

Лекція №1

Тема: «Голосотвірна система людини у співацькій діяльності».

Мета: Ознайомити студентів зі специфікою роботи голосотвірної системи в сукупності знань про будову голосового і дихального апаратів та їх функціональні можливості як комплексної діяльності всього організму співака.

Вступ. Голосотворення людини як феномен міжособистісного спілкування у всесвітньому інформаційному просторі є, фактично, одним із засобів етнічної ідентифікації народу в культурно-історичному соціумі завдяки мистецтву, зокрема, вокальному, власне - народнопісенній творчості. Саме пісня «охоплює людину в цілому, її думки, почуття і волю, тим часом, коли наука впливає лише на мислення» - зауважив у свій час науковець Г.Ващенко. В цьому сенсі правильне розуміння і знання законів процесу голосотворення як духовного начала у діяльності людини є не стільки необхідною умовою професійної підготовки спеціалістів, як - передумовою культурного розвитку особистості, її інтелектуального потенціалу.

План:

1.Будова дихального і голосового апаратів людського організму та їх основні функції у процесі звукоутворення;

3.Класифікація голосів згідно їх діапазонів. Резонатори та регістри голосу і їх роль у розвитку співацьких якостей;

4.Охорона і гігієна голосу та режим співака. Значення різновидів атаки звука у формуванні культури звукоутворення.

Зміст лекції

1. Будова дихального і голосового апаратів людського організму та їх основні функції у процесі звукоутворення.

Голосотвірна система людини трактується як «живий» музичний інструмент, який має властивість самостійно «грати» і настроюватися. Унікальність співацького інструмента зумовлена тим, що спів є усвідомленим, емоційним мовленням не в асоціативному, як у інструменталістів, а в прямому розумінні, всередині якого є своєрідний інтелектуально-вольовий «пульт управління» його роботою – сфера свідомості співака. В поняття *дихальний апарат* людини входять такі основні органи, перелічені в тому порядку, в якому проникає в наш організм потік повітря в процесі вдихання: ротова порожнина, носова порожнина, носоглотка і гортань (ковтальне горло) з голосовими зв'язками (ін. – складки, волокна), дихальне горло-трахея, бронхи, бронхіоли і альвеоли (легені). Сюди входять також м'язи, що керують процесом дихання, тобто, діафрагма і вдихальні та видихальні м'язи (черевний прес, або – гладкі м'язи живота).

Головним органом генерації звука є *гортань*, яка має чотири функції: дихальну, захисну (завдяки сфінктеру – клапану, який блокує стравохід при вдиханні і навпаки – закриває трахею від попадання їжі та частково коректує потік повітря), мовленнєву та співацьку. Гортань дуже рухлива як вертикально, так і горизонтально, завдяки тому, що вона прикріплена до під'язичної кістки. Всередині гортані розміщена т.зв. *голосова щілина*, утворена голосовими зв'язками – двома парними м'язами, власне, пучками м'язів, які йдуть паралельно одна до одної. Ці м'язи, в свою чергу, одним кінцем прикріплені до внутрішнього боку щитовидного хряща, а другим – до черпаловидних хрящів. Кругові рухи хрящів гортані навколо своєї осі дозволяють голосовим зв'язкам змикатися і розмикатися, тобто, коливатися і утворювати звуки. Проблема відкриття гортані тісно пов'язана з різними способами звуковидобування, зокрема, поняттям «відкритого» та «прикритого» (округленого) звучання.

В цей процес задіюються всі численні хрящі і м'язи гортані та дихального *горла-трахеї*, яке є фактичним продовженням гортані у грудній ділянці тіла людини і яке з'єднується з діафрагмою. *Діафрагма* відіграє роль не тільки перегородки між черевною та грудною частинами тіла, а, насамперед, є могутнім м'язовим «насосом», що накачує повітря в легені, які позбавлені цієї функції самостійно. Завдяки еластичним рухам діафрагми потік повітря з легень надходить до голосових зв'язок під відповідним тиском, викликаючи їх коливання, що й дозволяє їм утворювати різноманітні звуки. Так, регулюючи необхідний тиск повітря в грудній порожнині, діафрагма виконує одну з найважливіших функцій якісного голосоведення. Саме діафрагмі відводиться основна регулювальна роль у співі.

Повітря з легень до голосових зв'язок йде через *трахею* – циліндричну хрящову трубку у грудях, покриту спеціальною гладкою оболонкою, яка відіграє роль мембрани, і завдяки якій формується основний тембр людського голосу. Вібрація повітряного струменя, сформованого в трахеї і головних бронхах утворює т.зв. грудний регістр голосу людини.

До *голосового апарата* відносяться: гортань з голосовими зв'язками (складками), резонатори голосу, мовний артикуляційний апарат та увесь комплекс дихального. *Голосові зв'язки* розташовані всередині гортані і є найважливішою частиною голосового апарата. Щілина між зв'язками називається *голосовою щілиною*.

Зв'язки – це дві м'язові складки, товщина і довжина яких за допомогою напруження (скорочення) м'язів можуть змінюватися. Вся поверхня голосових зв'язок покрита еластичною оболонкою, колір якої в здоровому стані нагадує перламутр, або слонову кістку сірувато-рожевуватого відтінку. Будова м'язів голосових зв'язок суттєво відрізняється від інших в нашому організмі: якщо в звичайних м'язах волокна розташовані впоперек, то в голосових зв'язках вони розташовуються дуже різноманітно – вздовж, впоперек, косо... Ця особливість робить їх дуже сильними і еластичними, що дає їм можливість коливатися як усією масою, так і окремими частинами з

різною амплітудою і силою. Голосова щілина під час дихання, тобто, в режимі мовчання, має форму трикутника, поверненого до переду вершиною, а підчас фонації (звучання) має форму зімкнутих паралельних ліній. Коли струмінь видихаючого повітря торкається голосових зв'язок, то вони разом з іншими м'язами гортані керують цим потоком повітря, визначаючи таким чином висоту і інтенсивність звучання.

Мовно-артикуляційний апарат – губи, язик, зуби, нижня щелепа і глотка (ковтальне горло) відповідають за якість дикції і виразності звучання голосу. Важливою умовою правильного звукоутворення є робота виключно внутрішніх м'язів гортані без використання зовнішньої мускулатури шиї, яка значно гальмує вільне звучання і сковує процес співу. Тому робота артикуляційних органів не повинна перешкоджати свобідному звучанню голосу і певне положення язика чи відкриття щелепи не повинно гальмувати вокальну лінію і рівне голосоведення.

Важливу роль у цьому відіграє *м'яке піднебіння* – частина піднебінної арки (дужки), яка належить до т.зв. ротоглоткового рупору, що керує якістю звукової енергії. У співі активність м'якого піднебіння у відчуттях співака фіксується як «стан скритої посмішки», або «напівпозіх», чи «стан здивування», «стан захоплення» тощо, що надає звукові яскравості і виразності звучання.

М'яке піднебіння, вважається частиною так званого *ротоглоткового рупора*, який в кожній людині має свої особливості і свої конфігурації. Форма рупора надставної трубки (ротоглоткового каналу) відіграє надзвичайно важливу роль, як щодо виходу звукової енергії в зовнішній простір, так і щодо утворення складного відчуття явища імпедансу (відчуття опору голосових складок) у співі. Згідно досліджень фізіологів і фоніатрів, у більшості професійних співаків ротоглотковий канал має *правильну форму розкритого рупора*. Інші конфігурації спостерігались лише у співаків з недостатньо розвиненою вокальною технікою. Плавний контур переходу від глотки через підняте м'яке піднебіння до твердого піднебіння, як стверджує

вокальний педагог Л.Б.Дмитрієв, спостерігається у співаків, які мають повноцінний голосовий матеріал, що сприяє якнайкращому виходу звукової енергії назовні. Будь-які «вигини» і додаткові заглиблення тільки перешкоджають цьому. Тому вокальні педагоги найчастіше звертають увагу учнів на формування відчуття широко розкритого горла (з відчуттям напівпозіху) і збереженням стану вдихання на фразях.

В цьому велику роль відіграватиме і *положення язика*, оскільки переміщення, або зміна положення язика змінює, відповідно, і розміри ротоглоткового простору у ротовій порожнині. Змінюючи простір, змінюються і фонетичні та дикційні якості у співі, що треба враховувати при співі. Зміни положення язика не повинні змінювати у співі якісне розкриття гортані (рупор) і гальмувати вільне словотворення.

Отже, вільне звукоутворення – це злагоджена робота всієї голосотвірної системи людського тіла, коли всі органи працюють злагоджено. У добре вишколеного співака така робота здійснюється автоматично, що отримало назву *опори звука*. Так званий опертий звук має надійну і міцну м'язову основу, відповідний емоційний тонус та естетичну оцінку слухачів. У самого співака-виконавця це супроводжується відчуттями т.зв. комфорту і задоволення. Проте такі відчуття формуються не відразу, а в міру опанування вокальною технікою і культурою співу. Злагоджена робота голосотвірної системи співака багато в чому залежить від емоційного стану виконавця, його психічного та фізичного здоров'я і вокально-технічної підготовки. Щоб голосові зв'язки працювали бездоганно в потрібному режимі голосотворення вокальні педагоги наголошують на необхідності виховання насамперед усвідомленого ставлення до співацької постави: стрункої, з опорою на обидві ноги, з розправленими плечима для вільного доступу повітря і з внутрішнім емоційно-настрояним бажанням навчитися дарувати людям позитивну енергію співу, оскільки голосові зв'язки як лакмусовий папір відображають глибинний внутрішній стан людини. Внутрішнє відчуття свободи робить спів щирим і глибоким. Спів як процес, безумовно, відноситься до довільної

цілеспрямованої дії, тобто, тим проявам фізичної активності співака, які ним усвідомлюються і можуть змінюватися на його розсуд. Проте, скільки б не говорилося про значення (насправді величезне) неусвідомлених процесів, що забезпечують узгодженість всієї голосотвірної системи і внутрішніх органів співака, і, скільки б не підкреслювалась роль підсвідомості (інтуїції) в організації співацького процесу – ніхто не зможе не визнати того, що займатися співом і опановувати секрети співацької техніки стає можливим тільки за умови свідомого підходу до навчання і усвідомлення всього комплексу співацької діяльності. Саме навчальний процес забезпечує комплексне розуміння проблеми функціонування голосу.

2.Класифікація голосів згідно їх діапазонів. Резонатори та регістри голосу і їх роль у розвитку співацьких якостей.

Діапазон (від грецького *diapason* – через усі струни) співацького голосу – це звуковий обсяг голосу співака як частина музичного звукоряду, яка відповідає його виконавським можливостям. Обсяг звуків у діапазоні голосу є *загальний*, який охоплює увесь звукоряд виконавця і т.зв. *робочий* – найзручніший, що забезпечує стабільну роботу над голосом без використання складних нот і особливого напруження. Саме в цьому робочому діапазоні відбувається початковий етап розвитку голосу як запорука збереження голосу від перевантаження, коли недостатня вокально-технічна підготовка виконавця може завдати шкоди його голосу. Кожен співак, як правило має діапазон голосу не менше двох октав, а добре розвинені голоси – дві з половиною, три октави. Діапазон у різних голосів переважно простягається (за М.Микишею) у чоловічих голосів: *басів* – від **Фа** великої октави до **Фа** першої; у *баритонів* – від **Ля** великої октави до **Соль** першої; у *тенорів* – від **До** малої октави до **До** другої. У жіночих голосів: *сопрано* – від **До** першої октави до **До** третьої; у *колоратурного сопрано* – від **Ре** першої октави до **Мі-Соль** третьої; у *меццо-сопрано* від **Ля** – малої октави до **Сі-бемоль** другої; у *альта чи контральто* – від **Мі** малої

октави до *Соль* другої. Ця класична шкала охоплює найбільш поширені показники, тому варто враховувати, що частіше трапляються «змішані» голоси і, відповідно, їх діапазони можуть коливатися в той чи інший бік, в залежності від анатомічних, акустичних та фізіологічних особливостей організму співака, а також, від технічної вишколеності, творчих уподобань тощо.

Таким чином, згідно діапазонів голоси поділяються на: *чоловічі, жіночі та дитячі* (до мутаційних змін), які, в свою чергу, діляться на *високі та низькі*, які за характером і силою звучання бувають *ліричними, лірико-драматичними чи драматичними*.

Високі чоловічі голоси – це тенори. Їх поділяють на *ліричні: альтино, ліричний тенор; лірико-драматичні та драматичні*, а за амплуа у оперній практиці - *характерні тенори, героїчні тенори*. У вокальній практиці зустрічаються і рідкісні, унікальні тенори – т.зв. *контратенори*, інша назва – *«містер-сопрано» та «містер мецо-сопрано»*, так звані *«сопраністи»*, які бездоганно володіють фальцетною манерою голосотворення (за жіночою моделлю) і можуть успішно виконувати старовинну музику епохи кастратів. Такі голоси використовуються і в сучасних операх-мюзиклах, та інших оригінальних жанрах.

Низькі чоловічі голоси – баси та баритони (проміжні між тенорами і басами). Баси поділяються на кілька видів: *бас-профундо* - глибокий, найнижчий; *бас-кантанте* (більш високий і гнучкіший, т.зв. центральний бас), *бас-октава* – найнижчий з можливих у людському діапазоні, має звуки до *До* контроктави, але з коротким діапазоном – лише в октаву (використовується в хорових капелах); *бас –буфф*, або т.зв. *характерний бас* - амплуа в оперній практиці.

Високі жіночі голоси – сопрано – поділяються на: *колоратурне сопрано, ліричне, лірико-драматичне, драматичне* (центральне), які відрізняються між собою як густотою тембрального забарвлення, так і силою звучання та більш світлим, чи близьким і яскравим звукоутворенням.

Низькі жіночі голоси – мецо-сопрано та контральто мають особливу густоту, глибину і соковитість звучання, - якості, які також дозволяють поділяти їх на *ліричні та драматичні*. Є й *проміжні – лірико-драматичні* – ті, які успішно долають як ліричний, так і драматичний репертуар.

Високі дитячі голоси називаються дискантами (хлопчики) і *сопрано* (дівчатка), а *низькі - альти* (і хлопчики, і дівчатка). Діти, як правило мають значно коротший діапазон – октаву-півтори, зате яскравіше і сріблистіше (хоча й менше за силою та тембральними барвами) звучання.

Класифікація голосів пов'язана насамперед з об'єктивними фізіологічними акустичними та анатомічними відмінностями у роботі голосового апарата виконавців. До основних *фізіологічних і акустичних ознак належать*: діапазон голосу, тембр, теситура, характер і повнота звучання на всьому діапазоні співака-виконавця, а *анатомічні ознаки* стосуються будови гортані, резонаторів, конституції тіла та голосового апарата. Проте, вірно встановити тип голосу лише за будь-якою однією з названих ознак, є, практично, неможливо. Об'єктивна характеристика і кваліфікація голосу повинна базуватися на урахуванні всіх показників у тому чи іншому виді співацької діяльності. У вокальній практиці серед відомих співаків, як засвідчує історія, є чимало прикладів, коли за об'єктивними анатомо-фізіологічними дослідженнями голосового апарату, довжиною і товщиною голосових зв'язок та будовою резонаторних порожнин у співака виявляються дані іншого типу. Наприклад, блискуча кар'єра Е.Карузо – всевітньо відомого тенора, розвивалася при наявності басових (більш товстих) голосових зв'язок. Іноді ліричний баритон – може виявитися тенором, чи – навпаки – тенор стає баритоном... Мабуть, тому у сучасній практиці світового оперного мистецтва такий ретельний поділ не має особливого значення – до співпраці в оперних театрах запрошуються співаки з широким діапазоном голосу (три октави), які успішно виконують різний репертуар. Такі «універсальні» виконавці серед жіночих голосів називаються «мецо-колоратурою», серед чоловіків – «бас-баритон» тощо.

За педагогічною характеристикою всі голоси можна поділити умовно на дві групи (за М.Микишею) – *легкі й важкі*. До *першої групи* належать *сопрано, баритони й баси*, які, здебільшого мають більш «поставлені» від природи голоси, а отже – легше піддаються шліфуванню. До *другої групи* належать *тенори, колоратурні сопрано, мецо-сопрано і контральто*. Ці голоси не мають, як правило, поставлених голосів від природи і тому вимагають від педагога чималих зусиль і праці для досягнення необхідного вокально-технічного рівня.

Резонатори – це та частина голосового апарата, що надає звукові яскравість, тембральне забарвлення і гучність. *Резонатор* (від лат. **Resono** – звучу у відповідь, відгукуюсь, коливаюсь) це – багаторазове підсилення звукових хвиль в порожнинах людського тіла. Резонатори діляться на *верхні* (або *головні*, ті, що розміщені над голосовими зв'язками, тобто, в порожнинах черепа – гайморові пазухи, лобна ділянка, верхня щелепа і тверде піднебіння) і *нижні* – грудна клітка (трахея, бронхи). Активну резонаційну функцію відіграють і т.зв. *рухомі (або - змінні)* резонатори ротової порожнини та ротоглотки і носоглотки, які впливають на якісні характеристики звучання голосу. Встановлено фізіологами, що голосовий апарат людини працює за принципом рупора, передрупорною камерою якого є невеличкий простір у верхній ділянці гортані, утворений надгортанником, що має властивість відкривати і закривати цей простір (Дмитрієв, Рокар. Юссон). Рупор не є музичним інструментом, бо це – технічний пристрій для підсилення звучання, але він дає можливість зрозуміти специфіку звукоутворення і скоректувати уявлення про особливості будови і роботи співацького інструменту – голосу. Більшість вчених схиляються до думки, що гортань співака є аналогом мундштука в духових інструментах, а вібрація всередині гортані є збудником коливань енергетично щільного проточного повітряного струменя, що є в дихальних шляхах. Їх функція цілком співпадає з функцією вібратора в духових інструментах, зокрема, блок-флейти (Юшманов, Прокоп'єв, Дмитрієв, Юцевич, Юссон та ін.). Завдяки

резонаторам звук проходить низку трансформацій, оскільки пов'язані між собою порожнини мають властивість підсилювати (чи пригнічувати) хвилі різних частот. Цей процес отримав назву *резонансу*.

Роботу голосового апарата не можна розглядати відокремлено від поняття *регістрів голосу*. *Регістр* – це частина діапазону музичного інструменту (співацького голосу), яка має певне забарвлення і характер звукоутворення. Це означає, що людський голос ділиться на ділянки, які різняться між собою характером звучання – високі звуки ніколи не звучатимуть так, як нижні. Високі звуки – яскраві і дзвінкі, а нижні – більш глибокі і насичені. Отже, *в людському голосі регістром називається ряд звуків, які мають однорідне звучання, утворене єдиним фізіологічним механізмом*. Різна анатомічна будова і, відповідно, різні функції чоловічої і жіночої гортані створюють певні відмінності у регістрах їхнього голосу. *Чоловічі голоси мають два основних регістри (грудний і фальцетний) і один регістровий перехід від одного до іншого (межа між регістрами називається регістровим переходом, або порогом)*. *Жіночі голоси мають три регістри – грудний, головний (або фальцетний) та центральний – змішаний і, відповідно – два регістрові переходи*. Іноді ці регістри ще трактують як: високий (головний), середній (змішаний) та низький (грудний).

Фальцетний (головний) регістр пов'язаний із звучанням головних резонаторів голосу, які розміщені над голосовими зв'язками – в черепній ділянці, носовій та ротовій порожнинах, глотці, гортані. Завдяки головному резонуванню голос людини набуває яскравості, світлого і дзвінкого звучання.

Грудний регістр голосу пов'язаний з резонуванням грудної клітки, завдяки чому звук набуває певної густоти, насиченості, гучності та глибини.

Змішаний регістр є з'єднувальною ланкою між фальцетним (головним) та грудним, вміле використання якого сприяє облагородженню забарвлення голосу, а тембр якого отримує особливу м'якість і теплоту з «оксамитовим» відтінком вокальної лінії діапазону.

Відомий російський вчений, педагог і співак В.Ємельянов ще виділяє т.зв. *штро-бас* (*штро* – від нім. - солома), інакше – *шелестячий, шумовий регістр голосу*, як своєрідний, найнижчий у діапазоні голосу (у контр-октаві) м'язовий вібрант голосу людини, яким володіють всі, навіть, діти. Цей вібрант, на думку вченого, є чудовим «масажером», який підтримує активний тонус у роботі гортані, оскільки *регістром голосу*, насправді, є *спеціально пристосоване положення гортані*.

У чоловічих та жіночих голосах ці якості регістрів голосу мають свої особливості і відмінності. Наприклад, *грудний регістр у жінок*, який обмежений виключно *малою октавою*, має характер т.зв. «білого», відкритого і крикливого звучання. Ним користуються в народній манері звукоутворення та, частково, у естрадному співі. Співацький діапазон – октава. Щодо фальцетного регістру, то у жіночих голосах він має яскраве високе і дзвінке звучання і може простягатися на повноцінні дві октави (друга і третя октава). Таким чином, друга октава у жінок – це *змішаний регістр*, який потребує ретельного опрацювання і технічної вишколеності, оскільки, він не буває від природи «готовим». В роботі над змішаним регістром важливим є усвідомлення того, що *грудний жіночий регістр - не підлягає розширенню, чи «витягуванню»* - його можна розширити лише за *допомогою фальцету*, який дозволяє суттєво збільшити діапазон без перевантаження грудних звуків. Використання поза межами малої октави грудних звуків приводить до швидкого «зношування» жіночих голосів і появи раннього надмірного неестетичного тремоловання та «гойдання» голосу (т.зв. старечого голосу). Фальцетний регістр працює, як відомо з фізіології, в т.зв. *крайовому режимі змикання голосових зв'язок* – зв'язки змикаються дуже делікатно і залишають між собою невеличку веретеноподібну щілину, всередині якої відбувається коливання голосових волокон, утворюючи світлий, легкий, ніжний звук – решта маса волокон залишається у спокої. Тому фальцет не травмує голосові зв'язки., а при активному «розрацюванні» має ще т.зв. флейтове та «свисткове» звучання.

У чоловіків грудний регістр, як провідний у співі, має дещо природно змішаний (мікстовий) характер і, відповідно, ширший діапазон – півтори-дві октави. Тому, в роботі над голосом він стає основним показником технічного удосконалення співака в опануванні діапазону голосу. Фальцетний регістр (походить від - «фальшивий» несправжній) у чоловіків також відрізняється від жіночого за своїм характером і призначенням - він звучить блякло, безтемброво і слабо, його ще називають фістулою. У чоловічих голосах цей регістр в певних умовах відіграє роль допоміжного і захисного.

Суттєві відмінності між грудним та фальцетним регістрами голосу полягають, насамперед, у механізмах змикання голосових зв'язок. У фальцетному регістрі голосові зв'язки змикаються лише своїми внутрішніми краями, без участі всієї маси їх. Крім того, при фальцетному змиканні залишається невеличка веретеноподібна щілина, що дозволяє м'яко використовувати потрібну ділянку голосових зв'язок, утворюючи при цьому легке і світле звучання. У грудному регістрі голосові зв'язки потребують щільного змикання всієї своєї маси (без веретеноподібної щілини), що надає звукові міцнішого і густішого характеру звучання, зловживання яким, (особливо у жінок), може завдати чималої шкоди не тільки голосу, а й здоров'ю загалом. Найбільш безпечним вважається саме фальцетний (головний), особливо, у початковій роботі з голосом, зокрема, дитячим.

Суттєві особливості формування голосового апарата у дітей також пов'язані з регістровою будовою діапазону голосу, які мало проявляються у них до повного дозрівання організму. У дітей, як відомо, діапазон голосу має, в основному, лише одну октаву (*Ре-першої-Ре-другої октави*), що й обмежує їх застосування. В міру дозрівання організму дитини, формуються і регістри голосу. Голосовий апарат у дітей працює обмеженому діапазоні, бо від народження вони на початку отримують один з механізмів керування голосовим апаратом – грудний, або головний (фальцетний). Проте, якщо фальцетний механізм звукоутворення дозволяє дітям вільно утворювати звуки в межах квінти-октави, то при грудному механізмі у дітей (а це –

переважно, хлопчики) голосова функція (мається на увазі чистота інтонування та слухове сприйняття конкретного музичного звуку), є досить проблемною. Це пов'язано з тим, що у т.зв. «грудників» тимчасово відсутня координація між слухом і голосом. Вони не можуть відтворити потрібні звуки, бо у голосовому апараті «грудника» до певного часу є відсутні т.зв. вокальні м'язи (драглиста речовина, яка оповиває голосову зв'язку). Фізіологи встановили, що у дітей молодшого шкільного віку зовсім невелика кількість вокальних м'язів є лише на *внутрішніх краях голосових зв'язок*. Тому, діти з фальцетним механізмом голосотворення можуть досить легко співати, бо вони використовують саме цю невеличку ділянку голосових зв'язок, а «грудники» не володіють фальцетним змиканням. Їх треба цьому навчити. Для вчителя музики у загальноосвітній школі – це одне з головних завдань. Він повинен володіти методикою навчання «грудників» фальцетної манери звукоутворення, щоб подолати цю фізіологічну проблему.

Взагалі, робота над згладжуванням реєстрів голосу і подолання т.зв. реєстрових переходів належить до одного з *найважливіших завдань постановки голосу і виховання культури співу, яка полягає у вчасній підготовці гортані до переходу у наступний реєстр, (тобто, заздалегідь пристосовувати гортань без різкого переходу (ламання) голосу)*. Робота над голосом, як відомо, починається з т.зв. *примарних звуків* у діапазоні голосу співака, тобто, 2-3-х звуків, які завжди мають правильне звучання і найлегше утворюються в будь-яких умовах, незалежно від навченого, чи ненавченого голосу. У кожного голосу – своя примарна зона! Саме з цих звуків завжди починається робота над голосом. Тому, у віднайденні правильної примарної зони і полягатиме успіх навчання. Деякі педагоги-вокалісти радять шукати примарні звуки у межах природного стогону, який, власне, завжди відповідає цим параметрам: «Утворюйте звуки на стогоні» - радять вони. Проте, якщо у *чоловіків (і дітей)* примарна зона співпадає з їхньою *розмовною мовою* і відповідно, навчання починається саме з цих нот, то у *жінок* – *розмовна і вокальна мова мають свої примарні зони, які децю різняться одна від одної*.

Розмовна примарна зона у жінок здебільшого – у *малій октаві*, а вокальна – на *октаву вище* (переважно, Соль-ЛЯ першої октави), з якої й варто починати розвиток голосу (оскільки, грудний регістр у жінок не підлягає розширенню), для формування середнього (змішаного) регістру.

3. Охорона і гігієна голосу та режим співака. Значення різновидів атаки звука у формуванні культури звукоутворення.

Функціональні можливості голосу людини і стан здоров'я розглядаються у вокальній педагогіці як взаємопов'язана система. Передусім – це емоційність вокального мистецтва, яка повністю контролюється центральною нервовою системою (ЦНС) і впливає на психомоторику співака. Зазначимо, що у співацькому процесі беруть участь всі частини дихального апарату, відтак, порушення нормальної функції будь-якої з них тією чи іншою мірою позбавляє голосовий апарат його повноцінної голосової (вокальної чи мовної) функції, а голос – привабливості, чистоти інтонування, тембральних барв, діапазону, сили тощо. Тому співакові варто звертати увагу на стан свого здоров'я.

Нежить, різні простудні та інфекційні захворювання дуже негативно впливають на слизову оболонку носоглотки, ротоглотки (ковтального горла) та гортані, вух. Наявність різних поліпозних розрощень на слизовій оболонці носа, ротової порожнини чи гортані також ускладнюють звукоутворення. Сюди ж належать і різного роду запалення горла, мигдаликів, фарингіти, ларингіти, ангіни, тонзиліти, в тому числі і різні інфекційні дитячі хвороби (кір, скарлатина, віспа та ін.) та інші хвороби, які провокують кашель, виділення з носа, або, навпаки, сухість в горлі. Всі ці симптоми тільки на початковій стадії починаються з «невинного» катару, згодом, запалення поширюється на дихальні шляхи, бронхи, легені, трахею, які унеможливають процес повноцінного звукоутворення. Найуразливішим місцем голосового апарата є гортань з голосовими зв'язками – основний орган звукоутворення. Почервоніння слизової оболонки гортані, а тим

більше, набухання і набряк свідчать про гостре, а при тривалій і запущеній хворобі, і хронічне запалення, викликане простудою, грипом чи іншою інфекцією (можливими хімічними та іншими шкідливими речовинами), алергічною реакцією організму на будь-який подразник.

До шкідливих належить і надто довготривалий спів, або спів форсованим (надміру голосним, напруженим) звуком, чи зі слабкою технічною підготовкою, який може викликати не тільки перевтому голосового апарату чи спазм гортані, а й крововилив у голосову зв'язку, здатних спровокувати різного роду гематоми чи пухлини. Важкі ускладнення може викликати у жінок спів у перші дні місячних (перші три дні). Це ж стосується і співу у гострий мутаційний період у підлітковому віці, тому основною заборонаю в них є використання крайніх нот у діапазоні як високих, так і низьких та короткотривалий спів (не більше 15-20 хв.).

Щоб уникнути ускладнень та зберегти голосовий апарат від різного роду порушень слід, насамперед, дотримуватися правил загальної та індивідуальної гігієни організму співака і режиму роботи голосотвірної системи, дотримуватися здорового способу життя: не зловживати алкоголем, гострими і гарячими стравами, перед співом не вживати горіхів, насіння, меду, халви, уникати звички вживати безпосередньо продукти з холодильника, наприклад, молока, вина, морозива тощо. Своє особисте життя і роботу співакові необхідно будувати так, щоб вони мовною мірою сприяли виявленню його фахових і артистичних здібностей і підтримували тривалу повноцінну роботу голосового апарату. Особливо обережного ставлення вимагає дитячий організм, оскільки несформований ще голосовий апарат є надто крихким і слабким для повноцінного навантаження і тривалої роботи. Це стосується як навчальної роботи, так і концертного життя – тривалість занять не повинна перевищувати півгодини безперервного співу.

Більшість співаків-початківців під час співу використовують надмірні м'язові зусилля. Це тому, що вони залучають до співу роботу т.зв. *зовнішніх м'язів* (ший, грудей), які лише ускладнюють вільне коливання голосових

зв'язок всередині гортані і змінюють взаємодію резонансних порожнин поза нею. Тільки розпружене і стабільне положення гортані (без курсивних рухів вгору-вниз) забезпечує потрібний баланс низьких, середніх та високих гармонічних складових звука (як і в якісному музичному інструменті).

Умови вільного голосоведення стосуються свобідного розкриття гортані, без найменшого напруження зовнішніх м'язів, оскільки звукоутворення відбувається за рахунок чіткої роботи діафрагми та черевного преса, які активізують проходження потоку повітря трахеєю, викликаючи подразнення голосових зв'язок і їх коливання. Завжди активний повітряний струмінь викликає у співака відчуття комфортного підзв'язкового опору, а не напруження, яке повинно зберігатися впродовж всього співу. Цей стан є *найважливішим показником вокально-виконавської техніки*. Відчуття активного опору голосових зв'язок, власне, відчуття «комфорту» в процесі співу, свідчить про наявність правильної узгодженої роботи внутрішніх м'язів (без участі зовнішніх м'язів), тобто, без перевантаження гортані в співі.

Вразливість гортані і голосового апарата людини до зовнішніх подразників робить їх беззахисними перед різними факторами зовнішнього середовища, наприклад, пилом, шкідливими хімічними і побутовими випарами, смогом, димом чи іншими субпродуктами нашої цивілізації. Вони безпосередньо впливають на м'язову тканину голосового апарата та нервову систему. З цього огляду використання лікувальних аерозолів, таблеток, гарячого чаю чи спеціальних трав'яних відварів не завжди дають бажані помічні результати і не сприяють покращенню голосових якостей. Вони можуть лише зняти подразнення. Більшість з них не мають ніякого впливу на голосові зв'язки, оскільки зв'язки розміщені надто глибоко і стають недосяжними без спеціальних пристроїв, тобто, медичного обладнання, яким користуються лікарі-фоніатри та ЛОР-спеціалісти. Тому, створення відповідних умов: сухого, провітрюваного, акустичного приміщення,

привітного взаєморозуміння з педагогом та навчального натхнення, стає необхідною запорукою успішного навчання.

Правильний розвиток залежить від того, наскільки грамотно співак використовує свої вокальні можливості. Справа в тому, що співаки-початківці часто співають у *невластивій їм теситурі*, чи у невідповідній тональності, стараючись наслідувати улюбленого співака, чи обравши важкий для виконання твір. Зловживання високими нотами часто провокує форсування звука, або, навпаки, використання альтового (басового) репертуару для сопрано (тенора) стимулює «важку» манеру звукоутворення, що в обидвох випадках псує природні голосові дані і сприяє швидкому «зношуванню» голосу, руйнуючи функційну гармонію не тільки голосотвірної системи молодого виконавця, а й всього організму загалом. Коли голос починає хрипіти, слабнути, чи виникають певні (навіть невеликі) больові відчуття в горлі, найпершою умовою стає повний відпочинок, т.зв. *голосовий режим* – відмова від співацької практики на деякий час. Такий режим встановлюється лише спеціалістом-фоніатром у відповідності до ступеня ушкодження.

Культура експлуатації голосу з точки зору естетики співу та фізіологічного здоров'я формує на практиці певне коло обмежень, пов'язаних з небезпекою завдати шкоди голосові (особливо, дитячому). Відомою є, наприклад, небезпека у використанні грудного регістру, власне, не фальцетного режиму роботи гортані в *першій октаві (вище Мі-Фа)* у дитячих та жіночих голосах. Тому, як підтверджують наукові дослідження, *не можна дозволяти дітям і жінкам співати*, а також, навчати їх *співати грудною манерою у першій октаві*, оскільки існує реальна загроза складних захворювань (т.зв. зриву голосу). Це ж стосується і чоловічих голосів, але з деякими уточненнями. Чоловікам можна співати в першій октаві, але з використанням відомих «захисних механізмів», що складають суть академічної манери голосоведення, тобто, т.зв. прикриття, бо перша октава

для чоловіків є високим регістром, а природна ділянка діапазону їх голосу лежить, в основному, у великій (малій) октаві.

Тривалі наукові спостереження, які велися в різних навчальних музичних закладах США, Росії, України тощо, стверджують, що жіночі голоси, які використовують *грудний регістр в першій октаві*, як це роблять співачки народного і естрадного спрямування, як правило, значно швидше піддаються різним функціональним, а то й органічним *розладам голосотворення*. Особливо діти! Хоча дитячий організм й відзначається більш високим рівнем загальнофункційної захищеності, завдяки гнучкому пристосовницькому механізмові саморегуляції (діти менше включають свідомість у м'язове напруження), а відтак – характеризуються меншою м'язовою напругою у грудному регістрі першої октави, все ж він не може захистити голосовий апарат від перевантаження. Тому серед дітей спостерігається високий рівень захворювань ларингітами, в тому числі вузликковими ларингітами та іншими хворобами гортані і голосових зв'язок – як хлопчиків, так і дівчаток. В зв'язку з цим, у вокальному навчанні ***обмеження повинні торкатися***, насамперед (за В.Ємельяновим):

- *Принципової заборони* використання грудного (нефальцетного) регістру у жіночих та дитячих голосах вище Мі-бемоль першої октави;
- *Принципової заборони* використання мовленнєвої форми голосних (чистих голосних) вище Мі-бемоль другої октави. Необхідний перехід на «маскувальну» артикуляцію через нейтральний голосний (власне, прикриття звука);

Нехтування вказаними обмеженнями може привести до непередбачуваних змін в голосі дитини, розладу акустичних захисних механізмів (т.зв. природного прикриття) та хронічних захворювань голосового апарата. *Для чоловічих голосів* перша і друга заборони *співпадають*, оскільки захисні механізми фонації (звукоутворення), які дозволяють чоловікам безперешкодно долати всю першу октаву в грудному регістрі є, здебільшого,

акустичними механізмами, а, значить, і фонетичними, тому для чоловіків застереження звучатиме так:

- *Принципова заборона* використання натурального звучання (відкритого грудного голосу) і чистих мовленнєвих голосних як основного, домінуючого способу співу вище:

Сі-малої октави для **баса**;

Ре-першої октави для **баритона**;

Фа-першої октави – для **тенора**.

Таким чином, якість звука визначається виключно індивідуальною анатомією співака чи співачки в поєднанні з роботою усієї резонаційної системи, що є результатом стабільного і розслабленого стану гортані співаючого.

Найважливішим показником правильного звукоутворення для педагога-вокаліста є звільнення голосу від напруги, яка дозволяє визначати різницю між криком і вокальною емісією, тобто, **атакою звука**.

Атака звука – це момент початку звукоутворення, момент виникнення звука в гортані, тобто певні звукові зусилля, керовані центральною нервовою системою (ЦНС), або вольові імпульси, які заставляють голосові зв'язки змикатися і коливатися. Сам термін *атака* (від *франц.* - *attaque* – *навальний напад*) у вокальній педагогіці трактується як перехід голосового апарата від дихального стану до співацького, тобто, як технічний прийом, що характеризує активний початок звучання голосу. В ту мить, коли повітря проривається крізь зімкнену голосову щілину, голосові зв'язки починають працювати (коливатися) і виникає звук. *Перший момент* виникнення звука, або перехід голосового апарата від дихального положення до звукового і називається *атакою*, або інакше – емісією звука. Розрізняють *три основні* види атаки звука, які класифікуються в залежності від щільності змикання голосових зв'язок і характеру та сили видиху – *тверду, м'яку та придихову*.

Тверда атака звука – при якій спочатку міцно (щільно) змикаються голосові зв'язки і, щоб їх розімкнути, потрібен миттєвий активний тиск повітря, при якому відчутний ніби удар гортанню по голосових зв'язках (*ку*

de glot – ital. – coup de glotte). Така атака має жорсткий характер і часте її застосування може завдати шкоди голосові, а *різкий і міцний раптовий удар гортанню (ку де ларанкс - coup de larynx, що означає дослівно: «гортанний грубий удар»)*, взагалі, може привести до захворювання і вузликівих утворень. Тому застосування цього виду атаки звука вимагає добре тренованого голосу, отже, не бажано використовувати його на початковому етапі навчання, особливо з дітьми.

М'яка атака звука характеризується спокійним і легким дотиком струменя повітря до голосових зв'язок, одночасно утворюючи звук. Доторк видихального повітря до голосових зв'язок *є легким, без натиску, а звук - м'яким, гнучким, який легко піддається динаміці та філіруванню*. Цей тип атаки вважається *найбільш корисним для голосоведення*, як такий, що найменше втомлює голосовий апарат співака, формує гнучкість голосу і створює сприятливі умови для тривалої повноцінної роботи всієї голосотвірної системи, а тому рекомендується *для роботи з голосом вже на початковому етапі навчання*. Проте, м'яка атака також може бути різною в залежності від ступеня змикання (зближення) голосових зв'язок. Важливо те, щоб *м'яка атака завжди була активною і виразною*.

Придихова атака звука відрізняється від попередніх тим, що струмінь видихаючого повітря *ніби випереджує момент утворення звука*, тобто, звук утворюється, дещо з запізненням, коли перед початком звукоутворення чується миттєвий видих (ніби, приголосний звук «х»), після чого звучання голосу продовжується в легкій, м'якій манері голосотворення. Цей вид атаки звука є корисним для активізації дихання в співі і формування чіткої, виразної манери звукоутворення, а також, ліквідації млявого, невиразного голосоведення. Крім того, саме придихова атака допомагає співакові переконливо відтворити при потребі характерний емоційно-образний стан героя твору, наприклад: плачу, стогону, зітхання, страждання, стану афекту тощо. Як самостійний вид звукоутворення вона може розглядатися спеціалістами і як граничний різновид м'якої атаки звука.

В практичній роботі над атакою звука важливим моментом є *розуміння не тільки відповідного активного початку звукоутворення, а й не менш активного його завершення, тобто, зняття звука*. Тому, поряд із різними прийомами атаки є й різні прийоми *завершення (зняття) звучання*. Це належить до культури і виразності виконання. *Закінчення фрази* завжди повинно завершуватися *активно і виразно*, що надає вокальному творові завершеності і цілісності.

Чітко розмежовувати всі види атаки звука є надзвичайно складно, оскільки вони розрізняються лише на слух і є, практично, слуховими відчуттями, тому, визначені межі між ними будуть залежати від тонкощів натренованого вуха (як виконавця, так і педагога) і уміння відмежовувати без емоційну і слабку атаку («байдужий спів», манера «в'їжджати» в звук), особливо, на прийомах *portamento ma legato* від активного співу у т.зв. високій позиції.

Висновки:

Отже, правильне розуміння природи голосотворення і його функцій сприяє не тільки розвитку повноцінної співацької діяльності, а й формуванню культури співу, яка стає запорукою як фізичного, так і духовного здоров'я людини загалом.

Література:

1. Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Г.Є.Стасько, О.Д.Шуляр, М.Ю. Сливоцький та ін. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В.Стефаника, 2010. – С. 7-69;
2. Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності /Ярослав Степанович Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – С.69-73; 112-126;
3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. / Л.Б.Дмитриев. – М.: Музыка, 2000. – С.172-290 («Работа голосового аппарата в пении»);
4. Емельянов В. Развитие голоса. Координация и тренинг./ В. Емельянов. – Санкт-Петербург: Лань, 1997. – 192 с.

Питання:

1. В чому полягає взаємодія голосотвірної системи в процесі роботи голосового і дихального апаратів?
2. Як відбувається процес голосотворення?
3. Як класифікуються голоси згідно їх діапазонів?
4. Що називається регістром у голосі людини і які регістри мають жіночі та чоловічі голоси?
5. В чому полягають особливості регістрів голосу у дітей?
6. Розкрийте поняття резонаторів людського голосу та їх види;
7. Що вміщає поняття «примарна зона» у діапазоні голосу?
8. Які засоби охорони та гігієни голосу необхідні співакові?
9. Які види атаки звука використовуються у співі і чому?

Тести до теми № 1

Тест 1. Голосотвірна система людини це:

- комплексна робота голосового і дихального апаратів;
- чітка робота голосового апарату;
- уміле керування дихальною системою організму;
- керівництво центральної нервової системи;

Тест 2. Керівництво співацькою функцією це:

- усвідомлений процес комплексною роботою органів голосотворення;
- підсвідома (інтуїтивна) робота голосотвірної системи;
- самостійна активна взаємодія голосового і дихального апаратів;
- чіткий розподіл функцій в залежності від вокальних завдань;

Тест 3.Класифікація голосів це:

- класичний поділ голосів на високі і низькі згідно їх діапазонів;
- розподіл за виконавською діяльністю;
- вільне трактування голосових можливостей співаків;
- довільна шкала, яка щоразу видозмінюється;

Тест 4. Резонатори голосу це:

- ділянки голосотвірної системи, які підсилюють звучання голосу;
- різновид вокальної техніки;
- спеціальні пристрої, які озвучують голос людини;
- своєрідні підсилювачі, які мало впливають на голосотворення;

Тест 5 Резонатори голосу бувають таких видів:

- головні, грудні та змінні (рухомі);
- головні і грудні;
- лише головні (у черепі);
- резонатори – це комплексне поняття;

Тест 6. Регістрова будова діапазону голосу людини стосується:

- всіх голосів (чоловічих, жіночих та дитячих);
- лише чоловічих голосів;
- лише жіночих голосів;
- всі голоси мають однорегістрову будову;

Тест 7. Фальцетний регістр це:

- крайове змикання голосових зв'язок з легким і світлим звучанням;
- щільне змикання голосових зв'язок з міцним звуком;
- активна робота голосового апарата;
- неповноцінне змикання голосових зв'язок;

Тест 8. Грудний регістр голосу це:

- щільне змикання голосових зв'язок з утворенням міцного звука;
- крайове змикання голосових зв'язок з ніжним і легким звучанням;
- взаємодія всіх механізмів голосотворення;
- індивідуальний режим роботи голосового апарата;

Тест 9. Змішаний регістр це:

- поєднання головного (фальцетного) і грудного регістрів голосу;
- умілого використання грудного регістру;
- розвиток діапазону голосу;
- формування технічних показників голосу людини;

Тест 10. Примарні звуки (примарна зона) у голосі людини це:

- найзручніші і найбільш правильні 2-3 звуки, в діапазоні голосу;
- омріяна ділянка голосу співака;
- ділянка діапазону, яку необхідно інтенсивно опрацьовувати;
- важкі для співака звуки діапазону голосу;

Тест 11. Повноцінна робота голосового апарата характеризується:

- дотримуванням норм охорони, гігієни і режиму голосу співака;
- методами загартовування організму;
- використанням спеціальної індивідуальної програми;
- активною творчою діяльністю;

Тест 12. Застереження, рекомендовані спеціалістами стосуються:

- заборони використання чистого грудного регістру;
- відповідного вокального репертуару;
- використання певної атаки звука;
- надмірного емоційного навантаження;

Лекція 2

Тема: Вікові етапи розвитку голосу та вокальна робота з дітьми.

«Гудки» як педагогічна проблема.

Мета: Ознайомити студентів з фізіологічно-психологічними особливостями формування голосотвірної системи дитини – від народження до зрілості та озброїти їх відповідними знаннями і практичними навичками розвитку голосу в різні періоди становлення їх співацьких можливостей.

Вступ. Голос дитини від народження до зрілості формується в конкретних умовах фізіологічного дозрівання організму, які проходять у тісній взаємодії з психологічними особливостями становлення особистості. Це вимагає від педагога-вокаліста (в т.ч. і вчителя-музиканта) відповідних знань не тільки етапів формування голосового апарата дітей в різні вікові періоди, а й володіння цілою низкою умінь та навичок розвитку голосу (і організму загалом). Адже спів, як відомо, – один з найкращих засобів фізичного і духовного виховання людини.

План

- 1.Фізіологічні особливості голосового апарата дитини, які вона отримує від народження;
- 2.Етапи формування голосотвірної системи в процесі повноцінного розвитку дитячого організму;
- 3.Фізіолого-психологічна проблема дітей-«гудків» та вокальна робота з ними;

Зміст лекції.

1. Фізіологічні особливості голосового апарата дитини, які вона отримує від народження;

Дитина від народження отримує добре сформовану голосотвірну систему: голосовий апарат - гортань з голосовими зв'язками, ротоглотку, носоглотку, дихальну систему - легені, бронхи, трахею, м'язову систему - т.зв. гладкі м'язи живота (прес), діафрагму тощо, які керуються центральною нервовою системою організму (ЦНС). Однак, щоб правильно керувати цією системою потрібні певні усвідомлені дії і розуміння доцільності роботи всього комплексу. В різному віці органи дихання і голосовий апарат працюють по-різному, в залежності від можливостей ще слабких і слаборозвинених функцій кожного з них. На функціонування організму впливають як зовнішні чинники: побутові умови, оточення, в якому розвивається дитина, мовні традиції сім'ї тощо, так і внутрішні – стан здоров'я, індивідуальні здібності і темперамент, емоційна атмосфера...

Робота голосових зв'язок відбувається хвилеподібно, коливання їх має різну частоту, амплітуду і довжину хвиль, а самі вони бувають, в свою чергу, різної товщини і протяжності (в масі голосових зв'язок), які розміщуються в гортані. Маса і товщина голосових зв'язок (іноді їх ще називають волокнами чи складками) формує і тип голосу людини – високий, низький, середній (сопрано, альт, баритон, бас). Вченими доведено (за Г.П.Стуловою), що від народження дитина отримує один з двох механізмів змикання голосових зв'язок, які отримали назву - фальцетний або грудний.

Фальцетний механізм змикання голосових зв'язок вирізняється тим, що зімкнення їх відбувається в легкому режимі коливання, коли між ними залишається невеличка веретеноподібна щілина. В цьому механізмі голос має світле, легке і дзвінке звучання в діапазоні квінти-октави (орієнтовно, другий тетрахорд першої октави і перший - другої). А змикання голосових волокон відбувається невеличкими вертикальними дрібними хвилеподібними рухами в товщу (у внутрішню глибину) голосових зв'язок, саме в межах цієї

веретеноподібної щілини. Тому у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку голос вирізняється особливою яскравістю, сріблестістю, дзвінкістю і т.зв. летючістю. Діти з цією манерою звучання, як правило, легко інтонують, звук має світле забарвлення, близький характер звукоутворення і чітку дикцію. Саме це створює враження конкретних вокальних здібностей, що не завжди є правильним.

Грудний механізм вирізняється щільним змиканням голосових волокон (зв'язок) без утворення веретеноподібної щілини, завдяки чому голосові зв'язки коливаються у горизонтальному режимі всією своєю масою в межах першої октави (сі-малої, соль-ля першої октави). Таке звучання є дещо міцнішим і гучнішим, ніж при фальцетному режимі, що іноді помилково сприймається як більш правильне, над яким і варто працювати. Однак, діти з грудною манерою звукоутворення отримують в шкільній практиці назву «гудків», «гудошників» («слон на вухо наступив») через те, що не вміють чисто інтонувати, (на відміну від фальцетників, які блискуче справляються з інтонаційними завданнями). Насправді, це не має нічого спільного зі справжнім вокальним талантом. Спостереження і наукові дослідження стверджують, що коливання голосових волокон забезпечуються лише за умови наявності спеціальної «змазки», своєрідної залозистої речовини, яка виконує роль вокальних м'язів в них, що дозволяє скорочуватися цим надзвичайно еластичним і рухливим волокнам.

Таким чином, можливість утворювати звук у дітей (від 2-х до 9-ти років), як показують дослідження, пов'язана зі спеціальною желеподібною драглистою речовиною, яка повинна заповнювати всю товщу голосових зв'язок. Але у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку вона є *лише у ділянці веретеноподібної щілини*, а решта зв'язок ще «суха». Цим і пояснюється уміння дітей з фальцетною манерою звукоутворення легко утворювати звук і чисто інтонувати, оскільки вони користуються у співі лише веретеноподібною щілиною. *Для дітей з грудним механізмом звукоутворення (спів) блокується через невміння користуватися*

веретеноподібною щілиною, бо щільне змикання голосових зв'язок, яке вони отримали від народження, закриває цю щілину, а решта зв'язок ще не мають м'язової оболонки, яка б допомагала приводити їх в дію. Вокальні м'язи наростають поступово, згодом і заповнюють всі голосові волокна. Як правило - це діти з майбутнім широким діапазоном і більш низьким типом голосу, тому здебільшого охоплюється насамперед контингент хлопчиків і меншою мірою – дівчатка (майбутні мецо-сопрано і альти). Діти, позбавлені можливості утворювати звуки (другий тетрахорд малої октави і перший першої має грудне звучання) не можуть контролювати звучання голосу певної висоти, бо не вміють користуватися голосовими волокнами (зв'язками) – координація між слухом і голосом не налаштована. Згідно досліджень в галузі фізіології і медицини активне наростання желеподібною драглистої речовини (т.зв. вокальних м'язів) у голосовому апараті дітей починається у віці від 5-ти до 12-ти років. Спеціалісти стверджують, що це і є найбільш сприятливий час для навчання співу. Правильне, без перевантаження навчання (навіть у більш ранньому віці, від 3-х років) стимулюватиме нарощення цієї речовини і дозволить пришвидшити розвиток вокальних навичок (а з ним і мовлення, пам'яті, уваги та ін.). Чи не тому у вокальній педагогіці існує переконання практиків-музикантів, що навчити грамотно співати можна абсолютно всіх, без винятку, людей, була б для цього відповідна фахова підготовка і щире бажання педагога... Для цього практики радять не гаяти час, і вчити дітей-грудників співати у фальцетній манері голосотворення (про це буде йти мова далі).

2.Етапи формування голосотвірної системи в період розвитку дитячого голосу;

Дитячий голос розвивається впродовж *чотирьох етапів*:

перший – це т.зв. дошкільний період формування голосотвірної системи.

Він обмежується віком від 1-го до 5-ти років (включно).

Другий етап називається молодшим шкільним віком: від 6-ти до 9-ти років.

Третій етап – це середній (підлітковий) шкільний вік – від 10-ти до 14-ти років. *Четвертий етап* – т.зв. юнацький вік (старший шкільний вік) – від 15-ти до 18-ти років.

Кожен з періодів пов'язаний зі специфікою роботи дихальної і голосотвірної системи, зміцнення м'язової роботи тіла, збільшення ємкості легень, розширення емоційно-розумової діяльності (пам'яті, уваги, волі, мислення тощо), а відтак, і співацьких можливостей. Звичайно, що всі етапи поділені умовно, узагальнено.

В першому, дошкільному періоді розвитку голосотвірної системи дитини, характерною ознакою є високе головне звучання голосу, срібlistий і легкий звук. Вони уступають дорослим за силою звучання, але мають більш яскравіші і дзвінкіші голоси. Дитяча гортань в 2-2,5 рази менша від гортані дорослої людини. Хрящі гортані – гнучкі, м'які, ще повністю не сформовані. Тому дитяча гортань вирізняється особливою еластичністю і рухливістю. Деякі м'язи в дитячій гортані розвинені досить слабо. До першого року життя дитини в товщі голосових зв'язок відсутні голосові м'язи, а є тільки м'язи на внутрішніх краях зв'язок, (у вигляді залозистої речовини) які наближують голосові волокна, що і надає голосові дитини особливого «кришталевого» світлого забарвлення і легкості звучання. Після року життя в голосовому апараті дитини починає появлятися певне м'язове «утворення»(це і є т.зв. вокальні м'язи), які швидше нагадують желеподібну, драглисту речовину, що огортає зв'язки. З 5-ти років (і майже до 12-ти) починається активне формування цих вокальних м'язів, які поступово заповнюють всю ємкість голосових зв'язок. Гортань у дітей має високе положення. В цьому віці діти рідко коли інтонують добре і то тільки т.зв. «фальцетники».

На другому етапі - молодшого шкільного віку - формування голосотвірної системи фальцетний і грудний реєстри проявляються більш

виразно. У дітей чіткіше визначаються межі діапазону голосу, які досить виразно розмежовуються за характером звучання, поділяючись на високі (сопрано у дівчаток і дисканти у хлопчиків) і низькі – альти. У хлопчиків, а це на 90% грудники, які позбавлені координації між слухом і голосом, інтенсивніше, ніж у дівчаток, активізується розвиток грудного регістру, у них міцніє скелет, розвивається грудна клітка, гладка мускулатура живота, нейромоторна та мозкова діяльність організму, стабілізується і координація вокально-слухових уявлень. До 9-ти років дитячі голоси ще не мають суттєвих відмінностей між хлопчиками і дівчатками ні за діапазоном, ні за яскравістю звучання. Але поступово хлопчики починають виділятися силою і яскравістю звучання. Саме на цьому етапі неповторно звучать хори хлопчиків. Дисканти за яскравістю і діапазоном часто «перекривають» нижню і легке звучання дівчачих колективів, бо фальцетний механізм дозволяє їм успішно використовувати крайове змикання голосових зв'язок. В той же час, грудники не вміють чисто інтонувати (такий собі «реп» під музичний супровід). Інтонація може стабілізуватися лише при завершенні формування вокальних м'язів, тобто, до 12-ти років. Успішна робота з таким контингентом школярів пов'язана з навчанням (переводом) їх у фальцетну манеру співу. На цьому наголошують більшість спеціалістів і вчителів музики.

Третій етап розвитку голосового апарата дітей пов'язаний з періодом переходу в підлітковий (середній) шкільний вік. Він характеризується надзвичайно інтенсивним розвитком організму дитини, пов'язаним з так званим «гормональним стрибком» у діяльності всієї внутрішньої секреторної роботи і активним статевим розвитком. На цей час вже досить виразно проявляються три регістри голосу – головний (фальцетний), грудний і центральний, змішаний. Головний регістр у сопрано називається сопрановим, а у дискантів – дискантовим. Межі між регістрами, т.зв. перехідні ноти у дітей відчутні виразніше, ніж у дорослих. Межі цих регістрів мають досить широку індивідуальну варіацію як у напрямку розширення, так і в бік

звуження, особливо, за рахунок високих нот. Діти вступають в період так званих мутаційних змін голосового апарата. У підлітків 11-12-ти років голосотворення відбувається вже за типом змішаного регістру. Грудний ще не набув повноцінного звучання, а фальцетний вже має яскраво виражений характер. В цьому віці легко відрізняються голоси дівчаток і хлопчиків не тільки за тембром, але й за силою. У підлітків відбувається інтенсивний ріст гортані і голосових зв'язок. Збільшується проміжок між трахеєю і бронхами, рухливішим стає м'яке піднебіння, змінюється форма і ємкість ротової та ротоглоткової порожнини (збільшується). Змінюється і голосова функція, відбуваються мутаційні зміни в голосі. Мутація протікає надзвичайно різноманітно. Вона залежить від психологічних факторів, загального стану здоров'я, кліматичних умов і, навіть, національних мовних традицій. Цей період вимагає особливої уваги вчителя і розуміння ним відповідальності за перебіг мутації у підлітків.

Четвертий етап, період старшого шкільного віку, т.зв. юнацький вік завершує мутаційний період і є перехідним до дорослого голосу, який дозволяє класифікувати голоси за шкалою дорослих: високі - жіночі (сопрано, колоратурне сопрано, ліричне сопрано тощо), чоловічі (тенори – ліричні, драматичні, альтіно) та низькі - жіночі (меццо-сопрано, альт), чоловічі (баритон, бас). Найважливішою умовою успішної роботи з голосом дитини цього етапу є оберігання голосового апарата від перевантаження, використання невеликого діапазону голосу (без використання крайніх нот діапазону як нижніх, так і високих) до повного завершення і укріплення всієї голосотвірної системи. Грудний регістр педагога-практика радять використовувати вкрай обережно, оскільки він має властивість «садити» голос і шкодить голосовим зв'язкам. Грудний регістр повинен розвиватися як змішаний (мікстовий), тобто, як такий, що не перевантажує голосовий апарат і вчить керувати процесом співу.

3.Фізіолого-психологічна проблема дітей-«гудків» та вокальна робота з ними;

Формування грудного регістру у дітей, як стверджують спеціалісти, є своєрідним «тестом на професійність» для кожного вчителя музики та педагога-вокаліста у загальноосвітніх та музичних школах. Вчителі музики і співу у школах повинні більше уваги приділяти саме дітям з грудним механізмом голосотворення. Тому, поширена практика розсаджувати «гудків»-грудників поміж співаючими фальцетниками є досить ефективною на уроках музики у загальноосвітніх школах. Проте, цього явно замало..., як і замало однієї навчальної години на тиждень. Російський вчений-професор, академік, Г.П.Стулова, яка спеціально досліджувала проблеми грудного регістру у дітей, записуючи перший плач дитини у пологовому будинку і аналізуючи вокальні можливості впродовж 18 років (до повноліття), зробила важливі висновки щодо формування голосотвірної системи у дітей і розробила на основі них методику переводу дітей-грудників у фальцетну манеру співу.

В умовах шкільної практики, стверджує професор, мінімальна необхідна кількість уроків музики і співів – це двічі на тиждень. Уроки музики з першого класу повинен обов'язково проводити спеціаліст-музикант (а не класовод). На перших же уроках вчителеві належить виділити окремим списком дітей-гудків і фальцетників. На уроці грудники традиційно «розсаджуються» поміж фальцетників. Проте з ними потрібні ще додаткові заняття, які вона радить проводити двічі-тричі на тиждень, на перерві, чи після уроків від 5-10 хвилин (не більше!). З дітьми 6-8 років ці додаткові заняття можна проводити масово, від 9-12-ти років вже необхідно розділяти їх за типами голосів, а також розподіляти в окремі групи хлопчиків і дівчаток, а після 12-ти років такі заняття можна успішно проводити лише індивідуально! Це пояснюється тим, що з 12 років голосова система дитини вже повністю забезпечена вокальними м'язами і може повноцінно функціонувати в неповторному індивідуальному режимі. Голос людини, як і

характер, темперамент, звички, тип мислення, співацький досвід тощо, вже вимагає індивідуального усвідомленого підходу до навчання для отримання відчутних позитивних результатів.

Практика доказує, що перевід грудників у фальцетний механізм найдоцільнішим і найефективнішим є саме в молодшому шкільному віці, до 9-ти років, який триває півроку-рік. В ігровій формі, з використанням різних «пищиків»-забавок, свирілей, сопілок та різних інших музичних дитячих інструментів з високим звучанням, які вчитель пропонує дітям, вони автоматично налаштовують свій голосовий апарат на високі звуки. Вчитель, використовуючи інструменти і різні рухи (плескання, відбивання такту, гойдання, кивання, танцювальні рухи тощо), пропонує дітям повторити звучання (легко пищати, щоб віднайти потрібне положення гортані) на вправах – спеціальних поспівках чи уривках з дитячих народних пісень. Для цього найкраще використовувати уривки народних пісень героїчного, маршового характеру в низхідній послідовності, оскільки зверху вниз звук береться завжди активніше і вправа краще засвоюється. Ідеально підходять для цього вправи на стакато з переходом в легато. Можна рекомендувати низку народних пісень для відбору потрібних уривків: «Гей, там на горі Січ іде», «Ой до нори, мишко, до нори», «Ой на горі жита много», «Чом, чом, чом, земле моя», «Галя по садочку ходила»... , зрештою, вправи вчитель може придумувати вправи і сам, в залежності від умов і контингенту учнів. Якщо спочатку це вдаватиметься дітям досить важко і фальшиво, то згодом гортань налаштовується на потрібне звучання і інтонування стане чистішим. Таким чином, гортань стає більш рухливою, координація між слухом і голосом налагоджується і фальцетний механізм включає свою функцію.

Висновки: Таким чином, голосовий апарат дитини перебуває в постійному розвитку і залежить від впливу фізіологічних і психологічних чинників на увесь організм, що ставить перед педагогом-музикантом низку завдань, для успішного вирішення котрих потрібні спеціальні знання, уміння і навички.

Література:

1.Голос людини та вокальна робота з ним:[монографія] /Стасько Г.Є., Шуляр О.Д., Сливоцький М.Ю. та ін. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В.Стефаника, 2010. – Розділ VI. – С. 194-215;

2.Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению/ Г.П.Стулова.- М.: Прометей, 1992.- 118 с.

3.Микиша М.В. Практичні основи вокального мистецтва / М.В.Микиша. – К.: Муз. Україна, 1985. – Вид.2.- 80 с.

Питання:

1.Обґрунтуйте фізіологічні особливості голосового апарата, які отримує дитина від народження?

2.Охарактеризуйте вокальні можливості фальцетного і грудного регістрів;

3.Які етапи розвитку голосу проходить голосотвірна система дитини?

4.Які завдання стоять перед учителем в роботі з грудниками («гудками»)?

Тести до лекції №2

Тест 1. Фізіологічний голосовий апарат дитини це:

- добре сформована голосотвірна система;
- недорозвинений голосовий апарат;
- голосовий апарат з обмеженими функціями;
- проблемна голосотвірна система;

Тест 2. Фальцетний механізм змикання голосових зв'язок це:

- крайове змикання голосових волокон з веретеноподібною щілиною;
- легке змикання голосових волокон;
- щільне змикання голосових волокон;
- незмикання голосових волокон;

Тест 3. Грудний механізм змикання голосових волокон це:

- щільне змикання голосових волокон без веретеноподібної щілини;
- часткове змикання голосових волокон;
- незмикання голосових волокон;
- бездіяльність голосових волокон;

Тест 4. Вокальні м'язи голосової системи дитини це:

- желеподібна, драглиста речовина, що заповнює краї голосових волокон;
- м'язові волокна, розміщені в гортані;
- сама гортань з голосовими зв'язками;
- голосові волокна;

Тест 5. Активний ріст вокальних м'язів у дітей відбувається у віці:

- з 5-ти до 12-ти років;
- з 1-го до 5-ти років;
- з 12- до 16-ти років;
- отримує від народження;

Тест 6. Дитяча голосотвірна система формується впродовж:

- 4-х вікових етапів;
- 3-х вікових етапів;

- 2-х вікових етапів;
- 1 вікового періоду;

Тест 7. Перший етап формування голосотвірної системи це:

- дошкільний період (від 1-го до 5-ти років);
- початкова стадія музичного розвитку;
- поступовий розвиток голосотвірної системи;
- формування фальцетного механізму;

Тест 8. Другий етап розвитку голосотвірної системи це:

- молодший шкільний вік (6-10 років);
- поступовий розвиток голосотвірної системи;
- послідовний розвиток;
- період початкових класів;

Тест 9. Третій етап розвитку голосотвірної системи це:

- підлітковий вік (11- 14 років);
- середній шкільний вік;
- вік подальшого розвитку голосотвірної системи;
- розвитку грудного регістру голосу;

Тест 10. Четвертий етап розвитку голосотвірної системи дитини це:

- вік дозрівання голосотвірної системи (15-18 років);
- старший шкільний вік;
- період завершення формування голосового апарата;
- вік зрілості голосотвірної системи;

Тест 11. Проблема формування грудного регістру у дітей це:

- відсутність координації між слухом та голосом через брак т.зв. вокальних м'язів у товщі голосових волокон;
- брак слуху у дітей;
- недостатньо розвинену вокальну культуру;
- дефект у розвитку голосотвірної системи дитини;

Тест 12. Вокальний розвиток школяра-«гудка» вимагає від учителя музики:

- переводу грудника на фальцетну манеру голосоведення;
- дочекатися повного розвитку голосового апарата дитини;
- не залучати їх до співу на уроках музики;
- спокійно спостерігати за розвитком дитини;

Другий варіант тестів до лекції 2

Тест 1. Від народження діти отримують механізм змикання голосових зв'язок (волокон, складок):

- один з двох – фальцетний, або грудний;
- фальцетний;
- грудний;
- механізм формується вже після народження.

Тест 2. Фальцетний механізм змикання голосових волокон - це:

- щільне змикання всієї маси голосових волокон (зв'язок, складок) і утруднене інтонування;
- змикання з утворенням веретеноподібної щілини і світлим, легким звуком;
- змикання не відбувається взагалі;
- голос не звучить;

Тест 3. Грудний механізм змикання голосових зв'язок – це:

- щільне змикання голосових волокон з різким звучанням і сумнівною інтонацією;
- змикання з утворенням веретеноподібної щілини і легким, світлим і чистим інтонуванням;
- змикання голосових волокон не відбувається;
- голос не звучить взагалі.

Тест 4. Фізіологічні труднощі з утворенням звука для дітей-«гудків» пов'язані з:

- відсутністю драглистої желеподібної речовини (т.зв. голосових м'язів) у голосових зв'язках;
- відсутністю слуху і музичних здібностей;
- небажанням дітей співати;

- невмінням дітей співати.

Тест 5. Можливість утворення чистого і світлого звука у дитини залежить від:

- використання фізіологічних умов уміння співати у фальцетній манері;
- наявності музичного слуху;
- музичної освіти;
- бажання співати.
-

Тест 6. Голосотвірна система в організмі дитини формується впродовж етапів:

- чотирьох етапів;
- вона уже сформована повністю;
- двох етапів;
- трьох етапів;

Тест 7. Особливості звукоутворення у дітей дошкільного періоду залежать від:

- фізіологічних можливостей організму дитини (високе положення гортані, яка в 2-2,5 рази менша від гортані дорослої людини, мала ємкість легень, відсутність голосових м'язів);
- слухових навичок;
- інтенсивності вокальної роботи в цей період ;
- індивідуальних здібностей дитини.
-

Тест 8. Фізіологічно вірний спів у молодших школярів відбувається легко і невимушено за умови:

- використання фальцетного механізму змикання голосових зв'язок;
- використання грудного механізму змикання голосових зв'язок;

- частоти занять музикою і співом;
- стимулу до навчання;

Тест 9. Вокальні можливості дітей середнього шкільного віку (підліткового) пов'язані з:

- інтенсивністю фізіологічних (мутаційних) змін в організмі дитини;
- характером звукоутворення і співацьким досвідом;
- наявністю навчальних умов
- особистістю школяра і взаєморозумінням з учителем музики.

Тест 10. Повноцінне функціонування голосотвірної системи старшокласників (юнацький вік) вимагає:

- використання робочого (обмеженого) діапазону голосу;
- інтенсивної вокальної роботи і додаткових занять;
- перерви у співацькій діяльності;
- використання повного діапазону голосу.

Тест 11. Особливості роботи вчителя з дітьми-«гудками» передбачають:

- особливу увагу вчителя і спеціально організовану додаткову роботу з ними;
- ізоляцію дітей в умовах класу на уроках музики;
- традиційні уроки;
- навчальну мотивацію учня.

Тест 12. Доцільність вокального розвитку учнів-«гудків» ґрунтується на:

- переводі дітей-грудників у фальцетну манеру звукоутворення;
- відмові від ігрової форми занять;
- активному використанні грудного регістру;
- особистісного ставлення вчителя до проблеми.

Лекція 3

Тема: Дихання у співацькій діяльності. Парадоксальне дихання оперних співаків.

Мета: Ознайомити студентів з вокальним диханням як найважливішим процесом співацької підготовки, яке нерозривно пов'язане з інтонаційно-художнім мовленням та діяльністю організму загалом, що вміщає широку палітру процесуальних можливостей у роботі голосотвірної системи співака.

Вступ:

Історичний екскурс у глибину віків дозволяє розглядати вокальну культуру загалом, *як школу дихання*, якій надавалося статусу спеціального мистецтва. Численні свідчення, що дійшли до наших часів і ґрунтуються на техніці виконання т.зв. співаків-кастратів (XVI-XVIII ст.), розглядаються саме крізь призму віртуозної майстерності дихання, яка демонструвала фантастичні результати. Ще Мануель Гарсія-син, перший винахідник ларингоскопа – гортанного дзеркала, - який узагальнив практичний досвід в теоретичному дослідженні «Повний трактат про мистецтво співу» (1847 р.), вважав, що співак, насамперед, є хазяїном свого дихання – регулятора співацького процесу. Він вказував на необхідність вчасного дихального акту під час співу, контрольованого носом вдихання з відчуттям дихальної опори, тобто, підтримки повітряним струменем звукоутворення для чистого, без стороннього шуму, голосоведення. Педагог, на думку М.Гарсія, повинен навчати учня дихати повільно, носом, щоб не висушувати стінок гортані, з виробленням відчуття повноцінного вдихання - навички, яку можна досягнути тільки цілеспрямованою і наполегливою працею. Він часто підкреслював тісний зв'язок між характером дихання і властивостями голосу виконавця, стверджуючи: «Дихання, яке тримає під постійним контролем увесь апарат, дуже впливає на характер звучання і може його зробити міцним або тремлюючим, суцільним або відривистий, енергійним або млявим, виразним або позбавленим виразності». Саме вокальному диханню присвячувався увесь навчальний період, зокрема, його економності у співі.

План:

1. Функції дихання у роботі голосового апарата;
2. Фізіологічне дихання і його роль у співі;
3. Вокальне дихання і його технічні можливості у співі;
4. Парадоксальне дихання оперних співаків;

Зміст лекції

1. Функції дихання у роботі голосового апарата.

В роботі голосового апарата вирізняються *дві функції: функція утворення звуку, яка виконується комплексом: гортань – дихання і функція трансформації цього звуку в ротовій порожнині.* Гортань і дихання в результаті своєї роботи утворюють співацький звук визначеної висоти, сили і, частково, тембру. Функції гортані і дихання настільки взаємодіють між собою, що їх неможливо розглядати окремо. Адже, основним перекриттям (затвором), який перешкоджає вільному проходженню дихання в процесі звукоутворення є голосова щілина, а в коливанні голосових зв'язок неодмінно бере участь дихальний струмінь повітря. Тому робота дихання в співі завжди передбачає і роботу гортані (і навпаки). Варто пам'ятати старовинну мудрість: *«співацького дихання неможливо навчитися, його лише можна навчитися відчувати»* - звідси і походить італійський термін *«ападжьйо»*, що означає в перекладі *«опора»*, тобто, *«підтримка»*, *«підпірка»*; музичний термін *«аподжіаре ля воче» (appoggiare la voce)* означає – тримати звук. Це ж підтверджує і аналогічний англійський термін *support* (читається «сапат», а іноді – «супорт»). Тому, найкращою порадою, яка стосується правильного дихання є: *«Дихай зручно, співай добре!»* Як тільки у співака зникає комплекс браку дихання у фразуванні, глибоке і повноцінне дихання появляється, ніби само собою.

Дихання поділяється на *зовнішнє - легеневе і внутрішнє – тканинне.* Вдихання (інспірація) починається з розширення нижніх ребер і опускання діафрагми, що створює в легенях вакуум і повітря з навколишнього простору

надходить в легені для урівноваження тиску. Вдихати спеціалісти (медики, фізіологи) радять *носом*, оскільки саме так активізується т.зв. поздовжній мозок, що керує органами дихання і активізуються рецептори носових (назальних) порожнин, які засвоюють іонізовану сонячну і місячну енергію – основне джерело насичення організму людини тонкими ефірними структурами.

В загальному процесі співацького дихання головними моментами є вдихання і видихання, які розглядаються у фізіологічному та вокальному аспектах. *Фізіологічний* (природний, спонтанний) дихальний процес відрізняється від вокального тим, що акти вдихання і видихання, практично, дорівнюють одне одному за часом і кількістю набраного повітря. *У співі цей процес зміщується: вдихання є дуже коротким, а видихання, навпаки, - набагато повільнішим і тривалішим.* Тому стає зрозумілим вислів видатного італійського співака і педагога Ф.Ламперті: *«Школа співу є - школою видихання».*

З точки зору фізіології, процес дихання – це безумовний (автоматичний) рефлекс, тому у вокальній педагогіці і досі існують певні різнобіжності у поглядах спеціалістів щодо доцільності використання того чи іншого типу у співацькій діяльності. Відомо, що староіталійська школа бельканто в епоху кастратів (XVI-XVIII ст.) притримувалась *грудного* типу звукоутворення (К.Крижанівський). На початку ХХ с. І.Прянишников, навпаки, вважав правильним лише *діафрагмальне* дихання, а С.Совкі, критикуючи його, надавав перевагу *нижньореберно-діафрагматичному*, власне, - змішаному типу дихання. Різні твердження і уподобання лише підтверджують важливість дихальної системи у розвитку культури співу.

У фізіології і медицині погляди на типи дихання також відрізняються: у одній літературі йдеться про *три типи дихання* – ключичне, грудне та діафрагмальне, у іншій – *чотири* – ключичне (клавікулярне), грудне або реберне (костальне), черевне (абдомінальне), грудочеревне або змішане (косто-абдомінальне), яке ще називають *нижньореберно-діафрагмальним*.

2. Фізіологічне дихання і його роль у співі.

Отже, фізіологічне (природне) дихання умовно поділяється на **чотири основні типи**:

- *ключичне (верхньореберне, крайове) дихання*, яке займає верхню ділянку грудей. Воно є надзвичайно неякісним і поверхневим. Ним послуговуються немовлята і, інколи, діти молодшого шкільного віку. Ознакою такого дихання є підняття плечей. За своєю слабкістю і неповноцінністю воно є непридатним для співу і некорисним для повноцінного життя загалом. Для вчителя музики таке дихання у дітей повинно бути об'єктом особливої уваги у подоланні цієї вади. Вчитель повинен навчити дітей спокійного вдихання при збереженні непорушного положення грудей;

- *грудний тип дихання – більш глибокий об'єм легень*. Такий тип характерний для жінок та дітей, хоча дихання й недостатньо тривке і у співі не забезпечує тривале звучання голосу (розширюються верхні ребра). Його ще називають *бічним, або реберним*, який характеризується пасивністю діафрагми та черевного пресу. У співі цей тип застосовується (особливо, високими голосами жінок і дітей), хоча й вважається достатньо слабким. Стара італійська школа використовувала саме цей тип дихання, який дозволяв виконувати надзвичайно технічні вокальні прийоми: трелі, морденти, пасажі, форшлаги, колоратури, високі каденції тощо;

- *достатньо глибоким і повноцінним вважається т.зв. діафрагмальний тип дихання*, який ще називають *черевним*, оскільки дихання здійснюється за допомогою діафрагми, ребер і черевного пресу (гладких м'язів живота). При цьому диханні значно збільшується об'єм грудної порожнини та місткість легень, що сприяє природному і правильному звучанню голосу. Це дихання від природи більш властиве чоловікам, а також, спортсменам, фізично тренуваним людям. Для співу це дихання довгий час вважалось найбільш корисним і бажаним. Найважливішу роль тут, звичайно, відіграє діафрагма, яка, як стверджує вокальний педагог Я.Кушка, є «батут, на якому

«танцюють» легені». Проте, з'ясувалось, що при черевному диханні великий опір чинить кишківник. Черевним м'язам треба докласти значних зусиль, щоб йому протидіяти (у нижній половині живота тиск завжди вищий за атмосферний), а це означає, що енергія витрачається не на спів;

- В сучасній науковій літературі виділяють як окремий тип дихання т.зв. *косто-абдомінальний* (від лат.*Costa* – ребро, *abdominis* - живіт), інакше – *нижньореберно-діафрагмальний* – найглибший з усіх названих, гнучкий, повноцінний, який забезпечує досконалу роботу всієї голосотвірної системи – іноді його називають «йогівським» і тому він рекомендований для тривалих фізичних (в т.ч. вокальних) навантажень. За своєю суттю цей тип дихання має змішаний характер, тому, що активізує і грудну, і черевну ділянку дихальної системи людини, раціонально використовуючи всі ресурси дихання.

Повноцінне дихання здійснюється за допомогою *двох спеціальних м'язових груп: вдихаючих та видихаючих м'язів*. Вони забезпечують потрібну амплітуду, частоту та ритм дихальних рухів і відіграють вирішальну роль у голосотворенні. Серед вдихаючих м'язів, яких є вдвічі більше, ніж видихаючих, діафрагма займає центральне місце. Оскільки діафрагма є непарним м'язом, вона єдина з усіх дихальних м'язів отримує т.зв. *іннервацію* (зв'язок нервових волокон в органах і тканинах з центральною нервовою системою) зразу від двох парних нервів, які називаються діафрагмальними, що дає їй виняткову роль у дихальному процесі. У розслабленому стані діафрагма має форму купола випуклого доверху.

Практичне використання типів дихання у співі має свої «нюанси», оскільки, виконання різного репертуару (ліричного, драматичного, героїчного тощо) завжди супроводжується і відповідним диханням. Як свідчить вокальна практика, конкретний тип дихання рідко застосовується – співак, переважно, використовує гнучку систему *змішаного - грудно-діафрагмально-нижньореберного дихання*, в залежності від виконавських потреб. Тому, тренування дихальної системи співака повинно відбуватися у

межах вокальної діяльності, а не поза нею. Саме вокальна робота підказує використання потрібного типу дихання.

Але у вокальній роботі спеціалісти висловлюють і певні **застереження**: насамперед, це стосується жінок і дітей: використання надто глибокого опертого дихання може привести до гінекологічних проблем, пов'язаних з майбутнім виношуванням та народженням дитини (загрози викиднів, порушення природних місячних – адже, жінкам властивий більш високий тип дихання), а також, до проблем надмірного грудного звучання, яке може змінити природний тембр (тріскучі призвуки, порушення кантилени тощо). Отже – знання можливостей свого голосу є запорукою успіху у співі.

3. Вокальне дихання і його технічні можливості у співі.

Численні наукові дослідження в галузі фізіології, акустики та психології засвідчують той факт, що деякі якості голосу співака, зокрема, його динамічні характеристики, необхідно пов'язувати з різними способами *регуляції видиху*, адже, у співацькій діяльності фази вдихання і видихання суттєво відрізняються від фізіологічного, природного процесу. Вокальне дихання має **три фази (етапи)**:

- *швидкий, енергійний, безшумний вдих носом і ротом одночасно, без перебору повітря в легенях* (зовні акт вдихання майже не спостерігається). Вдихання ротом і носом одночасно дозволяє безшумно вдихати. Ця перша фаза задіює в роботу т.зв. *м'язи-вдихачі*, до яких відносяться і численні групи скелетних м'язів, здатних піднімати і розширювати в боки ребра і опускати найважливіший м'яз - діафрагму;
- *одномоментна затримка дихання* (як своєрідна фіксація набраного повітря і зосередження уваги перед початком співу та спрямування м'язової пам'яті на процес звукоутворення). Це називається – опора дихання;
- *повільний, економний видих зі збереженням стану вдихання у відчуттях ребер, вільної гортані (широкого горла), грудей*. Збереження співаком при співі м'язового відчуття стану вдихання дозволяє йому максимально

сповільнити процес видихання (м'язи-вдихачі повільно піддаються тиску і напору м'язів-видихачів). Це називається *«вокально-тілесною схемою» співака* (за Ю.Юцевичем), яка дозволяє успішно керувати витоком повітря і контролювати його кількість при фразуванні;

У співі найважливішими є можливості *регулювання процесом звукоутворення* (фонаційним *видихом*, адже, спів відбувається лише на видиханні), який також має різний вплив на якість звука: *видих*, керований м'язами грудної клітки при використанні грудного типу дихання; *видих* за рахунок роботи черевного пресу при діафрагмальному диханні; *змішане* регулювання видиху при активній роботі і м'язів грудної клітки, і черевного пресу, і гладких м'язів живота, і м'язів спини тощо. Визначальним тут є не те, якою групою м'язів послуговується співак для повноцінного вдихання перед початком співу, *а якими він здійснює видихання при співі конкретної фрази*. Іноді тип вдиху і тип видиху не співпадають і, відповідно, не працюють злагоджено. Спеціальні лабораторні дослідження за роботою дихальної системи співака засвідчують надзвичайно активну *функцію діафрагми*, т.зв. *«феномен» - дрібні скорочення діафрагми під час співу, які проявляються своєрідними короткими вдихальними рухами* (зауважмо - в активній фазі *видихання* (співу)). Це дозволяє вченим стверджувати, що ці дрібні вдихальні скорочення-тремтіння (своєрідне *«мерехтіння»*) діафрагми під час звукоутворення є *надзвичайно цінним пристосуванням людського організму*, як регулятора підзв'язкового тиску (за Л.Дмитрієвим). Найважливіше те, що цей *«феномен»* є характерним *виключно для співаків*, які добре володіють т.зв. *змішаним типом* дихання – *грудо-діафрагматично-нижньореберним* і демонструють високий виконавський професіоналізм. Отже, *змішаний тип* дихання для співаків є *оптимальним варіантом співацького дихання*, який демонструє найкращі професійні якості і забезпечує найкращий режим фонаційного видиху, інтенсивність і широту динамічного діапазону та мобільність вокальної техніки, що на практиці отримало назву *«опора звука»*.

Під *опорою* звука мається на увазі взаємодія всього комплексу нервово-м'язової системи людського голосу, яка перетворюється в комфортну стабільність відчуттів (м'язових, акустичних, фонетичних, вібраційних).

4.Парадоксальне дихання оперних співаків.

Згідно з рентгенологічними спостереженнями фізіологів та фоніатрів, гортань у співі завжди займає специфічне і особливе «вокальне» положення, що утворюється системою порожнин надставної трубки (ротоглотки), відмінне від мовленнєвого. Це пов'язане з необхідним контролем за струменем видихаючого повітря і опором, який утворюється у порожнинах гортані при звукоутворенні. Контрольований опір напору повітря на голосові зв'язки у вокальній педагогіці отримав назву парадоксального дихання, вперше розкритого ще на початку 30-х років ХХ ст. Л.Д.Работновим – російським фізіологом.

Для стороннього спостерігача парадоксальність полягає в тому, що в процесі видихання в грудній порожнині повинно б спостерігатися зменшення об'єму легень, спадання стінок грудної клітки і підняття куполу діафрагми. Насправді ж, у майстрів вокалу навіть при тривалому співацькому видиху груди не спадають, а ніби, перебувають у стані вдихання (наприклад, Е.Карузо міг утримувати верхнє *До другої октави* понад 40 секунд, а вітчизняний баритон С.Мигай міг співати на одному видиху понад хвилину). Незбагненним є цей парадокс і для самого співака, бо тільки майстрам вокалу, добре вишколеним співакам, вдається досягнути техніку співу на т.зв. «витриманому» диханні, коли під час співу дійсно появляється і зберігається виразне відчуття подовженого вдихання. На думку вчених, це свідчить про *жорстке регулювання* співаком не потоку видихаючого повітря, а, фактично, *енергетичного потоку опору* стрімкому струменю повітря, який проривається крізь голосові зв'язки, що стає можливим при пошуках співаком *стійкого динамічного співвідношення* між утвореним опором дихання і самим диханням. Тривалість співацького видиху, таким чином,

забезпечується не намаганням стримати дихання для економії його запасу в легенях, а здатністю і вмінням *створювати контролюючий скоректований опір диханню*, який би заблокував вільну проточність повітря і дозволив розумно використати енергетичні і резонансні можливості свого музичного інструменту – голосу. Майстри вокалу таке дихання називають *добре керованим «вільним диханням»*.

Добре відчутні потоки повітря, названі російським педагогом і фоніатром Ю.Юшмановим «звуковим тілом», сприймаються і оцінюються співаками, як саме дихання, яке у них зосереджується у *відчуттях постійного припливу повітря (!)* в грудну порожнину (саме на таких відчуттях наполягає, наприклад, відома російська співачка Олена Образцова). Розуміння того, що співак, який користується витриманим диханням, має справу не з потоком видихаючого повітря, *а з моделюючим ним потоком енергії*, розкриває суть того явища, яке, практично, не піддається поясненню як з точки зору акустики, так і здорового глузду, бо здатність людини вольовим зусиллям змінити енергетичний стан свого тіла і створення внутрішніх енергетичних потоків належить до духовної, радше, психічної діяльності, яка мало усвідомлюється. Чи не тому, спів (звук) вважають одним з найсильніших у медитації та духовній практиці йогів і тибетських далай-лам?!... Як правило, співаки, що володіють «подовженим» видихом, не задумуються над ним, як над конкретним енергетичним потоком, завдяки якому регулюється їхній співацький процес. В ці енергетичні потоки вони перетворюються в результаті практичної реалізації їх уяви, стають, ніби внутрішнім важелем їх чуттєвої сфери у співі – з дихання перетворюються в «звукове тіло».

Секрет досвідчених співаків полягає в тому, що під час вдихання вони не просто вдихають певну (між іншим, зовсім невелику) кількість повітря, а *відновлюють оптимальний* (найзручніший) для роботи енергетичний стан свого музичного інструменту – голосового апарата і його готовність до дії. Міркою співацького вдихання тоді стають зручні і комфортні відчуття, які

дозволяють вільно керувати енергетикою свого тіла (звідси і вимога дихати добре і зручно). Правильно дихаючи співак створює добре контрольований і скоректований *зустрічний потік дихальної енергії*, який дозволяє йому звучати на своєму «музичному інструменті» так, як грає, наприклад, віолончеліст, економно витрачаючи «кожну крупинку повітря» (Е.Карузо). Тому, увага до особливостей роботи дихання в співі, вміння аналізувати свої вдихально-видихові відчуття і, згідно них, контролювати голосотворення – найкращий спосіб оволодіти хорошою технікою співу.

Висновки: Отже, питання дихання у вокальній педагогіці належить до найважливіших процесів, які потребують не тільки серйозного тренування, а й глибокого розуміння доцільності тренувальної бази як на початку навчання, так і в подальшій роботі над голосом, оскільки спів, таким чином, стає енергетичною базою життєдіяльності співака-виконавця. Процес формування техніки дихання у співі, фактично, триває увесь період професійної діяльності співака, удосконалюючи і розширюючи свої можливості, в залежності від репертуарної політики виконавця та його світогляду.

Література:

1. Аспекти фізіології та медицини у постановці голосу: методичні рекомендації для викладачів музичної школи, музичного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу (школи естетичного виховання)./автор-укладач Т.П.Павленко. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2008. – С.24-42;
2. Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Г.Є.Стасько, О.Д.Шуляр, М.Ю. Сливоцький та ін. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В.Стефаніка, 2010. – С. 105-125;

3. Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності /Ярослав Степанович Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – С.131-139; 178-184;
4. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. / Л.Б.Дмитриев. – М.: Музыка, 2000. – С.140-171 («Работа голосового аппарата в пении. Дыхание»);

Питання:

1. Які функції виконує дихальна система людини?
2. В чому полягають відмінності між фізіологічним і вокальним диханням?
3. На які типи поділяється фізіологічне дихання?
4. Які етапи має вокальне дихання та роль змішаного типу у співі?
5. Роль парадоксального дихання у виконавській практиці співаків.

Тести до теми №3:

Тест 1. Функції дихальної системи у співі це:

- функція утворення звука і функція трансформації;
- функція реорганізації звукового потоку;
- функція активізації співацької енергії;
- функція керування м'язовою системою організму співака;

Тест 2. Серед типів фізіологічного дихання вважається найшкідливішим:

- ключичний (клавікулярний) тип дихання;
- грудний (бічний, реберний) тип дихання;
- діафрагмальний (черевний) тип дихання;
- змішаний (косто-абдомінальний) тип дихання;

Тест 3. Найбільш рекомендований для співацької діяльності тип дихання:

- змішаний (косто-абдомінальний) тип дихання;
- грудний (бічний, реберний) тип дихання;
- діафрагмальний (черевний) тип дихання;
- ключичний (клавікулярний) тип дихання;

Тест 4. Фази (етапи) вокального дихання це:

- вдихання, затримка та повільний видих;
- активне вдихання і видихання;
- використання т.зв. «тілесної схеми» у співі;
- формування активного відчуття процесу звукоутворення;

Тест 5. Так звана опора дихання у співі це:

- одномоментна затримка дихання перед початком співу;
- зосередження уваги на типі дихання;
- готовність до процесу звукоутворення;

- м'язові відчуття у співі;

Тест 6. Співацький видих це:

- подовжений процес видихання зі збереженням відчуття вдихання;
- зосередження уваги на дихальному процесі у співі;
- активізація всієї нервово-м'язової системи;
- просто повільне видихання;

Тест 7. Парадоксальне дихання оперних співаків це:

- контрольований опір напору повітря на голосові зв'язки;
- уміння коректувати видихання;
- натренованість вокального дихання;
- виконавська техніка;

Тест 8. Науковий «секрет» парадоксального дихання це:

- жорстке регулювання співаком енергетичного стану свого тіла;
- бездоганна техніка співу;
- контрольована дихальна енергія співака;
- витвір уяви співака;

Лекція 4

Тема: «Особливості мутаційного періоду формування голосотвірної системи підлітків та вокальна робота з ними».

Мета: Ознайомити студентів зі специфікою мутаційних змін в голосовому апараті дітей підліткового віку, фізіологічними та психологічними особливостями названого періоду, а також, конкретизувати обсяг і методи навчально-виховної роботи з підлітками.

Вступ. Мутаційний період формування голосового апарата дитини відноситься до особливо відповідальних навчально-виховних етапів у шкільній практиці. Він пов'язаний, за дослідженнями фізіологів, з активною зміною органів внутрішньої секреції – гормонів, їх викидом у кров, інтенсивним статевим розвитком. Для голосового апарату він пов'язаний з періодом фактичного реформування голосотвірної системи підлітків, становленням і налагодженням нових нейрофізіологічних зв'язків у організмі дитини, зміни психологічного клімату у спілкуванні та уподобаннях, переосмисленні ціннісних орієнтацій тощо.

План

- 1.Фізіологічний аспект мутаційного періоду у підлітків;
- 2.Форми і стадії мутаційних змін голосу у підлітків;
- 3.Завдання педагога в період мутаційних змін підлітків.

Зміст лекції

1. Фізіологічний аспект мутаційного періоду у підлітків.

Фізичний ріст дитини у середньому шкільному віці, тобто, в підлітків (11-15 років) завжди відбувається особливо бурхливо і дещо дисгармонійно за твердженнями фізіологів. Саме так назвав цей період у житті людини І.І.Мечніков, оскільки статевий розвиток в цей час випереджає загальне фізичне дозрівання організму. Дисгармонійно відбувається і зростання окремих частин голосового апарату. Наприклад - голосові зв'язки збільшуються в довжину, а ширина їх залишається незмінною, тому що гортань більше росте у поздовжньому напрямку, ніж впоперек; резонаторні порожнини відстають від росту гортані, а надгортанник іноді і у дорослого юнака залишається дитячим.

Фізіологічно мутаційні зміни (від лат. - mutatio- зміна) зміни насамперед виявляються в хлопчиків: у інтенсивному рості гортані, більше, ніж у 2-2,5 рази, а особливо – голосових зв'язок, що супроводжується інтенсивним припливом крові до тканин і часто запальним станом гортані, почервонінням і набуханням голосових волокон, надмірною появою слизи в горлі тощо. Ріст хрящів, зокрема, щитовидного (т. зв. кадик, «адамово яблуко»), порушує звичну координацію діяльності і голосотвірних органів. Все це провокує значні розлади голосотворення і функціональні порушення. У хлопчиків падає сила звучання, збільшується втомлюваність, згодом появляється в них неконтрольований зрив голосу на октаву вниз і навпаки (т. зв. «півні»), спочатку в розмові, а потім і у співі. Набувається здатність співати «двома голосами» - дитячим і більш зрілим, низьким, наближеним до дорослого звучання, різко скорочується діапазон, появляється осиплість, хрипота, больові відчуття в горлі.

Фізіологічні зміни, які відбуваються в голосовому апараті дівчаток, менш помітні, ніж у хлопчиків. Незважаючи на деякий ріст гортані (в 1,3 рази) й голосових складок, голоси дівчаток, дозріваючи не змінюються за

висотою. Вони лише поступово міцніють, набувають тембрової насиченості, розширюються в діапазоні. Тому, підліткові зміни голосу у дівчаток отримали назву еволюційних змін. Формування дорослого жіночого голосу відбувається загалом на базі зміцнення середнього регістру (першої октави). Однак, ознаки перехідного періоду (осиплість, хрипота, інтонаційна неточність, неприємні відчуття при співі, звуження діапазону) у дівчаток теж виявляються, хоча й менш відчутні, ніж у хлопчиків. Трапляються випадки і більш різких ознак мутації у дівчаток, наприклад, порушення діяльності дихальних органів, незмикання голосових зв'язок, тобто, виражена фонастенія, але це – винятки.

Крім цього дівчатка мають і свої специфічні фізіологічні особливості, які впливають на стан голосового апарату та якість звучання голосу. Зокрема, голосовий апарат дівчаток не може нормально функціонувати під час місячних (менструацій), тому, що в ці дні слабнуть нервові і фізичні сили організму, голосові волокна втрачають природну пружність і еластичність.

2.Форми і стадії мутаційних змін голосу у підлітків.

Як зазначають фізіологи і педагоги, є дві форми мутації:

- легка (прихована) триває переважно від 2-3 місяців до півроку;
- гостра триває від півроку до 1- 1,5 років (іноді й довше); Крім того, варто зважати на індивідуальні особливості розвитку дитини, межі мутаційного періоду можуть виходити за рамки звичних.

Крім того, мутація може бути рання й пізня, тобто, віковий ценз коливається від 11 років (рання), до 17-19 років (пізня). Все це створює певні перешкоди у навчальній практиці, що формує і різні погляди педагогів на проблему. Одні вважають, що мутаційні зміни в голосі не повинні заважати формуванню вокальних навичок і заняття можуть успішно продовжуватися впродовж всього періоду проходження мутації. Інші ж – категорично відстоюють думку про необхідність «вокальних канікул» для підлітків, особливо, на етапі гострої форми мутації. Це все свідчить про важливість

проблеми, вирішення якої вимагає індивідуального підходу до кожного підлітка і врахування конкретних умов і стану здоров'я.

Більшість педагогів-практиків стверджують, що співати під час мутації не тільки потрібно, а й корисно, але – недовго, без надмірних зусиль, тобто, недовго, неголосно і в обмеженому діапазоні. Практикою доказано, що найбільш збалансовано і легко проходить мутація у дітей, які співають з раннього віку, мають певний співацький досвід і тренований голосовий апарат.

Мутаційний період проходить три стадії розвитку голосового апарату:

- передмутаційний (початковий);
- власне мутаційний;
- постмутаційний (післямутаційний).

Передмутаційний період формування голосового апарату дитини характеризується зникненням верхніх крайніх нот (e-f другої октави) і появою «півнів» у мовленні. Тембр голосу помітно знижується, втрачається легкість і дзвінкість. Але діти ще досить легко співають дитячим голосом. Частішають скарги дітей на незручності в гортані, покашлювання і осиплості, надмірне виділення слизу, швидко втому, хиткість інтонації. Це зумовлюється появою запальних процесів у гортані та прилягаючих тканинах. Медичний огляд не дає бажаних результатів, бо всі симптоми ще мають скритий характер і не завжди проявляються достатньо чітко. Більш виразно проявляється легкий запальний процес у не співаючих дітей-підлітків. Вокальна робота в цій стадії мутації повинна продовжуватися з вимогою якнайдовше співати у фальцетній манері звукоутворення, адже відомо, що фальцет - не мутує!

Власне мутаційна стадія – це фактично, активна, т.зв. гостра форма протікання змін голосового апарату. Тісний контакт вчителя з учнями, зіставлення його слухових вражень з суб'єктивними відчуттями підлітків при співі допоможуть безпомилково визначити стан голосу та гостроту проходження мутації кожного з них – і вибрати доцільну методику роботи з

голосом. Ця стадія характеризується більш інтенсивним проявом вищезгаданих явищ у фонаційній системі підлітка. Підсилюється осиплість, хрипота, болісні відчуття, діапазон втрачає майже октаву і силу звучання голосу. При ларингоскопічному огляді лікар зауважує значні зміни в гортані: почервоніння слизової оболонки гортані і голосових волокон, набряк у ділянці черпаловидних хрящів у задній стінці гортані, запалення голосових м'язів, які рожевіють і червоніють та вкриваються рясним слизом. Голосові зв'язки перебувають в стані незмикання – фонастенії. Цей період відзначається стрибком у зростанні гортані і голосових волокон, тому співають учні, зазвичай, дуже тихо, обережно і боязко, а голос «розпадається» на два – дитячий фальцетний і більш низький, наближений до чоловічого, в межах квінти з різкими перепадами на перехідних нотах з одного в інший.

Для дівчаток цього періоду характерна поява виразної осиплості голосу, «тріскучих» призвуків, дещо різкого тембру, який ніби «стирається», зниження сили звучання в середній ділянці діапазону (першої октави).

Для постмутаційної стадії (завершальної), властивої для юнаків 15-19, а то й 20-ти років, вже характерне встановлення більш-менш сталого, хоча й ще обмеженого діапазону (орієнтовно, в межах С-малої – С-першої октави). Юнаки звикають до нових нижніх звуків і повністю переходять до співу в теситурі, властивій чоловічому голосу. Болісні відчуття поступово зникають, зменшується хрипота і осиплість, хоча звучання ще залишається слабким і невизначеним за тембральним забарвленням. Діапазон тенорів, як правило, не перевищує децими, у баритонів і басів голос рідко виходить за межі октави з тенденцією до пониження діапазону. З часом у них з'являться ознаки розширення – у баритонів – угору, у басів – униз. Постмутаційна стадія розвитку голосу у вокальній практиці отримала назву «юнацький голос».

У дівчаток в цей час, залежно від типу голосу (сопрано, альт) потрохи розширюється діапазон (в межах півтори октави). Загалом, період

завершення мутаційних змін у підлітків є найбільш тривалим за часом і тісно пов'язаний із загальним станом здоров'я. Взагалі, голос вважається сформованим лише тоді, коли сформується увесь організм. Голоси дівчаток за тембровими ознаками практично не відрізняються вже від дорослих. Вони лише ніжніші, тендітніші та вразливіші у використанні.

У вокальній педагогіці післямутаційний період, який триває від 15 до 19-20 років ділиться на два етапи:

- стабілізація юнацького голосу (15-17 років);
- перехід юнацького голосу в дорослий (17-19 (20) років).

Варто зазначити, що така періодизація є дуже умовна, оскільки залежить від фізіолого-психологічних особливостей розвитку організму дитини.

3.Завдання педагога в період мутаційних змін підлітків.

Педагогічна робота з підлітками вимагає від учителя не тільки музичної професійної підготовки, а значної спостережливості за перебігом як типових, так і нетипових змін голосу дітей, зокрема, їх психологічно-емоційними настроями, уподобаннями і, навіть, звичками, щоб застерегти їх від шкідливого впливу, наприклад: крику, паління, вживання холодних напоїв, переохолодження організму та ін.).

В процесі роботи з підлітками педагогам необхідно зважати на низку поширених недоліків, зокрема, хлопчиків:

- Затиснена нижня щелепа, напружені м'язи шиї і гортані, млява артикуляція, нечітка дикція;
- Підняті плечі, імпульсивне, неорганізоване дихання, шумне вдихання, невміння утримувати видих при співі;
- Наслідування манери співу дорослих, форсування;
- Скандування і невміння плавно вести вокальну лінію у високій позиції.

Виправлення недоліків у співі належить до першочергових завдань навчального процесу, щоб сформувати вокальні навички і грамотне ставлення до виконавської техніки, свідомокерованого дихання «на опорі» та протяжного (кантиленного) голосоведення без зловживання силою звука. Більшість педагогів дотримуються поглядів щодо використання фальцетної манери (головного регістру) голосотворення як основної впродовж всього періоду перебігу мутації. Оскільки *фальцет не мутує*, то такий спосіб сприяє успішному використанню голосових можливостей підлітка якнайдовше без шкоди для голосу і здоров'я, більше того, сприяє розширенню діапазону голосу і поступовому формуванню мікстового (змішаного) регістру. В таких умовах мутаційний період протікає значно швидше і безболісно і сприяє легкому пристосуванню голосових органів до нових умов голосотворення. Посилений контроль за природнім та невимушеним співом у нових вокальних умовах є неодмінною умовою вокальних занять з підлітками. Перехід голосу юнака в теситуру чоловічого звучання вчитель повинен дозволити лише тоді, коли його голос заповнить малу октаву і набуде рівності і стійкості звучання в діапазоні «ре» малої – «ре» першої октави.

Наукові спостереження і практичний досвід підтверджують важливість активного розвитку фальцетного регістру в хлопчиків до мутації. В.Ємельянов – російський методолог, співак і вокальний педагог наголошує на обов'язковому навчанні хлопчиків молодшого шкільного віку «за академічною моделлю жіночого голосу», що дозволяє розвинути повноцінний діапазон голосу кожного, з усіма захисними механізмами та показниками співацького голосоутворення. Тільки такі заняття дозволять продовжувати навчання під час мутаційних змін. Проте, спів у мутаційному періоді вимагає від учителя дотримування певних правил - змінити усталені естетичні критерії на фізіологічні: спів у короткому діапазоні, без використання високих і низьких нот, тихим і легким звучанням, не більше 15 хв. Такий підхід передбачає використання т.зв. примарної зони (примарного тону, тобто, природного, невимушеного, без найменшого напруження

звучання) у діапазоні голосу співака. Примарні звуки у дітей відшуковуються значно простіше, ніж у дорослих, бо вони завжди відповідають мовному діапазону голосу (у дорослих вони розміщені вище) і розміщені, орієнтовно, в середній ділянці діапазону голосу. Примарне звучання найкраще виявляється при тихому співі і відповідає природному тембральному забарвленню голосу. Тому вправи на легке стакато з переходом в легато є найефективнішим навчальним матеріалом, оскільки стабілізує дихання (помірна кількість) і активізує атаку звука.

У мутаційний період принцип випереджувального навчання стає провідним, оскільки він спрямований на майбутній розвиток та вдосконалення голосу. Найважливішою вимогою є позиція не прискорювати в підлітка формування дорослого голосу. Дитячий голос підтримувати якнайдовше. Принцип охорони голосу дитини стає провідним у роботі з підлітками.

Висновки:

Таким чином, голосові можливості підлітків залежать від умов проходження ними мутаційного періоду (у медицині його називають пубертатним періодом), який має не тільки строго індивідуальні характеристики перебігу, але й вимагає обережного ставлення педагога до роботи з голосом кожної дитини. Ознайомлення учня з проблемами розвитку голосотвірної системи в цей період і дотримання ним відповідного режиму голосового навантаження сприятимуть успішному завершенню мутаційних (і еволюційних) змін у голосах підлітків.

Література:

1.Голос людини і вокальна робота з ним: [монографія]/ Г.Є.Стасько, О.Д.Шуляр, М.Ю.Сливоцький та ін. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В.Стефаника, 2010. – С.200-215;

2.Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності./ Я.С.Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – Розділ III. Методика роботи з голосом відповідно до віку співака. - С.83-88;

3.Менабени А.Г. Методика обучения сольному пению: учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г.Менабени. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.

Питання:

1.В чому полягають фізіологічні зміни організму дитини в підлітковому віці?

2.Які форми і стадії має мутаційний період?

3.Які відмінності характеризують мутаційні зміни у хлопчиків і дівчаток?

4.Які недоліки властиві підліткам в період мутаційних змін голосу?

5.Які першочергові завдання стоять перед вчителем у процесі розвитку голосу підлітків?

Тести до лекції 4:

Тест 1. Глиbokі фізіологічні зміни функцій голосового апарата в мутаційний період у підлітків пов'язані з:

- інтенсивним гормональним "стрибком" в організмі дитини;
- обмеженням і нерівномірністю фізичного розвитку;
- активною співацькою діяльністю підлітка;
- станом здоров'я дитини в цей період.

Тест 2. Мутаційний період формування голосового апарата у хлопчиків це:

- докорінна перебудова голосового апарата підлітка;
- зміни мають індивідуальний характер;
- загалом, зміни не відбуваються;
- часткові зміни;

Тест 3. Зміни голосу у дівчаток характеризуються:

- еволюційними (поступовими змінами) у голосовому апараті;
- активною перебудовою всієї голосотвірної системи дівчинки;
- зміни не відбуваються;
- зміни мають індивідуальний характер.

Тест 4. Форми і стадії протікання мутаційних змін голосу у підлітків вимагають від учителя:

- врахування індивідуальних фізіологічних особливостей перебігу змін у голосовому апараті підлітка і відповідної методики роботи з ними;
- не звертати увагу і проводити традиційні уроки музики;
- активізувати роботу з голосом в умовах класу;
- надавати посильну допомогу мутуючим.

Тест 5. Передмутаційна стадія формування голосового апарата у підлітків характеризується:

- появою у розмовній мові "півнів"(раптового, неконтрольованого перепаду голосу з високого у низький і навпаки);
- надміру емоційною поведінкою підлітків;
- скаргами учнів на певні труднощі у співі;
- ця стадія не є важливою для вчителя.

Тест 6. Власне мутаційний період (гостра, виразна форма) у голосі підлітка передбачає:

- врахування індивідуального стану здоров'я дітей і пристосування занять співом до їх вокальних можливостей;
- заборону співати взагалі;
- ігнорування вчителем значення цього періоду;
- урахування лише окремих індивідуальних випадків у перебігу мутації.

Тест 7. Післямутаційний (постмутаційний) період у підлітків вимагає:

- обережного ставлення до використання оновленого діапазону голосу юнака (спів тільки у робочому діапазоні, без використання крайніх високих і низьких звуків);
- активного співу повним діапазоном голосу;
- не перейматися проблемою взагалі і дотримуватися традиційних занять;
- враховувати лише індивідуальні вокальні можливості учня.

Тест 8. Завданням вчителя музики (педагога-вокаліста) у період мутаційних змін голосу у підлітків є:

- спостереження і знання фізіолого-психологічних особливостей розвитку організму підлітків і дотримання відповідного режиму роботи з голосом;
- задовольнятися урахуванням індивідуальних можливостей кожного учня зокрема;
- враховувати лише особисте зацікавлення співом самих підлітків;
- не перейматися проблемою взагалі;

Лекція 5

Тема: Акустика голосу. Явище імпедансу та форманти голосу.

Мета: ознайомити студентів з акустичними характеристиками голосу людини, де основним джерелом звукоутворення є розповсюдження коливань, тобто, звукових хвиль, в упругому середовищі ротової порожнини і грудної клітки. В таких умовах голосові зв'язки (складки) рівномірно коливаючись, ущільнюють чи розріджують повітря, що надходить ззовні у легені і трахею. Складне явище звукоутворення повністю відповідає законам фізики.

Вступ. Людина співає і розмовляє в повітряному середовищі. Отже, звук голосу – це частинки повітря, хвилеподібні коливання яких (на молекулярному рівні), згущуючись і розріджуючись розповсюджуються в різноманітне навколишнє середовище – не тільки повітряними шляхами, а й внутрішніми тканинами тіла людини. Звук проникає і крізь тверді середовища: стіни, стелі, двері тощо. Повітря є передавачем звукових коливань. В голосовій трубці – гортані амплітудно-частотний спектр звуку, який утворюється періодичними коливаннями голосових м'язів, називається тембром голосу, що попри частоту основного тону вміщає велику кількість т.зв. обертонів (гармонік). За частотними характеристиками вони поділяються на гармонічні і негармонічні. У мовному тракті і резонаційних порожнинах коливання підсилюються і набувають певних форм, що отримали назву фонем (звуків). У мовленні тривалість фонем є коротшою, а у співі їх тривалість значно зростає, що є надзвичайно важливим чинником для співака щодо чіткості і виразності дикції. Все це відбувається за певними законами резонування і випромінювання.

План:

- 1.Музичний звук (висота, сила, тембр) і явище резонансу в співі;
- 2.Форманти голосу. Акустична характеристика вібрато;
3. Явище імпедансу в голосоведенні і висока позиція звуку;
- 4 Випромінювання звуку при фонації;

Зміст лекції

1.Музичний звук (висота, сила, тембр) і явище резонансу в співі.

Модуляція звукових коливань в процесі співу здійснюється надгортанним рупором, який має свої частотні характеристики і пропускає тільки гармоніки (обертони), що співпадають з його власним резонансом. Тому підсилення звуку відбувається двома параметрами: *резонансному* – шляхом підсилення коливань в резонаційних зонах голосу (черепі, грудях, ротовій порожнині, гортані) і *турбулентному* – через збільшення підзв'язкового тиску. В першому випадку звук багатий за спектром через перевагу гармонічних обертонів, а в іншому – багатий інтенсивністю тиску негармонічних обертонів. Всі звуки, як відомо, діляться на тонові (або музичні) і шумові.

Будь-які музичні звуки характеризуються *висотою, силою і тембром* (і тривалістю), що в людському голосі дозволяє характеризувати їх за допомогою різних порівнянь і епітетів: голос легкий чи важкий; світлий чи темний; дзвінкий чи глибокий; густий чи матовий; опертий чи прямий і т.п... Вся ця різноманітність музичних звуків і голосу з точки зору акустики, створюється зміною в часі саме основних його характеристик: висоти, сили, тембру і тривалості, оскільки зміна цих якостей звука: частоти коливань, їх амплітуди і спектру складного звука в певній часовій тривалості надає йому конкретних виразових якостей.

Висота звука – це суб'єктивне сприйняття частоти коливання. Чим частіше відбуваються періодичні коливання повітря, тим вищий звук утворюється. Висота звука, тобто, частота ущільнення і розрідження повітря, народженого в гортані, в голосових зв'язках (складках), залежить від того, скільки змикань і розмикань здійснюють голосові складки в процесі коливання і скільки, відповідно, порцій ущільненого підзв'язкового повітря вони пропускають. Інших механізмів не існує. Відстань між двома сусідніми ущільненнями чи розрідженнями повітря називається *довжиною хвилі*.

Частота коливань і довжина хвилі перебувають в обернено пропорційній залежності. Довжина хвилі відображає ту якість, що і частота, тобто, висоту звуку. Довгі хвилі і рідкі коливання – це низькі звуки, а короткі і часті коливання – високі. Довжини хвиль виражаються в метрах, сантиметрах і т.д., а частота коливань – в кількості повних коливань (періодів) в секунду, т.зв. герцах (Гц). Отже, період – це час повного коливання і чим менша частота коливань, тим довший період кожного коливання. Частота хвиль, що використовується в співі, охоплюють порівняно невелику частину звукового діапазону, котрий сприймає вухо – від 16 до 20 000 Гц, звуковий діапазон співаків розповсюджується найчастіше від 60-70 Гц (низькі ноти баса) до 1200-1300 Гц (високі ноти сопрано), що відповідає довжинам хвиль від 5,7-4,8 до 0,28-0,26 м.

У співаків існує досить конкретна уява про здатність концентрувати звук («збирати» звук), посилати його в різні ділянки м'якого піднебіння, спрямовувати звуковий потік у потрібне місце, подібно до того, як можна збирати лупою сонічний промінь, чи відбити його в бажаному напрямку дзеркалом. Особлива відображальна роль належить в цьому розумінні м'якому піднебінню і надставній трубці (ротоглотковій порожнині). За дослідженнями акустиків відображення є можливим тільки для тої частини енергії, яка сконцентрована у високих обертонах співацького голосу (обертон – з нім., верхній тон). Отже, чим вищі обертони голосу людини, тим повніше вони відбиваються від піднебіння і інших стінок ротоглоткового каналу, що створює так звану *силу звука*. *Сила звука*, як інтенсивність звучання голосу – це суб'єктивне сприйняття розмаху коливальних рухів, його амплітуди. Амплітуда не залежить від частоти звуку. Сила оцінюється слухом як гучність, але гучність – поняття емоційне, і в процесі адаптації слуху величина гучності зменшується при незмінній інтенсивності звучання джерела, оскільки вухо адаптується до гучності. Сила звуку вимірюється в децибелах, номінальною для вприйняття вважається величина від 0 Дб (нижня межа слухового сприйняття) до 130 Дб (межа больового відчуття).

Сила звуку, як і його висота, народжується в гортані і зростає із збільшенням підзв'язкового тиску. Чим більший натиск порцій повітря, яке пробивається крізь голосову щілину, тим більша енергія, яку вони несуть, більше ущільнення і розрідження, що наступає за ним, тобто, більша амплітуда коливань частинок повітря і їх тиск на барабанну перетинку вуха. Збільшений підзв'язковий тиск є, власне, тим енергетичним резервуаром, який насичує звукову енергію, що виникає в голосовій щілині. Зважаючи на низький коефіцієнт корисної дії (ККД) голосового апарата загалом, великого значення набувають всі механізми, здатні його підвищити за допомогою т.зв. вокальної школи, яка дозволяє при найменшій затраті енергії отримати максимальний акустичний ефект, що й демонструють досвідчені співаки.

Тембр є найскладнішою якістю співацького голосу. Він пов'язаний зі складними тонами, тобто обертонами, що насичують звуковий спектр. В складному звуці розрізняють основний тон, який визначає висоту і часткові тони – обертони, які вкупі створюють абсолютно конкретний тембр, тобто, характер звучання. Відомо, що будь-яке упруге тіло коливається не тільки всією довжиною, але й створює коливання окремими частинами. Часткові коливання, що в кілька разів перевищують основний тон, називаються гармонічними, або – гармоніками. Відомо, що від струни, яка коливається розповсюджується серія хвиль – обертонів, які сприймаються як певне забарвлення звучання, тобто, тембр голосу.

Явище резонансу – це основний механізм, який змінює попередній (що виникає безпосередньо в музичному інструменті) спектр джерела звуку в різних інструментах (в т.ч. голосі людини) – збагачує чи послаблює його. Явище резонансу уключає в у підсиленні звучання, але без утворення нової енергії – за рахунок віддачі накопиченої енергії. Спочатку звукова енергія переходить у механічні коливання струни (голосових зв'язок), а відтак – механічна енергія коливання знову переходить у звукові хвилі. В голосовому апараті людини є велика кількість порожнин і трубок, в яких може розвиватися явище резонансу. Резонатор відповідає на звук, який співпадає

за частотою (висотою) з його власним тоном, акумулює, накопичує енергію, що є в хвилях при коливанні, а тоді відзвучує – від чого звук для слухача стає голоснішим і виразнішим.

2. Форманти голосу

Форманти голосних звуків у мовленні і співі, як наукове поняття, тісно пов'язане з обертовою природою звуку і, відповідно, його тембральним забарвленням. Форманти голосних – це характеристичні тони, тобто, відносно щільніші, більш підсилені ділянки частот звуків, які відрізняють один голосний звук від іншого. Одна з цих ділянок належить до резонансу глотки (ковтального горла), інша – до резонансу ротової порожнини. Цим визначається необхідність у співі при переході з одної голосної до іншої зміщувати язик, шукаючи потрібну для формування голосної позицію. Саме язик є основним артикуляційним органом, зміщення якого створює в ротовій і глотковій порожнині потрібні для утворення формант ємкості повітря.

Співацькі форманти є трьох видів. Вони поділяються: на високу співацьку форманту (ВСФ) і низьку співацьку форманту (НСФ). Ще однією формантою є т.зв. середня співацька форманта (ССФ), яка, фактично, належить до розмовної форманти. Ці три форманти складають основу якості звучання голосу. Основною і найбільш характерною для співу є ВСФ, яка відповідає за яскравість, дзвінкість звучання, «летючість» (політність) звучання в просторі. НСФ відповідає за тембральну густоту і глибину звучання, насиченість звука, а ССФ належить до тих показників, які відповідають за дикційну виразність і артикуляцію, довершеність фразування. Для вокальної педагогіки суттєвим є не тільки пошуки особливостей спектру голосу, який сприяє формуванню яскравості, дзвінкості і м'якості співацького тембру, тобто, співацьких формант, але й механізм та місце утворення цих підсилених обертонів. ВСФ, за дослідженнями акустиків, утворюється в гортані, а місце утворення НСФ й досі є суперечливим, оскільки вокалісти-практики вважають місцем її

утворення трахею, а акустики – нижній відділ гортані. ССФ залежить від об'єму ротової порожнини.

Вірне формування формант у голосі співака розвиває таку важливу якість голосоутворення як – *вібрато голосу*. Це – складне явище процесу звукоутворення, яке характеризується як періодична зміна всіх показників: висоти, сили і тембру, що в процесі співу пульсують з однаковою частотою. *Вібрато* – важливий якісний показник тембру голосу, який робить голос теплим, живим, виразним. Воно сприймається слухом як складова частина тембру, оскільки при наявності вібрато гортань входить в режим автоколивань, що надає голосові краси і природності, а співакові витривалості і насолоди. Акустиками встановлено, що природне красиве вібрато здійснюється зі швидкістю 6-8 кол./в сек. Зменшена (гойдання), або збільшена (тремоляцію, тремтіння) пульсація голосу є менш приємною для слуху і створює певний дискомфорт для сприймання. Наявність вібрато вважається найбільш надійним показником якості вокальної техніки. В італійській номенклатурі щодо поняття вібрато в голосі співака є різні терміни: *voce dura* – голос прямий і *voce rigida* – голос жорсткий, напружений – ці показники означають негативну якість голосу, його естетичну неприйнятність у вокальному мистецтві; *voce ferma* - голос зупинений, рівний, коли вібрато свідомо гальмується і стає практично нечутним, хоча звук зберігає всі вокальні якості і є естетично цінним та *voce vibrata* – основний характер співацького тону з нормативним вібрато, яке не сприймається відокремлено від тембру, вважаються найважливішим показником правильної вокальної техніки; *voce balamente ma voce tremula* засвідчують перевищену пульсацію в голосоведенні, а *voce caprina* (в пер. – дослівно - козлетон) і *voce sinila* (в пер. - «старечий» голос) – характеризують розбалансований, неякісний спів. Характеристика вібрато, як стверджують спеціалісти, повинна контролюватися співаком-виконавцем, адже вона залежить від відчуттів і самоконтролю виконавця, насамперед, від

контролю за диханням, опорою звука, форсованого звукоутворення, наявності (чи відсутності) кантилен, естетики голосоведення тощо.

3. Явище імпедансу у співі і висока позиція звуку.

Одним з найважливіших моментів у роботі ротоглоткового рупора є те, що взаємопов'язана система резонаторів (гортань – глотка – ротова порожнина) не тільки резонує, накопичуючи звукову енергію, але й, коливаючись, створює голосовій щілині певний опір зверху. При цьому резонатори якнайактивніше впливають не тільки на зміну спектру звука, що утворюється в даний момент, але й на сам процес утворення цього звука – на роботу голосової щілини. Виявляється, що для повноцінної роботи голосової щілини велике значення має середовище – резонуючий стовп повітря, що міститься в надзв'язкових порожнинах. Утворюється взаємопов'язана система коливань працюючих голосових зв'язок (складок) і резонаторів, що сприяє значному підвищенню ККД голосового апарата співаючого. А найкращі можливості для роботи голосової щілини виникає тоді, коли в надзв'язкових порожнинах створюється достатньо активна протидія (опір) пульсуючому повітрю, який проривається крізь голосові складки. Саме в цих умовах зустрічного опору може створюватися великий підзв'язковий тиск і енергія коливання резонаторів, підсилена струменем повітря, значно зросте і звук буде гучним і сильним. При порівняно невеликій затраті енергії голосових м'язів, дихання в моменти достатнього протитиску може розвивати велику енергію, утворюючи звук надзвичайної сили. Цей загальний опір системи отримав назву імпедансу. Отже, імпеданс – опір, який чинять голосові зв'язки потоку повітря. Рентгенівські спостереження відзначають у висококваліфікованих співаків надзвичайно стійке і фіксоване положення гортані, вхід в яку в процесі голосоведення завжди звужується, що дозволяє розмежувати надзв'язкову порожнину від ротоглоткового рупора. В результаті цього з порожнини гортані утворюється своєрідна «передрупорна камера», в якій і розвивається опір, аналогічний до створеного у справжній передрупорній камері. В голосовому апараті людини

ця передрупорна камера залишається на всіх голосних фонемах впродовж всього діапазону незмінною у добре поставлених голосах. При знятті звука з опори надзв'язкова порожнина «відчиняється» і передрупорна камера перестає існувати, а саме вона і є обов'язковою умовою правильного опертого звукоутворення. Отже, створення імпедансу – опору в надставній трубці співака – є найважливішим акустичним механізмом в роботі голосового апарата. Згідно з цим, постановку голосу необхідно розглядати як пошук вірного взаємозв'язку між резонуючою надставною трубкою і голосовою щілиною, а знаходження найвигіднішого імпедансу для гортані – однією з найважливіших умов постановки голосу загалом. Вміння імпедансувати – уміння керувати голосом.

Як відомо, імпеданс буває трьох видів: *сильний імпеданс*, приведений на голосові складки (за Р.Юссоном) вважається найдоцільнішим і ідеально налаштованим до активної роботи всієї голосотвірної системи, коли підзв'язковий тиск повітря на голосові складки і надзв'язковий опір повністю урівноважуються, внаслідок чого голосовий апарат співака не зазнає перевантажень. Такий стиль співу характерний для академічної, зокрема, оперної манери голосоведення і відповідає ощадливій роботі голосотвірної системи, забезпечує тривалу працездатність співакові.

Слабкий імпеданс характеризує недостатню роботу дихальної системи, коли голосові зв'язки вимушені «брати на себе» основне звукотвірну навантаження, що сприяє швидкій втомі голосового апарата і втраті основних характеристик звучання – природного вібрато, красивого і глибокого тембру, рівного звучання на всьому діапазоні голосу. Цей вид імпедансу характерний для різновидів естрадного і народного співу. Перевантаження голосового апарата при надмірному використанні слабкого імпедансу може привести до важких захворювань, зокрема, фонастенії, вузликів тощо.

Надсильний (надмірний) імпеданс характеризується надмірно перевантаженим диханням, коли відбувається, практично, «одностороннє» керівництво вокальною роботою, від чого звучання набуває тріскотливого

призвуку і тембрових барв, часто з носовим призвуком (назалізацією) і форсованим, крикливим вокалом, що дуже негативно позначається на виразності виконання і подачі художнього образу загалом. Таким імпедансом також часто користуються естрадні співаки, а іноді, і співаки з народною манерою звукоутворення.

Загалом, використання того чи іншого імпедансу найчастіше залежить від репертуару співака і його творчих уподобань. Вміле використання потрібного імпедансу належить до високого рівня професійності співака, його уміння творчо опрацьовувати вокальні твори, оскільки, основним виконавським показником є і залишається поняття «летючості голосу» (політності), його у міння «пробиватися», нестися чи «прорізатися» крізь звучання оркестру чи музичного супроводу. Ця якість, як відомо, не залежить від сили звука, а від його насиченості, концентрації т.зв. високих обертонів (високої співочої форманти). Таким чином, утворення спектру з максимальною концентрацією енергії в ділянці високих частот – найважливіше фізіологічне пристосування голосового апарату для отримання максимальної чутності звучання при мінімальній затраті енергії, що в практиці отримала назву *високої позиції звуку*.

Пошуки *високої позиції звуку* – один з чільних моментів у процесі постановки голосу і є досить складним завданням для педагога-вокаліста, оскільки залежить від правильного розуміння учнями відмінностей між низькою та високою звуковою позицією. Голос *низький позиційно* звучить відкрито, плоско, гортань з голосовими зв'язками перебувають у напруженому стані (відчувається не тільки внутрішнє напруження, а й зовнішніх м'язів шиї), звук має характерний різкий тембр, а опора звука ґрунтується на м'язовому тиску. У *високій позиції голос* співака звучатиме округлено, прикрито, добре нестиметься у великих приміщеннях, звучатиме багато і тембрально насичено, а співак відчуватиме комфорт і задоволення, оскільки все *урівноважено* – *дихання, резонування, сила звука, яскравість*. Такий звук легко піддається нюансуванню і філіруванню. В атаці

звукоутворення переважатиме не робота м'язів, а активність дихання. Це забезпечується такими умовами (за О Павлицевою):

- глибоким еластичним диханням з активною роботою діафрагми та черевного пресу на невеликому диханні;
- активному піднятті м'якого піднебіння, вільно опущеної нижньої щелепи, для створення умов широкої надставної трубки (стан скритої посмішки чи напівпозіху);
- дотримання орфоепічних норм голосоведенні і знання закону відкритих складів у співі з урегулюванням способу і місця формування голосних фонем;
- характером атаки звука (м'якої, твердої, придихової), яка повинна відповідати виконавським завданням художнього образу;
- активним емоційним тонусом співака і розуміння ним поставленої мети.

4.Випромінювання звука при фонації.

Перехід енергії, утвореної тілом, що коливається, у звукові коливання повітряного середовища називається *випромінюванням звуку*. Випромінювання тим краще, чим більша площа поверхні, що випромінюється. Голосовий тракт людини – це своєрідний рупор: над джерелом коливань – голосовими складками – розташована трубка, яка відкрита у внутрішнє середовище, т.зв. надставна трубка. Цією трубкою-рупором звук, народжений в голосовій щілині досягає ротової порожнини і вже звідси розповсюджується в зовнішній простір. Рот в голосовому тракті відіграє роль гирла цього рупора, яке і є випромінювачем енергії. Чим більша площа гирла, тобто, рота, тим кращим буде і випромінювання. Тому для правильного звучання голосу *розкриття надставної трубки, яка здійснюється роботою задньої і бокової поверхонь глотки та м'якого піднебіння при відповідному резонуванні твердого піднебіння стає найбільш потрібною функцією розповсюдження звукових хвиль*. Форма твердого піднебіння є абсолютно незмінною, форма глотки (ковтального горла), за спостереженнями акустиків та фізіологів, змінюється дуже мало, і тільки

єдине м'яке піднебіння має здатність значно змінювати своє положення і форму. З акустики відомо, що звукові хвилі при зустрічі з перешкодами мають здатність: обминати або відбиватися від них, в залежності від співвідношення між довжиною хвилі та розмірами перешкоди. Стінки ротоглоткового рупора *не відбивають хвилі низьких і середніх частот і тільки більш високі частоти (на рівні високої співацької форманти - ВСФ) мають здатність відбивати звук.* В цьому полягає роль м'якого піднебіння у співі. Отже, правильним пристосуванням м'язів ротоглоткового каналу в практиці співу вокаліст може зменшити поглинання звукової енергії і підвищити відсоток її корисного виходу, що власне і здійснюють інтуїтивно співаки. Отже, використання високочастотних обертонів звука дозволяє завдяки широко відкритій ротовій порожнині спрямувати звукову енергію, ступінь якого зростає зі збільшення частоти обертонів. Цікаві дослідження провів російський вчений В.П.Морозов, який експериментально доказав, що для ділянки високої співацької форманти (ВСФ) властиве чітке спрямування звука вперед, особливо виразно відчутного в приголосних, які містять в своєму складі дуже високі частоти, наприклад, свистячих та шиплячих – «С», «Ц», «Ш», «Ч», «Щ» та ін. Особливого значення набуває ця властивість для співака при необхідності співати в русі, при поворотах голови, тіла, спрямовувати звучання в конкретному напрямку.

Висновки: Отже, обізнаність співака-виконавця та педагога-вокаліста в акустичних характеристиках звучання голосу стимулює правильне розуміння процесу голосоведення загалом і сприяє пошукам оптимального підходу до грамотного формування голосових можливостей зокрема.

Література:

1.Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Авт. колектив: Стасько Г., Шуляр О, Сливоцький М. та ін.. – Івано-Франківськ, вид-во ПНУ ім.. В.Стефаника, 2010. – УІ розділ, С.126-154.

2.Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики / Л.Б.Дмитриев. – М.: Музыка, 2000. – 368 с.

3.Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності / Я.С.Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – У розділ. С.112-130;

4.Морозов В.П. Вокальный слух и голос: экспериментальные исследования акустики голоса / В.П.Морозов. – Л.: Музыка, 1965. – 85 с.

Питання:

- 1.В чому полягають акустичні параметри голосу людини?
- 2.Чим характеризується музичний звук?
- 3.Розкрийте поняття явища імпедансу у співі;
- 4.Дайте акустичну характеристику формантам голосу;
- 5.З'ясуйте акустичні параметри вібрато у співі;
- 6.В чому полягає процес випромінювання звуку?

Тести до теми 5

Тест 1. Музичний звук характеризується:

- Висотою, силою і тембром;
- Музикальністю виконавця;
- Загальними акустичними показниками;
- Музичним інструментом;

Тест 2. Явище резонансу це:

- Акустичний механізм віддачі накопиченої енергії;
- Розповсюдження хвиль;
- Озвучення голосу співака;
- Підсилення голосу виконавця;

Тест 3.Форманти голосу це:

- Підсилені ділянки частот звуків, т.зв. характеристичні тони;
- Межі ущільнення спектру звуку;
- Резонанс ротової порожнини;
- Тембральна характеристика звуку;

Тест 4. Форманти звука бувають:

- Трьох видів;
- Чотирьох видів;
- Двох видів;
- П'ять і більше видів;

Тест 6. Акустична характеристика вібрато голосу людини це:

- Режим автоколивань голосових хвиль за частотою і амплітудою;
- Тремтіння голосу;
- Використання голосом захисних механізмів;
- Негативний процес у голосоведенні;

Тест 7. Нормативні показники вібрато голосу:

- 5-8 кол./сек.;
- до 5-ти кол./сек.;
- понад 9 кол./сек.;
- безвібратне звучання;

Тест 8. Явище імпедансу в співі це:

- опір, який чинять голосові зв'язки потоку повітря;
- відчуття м'язового тиску в гортані;
- керування голосотворенням;
- складний процес голосотворення;

Тест 9. Імпеданс буває таких видів:

- трьох видів (яких);
- двох видів (яких);
- чотирьох видів (яких);
- без видів;

Тест 10. Висока позиція звука це:

- урівноваження всіх параметрів звукоутворення;
- сильний посил повітря;
- дзвінкий голос;
- відчуття дискомфорту у співі;

Тест 11. Випромінювання звука це:

- розкриття надставної трубки у співі;
- максимальне відкриття рота у співі;
- підняття м'якого піднебіння у співі;
- елементарна вокальна техніка;

Лекція 6

Тема: Музично-вокальний слух і асоціативна природа відчуттів у співі (вібро-, баро-, пропріо- рецепції). Слуховий і внутрішній контроль та типи звучання співацького голосу.

Мета: розкрити можливості слуху через призму вокального звукоутворення, який вирізняє широкий спектр різноманітних звукових коливань в структурі «живого» музичного інструменту – людського організму. В процесі співу музично-вокальний слух характеризується як зовнішнім, так і внутрішнім чинниками сприйняття, тобто, не тільки вухом, а й різноманітними відчуттями, які отримали назву асоціативних, завдяки конкретній локалізації їх в людському організмі в процесі звукоутворення. Комплекс відчуттів формує і типи звучання співацького голосу, які контролюються як зовнішнім, так і внутрішнім слухом співака-виконавця.

План:

- 1.Музично-вокальний слух в процесі голосоведення і його особливості;
- 2.Відчуття у співі і критерії ефективності звучання голосу співака;
3. Поняття вібро-, баро-, пропріо-, рецепцій у співі;
4. Слуховий і внутрішній контроль фонаційного процесу;
- 5 Типи звучання співацького голосу.

Зміст лекції

1.Музично-вокальний слух і його особливості.

Головним регулятором вокальної і мовленнєвої функції є слух людини. *Слух – це здатність людини сприймати звукові коливання, і, за визначенням відомого українського співака і педагога-вокаліста: це – «певні відчуття (сприйняття і уявлення), пов'язані з нашою свідомістю, провідником яких є найтонший слуховий апарат – вухо людини, що вловлює і сприймає звуки».* В процесі розвитку організму людини (дитини) взаємодія слухових і голосових органів стає надзвичайно тісною, буквально зливаючись в одну безперервну функцію, що і забезпечує формування співацьких навичок. Зв'язок між слухом і голосом є двостороннім: не тільки голос не може розвиватися без участі слуху, але й слух також не може розвиватися без участі голосових органів. Слухові сприйняття здійснюються опосередковано, тобто, завдяки діяльності голосових органів. Слухаючи розмову, музику чи спів, людина внутрішньо повторює її і тільки після цього безпосередньо відтворює почуте. Тому, зворотній зв'язок, що відображається в нашій свідомості через відчуття (слухові, мязові, резонаційні, вібраційні, тактильні, фонетичні тощо), виконує надзвичайно важливу роль в розвитку голосових навичок. В цьому зв'язку провідне місце займає слух людини, який є і головним регулятором голосу. Таким чином, повертаючись до визначення М.Микиші, якщо: *«Музичний слух – це здатність людини сприймати звукові коливання, безпомилково відрізнити правильні інтонації та інтервали...»*, то *вокальний слух* має більш широке поняття, оскільки, це - *«здатність людини чути, сприймати й аналізувати якість голосу, його темброве забарвлення, насиченість і відповідність характерові звука і художньому образу».* Отже, вокальний слух можна назвати ще *вокально-моторним*, тобто, таким, що поєднує зовнішній слух людини – вухо, із внутрішнім – внутрішніми відчуттями (який вказує на роботу м'язово-нервової системи, оскільки звук, як відомо, розповсюджується не тільки через зовнішнє повітряне середовище, але й через внутрішні тканини організму і через кісткові

провідники). Цей слух – це (за М.Микишею) «високорозвинена музично-вокальна культура людського слуху, завдяки якій наше вухо може комплексно сприймати, розрізняти й аналізувати співацький звук як із суто технічного, так і з художнього боку. Музично-вокальний слух є аналізатором усіх звуко-слухових відчуттів і факторів художнього звучання голосу співака». Основним чинником розвитку музично-вокального слуху є: резонатори голосового апарата, т.зв. резонансний пункт, вокально-художній звук та його характер, тембр, голосні фонемі і виразне фразування, а також – пам'ять відчуттів. У взаємодії ці чинники сприяють розвитку музично-вокального слуху. Саме там, де цьому надається великого значення, спостерігається високий рівень розвитку вокального мистецтва, як наприклад, в Італії. Тому, для співака величезне значення має в роботі над голосом уміння правильно уявляти і оцінювати звучання власного голосу, оскільки, це звучання досягає вух виконавця не тільки зовні, але й внутрішніми чуттєвими потоками, тобто, дещо інакше, аніж у слухача. «Ансамбль» відчуттів для співака має надзвичайно позитивний вплив, сприяючи утворенню умовних рефлексів, які в багаторазовому повторенні «автоматизуються», утворюючи т.зв. вокальну техніку.

2. Відчуття в співі і критерії ефективності звучання голосу.

Сучасне дещо ширше трактування вокального слуху як *моторного акту* дозволяє його вивчати передовсім як дію, акт, результат нейромоторної роботи організму співака, завдяки чому значно розширює саму сутність процесів, що відбуваються в організмі людини загалом. Сприйняття акустичними каналами відчуття вібрації кісток і тканин черепа та кісток тканин грудей, гортані, ротової порожнини створює низку відчуттів, які у вокальній педагогіці діляться на: *резонаційні відчуття (акустичні)*, які найбільш виразно виникають в ділянці обличчя і грудей; *вібраційні відчуття*, які виникають в гортані та грудях; *фонетичні відчуття*, які виникають, переважно, в ротовій порожнині і носових пазухах (підчас вимови фонем -

голосних і приголосних звуків); *тактильні відчуття* (при дотиках рук до гортані, грудей, живота тощо). Всі ці відчуття мають комплексний характер і формуються як суцільна чуттєва сфера в процесі співу або мовлення, проте, в роботі над голосом вони можуть педагогом-вокалістом виокремлюватися (локалізуватися) в окремі конкретні відчуття для формування контролю за якістю звучання тої чи іншої фрази, уривка, звука тощо. Як показує практика, у навчальній роботі виділення окремих відчуттів досить добре піддається навіть початкуючим співакам, які легко вчаться зосереджувати увагу на окремих відчуттях і можуть досить конкретно відповісти на питання педагога: «Що зараз відбулося в гортані?», «Які відчуття появились в ділянці діафрагми?», «Куди пішов звук?» і т. д. Проте, відчуття завжди працюють комплексно і одночасно.

В співі варто пам'ятати, що співак завжди чує дві звукові хвилі – пряму (рот співака і вухо слухача) і відбиту (стіни, підлога, різні предмети, а тоді – вухо слухача). Уміння відокремлено сприймати будь-які види відчуттів стосуються і акустичного сприйняття. Пряма і відбита хвилі також можуть диференціюватися у свідомості, незважаючи на їх взаємонакладання і одночасне сприймання. Зосередження уваги і аналіз окремо локалізованого відчуття в процесі навчання співу, особливо на його початковому етапі, дозволяє при потребі конкретизувати і відпрацьовувати недоліки і вади у виконанні.

Узгоджена робота відчуттів у співі викликає почуття фізіологічного комфорту (або дискомфорту), що свідчить про якість звукоутворення і правильність виконавської техніки – показники, які у вокальній педагогіці отримали назву ***критеріїв звучання*** голосу: *біологічної доцільності, енергетичної економічності та акустичної ефективності* і які складають еталон якості голосоведення. Голос людини тільки тоді приносить справжню насолоду і співакові, і слухачам, коли відповідатиме цим критеріям.

3. Поняття вібро-, баро-, пропріо-, рецепцій у співі.

В наукових колах комплекс відчуттів розглядається в структурі як фізіологічній, так і біофізичній, в нейролінгвістиці, психології, тобто, в різних сферах наукового пізнання, що дозволяє вокальне мистецтво долучити до загального списку високих наукових досягнень, які є невід'ємною частиною сучасного високотехнологічного світу з усім його різномайттям. Надзвичайно важливою інформацією для співака є той факт, що сприйняття звукових коливань і сприйняття вібрації – це різні речі, оскільки вони здійснюються різними органами відчуттів. Тому спеціалісти радять навчитися сприймати роботу кожного органу відокремлено один від одного, зосереджуючи увагу на кожному з них і «прислухаючись» до його роботи. Науковий термін *віброрецепція* (сприйняття вібрації) може сприйматися окремо від акустично-резонаційного відчуття, власне – *барорецепції* чи мязово-тілесного відчуття – *пропріорецепції*.

В процесі голосоутворення у певних ділянках тіла збільшується повітряний тиск, а у співаків він збільшується у значній кількості, яке локалізується в головних резонаторах (черепі). Добре відоме всім специфічне відчуття, яке виникає у пасажирів під час злету чи посадки літака. Таке сприйняття називається *барорецепцією*.

Зрештою, під час співу активно працює ще й велика кількість різноманітних м'язів. Деякі з них (стінки живота, боки, стегна, груди, шия тощо) постійно сповіщають корі головного мозку про свою роботу і положення, в якому вони в даний час перебувають. Це сприйняття називається *пропріорецепцією* (*пропріо* – *власність, тобто, сприйняття себе*). Пропріорецепція також може сприйматися і самостійно, без участі інших відчуттів. Поєднання всіх відчуттів – вібро-, баро-, і пропріорецепції у співі називається *ідеомоторними відчуттями*, які мають комплексну природу і їх виокремлення в теоретичному аналізі мають лише умовний характер, пов'язаний з психічною діяльністю виконавця, зокрема, його звуковими уявленнями як акустичного феномену.

4. Слуховий і внутрішній контроль фонаційного процесу;

Згідно акустичних показників, *вокальний звук* – це якість слухового сприйняття потоку енергії з коливаннями певного частотного діапазону. Для людського вуха цей діапазон є в межах 16-20000 Гц. Феномен звуку виникає тільки в момент сприйняття потоку енергії органами слуху, які сприймаються і усвідомлюються не як енергетичні потоки з конкретною частотою, а як звук камертону, віолончелі чи людського голосу, шуму вітру, морського прибою тощо. Усвідомлення самого звуку, тобто, утворення його в людській свідомості (в корі головного мозку), не вимагають навіть, реально існуючих коливань у навколишньому середовищі, їх можна виразно уявити за допомогою т.зв. *слухової пам'яті* (наприклад, чути голоси з потойбіччя, реально уявити знайомий тембр голосу людини, якої немає поруч, чи нафантазувати звучання якихось казкових істот тощо). Існування феномену внутрішнього слуху давно відоме, наприклад, композиторам, музикантам, які «чують» свої твори задовго до їх викладу на папері чи виконання на інструменті. Зрештою, професійним музикантам, зокрема, диригентам чи інструменталістам, іноді достатньо уважно прочитати ноти, щоб зрозуміти характер їх виконання. Російський вчений і вокальний педагог В.Юшманов вважає, що *процес утворення звуку є не що інше, як «призначений для слухового сприйняття енергетичний потік, створений співаком під час виконання, а звучання співацького голосу... якість суб'єктивного сприйняття цього потоку»*. Виокремлення цих понять «енергетичний потік» і «звук» дає можливість, на думку автора, цілеспрямовано розглядати голос людини крізь призму енергетичної природи голосоутворення і дозволяє розрізнити звуковий компонент голосу (процес коливання) і його звучання (слухове сприйняття) від його внутрішньої беззвучної основи – створюваного співаком енергетичного потоку. Такий підхід дозволяє суттєво скоректувати уявлення про роль слухових і внутрішніх відчуттів у процесі контролю і корекції співаком своєї вокальної техніки (внутрішньої роботи свого «живого» музичного інструменту). Це і пояснює той факт, що співаки-

початківці у своїх асоціативних відчуттях про роботу окремих органів у співі є далекими від реальності.

Отже, *навчання співу* полягає не в корекції учнем якості звучання власного голосу, а в *зміні ним внутрішньої техніки звукоутворення*. В зв'язку з цим, практичний сенс і мета навчання повинні спиратися не на формування «еталонного» звуку і полягають не у вихованні певного, конкретного звучання голосу, а у *навчанні практичних навичок співу*. Співакові необхідно не тільки знати характер еталонного звучання голосу, якого йому слід навчитися, а й *чітко розуміти роботу внутрішніх прийомів для досягнення необхідних результатів*. Головне для нього – знати, що йому *необхідно робити і що повинно відбуватися в його співацькому інструменті* для формування шляхетного і грамотного звучання голосу впродовж всього діапазону. Від співака залежатиме створення необхідних внутрішніх умов, які б забезпечували професійну якість звучання голосу і які б дозволили йому максимально виявити свої співацькі можливості.

5. Типи звучання співацького голосу.

Перевага у використанні того чи іншого регістру голосу і активності роботи різних ділянок голосового апарату людини сприяють формуванню у співака тої чи іншої манери голосоутворення, яка поступово набуває виконавської довершеності. Розрізняють такі типи звучання співацького голосу (за М.Микишею):

- *флейтове звучання* – найдосконаліше високе головне (фальцетного регістру) звучання жіночого голосу на крайніх верхніх нотах. Ця техніка звучання використовується, переважно, лірико-колоратурним сопрано і свідчить про високий виконавський рівень;
- *вокальний флажолет* – один з найвищих головних (фальцетного регістру) відтінків жіночого голосу, але тембрально соковитіший і виразніший;
- *Фальцет (від іт.- falsetto. Falso – фальшивий, штучний)* – один з регістрів голосу (здебільшого чоловічого), в якому використовується лише головний

резонатор ізольовано від грудного. Спів у техніці фальцету використовує крайове змикання голосових зв'язок (в межах веретеноподібної щілини), тому голос звучить кволо і бідний на обертони. В жіночих голосах фальцет звучить тонко, пискляво і «ріже» вухо слухача, а чоловічий – нагадує звучання жіночого голосу. У ХУІ-ХУІІІ ст.. фальцет використовувався співаками-кастратами. В сучасній практиці культивується звукоутворення у чоловічих голосах, які мають назву «контра-тенор» («містер-сопрано, містер-меццо-сопрано»). Ці голоси є досить рідкісними, «подарунком природи»;

- *фістула* (від лат. *Fistula* – трубка, дудка) – щодо тембрового звучання дуже схожа на фальцет у чоловічих голосах, але ще бідніша на обертони й відрізняється від нього більшою різкістю і крикливістю. Ця техніка вимагає значного напруження голосових зв'язок, з використанням горлових м'язів і дихання, оскільки звуки є вищими за другу октаву. Фістула нагадує свисткові звучання і застосовується у виняткових випадках;

- *мікст* (від лат. *Mixtus* - змішаний) – це *змішаний регістр* співацького голосу, перехідний між грудним і головним (фальцетним) регістрами. Мікст буває натуральним, а також, сформований в процесі навчання співу і має свій *особливий механізм роботи гортані і дихальної системи співака*. За своїм звуковим колоритом мікст справляє враження відлуння натурального, основного звука, оскільки поєднує в собі обидва регістри. Цей регістр є дещо слабшим і менш «потужним» за силою звучання від грудного, зате значно міцніший, яскравіший і виразніший, ніж фальцет. *Мікстове* звучання є багатим на обертони і дає можливість співакові при потребі легко переходити на грудний і фальцетний регістри. При використанні ж натуральних «чистих» регістрів (грудного чи фальцетного) перехід з одного регістру в інший вимагає спеціального «переключення» гортані і своєрідної «ломки» у звучанні діапазону голосу.

Саме тому в сучасній практиці *мікстом* (або - *медіумом*) називають *центральну (середню) ділянку діапазону голосу співака, змішаний характер звучання якої забезпечує плавний і непомітний перехід з одного регістру в*

інший, що дозволяє співакові демонструвати єдину і монолітну «вокальну лінію» - одну з найкращих якостей вокальної культури загалом. В роботі над мікстом видатний український співак і педагог О.Мишуга вимагав від учнів «імітуючи форте співати піано», добиваючись відчуття дещо більшого прикриття звуку з переважанням головного резонування, оскільки такий спосіб і така настроєність голосового апарату дозволяє «з мікста легко перейти на істинне звучання».

Важливого значення надавали педагоги-практики минулого і звучанню т.зв. *носо-зубного резонансу*, або «маски», як одного із кращих способів відчуття й закріплення опори дихання, власне, видихання, спрямованого в резонансний пункт, де формується висока *співацька позиція*. Отже, *резонансний пункт – це постійний резонатор*, до функції якого належить підсилення і збагачення співацького голосу через відбиття-вібрації твердих лицьових ділянок кістяка людини та інших резонаторних порожнин голосового апарату. Особливої звучності набуває носо-зубний резонанс в співі із закритим ротом («музикання»). Правильне звучання з закритим ротом досягається глибоким диханням і спрямовується в міжбрів'я – гайморові пазухи. Звучання в такий спосіб отримує легкий носовий призвук, яке, однак, не повинно набувати гнусавого відтінку (що вважається серйозним недоліком у техніці співу).

В сучасній вокальній педагогіці поняття «маски» у співі вважається не цілком вірним. Насправді, в це поняття входить *правильна організація дихання, пошук відповідного імпедансу та використання формантних зон голосних звуків*. Взаємодія тиску повітря (підзв'язковий тиск) і опору голосових зв'язок (надзв'язковий тиск) у творює відчуття комфорту у співі, яким і належить керувати співакові.

Висновки: Отже, техніка співу повністю залежить від активної роботи і взаємодії всіх органів голосотвірної системи, керівництво якою визначається умінням співака розумно витратити свій енергетичний потенціал, тонко

відчувати зміни в роботі різних органів, особливо, тиску повітряного потоку в трахеї на голосові зв'язки і їх опір цьому тиску, яке отримало назву імпедансування. Це все вкупі створює внутрішнє відчуття комфорту (чи дискомфорту) у співі, який і є індикатором технічних зусиль співака.

Література:

- 1.Голос людини і вокальна робота з ним: монографія. / Авт.колектив: Стасько Г.Є, Шуляр О.Д., Сливоцький М.Ю. та ін. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В. Стефаника, 2010. – 334 с. – Розділ VI. – С.126-154.
- 2.Люш Д. Развитие и сохранение певческого голоса./Д.В.Люш. – К.: Музычна Украина, 1988. - 140 с. О самоконтроле певца. Работа над техникой. – С.84-103.
- 3.Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва./ М.Микиша. Літ. Виклад М.Головащенко. – 2-ге вид. – К.: Музична Україна, 1985. – 80 с.

Питання:

- 1.В чому полягають особливості музично-вокального слуху?
- 2.Які відчуття супроводжують співацький процес?
- 3.Що означають поняття вібро-, баро-, пропріо-, рецепції у співі?
4. Які є типи звучання голосу (за М.Микишею)?
- 5.Як характеризується слуховий і внутрішній контроль у процесі співу?

Тести до теми 6

Тест 1. Музично-вокальний слух це:

- здатність людини чути, сприймати й аналізувати якість голосу (вокально-моторний слух);
- різновид загального музичного слуху людини;
- вміння відчувати голос людини;
- вміння контролювати голос в процесі співу.

Тест 2. Основні відчуття у співі це:

- асоціативний комплекс вібраційних, фонетичних, м'язових, тактильних відчуттів;
- конкретне розуміння звуковедення;
- різноманітні асоціації, які виникають в процесі співу;
- індивідуальні відчуття кожного співака.

Тест 3. Критерії якості звучання голосу співака це:

- біологічної доцільності, енергетичної економічності і акустичної ефективності;
- показники технічної вишколеності голосу;
- відчуттєвий баланс у співі;
- якісна характеристика звукоутворення.

Тест 4. Акустично-фізіологічна характеристика вібро-, баро-, пропріо-, рецепції у співі це:

- наукова термінологія ідеомоторного комплексу відчуттів у співі;
- комплекс відчуттів, які виникають у співака;
- індивідуальні характеристики голосу;
- конкретизація відчуттів у співі.

Тест 5. Слуховий і внутрішній контроль за якістю голосоведення це:

- суб'єктивне сприйняття призначеного для слухового сприйняття звукового потоку;
- корекція власного звучання співаком;
- чітке розуміння внутрішніх прийомів роботи над звучанням голосу;
- створення внутрішніх умов для якісного звуковедення.

Тест 6. Навчання співу полягає в:

- зміні внутрішньої техніки звукоутворення;
- корекції техніки співу;
- налаштуванні голосу до голосоведення;
- керуванні своїми вокальними можливостями.

Тест 7. Різні типи звучання голосу людини залежать від:

- використання різних манер голосоутворення, завдяки регістровій структурі голосу людини;
- енергетичного потоку голосоутворення;
- задуму виконавця;
- емоційного тону співака-виконавця.

Лекція 7

Тема: Вокальна орфоепія. Недоліки голосоведення та вади мовлення.

Мета: розкрити закони вокальної орфоепії у співі і специфіку розподілу фонематичного матеріалу в процесі роботи над голосом, ознайомити з недоліками голосоведення та вадами мовлення, які мають місце у вокальній педагогіці і потребують корекції у навчальному процесі.

Вступ. Мова, як відомо, є найважливішим історичним надбанням кожного народу, а культура мовлення і спілкування – невід’ємна ознака загальної культури людства. Тому правильне літературне мовлення, або орфоепія (від гр.. – orthos – правильний, а - epos - мова), як система загальноприйнятих правил літературної вимови, відповідно до її національних норм, є не тільки засобом комунікації та спілкування в побуті, а й скарбницею багатовікової спадщини національної культури народу загалом. З огляду на це, співаки-виконавці, зокрема, яскраві представники українського вокального мистецтва, стають популяризаторами не тільки національних вокальних традицій, а й носіями мовної культури в конкретному часовому просторі життя.

План:

1. Особливості вокальної орфоепії у співацькій діяльності;
2. Недоліки голосоведення у вокальній практиці;
3. Вади мовлення у співі та методи їх усунення;

Зміст лекції

1. Особливості вокальної орфоєпії у співацькій діяльності.

Вірно сформований звук завжди звучить яскраво і приємно для слуху. В цьому велике значення відіграє артикуляційний апарат співака, оскільки він безпосередньо впливає на формування красивого і виразного вокального тону. Інтенаційні особливості, логічні наголоси диктуються літературним текстом пісні, тому специфіка вимови голосних фонем (звуків), які характеризуються максимальною протяжністю в співі, завжди повинні відповідати конкретним завданням вокальної кантилени – бездоганної наспівності. Для цього серед основних вимог існують правила швидкого миттєво-вибухового характеру вимови приголосних звуків при максимальній протяжності голосних з дотриманням правил відкритих складів. У співі є відсутні т. зв. закриті склади (склад, закритий приголосним звуком). У вокальній практиці, *приголосна фонема, яка закриває склад, завжди переноситься до наступного складу, відкриваючи його у співі*. Наприклад: «Же- Нчи- чо- Кбре- Нчи- чо- Кві- Длі- та- є; Ви- со- ко ні- же- Ньку- пі- ді- Йма- є....» (великими буквами виділені приголосні, які закривають склади у літературному тексті, що мав би ділитись так: «Жен-чи-чок-брен-чи-чок-від-лі-та-є, ви-со-ко-ні-жень-ку-пі-дій-ма-є....»). Вчені стверджують, що «вокальність» кожної мови будь-якого народу характеризується переважанням в ній голосних фонем, а, відтак, і відкритих складів і, водночас, невеликим числом глухих приголосних, що й надає українській мові статусу однієї з найвокальніших мов у світі. Мовознавці стверджують, що українська мова, вслід за італійською, часто використовує голосні «І», «Е» та «О», які надають мові звучності та округлості, оскільки форманти цих голосних тяжіють якраз до тих ділянок, які, згідно з сучасними електроакустичними дослідженнями, є характерними для співацьких формант (спектру щільності, – у межах 500 і 2800-3200 кол./сек.). Таким чином, італійська та українська мови в щоденному мовленні немовби «настроюють» голос саме на ті особливості тембру, які притаманні сучасному оперно-концертному співу.

Тому, формуючи чітку і виразну дикцію, співаки повинні дотримуватись необхідних норм і правил голосоведення, в тому числі і для *закінчення фрази*, яка завжди вимагає активного довершеного звучання, без «з'їдання» чи «ковтання» кінцевих звуків. Якщо приголосний звук стоїть в кінці фрази, то, одночасно із закінченням звучання виконавець часто послаблює і артикуляцію, що є недопустимим у співі. Щоб голос звучав компактно, рівно і виразно, а не строкато і бездушно, всі голосні і приголосні фонемі повинні звучати монолітно, плавно, «литись» єдиним потоком (щось на кшталт музичного портаменту).

Важливою запорукою успішного розвитку правильних вокальних навичок є формування необхідного емоційного тону. Емоційність співака-виконавця тісно пов'язана не тільки з особливостями нервової системи, а й з здатністю його глибоко сприймати вокальний твір і, взагалі, музику, співпереживати, тобто, з умінням передавати художній образ твору та своє ставлення до нього. Розвиток емоційності, як і формування вокально-технічних навичок є невід'ємною частиною процесу вдосконалення голосу співака. Сюди входить насамперед розвиток музичних здібностей, емоційного сприйняття, активізація музичного мислення... Особливої гостроти набуває ця проблема в дитячому колективі, оскільки чуттєвий досвід дітей є досить мізерним. Тому вокальний розвиток дитини повинен вміщати заходи, пов'язані з формуванням музичних здібностей та художньо-естетичного смаку. Це стосується таких заходів як: слухання музики (вокальної і інструментальної), відвідування концертів, перегляд телепередач, кінофільмів з подальшим аналізом і оцінкою почутого, а також, вокальної роботи над голосом, яка передбачає використання спеціальних вправ та відповідний вокальний репертуар, участь у різноманітних музичних заходах. Вокальні вправи повинні враховувати:

- наспівність голосних звуків;
- виразність звучання ненаголошених голосних у співі;
- миттєву і чітку вимову приголосних;

- формування єдиної вокальної лінії звучання голосу;
- дотримання правил відкритих складів.

Ці ж вимоги стосуються і добору відповідного навчального репертуару, який повинен відповідати вокальним можливостям співаючого, враховувати вокально-технічну базу виконавця, відповідати віковим потребам та формувати необхідні вокально-технічні навички і уміння.

2. Недоліки голосоведення у вокальній практиці.

До недоліків звучання голосу належать: коливання (гойдання), тремоловання (тремтіння) голосу з неестетичним вібрато, горловий призвук, гнусавість (носовий призвук), відкритий (білий) звук, форсування (крик), детонація (фальшива інтонація), мляве звучання, «під'їзди» («в'їждження в звук»), осиплість і хрипота тощо. Дефекти і недоліки співу поділяються на *органічні і функціональні*, тобто, ті, які *появляються від народження через вади в будові артикуляційного апарату чи наслідок важкої травми* – коротка вуздечка язика, неправильний прикус, подовжений язичок м'якого піднебіння, невідповідність між розмірами ротової порожнини і язика та ін. (*органічні*) і ті, які *появляються від неправильного використання артикуляційного апарату* - поганих звичок, браку необхідних знань тощо (*функціональні*). *Органічні*, як правило, вимагають професійного втручання спеціалістів – логопедів, лікаря-фоніатра та певного реабілітаційного періоду лікування, а *функціональні* – долаються в процесі навчання, за допомогою спеціальних вокальних вправ та кваліфікованого контролю вчителя-музиканта чи педагога-вокаліста.

Колівання та тремоловання належать до складних недоліків співу, які досить важко піддаються виправленню. Педагогічна практика свідчить про те, що ці вади найчастіше бувають результатом постійного форсування і неправильного дихання в процесі співу. Для їх усунення необхідно забезпечити спів виключно на мецо-піано, розвинути в учня добре збалансоване контрольоване дихання, зокрема, рівний без поштовхів видих, сформувати активне відчуття м'язової опори дихання і звуку. Педагогі-

вокалісти рекомендують вокальні вправи із закритим ротом (іт. – *mormorando* – «мугикання») для формування у співаючого відчуття резонування власного голосу без надмірного енергетичного натиску.

Коливання і тремоловання голосу пов'язане, як правило, також і з *недоліками вібрато* – як браку інтонаційного балансу в співі. *Вібрато* – як ритмічне чергування висоти, сили і тембру голосу, якостей, які надають голосові неповторного характеру – вимагають збалансованості. Утворення вібрато пов'язане з коливаннями порожнини гортані, яка при надмірній роботі «провокує» і коливання м'язів шиї. Ці коливання гортані викликають і супутні рухи дихальних м'язів і артикуляційного апарату, тому інколи можна побачити у співаків і коливання язика в роті. Гірше, коли до вібрато приєднується коливання нижньої щелепи, створюючи неестетичне враження. У майстрів вокального мистецтва вібрато вирізняється рівністю і стабільністю, що сприймається вухом як стійкість і визначеність звуковедення, а гортань у них працює вільно, без напруження. У недосвідчених співаків – навпаки, гортань напружено працює, часто здійснює курсивні маніпуляції, тому, відповідно, вібрато має нестійкий характер. У дітей, голос яких ґрунтується переважно на фальцетній манері голосоутворення, вібрато майже не проявляється. Безперечно, що характер вібрато значною мірою є природною якістю, індивідуальністю якої залежить і від будови голосового апарату, і від набутих вокально-технічних навичок, і від мязового тону, і від стану нервової системи виконавця. Але вібрато, як і інші якості голосу, можуть піддаватися цілеспрямованому вихованню, і значною мірою є підвладними нашій волі. Кожен співак, який добре володіє своїм голосом, може зробити його при потребі прямим, безвібратним, або, навпаки, збільшити вібрато. Можна навчити себе співати більш «інструментально», з невеликим вібрато, утримуючи голос від активних коливань, а, якщо не контролювати вібрато, то голос поступово втрачатиме свої кращі природні характеристики. В тих співаків, які часто форсують і зловживають силою звука, або у співаків похилого віку, голос

«розхитується», тобто, втрачається координація, виникає перенапруга і перевтома м'язів, знижується природній баланс нервово-м'язового тону, тому і вібрато втрачає свої якості. Тому, усвідомлення власних помилок повинно стати наріжним каменем вокального навчання. Недоліки вібрато вважаються найбільш складними у вокальній педагогіці, як такі, що вимагають значної затрати сил, терпіння і часу. Серед вокальних вправ повинні переважати внизхідній послідовності, рухливі, на легкому стакато з переходом в легато, з використанням «світлих» голосних «І», «Ї», «Е», «Є» (йотовані фонемі добре впливають на активізацію гортані і язика і знаходження потрібного балансу звукової опори.).

Горловий призвук, якщо це не органічна вада, переважно характеризує спів «на горлі», коли відсутня м'язова опора звуку, дихання, також, не збалансоване, а, часто, свідчить про відсутність школи і постановки голосу, коли співак самотужки намагається знайти необхідні відчуття і поставити голос «на місце». Співак з горловою манерою звукоутворення часто нераціонально використовує ресурси свого голосу, коли дихання позбавлене змішаного характеру, коли в процесі звукоутворення надмірно піднімаються груди та плечі, дихання імпульсивне і поривчасте, відчувається тиск на гортань і м'язи ший. Звук від такого співу набирає «скрипучого» тембру, голос швидко втомлюється. Тому основною роботою педагога-вокаліста є, насамперед, звільнення від перенапруження горла і стабілізація дихання, виховання вірного відчуття опори звуку, врівноваження сили звучання, з використанням фонем «О» та «У» (які найбільш ефективно знімають напругу і формують відчуття свободи і розширення гортані). Як показує практика, корисною є придихова атака звуку, яка активізує дихання і загострює відчуття м'язової опори.

Гнусавість (носовий призвук) свідчить про відсутність високої позиції співу, коли м'яке піднебіння є кволим, а звук – млявим і невиразним, внаслідок чого звук «завалюється» у м'які тканини носової порожнини. Для подолання цього недоліку вокальний педагог О.Павлищева рекомендує:

- зорво контролювати свій спів і, використовуючи дзеркало, спостерігати за широко відкритим горлом і ротом;
- аналізувати свої відчуття, зокрема, широко відкритої гортані (стану напівпозіху чи «скритої посмішки»);
- контролювати широке відкриття рота та роботу губ при виконанні творів;
- спостерігати за відчуттям «відкритої» трахеї;

Відкритий (білий, плоский) звук – це спроба штучного наближення голосних, їх «висвітлювання» без збереження необхідних якостей: тембру, вібрата, чистоти інтонування. Таке звучання має різкий («скляний») характер, низький позиційно, який не піддається нюансуванню, часто межує з криком, особливо, на верхах. Для подолання є важливим формування активної опори звука, зняття напруги горла і шиї, спів помірною силою, зосередження уваги на т.зв. низькій, але пружній основі дихання, коли активна діафрагма керує утворенням звука, ніби «зігріваючи» його своїм теплом.

Форсування виникає внаслідок намагання придати голосові непритаманної йому сили і звучності. Відповідно, дихальна атака звуку поступово переходить у м'язову, внаслідок чого звучання стає розгойданим, а інтонація фальшивою. Форсування часто приводить до перенапруження голосового апарату та його захворювання. «Раз втрачена ніжність голосу не повертається ніколи» - різко зауважив колись відомий італійський співак і педагог М.Гарсія. Співак повинен чітко усвідомити, що намагання надати сили звучності своєму голосу не означає насправді голосно співати, оскільки сила і звучність – це два різні поняття. Те, що співакові видається голосним (він чує себе внутрішнім слухом), для слухача може видатися вельми стриманим, а то й тембрально глухим і невиразним, бо найкращі якості голосу пов'язані з поняттям т.зв. летючості (польотності, несучості) голосу, тобто, з високою співацькою формантою, яка характеризує акумульований, зібраний звук, в якому переважають високі обертони. Форсування ж деформує звук, висока співацька форманта утворюється погано і, відповідно, губиться його

летючість. Перехід на ліричний репертуар допоможе позбутися цього недоліку, а також, використання м'якої атаки звук і спів на мецо-піано.

Детонація – фальшиве інтонування, неточність інтонування, як недолік, має причини як органічні, так і функціональні. Коли лікарський огляд виявляє функціональне захворювання голосового апарата, яке називається фонастенією, то й лікування повинно проводитися відповідним чином: за допомогою лікарств, спеціальних фізіотерапевтичних процедур, дотримання т.зв. «голосового режиму» (період мовчання) тощо. Якщо ж детонація пов'язана з неправильним голосоведенням, шкідливими звичками, чи є свідченням поганої (нерозвиненої) координації між слухом і голосом та нервово-м'язовою роботою голосового апарата, то ліквідація цього недоліку стосується виключно вокально-методичної роботи з голосом. Очевидним в цьому випадку є недостатній розвиток т.зв. музично-моторного слуху (ідеомоторних відчуттів), які б дозволили співакові правильно керувати голосовим апаратом. Розвинений слух дозволяє автоматично регулювати співацьке дихання, роботу нервово-м'язового апарату гортані навіть у нездоровому стані. Якщо детонація – недолік лише епізодичного характеру, то в процесі навчання співу, при відпрацюванні всіх нервово-м'язових зв'язків у роботі голосотвірної системи, він досить швидко долається. Доказом цього може бути зайве хвилювання артиста на сцені, коли послаблюється і слуховий контроль, і емоційний тонус, і самопочуття. Відомий український співак і вокальний педагог П.Голубєв вважає, що найкращим методом подолання цього недоліку є використання вправ на стакато. Інколи цей недолік є результатом неправильного розуміння співаком своїх можливостей та відсутності у нього уміння зосереджувати увагу на власних відчуттях і правильно їх трактувати. Невірне уявлення учнів про характер звучання їх голосу стає серйозною перешкодою для педагога і в процесі діагностування типу голосу, оскільки наявність музичного слуху не завжди співпадає з т.зв. «функціональним слухом» (за термінологією М.Фомічова), що фактично стосується вокально-моторного слуху. Під

поняттям «функціональний слух» мається на увазі вміння співака за якостями голосу робити висновки про функції його голосового апарата і всієї голосотвірної системи.

Мляве звучання («під'їзди») характеризує голос, якому бракує: активності дихання, загального емоційного тону, виконавської волі, впевненості в собі і цілеспрямованості. Таке звучання завжди засвідчує низьку співацьку позицію, через що голос позбавляється яскравості, тембру, соковитості. Педагоги-вокалісти в таких випадках радять використовувати активну придихову атаку, вокальні вправи у швидкому темпі на стакато з переходом в легато у низхідній послідовності і з гострою ритмікою. Для подолання цього недоліку важливим є усвідомлення учнем своїх завдань і слухання записів видатних співаків. Відомо, що формування будь-яких вокальних навичок вимагає тривалої роботи і багаторазового повторення поставленого завдання аж до автоматизації технічної послідовності цього завдання, коли усвідомлення переходить в «пам'ять м'язів».

Осиплість і хрипота голосу – недоліки звучання, які найчастіше пов'язані із захворюванням горла і голосових зв'язок, особливо, коли ці вади мають постійний характер, що належить до компетенції спеціалістів-медиків. Проте, поява осиплості чи захрипання після занять співом повинні застерегти педагога-вокаліста від наступної вокальної роботи, аж до з'ясування причин (захворювання горла, початок мутаційних змін, перевтома, емоційні стреси тощо). Осиплість, що виникає після співу може свідчити про спів у невласивій для даного голосу теситурі чи манері звукоутворення (коли сопрано співає у альтовій манері і навпаки). Тому педагогові насамперед необхідно визначити тип голосу учня і його вокально-технічні дані: тембр, робочий діапазон, характер голосотворення, дихання, темперамент, музичну освіту тощо, тобто, ті якості, які дозволять йому безпомилково діагностувати голос і забезпечити потрібний розвиток на майбутнє. Доступна і переконлива аргументація педагога завжди повинна спрямовуватись на створення мікроклімату взаєморозуміння і довіри у вокальному класі, який би сприяв

флотуванню естетичної культури учня і розуміння ним правильних вокально-виконавських засад.

3.Вади мовлення у співі та методи їх усунення.

Правильна вимова голосних і приголосних фонем у співі визначає чіткість роботи артикуляційного апарату і виразність дикції співака. В свою чергу утворення голосних звуків пов'язане з наявністю і підсиленням визначеної, різної для кожної голосної ділянки обертонів (гармонік), щільність і густота спектру яких утворює певний формантний склад, властивий кожній з них. Всі форманти у жіночих та дитячих голосах є вищими, ніж у чоловічих. А чим вище форманта голосної, тим звучніше і яскравіше звучить голосна. Значна різниця у висоті між формантами дзвінких і глухих фонем створює строкатість у звучанні, внаслідок чого губиться однорідність вокальної лінії і втрачається естетика співу. Тому вокальні голосні значно відрізняються від мовленнєвих. У співі *головним завданням орфоенії є вирівнювання звучання всіх голосних, які повинні звучати однорідно на всьому діапазоні голосу, що вимагає певного уміння ліквідувати строкатість завдяки т.зв. нейтралізації*, тобто, заокруглення або «притемнення» звучання голосних. Крім того, дикційна виразність залежить і від вимови приголосних. Якщо голосні фонемі формуються у гортані, т.зв. надставній трубці голосового апарату, то приголосні – в ротовій порожнині. Тому вимова їх повинна бути миттєва, щоб вивільнити резонаторні щілини гортані «відкрити» наступну голосну. У вокально-педагогічній практиці (фонетичний метод) враховуються особливості утворення голосних і приголосних фонем: участь голосу (ступінь дзвінкості або глухості фонем, місце утворення в ротовій порожнині - уклад язика / передній «А», «О», середній – «У», «И», задній – «І», «Е»/, положення артикуляційних органів і ступінь їх напруження, активізація м'язів, що беруть участь в утворенні тих чи інших звуків і, зрештою, натиск повітряного струменя і його локалізація в певній ділянці рота тощо). Співацька артикуляція значно відрізняється від мовної тим, що в співі

особливо активізується робота артикуляційних органів, проте, її інтенсивні рухи, а особливо, язика, не повинні порушувати співацьке положення гортані (її стабільне положення). Інакше ускладнюється формування якісного співу і утворюється низка недоліків і вад у процесі вимови.

Як і дефекти співу, вади мовлення мають *органічну і функціональну* природу. Органічні пов'язані з вродженими дефектами артикуляційно-мовного тракту, а функціональні є результатом недогляду дорослих за якістю вимови дітей, млявістю артикуляційної роботи, браком контролю спеціалістів. **Вади мовлення:** *сюсюкання, шепелявість, гаркавість, гнусавість, прискорена манера мовлення («кулеметна»), чи навпаки, сповільнена, млява вимова, цьокання, картавість, заїкування та ін..* Всі вади так чи інакше впливають на якість співу, тому в роботі над голосом важливе місце посідає індивідуальний підхід педагога до вокальної роботи з учнем. Функціональний характер вад мовлення дозволяє успішно долати їх у навчальній роботі. Методична робота повинна спрямовуватися на взаєморозуміння між педагогом і учнем.

Сюсюкання, шепелявість і цьокання – вади пов'язані з неправильною вимовою фонем «С», «Ц», «Ч», «Ш», «Ж». Вони можуть вказувати на вроджену ваду язика (коротка вуздечка), невідповідність ємкості рота до маси язика, або як функціональний недолік, вказувати на залишкову манеру мовлення дитячого віку, чи манеру «жування» звуків, що досить легко піддається виправленню на вокальних вправах. Найкращої ефективності можна досягти виконанням *скоромовок і примовок*, які містять названі фонemi: *«На горіщі тиша, лише шарудить у шпарці миша»; «Тужив до жнив та вже ожив»; «Ми літак зробили так: коліщата три й вітряк...Летимо все вище й вище, через днище вітер свище»; «Усе так просто: збираєш просо, товчеш зерно – їсиш пино»; «Прищучити хочеш щупачка – вчепи на гачок черв'ячка»; «Мусій, муку сій, печи паляниці, клади на полиці»; «Тишком-нишком, нишком-тишком вийшла мишка із нори»; «Джу-джу-джу бриніла бджілка, дзу-дзу-дзу дзвеніла пилка»; «Ми носили*

воду в ситі та дерева не політи. Воду в ситі не носить, саду ситом не політи»; і т.п. Використання скоромовок, за переконаннями фахівців, не тільки сприяють у подоланні недоліків співу і вад мовлення, але й запобігають утворенню певного психологічного бар'єру і скованості на початковому етапі навчання, розвивають рухливість голосу і активізують артикуляційний апарат співаючого. Тому, вони корисні на всіх етапах навчання і співацької діяльності.

Гаркавість і картавість (неправильна вимова фонем «Р»), як органічна вада може бути пов'язана з низькою піднебінною дужкою, що провокує гортанну вимову, а також, з національними традиціями різних народів. Гаркавість, як діалект, притаманна німецькій і французькій культурі спілкування. В україномовному середовищі для подолання цієї вади необхідно враховувати історичний аспект проблеми. Ці вади взагалі важко піддаються виправленню. Це – швидше, належить до компетенції лікаря-логопеда, проте, в співі, в процесі роботи над вправами, які активізують гортань, розвивають міцну опору дихання і оперте звукоутворення (вправи на фонемі «А», «О», «У», що вимагають збільшення ємкості рота і гортані) також піддаються виправленню. Серед **скоромовок**, можна рекомендувати: *«У голубки-горлички туркотливе горлечко. Горличка туркоче, горличка воркоче»;* *«Марина варила, Лриса солила. Марина налила, Лариса розлила»;* *«Не клюй, курко, крупку, не кури, котку, люльку»;* *«На дворі трава, на траві дрова: раз дрова, два дрова, три дрова. Не рубай дрова на траві двора»;* *« На горі Арарат росте гарний виноград»;* *«Крикнув крук на крукицю: «Не сунь рук у криницю!», а крукиця до крука: «Крутять корбу мої руки»;* *«Осип охрип, Архип осип»;* *«Два бобри брунатно-бурі бабралися у баюрі: «Правда добре друже-бобре» - «Пречудово, друже бобре»;*

Носовий призвук, млявість вимови, чи, навпаки, поспішність («кулеметна мова»), «ковтання» слів – досить поширені дефекти у мовленні дітей. Для активізації мовних навичок рекомендується використовувати навчальний музичний матеріал грайливого характеру на

стакато, з переходом в легато. Замість вправ можна використовувати уривки народних пісень (сучасних пісень), які вміщують потрібні фонemi. Дуже корисними є так звані канони і уривки пісень з перегукуванням, що завдає азарту змагання різних груп. *Скоромовки і посівки* є корисними в будь-якому поєднанні фонем, які потрібні для активізації роботи артикуляційного апарату, для розвитку м'яких м'язів губ та гортані: «*Молодий лелека молоко п'є з глека, бо летить далеко*»; «*Бігли коні під мостами з золотими копитами*»; «*Ходить квочка коло кілочка, водить діток коло квіток*»; «*У солов'їному гаю соловей солов'ят од сонечка заслонив*»; «*Пильно поле пильнували – перепелів вполювали*»; «*Тче ткач тканини на сукню для Дарини*»; «*Замкнув замок на замок, щоби замок не замок*» (на чергування наголосів); «*Бурі бобри брід перебрели, забули бобри забрати торби*»;

Зайкування – поширений серед дітей недолік мовлення, який свідчить про вразливу натуру і особливу збудливість індивідуума. Проте, у співі цей недолік зникає. В даному випадку спів відіграє лікувальну роль і допомагає подолати страх перед вимовою приголосних (саме приголосні гальмують процес мовлення). Протяжність вимови у співі дозволяє подолати психологічну залежність дитини. Навчання культури мовлення повинно набувати щораз активніших форм не тільки для спеціалістів: учителів, акторів, лекторів, співаків тощо, а й усім людям, щоб позбутися численних хвороб, таких як: фонастенія, тонзиліт, фарингіт, охриплість тощо. Спеціалісти застерігають від характерної помилки вимови слів в низькій позиції «на корені язика», оскільки така манера дуже шкодить голосові і стомлює його. Уміти правильно розмовляти на опертому диханні і у високій позиції (з наявністю співацьких формант) у повсякденному житті для співака є не менш важливим, ніж уміти правильно дихати, зокрема, видихати. Тому, вокальне читання (уміння читати текст на дихальній опорі, в характері вокалізації), знімає втому голосового апарату і забезпечує тривалий період його повноцінної роботи.

Висновки. Наявність недоліків голосоведення та вад мовлення у співі спонукає педагога-вокаліста і вчителя музики до критичного аналізу повсякденної роботи з учнями, правильного розуміння причин і обставин появи їх та активного втручання у навчальний процес. Особливої уваги вимагає практика подолання недоліків звучання голосу, яка потребує індивідуального підходу педагога до учня, зокрема, розуміння ним проблеми звукоутворення, усвідомленого ставлення до недоліків та доброзичливого клімату в процесі їх усунення. Щодо вад мовлення, то активна вокальна робота над вправами і скоромовками ефективно вирішує більшість з них.

Література:

- 1.Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Авт. колектив: Стасько Г.Є., Шуляр О.Д., Сливоцький М.Ю. та ін.. - Івано-Франківськ: ПНУ ім. В.Стефаника, 2010. – Розділ У. – С.155-193.
- 2.Люш Д. Развитие и сохранение певческого голоса / Д.В.Люш. – К: Музична Україна, 1988. – С. 103-123.
- 3.Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва / М.Микиша. Літ. Виклад М.Головащенко. – К: Музична Україна, 1985. Розділ III. С. – 21-38.
4. Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності / Я.С.Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – Розділ VI, VII. – С.131-177.

Питання:

- 1.Дайте визначення поняття «орфоепія»;
- 2.В чому полягає суть вокальної орфоепії?
- 3.Які основні недоліки голосоведення зустрічаються в процесі співу?
- 4.Які існують вади мовлення?
- 5.Розкрийте завдання скоромовок.

Лекція 8

Тема:Значення кантилени в співі. Технічні прийоми звукоутворення.

Мета: розкрити суть кантилени як найважливішого стилю підготовки співака, що отримав у світовій практиці назву бельканто (*bell canto*) і становить основу навчально-виховної роботи у вокальному класі в комплексній вокально-технічній підготовці співака-виконавця.

Вступ. Мистецтво красивого і вишуканого співу бельканто у вокальній практиці вимагає чіткого розуміння його завдань, які складають низку положень, вишліфуваних тисячолітнім досвідом європейської співацької культури і сконцентрованих у конкретній практиці т.зв. оперно-концертного стилю голосоведення.

План:

1. Суть кантилени у співі як акустичного явища;
2. Технічні прийоми звукоутворення;

Зміст лекції

1. Суть кантилени у співі як акустичного явища

Коли в процесі виконання творів текст пісень є виразним і чітким, то про такого співака кажуть, що він співає, «ніби розмовляє», і навпаки – «розмовляє, ніби співає». Цей виконавський рівень означає збереження всіх параметрів голосотворення: тембру, діапазону, яскравості і дзвінкості, чистоти інтонування, насиченості і плавності – якостей, що вкупі характеризуються найцінніший показник вокальної майстерності – кантилену. *Кантилена* (*ит. – cantilena – розспівування*, що означає красиве, плавне голосоведення, на широкому диханні, мелодійність музичного виконання) у співацькій культурі визначає високий рівень вокально-виконавської техніки, яка дозволяє співакові, дотримуючись усіх правил і нормативів, вільно поєднувати закони голосоведення і мовлення. Закони співу не завжди співпадають з законами мовлення, норми вимови,

притаманні літературній мові, мають свої особливості, тому механічно поєднувати їх неможливо.

Проте, формування голосних і приголосних у процесі співу – складне акустичне явище, яке вимагає тонкої регуляції синтезу спів-слово, оскільки вокальна і розмовна мова мають не тільки багато спільного, але й суттєві відмінності. Співацька та мовленнєва форманти – нерівнозначні поняття (з лат. *Formats, formantis - утворюючий*). Звукові коливання, як відомо, здійснюються з різною частотою, мають різну амплітуду і різний характер. Тіла, які є джерелами музичних тонів, здійснюють не прості, а складні коливання (як усією довжиною, так і її частинами – половиною, третиною, чвертю і т.д.). Хвилі, які утворюються від такого коливання, накладаючись одна на одну, утворюють певне звучання. Тон, утворений від коливання всієї струни називається основним, а від коливань частин струни – частковим. Основний тон – найнижчий, часткові – більш високі. Звідси і назва – обертон (з нім. – *ober – верхній, над...*). Поєднання звучання обертонів надає звукові визначене конкретне забарвлення – тембр. *Всі обертони є т.зв. формантами даного звуку, а кожна форманта має визначену частоту коливань. Отже, кожна голосна має характерний тембр, або інакше – характерну для неї форманту. Складне акустичне явище побудови кожної голосної полягає в тому, що кожна з них складається із основного тону і низки інших другорядних тонів, визначена комбінація яких і дає характерну звукову форму тої чи іншої голосної. Функції мовленнєвої форманти, яка суттєво відрізняється від співацької, можуть докорінно змінюватися завдяки спеціальному настроюванню голосового апарату. Голосовий апарат здатний змінювати положення співацьких органів і тим самим значно згладжувати відмінності між формантами за допомогою ємкостей резонаторних порожнин (т.зв. нейтралізація голосних), внаслідок чого і утворюються спеціально випрацювані співацькі форманти.*

Саме спеціальні співацькі форманти дозволяють утворювати *кантилену* – особливу співучість, якість, яка відсутня у повсякденному мовленні. У співі

голосний звук може втримуватися і тягнутися тривалий час на одному і тому ж звуці, чи низкою різних за висотою звуків. У мовленні відбувається протилежне явище: висота одного і того ж звука завжди залишається незмінною, а тривалість його є значно коротшою, ніж у співі. Різниця полягає ще й у характері дихання (*вдихання коротке й швидке, а видих – якомога довший і повільніший, під значним тиском голосової щілини*). Тому вдихання вимагає більшої концентрації уваги і цілеспрямованості, т.зв. *ущільнення* (хоча й без збільшення кількості набраного повітря), а видих – *значного уповільнення процесу* (у 20-30 разів повільнішого, ніж вдих) і *контрольованого розподілу* його для вокалізації музичних фраз, тобто, роботи, яка б суттєво змінювала якісні показники дихання і, водночас, не суперечила природнім функціям організму співака. Співацькі форманти відрізняються від мовних і специфікою *вокального вібрато* – «постійною якістю всякого обробленого голосу» (за Б.М.Тепловим). У мовленні вібрато, практично, відсутнє. До відмінностей належить і специфіка мовленнєвої і співацької артикуляції. У співі існує закон вимови, який умовно можна назвати як «єдиний потік голосних». Він вимагає «згладжування» голосних, які повинні характеризуватися однорідністю вимови і які, водночас, дозволяють технічно нейтралізувати строкатість, властиву розмовній мові, надаючи всім голосним рівності на всьому діапазоні голосу з умовою збереження чіткої дикції і виразної вимови літературного тексту. Уміння співати невимушено, без зайвих зусиль, належить до вершини вокального мистецтва, сутність якої - *кантилена* – технічна довершеність і бездоганність, надає вокально-виконавській манері співака свободи, повноти, насиченості і глибини художнього образу. Якщо у формуванні голосних основну роль відіграє ємкість ротової порожнини, артикуляція глотки (ковтального горла) і краї язика, то в роботі над приголосними домінуючу роль відіграватиме вже кінчик язика і його середня та задня частина, зуби, рухливість і активність губ. Для збереження чіткості вимови тексту за законами мовлення при збереженні вокальної лінії голосних і утворення

потрібних формант необхідно підкреслити виразність вимови приголосних, що означає не їх навмисне подвоєння чи акцентування, а *миттєве, вибухове їх утворення без розриву плинності лінії голосних*. Всі дії артикуляційного апарату слід максимально активізувати. Тому в роботі над дикцією потрібно помятати, що слово ніколи не повинно входити в конфлікт з музикою. Лише «вспівування», шліфування звуку і слова принесе бажаний результат.

Відомий вираз К.С.Станіславського «Добре вимовлене слово – уже музика, добре проспівана фраза – уже мова» - стосується опанування кантиленою мовлення, міцною артикуляцією, мімікою, які дозволяють керувати своєю поведінкою на сцені, і від чого залежить барвистість та інтонаційна виразність художнього образу.

2. Технічні прийоми звукоутворення

До суми якостей, обов'язкових для співака-професіонала, входить і володіння всіма можливими технічними прийомами, які складають мистецтво співу. Техніка і технічні прийоми – це та ґрунтова база, без якої неможливе високохудожнє виконання вокальних творів. Поряд з тим, вокальна техніка передбачає той ступінь бездоганності і автоматизму, який робить майстерність виконання природною і вражаюче легкою, доступною для сприймання широкого кола слухачів, навіть не обізнаних із «секретами» вокального мистецтва.

Легато (ит. – *legato* – *плавно, злито, зв'язно*) – кантилена – основа вокального мистецтва, яка забезпечує плавне і монолітне голосоведення. На відомих вокальних конкурсах далекого минулого спів легато був критерієм вокальної техніки для визначення переможців. Видих на легато можна порівняти хіба що зі смичком скрипки, невідривний видих-атака якого не змінює своєї позиції навіть для утворення приголосних. *Кантилена* – це більше ніж легато, це – *вільний звуковий потік*. Спів на легато передбачає точний і чіткий перехід від звука до звука, без залучення проміжних тонів і під'їздів (як портаменто у інструменталістів).

Стакато – складний технічний прийом, природно притаманний колоратурному сопрано, який характеризує рухливість голосу, легкість і гнучкість. Уміння володіти технікою стакато для будь-якого голосу свідчить про його добру вокальну підготовку і достатньо широкий спектр виконавських можливостей, точкова ний, відривистий характер якого, однак, відтворює єдину вокальну лінію і не може трактуватися поза нею, як окрема одиниця співацької техніки. Опанування технікою стакато є необхідною умовою відпрацювання легкості звучання, точності атаки звука, виправлення інтонації (особливо, в'їжджання в звук) та активізації м'язово-дихальної роботи організму співака. Для збереження вокальної лінії, щільності та тембру голосу, прийом стакато, як і легато, підтримується безперервним суцільним потоком дихання, яке супроводжується активними пульсуючими поштовхами діафрагми і м'якою, але гнучкою реакцією гортані. Ця техніка вимагає обов'язкового озвучення резонаторами голови і високої позиції звуку, що дозволяє зберігати активне дихання і щільне звучання. Важливою умовою освоєння техніки стакато є запобігання утворенню звука способом т.зв. удару гортані, що є шкідливим для голосового апарату.

Спів на піано (piano - тихо) і форте (forte - голосно) повинен ґрунтуватися на однаковій м'язово-акустичній основі – як кажуть спеціалісти, в кожному форте повинен бути закладений елемент піано і – навпаки. Це означає, що спів на межі фізичних сил виконавця перестає бути мистецтвом і для слухача, і для самого артиста. Форте, утворене твердою і жорсткою атакою, тобто, м'язовим натиском, звучатиме різко і неприємно для вуха (істерично), оскільки справжню глибину і щільність матиме лише емоційно наповнений звук. Це ж стосується і піано – утворене на добрій опорі і сконцентрованому звуці піано вбереже голос від бездиханного наспіву, оскільки дихання в співі на піано – основа його якості.

Трель – складна техніка співу, яка виконується швидким чергуванням між собою двох послідовних звуків (в інтервалах великої чи малої секунди), - це результат вільних коливань гортані. Вокальна позиція трелі повинна бути

незмінно високою, як і на стакато. Недопустимими є будь-які рухи губами і щелепою. Майстерне виконання трелі передбачає поступове підсилення звучання від піано до більш насиченого і «густого». Опанування технікою трелі вимагає обережного і виваженого підходу до її розвитку, поступового зростання темпу виконання та усвідомлення її технічно-естетичних показників. Трель вважається одним найскладніших технічних прийомів рухливості голосу. В наш час володіти технікою трелі є обов'язковою умовою тільки для колоратурного (лірико-колоратурного) сопрано, а в епоху класичного бельканто (XVI-XVIII ст.) – для всіх голосів. З історії відомо, що в давні часи налічувалося вісім видів трелі. Трель, як і будь-яка техніка рухливості голосу, може бути природною якістю, але і може спеціально розвиватися. Технічно трель виконується коливанням всієї гортані і дуже нагадує більш широке (вверх і вниз) вібрато з акцентуванням верхнього і нижнього звуків. Хоча вправи, як підготовчий матеріал для опанування трелі, будуються на швидкому чергуванні двох сусідніх звуків і на форшлагах, проте, перехід до самої трелі робиться легким поштовхом, що заставляє гортань коливатися. Певні коливання гортані є і у вібрато, але вони дуже незначні, ледь відчутні. В трелі ж коливання є значними і підвладними контролю і керівництву. Трель значно більше ніж інші види техніки рухливості голосу відпрацьовує свободу і гнучкість гортані, робить її пружною і еластичною. Співакам з інтонаційними вадами та детонуванням, а також, з напруженою і скованою (чи млявою) гортанню, цей вид техніки не піддаватиметься, оскільки її виконання пов'язане з вільними, ритмічними коливаннями всієї гортані. Педагоги-парктики стверджують, що вправи з треллю є надзвичайно корисними для всіх голосів, особливо, «важких», низьких, перевантажених, як такі, що сприяють облегшенню звучання.

Філірування (франц. – *Filer /un son/* - *тягнути звук*) – складний вид вокальної техніки, поступове підсилення звуку (*crescendo*) від *піанісимо* (*pp.* – *дуже тихо*) до *форте* і знову з поверненням у вихідну позицію, тобто, *назад до піанісимо*. Таким чином філірування звука означає уміння *плавно*

мінати динаміку звука від голосного до тихого і від тихого до голосного, залишаючи незмінним його вокальні якості. Повноцінне філірування відбувається тоді, коли зміна сили звука протікає природно, зі збереженням свободи і вокальної лінії. Її не можна розглядати як певну механічну дію – вона є природним компонентом голосу і емоційного настрою людини, тому підвладна лише тренуванню і добре розвиненому голосові. Філірування, як і вся вокальна техніка вимагає натренованого дихання, зокрема, видиху, його сили, гнучкості і стабільності. Це означає, що опанування технікою філірування стає можливим тільки після формування стійкої опори дихання і звука. Як правило, робота над філіруванням ділиться на два основні етапи: робота над поступовим підсиленням звука (*крещендо - im. Crescendo – від – pp до f*) і, навпаки – поступовим зменшенням сили звучання (*димінуендо – im. Diminuendo - від f до pp*). В процесі поєднання обидвох етапів в один рух необхідно пам'ятати, що крещендо і димінуендо – зміни не тільки кількісні, але й якісні. Це – важливий засіб виразності і їх виконання може здійснюватися лише при наявності технічної навички керування силою і швидкістю видиху. Вібрато повинно бути при філіруванні спокійним і стійким, тобто, якість тону не повинна мінятися. Красиве філірування звуку – дуже ефективний технічний прийом.

Портаменто (*im. Portamento – дуже зв'язно*) техніка щільного, плавного переходу з одного звука в інший у процесі ледь помітного «ковзання» проміжними звуками, проте, без використання т.зв. глісандування (*im. – glissando – ковзання всіма проміжними звуками*). *Portamento* використовується як спеціальний вокальний прийом і невміле його застосування нагадує спів із «завиванням», з під'їздом на кожній ноті, що робить звук неестетичним і не музикальним. Використання широких інтервалів (вверх і вниз) технікою портаменто вимагає від виконавця вміння формувати звук у високій позиції так, щоб в ньому він і технічно, і психологічно вже відчував наступний, необхідний. Верхня нота утворюється миттєвою і точною атакою звука «на себе» без перерви дихання і

гальмування потоку повітря зі збереженням тембру та ємкості звука. Вільно фіксоване положення гортані сприятиме збереженню високої позиції звучання.

Рухливість голосу – уміння співати в швидкому темпі – необхідна якість професійного співака, яка часто використовується для передачі у художньому образі твору відчуття радості, емоційного піднесення, жвавості тощо. Рухливість голосу може розвинути в собі кожен співак, тільки для когось це буде простим завданням, а для інших – досить складним. Є голоси рухливі від природи і для них ця техніка є цілком зрозумілою. Цікаво, що ця якість не завжди пов'язана з характером голосу, інколи густий низький бас легко долає цю техніку, в той час як для світлого ліричного тенора вона може бути майже нездоланною. Рухливість голосу пов'язана з діяльністю центральної нервової системи співака і його темпераментом. Рухливість голосу розвивається спеціальними вправами і вокалізами. Основний принцип опанування технікою рухливості голосу – поступовість в ускладненні вокальних завдань, як в розумінні самої фактури, так і щодо темпу виконання. Без відповідної техніки виконання творів у швидких темпах можуть закріпитися помилки і «змазування» нот через несформовану ще координацію в роботі голосового апарату. Тому спочатку необхідно освоїти у швидкому темпі гами, арпеджію, форшлаги, морденти, групето, іт.п., випрацювати своєрідну гімнастику для голосового апарату, особливо, гортані. Під впливом вправ гортань і дихання стають еластичними і гнучкими. Форсовані голоси трапляються у співаків, які нещадно експлуатують свій голос через брак рухливості. В роботі над вправами у швидкому темпі спеціалісти радять завжди уважно слідкувати за інтонаційною точністю, чіткістю атаки і виспівуванням всіх нот, щоб не допускати «змазування» і халатності у звучанні. Це тренує не тільки техніку співу, а й вокальний слух.

Вокальне читання і мелодекламація – це уміння читати на дихальній опорі у мовленнєвому режимі голосотворення, в характері вокалізації (з

використанням резонансних зон голосу і відповідної метро ритмічної структури твору), зберігаючи чітку і ясну дикцію та інтонаційну виразність. *Мелодекламація, тобто, вокально-музична декламація* (за М.Микишею), яка сприяє формуванню складного виду вокальної техніки – *речитативу* – це технічний прийом вокально-творчої вимови слів з усіма їх граматичними і логічними акцентами та емоційним характером твору. Ці прийоми рекомендується використовувати у вокальній практиці перед розучуванням нових творів, художнє читання і декламація яких сприяє кращому засвоєнню образу твору, його емоційного настрою і допомагає відтворити в звуках найтонші психологічні відтінки, ідейно-художній зміст і стиль.

Висновки. Зважаючи на важливість проблем, пов'язаних з кантиленою голосоведення у співі, навчання і опанування різними технічними прийомами звукоутворення вимагає копіткої і тривалої роботи як у вокальному класі, так і в роботі над творами в концертному виконанні. Робота над технікою співу повинна враховувати індивідуальні характеристики співака, зокрема, тип голосу, його темперамент, артистизм, конкретний тип мислення (логічний, творчий, репродуктивний) і мотивацію щодо навчальних завдань – якості, урахування яких стимулюватиме прогрес у формуванні вокально-виконавських можливостей кожного.

Література:

1. Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Авт. колектив: Стасько Г.Є, Шуляр О.Д., Сливоцький М.Ю. та ін.. – Івано-Франківськ: Вид-во ПНУ ім.. В.Стефаника, 2010. – Розділ У. – С. 155-193;
2. Люш Д. Развитие и сохранение певческого голоса. / Д.В.Люш. – К.: Музыкальна Україна, 1988, С. 78-100;
3. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. / М.Микиша. – К.: Музыкальна Україна, 1985. – Розділ III. – С. 13-38.
4. Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності / Я.С.Кушка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – Розділ УІІ. – С. 131-177.

Тести до лекцій 7-8

Тест 1. Вокальна орфоепія це:

- Використання відкритих складів у процесі співу;
- Дотримання норм літературної орфоепії;
- Закони вимови голосних і приголосних;
- Чітка і виразна дикція;

Тест 2. Формування правильних музичних здібностей передбачають:

- Розвиток емоційності і музичного смаку;
- Заняття співом;
- Правильний добір репертуару;
- Активна музична діяльність;

Тест 3. Недоліки голосоведення бувають:

- Органічні і функціональні (вроджені і набуті);
- Легкі і складні;
- Малі й великі;
- Загальні й часткові;

Тест 4. Недоліки голосоведення пов'язані з:

- Неправильним використанням техніки співу;
- Вродженими (органічними) недоліками;
- Набутими (функціональними) недоліками у співі;
- Різними вадами і дефектами;

Тест 5. Вади мовлення бувають:

- Органічні і функціональні (вроджені і набуті);
- Легкі і складні;
- Недоліки, які підлягають виправленню;
- Недоліки, які вимагають втручання логопеда;

Тест 6. Органічні вади мовлення передбачають:

- Медичне втручання спеціаліста (хірурга, логопеда тощо);
- Роботу лікаря-логопеда;
- Системні заняття вчителя-музиканта;
- Наполегливу працю самого учня;

Тест 7. Функціональні вади мовлення вимагають:

- Систематичних кваліфікованих занять вчителя-музиканта;
- Активної роботи самого учня;
- Чіткого розуміння учнем своїх недоліків;
- Контролю педагога

Тест 8. Кантілена у співі це:

- Особлива якість плавного і красивого голосоведення;
- Спів на легато;
- Урахування вокальних формант голосу;
- Особливий характер плавного дихання у співі;

Тест 9. Технічні прийоми звукоутворення базуються на:

- Комплексному використанні різних технік звуковидобування;
- Використанні легато і стакато у співі;
- Складних технічних прийомах;
- Простих і доступних технічних прийомах;

Лекція 9

Тема: Методи навчання співу. П'ять груп вокальних методів (за Р.Юссоном)

Мета: ознайомити з навчальною практикою розвитку голосу людини, методами і прийомами навчання і виховання голосу з урахуванням індивідуальних здібностей учнів, їх мотиваційною основою і різновидами вокальної роботи з голосом.

Вступ. *Метод (від гр.. - methodos) – шлях до чогось, спосіб пізнання.* Метод навчання – шлях навчально-пізнавальної діяльності до результатів, визначених завданнями навчання. У процесі навчання зв'язок методу з іншими компонентами має взаємо-зворотній характер:

- Метод є похідним від цілей, завдань, змісту і форм навчання;
- Метод суттєво впливає на можливості їх практичної реалізації.

Навчання прогресує настільки, наскільки дозволяють йому рухатися вперед застосовані методи. Вони залежать від специфіки навчального предмету, від його змісту, проте, ця залежність не виключає використання у вокальній методиці як загальних методів навчання, властивих всьому процесу навчання, так і специфічних, властивих окремим дисциплінам.

План:

1. Загальнопедагогічні методи навчання;
2. Специфічні методи вокального навчання;
3. П'ять груп вокальних методів (за класифікацією Р.Юссона);

Зміст лекції

1. Загальнопедагогічні методи навчання.

До загальних методів навчання входять:

- *Методи організації навчально-пізнавальної діяльності* (словесні /вербальні/, наочні, практичні, самоосвіти), індуктивні, дедуктивні (за логікою передачі й сприймання навчальної інформації), за рівнем самостійності (наполегливості) за схемою, запропонованою педагогом: репродуктивною, проблемною, творчою, пізнавальною, дослідницькою тощо;
- *Методи стимулювання й мотивації учіння* (пізнавальні ігри, метод генерації ідей, інсценізація, навчальна дискусія, співбесіда, заохочення і покарання тощо);
- *Методи контролю й самоконтролю в навчанні* (опитування, реферати, контрольні роботи, тести, програмування тощо);
- *Ситуативні методи* (використання потрібних ситуацій у навчанні).

Структура і зміст цих методів не є стабільними. Вони, переважно, базуються на власному розумінні педагогічного процесу, його баченні і, тому, є самостійним творчим доробком педагога.);

- *Пояснювально-ілюстративні методи* (передача готової інформації).
- Вони поєднують в собі як традиційні (загальнопедагогічні) методи, тобто, пояснення, розповідь, особистий показ-ілюстрація, так і специфічні, які використовуються, переважно у вокально-педагогічній роботі, на вокальних заняттях – слухання співу видатних майстрів вокалу, використання спеціальних схем, таблиць, чи т.зв. концентричного методу М.Глинки тощо. Ці методи спрямовуються на свідоме сприймання і осмислення та запам'ятовування поданої інформації. У вокальному навчанні ці методи особливо ефективно співпрацюють з репродуктивним способом мислення, який допомагає відтворювати звучання власного голосу завдяки почутому виконанню і стають особливо результативними з учнями з цим типом мислення на початковій стадії навчання. Згодом, репродуктивна форма

сприйняття набуває емоційно усвідомленого стану, який через самоконтроль і аналіз формує стійку вокальну техніку;

- *Методи порівняльного аналізу і співставлення* (вчить не лише слухати, а й чути себе). Слухання та порівняльний аналіз майстерності виконання видатних співаків дозволяє сформувати чітке уявлення еталону звучання голосу, розвинути високий художній смак і, таким чином, сприяти вокально-технічному вдосконаленню. Застереження, на яке звертають увагу педагогіки практики, стосується бездумного «сліпого» копіювання манери відомого виконавця. Грамотне слухання передбачає творче переосмислення почутого і пристосування його до своїх технічних можливостей і пошуків неповторного художнього образу в інтерпретації творчого задуму композитора. Даний метод стає важливим кроком у вихованні самоаналізу та самоконтролю в співі при умові систематичного записування і прослуховування звучання свого голосу. Аналіз прослуханого стосується багатьох сторін:

- точність відтворення авторського задуму;
- виконавські особливості, фразування, агогіка;
- особливості трактування виконавської виразності і манери;
- технічні засоби (дихання, резонування, акустика, динаміка, діапазон);
- емоційно-художній образ і стилістичні засоби виразності.
- *Евристичні (пошукові) методи і методи дослідження.* Ці методи

застосовуються в міру засвоєння вокально-технічних навичок і характеризують достатньо розвинену особистість учня, його аналітичності, логічне мислення і вміння самостійно розв'язувати окремі завдання. Ці методи використовуються на завершальних етапах навчання, як самостійна пошукова робота, спрямована на удосконалення набутих знань, умінь і навичок. Отже, методи, пов'язані з вокальним виконавством також спираються на процеси логічного мислення, хоча й належать до автоматизованих видів діяльності.

У вокальній педагогіці загальні методи набувають своїх специфічних особливостей, пов'язаних з роботою голосотвірної системи і процесом

голосотворення, які мають як тренувальний, так і навчально-аналітичний характер. Спів є практичним видом діяльності, тому вокальне навчання, в основному, зводиться до формування та удосконалення практичних навичок у виконанні художніх творів. Всі методи вокального навчання спираються на асоціативну природу музичного сприйняття, які дозволяють розвивати уяву, чуттєву сферу музичного образу, фантазію, творчі якості співака-виконавця. Застосування образних характеристик співацького звука, запозичених з ділянок «неслухових» відчуттів і уявлень, із емоційної сфери, дозволяє задіяти у вокальниц процес досить широкий, навіть у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, світ чуттєвого пізнання дійсності. За допомогою більш розвинених зорових і тактильних відчуттів та уявлень підсилюється формування і розвиток поняття про звук.

2. Специфічні методи вокального навчання

Спів, як відомо, нерозривно пов'язаний не тільки зі слуховими, а й резонаційними, вібраційними, м'язовими, фонетичними та ін.. відчуттями, за допомогою яких співак контролює і регулює процес голосотворення. Проте, роль цих відчуттів у процесі навчання завжди є різною, оскільки, вони по-різному відображуються в свідомості людини. Найбільш усвідомленими є слухові відчуття і уявлення, тому слух і вважається основним регулятором голосу. Менш усвідомлювані і мало відомі, особливо, на початку вокального навчання, резонаційні відчуття. М'язові ж відчуття – «темні», тобто, такі, що слабо відображуються у свідомості, особливо, у дітей, як і резонаційні. Крім того, варто враховувати те, що м'язові відчуття, які виникають у дітей та дорослих, є насправді, зовсім різними. Це особливо відчутно проявляється у відчуттях, пов'язаних з роботою дихальних м'язів, з т.зв. опорою дихання. Тому, поряд із загально педагогічними у вокальній педагогіці виформувались свої (предметні) методи, що відображують специфіку співацької діяльності – концентричний, фонетичний методи та метод показу (ілюстрації) і наслідування тощо.

- *Концентричний метод*, який ще називають «концентричним методом М.Глинки». Основоположником т.зв. російської вокальної школи вважається видатний російський композитор українського походження М.І.Глінка, який успішно застосовував цей метод в роботі з чоловічою хоровою капелою. Цей метод вважається універсальним для розвитку голосу і широко використовується у вокальній практиці й досі. Назва «концентричний» належить Н.І. Компанійському – автору вокального збірника вправ М.Глинки – пов’язана з вимогою розвивати голос з середини діапазону з поступовим розширенням його вгору і вниз (ніби по колу). Вимоги до вправ, опрацьованих композитором стосуються:

- М.Глінка рекомендував удосконалювати спочатку натуральні, природні тони діапазону голосу (примарні звуки), які становлять основу будь-якого типу голосу. Ця примарна зона діапазону голосу людини завжди має в різних голосах свою конкретну ділянку і є визначальною для формування вокальної техніки, робочого діапазону голосу;

- плавного, без придирання, щільного змикання голосових зв’язок, щоб запобігти нераціональному використанню дихання;

- при вокальлізаціях, наприклад, фонемі «А» виспівувати рівно, без «га-га»;

- невимушеності і свободи голосоведення в межах природного регістру голосу (тобто, без перевантаження і перенапруження);

- співати з поміркованим і доцільним відкриттям рота (для створення природного акустичного ефекту, без надмірностей);

- уникати надмірної міміки і гримас в процесі співу;

- співати помірною силою звука і не допускати перевтоми голосу;

Порада М.Глинки зміцнювати спочатку середню ділянку діапазону голосу, означає настроювання голосу на мікстове звучання з поступовим (неспішним) розвитком сусідніх верхніх і нижніх звуків, які вже вимагатимуть більш «напористого» тиску повітря і, відповідно, зміни техніки керування голосом. Перехід з одного регістру в інший (з грудного до фальцету і навпаки), як доказує практика, вимагає чіткого контролю, щоб не

перевантажувати жоден з них, через що голос може стати крикливим, форсованим і різким. Збереження цієї міри є одним з найважливіших завдань вокального навчання загалом.

- **Фонетичний метод** найбільш поширений у практиці вокальної роботи, яким користуються, практично, всі педагоги-вокалісти. Це один із способів налаштування голосового апарата на той чи інший тип регістрового звучання. Як відомо, будь-яка фонема (звук), склад чи слово сприяють цілісній роботі голосового апарата. Найменші зміни артикуляційного укладу, навіть, одного і того ж звука утворюють зовсім інші акустичні і аеродинамічні умови для роботи голосових зв'язок (складок), що одразу ж змінює темброве забарвлення голосу. В умовах індивідуального вокального навчання прийнято вважати, що робота над фонемами і їх поєднанням повинна спиратися на максимальну зручність і природність, властиву конкретному учневі: якщо зручно співати голосну «А», то з неї й варто починати навчання, а при надто глибокому звукоутворенні краще працювати над формуванням «І», при т.зв. плоскому звучанні голосу – з «У». В процесі навчання голосні в співі прийнято «нейтралізувати» (нівелювати), щоб добитися однорідної вокальної лінії без строкатості звучання. Від способу і манери артикуляції залежить «темне» чи «світле» забарвлення голосу, «близька» чи «далека» вокальна позиція, відкрите чи прикрите звучання, строкате чи однорідне звучання тощо. Важливою умовою успішного навчання співу є формування навички *утримувати гортань в стабільному положенні при зміні висоти тону* для вирівнювання тембрального забарвлення голосу.

- **Метод показу (ілюстрації) і наслідування** – метод, який допомагає досягнути якісні характеристики звучання голосу як в позитивному, так і негативному варіанті. Це дозволяє розвивати (особливо, з дітьми) т.зв. еталонне звучання голосу, розуміння правильного голосоведення, щоб уникнути сліпого і неусвідомленого наслідування, особливо, в процесі аналізу прослуханих вокально-технічних характеристик. Названий метод

розвиває усвідомлене ставлення до співу, тобто, музичний інтелект і мислення у вокально-виконавській сфері. Цей метод сформувався і широко використовувався у вокальній педагогіці ХУІ-ХУІІІ ст., в епоху кастратів. В сучасній вокальній педагогіці типологічні відмінності між дитячими та дорослими голосами стосуються насамперед використання регістрових механізмів звукоутворення. Так, педагог з низьким голосом, у якого переважає грудний механізм звучання голосу, використовуючи цей метод може «обтяжити» голос учня-дитини, що повинен звучати світло і легко. В цьому випадку педагог повинен володіти фальцетом для демонстрації потрібного уривка.

Позитивний ефект у використанні названого методу пов'язаний, як стверджують акустики, з нервово-м'язовим механізмом, оскільки, процес наслідування має властивість загальної мобілізації організму, який згодом переходить в стадію усвідомлених і цілеспрямованих дій через повторне відтворення вдалих моментів і зосередження уваги учня на запам'ятовування м'язових, вібраційних і слухових (резонаційних і акустичних) відчуттів, що виникають в процесі співу. Підсвідома мобілізація організму є характерним явищем для людей, які мають т.зв. «репродуктивне мислення», тобто тих, для яких емоційність сприйняття музичного образу переважає над логікою. Методи показу і наслідування виявляються особливо ефективними в тих випадках, якщо вокально-технічна робота, спираючись на підсвідоме слухове сприйняття, успішно набуває логіки усвідомлення навчальних дій. Вокальний досвід співака тоді переходить у сферу конкретної свідомо керованої самостійної діяльності. У психології людська діяльність характеризується трьома основними типами мислення – *репродуктивним* (відтворювальним); *аналітичним* (де логіка і аналіз переважає над емоційністю); *творчим* (комплексне сприйняття, логічне і репродуктивно-емоційне). Цікаво, що на початковому етапі навчання завжди переважає репродуктивний, оскільки він формує еталонне звучання голосу.

- *Метод уявного співу (внутрішнє інтонування)* – характеризує один з

основних методів у практичній роботі над розвитком голосу людини. Цей метод успішно використовується не тільки в співі, а й в процесі навчання гри на музичних інструментах. Багато педагогів вважають його одним з основних методів розвитку т.зв. «внутрішнього слуху» і музично-слухових уявлень музиканта-виконавця. Використання даного методу на початковому етапі навчання співу виконує роль активізації слухової уваги, яка спрямовується на сприймання та запам'ятовування звукового еталону і готує ґрунт для формування стійких вокальних навичок через логіку відчуттів і мислення. Фізіологи стверджують, що внутрішній спів неминуче змінює ритм дихання у відповідності до музичного фразування, викликає відчуття співацької опори, внутрішньої м'язової активності голосового апарату, що супроводжуються мікроактивними коливаннями голосових зв'язок. Уявний спів сприяє внутрішньому зосередженню, запобігає перевтомі голосового апарату при потребі багаторазового повторення музичного тексту. А комплексне застосування зорового і слухового унаочнення створює умови для максимальної ефективності музично-слухового сприйняття.

3.П'ять груп вокальних методів (за класифікацією Р.Юссона).

Найбільш чіткої класифікації набули вокальні методи в дослідженнях французького вченого, математика і фоніатра Рауля Юссона, який систематизував їх в *п'ять основних груп*:

- *методи безпосереднього впливу на співацьку поставу і м'язове навантаження* (відчуття внутрішньої «підтягнутості» тіла, розправлені плечі, горда і струнка постава);
- *методи активного впливу на тембр голосу* (відчуття ледь опущеної і широко розкритої гортані, «стан скритої посмішки» чи напівпозіху тощо);
- *методи цілеспрямованого використання внутрішніх відчуттів у співі* (м'язових, акустичних, фонетичних, вібраційних, тактильних, резонаційних);
- *методи емоційного настроювання співаючого* (спів у різних емоційних ефектах – гніву, радості, ніжності, страждання тощо);

- *методи, орієнтовані на зворотний зв'язок слухового аналізатора співака-виконавця* (використання взаємозв'язку з настановами педагога-вокаліста, взаєморозуміння і аналіз, узгодження основних параметрів виконання в різних жанрових стилях пісні, танцю, маршу тощо).

Специфікою названих вокальних методів є те, що кожна з груп вміщає значну кількість прийомів і способів практичного впливу на певну ділянку голосотвірних органів, які активізують потрібну функцію їх на закріплення рефлекторних зв'язків у взаємодії з нервово-м'язовою діяльністю організму. Нервово-м'язова моторика в багаторазовому повторенні згодом автоматизує роботу голосотвірної системи співака, що зумовлює появу потрібних співацьких навичок – основи вокальної техніки. Різноманітність прийомів і способів, властивих кожній групі, пов'язується з використанням у практиці навчання співу вербальних (словесних), наочних та практичних методів, які в поєднанні здатні активізувати чуттєво-емоційну сферу співаючого. Використання педагогами-вокалістами тих чи інших методів у практичній роботі з голосом буде завжди різною, в залежності від потреб навчання та індивідуальності самого учня, що в свою чергу, залежить від суб'єктивного і емоційного стану кожного з них, його готовності до сприйняття, фізіолого-психологічного стану та розумової діяльності на заняттях. Тому, релаксація необхідної навчальної інформації повністю залежатиме від взаєморозуміння між педагогом і учнем, попередньою підготовкою учня і його самостійності. Очевидним є те, що специфіка будь-якої художньої діяльності не піддається суворій регламентації та контролю, тому, нагромадження певного обсягу знань, умінь і навичок як технічної бази навчання, стає надійним процесом оволодіння методами педагогічного впливу на культуру співу.

Висновки. Отже, робота над голосом вимагає копіткої і наполегливої праці, розуміння основних положень процесу голосотворення, використання індивідуальних можливостей учня, його інтелектуальних якостей та способу

мислення на різних етапах навчання. Основні прийоми вокальної роботи з голосом – це узагальнення практичного досвіду, використаного людством в процесі формування вокальної культури загалом. Таким чином, використання комплексу названих методів спрямовується на формування і розвиток основних якостей співацького голосу шляхом стимулювання слухової уваги і вокально-моторного слуху, активності мислення і самостійності – необхідної умови для опанування логіки співацького процесу.

Література:

- 1.Голос людини і вокальна робота з ним: монографія / Авт. колектив: Стасько Г.Є, Шуляр О.Д., Сливоцький М.Ю. та ін.. – Івано-Франківськ: Вид-во ПНУ ім.. В.Стефаника, 2010. – Розділ УІІ-УІІІ. – С. 216-280;
2. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. / М.Микиша. – К.: Музична Україна, 1985. – С. 51-80.
4. Кушка Я.С. Методика навчання співу: посібник з основ вокальної майстерності / Я.С.Кушка. – Тернопіль:Навчальна книга – Богдан, 2013. – Розділ УІІ. – С. 178-277.

Питання:

- 1.Визначте поняття «метод» у навчальному процесі;
- 2.Які існують загальнопедагогічні методи навчання?
- 3.В чому полягає суть специфічних вокальних методів?
- 4.Розкрийте суть вокальних методів за класифікацією Р.Юссона.

Тести до лекції 9

Тест 1. Навчальні методи це:

- навчально-пізнавальна діяльність у вирішенні завдань предмету;
- логіка пізнання нового;
- шлях до пізнання;
- навчальний процес;

Тест 2. Загальнопедагогічні методи це:

- методи широкого впливу на особистість учня;
- методи індивідуального впливу на учня;
- навчально-виховні методи;
- методи, визначені навчальним предметом;

Тест 3. Специфічні вокальні методи це:

- методи, спрямовані на розвиток чуттєво-емоційної сфери співака;
- методи індивідуального впливу на голос;
- вузькопрофільні методи;
- особливі методи педагога-вокаліста;

Тест 4. Концентричний метод М.Глинки спрямований на:

- розвиток діапазону голосу з природних тонів;
- формування середніх звуків діапазону голосу;
- плавного голосоведення;
- виразного співу;

Тест 5. Фонетичний метод формус:

- вокальну лінію плавного голосотворення;
- виразну дикцію у співі;
- техніку легато у співі;
- чіткість артикуляції;

Тест 6. Метод показу і наслідування вирішує завдання:

- еталону звучання голосу;
- нових способів вокальної техніки;
- манери звучання педагога-вокаліста;
- розвитку мислення учня;

Тест 7. Метод уявного співу забезпечує:

- формування внутрішнього слуху і музично-слухових уявлень;
- охорону голосового апарата;
- вокально-музичну пам'ять;
- творчі навички у співацькій діяльності;

Тест 8. Класифікація вокальних методів за Р.Юссоном вміщає:

- п'ять груп вокальних методів;
- чотири групи вокальних методів;
- три групи вокальних методів;
- дві групи вокальних методів;

Лекція 10

Тема: Практичні засади голосотворення та вокальні вправи як педагогічна проблема

Мета: розкрити суть співу в контексті сучасних вимог та ознайомити з основними напрямками використання різновидів вокальних вправ у процесі виховання голосу людини.

Вступ. В творчій біографії кожного співака як і педагога, є чимало прикладів, які стосуються індивідуальних особливостей діяльності голосотвірної системи, які у свій час позитивно (чи негативно) позначилися на формуванні вокальної техніки і творчості загалом. Так, відомо, що більшість видатних співаків і педагогів досягнули високого рівня майстерності шляхом злетів і падінь, перебуваючи в постійних пошуках, прискіпливо аналізуючи кожен свій крок. І на сьогодні кращі зразки цих пошуків здобули широку популярність серед спеціалістів і аматорів вокального мистецтва, що дозволяє узагальнити їх в творчій майстерні співацької культури сьогодення як методичні засади голосотворення.

План:

- 1.Сучасне трактування постановки голосу співака;
- 2.Специфіка вокальних вправ у навчальному процесі;

Зміст лекції

1.Сучасне трактування постановки голосу співака;

Методичний досвід педагогів-вокалістів – це завжди незвідана, незбагненна і звитяжна праця, яка в теоретичних дослідженнях акумулюється в пошукову творчість педагогів-практиків, інтуїція і досвід яких для «всіх часів і народів» завжди були основною рушійною силою прогресу у навчально-виховній сфері діяльності. Проте і досі не розкриті «секрети» викладання у вокальному мистецтві, а отже, і досі не існує «панацеї» в галузі вокального виховання.

В даний час можна говорити про вивчення досвіду видатних вокальних педагогів, педагогічних традицій різних навчальних закладів, результативні досягнення яких дозволяють узагальнити основні принципи і методи становлення творчої діяльності співака-вокаліста. Кінцевий результат будь-якого навчання – добитися того, щоб учень співав вільно, політним (летючим) звуком, без напруження, добре сфокусованим голосоведенням і яскравою тембровою палітрою звучання голосу. Серед висококваліфікованих педагогів, які виховали велику плеяду видатних і всесвітньовідомих співаків-виконавців є ще чимало таких, які ще чекають свого дослідника і є мало відомими широкому колу спеціалістів. Їхні досягнення ще не знайшли гідного втілення, але потреба в методичних розробках, які б дозволили ефективно і швидко розвинути голос не тільки в галузі вокального виконавства, а й в акторській, лекторській, педагогічній, і, навіть, лікувально-профілактичній діяльності щораз більше спонукають спеціалістів-вокалістів до науково-методичного обґрунтування набутого досвіду.

Сучасне трактування вокального процесу тісно пов'язане з фізіолого-психологічною природою особистості, як особливим видом емоційного настрою людини, її організму, удосконалення якого вирішується низкою спеціальних творчих завдань. Процес співу, як глибинний пласт людських емоцій, здатний виявляти найкращі фізичні і духовні їх якості. Уміння людини бачити себе «зі сторони», тобто, усвідомлення свого «Я» як унікального Божого створіння – найважливіший крок творчого взаєморозуміння між учнем і педагогом у вокальному класі, що сприяє звільненню співака від різних «закрепів» і комплексів і активно допомагає опанувати ази вокального мистецтва. «Психологічна свобода – є емоційна свобода. Голос – це багатство і Дар Божий. І варто подумати, як його зберегти, як ним розпорядитися, кому і як довіритися, і як голос повинен служити високому мистецтву» - підкреслює педагог-вокаліст Н.Б.Гонтаренко. Вимоги, які ставляться сьогодні до педагога-вокаліста стосуються передусім *індивідуального підходу* до виконавця. Вимоги

стосуються: енергетичної збалансованості дихання, конкретизації способу звуковидобування в опануванні співацького тону, виразності фразування та ін.. з урахуванням статі, віку, темпераменту, вокальних характеристик голосу, фізіологічного укладу голосового апарату, виконавського артистизму тощо. Кожен педагог – творець і, водночас, дослідник, який відкриває нові перспективи творчих можливостей співака-виконавця і нові шляхи удосконалення системи навчання. Так, наприклад, і досі нез'ясованим до кінця залишається питання використання (чи не використання) *твердої атаки* в співі.. Відомо, що т.зв. староіталійська школа співу (XVI-XVIII ст.) широко використовувала саме *тверду атаку (емісію) співу* у вокальній практиці. Нею успішно послуговувалися як на оперній сцені, так і в педагогічній роботі, навіть, на початковому етапі навчання такі видатні голоси як: Поліна Віардо, Лаблаш, Кореллі, Марія Малібран, а серед російських педагогів – С.Юдін, В.Багадуров, А.Єгоров та ін., хоча й звучали перестороги, щодо вирішення проблеми перевантаження та зайвого напруження, особливо, в роботі з дитячими голосами. Нині більшість педагогів вважають тверду атаку згубною для ненавченого голосу і вважають її через схильність до форсування і крику, основною причиною виникнення вузликів на голосових зв'язках та низки інших захворювань голосового апарату. Опановуючи всесвітньо відомий стиль *бельканто* (в пер. – красивий спів) спеціалісти відзначають значні розбіжності у трактуванні деяких його положень серед різних педагогів, зокрема, дихання. Вимоги одних педагогів стосувалися вдихання носом, у інших – ротом. До цього часу це питання вважається індивідуальним. Індивідуальна природа голосотвірної системи співака досить чітко вирішує це питання. Наявність у співака вузьких носових щілин вимагатиме швидкого і енергійного вдихання ротом і носом одночасно, короткі паузи в співі також потребують дихання ротом, в той час, як на великих паузах доцільніше застосовувати носове дихання. Отже, індивідуальний підхід неминучий. Тому більшість педагогів рекомендують використовувати *комбіноване дихання – носом і ротом*

одночасно. В методичній літературі знаходимо поради використовувати на вхідному диханні носове, а добирати – ротом, що цілком відповідає і гігієнічним нормам роботи дихальної системи, і практичним вимогам процесу голосотворення. Головне, щоб початкове (вхідне) дихання було невимушеним актом, легким, безшумним, достатньо ємким і зручним для співака, гнучким і мобільним для виконання потрібних вокальних фраз. Практика показує, що неправильне дихання у співаків, особливо, на початковому етапі навчання, свідчить про неправильний режим використання голосу і наявність конкретних «зажимів» у процесі співу, які педагог ще не зумів зняти в учня.

Термін «постановка голосу» в науково-методичній літературі розглядає роботу з голосом як з музичним інструментом. Але як і на чому здійснюється процес розвитку голосу, тобто, сам механізм щодо використання прийомів і способів вимагає індивідуального вирішення, оскільки навчальні завдання, пов'язані з виконавською і педагогічною роботою спеціалістів є докорінно різними. Взагалі, в сучасній вокальній педагогіці термін «постановка голосу» вважається не цілком коректним, бо вже у самій назві закладено певні психологічні комплекси і т.зв. «закрепи», «зажими», гальма (ставити – значить щось робити, змінювати). Найкраща назва – «виховання голосу» чи «розвиток голосу». Справжній педагог повинен віднайти в учня природну красу його голосу і звучання завдяки ретельному і обережному очищенню його від сторонніх нашарувань, не пошкоджуючи жодної тонкої грані – приблизно так охарактеризував педагогічні досягнення видатного співака і педагога Єреванської консерваторії П.Г.Лисиціана його бібліограф С.Б.Яковенко, що цілком відповідає еталону співака-вокаліста.

Тому, в сучасній методиці початкова робота з голосом повинна спрямовуватися, насамперед, на ліквідацію всіх м'язових і психологічних бар'єрів. Учня необхідно навчати:

- а) умінню слухати (і чути) себе – слухом і відчуттями;
- б) умінню прослідковувати і аналізувати всі відчуття в процесі співу;

в) умінню контролювати всі відчуття, перетворюючи їх в навички;

Психологічний настрій починається з бачення себе «зі сторони» і психічного самоусвідомлення свого «Я» - унікального створіння природи. Настрій, який створює педагог в класі сольного співу можна охарактеризувати як: «прояви все найкраще в собі»; «уяви, що твій голос і є ти сам, а твоє «Я» - прекрасне й дивовижне»; *«даруй свій голос з любов'ю і безмежною радістю, від усієї душі відчуй натхненний внутрішній політ»*. Справжня свобода може бути тільки у вільному тілі! Голос завжди відображує внутрішній стан людини, тому співакові треба відгородити себе від психічних перевантажень, стресів, поразок і т.п. Процес фонації (звучання) повинен бути радісним і ніжним, а хвилювання, яке супроводжує митця повинно підтримуватися високими помислами добра, любові і радості. Такий психологічний настрій ніколи не перекриє голос, що лине з серця виконавця. Автогенні тренування, які може використовувати кожен співак перед, після чи піль час виступу (заняття) є тепер широко відомі у всіх сферах діяльності і активно впливають на духовну сферу людини. «Кожним звуком, кожним рухом виражай що-небудь, виражай свої почуття повно і щиро» - вимагав від учнів великий А.Госканіні.

2. Специфіка вокальних вправ у навчальному процесі.

Обов'язковою умовою формування і удосконалення вокальних навичок є спеціальні фонетичні вправи. Вправа – це спеціально організована дія, багаторазове повторення якої спрямовується на покращення якості її виконання. Вправа є сукупністю трьох основних компонентів: повторюваності, спеціальної організованості і цілеспрямованості – обов'язкових сукупностей. Будь-яка дія, що застосовується як вправа перетвориться в просте повторення, якщо не матиме відповідної організованості (завдання) для забезпечення виконання дії на більш високому рівні, порівняно з початковим. Різні звуки в межах діапазону голосу можна співати окремо, без системного зв'язку багато разів, але вони ніколи не

матимуть ріного звучання. Коли ж їх побудувати поступенево, утворюючи гаму чи її елементи, добиваючись плавного і зв'язного звучання, завдяки спеціально організованому повторенню всіх звуків, то такий спів сприятиме вирівнюванню звучання всього діапазону голосу, хоча цим і не обмежується досягнення повноцінного голосоутворення. Однорідність звучання голосу залежить від багатьох компонентів. Тому і вокальні вправи бувають багаточисленні і мають різні вокальні завдання (наприклад, на розвиток діапазону голосу, на вирівнювання регістрових переходів, на озвучення високих нот діапазону, на формування тембру тощо).

У вокальній педагогіці – вправи – це короткі мелодичні уривки (поспівки), утворені голосними фонемами («І», «Е», «И», «А», «О», «У») чи складами (у поєднанні голосних з приголосними та йотованими, наприклад – «МІ», «МЕ», «ЛЬО», «ЛЯ», «ДА», «ДО», «ЗА», «ЗЕ» і т.п.), які співуються (сольфеджуються, сольмізуються) для формування необхідних вокально-технічних навичок – дихання, діапазону, резонування, тембру тощо. Згідно наукових даних правильний вибір голосних звуків має великий вплив на формування голосу співаючого. Наприклад, звуки «А», «О», «У» (т.зв. передньоязичні) сприяють формуванню змішаного та грудного механізму звукоутворення, а «І», «Е», «И» (т.зв. задньоязичні) - фальцетного (головного резонування), що ставить перед педагогом конкретне завдання у розвитку діапазону голосу в процесі вирівнювання регістрового звучання та діапазону голосу загалом, згідно музичних здібностей учня.

Вокальні вправи повинні бути:

- *короткі за обсягом;*
- *прості за метороритмічною будовою;*
- *мелодично зручні для запам'ятовування;*
- *вміщати потрібну послідовність голосних і приголосних;*

На початковому етапі навчання перевага надається співу з сильної долі, яка активізує дихання і атаку звукоутворення, а також, формує чітке чуття ритму. Вокальні вправи можуть складатися як з поєднання голосних чи приголосних

звуків, так і уривків пісень чи інших музичних мелодій. Педагогами практикується виконання вправ на окремому звуці, окремих складах, а також, на *mormorando* (мичання, мугикання). Ефективність вокальних вправ підвищується використанням моторики – плесканням, відбиванням такту, тактуванням, вистукуванням тощо. Правильна вимова голосних і їх наспівність та протяжність повинні вміло поєднуватися з миттєвим «вибуховим» характером вимови приголосних, щоб не змінювати положення гортані і кореня язика при співі. Одним з найважливіших моментів опанування вокально-ладових вправ є утворення початкового правильного співацького тону – звука в найкращому тембровому забарвленні. Такий тон завжди простіше формується на легкому стакато з наступним переходом в легато.

Навчання, як відомо, - це взаємодія двох сторін – тої, що вчиться і тої, що вчить. Отже, педагог «творить» і «ліпить» учня разом з ним. Оскільки тіло співака і є його справжнім «музичним інструментом», то фізичне самоусвідомлення свободи в співацькому процесі спрямоване, насамперед, на зняття м'язових гальм. На думку багатьох сучасних педагогів-практиків, початковий етап навчання повинен вміщати т.зв. беззвучні вправи на зосередження уваги учня на м'язах, задіяних у фонації, щоб привернути його увагу на комплексі м'язових відчуттів у співі. Ці відчуття потрібно навчитися вирізняти з-поміж інших (вібраційних, фонетичних, резонаційних тощо), як окрему ділянку, яка потребує вирішення конкретних завдань. Такі вправи, попри всі дискусійні перипетії, які ділять вокальних педагогів на прихильників і противників, все ж заслуговують на увагу, оскільки, як показує практика, дають свій позитивний результат і, іноді, є вкрай необхідними.

Невокалізовані (беззвучні) вокальні вправи є помічним матеріалом у розвитку техніки мовлення, як допоміжна ланка у розвитку культури мовлення. В сучасній літературі, як рекомендований навчальний матеріал з розвитку голосу, їх розглядають Н.Гонтаренко, російський педагог

А.Севастьянов. Цікаві спостереження і рекомендації розглядаються також відомою американською акторкою і театральним педагогом Крістін Лінклейтер, опрацьованими її ученицею, вокальним педагогом Академії театального мистецтва Ларисою Соловійовою. Основна мета названих вправ – виховання м'язової рефлекторної пам'яті через самоконтроль та самоаналіз. Всі дефекти співу, як правило, мають набутий характер, пов'язаний з неправильним звукоутворенням. Початковий етап вправ завжди вміщає т.зв. прийоми релаксації. *Релаксація* - звільнення, розслаблення з конкретним завданням. Прихильники цього виду вправ вважають, що саме з релаксації необхідно починати процес навчання співу (звукоутворення), оскільки, «оволодіти способами релаксації – значить навчитися слухати і чути себе внутрішньо. Розслаблення не заради розслаблення, де присутня млявість, а заради здатності звільнити м'яз, а потім ввести його в актив» - переконує Н.Гонтаренко. В такий спосіб відчуття стають регульованими і контрольованими. Спеціалісти радять формувати *два основні відчуття – релаксації і активу*. Якщо в *першому випадку* треба навчитися спостерігати (бажано лежачи, з закритими очима) себе, своє тіло відчутти його контури, ніби накресленими в повітрі, «мандруючи» всередині свіого організму від органу до органу, від м'яза до м'яза, вирізняючи кожного окремо, *то в другому* – кожен з цих органів необхідно навчитися ввести «в актив» (напруження), відчутти активне наповнення повітрям кожного м'яза, кістки чи порожнини. Чергуючи релаксацію з напруженням можна добитися концентрації уваги і виховати відчуття повного «розчинення» м'язів, чи, навпаки, «наповнення» енергією – коли кожен орган тіла здатний «витати» окремо, немов у стані медитації. Виховання такого контролю над відчуттями побудоване на процесах - уваги, спостереження, аналізу і контролю – вкрай необхідних співакові. Прихильники даного методу притримуються переконання, що такі завдання формують більш високий рівень людської свідомості. В міру того, як учень вчитиметься працювати з власним тілом, зникатиме і потреба в жорсткому контролі свідомості, що свідчитиме про

налагодження м'язової взаємодії співака, коли природні здібності відкриваються і вокальний процес відбувається без зайвих перешкод.

Опанування методів релаксації тісно пов'язане з процесом дихання, що дозволяє педагогові активніше впливати на формування його на заняттях, бо дихання – енергетичне джерело голосу. Для співу принципове значення має не стільки тип дихання, скільки характер видиху. Видихання повинно бути плавним, без поштовхів і зайвого напруження, але організовано збалансованим. За допомогою беззвучних вправ тривалість і сила дихання розвивається більш активно через уміння психіки співака керувати необхідними м'язами.

Вхідне дихання (вдих) відбувається швидко, безшумно, носом чи носом і ротом одночасно, що залежить від фізіологічних даних співака та вокального твору. Педагоги радять розвивати відчуття вдихання аромату квітки при збереженні грудей і плечей в стані спокою. Перебір повітря заважає свободному звуковеденню, тому міра вдиху визначається відчуттям зручної повноти і у відповідності до музичної фрази. Для опанування навичок правильного вокального дихання важливим є:

- 1) усвідомлення дихання як основного джерела руху;
- 2) відчуття свободи гладких м'язів живота, плечей, діафрагми, паху тощо;
- 3) відчуття фізичного центру тіла і характеру свіого дихання;
- 4) оцінка якості дихання в конкретних умовах;
- 5) конкретне відчуття і уявлення повітряного потоку;
- 6) уміння вольовим зусиллям «зміщувати» дихання в різні ділянки легенів;
- 7) уміння керувати затримкою дихання (вдих, пауза-затримка, видих – видих, пауза-затримка, вдих);
- 8) відчуття плавного переміщення потоку повітря з ротової порожнини в грудну ділянку і навпаки (з горла повітря виходить зі звуком «ххх», а з рота – «ффф»);

9) уміння вольовим зусиллям спрямовувати струмінь повітря в потрібну ділянку без перешкод (в передню ділянку зубів, центр рота, м'яке піднебіння), добиваючись повної свободи.

Педагоги-практики наполегливо радять використовувати т.зв. дихання-зітхання (легке зітхання-задоволення чи глибокий видих-облегчення), яке найкраще відповідає правильному імпульсу співацького дихання і сприяє формуванню оптимальної ємкості повітря для співу. Таке дихання допомагає зафіксувати достатньо глибокий об'єм повітря, яке входить в легені і «ковзаючи», виходить з полегшенням, розслаблюючи всі м'язи. Це, власне, допомагає сформувати вірне уявлення про кількість набраного повітря і комфортне відчуття в співі. Для вироблення контролю за якістю дихання важливими стають навички спостереження за різницею відчутті, які виникають при використанні різних типів дихання (на ребрах, спині, боках, животі, паху тощо). Таким чином, мистецтво професійного дихання полягає в умінні:

- керувати своїм вдихом і видихом;
- забезпечувати свобідний доступ повітря до резонаторних порожнин;
- розподіляти ємкість дихання у відповідності до сили звуку;
- відчуття повноти звукового струменя.

Крім того, зосередження уваги співака на контрастності відчуттів у різних органах, наприклад: напруження гладких м'язів живота і стегон при повній пасивності у відчутті «невагомості» спини і хребта; відчуття напруження м'язів тулуба, але повного розслаблення і свободи гортані; формування відчуття «важкості» голови (на «активі») і відчуття легкості (як повітряна кулька) на «пасиві» і т. п., сприяють виробленню уміння керувати м'язами тіла, коли всі м'язи «тануть», а суглоби «наповнюються» повітрям, тобто, кожен орган набуває здатності виокремитися з тіла самостійно працювати.

Виховання таких відчуттів будується на процесах *уваги, спостереження, аналізу і контролю*, які формують більш високий рівень людської свідомості. На вокальних заняттях вироблення педагогом уміння в учня теоретично

обґрунтовувати свої відчуття надає їм конкретної форми і рививає мислення та активізує уяву. Коли кожен м'яз тіла співака отримає можливість «розказати» про себе, втрата часу на контроль за їх роботою сама собою щезає, оскільки, розвивається т.зв. *м'язова пам'ять*, що фіксується у свідомості виконавця.

Особливої уваги, на думку фахівців, вимагає формування відчуття хребта і м'язів т.зв. «поясу напруження», або «вокально-тілесної схеми» (за Ю.Юцевичем). М'язи поперекової ділянки спини завжди активно працюють у голосоведенні і тому справедливо вважаються необхідною умовою для повноцінної роботи в співі (особливо, для чоловічих голосів). Проте, варто чітко відрізнити звичайний затиск (зажим) м'язів і їх напруження. Напруження – це мобілізація і максимальна активність організму (як фізіологічна, так і духовна зосередженість) А добре організована м'язова енергія визначає співацький стан організму і впливає на якість звуку. Поздовжні м'язи спини, що йдуть від лопаток, вздовж попереку є надзвичайно важливими, оскільки відіграють роль нижньої деки живого музичного інструменту людини. Саме вони створюють необхідний тонус у відчуттях співацької активності, що отримав назву енергетичного тонусу співака. Ці м'язи допомагають в утворенні підзв'язкового тиску (спів «на себе», «пити» звук). Циркуляція дихання спирається саме на м'язи, що оточують хребет в ділянці спини і попереку. Практика показує, що вдале виконання високих нот діапазону голосу співака пов'язане з відчуттями низького «поясу напруження» (до паху, т.зв. промежини). Спеціалісти радять замінити вже застарілий вираз «пояс напруження» виразом «активність».

Для усвідомлення молодим виконавцем м'язової роботи важливу роль відіграватиме виховання відчуття руху звукового потоку вздовж хребта (знизу вгору), вимагаючи стрункої правильної постави і зосередження уваги на звуковій енергії, що розвиває виразне самовідчуття потенційної рухливості кожного з хребців, завершення яких – голова співака. Всі частини хребта повинні виконувати однакове навантаження, не допускаючи його

зміщення в ту чи іншу сторону. Коли верхня частина хребта слабо підтримує груди і плечі, то цю роботу виконують м'язи грудей, ускладнюючи цим процес дихання.

Вправи, пов'язані з вихованням відчуттів правильної постави і вивільнення напруги хребта, спрямовують увагу співака на контроль за вагою голови (відчуття «важкості», яка тисне на хребет, чи навпаки – «витає» на його вершині). Почергово напружуючи і звільняючи хребці від умовного відчуття ваги голови, співак вчиться сприймати хребет як трамплін для рухливого потоку звукової енергії. Загалом, такі вправи розвивають уяву і абстрактне мислення співака, укріплюють силу думки і вивільняють внутрішні резерви його організму, що робить процес звукоутворення цілеспрямованим, усвідомленим і зрозумілим.

Висновки. При сучасному високому рівні знань у галузі суспільно-наукових дисциплін і щораз більшу зацікавленість теоретичними та науково-методичними питаннями вокально-виконавської культури, надзвичайно складна і суперечлива «темна» робота голосового апарату потроху розкриває свої секрети, завдяки енергетичній природі людського організму та накопиченню величезного досвіду поколінь, що дозволяє напрацьовувати сукупність новаційних наукових методів виховання кваліфікованого спеціаліста.

Література:

- 1.Голос людини і вокальна робота з ним / Авт. колектив: Г.Є.Стасько, О. Д. Шуляр, М.Ю.Сливоцький та ін.. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім.. В.Стефаника, 2010. – Розділ VIII. – С.228- 288.
- 2.Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства [методическое пособие для преподавания вокала]/ Н.Б. Гонтаренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 156 с.

3.Євтушенко Д.Г. Роздуми про голос: нотатки педагога-вокаліста / Д.Г.Євтушенко. – К., 1979. – 91 с.

4.Линклейтер Кристин. Освобождение голоса: методика работы с голосом в условиях театра американской актрисы К.Линклейтер в переводе Ларисы Соловьевой / Кристин Линклейтер. – М.: изд-во ГИТИСа, 1993.

Питання:

- 1.В чому полягають практичні засади голосотворення в сучасному вокальному мистецтві?
- 2.В чому полягає енергетика співу?
- 3.Яка специфіка спрямування сучасної вокальної методики?
- 4.Що являють собою прийоми релаксації у співі?
- 5.Який характер має вокальне дихання у процесі співу?

Тести до лекції 10

Тест 1. Сучасне трактування постановки голосу співака це:

- психолого-енергетична збалансованість роботи голосового апарату;
- практичний досвід видатних вокальних педагогів;
- методи релаксації у співі;
- свобода виконання;

Тест 2. Спів як особливий вид емоційного настрою людини передбачає:

- індивідуальний підхід до виконавця;
- психологічну свободу виконавця;
- виховання найкращих фізичних і духовних якостей;
- відкриття перспектив творчих можливостей співака;

Тест 3. Сучасна вокальна методика спрямована на:

- ліквідацію м'язових і психологічних «зажимів» співака;
- уміння учня слухати і чути себе;
- уміння контролювати навички голосоведення;
- уміння аналізувати відчуття в процесі співу;

Тест 4. Прийоми релаксації у співі це:

- спосіб розслаблення з конкретним завданням;
- уміння працювати з різними органами свого тіла;
- виховання уваги і спостереження в процесі заняття;
- уміння вводити «в актив» і «пасив» різні органи свого тіла;

Тест 5. Характер дихання у процесі співу вимагає:

- збалансованого вдиху і видиху, що виховується м'язовою пам'яттю;
- активного вхідного дихання;
- плавного, без поштовхів видихання;
- жорсткого контролю за диханням у співі;

Тест 6. Формування відчуттів у співі пов'язане з :

- вихованням відчуття звукового потоку у тілі виконавця;
- контролем за роботою м'язів хребта;
- вправами на правильну поставу виконавця;
- цілеспрямованим звукоутворенням;

Тест 7. Вдале виконання високих нот діапазону голосу пов'язане з:

- відчуттям низького «поясу напруження»;
- цілеспрямованою увагою виконавця;
- емоційним тонутом співака;
- характером виконання вокального твору;

Лекція 11

Тема: Профілактично-оздоровча практика роботи з голосом

Мета: озброїти молодих спеціалістів навчально-методичним матеріалом оздоровлення голосотвірної системи співака-виконавця за допомогою спеціальної профілактичної роботи за методиками відомих авторських програм: О.Стрельникової, К.Динейки, К. Бутейка, йогівських практик «Пранаяма» тощо.

Вступ. Основи вокальної педагогіки вміщують чималий обсяг навчального матеріалу, який спирається не тільки на методику виховання голосу і його технічно-виконавські параметри, а й на профілактичні заходи збереження здорового голосового апарату для тривалої і повноцінної діяльності. Профілактика голосотвірної системи передбачає бережливе ставлення до голосового апарату, який в життєдіяльності людини відіграє ключову роль у культурі спілкування і комунікативних співвідносин з оточуючим середовищем. А це вимагає певних знань і умінь, зокрема, у використанні практичних набуток широкого кола найбільш поширених серед спеціалістів авторських програм, які вміщують цінну інформацію щодо роботи голосотвірної системи людини, її слабких сторін і низки застережень, пов'язаних з найхарактернішими помилками в її експлуатації.

План:

1. Вплив вокальної музики на здоров'я людини;
2. Оздоровча практика роботи з голосом за системою О.Стрельникової;
3. Практичні засоби оздоровлення за системами К.Динейки та К.Бутейка;
4. Теоретичний аспект йогівської системи «Пранаяма» у практиці виховання голосу;

Зміст лекції

1. Вплив вокальної музики на здоров'я людини.

Роль музики в житті людини досліджувалась і вивчалась віддавна і достатньо ґрунтовно. І не тільки у музичній галузі. Чимало досліджень проводилось в медицині, психології, педагогіці, які свідчать про надзвичайну терапевтичну дію її в усіх сферах життя людини, виховну властивість впливати на характер, поведінку, психологічну здатність активізувати емоційний стан і т.п. Відомо, наприклад, що музика Моцарта, Шуберта, Баха, Генделя, Чайковського та ін. вже широко впроваджена в лікарнях (де вже, навіть, існують спеціальні відділи музикотерапії та вокалотерапії), навчально-виховних закладах (немузичного спрямування), робітничих цехах, полях тощо. Навіть в оранжереях вирощують квіти під музику, в агрономії селекціонують нові сорти фруктів і овочів, а в тваринництві – збільшують надої молока у корів племінних господарств і яєць на птахофермах, покращують якість м'ясних порід (свиней, великої рогатої худоби), навіть у хімічних лабораторіях стимулюють ріст штучних мінералів та алмазів.

Цікаві дослідження стосуються і дзвонарського мистецтва, результати яких вражають надзвичайно сприятливим впливом дзвонів (ідіофонів) на людський організм (активне очищення дзвонінням навколишнього середовища в радіусі понад 300 м., яке, фактично, «стерилізується», позбавляючи його негативного впливу на тривалий час). Таким чином, зрозумілою стає церковна практика сповіщення музикою цих ідіофонів про початок літургійних відправ та чудодійного зцілення в храмах. Вчені відзначають також і національні особливості і своєрідність дзвоніння в українських церквах, які ефективніше, ніж у практиці багатьох західноєвропейських країн, використовують техніку дзвоніння за допомогою біла (язика дзвона), а не самого дзвона. Це дозволяє використовувати дуже великі дзвони не приглушуючи їх вібрацій, що дає можливість краще проводити певну диференціацію (розподіл) дзвоніння, відшукувати мелодію, власне, творити музику (Б.Д.Кіндратюк).

Більшого занпокоєння викликає проблема вокально-слухових впливів на формування голосового апарата людини, особливо дітей. Роль вокально-слухового сприйняття на організм людини розглядається у вокальній педагогіці у взаємозв'язку співацьких уявлень слухача з м'язовим відчуттям співаючого, завдяки особливій еластичності вокальних зв'язок, здатних рефлекторно реагувати на почуте. Мимовільна робота голосових зв'язок може впливати на голосовий апарат як позитивно, так і негативно, створюючи певні фізіолого-психологічні настрої і, в тому числі, і перешкоди та дискомфорт в роботі всієї голосотвірної системи. В поєднанні з інструментальним супроводом, зовнішніми ефектами (блиманням світла, грізною ритмікою, відповідним епатажно-демонстративним одягом виконавців та їх агресивною поведінкою тощо), рок-музика взагалі здатна руйнувати біологічні ритми людського організму.

Це стосується насамперед сучасних напрямків рок-музики у всі її різновидностях (особливо т.зв. важкий рок, рок-метал, інші сучасні різноманітні напрямки рок-музики). Використання стереотипних інтонаційних формул-риффів та елементарного (фактично, примітивного) мелодичного малюнка в чотиридольній метричній схемі зі зміщенням акцентів на парні долі і відсутньою фазою фізіологічного відпочинку, з доповнюючим монотонним гітарним супроводом в низькому інфразвуковому діапазоні, високим крикливим вокалом у верхньому регістрі, гормоподібним біг-ботом на больовій межі сприймання та використанням т.зв. «анапест-біту», який володіє великою руйнівною енергією впливу на психіку через через несумісність з біологічними ритмами людського організму – все це в сукупності викликає не тільки гормональні порушення організму через розпад секреторної діяльності (активний «викид» у кров адреналіну, т.зв. гормону агресивності), а й зрив імунітету загалом, послаблення функціональної активності мозку і центральної нервової системи (ЦНС), що робить людину беззахисною перед хворобами та негативним впливом оточення. Психологічними чинниками впливу року є: збудження підкіркових

структур головного мозку з неадекватними біологічними реакціями – різким зростанням збудливості ЦНС, стресового підвищення секретій внутрішніх залоз, насамперед, щитовидної, підшлункової та надниркової кори, часткового розпаду і порушення регуляції м'язової системи організму. Медики відзначають появу (через надмірне захоплення роком) таких важких захворювань як т.зв. юнацький інсулінозалежний діабет, який протікає важко і швидко руйнує організм дитини; різні психічні відхилення, що проявляються неадекватною реакцією на події (апатія, чи, навпаки, збудливість, агресія, злість, різке зниження пам'яті тощо). Але найбільшу тривогу лікарів і педагогів викликає узалежнення від року, коли появляється необхідність у черговій «порції» музики, після якої рок-меломан перебуває деякий час в стані, подібному до сп'яніння чи наркотичної ейфорії. Саме в такому стані підлітки здійснюють нерозважні вчинки і через агресивне середовище вдаються навіть до злочинної діяльності. Діти стають невірноваженими, дратівливими, апатично-байдужими. В спілкуванні панує грубість, часто невмотивована жорстокість, хамство і цинізм.

Давно відомо, що слова і музика рок-пісень пишуться, переважно, під впливом наркотиків і алкоголю, а самі автори зізнаються в зв'язку з потойбічною силою, яка «надиктовує» їм відповідний текст пісень. Ця ж «сила» впливає і на аудиторію. Вона здатна гіпнотизувати людей і, використовуючи слабкі місця їх організму, «закладати» в їх підсвідомість т.зв. інформаційне сміття, що приводить до деградації і розпаду особистості.

Американський вчений Дж. Раймонд, проаналізувавши понад 20 тисяч записів різних стилів року довів, що пунктирний анапест-біт, який лежить в основі рокових ритмів володіє нищівним впливом на біоритми людини. В класичній музиці відомо тільки два випадки застосування анапест-біту – у М.Равеля (знамените «Болеро») та І.Стравінського (балет «Паяц») – з метою створення звукової атмосфери хаосу, безладдя, паніки. А для рок-музики він є нормою!!! Використання модуляцій звукової частоти, залучення інфразвукових частот приводить до психічної реакції, яка є аналогічною з

ін'єкцією морфію і має назву «ендоморфін». Саме наркотичний вплив ендоморфіну виробляє у людини потребу у черговій «порції» рок-музики. Відхід від інтелектуальної діяльності в сферу бездумності і розваг формує психічно неврівноважену особистість, нездатну до тривалої зосередженості, схильність до спонтанних дій (вандалізму, садизму тощо) і приводить, зрештою, до фізичного і духовного зубожіння і втрати зв'язку з реальністю. Саме так трактується рок-музика одним з його теоретиків і головних ідеологів Андерсоном, який відверто наголошував, що «рок адресований не до вищих проявів людського духу, а до його тіла. Мета року – сублимувати тіло людини, розчленувати його з духом».

Зважаючи на те, що концерти та фестивалі за участю відомих рок-груп і рок-зірок для сучасної молоді – найпривабливіші з усього існуючого, коли рок-фанати ладні віддати за квиток на концерт свої останні гроші, нехтуючи фактами, що засвідчують велику кількість травмувань, істеричних проявів через екстаз некерованого натовпу і сумні результати – поранення, вбивства, травми, психічні розлади тощо, відповідні виховні органи і відділи освіти та культури, пов'язані з молодіжними організаціями, повинні ретельно контролювати заходи, різноманітні дискотеки і форуми, до яких залучені рок-колективи. Те, що не можна відмінити – можна контролювати, регламентуючи музичну продукцію, щоб не допустити тривалого виконання важкого року. Рок-музику необхідно чергувати з іншими жанрами і виконавськими стилями, забезпечуючи цим потрібну атмосферу на молодіжних зібраннях.

2. Оздоровча практика роботи з голосом за системою О.Стрельникової;

У вокальній практиці є добре відома методика профілактики та відновлення активності системи дихання та голосових зв'язок, розроблена вокальним педагогом і фоніатром Олександрою Стрельниковою (Москва), яка успішно використовується як у лікувальних, так і навчальних закладах. Названа методика базується на *природній динаміці дихання*, яке

спрямовується на збільшення життєздатності за допомогою використання найважливішого резерву – повітря. Вправи О.Стрельникової активізують процес вдихання (невеликий за ємкістю, імпульсивний, «як укол»). Це дихання спрямоване на активне використання *можливостей рухливості* легенів, власне, їх «живих» повітряних міхурців, які наповнюються повітрям по-різному, в залежності від *характеру вдихання*. Якщо при вдиханні легені, в момент наповнення киснем, не спотворюються, то процес затримування в них повітря (для утворення відповідного балансу вуглекислого газу), практично не відчуватиметься усередині тіла.

Тренування за системою О.Стрельникової використовують *ущільнення грудної клітини в момент вдихання* (нахилившись, швидкими рухами багаторазово обіймати плечі, кланятися, присідати – рухи, які м'язами тіла блокують витрату повітря в легенях і, водночас, розвивають їх за допомогою утвореного навантаження).

Коротко вдихаючи, водночас з поклоном, поворотом, нахилом, присіданням, задовольняється потреба у подачі повітря в момент посиленого навантаження. Вдихання, яке відбувається активніше від видихання зберігає природну динаміку дихання і не заважає організмові зберігати й оновлювати необхідний запас повітря в легенях. Таке часте й ритмічне активне вдихання, що супроводжується пасивним видиханням, створює постійний газообмін, який значно підвищує потенційні можливості легень (у легенях не застоюється вуглекислота) і інтенсивно насичує киснем кров'яну систему організму (тому й мислення, пам'ять, увага, покращується настрій і емоційна реакція на події, а з ними – оптимізм, інтерес до навчання, комунікативність, ініціативність тощо).

Основні правила системи О.Стрельникової стосуються:

Правило 1.

Створити емоційне відчуття, яке можна виразити словами «Пахне горілим! Тривога!» (короткі придихання, ніби принохуючись), водночас

різко і шумливо нюхати повітря. Вдихання повинні бути короткими як укол. Чмихати носом, чим природніше, тим краще;

Правило 2.

Суворо стежити за одночасністю вдихання з активними рухами. Не заважати видиханню, яке повинно відбуватися після кожного вдихання самовільно і природно, краще ротом. Постійно думати: «Пахне горілим! Тривога!»;

Правило 3.

Повторювати вдихання на зразок накачування шини, в темпоритмі пісні чи танцю. Вдихати стільки разів поспіль, скільки можна робити їх легко – серіями по 8, 16, 32 (а не по 5 і 10) у положенні стоячи, бажано, приспівуючи.

Під час хвороби продовжувати заняття, але скоротити серії до 2,4,8 вдихань. Відпочинок між дозами вдихань – 2-3 сек. Стежити за тим, щоб вдихання відбувалося голосніше, ніж видихання. Чим гірше самопочуття, тим частіше виконувати вправи (але, з перервами). Бажаний результат – до 1000-1200 вдихань (поступово), а 4000 вдихань – чудова норма для оздоровлення. Практика показує, що після трьох-чотирьох тижнів тренувань можна робити по 96 вдихань поспіль (якщо це вдається легко!). Норма заняття – двічі по 960 вдихань, що займає (при доброму вишколенні) – 35 хв. Для людей, які перенесли інфаркт і дуже важким астматикам достатньо 600 вдихань (за одне заняття). Заняття повторюється 4-5 разів на день. Рахунок 2,4,8 – обов'язків, як такий, що співпадає з біоритмом людини. Проте, до речі, серед фізіологів і психологів є прихильники і дещо іншої, т.зв. «магії чисел», які вважають священним числом 108 і тому радять вионувати вправи в кількості кратних йому, а саме: 99, 81, 63, 45, 36, 27, 18, 9 – тому вибір за користувачем.

Дихальна гімнастики О.М. Стрельникової вміщає:

Вправа 1. Повертання голови праворуч і ліворуч. При кожному повороті (в кінцевій точці) – коротке і гучне швидке вдихання носом. Вдихання має бути різким з характерним втягуванням і стисканням (а не розширюванням чи

роздуванням) крилець ніздрів. Рухи можна заздалегідь тренувати перед дзеркалом. Темп – одне вдихання у секунду (можна й швидше), не задумуючись, в автоматичному режимі, з ледь відкритим ротом (обов'язкове положення для всіх вправ О.Стрельникової);

Вправа 2. Рухи головою праворуч-ліворуч. Коротке вдихання у кінцевій точці кожного руху;

Вправа 3. Рухи головою вперед-назад. Коротке вдихання у кінці кожного руху. Ці три вправи виконуються для т.зв. розминки. Дихання, як і для попередніх вправ;

Вправа 4. Зведення рук перед грудьми. Руки підняті на рівень плечей, лікті під прямим кутом. Під час короткого (миттєвого) вдихання руки йдуть назустріч одна одній так, щоб права долоня торкалася лівого плеча-спини, а ліва – правого. Таким чином, руки ніби беруть в обійми груди. Руки по чергово міняються місцями (одна знизу, друга зверху і - навпаки). Такий зустрічний рух активно стискає верхню ділянку легень в момент швидкого гучного вдихання;

Вправа 5. Нахилення тулуба вперед. Миттєве вдихання в нижній точці. Не варто нахилятися надто низько, як і надто випрямлятися. Виконувати без натуги.;

Вправа 6. Прогин тулуба назад з одночасним зведенням піднятих рук (як у вправі 4). Вдихати у кінцевій точці прогину;

Вправа 7. Пружні присідання у випаді (одна нога відставлена на крок вперед). Вдихання – у крайній точці присідання в момент зведення перед животом опущених напівзігнутих рук;

Вправа 8. Рухи тулуба вперед-назад (за принципом маятника). Вдихання у кінцевих точках руху. Прогинаючись, руки зводити як у вправі 4.

4.Практичні засоби оздоровлення за системами К.Бутейка та К.Динейки

Особлива увага, яка приділяється зараз т.зв. здоровому способу життя у вокальній педагогіці реформувалася в т.зв. психофізичне тренування як

спосіб самовдосконалення і саморозвитку. *Суть психофізичного тренування* – це метод самовпливу, на організм за допомогою зміни мязового тону, що регулює дихання за допомогою образних уявлень правильного функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, оволодіння емоційною поведінкою і адекватною реакцією на подразники.

Найважливішою умовою успішного психофізичного тренування є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки. Спеціальні вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневого обміну, але й урівноважують нервові процеси та покращують ефективність ідеомоторики (комплекс відчуттів у співі) і загальну рухову активність організму людини. Провідним принципом тут стає поєднання тілесного (соматичного) і психічного. Психіка керує рухами, а цілеспрямовані спеціальні вправи впливають на центральну і вегетативну нервову систему організму. Тому, особливу роль в тренуванні відіграє свідомість. Наукові дослідження у фізіології, медицині та фоніатрії надають особливої ваги рівню вуглекислого газу в крові людини, брак якого негативно впливає на роботу всього організму.

Вивчаючи цей аспект К.П.Бутейко,наприклад, встановив, що дефіцит вуглекислоти є наслідком гіпервентиляції легенів, а отже, надто глибоке дихання веде до порушень роботи різних органів і їх захворювань. В зв'язку з цим вчений розробив низку вправ, які спрямовані на обмеження ємкості повітря при вдиханні (що має місце і у співі, як т.зв. «мале дихання, що не потребує» глибокого вдихання), забезпечуючи водночас потрібну кількість вуглекислоти у легенях. К.Бутейко створив методику оздоровлення, яка базується на формулі ВЛДГ (вольова ліквідація глибокого дихання). Цю систему автор випробував спочатку на собі, а вже потім – на тисячах пацієнтів, що страждали бронхіальною астмою та іншими хворобами дихальних шляхів. Головна думка системи – зменшення глибини вдихання і

збільшення тривалості видиху. А у співі – це обов'язкова норма, яка лежить в основі т.зв. «вокально-тілесної схеми» і т.зв. парадоксального дихання оперних співаків. Отже, навчитися робити видих довшим від вдихання – проста формула успіху, яка ліквідує астматичний компонент на 90-95 %. Зрештою, цеж відбувається і під час молитви, бо ж існує народна мудрість, що спів – це подвійна молитва.

Звичайне навчання за цією системою починається з посиленого вдихання і видихання, щоб сформувати відчуття перенасичення, власне, гіпервентиляції легень. Це дозволить відчувати переваги «малого дихання» і навчить затримувати (затамувати) дихання на певний час. Тривалість затримування дихання спочатку відбувається до першої потреби вдихнути чи видихнути, а згодом до певної можливої (для кожного індивідуально !) межі, яку автор назвав «вольовою паузою». Сума контрольної і вольової паузи складатиме максимальну паузу. Нормою контрольної паузи автор вважає 60 секунд. Якщо людина зможе без зусилля затримати дихання на хвилину (60 сек.), то це означає, що ступінь насичення тканин киснем і вуглекислотою є досить високим. Якщо ж важко утримати паузу понад 15 сек., то це свідчить про велику схильність організму до захворювань. Проте, спімі затримки дихання в тренуваннях К.Бутейка, насправді, є лише засобом контролю, що на його думку, спрямований на формування постійного, свідомого (без надмірних зусиль) обмеження глибини вдихання і уповільнення процесу видихання (вокально-тілесна схема у співі передбачає при видиханні збереження м'язово-тілесного відчуття вдихання). З історії вокального оперного мистецтва відомо чимало прикладів, коли висококласні співаки змагалися між собою умінням утримувати високі ноти (понад хвилину на «фермато») зі збереженням якісного звучання (С.Мигай, Е.Карузо, Б.Джилі, Ф.Таманьйо та ін..), навіть підперізуючись для цього спеціальними широкими поясами, що свідчить на користь т.зв. «малого дихання», добре контрольованого і свідомо керованого.

Ще одна методика розвитку дихання стосується *системи Кароліса Динейки*, яка спрямована на формування нижньореберного (або нижньодіафрагмального) дихання. Це дихання активно використовується у вокальній практиці (поряд з діафрагмальним та грудочеревним). Система К.Динейки також активно впроваджена у лікувальну (та спортивну) практику для розвитку м'язово-моторної свободи, яка лежить в основі всієї рухової діяльності людини і від якої залежить як її здоров'я, так і працездатність, витривалість та успішна реалізація творчих можливостей.

Великого значення автор надає формуванню т.зв. «кодексу тонізуючих думок», здатних подолати негаразди і негатив, накопичений життєвими ситуаціями. Ранковий сеанс активізації підсвідомості і настроювання на творчу активність за допомогою «гарних» думок, який повинен відбуватися ще в стані напівдрімоти в ліжку, коли ще м'язи «відпочивають» Автор вважає найкращим стимулом для подолання будь-якого напруження, що діє як «сеанс гіпнозу» 1 стадії в активному стані мозку. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) полягає в здатності людини подумки, за допомогою образного уявлення, звільнити м'язи. Під впливом релаксації м'язи всього тіла стають ніби «дедачими» і з'являється приємне відчуття «солодкої втоми». За переконаннями автора дихання не повинно бути надто глибоким, а викликати відчуття спокою і умиротворення. Вдихати діафрагмою і грудьми. Видихати необхідно дещо повільніше за вдихання, а завершувати невеличкою паузою (до першої потреби вдихнути).

Серед вправ, розроблених К.Динейкою є і низка т.зв. «звукорухових» (звукомоторних) дихальних вправ, в яких використовується звук в поєднанні зі співом з метою вібраційного впливу на певні органи. Ці вправи виробляють, за переконаннями автора правильний вокально-моторний рефлекс, який підсилюється за допомогою спеціальних дихальних вправ з одночасним натискуванням на активні точки стіп, пальців і голови (т.зв. «кінестезією»). Кінестезію можна поєднувати зі співом окремих складів, а

спів – зі спокійною ходою. Автор вважає, що вібрацію звуків можна використовувати і самостійно, без поєднання з іншими вправами.

Звукомоторні вправи за К.Динейкою – це періодично повторювані рухи звукової хвилі в голосових зв'язках, в ділянці грудей та живота.

- Звук «І» вібрує у глотку (ковтальне горло);
- звук «И» викликає вібрацію головного мозку;
- звуки «А» і «О» вібрують в ділянці грудей;
- Звуки «Е» та «ОУ» - вібрують в легенях, серці, печінці, шлунку;

Звукова вібрація сприятливо діє на всі органи, особливо, на серцево-судинну систему, покращує захисно-адаптивні реакції організму. Варто пам'ятати, що чим довше триватиме звучання, тим більшим буде його вплив. Голосні звуки необхідно вставляти між приголосними у певних поєднаннях. К.Динейка рекомендує і свої комбінації звуків, зокрема:

- «Анахат» (з наголосом на останній склад) чудово активізує вібрацію в ділянці серця;
- «Оо-хам» (з наголосом на останній склад) позитивно впливає на щитовидну залозу;
- «Хам-сах» - стимулює одночасно вібрацію мозку і серця.

Всі вправи звукотерапії необхідно виконувати на невеликому вдиханні носом з ледь відкритим ротом, переважно, діафрагмальному (животом і спиною) і з такою частотою, яка б не спровокувала задишку. Тривалість заняття – до 5 хвилин два-три рази в день, починаючи з однієї хвилини, поступово збільшуючи час. При співі забороняється форсування (крик), співати спокійно – важливо, щоб звук вібрував (деренчав) то в голові, то в грудях, то в ділянці живота.

4. Теоретичний аспект йогівської системи «Пранаяма» в практиці виховання голосу.

Широке коло спеціалістів, дотичних до співацького мистецтва, надають величезної ваги техніці т.зв. «йогівського дихання», яке справедливо

вважається найдосконалішим. Дихальні вправи йоги (Індія) перевірені тисячолітньою практикою, тому різноманітні авторські дихальні гімнастики спираються саме на цю методику. Самі йоги вважають, що правильні навички дихання разом із природним харчуванням відродили б людство, і сучасні хвороби цивілізації – гіпертонія, астма, туберкульоз (сухоти), хвороби серця тощо – залишилися б лише тільки медичними термінами в словниках. Крім того, практика контролю над диханням очищує свідомість, посилює вольові енергії організму, самоконтроль, зміцнює нервову систему, емоційну рівноваженість, а відтак, моральні якості та духовний розвиток людини загалом.

Керівництво диханням у т.зв. «Пранаямі» містить у собі три важливі функції – видих, вдих та затримка. Усякий шабель дихальних вправ завжди починається з повного видихання, яке дозволяє очистити легені від надлишків вуглекислоти. Дихальні вправи цієї методики забезпечують повноцінну роботу внутрішніх органів, підвищують їх життєздатність.

Затримка дихання за вченням йоги не повинна відбуватися при повному видиханні чи вдиханні. Йоги не рекомендують затримувати повітря на максимальному вдиханні, оскільки це може привести до розтяжки легеневої тканини, збільшення діаметра альвеол, що несприятливо відобразиться на здоров'ї людини. Якщо необхідно глибоко вдихнути, то це треба зробити без найменшої затримки. Затримувати дихання рекомендується лише в межах 70-75% від загальної глибини ємкості легень. Чим старший вік людини, тим меншою повинна бути глибина вдихання за рахунок ребер. При вдиханні необхідно більше працювати діафрагмою і помірковано – міжреберними м'язами.

Йоги не рекомендують затримувати дихання і на максимальному видиханні, оскільки це може розладнати роботу серця! При потребі повного видихання, необхідно без затримки вдихати нову порцію повітря в легені. Затимування дихання на видиханні рекомендується лише в межах 70-75% від максимальної ємкості повітря. Чим слабше серце у людини, тим меншою

повинна бути тривалість затримки при видиханні. Виконуючи видих йоги рекомендують більше працювати діафрагмою – це масує внутрішні органи і серце!

Досвід йогів свідчить, що основні дихальні вправи виконуються в ритмі – 1:4:2, де 1 – час вдихання; 4 – затримання повітря (на вдиханні в 4 рази більша за час вдихання); 2 – час видихання, яке в 2 рази більше від часу вдихання. Затримки на видиханні немає. Робить повний повільний видих і за ним зразу ж вдихання. Це – найкращий фізіологічний ритм. Працюючи в ритмі 1:4:2, йоги лише збільшують час і проходять три види Пранаями.

1.Пранаяма, при якій вдихання, затримка і видихання дорівнюють 12, 48 і 24 секундам, відповідно, є нижчим видом Пранаями. Результатом такого дихання є п'ятливості тіла і очищення організму від нечистот.

2.Коли час вдихання, затримки і видихання досягає 24, 96 і 48 секунд відповідно, то це називається середнім видом Пранаями. В результаті цього дихання тіло починає тремтати від проходження могутніх енергій.

3.І, нарешті, вищий вид Пранаями передбачає найбільше часу для вдихання, затримки і видихання, яке дорівнює 36, 144 і 72 секундам. Завдяки практиці вищого виду пранаями людина здатна відчути левітацію тіла і приплив Великого Блаженства (т.зв. Нірвану).

Висновки. Таким чином, опановуючи практичні навички з розвитку дихальної системи, варто пам'ятати, що кожна з практик вимагає ретельного вивчення і обережного впровадження у свій життєвий досвід у відповідності до своїх можливостей і здоров'я загалом. Правильне розуміння сприятиме формуванню повноцінної вокальної функції і забезпечить максимальний розвиток голосотвірної системи.

Питання:

- 1.Визначте основне «кредо» системи дихання К.Бутейка;
- 2.Виділіть специфічні риси тренування дихання за системою К.Динейки;

- 3.В чому полягають особливості системи розвитку дихання за О.Стрельниковою?
- 4.Охарактеризуйте засадничі методи дихання індійських йогів «Пранаяма»;

Література:

- 1.Аспекти фізіології та медицини у постановці голосу: методичні рекомендації для викладачів музичної школи, музичного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу (школи естетичного виховання)/ Автор-укладач Т.П.Павленко. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2008. – 56 с.
2. Білик Є.Б. Правильне дихання – здоровий організм / Є.Б.Білик // Жіночий медичний poradник. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. С.50-61.
- 3.Шабутін С. Зцілення музикою: монографія /С.Шабутін, І.Шабутіна, С.Хміль. – Афіни, Тернопіль: Підручники і посібники, 2006, 192 с.
- 4.Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В.Шушарджан. – М., 1998. – 124 с.
- 5.Чепига М. Стимуляція здоров'я /М.Чепига. – К., 2006. – 182 с.