

**Прикарпатський національний університет ім. В.Стефаника
Інститут мистецтв
кафедра співу і диригування**

Пірус В.С.

Пріоритетні засади розвитку голосу студентів-початківців

**для студентів I – V курсів
Спеціальності „Музична педагогіка і виховання”**

**м. Івано-Франківськ
2007**

Пірус В.С. Пріоритетні засади розвитку голосу студентів-початківців.

Методичні рекомендації, підготовані до друку доцентом кафедри співу і диригування Пірусом В.С., призначені для студентів музичних та музично-педагогічних факультетів вищих навчальних закладів, співаків-початківців для практичних занять з розвитку голосу.

Названі методичні рекомендації є потрібним доповненням до чинної програми з предмету „Постановка голосу” для студентів 1-5 курсів спеціальності „Музична педагогіка і виховання”, розширюють теоретичну базу вокальної підготовки.

Методичні рекомендації мають ряд теоретичних положень щодо анатомії та фізіології мовного та голосового апарату, артикуляції, резонування, атаки звука, регістрів та діапазону.

Запропонований практичний матеріал має важливе значення для майбутніх співаків, тому що сприяє розвитку їх професійних якостей.

Автор: Пірус В.С. – доцент кафедри співу і диригування інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника, народний артист України.

Рецензенти: Фіцалович Х.П. – народна артистка України, професор, завідувача кафедри театрального мистецтва Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника

Шуляр О.Д. – доцент кафедри співу і диригування інституту мистецтв Прикарпатського національного університету ім. В.Стефаника, кандидат педагогічних наук.

"Яке щастя для актора
бути в голосі"
К. С. Станіславський

Людський голос має виключну виразність, він допомагає виконавцю донести до глядача глибину думки і різноманітність почуттів автора. І оскільки цих думок і почуттів безліч, остільки і голос читця повинен бути гнучким, слухняним і виразним. Він повинен бути м'яким та відвертим, музичним і точним. Окрім того, голос повинен бути сильним, витривалим, мати достатньо звукових тонів і рівних звукових реєстрів.

Є голоси, багаті від природи. Для виконавця цього недостатньо. Для нього важливо не тільки мати цей природний дар, але вміти його розвинути, розробити і зберегти якнайдовше. А головне - вміти ним користуватися, володіти.

Добре поставлений розмовний голос (не тільки для актора, співака, а і для вчителя, лектора, диктора) має такі особливості: він повинен приємно звучати, чисто й виразно при будь-яких змінах тону, темпу, гучності мови. Для цього потрібно оволодіти "польотністю" голосу, Темп голосу має залишатися рівним і милозвучним як у середньому, так і в низькому та високому реєстрах. Мовний тон має бути рухливим, емоційним, внутрішньо активним. Тембральна чистота, милозвучність повинні поєднуватися з розмаїтістю емоційних тембральних забарвлень слів та фраз відповідно до їхнього змісту й мовної установки словесної дії. Поставлений голос витримує без значної перевтоми підвищені звукові навантаження на мовні органи в творчих та акустичних умовах емоційного мовлення.

Непоставлені голоси найчастіше "хворіють" на тембральну немілозвучність: бувають сищими, гугнявими, приглушеними чи, навпаки, пронизливими, верескливими. Вадою є швидка втомлюваність, невиразна швидка вимова, млявість звучання, обмежений діапазон і, навпаки, вульгарний тон, галасливість.

Виховання голосу для сцени має подолати зазначені вади, а кращі природні властивості слід розвивати, дбайливо ставитись до голосу і постійно над ним працювати.

Голос і мова надані людині для відображення думок та почуттів. Це закон природи, тому в роботі над голосом необхідно виходити із розуміння органічної природи народження звуків мови. А це означає, що промовляння будь-якого звука мови, повинно розглядатися як мовний вчинок, як дія. Тому можна стверджувати, що основний принцип роботи над розвитком голосу, полягає у підпорядкуванні всіх елементів техніки звучання голосу сценічній дії.

Повітря, яке ми видихаємо з легенів, надходить через бронхи в трахею (дихальне горло). Звідти воно потрапляє в гортань. У гортані, яка являє собою трикутну коробку, знаходяться голосові зв'язки. Останні розташовані там у вигляді двох великих зморшок. Повітря, просуваючись через голосову щілину, що виникає між голосовими зв'язками, коли ми говоримо, викликає коливання напружених голосових зв'язок, і тоді (як при коливанні струни) виникає звук.

З цього випливає тісний зв'язок між дихальною і голосовою функціями.

Вдих є підготовчим моментом при виникненні голосу. Однак його сила і

гучність залежать не тільки від тиску повітря, яке ми видихаємо. Звук, який тільки-но зародився внаслідок коливання зв'язок, ще слабкий. Сила і гучність його залежать від напрямку повітря, яке ми видихаємо в резонатори.

Резонаторами-підсилювачами є порожнини, які знаходяться вище гортані. До них відносяться: піднебіння, носові порожнини, зуби, кістяк обличчя, лобна пазуха.

Мовний апарат – надзвичайно чутливий інструмент. Треба поводитись з ним обережно. Відомий педагог сценічної мови 20 - 30-х років ХХ століття О.Є.Озаровська в одній з своїх книжок вказала на те, що "красивий голос - не тільки красивий, він - здоровий". У зв'язку з цим і виникає необхідність збереження здорового голосу для тих, кому у своїй діяльності необхідно багато годин навантажувати голосомовний апарат. Звичайно, для збереження професійних якостей голосу необхідно, окрім голосового тренінгу, знання основ гігієни голосу. Коли виховання мовного апарату підпорядковане правилам гігієни, коли голос використовується вміло і розумно, значно знижується ризик професійних захворювань не тільки голосу, але і всього мовного апарату. Група вчених лікарів-фізіологів, інженерів-електронщиків під керівництвом співака і вченого Сорбонського університету Р.Юссона прийшли до висновку, що в процесі голосоутворення беруть участь не тільки голосові зв'язки, а й центральна нервова система. Тому і виникає необхідність зупинитися на анатомії і фізіології голосомовного апарату.

Гортань розташована на рівні III-V шийних хребців у дорослої людини, у дітей на хребець вище, у людей похилого віку вона опущена до рівня VII шийного хребця. Гортань являє собою трубку, яка складається з хрящів, поєднаних між собою з'єднаннями і м'язами. З середини вона має слизисту оболонку, яка відіграє особливу роль у голосоутворенні колозв'язкової ділянки. Коли запалюється слизиста, змащувальної речовини (слизу) стає дуже мало (це викликає сухість, дере у горлі), чи навпаки - багато, і тоді виділяється багато мокроти. Все це заважає гарному звучанню голоса і потребує лікування.

Гортань має три функції: захисну, дихальну і голосоутворювальну. Голосоутворювальна функція пов'язана з місцезнаходженням у ній справжніх голосових зв'язок, які є першоджерелом утворення звуку.

Голосові зв'язки – це складні за своєю будовою утворення, розташовані поперек гортані спереду і ззаду. Вони обмежують голосову щілину. Мають особливу будову: м'язові пучки волокон, що йдуть у протилежні сторони, внаслідок чого голосові зв'язки можуть коливатися і всією своєю масою, і однією з частин (половиною чи кінчиками), а не значить, що ці м'язи відносяться до поперечно-смугових.

При спокійному диханні голосова щілина має вигляд трикутника. В утворенні звуків голосу провідну роль беруть на себе голосові зв'язки. Під час проголошення звуків вони щільно змикаються, повітря під тиском змушує їх вібрувати. Але звук голосу утворюється не стільки коливаннями голосових зв'язок, скільки виникаючим при цьому повітряним струмом та імпульсом, який надає кора головного мозку.

Сила звука залежить від сили натиску повітря, яке ми видихаємо легенями.

Це зумовлено багатьма факторами: об'ємом і здоровим станом легенів, рухливістю грудної клітки, м'язевою свободою, загальним станом організму, вмінням користуватися резонаторними порожнинами та ін.

Голос, який формується в гортані – слабкий, а силу і гнучкість він набуває в так званій "надставній трубі".

Зміна положення голосових зв'язок досягається зміщенням рухомих хрящів гортані. Це треба пам'ятати викладачеві при проведенні занять з постановки голосу, бо надмірно піднята чи низько опущена голова змінює розмір голосових зв'язок, а, отже, і звучання голосу.

Важливе значення в голосоутворенні має перехід гортані в глотку. Глотка є однією з ланок початкової частини дихального та травного тракту. Вона здійснює кілька життєво важливих функцій: ковтання, дихання, а також смакову і голосомовну функції. Верхня стінка глотки - м'яке піднебіння - рухома. Від ступеня і енергії його скорочення чи послаблення залежать резонаторні властивості носоглотки. Їх необхідно враховувати при роботі над гарним звучанням голосу. Необхідно пам'ятати, що надмірне силювання м'якого піднебіння і задньої стінки глотки веде до напруженого звучання, появи гортанного, носового чи відкритого звуку.

"Надставна труба" – це все, що знаходиться вище гортані: глотка і черепна коробка з усіма її органами. "Надставна труба" починається з голосових зв'язок і закінчується крильцями носа і губами. Нижня частина "надставної труби" - глотка - відокремлена від гортані зверху м'яким піднебінням, знизу - язиком, а з боків - піднебінними дужками, поруч з якими знаходяться гланди. Стан піднебінних гланд відіграє не останню роль, бо при їх захворюванні, насамперед, ангіні, ускладнюється дихання і погіршується звучання голосу. Своєчасне лікування хвороби є важливим засобом гігієни голосу.

Носова порожнина, виконуючи дихальну і нюхову функції, теж відіграє важливу роль у звучанні голосу. Носова порожнина поділена носовою перегородкою на дві симетричні частини, а її перекривлення обумовлює професійну непридатність особи, робота якої пов'язана з виступами перед аудиторією.

У носовій порожнині – початковому відділі дихальних шляхів відбувається зігрівання, зволоження повітря і очистка від частинок пилу, які надходять з повітрям, яке ми вдихаємо. Цим і зумовлена перевага носового дихання над диханням ротом.

У нижній частині ротової порожнини знаходиться язик, а передні бокові відділи утворюються губами, зубами і щоками.

Верхній відділ ротової порожнини обмежується твердим піднебінням. М'яке піднебіння утворює природне склепіння (купол), яке служить для утворення гучного голосу. Тому зміни чи захворювання м'якого піднебіння (набряк, поріз) негативно відбиваються на звучанні голосу: зникає польотність, яскравість звука, з'являється гугнявість, обмежуються тембральне забарвлення, гнучкість голосових інтонацій.

У голосоутворенні активну участь беруть язик, губи, нижня щелепа і виключна роль належить стану і будові зубів. Від стану прикусу залежать

дикційні якості мови, не говорячи вже про естетичну сторону зовнішнього вигляду людини, яка має говорити. Погані зуби порушують дикційну чистоту мови – з'являється свист, шепотіння.

Від товщини і довжини язика, його рухливості залежать дикційні якості мови. При проскакуванні язика вперед порушується правильність вимови звуків [л], [д], [с], [з] та інших.

Нижня щелепа сприяє розслабленню шийних, щелепних і під'язикових м'язів, що дуже важливо для благозвучного, вільного голосоведення. Вимова "крізь зуби" (недостатня щілина між верхніми та нижніми зубами) веде до нечіткої дикції, до нерухомості твердого піднебіння. Про всі ці вади слід пам'ятати, бо від свободи і рухливості нижньої щелепи залежить професійна якість дикції та голосу.

Артикуляційним органом, у мовному апараті є губи. Розбірливість, чіткість мови залежить у переважній більшості від рухомості губ та їх артикуляції. Важко сприймається мова людини, яка „цідить крізь губи”, коли чутно лише наголошені звуки, решта ж зникає, не долетівши до нашого слуху і залишається тільки здогадуватись про те, що сказав виступаючий. Чітке проголошення робить мову далекочутною. Це компенсує слабкі голосові дані і, таким чином, оберігає голос.

Узагальнюючи сказане, слід підкреслити, що мова людини, яка виступає перед аудиторією, повинна бути не тільки глибокою за змістом, а й ідеальною за формою. Вона повинна відповідати високим художньо-естетичним вимогам нашого часу. Необхідно докласти максимум зусиль до того, щоб на довгі роки зберегти ідеальну форму слова, яке звучить, обумовлену здоровим, красивим, рухливим голосом, чіткою, яскравою дикцією, здібністю ясно і точно висловлювати думку і почуття на сцені, трибуні чи кафедрі. Тому окрім анатомо-фізіологічних відомостей необхідно знати і дотримуватися гігієнічних вимог та проводити профілактику професійних захворювань голосомовного апарату.

Співак, читець, оратор, лектор не повинні вживати спиртні напої, дуже гарячу і гостру їжу, особливо вживати їжу перед виступом. Куріння забороняється, бо з часом викликає сипоту, веде до поступового зменшення діапазону голосу, обмежуючи верхні ноти. Треба уникати неправильного дихання, перевантаження криком, несвіжого повітря й холоду, застуд. Завжди слід дихати носом, якщо при цьому виникають утруднення, потрібна допомога лікаря. Перед початком занять слід провітрювати приміщення. Дбати про зуби - найважливіша вимога. Втрата цього резонатора, а разом з ним і можливості правильно утворювати звуки повністю не компенсується вставними зубами.

За поставлений вважають такий голос, в якому правильно (під контролем мовного слуху) скоординовано роботу всіх трьох факторів голосотворення: органів дихання, гортані і резонуючих порожнин.

Розвивати й удосконалювати голос слід насамперед на основі природного звучання (середнього) тону, звичного для людини. Це постійна висота тону спокійної мови, до якої весь час повертається виконавець після підвищень та понижень мовної інтонації.

Звук, який виробляють голосові зв'язки, сам по собі дуже слабкий. Сили

цього звука недостатньо, щоб заповнити велике приміщення, концертний зал, театр. І тут важливу роль відіграє правильне направлення "струму звучання".

Правильне направлення "струму звучання" найкраще шукати на звуках [м] чи [н], при цьому повинно з'явитися відчуття ударів звукової хвилі в носовий резонатор, в зуби, губи і грудну кістку. Під час вправ змикаються тільки губи, зуби ж з'єднувати не слід. Проголошувати звуки [м] і [н] треба обережно, не заганняючи звук занадто далеко в голову (тоді звук буде глухим), і не наближаючи його дуже близько до носових порожнин (звук буде "в ніс" — гугнявий). "Струм звучання" необхідно направляти на губи (відчуваючи при цьому лоскотання).

Роботу щодо знаходження найкращого направлення "струму звучання" корисно проводити з музичним інструментом, займаючись вправами на розвиток голосу. Такі заняття допомагають розвинути вокальний слух, діапазон голосу. Однак не рекомендується зводити всю роботу над голосом до занять з музичним інструментом. Відомий майстер художнього слова В.Аксьонов вірно зауважив: "В інтервалах музичного інструмента і людського голосу є деяка несхожість. Інструмент має темперований лад. Людський голос має більш дрібні проміжні інтервали. При тренуванні тільки біля роялю ці інтервали мимоволі згладжуються, зникають, підкоряючись звучанню інструмента, і голос, таким чином, штучно збіднюється".

За невиразним розмовним голосом можуть критися перспективні вокальні дані, а гарний вокальний звук – втратити свою виразність у розмовній мові. Істотна різниця між мовленням і співом полягає в природі мовного і вокального звуків – у способі звукотворення. Вокальний звук бідніший на обертони, разом з тим йому властиве особливо яскраве резонування в надзв'язкових порожнинах, якого не має мовний звук.

Ось чому рекомендуються вправи для мовної постановки голосу без використання музичного інструмента. Багато з них мають ігровий характер. Розвиток розмовного голосу досягається наспівним виголошенням на монотонні довгих віршованих рядків у розмірі гекзаметра. Тексти гекзаметра дають змогу поступово підвищувати і знижувати висоту тону по рядках вірша, розширювати діапазон розмовного голосу, досягати витривалості тону. Наприклад:

*Щоб головним оволодіть регістром,
На мить стаю я альпіністом.
Все вище піднімаюсь, вище
І небо ближче, ближче, ближче.
І хоч нелегко підніматись,
В прекрасне царство це висотне.
Та нам ще треба намагатись,
Щоб слово й тут було природним.
Щоб володіть грудним регістром,
На мить стаю аквалангістом.
Все нижче опускаюсь, нижче
І дно морськеє ближче, ближче.*

*І хоч нелегко вже спускатись
В прекрасне царство це підводне,
Та нам ще треба намагатись,
Щоб слово й тут було природним.*

Спершу слід оволодіти виразністю звучання вірша в монотонні, на природній висоті середнього регістру, наспівним і розмовним способами, чергуючи їх за строфами, а потім і за рядками, закріпивши середній тон, розпочинаємо строфу з нижнього тону. Кожний наступний рядок підвищувати на тон наспівним голосом, потім відповідно поступово підвищувати на найменший ступінь розмовний тон, у такий спосіб опрацювати всі чотири строфи. Аналогічно, коли мова йде про аквалангіста, знижувати тон кожного наступного рядка.

Паралельно з оволодінням зміною висоти тону вводяться вправи на засвоєння градацій голосності за ступенями: зовсім тихо, тихо, не надто тихо, не голосно, голосно, найголосніше, і в зворотному порядку. Зіставляється голосне звучання з контрастним, тихим тоном, який не повинен втрачати "польотності" звука. Так само виробляються градації темпу: дуже повільно, повільно, неквапливо, пришвидчено, швидко, якнайшвидше, і в зворотному напрямі. Комбіновані вправи сполучають градації темпу та голосності, зі змінами висоти тону, наспівного і розмовного способу звучання. Наприклад:

*Грім гуркоче навкруги,
Хмара дощ несе в луги.
Лийся, дощику, навкруг -
На поля,
Баштан
І луг.
Лийся, лийся над травною,
Молодою,
Запашною,
Лийся, лийся
Густо-густо
На розложисту капусту.
Лийся, лийся, наче з бочки.
На зелені огірочки,
На петрушку,
На чорнушку,
На квасолю,
Бараболю
І на мак,
На пастернак,
На коноплі і на льон,
На козелець, на пасльон.
На буряк гладкий, чубатий
І на сонях головатий,*

*На червоні помідори,
І на рапс, і на цикорій.
Дощик, лий, дощик, лий
І на кользу, й на рижій,
Кукурудзі вимий коси,
Лопоти, шуми
В горосі,
У горосі
І у просі,
В жовтому люпині.
У червоній конюшині,
Опустисть на дині,
На смугасті кавуни.
Що ростуть на цілині.
Лийся, дощику, кругом,
А найбільше над вівсом,
Над вівсом,
Над ячменями,
Над житами,
Пшеницями.
Заіскристь на сочевиці,
На люцерні і на виці,
Припади до гречки
З медом на вершечку,
Не мині й стеблини
У моїй країні.
Всюди, дощику, співай
І на щастя, й на врожай!*

(М.Стельмах)

1-2 рядки - наспівно, на натуральній висоті середнього регістру, зовсім тихо, дуже повільно.

3-6 рядки - наспівно, підвищуючи голос на півтон, тихо і повільно.

7-12 рядки - наспівно, підвищуючи голос ще на півтон, неголосно, пришвидчено.

13-22 рядки - розмовно, підвищуючи голос ще на півтон, голосно, швидко і, бажано, на одному диханні.

23-28 рядки - розмовно, підвищуючи голос ще на півтон, найголосніше, якнайшвидче і на одному диханні.

Друга половина вірша читається в зворотному напрямі, окрім останніх чотирьох рядків, які повинні звучати на середньому тоні, дуже голосно, неквапливо, розмовним способом.

Для економного користування голосом, паузами, темпо-ритмом мови, силою голосу в великих текстах К.С.Станіславський вказує на використання прийому голосової "відтяжки". Нам необхідно домагатися того, щоб кожний наступний

такт був сильнішим за попередній.

"Однак, якщо кожний такт, - говорить К.С.Станіславський, - піднімати на терцію, то для сорока слів фрази потрібен буде діапазон в три октави! Такого немає!" Щоб досягти цієї мети при звичному діапазоні голосу він рекомендує робити голосову "відтяжку" вниз: "П'ять нот - вгору, дві - відтяжка! Отже, лише терція! А враження, як від квінти! Потім знову чотири ноти вгору і дві - відтяжка вниз! Внаслідок маємо лише дві ноти підвищення. А враження - чотири! І так постійно. За такої економії діапазону вистачить на всі сорок слів".

Розвиваючи мовний голос, необхідно мати уяву і про артикуляцію, резонування, атаку звука, реєстри, діапазон.

Атакою звука називається момент його виникнення (початок звука). Існує три види атаки звука – тверда, м'яка, придихова. Це залежить від щільності змикання голосових зв'язок і сили видиху.

Тверда атака виникає, коли голосова щілина щільно змикається в момент перед початком звучання. Сильний звуковий струмінь різким ударом розмикає міцно зімкнуті зв'язки, пробиваючи собі прохід у надзв'язкові порожнини артикуляційної частини мовного апарату. Повітря вривається з силою і звук виходить твердий і різкий. (Перевірка: "гавкання", "вигукування"). Такий прийом голосового тренінгу дуже результативний і корисний. За висловом Макса Рейнхарда голос повинен набути визначеної польотності, як це буває у дитини, яка кричить, у собаки, яка гавкає, чи корови, яка мичить, не стомлюючись, навіть коли цей звук чи цей голос звучить безперервно.

М'яка атака – коли голосові зв'язки змикаються при нормальному напруженні. Момент змикання голосової щілини збігається з початком звучання. Звук виходить м'який, багатий обертонами.

Придихова атака – це коли при неповному змиканні голосової щілини проходження струменю повітря супроводжується шумом ще до початку утворення мовного звука. Чується призвук [х].

Володіння початковим виробленням звука - його першою атакою - необхідний елемент мовної культури.

Розвиваючи голос, слід надавати особливе значення м'якій атаці звука. Твердою атакою слід користуватися обережно, найвищий її ступінь може спричинити шкідливий для голосу м'язовий затиск. Придихового голосопочатку допускати не слід. Користування обома формами атаки звука (твердою і м'якою) значною мірою залежить від індивідуальних властивостей голосу, від творчої мовної установки емоційного змісту мовного спілкування.

Основні вимоги до мовного голосу - це рівність його звучання на всьому діапазоні (об'ємі голосу).

Окрім інших якостей голосу - сили і гучності, він має висоту і тембр. Розвиток об'єму, сили, гучності, гнучності голосу можливий за допомогою цілого ряду спеціальних вправ. Тембр голосу (характер звука, властивий кожній людині, притаманний тільки їй), залежить від будови голосових органів і голосового апарату в цілому. Різниця і різноманітність тембру голосу пояснюється рухомістю частин окремих резонаторів і здатністю людини змінювати їх положення.

Тренувальні вправи з постановки голосу можна розділити на методичні етапи. Першим є засвоєння основного положення мовних органів центрального звучання і кращого для даної особи звучання кількох "натуральних" тонів голосу.

Фізіологічні (природні) властивості мовного голосу – це його сила, тембр, висота, діапазон. Всі вони відчуються слуховим апаратом.

Сила мовного голосу регулюється власним бажанням. Вона залежить в основному від напруження, з яким вдихається повітря, від сили змикання і амплітуди голосових зв'язок. Значний вплив на силу голосу чинять і резонаторні порожнини мовного апарату (підсилювачі звука).

Висота голосу залежить від частоти коливань голосових зв'язок, що отримують імпульс від центральної нервової системи.

Діапазон голосу (об'єм) залежить від кількості мовних тонів, які складають його основну характеристику. Діапазон дорослої людини - 4-5 тонів. Діапазон дітей - 2-3 тони. Діапазон мовного голосу збільшується з віком і в процесі правильного тренування.

Центр голосу – це основний тон, його робоча середина, це та частина мовного діапазону, яку людина підсвідомо використовує в житті, та кількість звуків мови, яка виголошується без м'язового напруження.

Велике значення в роботі на розвиток мовної системи має *слуховий аналізатор*, який управляє і регулює мовну систему. Відомості проголошених слів постійно фіксуються слухом і передаються в центральну нервову систему. Тому важливою умовою розвитку голосу є гострота слуху. Відхилення слуху від норми відбиваються на звучності, виразності і чіткості мови. До професійних якостей мовного слуху відносяться й уміння розрізняти висоту мовного звука, тембр, дзвінкість і глухість, спроможність відчутти направленість звука, відрізнити мелодійність і тональність.

Резонаторна системи поділяється на два основних резонатори: *головний* і *грудний*, в свою чергу, пов'язаних з грудним і головним регістрами людського голосу.

Вище голосових складок знаходяться резонаторні порожнини, функціонально опрацьовуючи, основний, первинний звук людського голосу. Внаслідок чого голос набуває специфічні індивідуальні темброві особливості і оформлюється в мовний фонаційний акт. Надзв'язкова резонаторна система складається з верхньої частини гортані, глотки, ротової порожнини, назальних і параназальних порожнин. Разом це складає резонаторну трубку. Починається вона коло голосових щілин і закінчується кінчиками губ і ніздрів.

Глотка і *ротова* порожнина являють собою першоступеневі елементи резонаторної системи. Вони мають складну структуру і можуть змінювати свою конфігурацію з необмеженою кількістю варіантів. Вони активно беруть участь в акустичній переробці первинного звука і впливають цим на темброві і мовні характеристики голосу і мови. Одночасно ці порожнини посилюють звук, надають йому дзвінкості, польотності, об'єму (голосомовного резонансу) за рахунок підключення до основного ларингального тону додаткових гармонічних тонів-обертонів (мають частоту вищу, ніж у основного тону).

Дрібні порожнини обличчя входять в так званий резонатор. Під час фонації ми відчуваємо вібрацію чолових пазух, потиличних кісток і особливо тієї частини обличчя, яку можна закрити півмаскою. Звідси пішов робочий термін "звук у масці". Всі ці явища, ніщо інше, як вібраційні відчуття, дуже важливі, необхідні для формування найліпшого звучання голосу.

Дійсно, при звучанні на нижній частині тонового діапазону мовного і вокального голосу активізуються вібраційні відчуття в грудній порожнині, у верхній частині спини і здається, що діють резонуючі порожнини. При звучанні у верхній частині тонового діапазону вібраційні почуття переміщуються в голову. Однак присутність резонуючих порожнин в області грудної клітки викликає сумнів, в вібраційні проявлення в ній можуть бути вторинними, екранізуючими.

Висунення резонаторно-артикуляційного тренінга на перший план роботи над голосом теоретично і методично можна пояснити так:

- а) активно діючі вібраційні явища підвищують тонус голосових зв'язок, рефлекторно стимулюють їхню роботу;
- б) вібраційний масаж, побудований на тривалому мовному "мичанні" (для зручності в театральній і вокальній педагогіці введемо термін "мичання", який означає тривале, повільне, співуче вимовляння звука [м]) знімає м'язове напруження з резонаторно-артикуляційної системи і підвищує тонус м'язів глотки і ротової порожнини;
- в) закріплюється "середина" тонового звучання голосу, формується звичайний і вільний, єдиний за якісними характеристиками звук;
- г) резонансні явища біля твердого піднебіння рефлекторно забезпечують покращення голосових даних через вплив кінцівок м'язів обличчя;
- є) виховуються навички системного контролю за функціонуванням голосових зв'язок через слухові і кінестетичні відчуття;
- ж) збагачується обертоновий склад мовного голосу, посилюються гармонічні тони;
- і) виховується м'яка атака мовного звука;
- к) створюються реальні можливості до опосередкованого, побічного впливу на голосомовний апарат співака чи актора.

Перед тим, як навчати студентів умінню керувати роботою голосових зв'язок за допомогою прийомів контролю резонаторних проявів, необхідно побудувати єдину резонаторно-артикуляційну систему. Спочатку визначається місце знаходження вібраційних ділянок і виявляються найбільш важливі зони резонування (дев'ять зон "внутрішнього тілесного резонування" за Р.Юссоном). Самооцінка якісного резонансу відбувається шляхом доторкання кистей рук до основних зон вібраційних відчуттів і при постійній динаміці слухових відчуттів, що вдосконалюються одночасно з вібраційними.

Багаторічна практика педагогів-мовників привела до висновку, що налагодження резонаторно-артикуляційної системи – процес поступовий. Працювати необхідно на влучній ділянці тонового діапазону мовного голосу і з обов'язковою свободою м'язів нижньої частини, що виключає перевтомлення, форсування звучання, насильницькі зміни тембральної якості голосу. Охопити

разом всю систему вібраційних проявів студенту достатньо складно - тому починати налагодження системи можливо з локалізованої зони трахеї і грудини. Ця область "тілесної вокальної схеми" (у вокально-педагогічній практиці – „грудний резонатор”) - признається деякими спеціалістами базисною в формуванні резонаторної системи сценічного голосу. Це не означає, що необхідно відмовитись від інших резонансних зон - вище і нижче грудини (деякі педагоги починають роботу з розвитку верхніх резонаторів, використовуючи їхні динамічні властивості).

Враховуючи складнощі виховання вібраційних відчуттів у деяких студентів, необхідно в процесі роботи спиратися на резонаторні зони, найбільш зручні для них.

Комплекс вправ для резонаторно-вібраційного тренінгу поділяється на три стадії:

- 1) налагодження резонаторно-артикуляційної системи за допомогою вібраційних і слухових відчуттів;
- 2) закріплення резонаторно-артикуляційної системи;
- 3) удосконалення системи резонаторного звучання.

Практика роботи підказує, що на навчальних етапах голосового тренінгу найбільш результативні групові заняття, ось чому у вказаному комплексі пропонуються в основному колективні вправи. Вони ж можуть бути використані і в індивідуальному тренінгу.

Цикл вправ

Вправи цього циклу побудовані на продовженому звучанні одного з сонорних звуків – М', Н', Л', Р' (знак ' означає пом'якшення приголосного), з введенням яких активізується рух язика. Поступово в тренінг необхідно включати вправи на приголосні - З, З', Ж, а також В, В'.

Вправа "Квітка"

Перший етап.

Вихідне положення (ВП): група студентів стає в коло, обличчям до центру, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті рук вільно опущені, голова нахилена вперед, плечі вільні, спина пряма.

Завдання (З): руки-пелюстки великої квітки, котра повільно розкривається, а потім закривається.

Виконання (В): На видиху, неголосно і повільно промовляється звук М-М-М...(губи злегка зімкнені, нижні щелепи вільні, верхні і нижні зуби не торкаються) і одночасно зі звуком М-М-М- ... кисті рук здійснюють плавний рух вперед і вгору, але не вище обличчя, голова трохи піднімається, кисті розкриваються долонями вгору, пальці вільні - звучання зупиняється, вдих через ніс, видих — одночасно зі звуком М-М-М... руки і голова рухаються у протилежному напрямі і вертаються у ВП – звучання зупиняється.

Вправа виконується на рахунок 8 (на рахунок 4 - квітка розкривається, на 8 -

закривається); рівень гучності звучання М-М-М... однаковий протягом виконання вправи - не голосно; коли квітка розкривається, звук, народжений в грудині, наче рухається за кистями рук і збільшується в об'ємі - розкривається.

Доповнення (Д): обов'язковим у виконанні вправи є введення нескладних пропонованих обставин: яка квітка, як пахне, які за кольором пелюстки, від чого іде "пробудження".

Другий етап: ВП: група студентів розташовується так само: ноги на відстані плечей, корпус нахилений вперед, голова опущена, руки і кисті вільні.

З: руки і корпус пелюстки великої квітки, яка плавно розкривається, а потім закривається.

В: після вдиху через ніс - видих, під час якого промовляється звук М-М-М..., одночасно з "мичанням" руки і корпус здійснюють повільний рух вгору - руки до положення "трохи вище голови", корпус і голова до положення "прямо", потім руки, корпус і голова повертаються у ВП.

Вправа виконується в середньому темпі на рахунок 8 (на 4 квітка розкривається, на 8 — закривається), рівень гучності змінюється. Починається тихо, з кожним рахунком до 4 трішки голосніше, з кожним рахунком від 5 до 8 тихіше.

Третій етап: ВП: група студентів розташовується колом, присівши, права нога на коліно; корпус зібраний, голова до коліна; кисті рук вільно лежать на підлозі долонями доверху.

З: руки, корпус, ноги - вся людина - пелюстка великої квітки, яка повільно розкривається вгору і тягнеться до сонця.

В: на видиху, під час повільного "мичання" руки і корпус здійснюють рух вгору до повного випростання, руки вище голови, трохи вперед і "тягнуться до сонця", корпус трохи прогинається.

Вправа виконується в середньому темпі на рахунок до 12, рівень гучності змінюється: починається тихо, з кожним рахунком до 8 трохи голосніше, потім навпаки.

Д: вправа може виконуватись індивідуально, в парі і групі, при виконанні її необхідно запобігати відведення голови далеко назад, що провокує напруження м'язів шиї. Ще необхідно слідкувати за плечима, вони не повинні підніматись. Для налагодження природного звучання необхідно задавати тон, користуючись музичним інструментом: для низьких чоловічих голосів - "Сі" великої октави, для високих - "До" малої октави, для жіночих низьких голосів - "Сі" малої октави, для високих - "До" першої.

Вправа "Комаха"

Перший етап: ВП: стоячи, ноги на відстані плечей, права рука витягнута вперед, вказівний палець знаходиться на рівні носа, інші пальці зімкнені в кулак.

З: кінчик вказівного пальця правої руки перетворюється в енергійну "комаху", яка крутиться біля обличчя; "мичанням" імітується політ "комахи".

В: а) "комаха" починає повільно рухатись здалеку в напрямі обличчя; віддалено виникає звук М-М-М... (можна також використовувати звуки "н", "ж" і "з");

б) "комаха" вже наближається до обличчя: звук поступово нарощується до гучного, але не форсується;

в) "комаха" крутиться біля обличчя - вона біля носа, біля лоба, біля щелеп, біля губ: звук направляєється у ту резонаторну зону обличчя, біля якої крутиться „комаха”;

г) "комаха" відлітає наверх до стелі - звук супроводжує її, згасає.

Д: збільшуючи гучність, висота тону залишається попередньою.

Другий етап: ВП: стоячи, ноги на відстані плечей, руки на поясі, корпус нахилити вперед, голова прямо.

З: уявна „комаха” піднімається з підлоги на відстані двох-трьох метрів від того, хто виконує вправу і наближається до нього.

В: "комаха" борсається, снує вверху, вниз, вправо, вліво, кругом тіла. Голова, яка стежить за нею, повертається (шия повинна бути вільною), дозволяється присідати, повертати корпус, маючи на увазі, що ноги при цьому залишаються на місці.

Д: а) "мичання" звучить: чим далі від тіла, тим тихіше, чим ближче - тим голосніше;

б) вправа може використовуватися і для зняття "затиску" з м'язів шії, плечевого пояса.

Третій етап: ВП: група стає в коло, один від одного на відстані витягнутих рук, стоячи "струнко".

З: всі учасники вправи – вартові. Рухатись на посту не дозволяється, біля вартових літає "комаха", наближаючись від одного вартового до другого.

В: до одного з вартових наближається "комаха" - він супроводжує її очима і "мичанням", "комаха" літає біля вартового, потім перелітає до другого, перший студент замовкає, другий починає і поступово підсилює звучання.

Д: а) "комаха" може рухатись по колу;

б) плечі студентів повинні бути вільними, губи злегка зімкнені, зуби розімкнені, нижня щелепа вільна.

У цій вправі звук "м" почергово направляєється в резонуючі зони обличчя - зуби, губи, перенісся, лобні пазухи, тім'я, в потилицю. Послідовність може змінюватись залежно від індивідуальних вібраційних проявів.

Вправа "Літак"

Перший етап: ВП: стоячи, ноги на відстані плечей; права рука занесена якомога лівіше на рівні грудей; голова повернута в сторону правої руки.

З: підлітає на стартову смугу літак зліва направо, права рука окреслює його рух, робота двигунів літака озвучується "мичанням".

В: а) рука починає повільно рухатись вправо, окреслюючи рух літака, голова прямує за рукою, виникає гул двигунів - "мичання";

б) рука рухається направо разом з літаком;

в) рука приходиться вправо, літак зникає, гул двигунів - "мичання" - стає дуже тихим.

Д: звук по гучності і висоті - однаковий (середній рівень) протягом всього звучання.

Другий етап: ВП: те саме.

З: те саме.

В: ускладнення відбувається за рахунок поступового нарощування звучання до можливого forte і поступового зведення до мінімуму гучності звучання.

Д: мета цього етапу - виховання уміння тривалого утримання правильного резонаторного звучання протягом двох переходів гучності: piano - forte - pianissimo при однаковій висоті тону.

Третій етап: ВП: те саме.

З: пролітають кілька літаків почергово - умовна висота їх знаходження різна:

а) стартова смуга;

б) 1000 м;

в) 5000 м;

г) 10000 м над землею, амплітуда сили звучання (piano - forte - pianissimo) на кожній висоті змінюється. Зміни стосуються максимуму гучності, тобто для кожної висоти свій максимум. Чим вище знаходиться літак, тим нижче максимум гучності.

Д: те саме, тільки рука і голова, які супроводжують рух літака, раз у раз підводяться все вище.

Четвертий етап: Вводиться чергове ускладнення: при зміні висоти перебування літака змінюється висота тону:

а) зручний тон нижньої частини тонового діапазону;

б) на тон, півтора вище;

в) ще на тон, півтора вище;

г) зручний тон у верхній частині тонового звучання. Необхідність цього варіанта обумовлена розвитком технічного уміння говорити голосно на низьких і тихо на високих тонах звуковисотного діапазону, що дозволяє розширити технічні, а разом з ними і творчі можливості.

Ці вправи переслідують усі етапи резонаторного звучання на сонорних звуках без введення голосних. Користь від цих вправ поширюється і на якісне звучання голосних.

Вправа "Молитва"

ВП: на колінах, тіло опущено на п'ятки, верхня частина корпусу простерта вниз, руки витягнуті долонями вниз. Перший рядок - корпус розпрямляється, піднімається з колін і руки простягаються до "сонця"; другий рядок - повертаємося у вихідне положення; третій - знову до "сонця" і т.д., чергуючи ці рухи на кожному рядку.

Потім можна спробувати перейти до чергування рухів на кожному слові. Це значно більше навантаження. При цьому необхідно, щоб логіко-інтонаційна конструкція вірша не розривалася. Темп задає "диригент", плесками вистукуючи в необхідній швидкості ритмічний малюнок першої фрази.

Господи, молюся

Все мені прости,

Від біди, від горя,

Боже, захисти!

*Змилуйся, Ісусе,
Не карай за гріх!
Ласки в тебе, Боже,
Я молю для всіх.*

*Татові й матусі
Довгі дні подай,
Захисти від лиха
Мій рідненький край.*

Крім спеціального тренування, певному закріпленню голосу сприяє регулярне читання вголос, з поступовим зростанням тривалості, починаючи з кількох хвилин до 20 хвилин на день. У процесі такого читання можна поступово змінювати об'єм і силу голосу.

Робота над голосом вимагає терпіння, щоденного точного виконання всіх завдань. Результат залежить від педагога, від його мистецтва захопити того, кого навчає. Необхідний постійний контроль з боку педагога, товариша по заняттях, а також і самоконтроль.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Астафьев Б. Речевая интонация. – М., 1965.
2. Виноградов В. О теории художественной речи. – М., 1971.
3. Вотріна В. Мистецтво співу і вокальна методика М.Є.Донець-Тассейр. – К., 2001.
4. Гребенюк Н. Вокально-виконавська творчість. – К., 2000.
5. Дмитриев Л. Основы вокальной методики. – М., 1968.
6. Смелянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – Санкт-Петербург, 1997.
7. Микита М. Практичні основи вокального мистецтва. – К., Музична Україна, 1985.
8. Морозов В. Искусство резонансного пения. – М., Искусство и наука, 2002.
9. Станиславский К. Собр.соч. в 8-ми томах. - М., 1954. - 1961. -Т. I, II, III.