати до плечей, носа, підборіддя, а, прокотивши її по всьому тілі, - випустити назовні. При виконанні цієї вправи рухи студійців мимоволі набували особливої округлості і пластики [160, с.78-79].

Моделювання енергетики фонаційного процесу грунтується на розумінні, що (за В.Юшмановим):

*- коректувати енергетику фонаційного процесу співак може тільки шляхом* ***нейролінгвістичного програмування*** *умов роботи співацького інструменту;*

*- при практичному виконанні однакових програм виникають* ***відчуття внутрішнього співвідношення*** *їх;*

*- реалізація запрограмованих умов фонаційного процесу (співу)* ***забезпечується підсвідомістю****.*

Мета і вихідні настанови визначають особливості і основні правила практичного використання цього методу. Функційне «розпрацювання» співаком свого музичного інструменту і опанування техніки співу, тобто вся вокально-технічна робота, повинна проводитися ***на спеціальному музично-вокальному матеріалі (****вправи, вокалізи, фрагменти творів, поспівки тощо).* На початковій стадії навчання цей музичний матеріал повинен бути доступним і легким для вивчення, який би дозволив зосереджувати увагу учня на якості внутрішньої роботи свого інструменту. Відомо,наприклад, що досвідчені педагоги в процесі роботи над голосом обмежуються невеликою кількістю досить простих вправ.

***Програмується енергетика дії,*** *а не внутрішні відчуття.*

Відчуття потрібні співакові лише для контролю за виконанням запрограмованої внутрішньої дії, тому співак повинен оцінювати не відчуття загалом, а те, ***що відбувається*** *у внутрішньому просторі його інструменту.*

Програмування *окремих відчуттів* не належить до способу моделювання енергетики, оскільки, як відомо, враження яскравого резонансу в ділянці головних резонаторів можуть утворюватися і при затисненому горлі, і при співі «на видиханні», а проточний повітряний струмінь може відчуватися і при форсуванні звука. Взагалі, намагання фіксувати відчуття, на думку В.Юшманова, «робить бездіяльним тіло» виконавця [213].

Можливості моделювання умов фонаційного процесу є, практично, безмежними, оскільки вони стосуються *асоціативної природи людського мислення, яка належить до вольової сфери діяльності*. Це може бути і як уточнення будь-якої деталі чи нюансу умов роботи окремої частини інструменту, так і моделювання життєвої ситуації «я в навколишньому середовищі». Наприклад, співакові зручніше співати, коли він не намагається «досягнути» звуком слухачів, які сидять далеко в залі, а «бере від них дихання», пропускаючи його крізь своє тіло. Співак може допомогти собі, коли уявить, що він співає не на вершині гори з розрідженою атмосферою, а на дні моря, відчуваючи тілом тиск води і її щільні потоки, які вливаються крізь його тіло дихальними шляхами… Яскраві асоціативні образи допомагають співакові віднаходити потрібну енергетику співацького процесу. Наприклад, О.Образцова, вважаючи себе частинкою космосу-природи при відчуттях втоми перед виходом на сцену неодмінно «підключається» діафрагмою і тім’ям до космічної енергії, вбираючи в себе її цілющу силу. Отже, завдання *співака полягає не стільки в корекції роботи співацького інструменту,* ***скільки у створенні оптимальних енергетичних умов його роботи.***

Таким чином, психотехніка моделювання енергетики фонаційного процесу полягає у створенні ***стійкого контролюючого опору роботі голосотвірних органів і тіла співака*** *при використанні парадоксального («подовженого») дихання. Цілком закономірно, що опір парадоксального дихання не повинен заважати звукотвірній функції (співу).*

Застереження стосуються *шкідливості фіксації уваги співака на роботі вібратора (в гортані і голосових зв’язках), резонаційних дек чи стінок резонаторних порожнин* тощо. ***Завдання співака - створення оптимальних умов для роботи всіх звукотвірних частин свого інструменту.*** Тому, для співака виявляється важливим *використання енергетичних тіл,* які дають можливість «розправити» порожнини свого інструменту, не торкаючись їх, а також, відчуття беззвучних «опорних точок» в ділянці «вокальної маски» (в куполі твердого піднебіння, т.зв. «точки Морана» і між розправлених надбрівних дуг з внутрішнього боку перенісся). Створений співаком опір повинен ***співпадати з потребами фонаційного процесу*** (на кшталт блюдечка, яке можна наповнити лише *малим струменем води)*. *Аналогічно наповнюється і головний резонатор тембром*.

Відповідним повинен бути і опір в різних частинах «інструменту». Створення надмірно могутнього опору видиханню в грудях (відчуття надміру повітря в легенях) при недостатньому навантаженні (активності) головних резонаторів, - значно ускладнює можливість виконання високих нот: практики знають, наскільки небезпечно йти діапазоном вверх «всією масою» звука - при широкому, масивному відчутті грудей і млявому відчутті високої позиції в ділянці головних резонаторів.

Оскільки завдання полягає в тому, щоб ***навчити підсвідомість*** створювати нові, невідомі досі умови роботи співацького інструменту і керувати його роботою в цих нових, ще незвичних умовах, ***домінуючою інтелектуально-вольовою настановою співака щодо керівництва внутрішньою роботою свого інструменту повинно стати не «я виконую», а - « у мені відбувається» [****213, с.107].*

Отже, асоціації досвідчених співаків стосуються не того, *що вони роблять зі своїм інструментом,* а, передовсім, того, що ніби ***само собою відбувається*** *у них в процесі співу.* Згідно асоціативного сприйняття О.Образцової: «…вдихання повинно бути делікатним… При цьому відбувається одна цікава річ. М’язи навколо носа розтягуються, натягуються на кістки обличчя, пазухи носа розширюються, тобто, збільшуються головні резонатори» [199, с.251], (що педагоги називають «вдихати в «другий» ніс – гайморові пазухи, - Г.С.).

Ефективність такої *контрольно-спостережливої вольової настанови* співака, що стосується безпосереднього керівництва роботою свого інструменту - «не я натягую м’язи на кістки обличчя і збільшую головні резонатори, а в мені це відбувається підчас вдихання чи співу» активізує роботу підсвідомості, звільняючи її від надмірної опіки інтелектуально-вольового центру (свідомості). Вона дозволяє співаючому повною мірою задіювати енерготвірну та інтегруючу функції підсвідомості, отримуючи при цьому можливість бачити і оцінювати ніби «з боку» результат своєї роботи. Ще Д.Лаурі-Вольпі зауважив, що співак «намагається своїм свідомим «Я» проникнути в своє фізичне «не Я», для того, щоб внести туди світло розуму… він звертається до підсвідомого чи інстинкту і пробує інстинкт перетворити в інтуїтивне знання за допомогою того мостика між тілом і духом, який ми називаємо душею» [83, с.270].

Ефективність асоціацій в процесі навчання співу давно відома і співакам, і дослідникам співацького мистецтва. Більшість вокальних педагогів з метою керівництва співацьким процесом рекомендують звертатися до таких почуттів, як *біль, плач, сміх, радість, гнів,* і добиваються непоганих результатів, ***адже спів - це вираження емоцій, і керувати співацьким процесом найлегше саме за допомогою емоцій.***

Досліджуючи природу співацького процесу В.П.Морозов звернув увагу на те, що більшість рекомендацій педагогів-вокалістів виникають спонтанно, в ході роботи з голосом. Наприклад, для виконання важкої високої ноти педагог рекомендує «спочатку приготувати в голові велике порожнє місце і співати з цього місця», знаючи що це - абсурд не тільки з точки зору фізіології, але й здорового глузду. Проте, для відволікання уваги учня від надмірного напруження горла, щоб заставити його активізувати верхні резонатори, педагог відшукує за допомогою фантазії, гіперболи, метафори, гротеску тощо, більш результативний образ, який досягає своєї мети. Відомі, наприклад, практичні настанови видатного українського співака і вокального педагога Павла Кармалюка, який рекомендував уявно «піднімати рояль» при виконанні високих нот.

Причина «загадкової ефективності» асоціацій, які, на перший погляд не мають нічого спільного зі співом, а в більшості, й справді абсурдних з точки зору анатомії і фізіології, стають цілком зрозумілими, коли в асоціаціях бачити *емпірично віднайдені прийоми корекції енергетики фонаційного процесу.* І хоча дія асоціацій спрямовується на уяву учня, це не стосується емоцій чи фантазій, які відволікають увагу співаючого. Справа полягає у формуванні потреби, яка б спонукала *появу у виконавця яскравого відчуття* *енергетичного наповнення необхідного «місця» в його тілі.* Любов співаків до асоціацій зумовлена не тільки потребою відчути невидиму ділянку свого інструменту, а, насамперед, в ***універсальності засобів корекції енергетики фонаційного процесу,*** які дозволяють співакові використовувати регуляційні можливості підсвідомості і звести до мінімуму своє втручання в роботу голосотвірних органів [213].

Асоціація дає підсвідомості цілісне ***уявлення про всю сукупність умов роботи тієї чи іншої частини співацького інструменту.*** До прикладу: *пояснюючи, що таке «натягування» О.Образцова говорить про парашут, порівнюючи резонатори з куполом парашута, а діафрагму з кільцем, що тримає стропи [199,с.202].. Або, порівняння гортані з працюючим феном, з якого йде виразно відчутний потік теплого повітря, спрямований в грудну клітину,(*що для початкуючого співака буде значно зрозумілішим за розмови про співвідношення між собою парадоксального дихання і роботи гортані).

Саме асоціація дозволяє співакові уникнути спокуси керувати роботою м’язової системи, надаючи цю можливість підсвідомості. Асоціації відкривають для співака можливість *усвідомленого використання всього минулого досвіду підсвідомості, в яке входить не тільки фізичний досвід тіла, а й інтелектуальне знання, почерпнуте з літератури і життєвих спостережень,* ***поєднуючи, таким чином теоретичний комплекс знань (наукову інформацію і логіку теоретичних висновків) з практикою навчального процесу.***

Крім того, асоціації дозволяють співакові зберігати інтелектуально-вольовий контроль за фонаційним процесом і корекцію роботи підсвідомості без зайвого втручання у її сферу. Педагог, в свою чергу, отримує можливість навчати за допомогою нових і уточнення уже відомих асоціацій, тонкої корекції умов фонаційного процесу, а учень - можливість відтворення цих умов у самостійній роботі, оскільки, несподівані і яскраві асоціації активізують уяву і дозволяють вивчити свій музичний інструмент (і вокально-технічну роботу) цікаво і результативно.

***В педагогічній робот***і використання асоціацій, як показує практика, тісно пов’язане з рівнем сприйняття і мислення учня і його готовності до виконання творчих завдань, тому педагог повинен вже з перших занять налаштовувати свідомість співака-початківця на розуміння тих абстрактних фізичних категорій, якими він послуговуватиметься в процесі розвитку вокальної техніки. Пристосування до специфіки навчання відбувається *за допомогою асоціацій, пов’язаних з реальними життєвими явищами, зрозумілими для ще недосвідченого співака, коли, наприклад, замість «важких» пояснень* про вібрації діафрагми чи біфуркації трахеї, педагог розмовлятиме про створення *наддіафрагмальної повітряної подушки*, розвиваючи в учня асоціації *наповнення водою* (а не енергією) нижньої ділянки грудної клітини, яка «розправляє» її стінки, розширює ребра (для порівняння можна запропонувати розсунути нижні ребра при порожній грудній клітині).

Для того, щоб виникали яскраві і енергійні відчуття в нерозпрацьованому ще тілі співака, *асоціації повинні також бути яскравими, виразними і інтенсивними,* щоб учень з накопиченням уявного вантажу відчував легкість у подоланні вокальних завдань. Тому, ***уміння використовувати численні яскраві життєві асоціації в процесі навчання співу можна вважати одним з проявів високої професійної майстерності педагога-вокаліста.*** Моделювання умов фонаційного процесу повинно бути ***позитивним,*** тобто, без фіксації негативного досвіду минулого. Увага співака повинна зосереджуватися на тому, ***що і як*** ***необхідно виконувати*** та ***що і як*** ***повинно відбуватися*** в тілі.

Опанування вокальної техніки повинно бути для співака ***активним процесом творення,*** а не *боротьбою з помилками*, недоліками, (набутими як самостійно, так і у вокальному класі), які гальмують позитивний досвід недосвідченого співака.

«Для співака, який намагається не робити помилок, - зазначає В.Юшманов, - спів стає «мінним полем», яке необхідно «проскочити». І чим більше він думає про те, щоб не помилятися, тим вірогідніше звершення цього «невідворотного прогнозування», «самотворного пророцтва» [213, с.111].

Специфіка співацького мистецтва виключає можливість *виправлення помилок*, оскільки виправити вже вчинене неможливо - можна тільки *вчинити нову, іншу, дію*, скоректувавши спочатку «ідеальну» програму її виконання. Так стверджує фізіолог П.К.Анохін, який характеризує виконання будь-якого завдання як певну систему програмування, названу ним «акцептором результату дії», яка вміщає передбачуваний (ідеальний, еталонний) результат і всю послідовність процесу (крок за кроком) освоєння цієї програми. Тому, зосередження уваги учня на негативних діях, гальмує прогрес розвитку вокальної техніки і робить його непрацездатним [3; 4;].

В психологічному плані більшість м’язових «гальм» - **це *незнання ефективних позитивних дій.*** Найкращим способом подолання цього недоліку є конкретизація майбутньої програми, майбутніх прийомів і способу дії, здатних ліквідувати негативні прояви без «зациклювання» на них. Педагог повинен дати учневі ***конкретне завдання***, запропонувати ***спосіб дії,*** який би дозволив ліквідувати недолік без особливих зусиль і пошуків.

***Співак повинен візуально уявляти свій інструмент і його частини в масштабі, зручному для контролю фонаційного процесу і своєї участі в його корекції.***

А безумовна віра в реальне існування умов, що програмуються у навчальному процесі є абсолютно необхідною для розвитку підсвідомих дій, оскільки, те, що не є предметом віри (довіри), як правило, не фіксується і в підсвідомості, а отже, не враховується підсвідомістю при практичній реалізації запрограмованої дії. Причому, ***моделювання умов фонаційного процесу повинно передувати практичним діям,*** оскільки моделювання, як вольовий психологічний акт вимагає від співака ***волі, активності психіки і звільнення тіла.***

Розвинене творче мислення послуговується ситуативно-психічними переживаннями, що забезпечує співакові створення яскравих та живих образів, які формуються в свідомості, залежно від рівня інтелектуальних запитів виконавця, вміння самостійно оперувати значним багажем знань в процесі вирішення навчальних проблем. Читання художньої літератури - найкраща школа творчого мислення і наймогутніший засіб його виховання, оскільки розвиває уяву і дозволяє «узгодити здоровий розум з вогнем душі»(Дені Дідро).

Дж.Лаурі-Вольпі, до речі, вважав ***радість співу*** одним з найважливіших «секретів» надійності своєї вокальної техніки і свого співацького довголіття. «Наскільки важлива ця радість, яку співак черпає у баченні іншого світу, доторкнутися до якого вдається підчас співу, радість, яка народжується іноді із страждання, з мук пошуків, радість, в якій скривається секрет, що робить голос молодим, обличчя усміхненим, пам’ять цупкою, фантазію кипучою, почуття ніжним, дух здоровим і чутливим.» [83, с.259].

Співачка і вокальний педагог В.Чайка розглядає життєвий успіх співака як синтез ***чотирьох головних принципів*:** 1) – *захоплення своєю справою – співом; 2) - значні зусилля для досягнення мети; 3) - професійна мотивація; 4) - дисципліна у процесі досягнення мети,* - принципи, які акумулюють в собі поняття «талант» (як Божий дар), що влучно характеризується, як:

***«Талант – це скарб, тож даруйте його іншим;***

***Талант – це виклик, тож приймайте його;***

***Талант – це дар, тож користуйтеся ним;***

***Талант – це обов’язок, тож виконуйте його;***

***Талант – це таємниця, тож розкрийте її;***

***Талант – це пісня, тож заспівайте її;***

***Талант – це обіцянка, тож дотримуйтесь її;***

***Талант – це краса, тож прославте її;***

***Талант – це подорож, тож здійсніть її;***

***Талант – це мета, тож досягніть її;***

***Талант – це закрита книга, тож прочитайте її;***

***Талант – це бенкет душі, тож поспішайте туди.»***

«Ніхто не може передбачити, на які успіхи він здатен і на яку висоту зможе піднятися»,… доки не розправить «своїх крил» - наголошує співачка [193, с.23].

1. ***РОЛЬ ПСИХІКИ У СПІВАЦЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ***

поєднує в собі - *дух, душу, тіло і розум*, сьогодні становить невід’ємну частину будь-якого наукового пізнання, в тому числі і в галузі співацького мистецтва і, зокрема, вокальної педагогіки. Людина, як носій т.зв. «енергії духу», щораз більше стає об’єктом прицільного вивчення серед нових наукових напрямків – онтопсихології, резонансної астрології, нейролінгвістики тощо.

Вогненна енергія ***духу,*** що міститься в тілесній оболонці, (зокрема, в легенях), на кшталт трансформатора атомного реактора, наповнює енергією всі структурні «підрозділи» організму людини, яка керується ***волею.*** І чим вищий цей потенціал волі у людини, тим сильніше вона впливає на оточення, тим виразніша її «харизма». ***Воля,*** як відомо, - *це свідома саморегуляція власної діяльності, що полягає у здатності активно домагатися поставленої мети, переборюючи зовнішні і внутрішні перешкоди*. Вольові вчинки пов’язані з необхідністю долати труднощі емоційного чи фізичного характеру, що передбачає усвідомлення мети та мотивації діяльності [143, с.47] Вольові якості формуються впродовж всього життя людини і тісно пов’язані з духовністю і природними задатками, від яких залежить правильний вибір професійної діяльності. Праця, яка відповідає людській природі, робиться легко і з задоволенням, ніби граючись – це справжнє покликання, що робить повноцінним життя і єднає «душу з тілом», названу великим філософом Григорієм Сковородою «сродною працею», бо: «немає більшого страждання, як боліти думками, залишаючись без сродної справи. І нема радісніше, як жити по натурі» [62, с.134].

Якщо дух – це вогонь, то ***душа*** - це ***чуттєвість,*** ефірна енергія якої зосереджується в серці, що також пронизує (через кров) всі тілесні структури, обмінюючись «інформацією» з сутностями і мислеформами з паралельних світів. А чуттєві асоціації співака становлять основу співацького процесу. Адже, «філософія серця», т.зв. психічне «кредо» українського етносу - «малий світ людини» (мікрокосмос) - трактується вченими як «первинний атрибут існування свідомості» Космосу [62, с. 103].

***Тіло*** людини, як відомо, - це *храм духу.* І тільки здоровий дух здатний поновлювати своє тіло новими вібраціями творення (і підтримувати здоров’я). Як інструмент вокальної творчості співака, тіло за допомогою відчуттів дозволяє опанувати просторові і часові взаємодії з реальністю, які відповідають ментальності та інтелекту кожного. Розвиток і розширення свідомості відбувається в процесі *накопичення досвіду* (фактична пам'ять) і *знань,* якісні характеристики яких спираються на логічну пам’ять виконавця.

Саме ***досвід і знання*** вкупі утворюють те ***розуміння,*** рівень реальності якого залежить від гармонічної єдності всіх психофізичних регулятивних компонентів, які відбуваються в організмі співаючого. Адже, відомо, що кожна клітка і кожний орган постійними фізико-хімічними реакціями в тілі людини виробляє певну енергію, т.зв. інформаційне біополе людини.

Інформаційно-енергетичний взаємозв’язок різних субсистем відбувається за принципом резонансної біостимуляції, що надходить із ЦНС і сприяє інтеграції всіх коливальних процесів в організмі людини в режим вібрацій, необхідний для співака в потрібний момент. Психічну структуру людського організму можна згрупувати в ***сім основних змістових компонентів***, ***центром-ядром*** якого є його *внутрішнє наповнення*, тобто, ***духовно-інтелектуальний рівень***, оточений ще шістьома, т.зв. «зовнішніми субстратами»: ***медитативним*** (релігійно-моральна система), ***казуальним*** (нейрогормональна система), ***ментальним*** (вегетативна система), ***емоційним*** (кровоносна система), ***віртуальним*** (енергетична структура), ***формальним*** (соматична структура) – основних «регуляторів» всієї життєдіяльності.

*Духовне ядро* людини, яке наука називає «віссю часу», зберігає інформацію всього людського буття, всіх перевтілень індивіда, (яка, поряд з *генетичною* пам’яттю, реалізує і *космологічну,* власне, пам’ять минулих життів). Саме ця «інформація» дозволяє визначити здібності і нахили дитини вже з раннього віку і спрямувати її розвиток в потрібному напрямку, що й повинно стати визначальним у навчально-виховному процесі загалом, а у вокальній педагогіці дозволило б розвивати голос у відповідності до природних даних та перспективи майбутнього.

***Медитативний рівень*** визначає *релігійно-моральну основу* людини – її *сумління,* яка декларує не тільки загальну культуру предків, але й енергетику цієї культури – її *етнічний потенціал*, що акумулюється в нервовій системі, тобто, поведінці людини, (її етнічній пам’яті). Вокальний розвиток розглядається як джерело духовної культури (спів - «подвійна молитва»), який формує світогляд, художній смак і сприяє фізичному удосконаленню.

***Казуальний*** рівень ототожнюється з *гормональною активністю* людини, яка визначає особливості і сенс її характеру та формує вольові якості. *Гормональна активність і воля* підвищує діяльність вегетативної системи людини (внутрішньої нейромоторної і секреторної діяльності організму), що дозволяє співакові досконало опановувати співацьку техніку і майстерно володіти всіма голосовими ресурсами.

***Ментальний*** рівень спрямований на *інтелектуальний розвиток особистості* і розширення свідомості в результаті інтенсивної праці над собою, яка дозволяє накопичувати духовний досвід та досягати фізичної досконалості. Добре розвинений інтелект передбачає накопичення і застосування співаком необхідних різносторонніх знань, насамперед, для удосконалення тих індивідуальних якостей голосу, неповторність яких, найчастіше, є непідвладною теоретичному обґрунтуванню, оскільки, належить до внутрішнього світу виконавця і тісно пов’язана з його духовною культурою (вокально-виконавськими традиціями, манерою поведінки, професійними переконаннями, рівнем кваліфікації, особистісними пріоритетами тощо).

***Емоційний*** рівень пов'язаний передовсім з *емоційним життям людини.* Тому структура і енергетика крові у співака повинні регулюватися логікою життєвого укладу його професійної діяльності (режимом роботи і сну, соціально активним стилем життя, помірним харчуванням, здоровими фізичними навантаженнями та відпочинком тощо). Адже, відомо, що некеровані емоції можуть привести до швидкого виснаження організму, в т.ч. і голосотвірної системи - «лакмусового папірця» нейромоторної діяльності людини загалом. Емоційна сфера співака стоїть на трьох *мотиваційних* «китах»: *інтуїтивному, інтелектуальному та інстинктивному.* Перший керує гормональною системою організму людини, другий – гуморальною, третій - керує клітинною структурою тіла співака. *Інтуїтивний* розум прогнозує майбутнє, виконуючи «космологічну» програму індивіда (Боже призначення, т.зв. «Вищий Егрегор реальності»), за допомогою гормональної секреції внутрішніх залоз, пов’язаної з керівництвом життєво важливими функціями. *Інтелектуальний* розум вирішує *соціоетичні проблеми*, поступово підкорюючи собі нижчі рівні регуляції для опановування потрібних професійних навичок. *Інстинктивний* розум керує безумовними рефлексами, збагачуючи і доповнюючи інтелектуальну роботу організму новими завданнями і «несподіваними» рішеннями. У вокальній діяльності інстинктивні «знахідки» надають певної неповторності творчій особистості співака, його виконавському стилю, тембровим барвам голосу, творчому «іміджу» тощо.

***Віртуальний*** рівень, завдяки тонким внутрішнім процесам («мініпрограмам», які забезпечують узгоджену фізіолого-психологічну діяльність організму), активізує *енергетичну реалізацію* потрібних співакові вокально-технічних показників його голосових можливостей (коли тіло стає «послушним» інструментом). Тому співак, який вміє прислухатися до внутрішнього «поклику» свого тіла і діяльності нервово-м’язової системи, завжди успішно долатиме навчальні і виконавські труднощі та розвиватиме свої природні здібності.

***Формальний*** рівень регуляції пов'язаний з *фізичною роботою тіла* як найпростішого («грубого», елементарного) інструменту психодинаміки (що, однак, вміщає всю повноту «утаємниченої» природи життєдіяльності людини).

Всі названі регулятивні рівні тісно пов’язані з психологічним процесом ***пам’яті***, як відображенням минулого досвіду для використання його у подальшій діяльності.

У вокальному вихованні психологи виділяють кілька видів *пам’яті:* *моторну* (рухову), *емоційну,* *словесно-логічну, довготривалу* (побудовану на механічному повторенні), *короткотривалу* (оперативну), *вербальну* (словесну, мовленнєву), *сенсорну(*побудовану на відчуттях, яка переважно утримується протягом короткого часу). Сенсорний вид пам’яті вимагає постійного тренування і характеризується утримуванням фізичних (перцептивних) якостей інформації, на відміну від довготривалої та короткотривалої пам’яті, для яких є типовими вербально-акустичне та семантичне кодування. Її можна охарактеризувати відомим висловом геніального Паганіні, який говорив, приблизно, так: «Коли я не граю день, то це відчуваю я, коли не граю два дні, то це відчуває мій учитель, а коли я не граю три дні – це вже відчуває публіка». Психологи виділяють ще *зорову та слухову* види пам’яті, які є надзвичайно важливими для співака, оскільки, вони тісно пов’язані з процесом вивчення та запам’ятовування навчальних завдань та музичного матеріалу. Щоб запам’ятовування приносило максимальний ефект, необхідно уникати механічного та неусвідомленого повторення творчих завдань: звукових, резонаційних, барорецептивних, пропріорецептивних та ідеомоторних відчуттів. Чітке розуміння завдання дозволяє формувати більш точні логічні зв’язки, закріплює та поглиблює віднайдені асоціації [143,с.52].

Заглиблюючись в духовні «надра» людської психіки, вчені конкретизують категорію пам’яті за *сімома рівнями*, які забезпечують повноцінну творчу діяльність [195; 142], а саме:

***1.Дерморефлекторна*** – тактильно-больова регуляція, яка бере участь у формуванні умовних рефлексів, що еволюціонують у підсвідомість і згодом стають безумовними рефлексами. На думку вчених, постійні заборони і «гальма» людської цивілізації, які відчуває людина від народження, дуже стримують «душі прекраснії пориви», чим завдають значної шкоди розвитку природних нахилів і здатності до учіння та правильного досвіду у дітей, роблять людину дисгармонійною в подальшому житті.

***2.Термо-перцептивна*** – аурально-теплова пам'ять, яка також сприяє розвитку фізичного тіла і його витривалості, загострює тактильну чуттєвість і бере участь в терморегулюванні та обміні речовин (метаболізмі). За допомогою теплообмінних процесів тіла відчуття дозволяють людині з’ясувати справжній «стан речей» в природі і гармонійно «співпрацювати» з нею.

***3.Вербально-слухова*** – це, фактично, вокально-музична пам'ять, яка сприяє розвитку співацьких (та інших творчих) здібностей людини, прискорює інтелектуальний ріст особистості. Досвідчена і зріла душа випромінює цілющу енергію, яка здатна спілкуючись «заряджати» навколишнє середовище (як серед широкої аудиторії, так і у вузькому колі та побуті).

***4.Візуально-асоціативна*** – це образна пам'ять, яка допомагає розвивати т.зв. «імагінативне» мислення, надаючи значущості соціальним ідеям, дозволяє розгадувати символіку талісманів, запам’ятовувати та аналізувати послідовність подій, володіє умінням створення моделей поведінки (в концертних виступах, спортивних змаганнях та ін.. творчих форумах). Як відомо, добре розвинена візуальна пам'ять дозволяє запам’ятовувати зовнішні риси (обличчя, події), аналізувати хід подій, тренувати музичну пам'ять, (зокрема, звукочастотний слух).

***5.Енерго-сугестивна*** – т.зв. «невербальна» пам'ять, яка керує творчою екзальтацією і художнім чуттям, допомагає швидко орієнтуватися в екстремальних ситуаціях, «ловити хвилю» зі співбесідником, входити в образ і, навіть, «входити» чи «сканувати» свідомість іншої людини. Це пам'ять біологічно активних ділянок організму і його енергоцентрів, які дозволяють аналізувати, навіть, послання інших світів. *Сугестіо* – особистий вплив,(пов’язаний зі сприйняттям вірного звучання і гармонізацією в учня потрібного рівня регуляції, що закріплюється в підсвідомості).

***6.Психомедитативна*** – це пам'ять архетипів, що зберігають інформацію минулих життів людського «Я». Інформаційно-енергетичні комплекси цього рівня є синтезом мислення, волі і чуттєвості, свідоме керівництво якими дозволяє коректувати біополе, змінювати спадковий геном (свого та інших), зцілювати від хвороб, передбачати майбутнє, володіти телекінезом і телепортацією. Цей *релігійно-містичний* рівень дозволяє в короткому часі досягати гармонізації організму (що й демонструють визначні історичні постаті та майстри сцени).

***7.Інтелектуально-рефлексивна*** - пам'ять внутрішнього «Я», утаємничена частка трансцендентальної реальності, яка не піддається логічному обґрунтуванню. Ця пам'ять керує суттю людини, її функціональною мозаїкою мозку, яка зумовлює характер випромінювання в час натхнення. Інструментальною основою її реалізації є спеціальні енергоцентри, т.зв. чакри. Співак, що відкриває ці центри, проникає в «святая святих» своєї сутності і стає здатним на феноменальні, «фантастичні» для стороннього ока, вчинки.

Названі рівні пам’яті є духовним рушієм людської життєдіяльності, як біологічної субстанції Всесвіту, які підтримують зв'язок з Космічним Розумом. А вокальна діяльність, як найсприятливіша форма удосконалення духовно-фізичних можливостей, вимагає творчого переосмислення концептуальних навчально-методичних положень сучасної традиційної вокальної педагогіки, в контексті якої повинно переважати усвідомлення кожною людиною свого місця у суспільній ієрархії людського устрою в техногенній культурі нашого (і майбутнього) соціуму. Це дозволяє сформувати інтелектуальну основу співу.

1. ***ПСИХОАНАЛІЗ БІОМЕХАНІКИ ЗВУКОУТВОРЕННЯ***

Психічна діяльність людини, як синтез *мислення,* *волевиявлення та чуттєвості*, що відображає у свідомості сповнений протиріч навколишній світ, у співі отримує ту універсальну форму спілкування, яка пробуджує в людині біополярні структури тонких механізмів сприйняття, спрямованих на пізнання і опанування *внутрішніх* (функціональних можливостей організму, відновлення здоров’я, пізнання внутрішнього «Я» тощо) та *зовнішніх* взаємовідносин з суспільством. Феномен звукоутворення, як стверджують численні дослідження широкого на сьогоднішній день кола наук, можна розглядати в різних взаємопов’язаних аспектах: *космологічному* (вібраційно-звуковому явищі духовної сили людини), *фізіологічному* (емоційному прояві звукових коливань органів дихання) та *фізичному* (вібрацій повітроносного середовища, завдяки роботі голосових зв'язок). Виокремлення бодай котрогось з них не дає можливості проникнути в глибини підсвідомості, що позбавляє можливості керувати природою голосотворення.

В.Прокоп’єв - співак, педагог і методолог, проаналізувавши дослідження стародавніх і сучасних філософів та психологів (Піфагора, Декарта, Г.Лейбніца, З.Фрейда, К.Юнга, Е.Фромма та ін.) виділив низку чинників, необхідних співакові для повноцінного опановування звукотвірними ресурсами [142]:

*-зібраність і зосередження* уваги (як необхідного для будь-якої діяльності стану «включення», чи «орієнтації в предметі»). Для цього необхідно виробити уміння тривалого зосередження (наприклад, на малюнку, квітці чи іншому предметі), в нерухомій позі «споглядання». У співацькій діяльності увага і зосередження думки дозволяє керувати емоціями і, навіть, інтуїцією;

*-«чистота крові»,* як обов’язкова умова збереження чистоти організму, зважаючи на те, що кров ще з прадавніх часів вважалася вмістилищем душі (Піфагор), яка має двокомпонентну структуру – *хімічну і ефірну*. Але, якщо *хімічна структура* (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити тощо) є відомою, то *ефірний* компонентще й досі не отримав конкретне наукове трактування, хоча саме кров серед чаклунів і ворожбитів стає основним об’єктом впливу на людську долю і життя загалом, оскільки відомо, що кров, як ефірна субстанція, має здатність «спілкування» навіть на дуже великій відстані;

*-душевний стан* (як емоційний чинник настрою, здатного за допомогою радісних вібрацій зцілювати, створювати творче натхнення);

-*відчуття «закоханості»* (в предмет, особистість, професію, природу тощо);

*-гормональна активність* як «зрілість» тіла і душі. Р.Юссон дослідив прямий вплив гормонів організму на тембр голосу [210];

-*душевна досконалість,* як здатність до самовдосконалення та самоаналізу дій. Німецький вчений Г. Лейбніц ототожнив душу з енергетичною субстанцією, здатною до розгортання закладеної в ній програми вдосконалення, оскільки всі вчинки людини є свідченням душевних мотивацій, що надходять з підсвідомості. Вчений переконаний, що «незріла» душа не здатна до співу – в ній є багато суперечностей;

*-кармічний потенціал*, як накопичена сила «минулих життів», позбавлена «іржі» заздрості і недоброзичливості, що дозволяє успішно перетворювати творчі наміри в результативну діяльність;

*-астрологічний чинник*, який «підтримує» (відсутні негативні аспекти – т.зв. «дисонанси душі» - В.Прокоп’єв) особистість співака і дозволяє успішно опановувати обрану спеціальність. Астрологи керуються судженням: «Дурень підкоряється планетам, а розумний керує ними». Тому знання своїх «зіркових» проблем сприятимуть вибору правильної професії і усунуть «безперспективні», а навчання стане корисним і легким. [142].

*-особисте «лібідо»,* за твердженням австрійського психіатра З.Фрейда, лежить в основі психодинаміки вчинків людини, оскільки сексуальна енергія є могутнім стимулом для емоційного виплеску, в т.ч. і у співі, (що висвітлює і йогівська психотерапія стосовно вищих сфер людського розуму).

*-стресовий стан*, як спосіб розкриття (чи, навпаки, пригнічення) особистості (Е.Фромм). Співаки, як надзвичайно емоційні, є, переважно, життєрадісними, доброзичливими, відкритими і, навіть, дещо наївними людьми.

*-чинник колективного несвідомого* (за К.Юнгом), коли скриті співацькі можливості розкриваються в сприятливих умовах середовища за «принципом резонансу» (коли потреба співати виникає при слуханні улюблених співаків - чинник наслідування)

*-співучасть слухача,* як стимул (потреба) поділитися радістю з кимось, другом, увійти «в резонанс» зі спорідненою душею;

*-континуальна сутність індивіда* – за дослідженнями сучасного онтопсихолога А.Менегетті, повинна враховуватись педагогом, щоб не «ламати» особистість учня, оскільки організм кожної людини – це її внутрішній «ін-сьо», своєрідний «феномен», отриманий від народження, що уже є носієм певної суми знань і досвіду. За переконанням вченого, якби педагоги не вмішувались у семантичне поле індивідуальності учня, то вони б досягали мети найкоротшим шляхом (континуальність – безперервність обмінних процесів в організмі. Вона є значною при безсловесному спілкуванні, коли звукові моделі з континуальних рівнів учителя передаються прямо в континуум учня без мовних каналів – емоційно-образною мовою асоціацій). Треба навчити учня зосереджуватися, щоб створити внутрішню єдність, при якій вступає в силу механізм інтуїції. Це дозволить «злитися» з предметом роздумів (музичним образом) і відкрити істинні механізми розв’язання завдання.

Таким чином, головна проблема творчої реалізації співацьких можливостей полягає в *гармонізації всіх рівнів* *регуляції* в організмі співака. Ця гармонізація залежить і від певних зовнішніх чинників – спілкування з т.зв. «соціумом» (колективним розумом оточення) і «універсамом» (Космічним Розумом, який оберігає від руйнівних вібрацій зла) – недаремно існує поняття, що спів – це подвійна молитва.

Отже, уміння знайти оптимальне співвідношення між інтересами особистості і можливостями організму співака є найкращою формулою будь-якого навчального процесу. Послідовність розвитку вокальних якостей може відбуватися по-різному, проте бажано розвивати насамперед: ***емоційний слух,*** потім – ***вокальний слух*,** а дальше – ***органи мовлення і дихання*** в процесі розвитку голосу. Варто пам’ятати, що мислительний (раціональний) тип людини важче навчається співу, оскільки її емоції є більш скованими, а художній тип, як правило, має добре розвинений емоційний слух і краще піддається вокальному вихованню. Отже, і той, і інший тип потребуватимуть різного підходу до розвитку співацької культури.

Оскільки голос є прабатьком музики, то він повністю відповідає внутрішньому світу людини і своїм тембром звертається до чуттів, а словом – до розуму. «Цей дивовижний дар природи є показником не тільки емоційної і фізичної сили людини, а й сили інтелектуальної» - зазначає В.Прокоп’єв [142, с.48] .

Відомо, що у підсвідомості людини закладена модель творчості, яка знімає «гальма» свідомості, тому проникнути туди можна лише через емоційний «місток» (або при медитуванні), а це спонукає сучасну вокальну педагогіку переглянути критерії співацького мистецтва. Видатний співак Лаурі-Вольпі у свій час наголошував: «Мимовільно взятий людський голос являє собою неконтрольовану вібрацію фізичної природи людини, а раціональний голос виникає в результаті набутого вокального пізнання. Але і раціональний голос поєднується з духовним лише тоді, коли завдяки процесу концентрації розумової енергії і всіх фізичних і духовних сил особистості він піднімається до життя духа… Підсвідомість, тайники душі дають нам ірраціональні імпульси, здатні збагатити інтуїцію цілком конкретною творчою винахідливістю, яка іноді робить честь не тільки мистецтву, але й науці» [83, с.267].

Всіх співаків за тілесними ознаками можна поділити (за В.Прокоп’євим), незалежно від віку, статі і типу голосу, на такі категорії:

*-гіперстенічні* – високогруді, духовно обдаровані, мають, переважно, багаті природні голоси. Вони схильні до емпіричних методів сприйняття співу, оскільки здебільшого добре відчувають свої природні нахили і їхні інтереси організму переважають над інтересами особистості. Для цього типу голосів характерне переважаюче грудне резонування в режимі *автоколивань* голосових складок, вони менше піддаються біологічній реструктуризації, а їхні клітинні комплекси працюють на основному енергетичному рівні, тому і рухи їх вирізняються більшою розслабленістю і свободою.

*-нормостенічні* – середньогруді, інтелектуальні володарі середніх за красою і міцністю голосів, схильні сприйняття будь-якої методики, оскільки особистість і організм у них цілком узгоджені. Вони вимагають усвідомленого підходу до виховання голосу. Тілесні структури цього типу голосів вже перебувають у т.зв. стадії кристалізації, проте інтереси особистості і організму співпадають (стійкі). Щодо звукоутворення, то вони однаково здатні до синтезу будь-якого принципу фонації (*автоколивань і вимушених коливань голосових складок).*

*-гіпостенічні* – низькогруді теоретики з малою наявністю в голосі оксамитового тембру, які співають більше розумом, ніж серцем і краще сприймають теоретичне обґрунтування методики розвитку голосу. Інтереси особистості у них переважають над інтересами організму – все опановують через мислення і аналіз. Раціональний підхід до діяльності характеризується інтенсивною фазою т.зв. кристалізації, що й робить їх дії цілеспрямованими. Процес співу у цього типу відбувається за принципом *вимушених коливань голосових складок (зв'язок).*

Біомеханіка звукоутворення пов’язана *з механізмами натягу і змикання голосових зв'язок (складок) та електроімпульсами*, що стимулюють їх іннервацію, викликаючи цим коливання і утворення веретеноподібної щілини. Частота коливань зв'язок зумовлюється частотою імпульсів, що надходять з кори головного мозку і цим характеризується модель т.зв*. вимушених коливань.*

Звукопровідним середовищем для коливання голосових зв'язок стає повітряний простір в дихальному горлі. Але звучання голосу стає можливим лише тоді, коли в роботу вступає резонаційна і дихальна система, яка «запускає» модель т.зв. *автоколивань* і від якої залежить тембральне забарвлення, сила і летючість голосу. Ефект художнього співу зумовлюється рівнем культури співака і гнучкістю його мислення, а чистота інтонування – його природною музикальністю і роботою звуковисотного «генератора». Наявність природних музичних здібностей дозволяє швидко і ефективно поєднувати мовленнєву і вокальну функції у один процес (за принципом автоколивань), але в певних теситурних межах діапазону голосу.

Навчання співу дозволяє не тільки розширити діапазон, а й чітко зрозуміти механізми фонації та усвідомленого керівництва ними. Свідомість («раціо») через систему навчання бере під контроль емоції, що дозволяє включати модель вимушених коливань – якщо раніше частота коливань голосових зв'язок створювалась лише самою коливальною системою, то тепер нею керує сила «зовні» - імпульси з мозку. Власне кажучи, в автоколивальній системі переважає серце («емоціо»), а у вимушеній – розум («раціо»). Складність їх інтеграції зумовлюється вирівнюванням т.зв. *перехідних звуків* (регістрових переходів) і знаходженням єдиної позиції звучання («фокусування» всіх вокальних відчуттів).

Найкращим методом знаходження єдиної позиції є *активна розширена гортань* співака як основний чинник поєднання всіх потрібних відчуттів у співі. Різнобічне (впродовж, впоперек, косо) розміщення волокон в обидвох пучках голосових зв'язок в гортані дає їм можливість скорочуватися не тільки всією масою, а й окремими (навіть дуже малими) ділянками, що надає їм особливої рухливості, гнучкості та пластичності у виконанні різних звукових функцій та нюансів. Керівництво параметрами цих коливань як системою дихання, так і корою головного мозку вимагає тонкого регулювання процесу звукоутворення, оскільки там програмується не тільки частота коливань, але й інші параметри співу в співпраці обидвох моделей звукоутворення (вимушених та автоколивань).

Для формування потрібних слухових відчуттів і, зокрема, вокально-моторного слуху, важливу роль відіграє фонозапис співу, який дозволяє почути «збоку» (тобто, зовнішнім слухом, а не внутрішніми відчуттями) справжнє звучання голосу, оскільки вони насправді не співпадають у свідомості співака і можуть створювати невірні враження, (а отже і висновки) про власні вокально-виконавські можливості учня, що засвідчує нестійкість вокального стереотипу і стимулює його до вдосконалення краще за будь-які вказівки чи докори педагога. Спів – це певне програмування дій, які завжди є комплексними. З цього приводу кібернетик Н.Вінер зауважив: «Ми не хочемо приводити в рух певні м’язи і навіть взагалі не знаємо, які м’язи потрібно привести в дію, щоб виконати дане завдання, ми просто хочемо взяти цигарку. Наші рухи регулюються ступінню того, наскільки завдання ще не виконане» [142, с.68]. Саме запис (магнітофон, диктофон, аудіокасети тощо) допомагає виховувати в учня здатність до самостійного аналізу якості співу, сприяє ліквідації почуття сорому і скутості та стимулює вдосконалення голосу.

Квінтесенція концептуально-сугестивної методики викладена в Додатку №3. (с.169).

***8.ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ*** ***МЕХАНІЗМУ САМОРОЗВИТКУ ЖИВИХ СИСТЕМ***

***(за теорією А.Кравченка)***

Пошуки алгоритму керівництва «живою» рухово-моторною діяльністю людського організму в різні часи приваблювали (і продовжують приваблювати) досить широку аудиторію вчених галузевих наук - фізіології вищої нервової діяльності, психології, акустики, філософії, педагогіки, фоніатрії тощо, (Н.О.Бернштейн, Л.М.Шварц, І.М.Сєченов, В.М.Бєхтєрєв, П.О.Рудик, М.Жолондз, А.Охатрін, А.Томатіс, А.В.Запорожець, П.К.Анохін, Е.Торндайк, П.Жане, В.Джеймс, Е.Рід, Д.Розенбаум, З.І.Ходжава, П.Я Гальперін та ін.). Проте, процес т.зв. «усвідомлено-мотивованого навчання» все ще не знайшов шляхів конкретної реалізації своїх постулатів, в тому числі і у вокальній педагогіці.

З цього огляду, науково-методична концепція вокального педагога А.Кравченка, присвячена теорії саморозвитку живих систем, яка розглядає співацький процес в структурі функціонування механізму ***самозабезпечення***людського організму ***енергією творення***, є «новим словом» у сучасній вокальній педагогіці, (запатентована, як авторський винахід у Державному реєстрі винаходів). А.Кравченко трансформував загальноприйнятий постулат ***філософської теорії*** ***розвитку,*** стосовно *«процесу досягнення раніше недосяжного результату»,* у вокальному навчанні - на процес ***«освоєння не освоєних раніше акустичних рівнів»*** [78, c.82;].

Згідно з цією теорією, голосотвірна система людини, опановуючи нові акустичні рівні, здатна розвиватися «на благо» (на удосконалення – Г.С.), оскільки, співацький процес *є складним моторним актом*, що «знімає питання про самостійне існування окремих, ізольованих одна від одної навичок голосотворення, дихання, дикції, інтонації. Окремих навичок немає, як немає і властивих їм окремих, ізольованих явищ»[78, c.83;]. Таким чином, філософська теорія розвитку трансформується в ***усвідомлений позитивно керований процес творення і удосконалення,*** засадничою базою якої стає ***цілеспрямованість рухової активності людини.***

Науковим підґрунтям названої концепції є твердження про те, що відкриті живі системи у процесі життєдіяльності добувають енергію для свого функціонування і розвитку за рахунок таких же (собі подібних) систем, а також систем неживої природи (при її оптимальному споживанні).

Таким чином, зміни, які відбуваються у неживій природі, водночас, відбиваються і на функціях систем людського організму, що і стимулює їх спонтанний саморозвиток, - *пристосування до конкретних, змінених умов, тобто,* ***адаптацію*** *до навколишнього середовища.* Таким чином, адаптації виникають не в результаті боротьби живих систем за існування,(як стверджує класична філософія), а лише ***як наслідок їх саморозвитку,*** *удосконалення - вимушеного процесу досягнення нового життєво важливого результату.*

У людському організмі жива система може досягнути необхідної мети (як результату дій) лише за умови наявності в ній ***координуючої*** *(****ЦНС*** *– центральної нервової системи, тобто, кори головного мозку - Г.С.) і низки* ***виконавських*** *підсистем,(тобто, т.зв. вегетативної нервової системи - Г.С),* а також і тих *підсистем,* які забезпечують саморегуляцію, тобто, гомеостаз. В цьому сенсі, при потребі досягнення системою життєво важливого результату в її координуючому органі – головному мозку - виникає ***збудження,*** адекватне образові цього результату (адже, будь-яке відображення і є образом). Тобто, виникає певна програма майбутніх дій, які необхідно досягнути. Цей образ випереджує, (передбачає), майбутній бажаний результат, отже, визначається як в и п е р е д ж у ю ч и й о б р а з р е з у л ь т а т у д і ї.

Позитивний досвід, який набуває людина, неодноразово добиваючись потрібного і важливого для неї результату, з часом робить ці дії чітко координованими, з малими енергетичними затратами (коефіцієнт корисної дії – ККД), що дозволяє називати їх - о п т и м а л ь н и м и. Саме, за рахунок оптимальності (доцільності) дій, підкріплених позитивним досвідом, (коли вже відпадає потреба адаптації - пристосування) і реалізується ***випереджуючий образ результату цих дій.***

Сам розвиток, власне, починається з моменту реалізації ***образу майбутнього результату***, *ще не підкріпленого досвідом*, який потребує певної адаптації. Ця адаптація починається з використання т.зв. *неоптимізованих,* (спонтанно-пошукових – Г.С.) дій. Автор системи виділяє ***два*** види дій, які з *неоптимізованих* переростають (у процесі навчання) у *оптимізовані* (доцільні, корисні – Г.С.):

***1-й*** - *дії, які повільно протікають;*

***2-й*** *- дії, які короткочасно утримують результат.*

Саморозвиток живої системи (як процес досягнення нового життєво важливого результату) передбачає ***самоперехід*** *неоптимізованих* дій обидвох видів у *оптимізовані.* Процес ***самооптимізації*** забезпечується утворенням *внутрісистемних адаптацій (досвіду*) за рахунок:

*1. Перерозподілу функцій;*

*2. Мобілізації можливостей інших підсистем;*

*3. Компенсації недоступних ланок.*

Адаптації супроводжуються також виникненням нових внутрісистемних зв’язків. В сучасній науці адаптації розглядаються *як пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до нових умов середовища, спрямованих на збереження гомеостазу.* Вважається, що адаптація - це реакція організму на зміну умов.

Нове бачення процесу саморозвитку живих систем дозволяє розширити рамки цього поняття. В процесі дій для досягнення оптимізації виконавчі органи системи викликають на себе адекватну координацію. Якщо не вистачає будь-яких структурних ланок при досягненні нового результату, система *береться за їх утворення*, забезпечуючи необхідними зв’язками. Момент переходу неоптимізованих дій у оптимізовані є моментом *завершення адаптації*, (тобто, створення потрібного досвіду - Г.С.). Ступінь самооптимізації дій *не має межі*. Дії можуть вважатися оптимізованими, якщо досягається очікуваний результат при мінімальних затратах. Проте, вони можуть стати «неоптимізованими» (недоцільними), якщо нас не задовольняє отриманий результат.

Спів, як виконавське мистецтво, охоплює галузь соціальних мотивацій і дозволяє людині стати *учасником художнього освоєння світу.* Формування моторних співацьких навичок повинно відбуватися з одночасним розвитком творчих здібностей. Тут прослідковується подвійне завдання: ***формування*** *творчої індивідуальності* ***і розвиток*** *технічних можливостей за рахунок їх саморозвитку*. Проте, без формування художнього смаку це завдання розв’язати не вдасться, впевнений автор. Всяке співацьке мистецтво - не просто форма людської спільноти. Воно є могутнім *засобом впливу* на них.

Спів повинен бути, насамперед***, фізіологічно вірним***. Він не повинен викликати так званий «внутрісистемний конфлікт», на що наголошує і сучасна вокальна педагогіка, *критерії якості голосотворення* якої (за В.Ємельяновим), зокрема - ***акустичної ефективності, енергетичної економічності та біологічної доцільності,*** покладено в основу повноцінного функціонування не тільки всієї голосотвірної системи, а й людського організму загалом.

Голос людини, (незалежно від її вокальних здібностей і професійної діяльності), в сучасному житті щораз частіше виступає основним «пропагандистом» духовного і фізичного здоров’я, що і надає йому статусу «універсального» засобу формування культури особистості. Тому, «мода» на різноманітні співацькі форуми, шоу, «фабрики», конкурси, корпоративи та ін., як ознака сьогодення, вимагає і певної корекції вокального навчання і виховання, щодо пошуків широкоаспектних форм підготовки кваліфікованих спеціалістів для задоволення потреб т.зв. «масового споживача».

«П р о ц е с о п а н у в а н н я н е о п а н о в а н и х р а н і ш е а к у с т и ч н и х р і в н і в п о в и н е н п р о т і к а т и на о с н о в і ф і з і о л о г і ч н о в і р н о г о с п і в у, н е з а л е ж н о в і д я к о с т і з в у ч а н н я г о л о с у» - наголошує автор [78, с.98;].

Такий спів виключає можливість незмикання голосових зв’язок при фонації будь-яких голосних звуків і передбачає своєчасне перемикання регістрів.

А головною «рушійною силою» грамотного розвитку голосу є - ***бездоганне «вухо» педагога-вокаліста***, яке повинно: тонко відчувати всі нюанси звучання голосу учня, розрізняти темброві характеристики регістрів, безпомилково визначати регістрові переходи в діапазоні, «вловлювати» зміни формантного складу у звучанні (яскравості, дзвінкості, виразності, емоційності тощо) та роботі артикуляційного апарату, знати орфоепічні норми мовлення у співі і володіти арсеналом спеціальних вправ для опанування кожним учнем індивідуально правильною співацькою технікою. Автор слушно зауважує, що хоча «дії не можуть випереджувати майбутній досвід, але вони можуть сприяти його утворенню поряд з результатом»[78, с.82]. Методичні засади названої концепції подані у «Додатку 1» (стор. 140).

***9. ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНА КОНЦЕПЦІЯ «ЗВІЛЬНЕННЯ» ГОЛОСУ В.Багрунова ( за А.Калабіним)[64)***

Пошуки відповідних методичних прийомів, спрямованих *на звільнення голосотвірної системи і тіла співака* (як «музичного інструменту») від напруження та виховання *психологічно-фізіологічної свободи* процесу звукоутворення складає на нинішній день чи не *найголовніше завдання* вокальної педагогіки, результатом яких є широка палітра методичних «знахідок», що успішно використовуються в практичній роботі з голосом.

Тому і методика роботи з голосом набуває щораз більшої конкретизації, у відповідності до майбутньої сфери діяльності, появляються нові авторські програми, покликані розвивати голосотвірну систему людини, навіть, зовсім не пов’язану з професійною співацькою діяльністю, що надає вокальній методиці специфічних рис так званої «універсальності», тобто, здатності якісно впливати на життєдіяльність всього організму і духовну культуру людини майбутнього.

Серед низки авторських методичних програм з вокального розвитку є чимало таких, які викликають безперечне зацікавлення спеціалістів-вокалістів, оскільки вміщають широкий спектр елементарних навчальних дій, пов’язаних з вихованням культури голосотворення, доступних для масового використання у різновікових та різностильових угрупованнях, і навіть, у загальноосвітній практиці навчальних закладів всіх рівнів.

До однієї з таких авторських програм належить методика розвитку культури звукоутворення, опрацьована ***Антоном Калабіним***, тренером тренінгової компанії і засновником школи так званих «харизматичних лідерів» (Росія), яка базується на засадах вокального виховання [ 64;].

Названа методика ґрунтується на дослідженнях психолога ***В.П.Багрунова***, який вивчав так званий ***«феномен Шаляпіна»***  («біоакустичний резонанс»), пов’язаний з природою вокальної техніки видатного співака. Виконавський талант Ф.Шаляпіна, як відомо, вирізнявся особливою глибиною, надзвичайною силою звучання та майже «надприродними» можливостями інтонаційної виразності у відтворенні характеру образу героя. Це, на думку автора, свідчить про ***абсолютну свободу*** *роботи голосотвірної системи співака та його уміння повноцінно керувати процесом «озвучення» потрібного емоційного стану в співі і грамотно використовувати звукові «ресурси» свого голосу.*

Особливості названої методики полягають у подоланні неправильних, з точки зору автора, набутих практикою стереотипів технології голосоведення, та формуванні *нового розуміння співацької діяльності*, де основна увага надається б р о н х і а л ь н і й с и с т е м і організму людини, як основного д ж е р е л а з в у к а, (*на відміну від традиційних стереотипів, де джерелом звука вважаються голосові зв’язки).*

Бронхіальна система з її розгалуженнями та трахеєю, за дослідженнями фізіологів, є прекрасною звукотвірною базою, де ***нижня ділянка трахеї*** (діафрагмальна) утворює *нижні, тембрально повноцінні*, так звані «примарні звуки»(найбільш природні і зручні), ***грудна частина*** (головні бронхи) утворює *середню ділянку діапазону голосу*, ***а верхня*** (дрібні розгалуження бронхів) - *високі звуки*. ***Голосові зв’язки*** (голосові складки), як частина розгалуженої голосотвірної системи (а не самостійного джерела звукоутворення), в даному випадку, утворюють певну перешкоду (перегородку) струменю повітря в гортані, тому *основне* ***їх завдання*** - *звільнити шлях для вільного проходження повітря крізь щілину гортані, яка є основним провідником звуку і своїми вібраціями плавно «влитися» в загальний потік звучання.*  Для цього голосові зв’язки повинні бути зовсім *розслабленими (розкутими)*, а гортань і носоглотка - *широко відкритими і звільненими від будь-якого м’язового напруження*. Для співака важливо навчитися ***відокремлювати голос*** (як процес звукоутворення) *від роботи гортані і горла*. Гортань з голосовими зв’язками повинна утворювати з трахеєю *єдиний звуковий «організм», звукову «трубу» (розтруб),* без перешкод та ущільнень - тільки тоді голос зможе безперешкодно взаємодіяти з резонаторними порожнинами і утворювати повноцінний звук, де ***нижня ділянка (трахея)*** - *джерело звука*, ***а верхня*** *- провідник звуку.* На користь цього твердження автор використовує дослідження російського вченого Іллі Грузинова, здійснені ще у 1812 р. на трахеях полеглих у битві під Бородіно, який відкрив здатність трахеї (навіть, мертвої) утворювати конкретні звуки (при натискуванні на груди загиблих, виникав чистий, тембрально виразний, низький звук, що нагадував людський стогін). Тому, *ще одним, неправильним стереотипом можна вважати уявлення про* ***силу звучання голосу,***  *згідно з яким гучніше звучання голосу вимагає більшої ємкості легенів та активнішого «видування» повітря з них. Це твердження легко заперечується, наприклад, інтенсивністю звучання голосу новонародженої дитини,( в межах 110 дц.) яка здатна легко «перекричати» оркестр(або дорослого), хоча ємкість легень у неї всього 100-200 мл.( в той час, коли у дорослого - 3-5 літрів).* «Природа вельми проста; все, що цьому суперечить, повинно відкидатися» - зауважив якось ще М.Ломоносов.

Отже, насамперед, - ЗВІЛЬНЕННЯ ГОЛОСУ! Голос повинен приносити задоволення і насолоду! Ця теорія базується на тому, що людина, як Боже творіння, володіє феноменальним голосом і його не треба «ставити», оскільки він сам утворюється мембранами, розміщеними у бронхіальній системі. Трахея, бронхи і бронхіоли складаються з великої кількості неоднакових (що мають різні власні частоти коливань) відділів, трубок різної товщини і довжини, розділених між собою своєрідними «ребрами жорсткості» - хрящовими півкільцями, частотний діапазон звукоутворення яких може бути надзвичайно великим (від дуже низького, утвореного в найширшій і найтовстішій «трубі» - трахеї, до дуже високого, утвореного тонкими і дрібними бронхіолами). Тіло людини - своєрідний музичний інструмент - орган (з наголосом на «а» - Г.С.), де звук - це органна система тіла, якою треба навчитися керувати. «Секрети» цього керівництва лежать - у а н а т о м і ч н і й, ф і з і о л о г і ч н і й та п с и х о л о г і ч н і й структурі голосотворення. В цьому плані, голосовий апарат людини можна порівняти ще й з музичним інструментом - блок-флейтою ( з’єднуючи два, чи більше блоків, музикант отримує потрібне звучання, а інструмент працює, як одне ціле). Задіяна велика кількість різночастотних генераторів (джерел) звука дозволяє утворювати гармонічно красивий, тембрально повноцінний і багатий звук. Цим і пояснюється бездоганна техніка видатних співаків, які зберігають голос свіжим, виразним і яскравим до глибокої старості, бо голос народжується «не у «свистальці» голосових зв’язок, а у «органі»(з наголосом на «а» - Г.С.) бронхіальної системи людини» - наголошує А.Калабін.

Отже, увесь потрібний обсяг теоретичних знань автор радить «стиснути» до ***чотирьох основних (базових) «секретів»***. Основні постулати системи:

1. ***Джерело звука - це бронхіальна система;***
2. ***Повне звільнення гортані від напруження;***
3. ***Правильний звук утворюється лише на «малому диханні»;***
4. ***Думка (і уява) керує інтонацією, а інтонація - всім.***

**Перший** - «*АНАТОМІЧНИЙ*» «секрет» настроювання голосу пов’язаний з правильним розумінням *органної* будови голосотвірної системи, як «живого» музичного інструменту, в якому гортань з голосовими зв’язками та бронхіальна система утворюють єдиний організм (розтруб). Мимовільна (автоматична) робота дихальної системи відбувається *підсвідомо*, тому, щоб навчитися керувати потоком повітря, що надходить з легень до гортані з голосовими зв’язками, потрібне ***розуміння проблеми*** *і* ***процесу звукоутворення*** *( певні теоретичні знання).*

**Другий –** «*ФІЗІОЛОГІЧНИЙ*» секрет полягає в опануванні фізіологічними процесами голосотворення, які відбуваються у тісній взаємодії внутрішньої (бронхіальної) та зовнішньої (м’язової) системи організму співака. І зовнішня, і внутрішня робота повинна відбуватися злагоджено, хоча кожна з них має свої особливості і «обов’язки». При спільній злагодженій роботі зовнішніх і внутрішніх чинників голосотвірної системи звук утворюється особливо красивим і повноцінним.

*Бронхіальна* (*внутрішня*) система організму людини, як відомо, регулюється так званими *гладкими м’язами живота* і керується вегетативною нервовою системою. Взагалі, вся внутрішня робота - це надзвичайно тонкий і делікатний процес, який природа зробила підсвідомим, (що не піддається жорсткому контролю свідомості). Сюди належать: перистальтика кишківника, серцеві ритми, розширення і звуження кровоносних судин (і зіниць очей), система обміну речовин, секреторна діяльність внутрішніх органів та ін.., які відбуваються *в автоматичному* режимі і регулюються завдяки в е г е т а т и в н і й нервовій системі організму людини.

Протилежним цьому є робота *поперечносмугастих м’язів*, так звана *зовнішня система* організму. Це зовсім інша система, швидка і сильна (своєрідна «система швидкого реагування»), яка реалізовує поведінку організму безпосередньо через ц е н т р а л ь н у нервову систему і виконує важку, «грубу» роботу всіх м’язів тіла людини. Таким чином, в е г е т а т и в н а і ц е н т р а л ь н а нервові системи організму людини мають зовсім р і з н і м о ж л и в о с т і реалізації завдань, пов’язані з процесом звукоутворення. Функції поперечносмугастих м’язів в еволюції розвитку живих організмів виникли значно пізніше, (в т.ч. і людини). Вони спрямовані на регуляцію газообміну і кисневого балансу в організмі людини, тому надзвичайно активно працюють під час *великого фізичного навантаження* (фізичної роботи, спортивних тренувань, бігу, екстремальних ситуацій тощо). Це не відповідає процесові співу, яким керують *гладкі м’язи з їх «слабким» і повільним «потенціалом»,* але, саме вони бездоганно виконують *всі необхідні функції у роботі внутрішніх органів (в т.ч. і звукоутворення).*

Отже, процес голосотворення, за своєю внутрішньою структурою належить до *«тонкої» сфери діяльності гладких м’язів живота*, яка тільки «підтримується» активними поперечносмугастими м’язами. Надто активне і глибоке дихання, що вимагає великого тиску повітряного потоку є корисним тільки для виконання фізичного навантаження і зовсім неефективним (а то й шкідливим) для співу, зокрема, таким, що суттєво спотворює звучання голосу. Фізіологам добре відома система В.П.Бутейка, який доказав шкідливість перебору повітря (надмірної кількості повітря в легенях), що може спонукати, навіть, захворювання дихальної системи організму людини.

Гладкі м’язи бронхіальної системи контролюють потік повітря, що проходить трахеєю. Мембрана (та так звані мебранозні утворення) трахеї під тиском повітря починають вібрувати на власній частоті та її гармонік, що, власне, й породжує звучання (на кшталт завивання вітру в печері, чи звучання порожньої пляшки). Завдяки імпульсам вегетативної нервової системи гладких м’язів (які, загалом, контролюються центральною нервовою системою), мембрана (з її утвореннями) у трахеї та бронхах з бронхіолами натягується, утворюючи так звану «звукову трубу», потік повітря в якій, у свою чергу, утворює звук в потрібному режимі.

Надмірна кількість повітря в легенях, як стверджують фізіологи, викликає збільшення тиску повітряного потоку, що проходить трахеєю. А збільшення тиску приводить не тільки до надмірного напруження і натягу мембрани трахеї - вона, буквально, «прилипає» до стінок трахеї, спотворюючи цим і звук, і якісне звучання голосу загалом.

**Третій секрет - «мале дихання»**. Одним з першочергових завдань вокальної педагогіки, яке повинно стати основою вокального навчання, ***В.П.Багрунов*** (автор системи, впорядкованої А.Калабіним) вважає формування навички п о м і р н о г о дихання, названого ним «м а л и м д и х а н н я м». За методикою Багрунова спів повинен відбуватися саме на *МАЛОМУ ДИХАННІ*, поверховому і легкому (подібному до т.зв. «принюхування»- Г.С.), яке не втомлює, а, навпаки, активізує співацький процес, робить його гнучким, мобільним і довготривалим. До такого висновку вченого спонукали не тільки наукові студії, а й прискіпливий аналіз староіталійської школи «бельканто», основним «великим секретом» якої була техніка співу на «малому» диханні і яким бездоганно володіли всі співаки ХУІ-ХУІІ ст.. *Староіталійська школа бельканто вимагала зберігати нерухому діафрагму, використовуючи ресурси грудного дихання.* Відомо, що ще Дж. Каччині вимагав від своїх учнів уміння використовувати невелику кількість повітря, що «не переповнює груди і не розширює живіт».

У свій час відомий співак і вокальний педагог, автор класичної теорії співу Мануель Гарсіа-син, який у 1847 році видав у Парижі (невеликим накладом) *першу* книгу з теорії співу під назвою «Повна школа співу», також наголошував на використанні так званого «малого» (грудного) дихання в співі. “Il grand segreto per cantare consiste nel cantare con poco fiato”(«великою таємницею співу є спів на малому диханні»). Однак, у *другому* виданні цієї книги (1856 ), виданої вже значним тиражем у Лондоні, автор розглядав *можливість використання у співі більш глибокого діафрагмального дихання*, яка згодом, стала *класичною теорією дихання в світовій практиці вокального мистецтва.* Саме ця теорія і викликала критику В.П.Багрунова (автор опрацьовував обидва видання), на думку якого М.Гарсіа у другому виданні своєї книги допустився великої помилки, оскільки без достатнього практичного обґрунтування назвав глибоке діафрагмальне дихання *вокальним.* Це ввело «в оману» багато поколінь співаків, що спонукало до перевантаження та надмірної експлуатації їх голосотвірної системи (емоційно-фізіологічної перенасиченості) і навіть, гіпотетично, могло стати причиною смерті (!?) багатьох видатних співаків, зокрема, Е.Карузо (43 р.),Ф. Таманьйо (40 р., який помер від емфіземи легень), Де Муро (42 р.), та інших, в той час, коли сам маестро та багато його учнів і послідовників (Сальватор і Матильда Маркезі, Камілло Еверарді, Женні Менд, Ніссен Саломан та ін..), що добре володіли технікою так званого *«малого» дихання,* прожили довге і плідне творче життя та зберегли найкращі якості свого голосу до глибокої старості.

Діафрагмальний тип дихання критикував і російський вчений Л.Д.Работнов. У 1932 році він висунув гіпотезу про роль бронхіальної системи у звукоутворенні, висновок якої стосувався «мінімізації» глибини вдихання і сили видиху при співі (так зване «парадоксальне дихання»), але його теорія так і не знайшла свого втілення через передчасну (раптову) смерть вченого, хоча, саме «парадоксальним» диханням успішно користувалися (і користуються) видатні майстри вокалу в оперній практиці.

Надто міцний і активний видих, як показує практика, викликає зайве «витікання» повітря, яке блокує вільну роботу голосових зв’язок (не дає їм щільно змикатися) і цим спотворює звучання голосу. Дихання повинно бути *чітко скоординованим зовні і внутрішньо*, а голосні звуки (і дикція загалом) - вільно «литися», без артикуляційних та акустичних надмірностей. Інтенсивне дихання провокує роботу різних «вторинних» реакцій організму (збільшення гормональної роботи і «викид» адреналіну, прискорення обмінних процесів і серцебиття тощо), тобто, активізує з о в н і ш н ю м’язову систему, спрямовану на фізичну діяльність, в той час, коли виважене, скоординоване і спокійне дихання - навпаки, - спрямовує енергію на в н у т р і ш н ю роботу органів як єдиного цілого, власне, на вегетативну систему, (на чому і базується голосотвірний процес).

**Четвертий** «*ПСИХОЛОГІЧНИЙ*» «секрет» роботи голосотвірної системи стосується *керівництва голосом*, уміння співака передавати інтонацією емоційний характер твору, його інформаційне наповнення. ***Душа голосу -*** ***інтонація,*** інформаційний чинник. Керівництво голосом полягає не стільки в опануванні технікою самого звучання, скільки в його СЕНСІ. Звук повинен бути наповнений емоційним змістом, логічно, точно і виважено відтворювати характер і почуття виконавця, бути х у д о ж н ь о о с м и с л е н и м і т е х н і ч н о о п р а в д а н и м. Отже, думка керує інтонацією, а інтонація - всім. Вокальна емоція має бути щира і справжня. **Яскравий і виразний спів - це щось більше, ніж бельканто.** Адже, володіння голосом – не самоціль, а засіб; і чим краще вдається опанувати це мистецтво, тим переконливішим стає виконання. Відомий афоризм гласить: «До таланту потрібен розум у кубі, – ***усвідомити розвинути, зберегти».***

*«Голос має бути чистим, як у солов’я, гучним, як у малюка, переконливим, як у харизматичних лідерів, проникливим і виразним, як у кращих читців і таким же привабливим для навколишніх, як легендарні голоси міфічних сирен і Орфея» - зазначає А.Калабін [64, с.140).*

(Практика «звільнення голосу» за Калабіним-Багруновим див. у додатку № 2 на стор.154).

**10. ПСИХОТЕХНІКА АЛГОРИТМУ СПІВАЦЬКОГО**

**ПРОЦЕСУ**

**(за методикою розвитку голосу Н.Б.Гонтаренко)[ 28;].**

Звукоутворюючий (звукотвірний) процес, який отримав назву «звільнення голосу» (К.Лінклейтер, А.Калабін, В.Багрунов, Н.Гонтаренко, В.Іванников та ін..), а не так звана «постановка голосу», привертають сьогодні найбільшу увагу спеціалістів та педагогів-практиків. В зв’язку з цим вокальні (швидше, голосотвірні) вправи набувають інших, більш розгорнених форм, які дозволяють не тільки опанувати мистецтво співу, а й розкрити свої найкращі фізичні та духовні якості. Тому вимоги, які ставляться до сучасного педагога-вокаліста значно розширили коло питань, що стосуються його професійної діяльності.

Вправи, як автогенне настроювання організму, набувають алгоритмічної структури, пов’язаної з формуванням відповідного психологічного настрою для виконання конкретних вокально-технічних завдань. Організм людини трактується як досконалий співацький інструмент, здатний автономно, на рівні активної нейромоторної діяльності (ЦНС) виконувати складну голосотвірну роботу [28;]. Алгоритмічний підхід до вокального навчання дозволяє систематизувати і конкретизувати творчу роботу у вокальному класі, що надає йому результативності через:

1. «САМОУСВІДОМЛЕННЯ себе як унікальної особистості»;

Виявлення в кожному з учнів найкращих фізичних і людських якостей (творчий мікроклімат у вокальному класі повинен спиратися на: активне спілкування, співбесіди, взаємодовіру, доброзичливість). Неординарні прояви учня і наявність особливих якостей повинні підтримуватися педагогом для підвищення самооцінки та скріплення бажання і волі у навчальному процесі.

Важливу роль відіграє усвідомлення зовнішнього ефекту (питання поведінки, спілкування з іншими, ставлення до занять, педагога та отримання знань). Сюди належать і питання зовнішнього вигляду на сцені, і внутрішньої психологічної підготовки до творчого «одкровення», для яких корисно використовувати *різні аутогенні настроювання і психологічні тренінги, пов’язані з художнім образом виконуваного твору(т.зв. прийом «уявного перенесення»в стихію героя тощо).*

1. «НАСТРОЮВАННЯ І САМОНАВІЮВАННЯ»;

Психологічне настроювання починається з «бачення себе зі сторони», з психічного самоусвідомлення свого «Я» і спрямування його на сприйняття себе як унікуму. Тут велику роль відіграє похвала і всіляка підтримка навіть найменшого успіху чи найменшого «кроку вперед» в процесі навчання.

Емоційний настрій повинен відповідати: «прояви все найкраще в собі»; «уяви, що твій голос - це ти сам, а твоє «Я» - прекрасне і дивовижне»; «даруй свій голос з любов’ю і радістю, від усієї душі, відчуваючи «високий внутрішній політ»»;

1. «ВИХОВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ»;

«Вільний голос у вільному тілі» - основне гасло у вокальному класі. Звільнення голосу - це уміння керувати процесом голосотворення. Психологічна свобода - емоційна свобода. Голос - багатство і дар Божий. Тому варто задуматися над тим, як його зберегти, як його упорядкувати, кому і як довірити, а також, як голос повинен служити високому мистецтву.

Голос завжди відображує внутрішній стан співака, тому варто себе «відгородити» від психічних перевантажень, стресів, невдач… Процес фонації повинен бути «радісним і тремтливим». Хвилювання перед виступом повинно супроводжуватися високими «помислами добра, любові і радості», оскільки, тільки такі почуття ніколи не «перекриють» голос, що лине з серця.

Голос людини, як музичний інструмент, повинен виражати, насамперед, її п о ч у т т я, які легко і вільно виливаються звуком. Слуховий самоконтроль поєднується з емоційним началом в процесі набуття внутрішньої свободи, а уміння с л у х а т и і ч у т и себе повинно увійти в «професійну звичку».

1. «ГОЛОС ЯК ЗАСІБ ВИРАЖЕННЯ САМОГО СЕБЕ»;

Автогенне тренування полягає в наступному: «Я співаю - значить, творю, створюю», «Мій голос - відображення моєї душі», «Я співаю з любов’ю і радістю» - саме це називається психологічним «кроком» в пошуках себе, в поєднанні зі своїм музичним інструментом - голосом.

Створення «тонкого, високого почуття» до звукоутворення є *обов’язковою умовою навчального процесу*. «Не можна звуком милуватися, якщо він народжений без любові» - наголошує автор, оскільки, інтонація мелодій і сам звук народжується спочатку в свідомості людини її внутрішнім уявленням. «Наповнюйся звуком, як посудина водою, і виливай звук, як воду з посудини»… «Кожним звуком, кожним рухом виражай щось» - вимагав великий А.Тосканіні, - виражай почуття повно і щиро»[28].

1. «ЗНЯТТЯ ПСИХІЧНОЇ СКОВАНОСТІ І ПЕРЕШКОД»;

Це поняття стосується ліквідації почуття сорому, страху, хворобливого хвилювання і стресового стану перед виходом на сцену, перед публікою, аудиторією. «Багато артистів та співаків так і не зуміли подолати самих себе, не зуміли розкрити свою індивідуальність, природу свого таланту. Не для кожного знайшовся педагог, режисер, учитель, який би зробив це разом з ним» - підкреслює Н.Гонтаренко. На пошуки свободи творча особистість витрачає роки пошуків, тренувань, зміни педагогів і репетиторів, оскільки, неправильний спосіб мислення у сприйнятті світу навколо себе і себе в ньому, особисті невдачі, дуже гальмують внутрішнє звільнення і формування відчуття свободи. Тому основне завдання педагога - звільнити співака від впливу цих комплексів. Проникнути у внутрішній світ учня, «витягнути все найцінніше, красиве, збагатити його своїм особистим досвідом - ось шлях правильного спрямування в системі вокальної педагогіки» - стверджує автор. Спираючись на уяву, педагог «творить», «ліпить» учня разом з ним, оскільки, «без емоційного одухотворення музика мертва».

Наукове опрацювання проблеми фізіологічного механізму хвилювання, має велике теоретичне і практичне значення. Воно пов’язане з поширенням в корі головного мозку співака стану збудження. Згідно з закономірностями індукції процеси збудження і гальмування в корі головного мозку перебувають у певних співвідношеннях, тому переважання одного неодмінно приводить до гальмування іншого, що й створює патологію т.зв. хвилювання – психічного стану, зумовленого надмірною збудливістю нервової системи, яка робить емоції неконтрольованими. Психологія інтелектуально-творчого підходу до навчання співу передбачає насамперед опанування *психологічними закономірностями механізмів вокальної діяльності:* вокально-моторним слухом, образно-асоціативним мисленням, широкою палітрою художньо-творчої уяви і вокальної пам’яті в процесі формування техніки співу та умінням використовувати психоемоційні сили для розв’язання вокально-виконавських завдань. Найкраще виразити суть самовдосконалення можна влучним афоризмом В.Ірвінга: «Тільки видатні особистості ставлять перед собою цілі, в той час коли решта живуть лише бажаннями».

Таким чином, формування вокальних можливостей людини повністю лежить у площині психоемоційної сфери діяльності, де мова почуттів забезпечує не тільки життєвий успіх, а й здоровий організм, тривалу життєдіяльність, інтелектуальну активність, віру в себе, оскільки, лише віра у своїх діях - вагомого чинника у здобутті успіху, що ґрунтується на наполегливій праці, - здатна по-справжньому розкрити і утвердити талант кожного.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии /

Х.Алдер. – С-Пб., Питер, 2000;

2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды /

Б.Г.Ананьев. – М., 1980;

3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной

системы. Избранные труды / П.К.Анохин. – М.:Наука, 1979;

4. Анохин П.К. Теория функциональной системы./

Успехи физиологической науки. Т.1.;

5. Антонич Б.І. Національне мистецтво: спроба ідеалістичної

системи мистецтва./ Богдан-Ігор Антонич. Твори.

Ред.-упор. М.Москаленко. – К.:Дніпро, 1998. – С.467-476;

6. Антонюк В.Г.Традиції школи сольного співу НМАУ

ім.. П.Чайковського./ Валентина Геніївна Антонюк.// Актуальні

проблеми теорії та практики художньої культури: зб. Наук.

праць Держ. Академії керівних кадрів культури і мистецтва та

Київського ун-ту ім.. Т.Г.Шевченка. – К.: ДАКККіМ, 1999.

Вип. 3. Ч.ІІ.- С.170-177;

7. Антонюк В.Г. Українська вокальна школа:

етнокультурологічний аспект [Монографія] / Валентина

Геніївна Антонюк. Вид. 2-ге, перероб. і доп. –

К.: Українська ідея, 2001. – 144 с.

8. Аргустене И.А. Современные принципы преподавания

сольного пения/ И.А.Аргустене.// Вопросы вокального

образования: Методические рекомендации для преподавателей

вузов и средних специальных учебных заведений:

Сб. статей. Под ред.. Агина М.С. – М-СП-б, 2003. – С.99-103.

9. Асмолов Б.В. Психология личности /Б.В.Асмолов. –

М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

10. Багрунов В.П. «Альфа» и «омега» феномена Шаляпина /

В.П.Багрунов //Мариинский театр №5-6. – 1996;

11. Базиликут Б.О. Орфоепія в співі. Навчальний посібник/

Богдан Омелянович Базиликут. – Львів: Вид. центр ЛНУ

ім.. Івана Франка, 2001. – 126 с;

12. Барсов Ю.А. Вокально-исполнительские и педагогические

принципы М.И.Глинки/ Ю.А.Барсов. – Л.:Музыка, 1968;

13. Барсова Л.Г. Из истории петербургской вокальной школы.

Эверарди, Габель, Томарс, Ирецкая / Л.Г.Барсова. –

С-Пб.:Петровский фонд, 1999.;

14. Бернштейн Н.А. О построении движений /Н.А.Бернштейн.

– М.:Медгиз, 1947;

15. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и

физиологии активности /Н.А.Бернштейн. – М., 1966;

16. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни /

Н.П.Бехтерева. – С-Пб.:Нотабене, 1999;

17. Благовидова О.Н. Статьи и материалы к 100-летию со дня

рождения /Ольга Николаевна Благовидова. –

Одесса: Печатный дом, 2005. – 138 с.

18. Бэндлер Р., Гриндер Д. Семинар по НЛП. Передовые

психотехнологии в психотерапии /Р.Бендлер., Д.Гриндер.

– М., 1992;

19. Варламов А. Полная школа пения / А.Варламов–

М.:Музгиз, 1953. – 110 с.

20. Вокальный словарь. Сост. Кочнева И.С., Яковлева А.С.

Изд. 2-е. – Л.: Музыка, 1988. – 70 с.

21. Волков Ю. Песни,опера, певцы Италии[Монография]./

Ю.Волков.- М., 1967.- 299 с.

22. Гарсиа М.(сын). Школа пения: Ч.1-2./ Мануэль Гарсиа.

Пер. с фр., предисл., коммент. и примеч. В.А.Багадурова. –

М.:Музгиз, 1956. – 127 с.

23. Глинка М.И. Записки./ Михаил Иванович Глинка.

Подготовил А.С.Розанов. – М.:Музыка, 1988. – 222 с.;

24. Гмыря Б.Р. Статьи, дневники, письма, воспоминания /

Борис Р.Гмыря. – М.:Музыка, 1988;

25. Гобби Т. Мир итальянской оперы / Тито Гобби.-

М.:Радуга, 1989;

26. Годфруа Ж. Что такое психология?/ Ж.Годфруа. –

М.:Мир, 1999;

27. Голубев П.В. Советы молодым педагогам-вокалистам/

П.В.Голубев. – М., 1968. – 86 с.

28. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: Секреты вокального

мастерства: Методическое пособие. / Надежда Борисовна

Гонтаренко. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2006. –

155 с. - серия «Любимые мелодии»;

29. Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации/

И.Н.Горелов – М.:Наука, 1980;

30. Гребенюк Н.Є. Вокально-виконавська творчість:психолого-

педагогічний та мистецтвознавчий аспекти.[Монографія]./

Н.Є.Гребенюк. – К.:НМАУ ім..П.І.Чайковського, 1999. – 269 с.;

31. Даренська Л.М. Пластика академічного вокалу/ Лариса

Михайлівна Даренська.// Науковий вісник НМАУ. Музичне

виконавство: Зб.статей.Вип.26, книга 9. – К, 2003. – С.322-334;

32. Дейша-Сионицкая М.А. Пение в ощущениях /

М.А. Дейша-Сионицкая. – М.:Музсектор, 1926 – 31 с.;

33. Джильи Б. Воспоминания / Беньямино Джильи. –

Л.:Музыка, 1967;

34. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью

НЛП /Р.Дилтс. – С-ПБ.:Питер, 2000;

35. Дмитриев Л.Б. Солисты «Ла Скала» о дыхании в пении./

Леонид Борисович Дмитриев.// Труды МГПИ им. Гнесиных.

Вып. 9. – М., 1970.- С.51-63;

36. Дмитриев Л.Б. Гласные в пении / Леонид Борисович

Дмитриев. //Вопросы вокальной педагогики. Вып.1.

М.:Гос.Муз.изд.,1962. –С.77-130;

37. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики/ Л.Б.Дмитриев.

- М.:Музыка, 2000. -368 с.;

38. Доронюк В.Д., Сливоцький М.Ю. Основи вокально-

педагогічної творчості вчителя музики: Навчальний посібник

для викладачів і студентів вищих навчальних закладів і

вчителів музики шкіл різного типу./ Василь Дмитрович

Доронюк та ін. - Івано-Франківськ:

Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ, 2007. – 306 с.

39. Драч И.И. Художественная выразительность итальянского

бельканто как системы музыкального интонирования. /

И.И.Драч.// Из истории национальных оперных школ: Сб.

науч. Трудов. – К.: КГК им.П.И.Чайковского, 1988. – С.64-76;

40. Дуткевич Т. Загальна психологія (конспект лекцій):

навчальний посібник /Тетяна Вікторівна Дуткевич. –

Кам’янець-Подільський, 2002. – 96 с.

41. Дюпре Ж. Школа пения./ Жильбер Дюпре.- М., 1955;

42. Дьяченко М.И., Кандыбов Л.А. Психология.

Словарь-справочник /М.И.Дьяченко и др..-

М.: ООО «Хелсон», 1998;

43. Євтушенко Д.Г. Роздуми про голос: нотатки

педагога-вокаліста./ Дометій Гурійович Євтушенко.-

К.:Музична Україна, 1979. – 91 с.;

44. Євтушенко Д.Г. , Михайлов-Сидоров М.Г. Питання вокальної

педагогіки: історія, теорія, практика./ Д.Г.Євтушенко та ін..-

К.:Мистецтво. 1963. – 340 с.;

45. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж /

В.В. Емельянов. - С-Пб.:Лань, 1997. – С.192;

46. Емельянов В.В. Фонопедический метод формирования

певческого голосообразования /В.В.Емельянов

//Методические рекомендации для учителей музыки.

Отв. ред. Л.П.Маслова. – Новосибирск: Наука, 1991.-41 с.

47. Ермолаев В.Г. Руководство по фониатрии /В.Г.Ермолаев,

Н.Ф.Лебедева, В.П.Морозов. – Л.: Медицина, 1970. – 272 с.

48. Жинкин Н.И. О произвольном и непроизвольном управлении

звуковыми механизмами пения и речи /Н.И.Жинкин //

Вопросы психологии №4, 1978. – С.73-83;

49. Жишкович М. Основи вокально-педагогічних навиків /

Методичні поради для студентів вокальних факультетів вищих

навчальних закладів культури і мистецтв ІІІ-ІУ рівнів

акредитації / Мирослава Жишкович. –Львів, 2007.-43 с.

50. Журавлёв А.П. Звук и смысл./ А.П.Журавлёв. –

М.:Просвещение, 1981;

51. Залевская А.А. Слово в лексиконе человека:

психолингвистическое исследование. / А.А.Залевская.-

Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1990. – 206 с.;

52. Залізняк Л.Л. Нариси стародавньої історії України. /

Л.Л.Залізняк. – К.:Абрис, 1994. – 256 с.;

53. Запорожец А., Зинченко В. Восприятие, движение, действие /

А.Запорожец, В.Зинченко // «Познавательные процессы,

ощущения, восприятия». – М.: Педагогика, 1982;

54. Зданович А.П. Некоторые вопросы вокальной методики. /

А.П.Зданович. – М., 1965. – 145 с.;

55. Злобин К.В. Физиология пения в профилактике заболеваний

голоса певцов./ Константин Васильевич Злобин. – Л.:Медгиз,

1958. – 136 с.

56. Знаменська О.В. Культура мови у співі. /О.В.Знаменська. –

К.:Держвидав, 1959. – 156 с.;

57. Зязюн І.А. Краса педагогічної дії / І.А.Зязюн, Г.М.Сагач. –

К.: УФІМБ, 1997. – 302 с.

58. Иванников В.Ф. Методика поточного пения./ Владимир

Филиппович Иванников. – М., 2005. – 16 с.

59. Іваницький А.І. Фольклор: генетична та логіко-структурна

інформація (мислення - мова - музика) // Проблеми

етномузикології: Зб. Наук. Праць НМАУ ім. П.І.Чайковського:

Вип. 1-й / Упор. О.І.Мурзина. – К., 1998. – С.21-33;

60. Иваницкий А.М. Главная загадка природы: как на основе

работы мозга возникают субъективные переживания //

Психологический журнал. Май-июнь, 1999.- С.93-104;

61. Исьянова Л.М. Феноменологическая диалектика – Искусство –

Музыка: Уроки А.Ф.Лосева. [Монография]. / Л.М.Исьянова. –

К.: ІПКПКіМ, 1998. – 450 с.

62. Каганець І. Нація золотих комірців. Психоінформаційна

концепція України /Ігор Володимирович Каганець –

Тернопіль: «Мандрівець», 2008. – 208 с. Науково-художнє

видання.

63. Как научиться петь. – М.: Благо, 2002. – 128 с.

64. Калабин А. Управление голосом./ Антон Калабин. –

М.: Эксмо, 2006. – 160 с. («Сделай себя сам»);

65. Каллас М. Биография. Статьи. Интервью./

Мария Каллас. – М.: Прогресс, 1978;

66. Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. Ваше сверхчувственное

восприятие./ Ш.Карагулла. Пер. с англ. –

К.:София, 1993.- 183 с.;

67. Карпось В.А. Основні положення з теорії співу: навчально

-методичний посібник. /В.А.Карпось.- Луцьк: Вежа, 1999.

68. Каспришин З. Термінологічна лексика у професійному

мовленні. //Педагогіка і психологія професійної освіти –

1998. -№4. – С.238-240.;

69. Кемпбэлл Д. Эффект Моцарта./ Д.Кемпбэлл. - Минск:

Издательство: Попурри, 1999;

70. Кіндратюк Б.Д. Духовне здоров’я школярів і музика дзвонів:

етнопедагогічний аспект. Науково-методичний посібник./

Богдан Дмитрович Кіндратюк - Івано-Франківськ:

Лілея-НВ,2005. – 270 с.

71. Киселёв А.Н. О двойной функции трахеи и бронхов в

певческой фонации // Canto ergo sum. – Тбилиси, 1986.-

С.24-26;

72. Китс М., Микк А. Александр Ардер/М. Китс и др.. –

Таллинн, 1976;

73. Козлянинова И.П., Чарели Э.М. Тайны вашего голоса /

И.П.Козлянинова и др.. – Екатеринбург, 1992;

74. Козаренко О.В. Феномен української національної музичної

мови. [Монографія]./ О.В Козаренко// Наукове тов-во ім.

Т.Шевченка у Львові. – Львів, 2000. – 248 с.;

75. Колодуб І.С. Питання теорії вокального мистецтва. /

І.С.Колодуб. – Харків, 1995. – 120 с.;

76. Комсомольская правда в Украине.// 5-11 серпня 2005. – С.10.

77. Костюк О.Г. Сприймання музики і художня культура слухача./

О.Г.Костюк. – К.:Наукова думка, 1965. – 123 с.;

78. Кравченко А.М. Секреты бельканто. Книга для начинающих

певцов./ А.М.Кравченко. В авторской редакции. –

Симферополь, 1993.- 128 с.;

79. Краткий психологический словарь. - М.: Изд. Политической

литературы, 1985;

80. Кривенко Д.Г. Принат і принатика. Фундаментальна онтологія

людини і типологія людей./Д.Г.Кривенко. Ред. та авт.

передмова М.Томенко. – Харків:Фоліо, 1996. – 270 с.;

81. Кремінь В.Г. Філософія: мислителі, ідеї, концепції /

В.Г.Кремінь. Під редакцією В.Г.Креміня, В.В.Ільїна. –

К.: Книга, 2005. – 528 с.;

82. Ламперти Ф. Искусство пения по класическим преданиям.

Технические правила и советы ученикам и

артистам./Ф.Ламперти. – М., 1913;

83. Лаури-Вольпи Дж. Вокальные параллели./ Джакомо Лаури

-Вольпи. Пер. с итал. Ю.Н.Ильина. – Л.:Музыка, 1972. – 304 с.

84. Лебедева И.А. О.Н.Благовидова - педагог./И.А.Лебедева. –

М.:Музыка, 1984 – 79 с.;

85. Левин С.Я. Духовые инструменты в истории музыкальной

культуры в 2-х ч./С.Я.Левин. – Л.:Музыка, 1983;

86. Левидов И. Певческий голос в здоровом и больном состоянии/

И.Левидов. – М.: Искусство, 1939. – 254 с.

87. Лекції з історії світової та вітчизняної культури: навчальний

посібник // За загальною редакцією А.Б.Яртися та ін.. –

Львів: «Світ», 1994. – 499 с.;

88. Лемешев С.Я. Путь к искусству./Сергей Яковлевич Лемешев.

-М.:Искусство, 1968;

89. Леонтович М.Д. Практичний курс навчання співу у

середніх школах України./ Микола Дмитрович Леонтович.//

Упор. Л.О.Іванова. – К.:Музична Україна, 1989. – 133 с.;

90. Леонтьев А.Н. Деятельность.Сознание.Личность./

А.Н.Леонтьев.2-е изд. – М.:Политиздат, 1977. – 304 с.

91. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н.Леонтьев. –

М.: МГУ, 1978. – 584 с.

92. Линклейтер К. Освобождение голоса. В 4-х ч./ Кристин

Линклейтер. Пер. с англ.. Л.Соловьевой. –

М.: Изд. ГИТИСа, 1993.- 217 с.

93. Лосев А.Ф. Музыка как предмет логики./ Алексей Федорович

Лосев.// Форма - стиль – выражение. –

М.:Мысль, 1990. – С.405-602;

94. Лоуэн А.Биоэнергетика./ А.Лоуэн.- С-Пб.: «Ювента», 1998;

95. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии./А.Р.Лурия. –

Изд-во Московского университета, 1973;

96. Лушин Б.М. На уроках маэстро Барра /Б.М.Лушин.//

Вопросы вокальной педагогики. Вып.6. – М.:Музыка,

1982. – С.123-140;

97. Люш Д. Развитие и сохранение певческого голоса. /

Д.Люш. – К.:Музична Украина, 1988. – 138 с.;

98. Ляшенко І.Ф. Національне та інтернаціональне в музиці. /

І.Ф.Ляшенко. – К.:Наукова думка, 1991. – 267 с.;

99. Львов М.Л. Из истории вокального искусства./ М.Л.Львов.

Общ. ред. и вст. Статья И.А.Вербовой. – М.:Музыка,

1964.- 228 с.;

100. Микиша М.Б. Практичні основи вокального мистецтва./

Михайло Венедиктович Микиша. Літ. Виклад

М.І.Головащенка. – 2-ге вид. – К.:Музична Україна,

1985.- 80 с.;

101. Медушевский В.В. Музыкальное мышление и логос жизни.//

Музыкальное мышление: сущность, категории, аспекты

исследования: Сб. статей/ Сост. Дыс Л.И.. –

К.:Музична Украина, 1989. – С.18-27;

102. Медушевский В.В.Таинственные энергии музыки.//

Музыкальная академия.-1992. -№3.- С.57-67;

103. Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению. /

Анжелина Георгиевна Менабени.- М.:Просвещение,

1987. – 93 с.;

104. Мишуга Олександр: Спогади. Листи. Матеріали./

Упор., підг. текстів, вст.. стаття та прим. М.І.Головащенка. –

К.:Музична Україна, 1971. – 780 с.;

105. Модест Менцинський. Спогади. Матеріали. Листування/

автор-упор. М.Головащенко. – К.: Вид-во Рада, 1995. – 462 с.

106. Моль А. Теория информации и эстетическое

восприятие./А.Моль. – М.:Мир, 1966;

107. Моляко В.А. Психологические проблемы творческой

одарённости./ В.А.Моляко. – К.: Тов. «Знання» України,

1995. – 53 с.;

108. Морозов В.П. Тайны вокальной речи./Владимир Петрович

Морозов. – Л.:Наука, 1967. – 204 с.;

109. Морозов В.П. Биофизические основы вокальной

речи./Владимир Петрович Морозов. – Л.:Наука, 1977.- 231 с.;

110. Морозов В.П. Искусство резонансного пения. Основы

резонансной теории и техники./ В.П.Морозов. – ИП РАН,

МГК им. П.И.Чайковского. – Изд.: «Искусство и наука»,

2002. – 496 с;

111. Морозов В.П. Профотбор вокалистов:експериментально

-теоретические основы объективных критериев// Вопросы

вокальной педагогики Вып.7. – М.:Музыка, 1984.- С.173-213;

112. Морозов В.П. Эмоциональность как критерий профотбора

вокалистов.// Вопросы вокальной педагогики: Сб. статей.

Вып. 7. – М.: Музыка, 1984. – С.198-204;

113. Музехольд А. Акустика и механика человеческого

голосового органа./ А.Музехольд. – Муз. сектор Госиздата,

1925.- 126 с.

114. Мышкина В.Т. Психологическая готовность к

художественно-творческой деятельности./ В.Т.Мышкина. –

М.: Всесоюзный ин-т повыш. квалиф. работников культуры,

1986. – 137 с.;

115. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музики. /

Е.В.Назайкинский. – М.:Музыка, 1988. -254 с.

116. Наливайко С. Таємниці розкриває санскрит./ Степан

Наливайко. – К.:Просвіта, 2000. – 288 с.;

117. Назаренко И.К. Искусство пения. Изд. 3-е. Дополненное..

/И.К.Назаренко. – М.:Музыка, 1968. – 622 с.;

118. Налимов В.В. Спонтанность сознания. Вероятностная теория

смыслов и смысловая архитектоника личности. /

В.В.Налимов. - М.:Прометей, 1985;

119. Налчаджян А.А. Некоторые психологические и философские

проблемы интуитивного познания./ А.А.Налчаджян. –

М.:Мысль, 1972;

120. Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. Записки

педагога. 2-е изд./ Г.Г.Нейгауз. – М.: Гос.Муз.Изд., 1961;

121. Немов Р.С. Психология (в трёх книгах)./ Р.С.Немов. –

М.:Владос, 1999;

122. Нестеренко Е.Е. Размышления о профессии./ Е.Е.Нестеренко.

– М.:Искусство, 1985;

123. Нозадзе М.В. Постикус в функциональной системе дыхание

-гортань//Canto ergo sum. – Тбилиси, 1986. – С.22-24;

124. Носуленко В.Н. Психология слухового восприятия./

В.Н.Носуленко. – М.:Наука, 1988;

125. Носенко Э.П. Эмоциональное состояние и речь./

Э.П.Носенко.- К.:Вища школа, 1981. – 195 с.;

126. Огієнко І.І. Історія української літературної мови./ Іван

Огієнко. Упор., автор.-біограф., нарису та прим.

М.С.Тимошик.- К.:Либідь,1995.- 296 с.;

127. Огороднов Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в

общеобразовательной школе: Метод. пособие. 3-е изд../

Дмитрий Ерофеевич Огороднов.- К.:Музычна Украина,

1989. – 165 с.;

128. Олексюк О.М. Педагогіка духовного потенціалу особистості:

сфера музичного мистецтва: Навч.посіб./ О.М.Олексюк,

М.М.Ткач – К.: Знання України, 2004. – 264 с.;

129. Основи педагогічної майстерності: Навчальний посібник./

За ред.. І.А.Зязюна. – К.:Вища школа, 1987. – 208 с.;

130. Основы информатики и вычислительной техники: Проб.

Учеб. пособие для сред учеб. заведений. В 2-х ч.- Ч.2/

А.П.Ершов, В.М.Монахов, А.А.Кузнецов и др...Под ред..

А.П.Ершова, В.М.Монахова. – М,:Просвещение, 1986.

131. Павленко Б.Н., Талгин С.А. Факторы этнопсихогенеза: Учеб.

Пособие./ Б.Н.Павленко и др. – Харьков: ХГУ, 1993.- 160 с.;

132. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва (Теорія і методика

викладання мистецьких дисциплін):[Монографія] / Галина

Микитівна Падалка. – К.: Освіта України, 2008. – 273 с.

133. Панофка Г. Искусство пения.Теория и практика для всех

голосов. Соч.81/ Г.Панофка; пер. с ит. – М.:Музыка,

1968. – 215 с.

134. Паров Ю. Азбука дыхания /Юлиус Паров – Минск:

Полымя, 1988. – 46 с.

135. Переверзев Н.К. Исполнительская интонация./

Н.К.Переверзев. – М.:Музыка, 1989. – 208 с.;

136. Піхманець Р.В. Психологія художньої творчості (теоретичні

та методичні аспекти)./ Р.В.Піхманець. – К.:Наукова думка,

1991. – 164 с.;

137. Пидорина В.И. А.Ф.Мишуга - выдающийся певец и

вокальный педагог// Вопросы вокальной педагогики. Вып.V.

– М.:Музыка. 1976. – С.135-155;

138. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения/

К.К.Платонов. - М.:Наука, 1982;

139. Плужников К. Механика пения. Принципы постановки

голоса /Константин Ильич Плужников. – С-Пб.: Композитор,

2004. – 87 с.

140. Попович М.В. Раціональність і виміри людського буття./

М.В.Попович. – К.: «Сфера», 1997. – 290 с.;

141. Прокопенко Н.М. Тайна вокала Шаляпина./ Наталья

Михайловна Прокопенко. В авт..редакции. - К.,1999. – 227 с.

142. Прокопьев В.Н. Как стать певцом и сделать карьеру. /

В.Н. Прокопьев. – С-Пб, 2000. – 176 с;

143. Прядко О.М. Розвиток співацького голосу: Навчальний

посібник / Олена Михайлівна Прядко - Кам’янець

-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2010. – 128 с.

144. Работнов Л.Д. Основы физиологии и патологии голоса

певцов./ Л.Д.Работнов. – М.:Музгиз, 1939.- 159 с.;

145. Расторгуев Б. Окно в мир звука./ Б.Расторгуев. –

М.:Знание, 1978;

146. Раппопорт С.Х. Искусство и эмоции: Изд. 2-е доп./

С.Х.Раппопорт. – М.:Музыка, 1972. – 168 с.;

147. Ржевкин С.Н. Слух и речь в свете современных физических

исследований./ С.Н.Ржевкин. – М-Л., 1936. -36 с.

148. Рыдник В.И. О современной акустике. / В.И.Рыдник. –

М.:Просвещение, 1979;

149. Ростовський О.Я. Методика викладання музики в основній

школі: навч.- метод. Посібник/ Олександр Якович

Ростовський. – Тернопіль: Навчальна книга. -

Богдан, 2001. – 272 с.

150. Рудаков А.И. О природе верхней певческой форманты и

механизме ее образования /А.И.Рудаков – М.: Музыка,

1968.- 367 с.

151. Рудницька О.П. Музика і культура особистості: проблеми

сучасної педагогічної освіти: Навчальний посібник./

Оксана Петрівна Рудницька. – К.: ІЗМН, 1998, - 248 с.;

152. Руффа Титто. Парабола моей жизни./ Титто Руффа. –

М-Л., 1966;

153. Святитель Григорий Нисский. Человек есть образ Божий. –

М.: Православное слово., 1995. – 31 с.

154. Селье Г.От мечты к открытию. / Г.Селье. – М.:

Прогресс, 1987;

155. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга./ И.М.Сеченов. –

М.: Наука, 1961;

156. Симонов В.П., Ершов П.М. Темперамент, характер,

личность./ В.П.Симонов и др.- М.: Наука, 1984;

157. Словник музичних термінів. Вид. друге, допов. /

Упор. Ю.Юцевич. – К.:Музична Україна, 1977. – 206 с.

158. Соломія Крушельницька. Спогади. Матеріали. Листування:

у 2 ч. Ч.1.: Спогади./ Вступ. ст.., упоряд. та прим.

М.Головащенка. – К.: Муз. Україна, 1978. – 398 с.

159. Сопина В.Г. И.А. Иосифов и традиции болгарской школы

пения// Вопросы вокальной педагогики. Вып.6. –

М.: Музыка, 1982, С.87-99;

160. Станиславский К.С. ПСС. – М.: Искусство, 1954. –

Т.2: Работа актёра над собой. – 480 с;

161. Станиславский К.С.Моя жизнь в искусстве./

К.С.Станиславский. – М.:Искусство, 1983.

162. Стасько Г.Є. Новаційні тенденції вокального виховання

молодих спеціалістів-музикантів у вищій школі./

Галина Євстахіївна Стасько. // Вісник Прикарпатського

університету. Мистецтвознавство. Вип. ХІУ. –

Івано-Франківськ, 2008. – С.169-174.

163. Стасько Г.Є. Творче і раціональне в системно-методичному

забезпеченні професійної підготовки спеціалістів./

Г.Є.Стасько.// Вісник Прикарпатського університету.

Мистецтвознавство. Вип. УІ. - Івано-Франківськ,

2003.- С.46-58.

164.Стасько Г. Технологія звукоутворення в контексті вокально

- виконавських інновацій сучасності //Галина Стасько.

Вісник Прикарпатського університету. Мистецтвознавство.

Вип. ХУІІ-ХУІІІ. – Івано-Франківськ, 2010. – С.101-106;

165.Стасько Г.Є., Шуляр О.Д. Голос людини та вокальна робота з

ним: Монографія/ Г.Є.Стасько, О.Д.Шуляр,

М.Ю.Сливоцький та ін.. Навчальне видання. – Івано

-Франківськ: Вид-во ПНУ ім.. В.Стефаника, 2010. – 334 с.

166. Стахевич А.Г. Вокальное искусство Западной Европы:

творчество, исполнительство, педагогика: Исследование./

А.Г. Стахевич. – К.: НМАУ им. П.И Чайковского,

1997. – 272 с.;

167. Стахевич О.Г. Вчення про співацький голос в оперній

культурі Італії ХУІІ-ХУІІІ століть./О.Г.Стахевич.- //

Музична культура Італії та Франції: від бароко до

романтизму (проблеми стилю та міжкультурних контактів):

Зб. Наук. праць Київ.держ.консерваторії. – К., 1991. –С.26-40.;

168. Стахевич А.Г. Теоретические основы процесса постановки

голоса в вокальной педагогике. / А.Г.Стахевич. –

Сумы, 1990. – 45 с.

169. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения

пению / Галина Павловна Стулова. – М.: Прометей,

1992. -118 с.

170. Стулова Г.П. Современные методы исследования речи и

пения// Вопросы физиологии пения и вокальной методики:

Труды ГМПИ им. Гнесиных. – Вып.ХХУ-й. –

М., 1975. – С.39-53.;

171. Стулова Г.П. Дидактические основы обучения пению. Учеб.

пособие. /Г.П.Стулова. – М.: МГПИ, 1988. – 69 с.

172. Сухотин А.К. Ритмы и алгоритмы. /А.К.Сухотин. –

М.: Молодая гвардия, 1983;

173. Сэт Риггс. Как стать звездой: Аудиошкола для

вокалистов. (Техника пения в речевой позиции) –

М., 2004. – 104 с.

174. Тамбовская Н. Час ученичества. Студии профессора

Образцовой./ Н.Тамбовская. // Музыкальная жизнь.

№17-18, 1993.- С.2-3.

175. Тарасов Г.С. Проблемы духовной потребности

(на материалах музыкального восприятия)./ Г.С.Тарасов. –

М.: Наука, 1979. – 191 с.

176. Тарасова К.В. Онтогенез музыкальных способностей./

К.В.Тарасова. – М.: Педагогика, 1988. – 176 с.

177. Тарская О.П. Мои вокально-педагогические принципы/

О.П.Тарская //Вопросы вокальной педагогики: Сб. статей. –

Вып.4. – М.:Музыка, 1969. – С.137-144.

178. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей.

Т.1./Б.М.Теплов.- М.: Педагогика, 1985.- 328 с.

179. Теплов Б.М. Об объективном методе психологии //

Б.М.Теплов. Избранные труды в 2-х томах. – М.: Педагогика,

1985, Т.2.- С.281-309;

180. Тимохин В.В. Выдающиеся итальянские певцы./

В.В.Тимохин. – М.: Музгиз, 1962;

181. Тиц Г.И. Мой учитель Э.Гандольфи. //Вопросы вокальной

педагогики. Вып.7. – М.: Музыка, 1984.- С.66-72;

182. Узинг М.О. Профессор Петербургской консерватории

Н.А.Ирецкая.// Вопросы вокальной педагогики.

Вып. 6. – Л., 1982.- С.23-35;

183. Фант Г. Акустическая теория голосообразования./

Г.Фант.- М.: Наука, 1964;

184. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в

онтогенезе./Д.И.Фельдштейн. – М.: Просвещение,1989 – 86 с.

185. Феномен української культури: методологічні засади

осмислення: Зб. наук. праць. – К.:Фенікс, 1996. – 477 с.;

186. Філіпчук Г.Г. Українська етнокультура в змісті національної

загальної та педагогічної освіти. – Чернівці:

Прут, 1996. – 322 с.;

187. Фіцула М.М. Педагогіка: навчальний посібник / Михайло

Миколайович Фіцула. – Вид. 2-ге, випр., доп. –

К.: Академвидав, 2006. – 560 с.

188. Фомичев М.И. Основы фониатрии / М.И.Фомичев. –

Л.: Медгиз, 1949 – 188 с.

189. Фролов Ю.П. Пение и речь в свете учения И.П.Павлова /

Ю.П.Фролов. – М.: Музыка, 1966. – 99 с.

190. Фучито С., Бейер-Барнет Дж.. Искусство пения и вокальная

методика Карузо. / С.Фучито и др. Пер с нем. Шведе Е.Е.-

3-е изд., доп.- С-Пб: Композитор, 2005. – 56 с.

191. Художественный тип человека. Комплексные исследования//

М.:Московская гос. консерватория, 1994.

192. Храмова В.Л. Целостность духовной культуры: Монография/

Отв. Ред. С.Б. Крымский. – К.: Феникс, 1995. – 398 с.;

193. Чайка В.В. Мистецтво творити голосом. Роль

психофізіологічного стану студента у розвитку його

вокальної майстерності: поради педагога /

Володимира Чайка. – Львів: Місіонер, 2008. – 104 с.

194. Чабаненко В.А. Основи мовної експресії./ В.А.Чабаненко.

– К.:Вища школа. 1984. – 166 с.

195. Чопра Дивак «Семь духовных законов успеха» /

Дивак Чопра. Пер. с англ. Шпет Н. – 2001. – 160 с.

196. Шабутін С., Хміль С., Шабутіна І. Зцілення музикою:

Монографія. / Сергій Шабутін, Стефан Хміль, Ірина

Шабутіна. - Тернопіль: Підручники і посібники,

2006. – 192 с.

197. Шаляпин Ф.И. Т.1- Литературное наследство;

Т.ІІ - Воспоминания о Шаляпине; Т.ІІІ – Статьи и

высказывания. Приложение./ Ф.Шаляпин. –

М.: Искусство, 1976, 1977, 1979. – Т.1. – 768 с.

198. Пьер Тейяр де Шарден. Феномен человека.- М.: Наука, 1987;

199. Шейко И.П. Елена Образцова./ И.П.Шейко.-

М.: Искусство, 1984;

200. Шерток Л. Непознанное в психике человека./ Л. Шерток. –

М.: Прогресс, 1982;

201. Шопенгауэр А. Свобода воли и нравственность. –

М.: Просвещение, 1992. – 480 с.;

202. Шпет Г.Г. Введение в этническую психологию./

Г.Г.Шпет. – С-Пб: АЛЕТЕЙЯ, 1996. – 155 с.

203. Шторк К. Система Далькроза./ К. Шторк –

Л-М,: «Петроград», 1924;

204. Щерба Л.В. Русские гласные в качественном и

количественном отношении./ Л.В.Щерба. – Л.: Наука, 1983;

205. Этнопсихолингвистика: Сб. науч. тр./

Отв. ред. Ю.А.Сорокин. – М.: Наука, 1988. – 192 с.

206. Эткинс П. Порядок и беспорядок в природе. / П. Эткинс.

Пер. с англ. – М.: Мир, 1987;

207. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов: Пер. с англ. –

К.: Изд. Гос. Библиотеки Украины для юнош., 1996. – 384 с.

208. Юнг К.Г. Психология бессознательного: Пер. с нем. –

М.: ООО «Изд-во АСТ-ЛТД», «Канон+», 1998. – 400 с.

209. Юдин С.П. Формирование голоса певца./ Сергей Петрович

Юдин. – М.: Музгиз, 1962. 166 с.

210. Юссон Р. Певческий голос: исследование основных

физиологических и акустических явлений певческого

голоса./Рауль Юссон.- М.: Музыка, 1974.- 262 с.

211. Юцевич Ю.Є. Теорія і методика формування та розвитку

співацького голосу: навчально-методичний посібник для

викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів,

учителів шкіл різного типу / Юрій Євгенович Юцевич. –

К.: ІЗМН, 1998. – 159 с.

212. Юцевич Ю.Є. Музика: словник-довідник / Ю.Є. Юцевич –

Тернопіль: Навчальна книга. – Вид-во Богдан, 2003. – 352 с.

213. Юшманов В.И. Вокальная техника и её парадоксы.

[Монография] / Виктор Иванович Юшманов. –

С-Пб.: Изд-во «ДЕАН», 2001. – 128 с.;

214. Юшманов В.И. О проблемах современной теории певческого

искусства (к вопросу о психологии профессиональной

певческой деятельности).// Современные проблемы

педагогики музыкального вуза. – С-Пб.: Канон,

1999. – С. 36-50;

215. Яковенко С.Б. Павел Герасимович Лисициан (уроки одной

жизни). / С.Б.Яковенко. – М.: Музыка, 1989.- 98 с.

216. Яковлев А. Физиологические закономерности певческой

атаки: (тренировочные упражнения для воспитания

вокалистов)/ Александр Васильевич Яковлев. –

Л.: Музыка, 1971. – 64 с.

**ДОДАТКИ**

***ДОДАТОК № 1.***

***МЕХАНІЗМИ САМОРОЗВИТКУ ЖИВИХ СИСТЕМ (за методикою А.Кравченка)[78].***

В основу авторської методики концепції саморозвитку живих систем А.Кравченко поклав усвідомлене керівництво діяльністю «живими» процесами, які відбуваються у людському організмі, як цілеспрямованого стимулювання (за допомогою звукотвірних вправ) природної і повноцінної творчої життєдіяльності співака. Оскільки, у професійній підготовці співака найважливіша роль належить кваліфікованому педагогові, то від його теоретичної і практичної компетенції залежатиме й уміння розвинути природні здібності учня. А формула успішності навчання - це талант педагога плюс талант учня, помножені на працю і творчі пошуки обох, поділені на час.

Основна увага автора звертається на утворення *природного(вільного і ненапруженого)* тону в різних регістрах і ділянках діапазону голосу, щільний контроль за якістю якого повинен чітко *усвідомлюватися і регулюватися і учнем, і педагогом*, зважаючи на різну акустичну насиченість голосних фонем. Оскільки кожна голосна має відмінні одна від одної акустичні характеристики, то *послідовність їх опрацювання* має велике значення для формування співацької техніки, а, зокрема, для перемикання регістрів ( переходу з грудного у фальцет, і навпаки). Уміння ***відчувати регістрові зміни у роботі гортані співака,*** які повинні відбуватися природно, без надмірних (але, обов’язкових) *певних зусиль*, зі знанням справи утворюючи потрібний музичний образ, належить до основної *координаційної роботи*, пов’язаної з розвитком вокальної техніки.

Автор розробив *індивідуальну графічну систему контролю* за якісними показниками звучання окремих фонем, особливо, у перехідній ділянці діапазону голосу, яку можна окремо моделювати для кожного учня і робити необхідні записи результативності навчання у спеціальні таблиці.

Для реалізації поставленої мети автор радить вивчити межі тих акустичних рівнів, які можуть: а) - *утримуватися на ферматі*; б) - і тих, які *функціонують тільки короткочасно*. Для цього А.Кравченко рекомендує використовувати спеціальне тестування. Таблиця для тестування складається педагогом таким чином, щоб у неї систематично можна заносити нові дані.

Якщо учень може утримати голосну в межах частотних зон діапазону голосу, що дозволяють її визначити, протягом ***10 сек.,*** то в таблицю занотовується, наприклад, ***«Тф»****(«тримає фермату» - Г.С.)* - достатньо тривалий час утримування голосної на відповідній висоті на ферматі. Якщо та чи інша голосна функціонує тільки *короткочасно* на будь-якій висоті, то ставиться знак ***«Ткр»****(«тримає коротко» - Г.С.*).

*До акустичних рівнів звукоутворення належать:*

*1. Частоти основних тонів у межах звуковисотного діапазону;*

*2. Частоти формант фонуючих голосних;*

*3. Динамічні рівні в межах можливого діапазону.*

Для цього педагог-вокаліст повинен добре чути, ( і уміти розрізнити), в якому регістровому режимі відбувається утримування голосних. В таблиці позначається в якому регістрі звучала та чи інша нота – *у грудному* ***- ЩЧ*** (працюють т.зв. щито-черпаловидні м’язи гортані); *у головному* - ***ПЩ*** (працюють т.зв. персне-щитовидні м’язи гортані). Ці м’язи здійснюють «тонкі» процеси звукоутворення у гортані співака, відбувається «жива гра» двох пар м’язів, які натягують і ущільнюють голосові зв’язки (за І.Левідовим).

При тестуванні варто пам’ятати, що, переважно, у співаків-початківців голосні ***«А»*** і ***«О»*** функціонують лише в *грудному регістрі*. Своєчасне переключення регістрів не відбувається (особливо, у жінок).

Тестування (записування на магнітофон окремих звуків для встановлення рівня автоматичного, природного переходу гортані з одного режиму звукоутворення в інший, тобто, з грудного у фальцетний і навпаки), провинно відбуватися ***в межах спонтанного (природного) співу,*** а не того, яким *треба оволодіти.* Ця початкова умова дозволяє зосередити увагу на власних і справжніх можливостях учня (ще не розвинених і не «зіпсованих» навчанням) і досить точно визначити їх параметри. Кожна голосна фонема «включає» той чи інший регістр у певних межах. Наприклад, ***«У»*** вимагає перемикання звучання головного регістру уже на *«Ля-Сі-бемоль»- першої октави*. Якщо цю голосну співати, як ***«О»,*** то включення може відбуватися на трохи вищих звуках діапазону, або й зовсім не відбуватися.

Для прикладу автор подає таблицю «ідеальної моделі» :

***Таблиця «ідеальної моделі» переключень регістрів для баритона***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Висота основного тону | Тривалість витримування фонуючих голосних в межах еталонних зон при витримці частот І-ІІІ формант в грудному (Щ - Ч)  і головному (П – Щ) регістрах | | | | | | | | | |
| А | | О | | У | | Е | | І | |
| Щ - Ч | П - Щ | Щ - Ч | П - Щ | Щ - Ч | П - Щ | Щ - Ч | П - Щ | Щ - Ч | П - Щ |
| Jis | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| A | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| B | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| H | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| C | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| cis | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| d1 | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| dis1 | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| e | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| f | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| fis | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| g | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | Тф | – |
| gis | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | Тф | – |
| a | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | Тф | – |
| b | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | Тф | – |
| h | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | Тф | – |
| c1 | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| cis1 | Тф | – | Тф | – | – | – | Тф | – | – | – |
| d1 | Тф | – | Тф | – | – | – | Ткр | – | – | – |
| dis1 | Тф | – | Тф | – | – | Ткр | – | – | – | Ткр |
| e1 | Тф | – | Ткр | – | – | Ткр | – | Ткр | – | Ткр |
| f1 | Тф | – | Ткр | – | – | Ткр | – | Ткр | – | Ткр |
| fis1 | Тф | – | Ткр | – | – | – | – | – | – | – |
| g1 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| gis1 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |

Вказана таблиця орієнтує спеціаліста-вокаліста на типові показники і для інших голосів, оскільки вони мають невеликі розбіжності між собою, тому вона може бути «опорною» для використання в практиці розвитку голосу.

Важливо пам’ятати також, що збільшення вертикального і горизонтального відкриття рота ( і надто активна артикуляція – Г.С), *віддаляє момент перемикання головного регістру, або й виключає таку можливість взагалі.* У висококваліфікованих співаків перемикання регістрів залежить лише від *емоційного стану художнього образу,* реалізація якого не пов’язана з вимушеною необхідністю більше чи менше відкривати рот. Тому на початковій стадії навчання деякий час співак відчуватиме певне *обмеження свободи дій* у роботі артикуляційного апарата. Проте, оскільки, завчасне (тобто, фізіологічно вірне) перемикання регістрів вимагає *невеликого відкриття рота* у переважної більшості співаючих, то тактика формування співацьких навичок повинна це враховувати.

*До умов, що забезпечують процес самооптимізації належать:*

***А)*** *імітаційні прийоми* - наслідування за принципом уподібнення і контрасту ( з використанням еталонного співу майстрів, негативно показових моментів;

***Б)*** *описові прийоми* - за допомогою різних порівнянь, («співайте гостріше, вужче, ближче та ін.»), асоціативних відчуттів;

***В)*** *використання емоційного стану* (радості, гніву, суму, кокетства, ніжності тощо). Сюди входять і жести, фрази, вигуки та ін..

Найважливішою умовою успішного навчання є ***свідоме використання*** (за допомогою вольових зусиль) того звукового образу, реалізація якого допоможе дійти до мети. Тому не варто впроваджувати конкретні художні завдання до того часу, поки співак не зрозуміє процес голосотворення у власному тілі і не набуде потрібних навичок. Повнота розвитку таланту повністю залежить від *уміння самореалізуватися*. «Якщо вокаліст не володіє всіма можливими засобами розкриття даного йому таланту, його дії не стануть вимушеними (логічно оправданими - Г.С.), а мотивація з часом згасне» - наголошує А.Кравченко [78, с.106;].

Сучасне розуміння якісної вокальної творчості тісно пов’язується з т.зв. «звільненням» голосу від зайвого напруження і скованості (В.Юшманов, Н.Гонтаренко, К.Лінклейтер, С.Ріггс, Н.Прокопенко, В.Прокоп’єв та ін..), на що наголошує і А.Кравченко. В розумінні автора свобода звукоутворення пов’язана, насамперед, з формуванням у співака «корисних адаптацій», як логічно виважених, раціональних вокальних дій, спрямованих на отримування ***конкретного результату***. «Якщо дії закінчуються тим, що людина простягнула руку і стиснула кисть руки, - пояснює відомий фізіолог П.К.Анохін, - то р е з у л ь т а т и полягають в тому, що людина в з я л а предмет в руку»[78, с.107;]. Тому, вокаліст повинен керувати не діями, якими, за переконаннями А.Кравченка, «керувати, направляти, коректувати чи контролювати» є неможливо, а *спрямовувати всі зусилля на досягнення потрібного* ***результату.***

Процес самооптимізації повинен відбуватися на основі *фізіологічно вірної роботи голосотвірної системи* на всьому звуковисотному і формантному діапазонах при поступовому збільшенні часу утримування потрібного результату. Тому, насамперед, необхідно усунути фонацію голосних при *неповному змиканні голосових зв’язок*. Ознакою такого співу є поява негармонічних обертонів, які характерні для фонації приголосних звуків ( відчуття осиплості - Г.С.).

Особливою турботою співаючого, на думку автора, повинен стати ***контроль над фонацією голосної «І»,*** яка часто співається дещо ширше, як напівголосна «И»( «Ы»- рос., яка, на відміну від української, має більш гортанний еквівалент - Г.С.).

Ще однією умовою вірного фізіологічного співу є ***своєчасне перемикання регістрів на всіх голосних звуках,*** (тому А.Кравченко не радить співати вокалізи і вправи на голосну **«А»,** яка є «важкою» для навчання). Автор рекомендує певну послідовність опанування голосних фонем. На початку навчання голосні ***«І», «У»(«Ю»), «Є»*** варто опановувати *у висхідній послідовності* («знизу-вверх»), а голосні ***«О», «А»*** - *у низхідній* - «зверху-вниз». Останньою опановується голосна фонема ***«А»*** (хоча необхідно опиратися на природні індивідуальні показники учня, оскільки, можливі винятки, коли «А» звучатиме правильно).

Як показує практика, успіх будь-якого навчання залежить від уваги і зосередженості самого учня,(т.зв. «здатності до учіння» - Г.С.), тому результативність співацької діяльності на заняттях матиме ефект лише до появи *перших ознак втоми*.

Ефективність співу передбачає ***циклічну форму*** навчання, яка поєднує в собі ***процес співу*** з *короткочасним відпочинком*. Цикл - це мірило тривалості формування позитивних адаптацій (успішного досвіду навчання - Г.С.), отже, послаблення (гальмування) внутрісистемних зв’язків при втомі зведе нанівець всю попередню роботу. Згідно спостережень А.Кравченка, стійка втома зменшує *ефективність засвоєння навчальних завдань в 5 разів*.

Появу втоми педагог-вокаліст може виявити *за критеріями:*

*1. Скорочення часу утримування правильного звучання голосу;*

*2. Частий вихід озвучених голосних за межі еталонних зон;*

*3. Втрата гармонічних обертонів при зменшенні формантних амплітуд (дзвінкості, яскравості, близькості) озвучених голосних звуків;*

*4. Поява негармонічних обертонів у спектрі співацького голосу(осиплості).*

Автор рекомендує використовувати у навчанні *короткотривалі* цикли (по 2-3 хвилини), які поступово збільшуватимуться в процесі опанування техніки співу до 20-30 хв.(на одне заняття). Кількість циклів на одне заняття - 8-10, з перервами по 3-5 хвилин.

Зростання продуктивності навчання, за переконаннями А.Кравченка, не тільки покращує професійні показники співака, а й дозволяє зменшити загальний час вокальної підготовки спеціаліста у навчальних закладах (зараз - 7-9 років), який може регулюватися у відповідності до якості отримання фахової майстерності кожного учня (студента - Г.С.).

Великого значення надає автор і формуванню так званого ***вокально-моторного слуху***, визначального для *усвідомлення якості співацького процесу* *і керівництва всіма параметрами голосотвірної системи виконавця*. Особливого значення набуває слуховий контроль у педагогічній діяльності, який дозволяє педагогові-вокалісту утримувати в пам’яті якість співацьких тонів з певним складом частотних рівнів, визначати «на слух» наявність природних даних в учнів і уміння безпомилково «програмувати» обсяг роботи у вокальному класі з кожним з них для ліквідації недоліків та розвитку виконавської майстерності.

Одним з найважливіших показників ефективності навчання є так званий ***зворотний зв’язок***, який дозволяє на основі ґрунтовного аналізу отримувати достовірну інформацію щодо якості звучання голосу (тобто, отриманого результату). Саме зворотний зв’язок дозволяє налагодити взаєморозуміння між педагогом і учнем та спрямувати навчальний процес на максимальну результативність. Особливого значення набуває ця зворотна інформація, коли вона доповнюється необхідними *теоретичними відомостями*, які дозволяють не тільки отримувати потрібні знання (т.зв. «орієнтацію в предметі» - Г.С.), а й формують базову основу майбутньої спеціальності, розвивають музичний інтелект і стимулюють процес самовдосконалення - необхідну умову творчої діяльності.

Концепція «самооптимізації» А.Кравченка означає процес ***саморозвитку, покращення якісних показників звукоутворення.*** Здатність людського організму (як «живої системи») до самостійного удосконалення, яка перетворює початкове короткочасне утримування потрібного результату у стійке і тривале уміння, покладена в основу вокального розвитку названої авторської методики, є, фактично, *стимулюванням процесу саморозвитку за рахунок самопобудови вимушених адаптацій.* Цей процес супроводжується не тільки вимушеним (цілеспрямованим, логічно виваженим – Г.С) програмуванням дій для досягнення бажаного результату, а й зниженням енергозатрат у роботі організму загалом.

Тому в практичній роботі автор рекомендує починати з ліквідації (на початковому етапі навчання) тих стереотипів неправильного звучання голосу, які зазвичай гальмують і ускладнюють співацький процес, (наприклад, звучання фонем ***«А» і «О»*** на *«Ре» - «Фа-дієз» другої октави*. Переважно, ця ділянка діапазону є «проблемною» для правильного і невимушеного озвучення названих нот), оскільки включення головного(фальцетного) регістру тут відбувається на більш високій ділянці діапазону, що вимагає *певних зусиль* у роботі гортані для утворення потрібного імпедансу(взаємодії тиску, що виникає між надзв’язковою та підзв’язковою ділянками голосового апарата). Вказані фонеми на цій висоті діапазону бажано *не використовувати* на початковій стадії навчання.

Для навчання рекомендуються тільки ті голосні і на тих рівнях основного тону, котрі дозволяють утворювати більш *низьке* (природне, з меншими зусиллями - Г.С.) «включення» головного регістру. Ця звукова зона якнайкраще проявляється при мінімальному відкритті рота, (але не «мичанням» на mormorando з закритим ротом, оскільки це не стосується співу). Умовою короткочасного утримування потрібного результату є поява в голосі *високої співацької форманти* (ВСФ), яка легко вловлюється на слух своєю дзвінкістю, яскравістю, сріблистістю і «гостротою».

Варто пам’ятати, що природне і більш низьке (у діапазоні голосу) перемикання регістрів відбувається *мимовільно* при фонації голосної ***«І»*** та ***«У»(«Ю»).*** Пов’язане з цим часткове враження «втрати» звучання голосу,(ніби голос «пропав»), не повинно лякати співака. Це - тимчасові «незручності». Голос не втратив привабливість, він набуває *фізіологічно вірної координації*. Створені тимчасові зв’язки з часом укріпляються, тому їх необхідно ретельно ***відпрацьовувати на високих енергетичних рівнях*** у діапазоні голосу. Отже, верхня ділянка діапазону голосу співака утворює так званий *високий енергетичний рівень*, який потребує активних зусиль і чіткої координації звукоутворення (і спеціальної підготовки).

Вокальні вправи повинні бути простими, з мінімальними варіаціями (згадаймо листок Порпори). Виконання вправ і вокалізів на фонему ***«А»*** не варто впроваджувати у навчальний процес до того часу, поки співак не ***опанує*** *техніку звукоутворення високого енергетичного рівня звучання* голосу, оскільки, це може привести до руйнації голосової функції. При опрацьовуванні нових акустичних рівнів звучання голосу доцільно реалізовувати лише таку їх кількість, яка дозволить зробити співацькі дії найбільш ефективними і продуктивними, (що відповідає систематичності і поступовості навчальних дій у педагогіці).

Початковий етап роботи у вокальному класі найкраще розпочинати з опанування ***регістрів голосу***, визначення ***межі регістрових переходів*** (т.зв. «перехідних» нот) і тільки після цього приступати до формування корисних співацьких навичок в циклічній формі навчання, (по 2-3 хв. з невеликими перервами на одному занятті і 2-3 годинною перервою між заняттями).

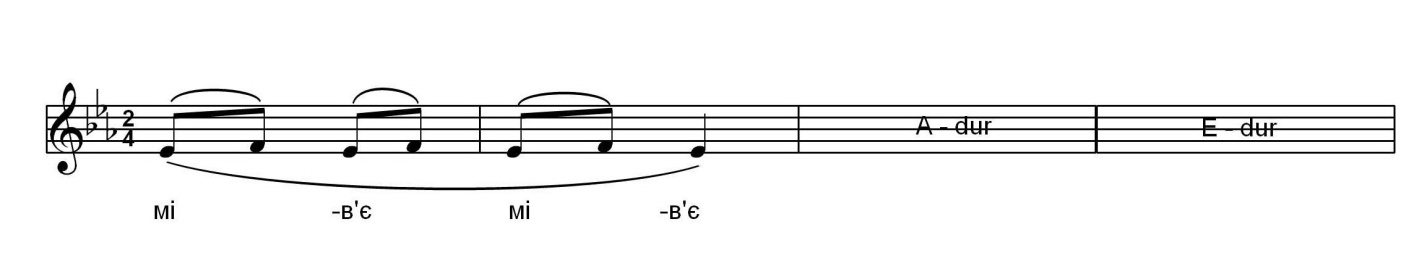
***Перший цикл*** занять спрямовується на опрацювання так званої «примарної зони» діапазону голосу співака, тобто, натуральних нот, які звучать найкраще, вільно і природно ( між *«Ре» - «Фа-дієз»* *першої октави*, в залежності від типу голосу). Цю ділянку діапазону голосу, згідно рівня основного тону, А.Кравченко називає найкращою для навчального процесу, оскільки фонація тут відбувається за рахунок «оптимізованих дій»[78, с.113;].

Для успішного розвитку вокальних навичок педагог-вокаліст повинен слідкувати за тим, щоб голосні фонеми утворювалися виразно і чітко ***(«І»*** не переходило в ***«И», а «Є» в «Е»***). Правильно утворені звуки рекомендується повторювати ***багаторазово*** для закріплення вокальних відчуттів і налаштування нервово-м’язових зв’язків у відчуттях, (що дозволить накопичити потрібний і корисний співацький досвід, - «оптимізувати» дії).

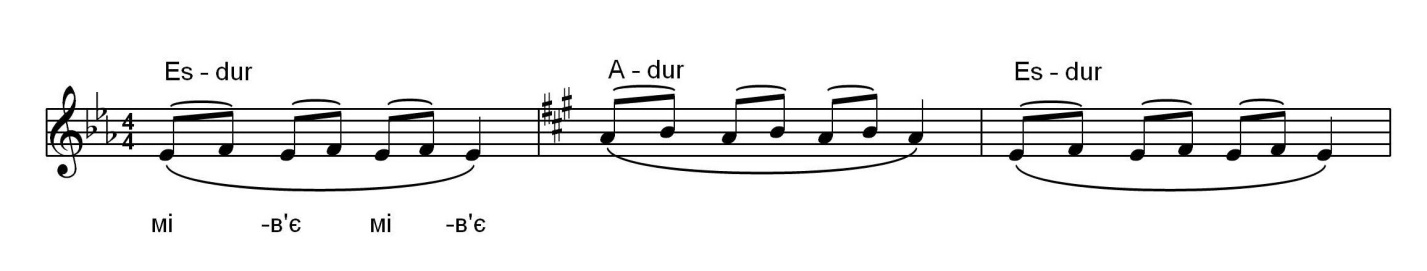
Вправа №1



Вправа №2



Вправа №3

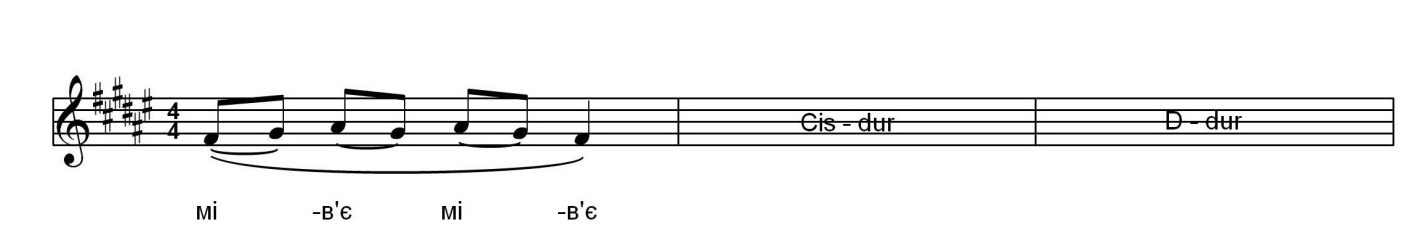


***Другий цикл*** занять спрямовується на включення головного (фальцетного) регістру при фонації голосної ***«Ю»*** на *«Сі-бемоль»- першої* октави, голосної ***«Є»*** на *«До-дієз» першої октави* та ***«І»*** - на *«До»- другої* октави, слідкуючи за налаштуванням необхідних нервово-м’язових зв’язків. Кожен новий цикл варто розпочинати з *останньої вправи попереднього циклу,* але на півтона-тон вище.

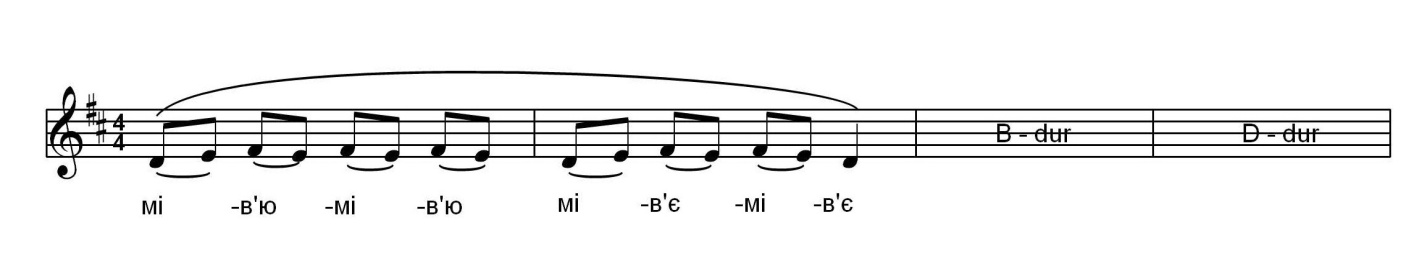
Нові зв’язки на цьому етапі навчання вже переходять межу «оптимізованих» (натуральних, природно утворених), тому опанування їх забезпечуватиметься так званими «неоптимізованими» (які вимагають уваги, зосередження і певних зусиль) діями. Основна увага, таким чином, спрямовуватиметься на *контроль за подоланням незручностей*, які виникатимуть при їх утворенні, адже, вони розміщуються поряд з попередніми (оптимізованими діями, вже підкріпленими позитивним досвідом, який варто використовувати і для формування нових рівнів).

У загальній педагогіці цей метод отримав назву «перехід від відомого до невідомого». Для утворення нових зв’язків ( нових відчуттів і усвідомленого керівництва фонацією – Г.С.) необхідна не тільки увага, а й певні *вольові зусилля,* які б дозволили зберегти повноцінне звучання фонем ***«І», «У»(«Ю»),*** ***«Є»*** *(без переходу в «И»,/«Ы» – рос/,»О» та«Е»)* і сформували стійкі навички у тональностях *«СОЛЬ-мажор»* та *«Мі-мажор».*

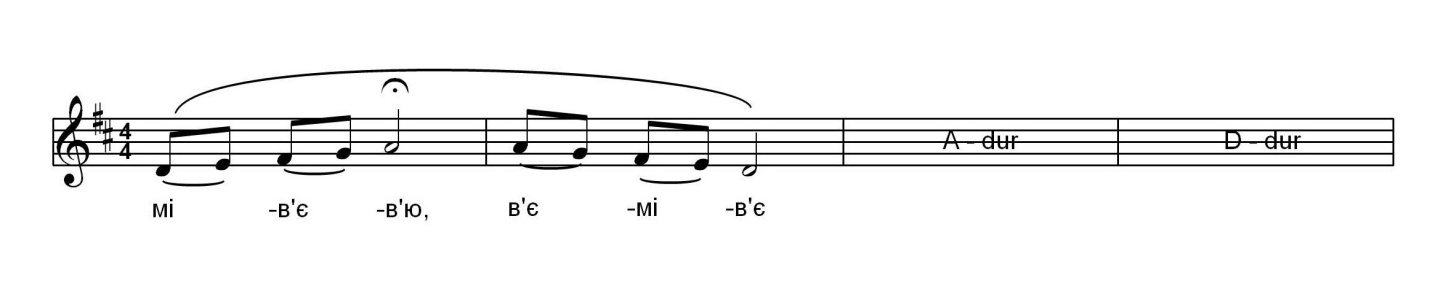
Вправа №4



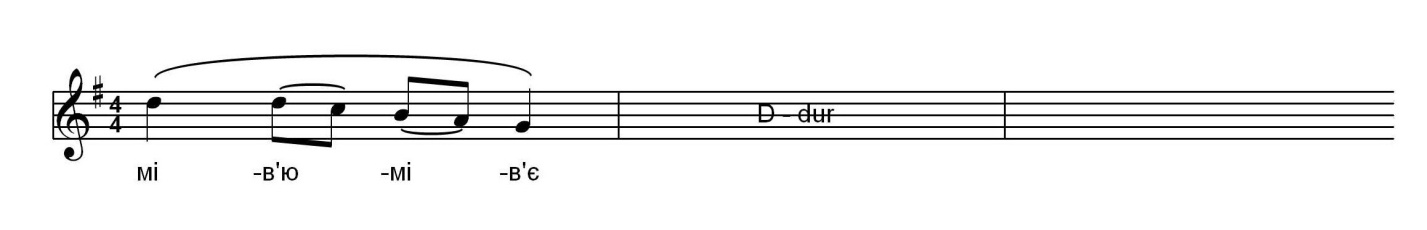
Вправа №5



Вправа №6

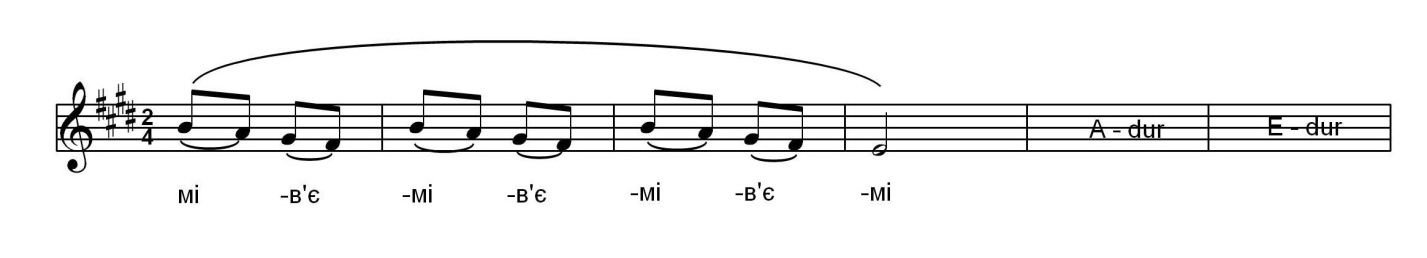


Вправа №7

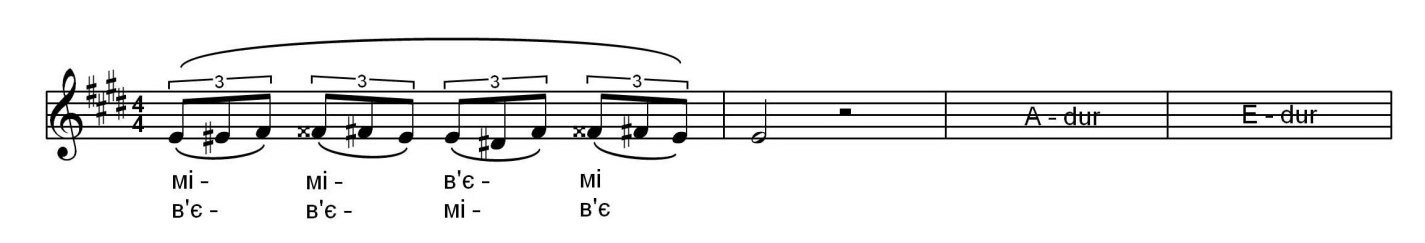


***Третій цикл*** (при відсутності втоми) характеризується впевненістю у якісних показниках звукоутворення з яскраво вираженою високою співацькою формантою (ВСФ). Зважаючи на те, що фонема ***«І»*** має високі частоти вже на другій форманті (яка за своєю суттю наближена до мовленнєвих показників звучання, тобто, зачіпає грудний регістр), то формування яскравого звучання на цій голосній у новому «форматі» не повинно суттєво відрізнятися від попереднього, а стати його гідним продовженням.

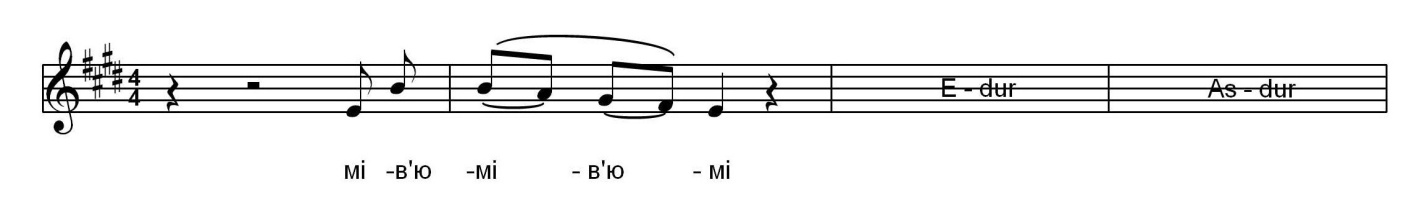
Вправа №8



Вправа №9



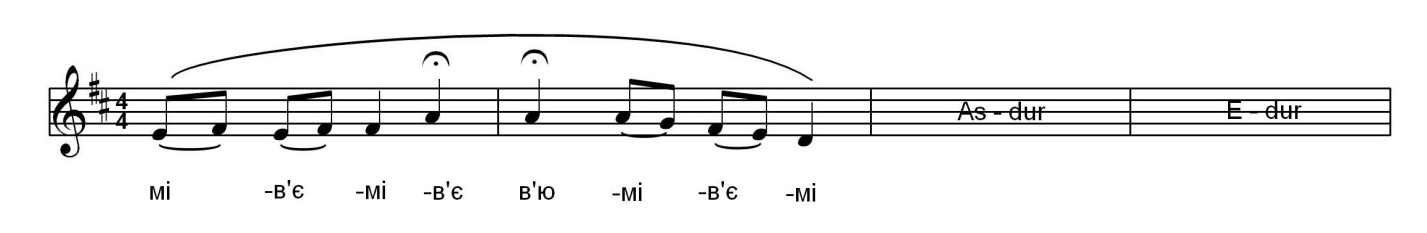
Вправа №10



Опанування вказаних вправ дозволяє у **вправі №11** вже *утримувати на ферматі* голосні, які стимулюють утворення головного резонування голосу зі збереженням ВСФ і всіх якостей повноцінного звучання (в тому числі і вібрато).

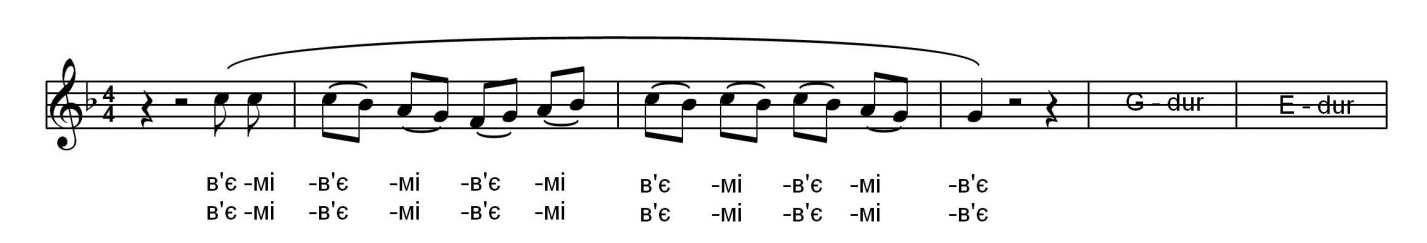
На початковій стадії навчання вібрато не завжди має потрібні показники (або й зовсім відсутнє). А.Кравченко рекомендує *стимулювати* його за допомогою невеличкої корекції звукового образу без остраху, що воно може утворитися мізерним і слабким - згодом цей дефект виправиться.

Вправа №11

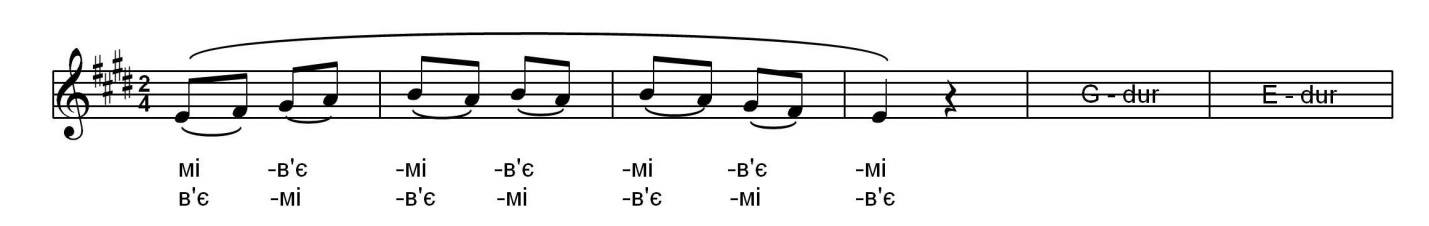


***Четвертий цикл*** навчального процесу містить в собі стійкі вокальні навички, спрямовані на удосконалення техніки звукоутворення при переході «неоптимізованих дій», (які не мають природних пристосувань і потребують спеціального навчання – Г.С) у «оптимізовані», (власне, конкретний вокальний досвід). Тому, **вправа №12** передбачає варіювання різних комбінацій голосних і приголосних звуків при вчасному «переключанні» регістрів, а після її успішної реалізації - перехід в режим т.зв. «оптимізованих дій» на вправах №5 та №6, контролюючи, водночас, процес формування співацьких навичок за критерієм «втоми» (доки звучання не потребуватиме зайвого напруження - Г.С.).

Вправа №12



Вправа №13



**Вправу №13** варто чергувати з попередніми вправами, які реалізуються за рахунок оптимізованих (природних) дій. Після утворення стійких зв’язків при фонації голосної ***«У»*** А.Кравченко рекомендує переходити до формування співацьких навичок при фонації голосної ***«О»*** за частотними характеристиками, близькими до ***«У»,*** наближуючись, водночас, до звучання голосної ***«А»*** без втрати головного(фальцетного) регістрового звучання.

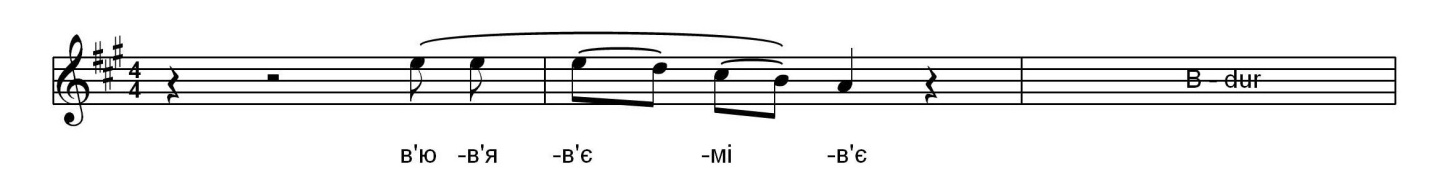
Важливо пам’ятати, що переходити до опанування більш високих акустичних рівнів та інших голосних фонем треба після *формування стійких зв’язків* вказаних рівнів і голосних, (щоб не втратити набутий досвід).

Практичні спостереження автора дозволяють стверджувати, що якість і ефективність утворення потрібних зв’язків при формуванні акустичних рівнів вимагає збільшення навчальних годин тижневого навантаження (до 9-10-ти годин) для розвитку «м’язової пам’яті».

Якщо на першому уроці використовується тактика включення головного регістру при ***висхідному русі*** голосу(знизу-вверх) на утримуванні голосних ***«І», «Є», «Ю»(«У») і частково «О»***, то опанування голосних фонем ***«А» і «О»*** здійснюється інакше. Голосний звук ***«О»*** може функціонувати після реалізації ***«У»*** при формуванні нових зв’язків ***висхідним рухом*** (знизу-вверх), а голосний ***«А»*** в головному регістрі опановується *останнім, і* ***лише*** при ***низхідній послідовності основного тон***у (зверху-вниз). Заносити нові дані в таблиці через 10-15 тижнів.

Тактика опанування голосної ***«А» і «О»*** в *головному регістрі* спрямована на те, щоб «включені» голосні могли утримуватися і в *грудному* при їх ідентифікації. Опановуючи голосні на ділянці перехідних тонів, варто пам’ятати, що тактику формування співацьких навичок при утримуванні голосних ***«І», «Є», «У»(«Ю»)*** *знизу вверх* і - голосних ***«А», «О»*** *(зверху вниз)* варто ***реалізовувати одночасно***. Вправу можна починати з короткочасного утримування голосної ***«А» і «О»*** на *«Мі-Фа»- другої октави* в низхідній послідовності.

Вправа №14



У процесі формування навички короткочасне утримування голосних ***«А» і «О»*** необхідно поступово переносити на більш тривале утримування звучання на ферматі в частотних ділянках формант.

З переходом нестійких зв’язків у стійкі в процесі опанування голосних не оптимізовані дії стають оптимізованими, утворюючи *корисні адаптації* (досвід), а утворення нових співацьких відчуттів (певного «комфорту» та уміння при виконанні тих чи інших звуків), свідчитимуть про процес ***самооптимізації.***

Утворення комфортних і стійких відчуттів не завжди відбувається зразу, особливо, коли постає необхідність подолання старих (набутих неправильних), нераціональних навичок. Проте, нові відчуття через кілька місяців *ретельних і обережних* занять створять нову стійку і комфортну базу співацької техніки, гнучкий механізм якої дозволить використовувати широкий спектр вокальних творів, а навчання приноситиме тільки радість і задоволення.

***ДОДАТОК № 2***

**ПРАКТИКА ЗВУКОУТВОРЕННЯ(за А.Калабіним)**

Практичний бік вокальних вправ охоплює к о м п л е к с:

**а)** - так званих ***«беззвучних вправ»,*** які стосуються розвитку внутрішніх вібраційних відчуттів, скоординованості потоку дихання в трахеї - джерела звукоутворення та

**б)** - ***мовленнєвих вправ***, пов’язаних з формуванням так званої примарної зони звучання у діапазоні голосу співака. Легкість і простота опанування вправ робить процес навчання *доступним для широкого кола* не тільки спеціалістів-вокалістів, а й, просто, зацікавлених в удосконаленні своєї голосотвірної системи, особливо, коли це стосується цілющого впливу співу на фізичну та духовну сферу людини та його лікувальних властивостей.

Початковий етап розвитку голосу(так званий - *анатомічний*) передбачає н а с т р о ю в а н н я нервово-м’язової системи людського організму на звукоутворення, яке повинно відбуватися природно, без напруження і скованості. Зважаючи на те, що процес дихання є мимовільним актом, то керування ним у співі стосується уміння формувати «звукову трубу», тобто, поєднувати трахею з гортанню для безперешкодного потоку повітря, вібрації якого сприяли б озвученню цього «голосотвірного утворення». Як відомо, звук, який утворюється в грудях (трахеї і бронхах), у гортані зустрічає перешкоду - голосові зв’язки, розміщені впоперек горла. Отже, розширення горла і усунення будь-яких перешкод належить до першочергових завдань процесу голосотворення, яку А.Калабін називає «чисткою труби». Потреба в розширенні гортані зумовлена, насамперед, тим, що вона є вужчою від трахеї. Тому для утворення єдиної «звукової труби» саме гортань, яка має здатність до розширення (трахея майже не змінюється), повинна виконати цю «роль». Звільнення гортані, таким чином, вимагає від голосових зв’язок активної реакції на потік повітря, під тиском якого вони натягуються і ущільнюються, активно вливаючись у звуковий процес. Вібрація струменя повітря передається і голосовим зв’язкам, які своїми коливаннями вивільнюють простір для повітряного потоку.

Завдяки рухливим хрящам гортань здатна змінювати свою ємкість. Цей процес пов’язаний з *відчуттями опущеного кадика і стану легкого позіхання* (стан «напівпозіху» або «скритої посмішки» чи «здивування»). Потрібні відчуття виникають також при утворенні придихової фонеми «Г» ( є в українській абетці), вимова якої сприяє правильному для співу розширенню гортані. Про це ( поряд з іншими показниками) часто наголошують спеціалісти (філологи, фоніатри педагоги), називаючи українську мову однією з «найвокальніших» у світі (розрядка - Г.С.).

ПІДГОТОВКА до виконання ВПРАВ вимагає:

* *Зосередження уваги* на відчуттях власного тіла і релаксації (на кшталт: «Я хочу мати гарний і виразний голос», «Мій голос стає щораз кращим і благотворно впливає на мій організм»);
* *Увійти в стан «готовності №1*»(стан - «увага!»). Для цього треба: спрямувати увагу на поставу - ледь втягнути живіт, залишити н е п о р у ш н о ю діафрагму і проконтролювати стабільність тиску повітря в бронхах (щоб не збільшувався і не спадав);
* *Всі м’язи розпружити, розслабити (звільнити)*;
* *Дихання у*творювати легке, поверхове, природне (ніби принюхуючись).

Так звані «**БЕЗЗВУЧНІ ВПРАВИ»** (***Уроки: 1, 2, 3, 4*)** спрямовані на звільнення голосотвірної і дихальної системи (гортані з голосовими зв’язками, бронхіальної системи) від зайвого напруження і скованості. Звільнення - це перший етап формування природних звукотвірних процесів, закладених природою від народження. В науці цей процес називається «принципом розширення і еластичності*».* ***Вони передбачають:***

**УРОК 1.**

Формування навичок **взаємодії гортані з трахеєю і бронхами,** *завданням* якого є з’єднання надставної труби (горла) з основною дихальною «трубою» - трахеєю, для створення «живого» музичного інструменту ( на кшталт органа, або блок-флейти). Цей урок вміщає **8** **вправ** (*4 з яких* *виконуються в статичному положенні, а 4 - в динаміці)*. Проблема взаємодії трахеї з горлом полягає в пристосуванні органів одне до одного, утворюючи одне ціле, оскільки, довжина «труби» трахеї майже в 5 разів більша і трохи ширша від «труби» гортані. Відчуття гортані починається з кореня язика, який «загороджує» вхід до трахеї (відчуття на звуках «Х», або придихового укр.. «Г»).

Для правильного звукоутворення важливою умовою є *відчуття широкої гортані,* тобто, збільшення простору між задньою стінкою гортані і коренем язика. Таке відчуття формується в стані опущеної вниз передньої ділянки горла (так званого «кадика», або - «адамового яблука»). *Рот розтулений, зуби ледь розімкнені*. Особливістю вправ є те, що вони можуть виконуватися в будь-якому положенні (лежачи, стоячи, сидячи, під час руху тощо).

Опущення кадика та звільнення від напруження гортані (стан «скритої посмішки», або «напівпозіху») - основна вимога, яка торкається, як всіх вправ, так і звукоутворення загалом і яка допомагає прилаштувати і «з’єднати» гортань з трахеєю в одну «звукову трубу».

Виконання вправ відбувається в *ТРЬОХ основних положеннях* ротової порожнини ***- а) рот закритий;*** ***б) рот (і губи) ледь розтулені, зуби зімкнені;*** в***) рот природно відкритий, щелепа опущена.***

Отже, перші ч о т и р и в п р а в и (в статиці), які допомагають опанувати свободу гортані та низьке положення кадика:

1. Розслабити м’язи гортані, відкрити її широко (але без перебільшення, природно) – 1 хв.;
2. Рот і губи напіврозтулені, зуби зімкнені, але кадик («адамове яблуко», горлянка) опущений і гортань відкрита (1 хв.);
3. Рот відкрити, пальцями закрити ніс. Слідкувати за опущенням кадика і відкритою гортанню (1 хв.);
4. Рот відкрити, опустити щелепу (на 1-3 см.) з відчуттям низького кадика і відкритої гортані - 1 хв.

Особливістю названих вправ є можливість *виконувати їх будь-де і будь-коли, непомітно для оточуючих і в зручний час.*

Тільки після опанування цих вправ, виконуються решта (**5,6,7,8)** *- в д и н а м і ц і:* різниця полягає **в темпі виконання**. Темп обирається зручний для індивідуума.

*Зауваження:* виконання всіх вправ часто супроводжується мимовільним позіханням. Це означає, що голосовий апарат звільняється від напруження (особливо, у «затиснених» голосів). Уміння швидко виконувати вищевказані вправи свідчитимуть про уміння звільнятися від скованості.

Кожен н а с т у п н и й у р о к повинен розпочинатися саме з цих вправ, тобто, п е р ш о г о у р о к у (зокрема, 4-ї вправи).

**УРОК 2: Вироблення примарного тону**.

Примарний тон - це природні звуки, які утворюються без фізичного напруження, зручні і природні. *Аналог - мимовільний стогін* ( який медицина пов’язує з мимовільною реакцією («тонкими» вібраціями) гладких м’язів на будь-які порушення в організмі).

*Завдання:* полягає в утворенні звука «ХА» (або придихового «ГА»). Його необхідно утворити дуже тихо (пошепки) і поступово перевести у легке звучання (з шипу - у тихий голос). У такий спосіб відбувається н а с т р о ю в а н н я т р а х е ї (на зручних звуках, схожих до мичання, мугикання). Трахея, як відомо, утворює низькі звуки. Настроїти трахею означає - з а д і я т и всю голосотвірну систему організму людини. Трахея за допомогою інтонації озвучує все. Це і є - о с н о в н а м о д е л ь утворення примарного тону. Отже, тихий, низький звук, який утворюється десь в глибині трахеї і буде - п р и м а р н и м. Це основний, справжній природний звук даного голосу. Саме це звучання н е о б х і д н о н а в ч и т и с я з м і н ю в а т и в подальшому навчанні, тобто - і н т о н у в а т и! (вимовляти слова, фрази, а потім - співати своїм природним голосом.

***Зауваження:*** Іноді це звучання не вдається одразу. Необхідна мобілізація уваги і зосередженість думки. Саме ці вправи повертають природну звукотвірну здатність людини, від якої і залежатиме успіх у навчанні.

*Для опанування уроку необхідно:*

1. Один-два рази виконати комплекс УРОКУ 1 (1-2 хв.);
2. Привести діафрагму у р і в н о в а г у;
3. Покласти праву руку на груди. Рука - «контролер» утворення голосу в грудному резонаторі. На початковому етапі рука-контролер є важливішою за слух (це - зворотній зв’язок). При правильному звучанні рука виразно відчуватиме в і б р а ц і ю грудей;
4. Долоню лівої руки прикласти до рота. Це - контроль видиху (щоб не відбувалося зайвого «витікання» повітря). Долоня повинна відчувати слабку, але широку і теплу хвилю повітря;
5. Дихання повинно утворюватися в якнайзручнішому режимі. Вдихати - носом (з ледь розтуленим ротом). Гортань - відкрита (це - аксіома!). Тільки н е в и м у ш е н е і л е г к е в д и х а н н я здатне забезпечити природне (невелике і неглибоке) дихання в процесі звукоутворення (2-3 хв.);

Після так званого «малого» дихання необхідно добиватися утворення зручного, легкого з в у к а – с т о г о н у на легкому «ХА». Цей звук повинен утворитися **в 4-х позиціях:**

**А)** - **Основне положення** - рот відкритий (губи і зуби ледь розімкнені). Рука на грудях.

***Б)*** *–* ***Перше підготовче положення*:** рот закритий (губи зімкнені, зуби - розімкнені), одна рука на грудях, друга долоня - на голові (найкраще на тім’ї) - ще один спосіб отримати зворотний зв’язок, тобто, відчути головне резонування. При закритому рот відбувається ідеальне поєднання грудного і головного резонування голосу.

**В)** ***- друге підготовче положення***: рот - напівзакритий (зуби зімкнені, губи - розімкнені і активні). Голос звучить «крізь зуби». Такий голос є найближчим до природного, бо відкриття губ рефлекторно відкриває і гортань (так званий «другий рот»). Слідкувати за м’язовою свободою.

**Г)** **- *третє підготовче положення*** застосовується тільки при установленні ***примарного тону*:** ніс закрити пальцями, рот відкрити. Рука не повинна відчувати вібрації в носі (це свідчило би про гнусаве звучання). Друга рука - на грудях.

*ВПРАВИ ДЛЯ УТВОРЕННЯ ПРИМАРНОГО ТОНУ*

***ВПРАВА 1****. Основне положення* - рот відкритий (губи і зуби ледь розімкнені). Рука на грудях. Легке вдихання-«принюхування». Видихати легко, утворюючи ледь чутний звук. Слідкувати за найменшим напруженням м’язів. (2 хв.).

***ВПРАВА 2.*** Рот закритий. Рука на грудях. Друга рука - на голові (для відчуття ідеального поєднання резонаторів). Легко вдихнути носом і, знову ж таки, носом легко видихнути тихий, без напруження, примарний звук. (2хв.).

***ВПРАВА 3*.** Рот напівзакритий. Рука на грудях. Слідкувати за свободою і зміною вібраційних відчуттів при якнайтихішому звучанні голосу. (2 хв.).

***ВПРАВА 4****.* Рот відкритий, ніс - закрити пальцями. Рука на грудях. Легко видихнути тихий звук. Друга рука - біля рота (і носа) для контролю потоку повітря. Слідкувати, щоб звук не «бив» у ніс, а виходив ротом, без носової вібрації. (2 хв.).

***ВПРАВА 5.*** Повернення в *основне положення* - рот відкритий. Рука на грудях. Спостерігати за різницею вібраційних відчуттів (у відношенні до попередніх вправ). Час - 2 хв.

Ці вправи є основними «настройщиками» голосу. Вони допомагають виявити справжнє природне звучання свого голосу (спочатку в інтонуванні мови, а згодом - і співу). Названі вправи з’єднують мовлення і спів, розширюють чуттєвість всіх систем організму, знімають напруження, втому, нормалізують сон і відновлюють самопочуття. Кожна вправа виконується 2-3 рази. Тривалість уроку - 15 хв.

***ЗАУВАЖЕННЯ:*** На початковому етапі виконання вправ основні труднощі стосуються уміння *зосередити увагу на відчуттях вібрації*. Тому для її «вловлювання» рекомендується рухати рукою, прикладеною до грудей (наприклад, з грудей до горла, стараючись охопити горло рукою), поки не появиться виразне відчуття вібрації (горло вібрує в будь-якому випадку). Рукою біля рота необхідно відчути *якнайменший* струмінь повітря (вібрацію). Багато повітря означатиме зайве «витікання» його. Для найкращого відчуття головного резонування голосу рекомендується тримати руку на тім’ї, оскільки саме там виникають найкращі відчуття взаємодії головного і грудного резонування. Крім того, правильні відчуття утворюються при вдиханні н о с о м, яке повинно поєднуватися з так званим «другим носом». Саме відкриття «д р у г о г о н о с а» (простору в глибині носа - гайморових пазух, які утворюють основне головне резонування - головний резонатор голосу людини) характеризує довершену красу тембрового забарвлення. Вокальні педагоги для цього часто застосовують прийом: *відчуття «прекрасного аромату квітки», легкого придиху («принюхування»)*. При відкритті «другого носа» і «другого рота» (гортані) відбувається ідеальне сполучення обидвох резонаторів голосу людини в процесі звукоутворення.

**УРОК 3. Суть голосу - інтонування**.

Це - наступний крок у формуванні ***психоакустичної моделі*** утворення звука (термін В.Багрунова). Голос - не пов’язаний з *фізичними зусиллями*, тому необхідно навчитися брати його без напруги. В процесі роботи над вправами основна увага приділяється не голосові і його силі, а - звільненню м’язової системи і гортані від скованості. Отже, **ТРИ основні положення рота:**

**1.Рот закритий**, кадик опущений, гортань відкрита. Рука на грудях, долоня на голові. Придихова атака звука у «другий ніс», тобто, гайморові пазухи (тихе звучання примарного *«ХА»);*

**2.Рот напіврозтулений (напівзакритий)** - зуби зімкнені, губи - розімкнені і активні. Голос звучить «крізь зуби». Кадик опущений, гортань відкрита. Придиховий звук у «другий ніс». Голос дуже близький до природного - без напруження;

**3.Рот відкритий** (губи і зуби ледь розімкнені), кадик опущений, гортань відкрита. Придиховий звук у «другий ніс»(гайморові пазухи). Рука на грудях - відчути різницю у звучанні.

Кожен урок починається з: **а)** **відкриття гортані** (1-2 хв.); **б) встановлення** **примарного тону** (2-3 хв.). Тільки після цього **- третій урок!.**

Мінімальний час виконання - 1 хв.

Всі вправи виконуються з диханням у так званий «другий ніс» (в трьох положеннях). Для кращого засвоєння завдання рекомендується в процесі виконання вправ в застосовувати уявні «фантазії», які б допомагали утворенню потрібних відчуттів і звукоутворення (наприклад, різні ситуації в лікарні, на вулиці, у кафе, в транспорті і т.п.). Тіло - звільнене. Час - зручний для себе.

**ВПРАВА 1. «Одиночний сигнал**». Це - стогін-просьба (звук між *«А»-* *«О»*). Рука на грудях, а другою виразити потрібний жест (прикликати медсестру чи перехожого). Жести допомагають і роблять виразною інтонацію. Виконувати в трьох положеннях рота (закритому, напівзакритому та відкритому).

**ВПРАВА 2. «Подвійний сигнал».** Це - інтонація незгоди. Звуком і жестом необхідно виразити помилку (ніби отримали не те, що потрібно). Звук нагадуватиме фонеми *«Е»-«А».* Інтонація йде вниз-вверх у зручному темпі.. Темп поступово сповільнюється, звуковисотність збільшується. Звучання не повинно утворювати конкретні звуки, а тільки «мугикання» на примарному тоні. Виконується в трьох положеннях рота.

**ВПРАВА 3. «Подвійний сигнал з протилежним змістом»** (типу *- «АГА – так» і «АГА – ні»* - в трьох положеннях рота.

Інтонація змінюється, але зміст - той самий.

**ВПРАВА 4. «Потрійний сигнал»**. Інтонація вправи нагадує колихання дитини. Тон опускається (щось подібне до - *«баю-бай» чи «а-а-а»),* потім - піднімається і т.д. Рахунок: на «раз, два, три». Виконується у трьох положеннях рота.

**ВПРАВА 5.** Вловивши ритм інтонації, збільшити час (протяжність виконання) - в трьох положеннях рота.

**ВПРАВА 6.** Чотирма вищевказаними сигналами виразити інтонацію просьби (разом з жестами руки), потім - короткий придих і повторення вправи. Формула *- «вдих –а-а-а, вдих – а-а-а».* Саме цю вправу використовував Ф.Шаляпін для «розминки» і настроювання свого голосового апарата, яку вважав особливо ефективною і корисною перед виходом на сцену. Виконувати в трьох положеннях рота.

Вправи корисні для відпрацьовування резонаційних систем голосу. Вправи виконуються по 2-3 рази. Загальний час - 15-30 хв.

*РЕКОМЕНДАЦІЇ:* Досить поширеною помилкою при виконанні цих вправ є мимовільний перехід на голос, тобто, задіювання голосових зв’язок. Сенс вправи - в інтонуванні *примарного тону*. Для цього необхідно уважно стежити за характером звучання, не утворювати жодних чітко виражених звуків (щоб голосові зв’язки не «спрацьовували»). Якщо вправи не утворюються в необхідному режимі, то автор рекомендує перейти до початкових вправ (почати все з початку). **Третій урок** автор вважає ***найважливішим у всьому процесі навчання****,* третім «секретом» звільнення голосу. Всі вправи треба виконувати в трьох позиціях рота. При опануванні техніки звільнення голосу потреба у контролі рук (на грудях і голові) відпаде сама собою.

**УРОК 4. «ВИГУКИ».**

Саме вигуки найбільш тісно пов’язані з попередніми вправами. Це - мова емоцій, перехідний етап від беззвучних вправ до мовленнєвого рівня голосотворення (і співу). Всі вигуки є інтонаційно виразними. Вони вимагають включення в роботу голосових зв’язок (складок), артикуляційного апарата та, водночас, поперечносмугастих м’язів живота. Система поперечносмугастих м’язів (в яку входить і артикуляційний апарат), як відомо, є найбільшою перешкодою для процесу звукоутворення (сприяє мимовільному напруженню зовнішніх м’язів тіла). Тому, основна вимога - навчитися звільняти від напруження у в е с ь м ’ я з о в и й апарат організму людини (релаксація!). Всі м’язи - язик, щелепи, м’яке піднебіння, м’язи живота тощо - повинні бути р о з с л а б л е н и м и. Це - першочергове завдання! Використовуючи вигуки, треба навчитися вимовляти їх п о д о в ж е н о (наспівно), поступово збільшуючи їх тривалість, але не втрачаючи контролю за якістю інтонування. Не допускати широкого відкриття рота, оскільки, це провокуватиме м’язове напруження.

*Як підготовчий етап* - виконати комплекс всіх попередніх вправ у скороченому варіанті (5 хв.).

Всі вигуки виконуються ***в трьох положеннях*** рота (крім закритого носа)

Руки - контролюють. Мінімальний час - 30 сек. Допомагати жестами.

Вправи найкраще починати з голосної «Е» (як найбільш «нейтральної»), оскільки фонема «А» є найширшою, а «У» - найглибшою. Прекрасним «еталонним» показником м’язового звільнення є плач дитини («У-А»), який означає повну і бездоганну свободу тіла, коли трахея працює одночасно у двох режимах - ширини і глибини.

Основні дії у всіх вправах цього уроку виконуються у сповільненому темпі (ніби, розтягуючи звучання).

***ВПРАВА 1.*** ***«ЕЙ»*** - вигук, за допомогою якого привертають увагу, прикликають.

*Нагадування:* мінімальна кількість повторень в кожній позиції - 8 разів.

Вправа виконується у т р ь о х положеннях рота ( в закритому, напівзакритому та відкритому).

***ВПРАВА 2.*** ***«ЕЙ-ЕЙ-ЕЙ»(«Ейє-є-єй»)*** виконується на о д н о м у диханні. Тривалість виконання збільшується (у порівнянні з минулою вправою). Виконується в 3-х положеннях рота.

***ВПРАВА 3****.* **«*ОЙ»*** - вираз переляку, здивування, болю, розчарування. Виконується в 3-х положеннях рота.

***ВПРАВА 4.*** ***«ОЙ-ОЙ-ОЙ»( Ой-йо-йой»).*** Виконується на о д н о м у диханні, тривалість збільшується. Виконується в 3-х положеннях рота.

***ВПРАВА 5.******«АЙ»*** - вигук може виражати різноманітні почуття: переляк, біль, докір, здивування, згоду, напучування, насмішку. В процесі опанування рекомендується проекспериментувати в трьох положеннях рота.

***ВПРАВА 6.*** ***«АЙ-АЙ-АЙ» («Ай-я-я-яй»)*** - на одному диханні. Тривалість - збільшити. Виконувати в т р ь о х п о л о ж е н н я х р о т а.

***ВПРАВА 7.*** **«АУ»** - вигук-перегукування і пошуку. Виконується в *трьох* положеннях рота.

Мінімальний час для опанування уроку - 15 хв.

***Додаткові рекомендації*:** В роботі над вправами важливо експериментувати з різними *інтонаційними відтінками* ( за власним бажанням і відчуттями), не забуваючи водночас, про три основні постулати: *відкритої гортані, м’язової свободи, «малого» дихання*. Досить поширеною помилкою на цих вправах є переривання дихання, ( що необхідно *негайно* ***виправити)***. Вправи вимагають протяжності і безперервного потоку повітря.

Особливої уваги вимагають закінчення звукового виразу (на *«Й»*). Слід пам’ятати, що будь-який процес має: ***народження, зрілість і завершення***, кожен з етапів якого мають ***різні функції***. Все залежить від потреби і емоційного настрою. Кожна частина повинна відповідати своїм *завданням*: **перша частина** *- вступ* (зацікавлення, підготовка**); друга частина** - *основна інформація*, яка залишає емоційний «слід» (відчуття задоволення чи неприязні); **третя** *- завершення* (чим делікатніше і «ніжніше», тим більше позитиву і «ефекту»). Це ж відбувається і зі звуковою фразою. Якщо її закінчити плавно і спокійно, зменшуючи силу звука при дотриманні потрібного тембрового забарвлення, то слухачі визнають її красивою і емоційно позитивною. Якщо ж подати фразу командним тоном (що психологічно спрямована на завершення спілкування і обговорення), то й реакція буде іншою…

Цікаве словосполучення ***«ЙУ»(«Ю»).*** Воно допомагає опанувати надто глибоку фонему «У», допомагає м’яко і гармонійно «увійти» в «У», згладжує перехід від тиші (беззвучної вимови) до озвучення.

Опанування цього рівня полегшує перехід до правильного утворення губних і глухих приголосних *(Б, П, В,Ф) та* шиплячих (*Ш, Щ, Ж).* Для цього необхідно дотримуватись правила: «від простого, до складного». Велике значення має плавне закінчення слів, що забезпечує грамотне утворення слів.

**УРОК 5. «МОВЛЕННЄВИЙ РІВЕНЬ».**

Урок спрямований на опанування найзручніших слів і фраз.

*Загальні вказівки.*

Попередні уроки *(«Беззвучний рівень»)* підготували голосовий апарат (через звільнення м’язів, гортані, дихання, примарного тону та інтонування) до процесу звукоутворення. Без цього етапу, як фундаменту мовлення, навчання не дає потрібного результату.

Урок 5 ділиться на **дві частини:**

**В п е р ш і й** частині опрацьовуються слова *- «АННА», «ХАННА» «ГХАННА» (укр.. придихове «Г») та ГАННА ( рос. «Г»- гортанне - Gg);*

**В д р у г і й** частині - опрацювання найпростіших фраз, що складаються з двох слів.

Це дозволяє привернути особливу увагу до придихової техніки звукоутворення (що є в українському звуці *«Г» - Г.С.),* яка вимагає вимовляння звуків в і д к р и т и м г о р л о м. Опрацювання цієї техніки стосується в с і х з в у к і в (в т.ч. і гортанних), які вимагають р і з н о г о с т у п е н я у ч а с т і м ’ я з і в г о р т а н і у вимові кожного з них.

***ПЕРША ЧАСТИНА***:

Вимова кожного слова *(«АННА», «ХАННА», «ГХАННА», «ГАННА» - гортанного-Gg*) по-порядку вимагає уважного ставлення до *першого* звука кожного слова. Наприклад, у слові «*АННА»* перший звук «А» вимагає найширшого (але без перебільшення) відкриття глотки (ковтального горла). В *другому* слові *(«ХАННА»)* - звук *«Х»* додає крихітну долю «шипучого» струменя повітря до попереднього звука *«А».* В *третьому* слові *«ГХАННА*») «спрацьовує» українське придихове *«Г»* - сонорний (дзвінкий приголосний) звук, а, отже, озвучений, який тренує тонку координацію язика - провідного артикуляційного органа мовлення, а, крім того, забезпечує відкриття гортані і контролює плавний струмінь повітря при видиху. В цих словах звукоутворення відбувається без втручання кореня язика (це так звані задньоязичні (піднебінні) приголосні). В *четвертому* слові *(«ГАННА»)* - гортанний варіант фонеми *«Г»(Gg)* вимагає втручання кореня язика. Він змикається зі стінкою гортані і звук набуває «вибухового» характеру. Тому, основне завдання полягає у подоланні «вибухової» фонеми *«Г»,(Gg)* яка повинна утворюватися, практично, б е з у ч а с т і к о р е н я я з и к а, тобто, відкритою гортанню (коли робота язика є настільки мінімальною і короткотривалою, що майже не відчувається у творенні звука).

Мінімальна кількість повторень кожного слова - 8 разів. Повторюючи їх, можна, водночас. аналізувати різні відчуття розширення гортані в різних емоційних варіантах і настроях (наприклад, асоціюючи слова з іменами знайомих, в різних ситуаціях тощо).

***ВПРАВА 1*.** «*АННА».* Утворити на висхідній інтонації (просьби) в трьох положеннях рота (закритому, напівзакритому, відкритому);

***ВПРАВА 2****.* *«ХАННА*». В інтонації просьби, в трьох положеннях рота;

***ВПРАВА 3****.* *«ГХАННА*» (в придиховому варіанті). В інтонації просьби, у трьох положеннях рота;

***ВПРАВА 4*.** *«ГАННА» (гортанне «Г»-Gg)*. В інтонації просьби і в трьох положеннях рота. Загальний час на увесь цикл - 5 хв., а з паузами між вправами - 6-7 хв.

***ДРУГА ЧАСТИНА***:

Побудована на фразах. На відміну від першої частини робота над вправами вимагає:

1. Після кожного слова робити так званий придих;
2. Крім тонкої координації рухів язика ( як на фонемі *«Г»-укр. Та «Г»* - *гортанному -Gg*) додавати активну роботу губ.

Таким чином, у цих вправах беруть участь всі системи утворення мовних звуків (щелепа, корінь і кінчик язика, губи, зуби, гортань). Простота вправ сприяє опануванню правильної координації всієї артикуляційної системи.

***ВПРАВА 5.*** «*АННА - ГАМУ»* (в трьох положеннях язика);

***ВПРАВА 6.*** *«ХАННА - ГАМУ*» - втрьох положеннях язика (закритому, напівзакритому, відкритому);

***ВПРАВА 7.*** «*ГАННА - ГАМУ»* *(гортанне «Г»-Gg)* - в трьох положеннях рота.

*Додаткові рекомендації*: сконцентрувати увагу на протяжності кінця складу кожного слова *(ГАННА-а-а-а, ГАМУ-у-у-у*). Це значно полегшить правильну вимову складного звука *«Г».*

Інтонація просьби, рекомендована у вправах, не є обов’язковою. Це тільки один із варіантів, оскільки, насправді, є найлегшою для виконання. Проте, обов’язковою умовою опанування вправ є вимога використовувати лише о д н у і н т о н а ц і ю впродовж роботи над уроком, оскільки, м’язова система не може за короткий час опанувати різні рухи, пов’язані з різними інтонаційними змінами. Кожна інтонація (просьба, заперечення, страх, докір, напучування, сумнів і т.п.) опрацьовується поступово, від уроку, до уроку.

**УРОК 6. СЛОВА ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ НАВИЧОК.**

Слова, для вивчення групуються за системою: «***від простого, до складного»,*** *від більш легких «А» і «У» до складних «О», «Е», «І», та від голосних до приголосних.*

Цей рівень спрямований на опанування мовленнєвого рівня. Тому основна увага надається саме сонорним приголосним, оскільки вони полегшують і прискорюють процес навчання, розвивають «співучість» мовлення.

Для тренування трахеї найкраще надаються слова, що починаються з голосних (насамперед, *«А» та «У»).*

*Підготовка:* Відкривати гортань (по 1 хв.) (в статиці і динаміці), завершуючи примарним тоном. Для урізноманітнення і додаткового тренування можна використовувати також й інтонаційні вправи. Найшвидше настроювання голосового апарата відбувається при виконанні вправи, яку найчастіше використовував Шаляпін ( по 1 хв.) - інтонації «заколисування» (*урок 3, вправа - 6).*

*Основні дії:* розпочинати з голосних і кожне слово виконувати в т р ь о х п о л о ж е н н я х рота (закритому, напівзакритому та відкритому).

***ВПРАВА 1*.** **«А»** (широта голосу): *АЛІЛУЯ, АЛЛА, АЛОЕ, АННА,АМІНЬ, АГА, АГУ, АГОНІЯ, АУЛ;*

***ВПРАВА 2.*** ***«У»*** (глибина голосу): *УГУ, УНІЯ, ЮНГА, ЮНИЙ, ЮНАК, ЮЛЯ, УМА, УГА, УНО.*

***ВПРАВА 3***. ***«О», «Е», «І»*** ( з наявністю сонорних): *ОЛЬГА, ОЛЯ, ЙОНА, ЕЛЛА, ЕММА, ЄЛЕЙ, ІНГА, ІННА, ІНІЙ, ІЛЛЯ.*

Слідкувати за чіткою вимовою фонем *«І», «И»* (придихово «гостро»).

***ВПРАВА 4.*** **«М»** - *МАМА, МАННА, МОНА, МІНА, МУМУ, МУЛЛА, МИЛО, МЕГА, МАГМА;*

***ВПРАВА 5.*** **«Н»** - *НА-НА, НАУМ, НОНА, НЕЛЯ, НЕЛЛІ, НІНА, НОГА, НЕНЯ, НУГА;*

***ВПРАВА 6.*** *«***Л»** *- ЛАМА, ЛАНЬ, ЛОЛА, ЛІЛЯ, ЛІНЬ, ЛІГА, ЛИН, ЛЕЛЬ, ЛЯЛЯ, ЛЬОЛЯ;*

***ВПРАВА 7.*** **«Г»** *(придихове*) - *ГАЛО, ГАЛЯ, ГУННИ, ГАЛЛИ, ГУМАННИЙ, ГУЛІ-ГУЛІ;* та **«Г»** *(гортанне –* ***Gg****) - ГЕЛЬ, ҐЕДЗЬ, ГУДЗ, ГАНОК, ҐУДЗИК.*

Подальша робота передбачається над текстом і окремими фразами, які мають ***індивідуальний характер*** (стосовно вокального розвитку учня та програмових вимог, в залежності від потреб навчання у вокальному класі (зокрема, над важкими фразами з творів, які виконує співаючий, окремими словами, емоційним фразуванням уривків тощо, з використанням поетичних текстів, віршованих рядків, наприклад, з поезій Т.Шевченка, І.Франка, Л.Українки, Л.Костенко). Для покращення результату навчання рекомендується тренування «важких» фраз у різних інтонаціях, наприклад: ***запитання*** *(*інтонація підвищується) і ***відповідь*** (інтонація спадає), а, також, на *скоромовках та приповідках* для розвитку рухливості голосу (розрядка моя).

***ДОДАТОК № 3***

***КОНЦЕПТУАЛЬНО-СУГЕСТИВНА МЕТОДИКА В.ПРОКОП’ЄВА [142 ]***

Основним завданням названої методики російського співака, педагога і методолога В.Прокоп’єва стало подолання протиріччя між «емоціо» і «раціо» у співі, яка побудована автором на об’єктивних знаннях (концепції) і особистому впливі (сугестіо). Грамотне бездоганне вухо педагога і його досконала техніка співу під час занять сприяє гармонізації потрібних рівнів регуляції в учня, завдяки чому підсвідомість співаючого отримує свободу самовираження і звучання набуває повноцінних рис.

***Перша особливість*** -у своїй практиці автор звертає увагу не стільки на фізичні установки (приписи), скільки на формування *внутрішнього слуху* учня – «не від дихання до звуку, а від звуку до дихання» [142, с. 99]. Особливо ефективною така методика є з *підлітковим контингентом учнів* - найуразливішого і чуттєвого періоду формування організму, оскільки сприяє природному розвитку функцій в організмі школяра: сформовані в слуховому еквіваленті моделі співацького звука включають в процес співу ті м’язові комплекси, які потрібні для даного моменту звукоутворення. Відсутність «чинника пози» (положення тіла) сприяє розкутості організму і формує відчуття господаря свого голосу. «Ниточка» звука поступово наповнюється тембровими фарбами і т.зв. летючістю голосу.

***Друга особливість*** – методика добре «вписується» в міжпредметний синтез навчання, не потребує особливого настроювання на інші види роботи (учень легко пристосовується до хорового звучання, добре інтонує, оскільки його інтонація залежить лише від уміння зосереджувати увагу і волевиявлення).

***Третя особливість*** – це легка інтеграція в учнях духовного і тілесного, душевного і розумного. Вони розвиваються в єдності всіх складових своїх особистісних якостей і швидко випереджують ровесників в інтелектуальному розвитку. На думку автора – це об’єднує його методику з принципами т.зв. «антропософської школи» (природно-органічної) і сприяє розкриттю істинної природи учня (під неусипним контролем педагога, який вчасно «коректує» ускладнення).

*Універсальність методики* дозволяє виховувати в учнів розуміння стилів і жанрів вокальної музики і дозволяє розвивати їх образне мислення. Надзвичайно переконливим аргументом, який дозволяє подолати в учнів «інфантилізм, інертність мислення і слабку волю» В.Прокоп’єв вважає ознайомлення їх з фактом, що гортань людини і барана, маючи ідентичну будову, все ж відрізняються звукоутворенням – баран не співає! Тому, що у нього бараняча голова! Він позбавлений вокального слуху і образного ***мислення…*** Як правило, цей приклад добре стимулює учнів до зосередження слухових вражень, формування асоціативних відчуттів та самоконтролю.

Голос людини має надзвичайну силу впливу. Ним можна виражати широку гаму найрізноманітніших емоцій. Проте, найголовніше те, що голос акумулює в собі велику біологічну енергію, здатну зцілювати і гіпнотизувати людей та передавати інформацію на величезні відстані (що й робили єгипетські жерці задовго до появи письма).

Проте, голосом можна і убивати. В Австралії старійшинами аборигенів і досі використовується метод «відспівування» злочинців, де б вони не перебували в цей час (навіть на іншому материку), після чого вони за короткий час помирають без видимих причин (але тільки злочинець, а не чесна людина!). Це – так званий феномен музичної магії, яка успішно використовується заклинателями змій і храмовими жерцями.

Так мистецтво співу перетворюється в інші види енергії. Великий Паганіні вважав музику найбільш тонкою формою руху матерії. А внутрішній закон цього руху ґрунтується на перетворенні віртуального *ритму матерії в звукові коливання*.

На цьому перетворенні ритмічних вібрацій космосу в звукові ефекти і побудована, за твердженням самого автора В.Прокоп’єва, концептуально-сугестивна методика розвитку голосу, оскільки, в аспекті «психофізіологічного сприйняття співацький голос є нічим іншим, як захопленням фотонних потенціалів свідомістю співаючого і перетворенням світлової енергії в звукову» [142, с.101].

Його методика спирається на сугубо *індивідуальний підхід* до розвитку голосу, який можна узагальнити завданнями:

*-тренування органів мовлення;*

*-розвиток вокального слуху;*

*-початкові вправи* («тягнути вокальну ниточку») – основний тон;

*-розширення* вокальних вправ (використання голосних звуків);

*-доповнення* вокальних вправ приголосними;

*-використання складів;*

*-виспівування* на зручних складах знайомих мелодій і уривків;

*-поступове використання* нескладного репертуару з перевагою народних пісень, пасторалей, старовинних арій тощо, відповідно до індивідуальних виконавських можливостей кожного учня.

Головний *принцип концептуально-сугестивної методики* – це ***вплив на слабку ланку в системі звукоутворення***. Якщо в учня (студента) слабо розвинений вокальний слух, то робота насамперед стосується розвитку слуху, а якщо погана дикція, то, відповідно, основна увага спрямовується на формування дикційних навичок, і т.д. Загалом, акцент ставиться на ***позитивні*** *якості співацького звука* – спонтанне (випадкове) утворення правильного звучання закріплюється багаторазовим повторенням (до усвідомлених і стійких навичок).

*Узагальнені завдання названої методики вміщають:*

* *організацію* мислення учня для навчання його створювати в слухових уявленнях моделі правильного співу;
* *встановлення* в голосотвірній системі співаючого рівноваги між інтересами особистості і можливостями організму;
* *активізацію* його перцептивних і репродуктивних елементів слуху для підтримки оптимального режиму голосоведення;
* *формування* (при наявності у студента музичного слуху) навичок підняття емоційно-вольового тонусу для розвитку концертного звукоутворення (летючості звука);
* *розвиток (*при наявності у студента емоційно-тембрового слуху, але слабого музично-інтонаційного) останнього;
* *зняття* позиційної різниці (при наявності доброго співацького голосу, але браку єдиної позиції звучання) і вирівнювання регістрів голосу;
* *тренування* артикуляційно-дикційного апарату учня (при недостатній роботі ) спеціальними вправами (скоромовки, примовки);
* *розвиток* елементарних вокальних навичок (при відсутності співацького голосу) з середніх нот діапазону на закритому звуці – з зімкнутими губами;
* *усунення* вад мовлення (шепелявості, картавості, гнусавості, цьокання та ін.) за допомогою спеціальних вправ.

*При відкритій народній манері* звукоутворення округлення звука здійснюється переводом фонації (співу) на закритий звук, а згодом, на спів складів з голосними «О», «У», «І».

*При регістрових контрастах* голос вирівнюється також за допомогою співу з закритим ротом і застосуванням складів «ЛО», «РО», «НО».

*При бракові зосередженості і уваги* рекомендується дивитися, не моргаючи, на розетку (книгу, лампу, точку на стіні тощо) в межах хвилини (і більше).

*При бракові логічного мислення* (кмітливості) більше уваги приділяти цим якостям, використовуючи аналітичні методи, (співбесіди, порівняння і співставлення, логічні висновки, завдання).

Поступове впровадження «раціо» дозволить взяти під контроль емоції, після чого чистота інтонування вже залежатиме від слухових уявлень, а темброво-динамічні якості – від дихання і емоційно-вольового тонусу. Ці трансформації відбуватимуться не тільки у голосовому апараті, а й у всьому організмі (що надзвичайно важливо в підлітковому – мутаційному і пост мутаційному шкільному віці. Методика спрямована насамперед на *інтелектуальний розвиток*, що дозволяє їй користуватися будь-якою структурою вокально-мовної практики, оскільки вона поєднує в єдиний комплекс механізми мовлення і співу, що є надзвичайно корисним в умовах музично-педагогічної і естрадно-філармонійної спеціалізації.

Коли учень достатньо оволодів здатністю добре моделювати за допомогою слуху співацький тон, чисто інтонувати голосом і виразно артикулювати голосні фонеми, то наступні етапи навчання спрямовуються на *вдосконалення тембру і динаміки* через активізацію резонування ротоглотки, мовного тракту і бронхіальних м’язів. При цьому живіт дещо підтягується «в себе», плечі розправляються, використовуються нижні м’язи спини і звільняється щелепа. Звук виникає в ділянці нижньої діафрагми і «летить» у простір, заповнюючи кожну щілинку приміщення (залу). Спів тримається на ***трьох китах*** : *мисленні, мовленні і диханні,* кожному з яких відводиться 33%, а 1% - на посмішку!

***З М І С Т***

Стор.

***Вступ*………………………………………………………………………....3**

***1.Раціонально-творчий аспект вокального навчання……………………5***

2***.Біофізична і психологічна основа співу…………………………………15***

*2.1. Співацький інструмент і особливості його роботи..…………….…..****19***

*2.2. Особливості психотехніки співака****………………………………….44***

***3.Співацький голос і його звучання………………………………………..47***

3*.1. Слуховий і внутрішній контроль фонаційного процесу****…………….47***

*3.2. Енергетична природа внутрішніх відчуттів………………………..…****53***

***4.Парадоксальне дихання оперних співаків і його енергетична основа..62***

*4.1. Керівництво резонаційною функцією за моделлю духових*

*інструментів (за В.Юшмановим)………………………………….……..****70***

* 1. *Енергетичний «феномен» звукоутворення……...........................****...76***

*4.3. Енергетичний захист голосових зв'язок (складок)…………..…...****...81***

***5.Асоціативна природа фонаційного процесу…………….……….…......87***

***6.Роль психіки у співацькій діяльності……………………………………98***

***7.Психоаналіз біомеханіки звукоутворення……………………………..104***

***8.Філософсько-психологічна концепція механізму саморозвитку***

***Живих систем у вокальному навчанні (за теорією А.Кравченка)..….111***

***9.Психолого-фізіологічна концепція «звільнення» голосу В.Багрунова***

***(за А Калабіним)……………………………………………………….….115***

***10.Психотехніка алгоритму співацького процесу***

***(за методикою розвитку голосу Н.Б.Гонтаренко)……………………123***

***Література………………………………………………………..……… 127***

***Додатки……………………………………………………………………..140***

***Додаток № 1. Механізм саморозвитку живих систем у співі***

***(за методикою А.Кравченка)………………………………...…141***

***Додаток № 2. Практика звукоутворення (за А.Калабіним)…….. . 155***

***Додаток № 3 Концептуально-сугестивна методика В.Прокоп’єва….170***

***Зміст……………………………………………………………………….….174***

Навчальне видання

Автор***: Г.Є.Стасько***

***ПСИХОТЕХНІКА СПІВУ У ВОКАЛЬНІЙ ПЕДАГОГІЦІ***

***М о н о г р а ф і я***

В авторській редакції

Головний редактор***: В.М.Головчак***

Відповідальний за випуск та технічний редактор:

***Г.Є.Стасько***

Комп’ютерна верстка***: В.Д.Яремко***

Обкладинка: ***Д.Г.Радіонов***

Формат 60х84/16 Папір офсетний.

Друк цифровий. Гарнітура «Times New Roman». Ум..друк. арк.. 9,5.

Тираж 300 прим. Зам. №

Видавець

Видавництво Прикарпатського національного університету

Імені Василя Стефаника

76000, м. Івано-Франківськ, вул.. С.Бандери, 1

Тел. 71-56-22 E- mail [vdvci@pu.if.ua](mailto:vdvci@pu.if.ua).

Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 2718 від 12.12.2006.