

*УДК 784.9
ББК 85.31 я 723
С 77*

ГАЛИНА СТАСЬКО

ОСНОВИ ТЕХНОЛОГІЇ ЗВУКОУТВОРЕННЯ У СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ ВИХОВАННЯ ГОЛОСУ

(НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК)

*Івано-Франківськ
2018*

Від автора

Справедливе зауваження відомого італійського вокального педагога XIX ст. Генріха Панофки про те, що «треба було б написати стільки методик, скільки й учнів» є абсолютно вірним і актуальним і в наш час. Вокальна педагогіка може охопити тільки загальні риси практичної роботи з голосом, в той час, як кожен співак - це неповторна особистість, оскільки, як не буває двох однакових людей, так і не буває двох однакових голосів.

Отже, методичний досвід педагогів-практиків - це завжди незвідана, незбагненна і звитяжна праця, яка в теоретичних дослідженнях акумулюється в пошукову творчість, здатна, завдяки інтуїції і набутому досвідові стати основною рушійною силою прогресу у навчально-виховній сфері діяльності.

Сучасне трактування вокального процесу тісно пов'язане з фізіолого-психологічною природою особистості як особливого виду емоційного настрою людини, її організму, удосконалення якого вирішується системою спеціальних творчих завдань. Процес співу, як глибинний пласт людських емоцій, здатний виявити якнайкращі фізичні і духовні її якості.

Уміння людини бачити себе «зі сторони», тобто усвідомлювати своє «Я» як унікального Божого створіння - найважливіший крок творчого взаєморозуміння між учнем і педагогом у вокальному класі, що сприяє звільненню організму співака від різного роду скованості і комплексів та 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» - наголошує педагог-вокаліст Н.Б.Гонтаренко [17, с.26;].

Вимоги, які ставляться сьогодні до педагога-вокаліста стосуються передовсім індивідуального підходу до особистості виконавця, що вимагає, в свою чергу, опанування: збалансованим диханням, способу і характеру звуковидобування з урахуванням віку, статі, темпераменту, інтелектуального розвитку та способу мислення учня, вокальних характеристик голосу, фізіологічного укладу голосового апарата, співацьких можливостей кожного тощо.

Кожен педагог - творець і, водночас, дослідник, який відкриває нові перспективи творчих можливостей співака-виконавця і нові шляхи удосконалення процесу навчання.

В творчій біографії кожного співака (в т.ч. і педагога-вокаліста) є чимало прикладів, що стосуються індивідуальних особливостей діяльності голосотвірної системи, які у свій час позитивно чи негативно позначилися на формуванні вокальної техніки і творчості загалом.

Так, дослідник творчості видатного співака і педагога П.Г. Лисиціана С.Б.Яковенко розкриває «тернистий» шлях його до вершин вокальної майстерності, що пролягли через невдачі і падіння, які спонукали мистця до аналізу природних можливостей свого голосу [90;]. В процесі роботи над собою він прискіпливо опановував вокальні вправи, не покладаючись сліпо на рекомендації педагогів, відбираючи зручні і корисні для свого «музичного інструменту», тобто, голосу, прийоми.

В час стажування в Італії П.Лисиціан відвідав понад 60(?!) педагогів-вокалістів і зумів досконало опанувати стиль BELL CANTO, відзначаючи, водночас, значні розбіжності в методиці різних педагогів, зокрема, у трактуванні деяких вокальних положень, наприклад, дихання, розвитку діапазону голосу, використання фонем (т.зв. передньоязичних чи задньоязичних), атаки звука тощо.

Тому, цілком логічним видається твердження низки педагогів-вокалістів про невідповідність терміну «постановка голосу» структурі навчальної роботи з голосом, як музичним інструментом, оскільки, вже в самій назві закладені певні психологічні обмеження і комплекси (ставити - значить, щось робити, змінювати).

Більш природною і правильною вважається назва: «виховання голосу», «формування голосу», зрештою, «розвиток голосу», що конкретизує і завдання педагога - віднайти в учня природну красу його голосу, очистивши його від зайвих і шкідливих нашарувань.

Навчання, як відомо, це - взаємодія двох сторін - тої, яка вчиться (учень) та тої, що вчить (учитель). 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 певних психолого-фізіологічних «гальм» і обмежень.

Учня необхідно навчити: умінню слухати (і чути) себе, своє тіло; умінню прослідковувати і аналізувати всі відчуття в процесі співу (м'язові, вібраційні, акустичні, фонетичні тощо); умінню контролювати, закріплювати і розвивати необхідні навички, які згодом, стають технічною базою вокальної діяльності.

Основна мета навчальних вправ - виховання м'язової рефлексорної пам'яті через самоконтроль та самоаналіз. Всі дефекти співу, як правило, мають набутий характер, пов'язаний з неправильним звукоутворенням (крім вродженої патології).

Тому початковий етап вокальних вправ завжди вміщає п р и й о м и р е л а к с а ц і ї, яка означає стан розслаблення (звільнення) з наступним конкретним завданням. А це стосується уміння співака готувати свій організм до певної діяльності, формування комплексу відчуттів і їх конкретизації в процесі співу для керування голосотворенням.

В сучасній вокальній педагогіці метод релаксації завойовує щораз більшу аудиторію прихильників, оскільки, він допомагає зосередити увагу учнів на головних положеннях співацького процесу, тобто, формує увагу, пам'ять, мислення та творчу уяву - необхідні якості процесу удосконалення в будь-якій творчій роботі, а надто - співацькій.

В міру опанування своїм тілом та свідомістю, зникатиме потреба в жорсткому контролі свідомості, що свідчитиме про налагодження м'язової взаємодії співака, коли природні здібності повністю розкриваються і вокальний процес розвивається вільно, у відповідності до виконавських завдань, закладених у вокальних творах і задуму композитора.

А у практиці керування голосом це формує певний **алгоритм співацьких дій**, тобто, чітку послідовність цілеспрямованої діяльності всієї голосотвірної системи.

Тому, основним завданням пропонованого навчального посібника є ознайомлення, насамперед, з практичним досвідом вокальної педагогіки, набутого за тривалий час становлення вокально-технічних засад минулого і сучасного в їх нерозривній єдності формування світоглядних орієнтацій у відповідності до вимог часу щодо удосконалення професійної співацької виконавської культури в сучасних умовах суспільного життя.

РОЗДІЛ І. СПЕЦИФІКА ВОКАЛЬНИХ ВПРАВ

Обов'язковою умовою формування і удосконалення вокальних навичок є спеціальні фонетичні вправи. ВПРАВА - це, як відомо, 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 рівного 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 звукоутворення. Однорідність звучання голосу залежить від багатьох компонентів. Тому і вокальні вправи бувають багаточисленні і мають різні вокальні завдання.

У вокальній педагогіці - в п р а в и - це короткі мелодичні уривки (поспівки), утворені голосними фонемами («І», «Е», «И», «А», «О», «У») чи складами (у поєднанні голосних з приголосними, наприклад - «МІ», «МЕ», «ЛЬО», «ЛЯ», «ДА», «ДО», «ЗА», «ЗЕ» і т.п.), які вспівуються (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 (що є особливо важливим для розвитку дитячих голосів). Наприклад, звуки «А», «О», «У» сприяють формуванню з м і ш а н о г о т а г р у д н о г о механізму звукоутворення, а «І», «Е», «И» - ф а л ь ц е т н о г о, що ставить перед педагогом конкретне завдання у розвитку діапазону голосу в

процесі вирівнювання реєстрового звучання та діапазону голосу загалом і вибору методики роботи з учнем в кожному окремому випадку, згідно його музично-вокальних здібностей.

Це пов'язано з фізіологічно-акустичними умовами формування голосних в ротоглотковій порожнині співаючого. Зважаючи на те, що фонема «І» є найближчою і найбільш високою позиційно, яка вимагає *найменшої* ємкості ротової порожнини, а, відповідно, «У» - найглибшою, що забезпечується *найбільшою* ємкістю, то поступове розкриття рота (і відповідно, збільшення його ємкості) виглядатиме так: *I-E-I-A-O-U*.

Оскільки порожнина рота є однією з так званих верхніх (або - головних) резонаторів (другою є глотка, т.зв. ковтальне горло), то зменшення її приводить до збільшення *підзв'язкового* тиску в гортані - власне, підвищення **форманти** (спектру насиченості і густоти фонем) голосного, коли водночас відбувається автоматичне зміщення звукової палітри в співі в ділянку *високих обертонів* для всіх звуків, змінюючи темний тембр голосу на більш світлий і яскравий.

Згідно досліджень вчених-акустиків співацький звук складається з великої кількості **обертонів**, тобто, коливань різної частоти. Під час артикуляції в співі у ротоглотковому каналі ємкість повітря резонує і змінюється відповідно до вимовленого голосного звука, внаслідок чого відбувається підсилення *різних груп обертонів* за допомогою резонаторів. Резонаторами стають пружні стінки, які мають вихідний отвір[20;].

Коливання повітря в резонаторних порожнинах підсилюється коливанням стінок цих порожнин. А оскільки всі голосні звуки відрізняються один від одного кількістю своїх так званих *часткових коливань* (гармонік, або характеристичних тонів), названих **формантами** (від лат. *formantis* - формувати), то якості співацького звуку залежатимуть від підсилення в спектрі голосу потрібних обертонів, які характеризують індивідуальний тембр голосу.

У співі вчені визначили **дві основні ділянки обертонів**: *низької співацької форманти* (НСФ), яка надає голосові тембрової густоти, гучності (в ділянці трахеї і грудей, т.зв. – підзв'язковій) та *високої співацької форманти* (ВСФ), яка

надає яскравості, дзвінкості і летючості (в ділянці головних резонаторів і гортані, т.зв. – надзв’язковій). *Третьою співацькою формантою* (ССФ) можна вважати ділянку обертонів, яка розміщена в межах мовлення, від якої залежить чіткість і виразність дикції. Тому перехід від голосного до голосного призводить до тембральної зміни звуку, що і дозволяє їх розрізняти [81;]. Тому, в пошуках т.зв. *примарних звуків*, (особливо, у жіночих голосах) які характеризують тип голосу, варто враховувати і дві зони утворення цих звуків – розмовну і співацьку, що міститимуться в різних ділянках діапазону – грудній (розмовна) і фальцетній (співацька).

Для повноцінного звучання голосу і однорідності звукової лінії важливе *поєднання всіх цих формант*, які дозволяють утворювати якісний, приємний для сприйняття звук і який зберігає всі необхідні характеристики - виразність і чітку дикцію. А побудова спектру співацького звука з *максимальною концентрацією енергії в ділянці високих частот* (ВСФ) – **найважливіший фізіологічний пристрій голосового апарата для отримання максимального звукового ефекту при мінімальній затраті енергії**, яка в практиці отримала назву *«висока позиція звуку»*. Спів у високій позиції звучання оберігає голос людини від перевантаження, дозволяє оптимально використовувати звукові ресурси голосу, забезпечує тривалість і довговічність роботи голосового апарата, (що у фізиці називається *коефіцієнтом корисної дії - ККД*).

Для подолання незручностей у відчуттях при співі різних фонем педагогі-практики, особливо на початковому етапі, радять використовувати різні фонemi в певному порядку їх утворення [48;]. Наприклад, фонemi «У», «О», «А» легше і простіше співаються у висхідній послідовності (знизу до верху), а «І», «Е», «И», навпаки, - в низхідній. Відповідно, зручнішим є і використання співу *LEGATO* (плавного, зв’язного) та *NON LEGATO* (плавного, хоча й не зв’язного) у висхідному напрямку голосоведення на «У», «О», «А», а у низхідному - *STACCATO* (гостро, обривисто і коротко) на «І», «Е», «И».

Досвід показує, що віддаленість голосних один від одного (по порядку) варто враховувати і при співі різних

інтервалів. Чим більше відрізняються голосні за глибиною утворення (чи, навпаки, близькістю), а, відповідно, і за співацькою позицією, тим ширший інтервал зручніше проспівуватиметься і виразно звучатиме (напр.. квінта - знизу ввєрх на «О»-«І»-«О», де верхня нота матиме світліше звучання через фонему «І», і, навпаки, така ж послідовність звуків менш яскраво звучатиме, коли замінити голосні на «І»-«О»-«І». Протилежний ефект буде в низхідних інтервалах.

Крім того, правильна вимова голосних, їх наспівність і протяжність, залежить і від уміння поєднувати їх з «вибуховою», миттєвою вимовою приголосних, які *не повинні змінювати положення ротової порожнини, особливо кореня язика і дещо пониженої гортані*, а зосереджуватися в ділянці кінчика язика та губ. Тому активність роботи артикуляційного апарата співака повинна відповідати характерові звукоутворення.

Вокальні вправи повинні бути:

Короткі за обсягом;

Прості за метро-ритмічною будовою;

Мелодично зручні для запам'ятовування;

Вміщати необхідну для навчання фонетичну послідовність (голосних і приголосних звуків та їх поєднання).

На початковому етапі навчання перевага надається співу з **сильної долі**, яка активізує дихання і атаку звукоутворення, а також, формує чітке сприйняття ритму.

Вокальні вправи можуть складатися як з цілеспрямованого поєднання голосних і приголосних фонем, так і з уривків пісень чи інших музичних мелодій. Педагогами практикується виконання вправ у формі голосоведення на *окремому звуці*, словосполученнях, окремих складах чи без них, а також, на *tortorando* («мичання», мугикання). Ефективність вокальних вправ підвищується *використанням моторики виконавця*, наприклад, тактуванням, відбиванням сильної долі (плескання, вистукування, використання танцювальних рухів тощо).

Одним з найважливіших моментів опанування вокально-ладових вправ є утворення *початкового, правильного у всіх відношеннях, співацького тону* - звука в найкращому тембровому забарвленні. Такий тон завжди простіше

формується на *легкому стакато* з наступним *переходом в легато*.

Легке, чітке і коротке стакато - надзвичайно важливий початковий момент вірної роботи гортані в співі, яку необхідно утримувати і при виконанні протяжних звуків. Цей прийом звукоутворення виховує навичку активної, без перевантаження співацької атаки і сприяє формуванню опори звука без спеціальної на це уваги з боку виконавця, що є особливо важливим в процесі роботи з дітьми.

Звучання голосу на *легкому стакато з переходом в легато* повинно бути максимально природним (нагадуючи собою короткі імпульси і легко утворені губами звуки приголосного «Б»). Ця обставина, на думку вчителя музики Д.Огороднова, є надзвичайно важливою в роботі з школярами, щоб уникнути досить поширеної в шкільній практиці помилки, яка знижує якість формування правильних вокальних навичок [54;].

Слід пам'ятати, що *легке стакато* у творах завжди розміщується на *слабкій долі* і виконується як *затакт*, що тяжіє і розв'язується в наступній сильній долі. Досвід показує, що діти взагалі краще, правильніше і чистіше інтонують різні за висотою звуки, коли вони не з'єднуються, а співаються *стакато і нон легато*. Цей стиль співу є ближчим і простішим їм за формою до мовлення. Педагоги-практики стверджують, що коли звуки різної висоти прийомом *нон легато (чи стакато)* співаються вірно та «поставлені на місце» і за висотою, і за формою, то дітям їх неважко зв'язати і виконати плавно (*легато*), без «в'їздів» у звук і детонації (фальші).

Опанування технікою *легато* допомагає виконавцю краще відчувати, усвідомити, прилаштувати і ширину інтервалу, і його ладову сутність, а з ними і художню виразність твору. Проте, *легато*, а з ним і *кантилена*, як основа вокальної майстерності - надзвичайно складний і важливий стиль звукоутворення, що вимагає копіткої і наполегливої роботи доступними і зрозумілими прийомами, які тісно пов'язані з **розвитком вокального слуху**, в основі якого лежить, насамперед, *ладове чуття і музичні уявлення*.

Строга послідовність навчання робить цей зв'язок ефективним і результативним. Важливо добиватися, щоб

легато, попередньо підготовлене на *стакато*, народжувалось на тій же висоті тону, формуючись на слабкій долі, закріплювалось на сильній, зберігаючи одночасно свободу роботи гортані, темброве забарвлення голосу та роботу всього м'язового комплексу організму співака. Отже, для збереження рівного звучання голосу впродовж всього діапазону важливо пам'ятати, що з регістру в регістр переноситься не сам звук, а характер роботи голосового апарата.

Фізіологія, як наука, розглядає **вправи** як *цілеспрямовану людську діяльність для досягнення певної майстерності в конкретній галузі*. Так за концепцією відомого російського фізіолога П.К.Анохіна цілеспрямована і свідомо керована людська діяльність, фактично, **є функціональною системою програмування - своєрідною моделлю майбутнього результату дії**, закладеною в центральній нервовій системі людини (ЦНС), яку вчений назвав - *«акцептор результату дії»*. Згідно з цією теорією спрямована діяльність організму людини є можливою тому, що в процесі навчання постійно відбувається порівняння реальної діяльності з бажаним результатом (акцептором результату дії) на кшталт - *«бачу ціль - пройду крізь стіну»*. Цей принцип постійного порівняння результатів дії з певними передбачуваними і очікуваними показниками, так званим «еталоном», закладено в основу побудови *всіх логічних завдань у навчальному процесі та формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій спеціаліста*. Багаторазове виконання будь-якої (вокальної) вправи, за переконанням вченого, ніколи не буває *простим повторенням*, оскільки, двічі повторити одне і те ж є неможливо (як і двічі увійти в одну воду). Кожне повторення є кроком до удосконалення, тобто, ще одним, вищим від попереднього шаблоном майстерності [2;].

У вокальному навчанні вправи поділяються на дві категорії:

1) **вправи**, які не пов'язані з будь-яким конкретним твором, що спрямовані на послідовне і систематичне **оволодіння вокальною технікою співу**;

2) **вправи**, спрямовані на подолання конкретних труднощів в процесі **розучування художнього твору**.

На формування співацьких навичок впливають як *об'єктивні причини* - природа музичного мистецтва, особистість і система методів педагога-вокаліста, умови роботи (музичний матеріал, кількість навчальних годин, часові обмеження тощо), так і *суб'єктивні* - індивідуальні особливості учня (темперамент, спосіб мислення, зацікавленість), анатомо-фізіологічні властивості голосового апарата співаючого, взаєморозуміння між педагогом і учнем тощо. Загальна умова успішності занять - *їх систематичність та сприятливий режим роботи*.

У науково-методичній літературі вокальні вправи поділяються на *чотири основні групи*, що охоплюють прийоми педагогічного впливу на чуттєво-емоційну сферу співаючого:

- **Вправи**, що ґрунтуються на формуванні навичок голосотворення через безпосередній вплив на **нервово-м'язовий апарат співака та узгоджену роботу всього організму** (ротоглоткової порожнини, артикуляційних навичок, процесу дихання, положення гортані, співацької постави тощо). Цей вид вокальних вправ належить до *узагальненого і обов'язкового навчального матеріалу*, який на всіх рівнях вокального виховання для всіх вікових груп (для дітей і дорослих) забезпечує необхідний обсяг спеціальних знань.

Цей рівень відповідає **початковому** (елементарному) так званому, *репродуктивному рівневі загальнопедагогічних знань і умінь*, які спираються на просте відтворення основних вокальних понять (виконання окремих дій за зразком) навіть, без особливого усвідомлення і аналізу їхнього принципу дії і уміння поєднувати їх з необхідними теоретичними знаннями. Такі вокальні вправи та поспівки (короткі мотиви, які найчастіше є уривками народних пісень) мають величезне значення на початковому етапі розвитку голосу, як організаційні і консолідуючі чинники вокального навчання;

- **Вправи**, що впливають на тембральні характеристики звучання голосних і приголосних фонем, власне - **фонетичні вправи**. Це - практичний навчальний матеріал, спрямований на формування співацької культури, який потребує від співака певного рівня *усвідомлення навчальних завдань*, спрямування практичних зусиль і вміння аналізувати власні дії. Він

відповідає так званому *репродуктивно-творчому рівневі* загальнопедагогічних знань та умінь, оскільки, удосконалення природного тембрового звучання голосу співака за допомогою різних фонем вимагає певного рівня усвідомлення навчальних завдань і спрямування практичних зусиль для їх опанування.

У сучасній вокальній практиці фонетичний метод широко впроваджений у процес навчання як провідний метод виховання голосу співака, що дає підстави вважати його специфічним методом розвитку вокально-технічних навичок;
- *Вправи*, спрямовані на фіксацію *внутрішніх відчуттів співака* (вібраційних, фонетичних, акустичних, м'язових, резонаційних, тактильних тощо). Цей рівень вокальних вправ вимагає активного *розвитку аналітичного мислення співака*, осмислених цілеспрямованих навчальних дій на активізацію чуттєво-емоційної сфери у співі, уміння конкретизувати різні відчуття в процесі голосоведення, характеризує розвинене логічне мислення і самоконтроль виконавця.

У вокальному навчанні, як показує практика, конкретизація різних відчуттів загострює музично-художнє сприйняття і відтворення якісного звучання голосу та нагромаджує чуттєвий досвід, який у поєднанні з теоретичними знаннями активізує *логічне мислення і розвиває самоконтроль у співі*.

Вокальні вправи цього рівня для багатьох поколінь видатних співаків були найважливішим навчальним матеріалом, який згодом успішно використовувався ними у педагогічній діяльності, розширювався та доповнювався новими «знахідками». Вперше використані чеським співаком Г.Манштейном для формування резонаційних відчуттів у ротовій порожнині (в ділянці твердого піднебіння) названі вправи швидко поширилися в педагогічній практиці і вже використовувалися (і використовуються) для формування різноманітних відчуттів, наприклад, в ділянці грудей і зубного резонування (Н.А.Ірецька, Ф.Ламперті, К.Еверарді, Д.І.Усатов), для формування вібраційних і м'язових відчуттів (К.І.Кржижановський, Л.Б.Дмитрієв, В.П.Морозов). Відома співачка і вокальний педагог М.А.Дейша-Сіоніцька навіть узагальнила свій педагогічний досвід у книзі «Спів у відчуттях» [17;].

Французький вчений, фоніатр Рауль Юссон дослідив явище відчуттів у процесі співу, довів їхню нейрофізіологічну природу, які отримали назву *«вокально-тілесної схеми»* співака, що спирається на біоакустичні механізми так званого імпедансу та формант голосних (спектральний аналіз звукових частот) і *характеризуються*:

- а) великою активністю черевних м'язів (т.зв. преса);
- б) вібраційними відчуттями в грудях на всіх частотах;
- в) відсутністю відчуттів напруги у гортані (крім розсіяних, приємних);
- г) дуже яскравими ротоглотковими відчуттями у передній ділянці твердого піднебіння;
- д) майже відсутніми відчуттями у тім'яній ділянці голови;
- е) постійними відчуттями суб'єктивного піднебінно-горизонтального спрямування звуків на всіх частотах [81, с.168;];

- **Вправи**, спрямовані на вироблення навичок *усвідомленого керування* чуттєво-емоційною сферою співака через вольове відтворення *відповідного емоційного стану* (гніву, радості, горя...).

Ці методи у вокальній методиці належать до *високого ступеня* вокальної майстерності і характеризуються широким спектром *усвідомлених педагогічно спрямованих дій*, що впливають на формування вокальної техніки на основі набутих знань і умінь. Це пов'язано з вирішенням конкретних вокально-технічних завдань завдяки використанню вольових наказів і моделювання усвідомленого емоційного стану, оскільки емоційні характеристики людської психіки здатні якнайактивніше впливати на якість звучання голосу співаючого.

Відомо, що вперше це дослідив італійський співак і вокальний педагог Мануель Гарсія, який відмітив залежність характеру звучання голосу співака від рівня його емоційного стану. У свій час і французький вокаліст Р.Дюамель взагалі вважав суттєвим показником якості голосу співака емоційне виконання, яке зумовлюється *трьома основними категоріями почуттів* - *здивуванням, радістю і стражданням*, на які має спиратися вокальне навчання загалом.

У сучасній вокальній практиці також широко впроваджуються спеціальні вокальні вправи, які через моделювання конкретного емоційного стану (напр., уміння виконати будь-який мелодичний уривок чи мотив у стані: гніву, ніжності, страждання, грайливості тощо), здатні змусити функціонально вірно працювати голосовий апарат і сприяти автоматичному налаштуванню нейромоторних зв'язків у співі.

У дослідженнях відомого українського співака і вокального педагога М.В.Микиші взаємозв'язок емоційно-вольового стану з вокальною технікою дістав назву «*вокально-творчого спокою*». Цей стан трактується М.Микишою як один з найголовніших і найважчих завдань педагога, пов'язаних з майстерністю «скеровувати психічну енергію на творчий процес» [46,с. 60] .

Таким чином, вокальна робота тісно пов'язана, насамперед, з *емоційністю співака*, яка, в свою чергу, відображає особливості нервової системи виконавця, його здатність глибоко сприймати музичний твір, співпереживати і передавати виконанням своє розуміння художнього образу твору. Процес співу, як і всяка творча робота, вимагає підвищеної активності від організму, тому співакові завжди потрібен емоційний підйом, так званий тонус, і не тільки на сцені, а й у тренувальній роботі над розвитком вокальної техніки. Розвиток емоційності, як і формування вокально-технічних навичок є *невід'ємною частиною всього процесу вдосконалення голосу співака*. Сюди входить: розвиток музичних здібностей, емоційного сприймання музичного образу, активізація відчуттів у голосоведенні і їх виражальних засобів (динаміка, технічні прийоми, міміка і жести тощо).

Особливої гостроти набуває ця проблема у дитячих вокально-хорових колективах, оскільки чуттєвий досвід дітей є досить мізерним. Тому в педагогічній діяльності налагодження творчого контакту з учнем і розвиток позитивних емоцій на заняттях та розуміння ним творчих завдань повинні стати *першочерговим завданням кожного вчителя чи керівника*, оскільки, негативні емоції і пригнічений стан учня на занятті не принесуть бажаних результатів, а, навпаки, можуть звести нанівець всю попередню роботу.

Роботу над вокальними вправами необхідно починати з так званих **п р и м а р н и х з в у к і в** - найбільш природних, красивих і без напруження утворених звуків діапазону голосу співака. Переважно - це ноти в середній ділянці діапазону (у **сопрано «ЛЯ»** - «СІ» першої октави, у **тенора** - на октаву нижче, у **меццо-сопрано** - «СОЛЬ»-«ЛЯ» першої октави, у **низьких чоловічих голосів** - «ФА» - «ЛЯ» малої октави). Серед співаків трапляються голоси, у яких середина діапазону голосу звучить слабо (ніби «провалена»), або на цій ділянці чітко виражені недоліки голосоведення (через невміле використання техніки голосу). В таких випадках доводиться починати роботу з *більш високих* (у високих голосів) чи *більш низьких* (у низьких, переважно, чоловічих голосів). З дитячими голосами, які ще не піддалися шкідливим впливам, спеціалісти радять починати роботу з нот, розміщених в межах «ФА-ЛЯ» першої октави.

В процесі роботи обсяг звуків поступово розширюється і з часом охоплює увесь можливий діапазон голосу. Крайні звуки на межі діапазону у вправах охоплюється лише на кінцевому етапі навчання. *В дитячих голосах крайніх звуків діапазону (і верхніх, і нижніх) взагалі не варто торкатись до повного формування голосового апарата. Практики допускають розвиток діапазону у дітей лише за умови добре розвиненої його середини та й то в строгій індивідуальній формі навчання [26; 19;45; 52;70;73;].*

Перші вправи виконуються на найзручнішій для учня голосній фонемі, яка, переважно, звучить найяскравіше, шляхетно і виразно. На основі цієї фонемі формуються і всі інші голосні та приголосні звуки, для яких вибрана голосна є певним еталоном вірного звучання і яка стає для учня основним зразком в процесі освоєння вокально-технічних навичок. Вибір педагогом голосного звука для формування вокальної техніки залежить і від загального звучання голосу співаючого.

Так, якщо голос звучить глухо, дещо «затемнено» і якимось невиразно, то раціональним вибором педагога буде така голосна, яка б дозволила висвітлити і «приблизити» яскравість і дзвінкість, зокрема, «І», «Е», «Ї», «Є». І - навпаки, якщо голос звучить надто близько («пласко») і відкрито, з різким

тембром, то доцільніше використовувати так звані «матові» фонemi - «У», «О» та округлене «А».

Необхідно також враховувати і різні призвуки, темброві особливості голосу, манеру звукоутворення тощо. Наприклад, при горловому і «затисненому» звучанню, або форсованому голосоведенні голосна фонема «І» тільки підкреслить названі недоліки, а голосні «У», «О», «А» допоможуть їх ліквідувати. При носовому призвуку також варто застосовувати голосні «О», і особливо, «У» [45,с. 62].

Вокальні вправи, переважно, виконуються на початку заняття, оскільки, основною метою їх є не тільки формування і розвиток співацьких навичок, а й так зване «розігрівання» голосового апарата, тобто, його фізіологічна підготовка до роботи, яка отримала назву - р о з с п і в у в а н н я.

На початковому етапі розспівування рекомендується використовувати звичні, легкі для запам'ятовування, нескладні, добре виспівані (або - «вспівані») вправи, які сприятимуть швидкому опануванню потрібного звучання. Згодом, поступово переходять до більш складних і технічних вправ для розвитку вокальної техніки.

На початку заняття вправи виконуються в *спокійному, навіть, повільному темпі*. Поступово темп вправ змінюється в залежності від методичних цілей педагога. Розміщуються вправи здебільшого у формі м о д у л ь о в а н о ї с е к в е н ц і ї півтонами вверх чи вниз. Якщо на початку навчання вокальні вправи активно підтримуються інструментом та голосом педагога, то, поступово, гра на фортепіано і спів педагога набувають лише епізодичної підтримки, щоб виконавець вчився *слухати своє звучання, контролювати його якість і стійкість інтонації та самостійно опрацьовувати співацьку техніку*.

Коли вправа повністю вивчена, практики радять розвивати чітку координацію між слухом і голосом, закріплюючи і удосконалюючи вокальні навички співом без супроводу інструменту з попереднім ладовим настроюванням. Паузи між вправами повинні бути однаковими і такими, щоб співак міг без поспіху добре підготуватися до кожного повторення вправи. Спочатку, звичайно, ці паузи займатимуть більше часу, але поступово, в процесі опанування необхідними

вокально-технічними навичками (раціональним і збалансованим диханням, співацькою поставою, вільною роботою гортані і подачею звука тощо), голосоведення стане звичним, плавним і рівномірним.

Вправи виконуються помірною силою звучання. Надзвичайно важливою умовою успішного розвитку голосу є *знаходження оптимальної сили звукоутворення в кожному індивідуальному випадку*. Постійний голосний спів, як відомо, спонукає форсування, перевантаження і швидку втому голосового апарата, що поступово руйнує рефлекторну роботу всієї голосотвірної системи виконавця. Хоча спів невеликою силою, що не відповідає можливостям даного голосу, тобто, так зване «наспівування» також не створює потрібних умов для формування стійких вокальних навичок, але вважається спеціалістами все ж менш шкідливим, ніж надмірно голосний, особливо, стосовно дитячих голосів з їх «крихкою» і недорозвиненою ще голосотвірною системою.

А в процесі роботи з «мутуючими» голосами у підлітковому віці тихий спів стає необхідною нормою голосоведення. Щодо цього один чеський педагог зауважує, що «...від інтенсивного співу голос слабне, а при тихому співі голос укріплюється» [45,с.60;].

Починати роботу з голосом на вправах можна як на одній голосній фонемі (*вокалізація*), так і в комбінації з різними приголосними, які ставляться завжди перед голосним звуком (*сольмізування*). Уміле поєднання голосних і приголосних звуків дозволяє активно впливати на якість звучання голосних і, відповідно, на загальне звучання голосу, оскільки, приголосні значно активізують роботу артикуляційних органів (язик, губи, м'язи, зуби тощо). Саме тому, у випадку млявої і невиразної вимови, варто використовувати поєднання голосних з приголосними. Вправи, рекомендовані вокальним педагогом А.Г.Менабені [45;], поділяються:

ВПРАВИ за ВИДАМИ ВОКАЛІЗАЦІЇ. Ці вправи стосуються різних видів в о к а л і з а ц і ї голосних фонем. Найбільш поширеними видами вокалізації є: *плавний («зв'язний») спів, тобто, спів на legato (legato) і відривистий, гострий, короткий - стакато (staccato)*.

Плавний спів є не тільки видом вокалізації, а й характеризує основоположну манеру голосоведення загалом, яка називається *кантиленою*. Така манера плавного, широкого співу отримала назву *bel canto* (бельканто - красивий спів), який виник в італійській вокальній школі і набув широкого розповсюдження в європейській співацькій культурі, в т.ч. і в Україні.

Кантилена - безперервний звуковий «потік», який утворює основу співу, що виникає тільки в процесі плавного поєднання звуків, коли кожен наступний звук є продовженням попереднього, ніби «впливаючи» з нього. «Словник музичних термінів», трактує кантилену, як «наспівну мелодію широкого дихання»[82;].

Вправи на *legato* є основним засобом формування кантилени, яка тісно пов'язана з тривалим, рівномірним, правильно організованим диханням, зокрема, збалансованим видихом. Тому, вправи на *legato* з поступовим нарощуванням тривалості вокальних фраз є чудовим методом розвитку співацького дихання, яке вважається основою вокальної техніки.

Вправи на *staccato*, тобто, *уривчастий спів*, який вимагає відокремлення кожного звука, наново атакуючи кожну ноту змиканням голосових зв'язок і диханням за допомогою активних рухів діафрагми, пов'язані з активною роботою голосового апарата і є корисними при млявому тонусі голосових м'язів, осиплості голосу.

Особливо корисними є ці вправи на початковому етапі навчання співу та в роботі з дитячими голосами. Рухи черевних м'язів живота співака є добрим орієнтиром для перевірки якості співу при вокалізації на стакато. Важливою умовою цієї техніки є те, що будь-який звук на стакато не повинен викликати «зняття» з дихання, а тільки переривати потік видихання легкими поштовхами діафрагми.

Спів повинен утримуватися на одному диханні, а паузи між «стакатованими» звуками всередині фрази повинні утворюватися зупинками дихання (видиху) м'язами живота (короткими імпульсами). Таким чином, відпадає потреба підготовки голосового апарата до співу перед кожним новим звуком і зберігається взаємодія голосових зв'язок і дихальних

м'язів (діафрагми), внаслідок чого поступово *налагоджується чітка координація між роботою голосових зв'язок і діафрагми, сприяючи утворенню опори дихання в співі*. Поряд з тим, утворений *на стакато* звук може стати опорним для співу на *легато*, що і вважається в практиці навчання важливим технічним прийомом для виховання активного, опертого і виразного звукоутворення.

Вправи на *стакато* з переходом в *легато*, або чергування співу вправ на *стакато і легато*, дозволяють без зміни коливань голосових зв'язок тренувати їх змикання і координацію з рухами діафрагми та активізувати атаку (емісію) звукоутворення.

ВПРАВИ ІЗ СТУПЕНЕВИМ РОЗМІЩЕННЯМ ЗВУКІВ. Найпростіше поєднання 2-5 послідовних ступенів натуральної мажорної гами, спочатку на будь-якому звуці, розвиває вокально-музичний слух, увагу і пам'ять співака. Спів у висхідній чи низхідній послідовності звуків пов'язаний, переважно, з використанням ти чи інших фонем для формування якісного голосоведення та тембру голосу виконавця.

На початкових етапах навчання (особливо, з дітьми) корисніше використовувати вправи в *н и з х і д н і й* послідовності (зверху вниз) і повільному темпі для усвідомлення так званої високої позиції звучання ступенів гами.

В завдання педагога входить контроль за дотриманням однакової опори і звучності та умілого використання перехідних нот впродовж діапазону (спів у високій позиції). Виконання ж гам знизу вверх потребує уміння утримувати звук у високій позиції, без перевантаження грудного регістру, що не завжди вдається співакам-початківцям, які ще не вміють правильно аналізувати якість співу і керувати нервово-м'язовою системою свого організму.

На початку навчання можливий поділ вправи на два тетраорди (через брак доцільного балансу дихання і його надмірне «витікання»). *Гама*, як свідчить практика, є *найкращим засобом для опрацювання кантилени в співі, розвитку дихання, вирівнювання звучання в діапазоні голосу і,*

відповідно, вирівнювання реєстрів та розвитку рухливості голосу.

ВПРАВИ НА РІЗНІ ІНТЕРВАЛИ. Ці вправи стосуються **висхідних** (знизу вверху) та **низхідних** (зверху вниз) послідовностей звуків і сприяють вирівнюванню звучання голосу. Уміння поєднувати звуки будь-яких інтервалів спрямоване на формування вокальної техніки для виконання художніх творів.

Спочатку робота ведеться на звичних для вуха співака-початківця інтервалах близьких до мовних інтонацій (терціях, квартах, квінтах), від вузких (секунд і терцій) до ширших (кварт, квінт, секст і, згодом, октав). До цього виду вправ належить і спів *тризвуків та арпеджіо*.

Всі вправи корисно виспівувати як плавно і з'єднано, так і уривчасто, гостро, тобто - по чергово використовувати обидва основні технічні прийоми звукоутворення - *стакато (non legato) і легато*.

ВПРАВИ НА ОДНІЙ НОТІ (на одній висоті звука) розвивають рівномірний, економний тривалий видих і звукову опору. При чергуванні голосних це сприяє вирівнюванню їх звучання, а витримана нота, проспівана вибраною голосною і однією силою звука на перших заняттях служитиме активним поштовхом для розвитку техніки співу в майбутньому (як рекомендував ще М.Глінка)[4;].

На перших заняттях використовують *одну-дві* голосні в поєднанні з *приголосними* чи без них, поступово долучаючи до них в процесі шліфування й інші голосні (основні і йотовані). Найчастіше використовують поєднання п'яťох голосних в різній їх послідовності, в залежності від навчальних завдань, враховуючи, що:

1) в послідовності «I»-«E»-«A»-«O»-«U» відбувається поступове *розширення ємкості* п о р о ж н и н и р о т а (від найменшої на «I» до найбільшої на «U») і, водночас, *зменшення* г л о т к о в о ї ділянки гортані, (яка є найбільшою на «I» та найменшою на «U»), або - навпаки;

2) в послідовності «I»-«U»-«E»-«O»-«A» зменшується напруга м'язів голосових зв'язок (найбільше напруження м'язів відбувається на «I» та «U»); Загалом, фонема «U» є

добрим показником якості грудного резонування, зокрема, для басів.

3) підзв'язковий тиск підвищується в послідовності голосних «А»-«Е»-«У»-«І». В таких вправах всі голосні можна співати однією силою звука, (що й відбувається на початкових заняттях), або з динамічними відтінками (крещендо, димінуендо тощо).

Практика показує, що вправи на одній ноті добре розвивають дикцію та артикуляцію, тому їх ефективність зростає при використанні так званих *скоромовок та приповідок*, які активізують роботу губ та язика.

СПІВ з ЗАКРИТИМ РОТОМ (*mormorando*) на сонорний звук «М» («мичання») відбувається при зімкнутих губах, трохи опущеною нижньою щелепою і відчуттям напівпозиху. Ця вправа виконується лише на невеликій *середній ділянці діапазону голосу* і настраює співаючого на відчуття головного резонування (в лобній ділянці та ділянці гайморових пазух).

Такі вправи приносять користь лише за умови правильних резонаційних відчуттів учня (коли співак добре відчуває вібрацію – коливання тканин носової порожнини).

Фізіологічна суть вправи полягає в подразненні нервових закінчень чутливих нервів порожнини носа, що викликає відповідну реакцію - підвищення тону голосових м'язів і їх працездатності, тому вправу рекомендується виконувати *на початку розспівування*.

ВПРАВИ-ПОСПІВКИ - ефективні для роботи з дітьми.

В роботі з дитячими голосами педагоги рекомендують використовувати спеціально підібрані фрагменти з різних художніх творів, уривки з народних дитячих пісень, так звані *п о с п і в к и*, як цікавий і зрозумілий навчальний матеріал. Поспівки, як і звичайні вокальні вправи, виконуються секвенціями ввєрх і вниз, а, збагативши їх словесним текстом, що містить необхідні «важкі» звуки, вони стають ефективним методом розвитку голосу.

Наприклад, вправа на *низхідний звукоряд від домінанти до тоніки* можна співати зі словосполученнями: «вже весна прийшла», «сонечко моє», «я додому йду», «зіронька сія», «матінко моя», «ми йдемо в похід» тощо, а для співу *гами ввєрх і вниз* (або з повторенням кожного звука гами в

низхідній послідовності) використовувати словосполучення: «В школі ми вчимося співати і весело нам усім», або, «Землю килим вкрив багряний, осінь золота прийшла»; «Сніг-сніжок летить лапатий - зимонька вітає нас»; «Вже весна прийшла квітуча, сонце землю зігріва»; «Тепле літечко барвисте, ліс і річка манить всіх»; «Вже веселка небо вкрила і радіє вся земля».

В такий спосіб «незручна» частина тексту, складна для виконання, може транспонуватися в більш низьку (чи вищу) тональність і у формі вправи, секвенціями (по півтонах), розвинути необхідну техніку для подолання теситурних перепон. Таким чином, вільне звучання з важкої теситури переходить у потрібну тональність, закріплюючи вокально-технічні навички, легко долаючи вокальні труднощі.

Поспівки повинні мати простий мелодичний і ритмічний малюнок, легко і швидко запам'ятовуватися, відповідати контингенту співаків (віковим і співацьким можливостям), нести в собі конкретні навчальні завдання. Важливою умовою поспівок є створення потрібного емоційного настрою виконавця, оскільки відтворення мелодії голосом лежить у виражально-смісловій сфері людських емоцій.

На доступному навчальному матеріалі поспівок легко поєднуються вокально-технічні завдання з виконавськими і формування вокально-технічних умінь та навичок відбувається в органічній єдності з художніми. Конкретний зміст поспівок і емоційне ставлення до них при виконанні сприяють швидкому формуванню основних навичок голосотворення.

Вокальна робота з дітьми, за порадами педагогів-практиків, повинна спиратися саме на використання вокальних вправ зі словами (особливо, на початку), щоб запобігти млявості і інертності в роботі артикуляційного апарата, властивих дітям різного віку, яка, в свою чергу, приводить до атонії (млявого змикання вокальних м'язів).

Педагоги рекомендують використовувати слова з переважанням «вибухових» приголосних («Д», «Б», «П»), сонорних («М», «Н», «Л», «Р») і сольфеджування. Щоб запобігти утворенню надто плоского, «білого» звучання і активізувати роботу м'якого піднебіння (піднебінної дужки)

широко застосовують склади «КУ», «ГУ», а для округлення звука і «зібраності» звучання - «ДУ», «ДА», «ЛЄ», «ЛЬО», «МА», «МО», дзвінкого і світлого звучання - «ДІ», «ЗІ», «ЛІ», «ЛЯ», «МІ», а **стакато** - основний технічний прийом для опанування активної атаки звука та світлого, легкого звукоутворення.

Активне і емоційне виконання вправ-поспівок передбачає і таке ж активне закінчення фрази та її зняття. Необхідно пам'ятати, що **атака першого звука** визначає звучання всієї *поспівки*. Вони є добрим навчальним матеріалом і для розвитку виразної вимови та чіткої дикції, як передумови формування рухливості голосу, особливо при виконанні їх в різних темпах і ритмічних варіаціях, використанням **скоромовок-приповідок**, що виконуються в швидких темпах **на одній ноті**, (на зразок речитативу, чи з акцентуванням окремих звуків на секунду вверху), наприклад:

- «Молодий лелека молоко п'є з глека, бо летить далеко»;
- «Ходить квочка коло кілочка, водить діток коло квіток»;
- «Бігли коні під мостами з золотими копитами»;
- «Мусій, муку сій, печи паляниці, клади на полиці»;
- «Тужив до жнив, та вже ожив»;
- «В солов'їному гаю соловей солов'ят од сонечка заслонив»;
- «Пильно поле пильнували - перепелів полювали»;
- «Нишком-тишком, тишком-нишком вийшла мишка із нори»;
- «Бурі бобри брід перебрели, забули бобри забрати торби»;
- «Знов цвіте калина світом,- світ калина тішить цвітом»...

Фрагменти або уривки фраз з дитячих і народних пісень також досить поширений навчальний матеріал в шкільній практиці, який є різний за характером та темпо-ритмічною будовою.

Для активізації і організації голосотвірної системи використовується маршоподібний музичний матеріал з чітким і «гострим» ритмом (наприклад, «Гей, там по горі Січ іде», «Розпрягайте, хлопці, коні», «Ой, на горі там жєнці жнуть»), для формування наспівності і плавного голосоведення використовуються фрагменти з ліричних (напр., колісанок), народних пісень («Спи, моя радість, засни», «Чом, чом, чом, земле моя», «Місяць ясененький, промінь тихесенький кинув до нас»), для відпрацювання дикційних навичок -

скоромовки, уривки мелодій веселого характеру з народних і дитячих пісень («*Ой до нори, мишко, до нори, та до золотої комори*», «*У лісі на полянці, на жовтому піску, кує зозуля вранці своє ку-ку, ку-ку*», «*Ку-ку, ку-ку, чути в ліску*»)[Див. у Додатках].

Скоромовки часто використовуються педагогами для активізації артикуляційних навичок дітей різного віку - на одному найзручнішому, примарному звуці (рідше – двох сусідніх).

Метою всіх вправ є *правильна організація і удосконалення вокальної функції загалом*. Але в процесі занять в залежності від етапу розвитку голосового апарата і від індивідуальних здібностей учнів конкретизуються окремі вокально-технічні завдання.

На початку навчання - це організація повноцінного і збалансованого дихання (*активного, але без перебору вдихання і помірною, економною видиху, при якому вчитель не зауважує в учнів ні підняття плечей, ні спаду грудини*), *потрібної атаки звука, формування відчуття опори дихання і роботи діафрагми, рівномірного розподілу звукової енергії, доцільної артикуляції і чіткої дикції тощо, а згодом* - вирівнювання звучання (*регістрових переходів, т.зв. перехідних нот*), збереження тембрових характеристик голосу, високої звукової позиції і орфоепічних норм голосотворення, виразного фразування...

Одна і та ж вправа, переважно, вирішує *кілька навчальних завдань*, а педагог, пристосовуючи її до конкретних умов, має можливість спрямувати увагу учнів на формування потрібних технічних навичок.

Вправи розміщуються за принципом поступовості: **від простого до складного**, коли кожна наступна вправа удосконалює вже набуті уміння, вирішуючи водночас нові практичні завдання.

Варіативний характер вокальних вправ дозволяє педагогові *видозмінювати їх (в ритмічному, темповому, мелодичному плані) для конкретизації навчальних завдань, пов'язаних з індивідуальними властивостями голосу кожного з учнів*. Сюди входить: *вибір голосних і приголосних фонем та їх поєднання; пошуки примарної зони діапазону голосу;*

використання висхідної чи низхідної послідовностей виконання вправи; подолання недоліків співу (горлового звучання, м'язового перевантаження, різкого тембру голосу, осиплості, хрипоти та ін..) та вад мовлення (сюсюкання, шепелявості, гнусавості, гаркавості, заїкування, млявої вимови тощо); формування аналітичного мислення і усвідомленого ставлення до вокальних завдань, а також, уваги, уяви, пам'яті; розвиток відчуттів у співі (т. зв., внутрішнього і зовнішнього слуху, пов'язаного з вібраційними, акустичними, м'язовими, фонетичними відчуттями).

СПІВ БЕЗ СУПРОВОДУ ІНСТРУМЕНТУ (А CARPELLA).
Спів без супроводу інструменту (спів а-капела) засвідчує високий рівень вокальної культури виконавця, яка вимагає узгодженої роботи всієї голосотвірної системи виконавця та розвиненого вокально-музичного слуху. Цей вид належить до найдавніших культурних пластів співацького мистецтва, широко розповсюджений в народній творчості і презентує собою довершену форму голосоведення як в сольній, так і хоровій практиці вокального виконання.

Як відомо, збудником голосової функції є сприйнятий зовнішній звук (звуковий подразник) чи уявлення про нього. Процес відтворення звучання у вокаліста (як і взагалі у музиканта-виконавця) можна відобразити схематично - «чую - дію», згідно якої провідна роль належить слуховій асоціації співака.

Слух є вирішальним чинником у підготовці музиканта, а для вокаліста він відіграє особливу роль. На відміну від інших виконавців, співак не має готового музичного інструменту з налагодженою механікою. Всі якості звука: висоту, силу, тембр, тривалість - співак налаштовує сам, організовуючи і спрямовуючи функцію свого голосового апарата, завдяки слуховому сприйняттю і уявленню.

Таким чином, фундаментом всього навчального процесу у підготовці співака є, передовсім, **в и х о в а н н я с л у х у**. Музичні образи, що утворюються з музично-слухових уявлень в процесі звукоутворення, прийнято називати **в н у т р і ш н і м с л у х о м** виконавця, найсприятливішими умовами розвитку якого є саме спів «а к а п е л а», тобто, спів без супроводу музичного інструменту, оскільки він активно

розвиває всі компоненти слухових уявлень про співацький звук: тембр, динаміку, звуковисотність, акустичні показники (дзвінкість, яскравість, виразність, емоційність тощо). Такий спів дозволяє створювати звукові уявлення *довільно, усвідомлено*, якість якого завжди залежить від розуміння чіткості поставленого завдання і уміння самостійно оцінити своє виконання і порівняти його з очікуваним результатом бажаного еталону.

Саме, «передчуття», або, інакше - *попереднє уявлення* про необхідне звучання дає можливість співакові опанувати вокально-технічні завдання в процесі навчання. Отже, формування внутрішніх слухових уявлень розвиває так званий «*фактор усвідомлення співацького голосотворення*», а поряд з ним - самостійність і самоконтроль у співі, виробляє аналітичне мислення.

Спів без супроводу дозволяє виконавцеві зосереджуватися виключно на своїх відчуттях: слухових, м'язових, резонаційних тощо, що активізує сприйняття самого процесу голосотворення, музичну пам'ять та творчу уяву і, відповідно, стимулює розвиток *вокально-моторного слуху* (вокально-моторний слух пов'язаний з роботою /моторикою/ м'язово-нервової системи організму людини), налагоджує чітку координацію між слухом і голосовим апаратом, тобто, *формує і удосконалює вокальні навички*.

Практика показує, що спів без супроводу сприяє виявленню природного тембру голосу, вирівнює звучання і стабілізує чистоту інтонування, що особливо відчутно проявляється у співаків-початківців. А в процесі навчання швидше проявляються і природні *недоліки голосотворення*, які потребують *негайного втручання* педагога, наприклад: горловий призвук, гнусавість (носовий призвук), форсування, осиплість (функціональна осиплість, хрипкий тембр, пов'язаний з тривалим перевантаженням, чи використанням невластивого для даного голосу регістру), більшість з яких є результатом млявої (нескоординованої) функції голосових зв'язок і дихання, а не якогось захворювання.

Відомо, що музична ладофункційна система, як прояв логічного і емоційного чинників музики, формується і закріплюється в корі головного мозку у вигляді стереотипів

співацьких рухів (моторики). Ці рухи швидше формуються у поєднанні зорових, м'язових, слухових та ін.. рецепторів, тому впровадження нотації (нотного запису з відображенням метро-ритмічного поділу сильних і слабих долей такту мелодії), тактування в процесі співу з точним відтворенням метричної пульсації, тільки пришвидшать утворення потрібних співацьких навичок вже з перших уроків, навіть, у молодших школярів (і у дошкільному віці), оскільки сприяють координації рухів та розвивають увагу, чіткість і їх раціональність, тобто, організують емоційну сферу виконавця, а також інтерес до співу[45; 52;].

Саме, формування ладово-ритмічного відчуття музичного образу в процесі співу, з використанням **рухової активності, зорових асоціацій та емоційності** виконання закладено в системі алгоритмізації навчальних завдань, розроблених Д.Огородновим. Новаторський підхід педагога до вокального розвитку школярів базується, насамперед, на **активності та невимушеності** виконання учнями навчальних завдань. Саме ці поняття фізіологічної норми діяльності учнів, за переконаннями педагога, доцільно впроваджувати у загальну педагогіку(на всіх предметах) в шкільній практиці, оскільки, вони поєднують в собі *і теоретичне осмислення, і практичне розуміння навчального завдання*, поєднуючи нотний запис мелодії, слухання твору, пояснення вчителя, сольфеджування з відповідними і доцільними рухами та самостійний контроль учня за якістю виконання. Тому, вся навчальна робота над вокальною технікою в класі повинна базуватися на **чітко визначеному ладо-інтонаційному навчальному матеріалі**, зокрема, *спеціальному комплексі вправ*, згрупованих у строгій послідовності з урахуванням вікових можливостей дітей [52;].

Слух співаючого, як основа діяльності голосового апарата, розвивається завдяки «моторному стержню емоцій» (за Ухтомським), тобто - нервово-м'язової системи голосового апарата, тісно пов'язаної з почуттями і емоційними переживаннями художнього образу та музичними асоціаціями.

Спів без супроводу інструменту є інтонуванням в умовах так званого *нетемперованого строю*, при якому, за допомогою підвищення чи пониження звуків у межах звуковисотної ділянки (на якусь частку півтона-тон), яскраво виявляється

ладове тяжіння звуків і звучання стає виразнішим. Це свідчить про те, що спів «а капела» створює об'єктивні умови для активного *формування ладового чуття* (добре розвиненого відчуття функцій окремих ступенів музичного ладу, зокрема, їх ладового тяжіння) і навичок *художнього інтонування*.

Спів в умовах нетемперованого строю, як найдавніший вид співацької діяльності (так званого музикування), спирається на певні закономірності: стійкі ступені ладу, що, практично, не мають звуковисотного нюансування, є I-ю та У-ю ступенями в мажорі і III-ю ступінню в мінорі;

III ступінь в мажорі і, особливо, UI ступінь - ввідний тон - завжди виконуються *більш «гостро», тобто, більш високо*, ніж на фортепіано; II та UI ступені - нестійкі; в процесі навчання проявляється тенденція *розширювати великі і звужувати малі інтервали*; відокремлено виконувати діатонічні (різноїменні) і хроматичні (однойменні) півтони в межах опорних, стійких звуків.

Перші кроки вокального інтонування без супроводу раціонально починати з простих, добре опанованих вправ, поступово зменшуючи інструментальну підтримку і, взагалі, будь-яку тональну опору виконавця. Для цього доброю перехідною формою від вправ до виконання вокальних творів стають *поспівки*, побудовані з фрагментів та уривків народних пісень чи іншої музичної класики, легкі для запам'ятовування та зручні за метро- ритмічним малюнком .

Необхідною умовою для початку роботи над піснею без супроводу є *бездоганне вивчення мелодії і літературного тексту*, що дозволить виконавцю зосереджувати основну увагу на якісних характеристиках голосотворення і вироблення необхідних взаємозв'язків у роботі голосотвірної системи.

Ясна річ, що на початковому етапі навчання співу вокальні твори повинні *відповідати можливостям кожного виконавця* як в теситурному відношенні, так і стосовно діапазону (в межах «робочого», тобто, найбільш зручного) та зручної тональності, наближеної до примарної зони голосу.

На початковій стадії навчання корисно використовувати пісні з *плавним мелодичним малюнком*, без великих інтервальних стрибків мелодії, в помірному темпі. Такий

підхід дозволить виконавцям успішно формувати *внутрішній слух і контроль* для подальшої, технічно складнішої роботи голосового апарата, зокрема: інтонування широких інтервалів зі збереженням плавності голосоведення і тембрового забарвлення, різноманітних технічних прийомів, що вимагають спеціального уміння (збереження високої позиції звучання), активного закінчення фраз, витримування пауз «на диханні» та ін..

Пошук необхідної висоти звучання, нюансування, правильної інтонації і тембрових барв значною мірою залежить від емоційного настрою та ступеня виконавської активності самого співака. Необхідний емоційний тонус в співі дозволяє виконавцям активно впливати на характер голосоведення і знаходити потрібний звуковисотний варіант відтворення художнього образу твору [26; 45; 46; 52; 73;].

ПИТАННЯ для закріплення знань:

1. Обґрунтуйте поняття вокальних вправ у навчанні та їх специфіку;
2. Які технічні засоби використовуються на початковому етапі навчання?;
3. Охарактеризуйте 4 основні групи вокальних вправ та особливості роботи голосового апарата в кожній з них;
5. Які різновиди вокальних вправ є у вокальній педагогіці?
6. Визначіть роль поспівок та скоромовок для розвитку дитячого голосу;
7. Яка роль зорових і слухових асоціацій та емоційно-рухової активності в процесі засвоєння вокальних навичок?
8. В чому полягають особливості вокально-моторного слуху для формування співацької культури?.
9. Які етапи розвитку ладового чуття рекомендує Д.Огороднов для роботи з школярами?

РОЗДІЛ II. КЛАСИЧНА ВОКАЛЬНА ПЕДАГОГІКА МИНУЛОГО.

2.1.3 ДОСВІДУ РОБОТИ ВИДАТНИХ ПЕДАГОГІВ.

Вивчення досвіду роботи видатних педагогів - важливий етап удосконалення кваліфікаційних характеристик у будь-якій спеціальності, а у співацькій складає чи не найважливішу ланку професійної діяльності, творча основа якої лежить в практичній площині так званого методу «спроб і помилок», (власне, емпіричний досвід людства), найрезультативніші досягнення якого за вельми тривалий період часу дозволяють сьогодні утворити фундамент вокальної педагогіки, як науки, як в практичному сенсі цього поняття, так і науково-теоретичному розумінні її основних положень.

Сучасне трактування процесу навчання у вокальній педагогіці стосуються, передовсім, не стільки проблеми постановки голосу, як питання е ф е к т и в н о с т і формування правильних співацьких навичок, а також, з в і л ь н е н н я голосового апарата від зовнішніх і внутрішніх «гальм» і скованості, перевантажень, пов'язаних з непрофесійною експлуатацією природного («живого») музичного інструменту людини.

Голосова функція людини давно перестала бути лише комунікативною формою спілкування. Її, фактично, безмежні можливості впливати як на фізичний, так і душевний стан людської свідомості та медитативні властивості коректувати нервово-емоційну поведінку, набувають сьогодні щораз більшого зацікавлення серед широкого кола спеціалістів. Голосом, як відомо, можна лікувати більшість людських недуг, впливати на її емоційну поведінку, активізувати відчуття, навіть, коректувати роботу м'язового тонуусу організму, але й можна - пригнічувати свідомість, «гасити» відчуття, і, навіть, убивати...

Тільки здоровий голосовий апарат, добра вокальна «виучка» та свідоме тренування можуть стати основою і надійним фундаментом для високих творчих досягнень співака. Педагог-вокаліст зобов'язаний тонко відчувати індивідуальну природу голосового апарата та особливості фізіології організму співака, щоб в процесі навчання максимально розвинути творчі здібності кожного учня. Тому, більшість педагогів минулого вважали найціннішою рисою педагога – його вухо.

У вокальному навчанні індивідуальність педагога завжди вирізняється особистісним стилем (чи манерою) методичної роботи з голосом, яка стає визначальною в пошуках ефективних форм удосконалення вокально-технічних навичок і формує світогляд виконавця. Проте, існують і загальні риси спрямування навчального процесу, які умовно можна поділити на два основні напрямки:

1) опора на **т е х н і ч н и й** розвиток голосотвірної системи виконавця (коли педагог надає перевагу розвитку техніки співу і працює над формуванням вокально-технічної бази як основи співацького мистецтва). В цьому випадку вокально-виконавські проблеми (художній образ, інтерпретація, сценічне відтворення) стають вторинними;

2) - **в о к а л ь н о – в и к о н а в с ь к и й** напрямок (коли педагог надає перевагу формуванню сценічно-виконавських навичок, захоплюючи учнів високими музичними «ідеями» в процесі розвитку образного «бачення» вокального твору, сценічного образу, інтерпретації тощо), де техніка опрацьовується на вокальному репертуарі, тобто, переходить в розряд вторинної, похідної.

Однак, як відомо, головним естетичним принципом навчальної діяльності є - **з л и т т я т е х н і ч н о ї і х у д о ж н ь о ї** сторін вокального процесу. Копітка робота над звуком, його свободою, над чітким відтворенням всієї конструкції вокальної фрази, яка б виражала суть музичного задуму композитора - невід'ємна частина педагогічного спрямування. Отже, обидва напрямки - рівноцінні сторони одного процесу - вокального навчання. Тому той педагог, який уміє творчо поєднувати названі напрямки набуває широкої «популярності» та довір'я серед учнів, отримуючи, водночас, і професійну підтримку спеціалістів.

Саме, вивчення педагогічного досвіду відомих вокалістів (як вітчизняних, так і зарубіжних) дозволяє, таким чином, узагальнити досягнення минулого, виділити основні віхи історико-культурних процесів становлення професійного вокального мистецтва та відібрати найцінніші методичні «знахідки» справжніх майстрів-професіоналів, збагативши цим сучасну теорію і практику навчання співу - вокальну педагогіку.

А) ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ МИХАЙЛА ІВАНОВИЧА ГЛИНКИ

Як відомо з історії вокального мистецтва основоположником так званої російської академічної вокальної школи, (яка є тісно пов'язана з українською вокальною культурою) є *Михайло Іванович Глінка*, видатний російський композитор, диригент, співак та вокальний педагог, українець за походженням, який «заклав основи прогресивної методики викладання співу»[14, с.192].

Тому вітчизняна практика виховання голосу, в тісному переплетенні з російським вокальним мистецтвом, впливає, насамперед, з *методичних надбань М.Глинки та його т.зв. «концентричного методу»*, який лежить в основі різноманітних авторських систем сучасності. Цей метод вважається *універсальним*, оскільки охоплює широкий спектр впливу на формування як дорослих, так і дитячих голосів. Назва «концентричний» (вона належить Н.І.Компанійському, який вперше опублікував «Вправи для удосконалення голосу М.І.Глинки» в 1903 р.), пов'язана з характером розвитку голосу з *середніх тонів*, тобто, найзручніших для утворення, (т.зв. примарних звуків - Г.С.), які дозволяють поступово і цілеспрямовано формувати діапазон співака вверх і вниз - метод, який узагальнив і *сформував базу вокально-методичної роботи з голосом*. Таким чином, М.Глінка, як вокальний педагог, вперше залишив обґрунтований творчий доробок і цінні вказівки, щодо вокального розвитку голосу.

Вокальна педагогіка вже накопичила чималий арсенал «своїх» методів, які відображують специфіку співацької діяльності: концентричний, фонетичний метод, ілюстративні методи (показу і наслідування), т.зв. «внутрішнього співу» (в собі), порівняльного аналізу тощо [74, с.35].

Відомі на сьогодні *методи*, (які трактуються як *сукупність прийомів і способів, за допомогою яких педагог, опираючись на свідомість і активність учня озброює його знаннями, уміннями і навичками, чим сприяє його вихованню і розвитку*), *вокального виховання* є результатом багаторічного теоретичного і практичного досвіду педагогів і вирізняються своєю багатогранністю і багаточисленністю.

Вимоги до вокальних вправ, опрацьованих композитором і вокальним педагогом М.І.Глинкою стосуються:

- *Удосконалення спочатку натуральних, природних тонів* (примарної зони), які в діапазоні кожного голосу утворюються без найменшого зусилля;

Ці звуки, на думку автора, розміщені в середині діапазону голосу, тобто, в зоні мовлення. Проте, варто уточнити те, що примарна зона у співі (примарні звуки) не у всіх голосах співпадає з мовленням (це стосується лише дітей молодшого шкільного віку, в т.зв. домутаційний період розвитку голосового апарата) та низьких чоловічих голосів (басів і баритонів). У зрілих жіночих голосів та тенорів *примарна зона розмовної мови і співацької не співпадає*, - співацька розміщена у них, приблизно, *на октаву вище* («СОЛЬ-ЛЯ-Сі» першої октави, тобто, ближче до фальцетного регістру). Отже, слухна вимога розвивати голос із середніх звуків діапазону, особливо, на початковому етапі навчання, повинна враховувати, насамперед, наявність *двох примарних ділянок* – розмовної та співацької.

Чоловічі голоси краще розвиватимуться з природного *грудного* регістру, а дитячі і жіночі - з *фальцетного*. Потреба розвивати природні звуки можна розглядати як формування так званого «робочого» діапазону голосу людини, щоб уникнути перенапруження і не завдавати шкоди ще недостатньо розвиненому голосовому апаратові через невміле використання крайніх високих та нижніх звуків.

- *Плавного співу, без придихання, для щільного змикання голосових зв'язок*, щоб запобігти нераціональному використанню дихання;

Використання активної атаки (емісії) звука належить до важливих вокальних якостей, яка сприяє формуванню так званої *кантилени* - рівного і плавного звукоутворення, однорідного тембрового забарвлення, що вимагає відповідної техніки дихання та опори звука. Саме активній (переважно, твердій - *coup de glotte*) атаці звука староіталійська школа надавала особливого значення в процесі навчання техніки сольного співу, щоб уникнути млявого, беземоційного звукоутворення.

- *Виразного і рівного звучання фонемі «А»* (т.зв. «італійського», прикритого), без «га-га-га»;

Ця вимога стосується активної роботи артикуляційних органів, зокрема, ротоглотки і гортані, щоб опрацювати так звану

«нейтралізацію» голосних звуків при активній роботі м'язів живота і діафрагми, утримування «високої позиції» та опори звука.

- *Невимушеності і свободи голосоведення в межах природного регістру*; М.І.Глінка рекомендував працювати в межах робочого діапазону тривалий час, не порушуючи м'язово-нервового комплексу і координації всієї голосотвірної системи. Розвиваючи «основу» голосу не зловживати крайніми звуками (особливо, високими), щоб не допустити форсування і перевантаження голосового апарата.

- *Помірного і доцільного відкриття рота в співі*;

Це свідчить про розуміння композитором необхідності створення відповідних акустичних умов для правильного голосоведення, зокрема, підзв'язкового тиску в трахеї (імпеданс), що рефлекторно впливає на ємність ротової порожнини в співі і роботу голосових зв'язок (складок) в певному режимі. Надмірне чи недостатнє відкриття рота в співі спотворюватиме не тільки характер звука, а й якість дикції.

- *Уникнення надмірної міміки і гримас у співі*;

Штучне гримасування у співі і надмірна міміка також знижує якісні показники звучання голосу через недоцільне використання м'язової активності та «показної» емоційності.

- *Помірної сили звука*;

Використання *forte (f)* чи *piano(p)*, *mezzo-forte (mf)* чи *mezzo-piano (mp)*

У співі вимагає певної вокальної техніки і вміння співака настроювати голосовий апарат на грудне, фальцетне чи змішане (мікст) голосоведення, що свідчитиме про стійку вокальну техніку. Тому, на початковому етапі рекомендується спів у режимі помірної сили звучання, для запобігання перевтоми голосового апарата. Порада М.Глінки зміцнювати спочатку середню ділянку діапазону голосу з використанням помірної сили звучання, означає настроювання голосу на мікстове (змішане) звучання з поступовим (неспішним) розвитком сусідніх верхніх і нижніх звуків, як оптимальний режим роботи голосового апарата.

Проте, тут є один нюанс, який не завжди враховується у вокальній практиці. Справа в тому, що середні звуки діапазону голосу завжди можна озвучити р і з н и м и регістровими способами (і грудним регістром, і фальцетним, і змішаним – на це

вказує і В.Ємельянов). Якщо перевантажити котрийсь з названих реєстрів у процесі співу, то не вдасться розвинути повний діапазон голосу співаючого, голос звучатиме напружено і форсовано (крикливо, різко). Тому, *збереження м і р и і необхідної сили звучання* є надзвичайно важким завданням для педагога в процесі роботи над середньою ділянкою діапазону. Педагогові необхідно володіти надчутливим слуховим контролем для регулювання реєстрових «перепадів» у діапазоні голосу учня чи студента і умінням співвідносити силу звучання голосу з вокальними можливостями [70;]

- *Уміння довго тягнути ноту рівним за силою голосом;*

Така техніка співу є значно важчою, ніж зміна сили звучання, оскільки поступове видихання знижує тиск під голосовими зв'язками, в той час, коли звук повинен звучати тою ж силою і на тій же висоті. М'язовій системі дихання доводиться додатково напружуватися, щоб зберегти постійний тиск і забезпечити потрібну динаміку та тембр (т.зв. «вокально-тілесна схема» за Ю.Юцевичем).

- *Уміння співати звукоряд вверх і вниз однорідним тембровим звучанням;*

Зберігати однорідну тембральну насиченість звуку можливо лише в межах невеликого відрізка звукоряду в діапазоні голосу, при утримуванні однакової динаміки. А в межах всього звукоряду необхідне уміння вчасно *переходити з одного реєстру в інший*, без зміни тембру голосу, що вимагає техніки керування диханням (м'язами живота, діафрагмою, гортанню) і, зокрема, надзв'язковим та підзв'язковим тиском в гортані і трахеї (імпедансуванням).

- *Співати без **portamento** і усіляких «під'їздів», точно інтонуючи необхідний звук (особливо, в масовому - хоровому чи ансамблевому співі);*

Практика показує, що момент утворення звуку значною мірою визначає характер наступної роботи голосових зв'язок (складок), а також, слухове сприйняття якості інтонування і тембру голосу. А це вимагає розвиненого слухового контролю, внутрішніх відчуттів і самоконтролю.

- *Дотримування послідовності вокальних завдань в процесі побудови вокальних вправа: спочатку вправи будуються на одному звуці в межах примарної зони; потім - на 2-х сусідніх, які необхідно плавно поєднати; наступний етап - тетра хорди як*

підготовка до інтервальних стрибків; поступове розширення стрибків з наступним поступовим наповненням; *арпеджіо і гами*.

Інтонування *великої секунди вверх і малої секунди вниз* М.Глинка вважав (цілком оправдано) найскладнішою вправою. Без розуміння цього і свідомого керівництва реєстровими механізмами жоден інтервал не звучатиме чисто.

Як стверджують спеціалісти-практики, співаючи *цілий тон вверх* (а ще важче 2-3 інтервали поспіль), *нижній звук необхідно свідомо облегшити*, використовуючи м'яку атаку і мінімальну силу звука. Інакше, поступове підвищення тону водночас викликати напруження голосу [74, с.38].

- *Не допускати перевтоми голосу, оскільки це завдає непоправної шкоди голосові;*

М.Глинка зауважує, що співати *чверть години з увагою і наполегливістю значно ефективніше, ніж чотири години без них*.

Отже, методична концепція М.І.Глинки стосується осмислення роботи голосових зв'язок (складок) в різних реєстрах голосу людини. На базі лише емпіричних (практичного досвіду, чуттєвого сприйняття) спостережень автор зумів дуже точно охопити конкретні закономірності співацького процесу, що повністю підтверджується сучасною вокальною педагогікою, яка, фактично, лише розширює і доповнює ці важливі постулати [4; 12; 74;].

Б) З ДОСВІДУ РОБОТИ ПРОФЕСОРА ОДЕСЬКОЇ КОНСЕРВАТОРІЇ ОЛЬГИ МИКОЛАЇВНИ БЛАГОВИДОВОЇ

Основні принципи роботи:

1. Нижньореберне, діафрагмальне дихання (вдихання носом, плавно і глибоко з відчуттям бокових ребер і нижніх м'язів живота). Активний стан організму зберігається з відчуттям «співацького поясу», використовуючи поштовх м'язів пресу (діафрагми) для активізації дихання. Особлива увага надається утворенню підзв'язкового тиску у верхньому (головному) реєстрі, щоб голос не «сідав» на горло.

Застереження стосується: ліквідації «замикання» (ущільнення) дихання під час утримування т.зв. вокально-тілесної схеми (збереження стану вдихання при співі, або «співацького поясу») та формування навички плавної подачі дихання на

кожному звуці, без поштовхів, формуючи, таким чином, відчуття опори звука;

2. Формування однорідної вокальної лінії в реєстрових переходах діапазону голосу шляхом округленого звукоутворення (не використовуючи назву «прикриття звука»).

На початку розспівування професор радить використовувати округлену фонему «О»(щось середнє між «О» та «А»); формування відчуття «великої голови» (головного резонування для вироблення т.зв. високої позиції звучання) досягається за рахунок активного підняття піднебінної дужки (м'якого піднебіння) і відчуття «напівзівка» у формі параболи, як основного і ефективного методу у пошуках потрібної «форми звука» та високої позиції звучання впродовж всього діапазону голосу;

3. Виховання м'язових відчуттів в методиці О.Благовидової тісно пов'язане з формуванням правильного положення голосотвірних органів, зокрема, відчуття «внутрішньої посмішки», легкого «напівзівка» чи «стану здивування»;

4. Особливої уваги надавала педагог роботі над дикцією, тобто, правильному формуванню і збереженню позиційної стабільності вимови голосних і приголосних впродовж всього діапазону. Строкатість (неоднорідність) звучання ліквідовувалась шляхом формування «високого звучання» фонем у т.зв. близькій і високій позиції та емоційному осмисленні слова;

5. Робота над технікою голосу, насамперед, торкалася ретельного «виспівування на позиції» кожного звука. Вирівнювання вокальної лінії (т.зв. «згладжування реєстрів») базувалося на центральній ділянці діапазону (т.зв. примарних звуках);

6. Для розвитку діапазону голосу педагог використовувала гамоподібні вправи та арпеджіо на легкому еластичному(збалансованому) диханні;

7. Активне і повноцінне звукоутворення, на думку педагога, вимагає збереження відчуття «високого» піднебіння, наповненого диханням [6;15;].

**В) З ДОСВІДУ РОБОТИ ПРОФЕСОРА ХАРКІВСЬКОЇ
КОНСЕРВАТОРІЇ
ПАВЛА ВАСИЛЬОВИЧА ГОЛУБЄВА
(з книги «Поради молодим педагогам-вокалістам»[13;])**

1. Основні типи дихання, які відповідають фізіології людини: ключичне (клавікулярне, верхньореберне), середньореберне (грудне, костальне, бокове), нижньореберне та діафрагматичне (черевне, абдомінальне).

У вокальному навчанні необхідно послуговуватися індивідуальними властивостями роботи дихальної системи співака, оскільки спів вимагає злагодженої роботи всього організму, в тому числі і дихання, повноцінна діяльність якого залежить від характеру вокального твору та його емоційного насичення.

Основна увага педагога повинна спрямовуватися на формування так званої «опори дихання», без якої не відбуватиметься формування «опори звука» - основного чинника повноцінної роботи голосотвірної системи співака. Якісним показником голосотворення є збереження тембральних фарб голосу впродовж всього діапазону голосу;

2. Розвиток діапазону голосу вимагає певного «теситурного режиму» - пристосування до виконавських можливостей голосу кожного учня, який би оберігав голос від перевантаження, форсування і надмірних м'язових зусиль.

Основним показником якості - є збереження рівної вокальної лінії, без перевантаження окремих ділянок діапазону, тому педагог повинен приділяти основну увагу розвитку робочого діапазону голосу і не захоплюватися надто верхніми (чи, навпаки, нижніми) його ділянками.

Особливо це стосується жіночих голосів. «Правильний, терпеливо витриманий режим постійних, вдало дібраних вправ є найважливішою умовою природного розвитку діапазону голосу без втрати його тембрових якостей» - основне «кредо» П.Голубєва [13, с.30];

3. Вправи повинні відповідати технічним можливостям голосу співака, але виховувати невимушене «легке» звучання і стійку інтонацію. Для цього педагог радить чергувати повільні і наспівні

вправи з рухливими (на стакато), доповнюючи їх арпеджіо і октавами у виконанні на одному диханні;

4. Велика увага, на думку професора, повинна спрямовуватися на формування самостійності учня в процесі розвитку техніки співу, вміння аналізувати і оцінювати якість виконання (свого та чужого) голосу. Це ж стосується і вдумливого опрацювання музичного та літературного тексту в процесі роботи над художнім образом твору, історичної епохи і композиторського задуму;

5. Виховання індивідуальності співака передбачає подолання недоліків звукоутворення, яке полягає у формуванні високого художнього смаку і правильного розуміння ним основних якісних вокально-технічних показників голосотворення (акустичних, фонетичних, резонаційних, виконавських та ін..).

Уміння аналізувати наявні недоліки звукоутворення (детонація, тремоляція, зняття опори дихання, спів у невластивій теситурі, форсування тощо) і опрацьовувати шляхи їх подолання - важливий процес формування вокальної культури виконавця.

Г) МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПРОФЕСОРА ПЕТЕРБУРЗЬКОЇ КОНСЕРВАТОРІЇ - НАТАЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНИ ІРЕЦЬКОЇ

1. Особлива увага надавалась педагогом опрацюванню якісного співацького тону, щоб голос звучав чисто без призвуків і тремоляції, однорідним тембром, якого можна добитися чіткою і активною атакою звука в середньому регістрі (середній регістр вимагає змішаного звучання);

2. У всіх регістрах голосу необхідно дотримуватися однакової сили звучання;

3. Звучання повинно мати «скрипкову» наспівність. Навіть паузи повинні не розривати, а, навпаки, з'єднувати фрази. Педагог називала це - «безперервність думки»;

4. Збереження відчуття вокального вдихання як основи розвитку технічного прийому «звукової паузи» (не втрачаючи респіраторних відчуттів, що утворилися при виконанні попередньої фрази і які необхідно зберігати для всіх наступних);

5. Використання вправ для черевного пресу, а також гімнастики співацького дихання, напівзівка і кореня язика.

Педагог великої ваги надавала розвиткові правильних відчуттів у співі і формуванню єдиної вокальної лінії. На верхніх

нотах добивалась збереження «зв'язку з нижнім тоном», а, повторно закріплюючи відчуття, вимагала брати «нижній тон в позиції верхнього»: верх утворювався за нижнім звуком, а низ - за верхнім.

Всі без винятку учениці починали заняття в грудному діапазоні від «МІ-бемоль» першої октави – «ЛЯ» малої [14;15;59;].

Н.О.Ірецька вперше ввела у вокальну педагогіку поняття «висока позиція звука», яке міцно прижилося в практиці виховання голосу.

Д) МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПРОФЕСОРА ЄРЕВАНСЬКОЇ КОНСЕРВАТОРІЇ ПАВЛА ГЕРАСИМОВИЧА ЛИСИЦІАНА

До основних принципів роботи П.Г.Лисиціана належать:

1. Строгий індивідуальний підхід до учня в процесі пошуків оптимальних методів роботи;
2. В роботі над диханням основу складає збереження стану вдихання («вокально-тілесна схема»). Вправи для розвитку дихання добираються з урахуванням хвилеподібної роботи гладких м'язів живота (з фазами напруження і спаду), що робить дихання міцним, активним, але не статично фіксованим.

Особлива увага надається точній і чіткій координації дихання і позиційної висоти звука та пошукам уявних відчуттів широкої амплітуди з рекомендацією якомога вищого відчуття в головному резонаторі певної звукової точки, тісно пов'язаної з глибокою низькою, м'язовою опорою (нижні м'язи живота), які утримують дихання;

3. Значна увага надається пошукам високої вокальної позиції, яскравості та «вправності» звука, головним і грудним резонаторам у їх взаємозв'язку.

Увага учнів спрямовується на утворення стійких звукових коливань в лобних пазухах впродовж всього діапазону голосу при збереженні відчуття «фокусування» звука в одній точці;

4. Формування красивого, повноцінного, без призвуків, тембру голосу при свободному і низькому положенні гортані;

5. Вироблення точної атаки звука, без «в'їздів», з синхронним поєднанням активного дихання і позиційної висоти звука. Строгому контролю педагога і негайній ліквідації, як великого

недоліку, піддається і зайва напруга, закріпачення дихання та гортані. Всі зусилля спрямовуються на формування легкості, простоти і раціональності атаки (емісії) звука.

Згадки учнів про роботу в класі П.Лисиціана свідчать про величезну повагу їх до свого вчителя. Вони вважали, згідно їх спогадів, що «у вокально-методичній майстерності - умінні за короткий період навчити співака на основі правильної організації дихання знаходити високу позицію звука і яскраве резонування - йому не було рівних» [15;].

Е) З МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ПРОФЕСОРА СОФІЙСЬКОЇ КОНСЕРВАТОРІЇ І.А. ІОСИФОВА

1. Маєстро добивався максимальної мобілізації всього організму (як духовної, так і м'язової) для «озвучування» з використанням емоційного тону;
2. Вимагав вести звукову лінію так, щоби приголосні не міняли якості співацького тону. На крайніх звуках рекомендував шукати відчуття широти глотки (ковтального горла);
3. Вважав, що добре і правильно організована дихальна енергія визначає співацький стан організму і впливає на силу звука. Рекомендував такий прийом: нахилитися, вдихнути і встановити «пояс напруги», вернувшись у вертикальне положення, згадати зафіксоване дихальне відчуття «поясу напруги», зберігаючи його в співі;
4. Розвивав акустичні якості звука: польотність (летючість), наявність т.зв. «металу» у тембрі голосу, яскравість, блиск, високу співацьку позицію і свободу звукоутворення, добиваючись співацького тону через відчуття «зручності» в співі (т. зв. звуковий комфорт), який виникає у співака лише за умови правильної координації всієї голосотвірної системи.

Отже, аналіз вимог, які ставляться вищевказаними педагогами-вокалістами до розвитку голосу, дозволяє вивчити не тільки особливості навчальних прийомів кожного з них, а й узагальнити спільні риси, які беруть свій початок ще від часів так званого класичного бельканто (XVIII-XIX ст.), висвітлених в перших методичних трактатах Мануеля Гарсія-сина (Франція) та Франческо Ламперті (Італія).

Ці вимоги стосуються:

1. Співу на опертому диханні («школа співу - школа дихання!»);
2. Використання змішаного дихання;
3. Співу легато (*legato*) як основи вокальної техніки;
4. Використанням активної атаки(емісії) звука;
5. Чіткої дикції і виразного фразування та співвідношення емоційності виконання до художніх потреб твору;
6. Спеціальної уваги до середнього регістру голосу (власне, міксту, який утворювався змішуванням грудного і фальцетного регістрів), особливо у жінок, як «ключа» для оволодіння верхнім діапазоном [10; 12; 14; 17;56;76;].

Крім того, основна тренувальна робота базувалася на *гамоподібних вправах та вокалізах*. Свідченням цього є відоме висловлювання популярної співачки тих часів Ліллі Ліман (Берлінська опера, 1878 р.), яка стверджувала, що: «вправи, а, особливо, вправи, побудовані у формі великих повільних гам, є якнайкращим засобом для зцілення всяких недоліків голосу і, поряд з тим, прекрасним запобіжним засобом проти втоми... Правильно сформована велика гама творить дива. Вона вирівнює голоси, робить їх гнучкими, шляхетними, розподіляє силу, виправляє всі вади і переломи (мабуть, т.зв. перехідні звуки - Г.С.), контролює голоси, проникаючи в найглибші таємниці. Перед нею ніщо не скриється... З усіх вправ, які я знаю, це - найдосконаліша, але й найскладніша...»[59,с.42].

Питання для закріплення знань:

1. В чому полягає емпіричний досвід людства та роль педагога-вокаліста?
2. Обґрунтуйте педагогічні принципи М.І.Глинки з огляду сучасності;
3. Що є спільного і відмінного у практиці виховання голосу:
 - О.М.Благовидової;
 - П.В.Голубєва;
 - Н.О.Ірецької;
 - П.Г.Лисиціана;
 - І.О.Іосифова;

РОЗДІЛ III. ПЕДАГОГІЧНЕ КРЕДО СТИЛЮ БЕЛЬКАНТО

Основні вимоги т.зв. класичної школи *бельканто* (*bel canto* - з іт. - *красивий, плавний спів*), на яких виховувалася велика плеяда відомих вітчизняних співаків і педагогів, і яка на теренах України (та Росії) отримала найяскравіше втілення в педагогічній діяльності італійських педагогів Камілло Еверарді (1868-1899 рр.), Умберто Мазетті (1899-1919 рр.) та ін., в сучасній практиці трансформувалася в систему професійної вокальної (академічної) школи, основу якої складає - *є в р о п е й с ь к а , а к а д е м і ч н а , о п е р н о – к о н ц е р т н а* манера голосоведення.

Основні навчально-педагогічні принципи цієї школи, доповнені і збагачені практикою та науковою думкою спеціалістів, ґрунтуються на:

1. Повноцінному, збалансованому, змішаному, нижньореберно-діафрагматичному (косто-абдомінальному) диханні, яке має широкий спектр дії і дозволяє виконувати найрізноманітніші вокальні твори. Таке дихання повинно відбуватися:

- *без підняття плечей* (з майже непорушною верхньою частиною грудей);
- *помірною кількістю* набраного в легені повітря (з безшумним вдиханням носом і ротом одночасно, коротким, «як переляк»);
- *миттєвою фіксацією* (затримкою, т.зв. - «опорою дихання») набраного повітря;
- *повільним, економним видихом-співом*, який повинен активно підтримуватися м'язами черевного преса, зокрема, нижньою ділянкою м'язів живота (ніби, утримуючи стан вдихання, т.зв. «вокально-тілесну схему», «вокальний пояс» тощо);
- з відчуттям широкого горла в ділянці голосових зв'язок (нижньої ділянки гортані), розслаблення і *свободи гортанних м'язів*, яке виникає при відчуттях легкого «напівпозіху», або «скритої посмішки» (таке відчуття виникає при промовлянні придихової фонемі «Г»/укр./, викликаючи характерне, ледь відчутне пониження гортані, зокрема, кадика);

2. Активній і енергійній атаці (емісії) звука, (але без т.зв. перезмикання голосових зв'язок, що характеризується різким, «тріскучим» тембром), яка зберігає чистоту інтонування (без «в'їздів» у звук), підтримуючи водночас стабільно вільне,

«розгорнене» положення гортані і нижньої щелепи (якщо щелепа рухлива, то й звук «їздить», тремолоє);

3. Природній (без перебільшення) роботі артикуляційного апарата, особливо, рота, з дещо «розплесканим» коренем язика, що дозволяє йому тонко контактувати з м'яким піднебінням і здатним стабільно утримувати звук для відтворення потрібного звучання і емоційності;

4. Змішаному звукоутворенні, яке сприяє вирівнюванню звучання голосу впродовж всього діапазону, (зокрема, т.зв. «перехідних нот», тобто, згладжуванню регістрів), збереженню однорідного тембрового забарвлення.

Змішування регістрів голосу і збереження однорідної вокальної лінії в діапазоні співака передбачає уміння *завчасного* (не очікуючи появи перехідних звуків) переходу голосу до наступного регістру, що лежить в основі т. зв. «прикриття» звука.

Для високих голосів, це - «ДО-РЕ-МІ» першої октави, а для інших, відповідно, ще нижче;

5. На «прикритому на відкритій основі» голосоведенні (тобто, в міру округленими звуками при відчутті широко відкритого горла в ділянці голосових складок і вільно функціонуючій гортані). Художній спів «білим» звуком - недопустимий! Він може використовуватися лише для передачі необхідних звукових ефектів (слухна засторога Ф.Ламперті);

З цього огляду М.Гарсія-син застерігав: «Всі зміни тембру... можуть зводитися до двох найважливіших - тембру світлому і темному. Світлий тембр, при перебільшенні, робить голос крикливим і пискливим. Темний тембр надзвичайно ефективний у високих голосів - він надає чистоти і ясності звучання»[59, с.96;].

Звук необхідно м'яко опирати на груди у високій позиції (в «куполі»). Чим вищий голос, тим «зібраніше» і «гостріше» повинні формуватися відчуття.

Для нижчих голосів активніше використовуються грудне резонування, а для високих - головне, у «масці», але для збереження т.зв. вокальної лінії високі звуки необхідно «опирати на груди», а низькі – утримувати «в голові».

6. Початковій вокальній роботі, яка повинна базуватися на середньому, більш природному (робочому) діапазоні голосу виконавця. Використання крайніх звуків (як високих, так і низьких) можливе після опанування центральної ділянки діапазону.

Для згладжування реєстрів голосу педагоги-практики рекомендують використання вправ - пасажів знизу вгору з підсиленням звучання і чіткою роботою нижніх м'язів живота (ущільнення внутрітрахеального опору струменю повітря, що «тисне» на зв'язки - імпедансування), октавних стрибків;

7. Бездоганній дикції. Чітка вимова голосних і приголосних фонем є свідченням свободи в роботі гортані та артикуляційного апарата, коли **миттєва вимова** приголосних не «збиває» тембрального забарвлення і не перериває виразної **наспівності (протяжності) голосних**.

Основна увага педагога повинна спрямовуватися на **однорідність і яскравість** звучання всіх звуків, зокрема, «вузьких» (т.зв. – задньоязичних) - «І», «Е», які повинні звучати більш округлено і ширше (в порівнянні з розмовною мовою), і т.зв. передньоязичних, «широких» «А», «У», які повинні, навпаки, звучати вужче і яскравіше (всі звуки «фокусувати» в передній ділянці твердого піднебіння);

Безперервність вокальної лінії і «плинність» звука характеризується дотриманням **орфоепічних норм голосоведення**, яке полягає у використанні **відкритих складів** літературного тексту твору (коли приголосний звук т.зв. закритого складу «приєднується» до наступного складу, напр.. «О-Йко-ли-Бя - со-кі-Лко-ли-Бкри-ла ма-в...»), на відміну від фонетичних правил, які містять і закриті склади - «Ой, ко-либ –я- со-кіл, ко-либ – кри-ла-мав»).

8. Використанні фонетичних вправ для розвитку акустичних показників голосу (яскравості, дзвінкості, політності /летючості/, світлого і близького звучання).

Близькості і «подачі звука вперед» часто допомагає фонема «І» та приголосна «Л», які вкупі формують відповідне положення язика та ротової порожнини для вироблення потрібного звучання, (тому корисні вправи на: «ЛІ», «ЛЄ», «ЛЬО», «ЛЮ»).

Умінням «утримувати велику голову» при співі, тобто, формувати високе звучання, педагоги (К.Еверарді, П.Лисиціан, А.Нежданова, О.Благовидова, Н.Прокопенко, М.Удовенко та ін..) рекомендують розвивати техніку виконання високих нот.

Чим вища нота, тим більший, компактніший і щільніший «купол» повинен відчувати співак, формуючи водночас уміння твердим піднебінням (виличними м'язами верхньої щелепи) та лобною (гайморовою) ділянкою міцно упирати та «утримувати звук» вверху.

9. Формуванні *високої позиції звука та збереженні вокальної лінії*, основне гасло якої: «навіть найнижчі ноти повинні звучати так, як найвищі, в голові». Це стосується формування однорідного тембру голосу впродовж всього діапазону голосу. Маєстро К.Еверарді, (який досить погано володів російською), строго вимагав: «Ставь голова на грудь», чи, навпаки, «ставь грудь на голова», або - «мешай, мешай...звуки».

Звук, поставлений низькою позицією, глибокий, важкий, який вимагає форсованого дихання та надмірного напруження гортані і тільки недосвідченому співакові він може здатися гучним і великим (основні відчуття при такому звукоутворенні формуються поруч з євстахієвими трубами слухового органу, що і створює для співака фальшиву гучність).

Насправді ж, такий звук, переважно, глухий і важкий, який у залі не звучатиме. При такій позиції звука верхні резонатори не працюють і голос, позбавлений легкості і яскравості, не понесеться в навколишній простір.

І, навпаки, звук у високій позиції, при правильній роботі верхніх (головних) резонаторів і дихання формується далеко від євстахієвих труб (що внутрішній слух співака може сприйняти як брак сили звучання). Однак, саме таке звучання не вимагатиме значної трати сил і напруги горла, і, саме такий голос «литиметься» вільно, легко і яскраво в будь-якому приміщенні.

10. Розвитку *усвідомленого ставлення* до формування вокальної культури (т.зв. «інтелектуального співу»), яке стосується *цілеспрямованого керівництва процесом голосоведення*: аналітичного мислення, розуміння і творчого опрацювання вокально-технічних завдань, розвиненої сфери

відчуттів (акустичних, вібраційних, фонетичних, м'язових тощо) та навичок самовдосконалення, до яких належить опанування збалансованим диханням (взаємодією м'язів-антагоністів - т.зв. «вдихачів» та «видихачів», як важливого компонента опори звука), акустичними якостями голосу (резонаційною дзвінкістю, дикційною виразністю, високою позицією звучання), виконавськими навичками (виразністю інтонування, емоційністю фразування, динамічним діапазоном тощо).

Вокальні вправи складають *основу «тренувальну базу» формування культури співу*, результатом яких є розвинений голосовий апарат, здатний витримувати значні і тривалі навантаження, дає естетичну насолоду та забезпечує повноцінне функціонування організму людини.

Для педагога в процесі роботи над голосом важливу роль завжди відіграє формування правильних *музично-слухових уявлень* учня, які можуть, крім слухових, включати ще й зорові, рухові, м'язові, вібраційні та інші уявлення. Найчастіше такі уявлення *виникають одночасно*, що свідчить про необхідність активізації роботи *різних систем аналізаторів*, зокрема, задіювання в процесі навчання співу рухових (моторних) як ефективного способу усвідомлення співацької техніки та контролю за якісними показниками голосотворення.

Тому використання в процесі співу різного роду рухової активності учнів (вистукування, плескання, танцювальних, ритмічних рухів і тактування) є ефективним методом виховання музично-ритмічної основи звукоутворення на заняттях і сприяє розвитку так званого *вокально-музичного слуху*, який поєднує в собі увесь *комплекс* (вібраційних, м'язово-тілесних, фонетичних, акустичних та ін..) відчуттів, що являють собою так звані *ідеомоторні – -вібро, -баро, -пропріо рецепції (відчуття)*.

Вокальний слух, як відомо, є *особливим видом музичного слуху*, який виробляється лише в процесі занять співом і, практично, не є притаманним людині від природи.

За визначенням Ю.Юцевича, «вокальний слух - це особливий вид музичного слуху, який включає звуковисотний, динамічний, тембровий, ритмічний слух, а також барорецепцію і вокально-тілесну схему. Здатність співака до оцінювання якості власної фонації та вміння її змінювати є показником виконавського вокального слуху»[84,с.44].

Отже, складність оволодіння вокальним слухом, полягає **в умінні чути і критично оцінювати звучання власного(і чужого) голосу.** Слуховий вплив передбачає формування еталонних слухових уявлень, які, як будь-яка рухова діяльність людини, контролюється центральною нервовою системою (ЦНС). Тому метою роботи педагога-вокаліста є вдосконалення процесів координації цієї діяльності учня через розвиток вокально-технічних умінь і навичок (уявлень і відчуттів) у процесі співу.

ПИТАННЯ для закріплення знань:

1. Проаналізуйте комплекс педагогічних засад, орієнтованих на загальноприйнятні «класичні» принципи голосотворення у світовій практиці;
2. Узагальніть основні навчально-методичні принципи сучасної європейської академічної школи співу.
3. Які теоретичні положення вокального розвитку минулого успішно використовуються в сучасній практиці виховання голосу?
4. Охарактеризуйте роль вокально-моторного слуху у формуванні якісного голосоведення.
5. Що являють собою т.зв. ідеомоторні відчуття як комплексні музично-слухові уявлення у співі (-вібро, -баро, -пропріо...)? Які ділянки голосотвірної системи вони визначають?

3.1. КЛАСИФІКАЦІЯ ГОЛОСІВ І ВОКАЛЬНИХ ЖАНРІВ (МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ)

Класифікація професійних голосів здійснюється на базі таких показників як: тембр, сила, діапазон, летючість та динамічність. В часи староіталійського бельканто (XVII ст.) теситура вокальних партій, як стверджують джерела, обмежувалась центральним (робочим, в октаву-півтори) діапазоном і тому такий поділ не проводився. З VIII ст., коли оперна теситура вже вимагала значного розширення діапазону (і остаточно закріпилась у наступних XIX та XX сторіччях) у вокальній практиці сформувалось **сім основних типів** голосів: **чоловічих** - бас, баритон, тенор, а серед **жіночих** – сопрано, колоратурне сопрано, мецо-сопрано та контральто. Всі голоси за силою і

яскравістю звучання поділяються на драматичні (міцні, глибокі і насичені) та ліричні (легкі, дзвінкі, високі).

Подальший розподіл був (і залишається) тісно пов'язаний зі специфікою виконавської практики та задуму композиторів, що дозволило уточнювати потреби сучасного оперного мистецтва (та різновидів академічного і естрадного співу), пристосовуючи вокально-технічні якості співаків до мінливих вимог часу і значно розширити типологію голосів виконавців.

В сучасній вокальній практиці вже налічується понад 20 типів голосів, розподіл яких пов'язаний як з характером виконавської практики (оперним, камерним, наспівно-мелодекламатичним, різновидами естрадного, народного виконавства тощо), так і з якісними показниками голосових можливостей – діапазоном, яскравістю і силою звукоутворення. Урахування природних даних голосу - ліричних та драматичних характеристик - можуть виявляти і акустичні ознаки обидвох названих основних типів голосу. Такі голоси у вокальній практиці отримали назву «проміжних» голосів (лірико-драматичних, лірико-колоратурних, камерних, мецо-колоратури, «героїчних» тощо).

Поділ голосів найбільш виразно проявляється в тембральних характеристиках, які залежать від багатьох показників (сталих і тимчасових): довжини голосових зв'язок, міцності вокальних волокон, активності гормональної системи співака, первинного спектру гортані, підзв'язкового тиску і, навіть, характеру харчування, кров'яного тиску, життєвого режиму, загального настрою та мікроклімату приміщення тощо. І це попри те, що тембр голосу кожної людини, як відомо, має неповторні ознаки, які складають основну його характеристику.

В поділі голосів не менш важливу роль відіграє і міцність звучання, яка залежить, насамперед, від тонусу гортані, побудови ротоглоткового рупора, могутності грудної порожнини та гортанних і головних резонаторів, а також, від емоційно-вольового потенціалу і енергетики самого співака. Для оперних театрів міцність голосу повинна бути в межах 120 децибелів, для театрів оперети і мюзик-холів – 90-110 дб., а для естрадно-філармонійної діяльності – в межах 80 дб. Співаки з меншими показниками міцності вважаються т.зв. «мікрофонними» виконавцями (за даними В.Прокоп'єва – цит., вид., с. 76).

В залежності від типу голосу у діапазоні співаків переважає той чи інший **регістр**: у високих голосів провідним регістром є *головний (фальцетний)*, а для низьких природний – *грудний*. **Регістром** (за В. Ємельяновим) називається певне положення гортані, завдяки якому голос озвучується тим чи іншим резонатором – *головним* (кістки черепа, т.зв. «маска»), чи *грудним* (грудна клітка), внаслідок чого голос набуває, відповідно, головного (фальцетного) чи грудного звучання [47]. В органічній музиці *регістр*, відповідно, означає *важіль*, яким переключують механізм органу (з наголосом на «а» - Г.С.) на новий ряд звуків. Тому, найбільшою проблемою розвитку діапазону голосу кожного співака стає т.зв. «*техніка вирівнювання діапазону*», яка передбачає згладжування перехідних нот між грудним та головним регістрами та опанування *змішаним (медіумом, мікстом) регістром*. Діапазон сучасних співаків повинен мати понад дві октави з відпрацьованою технікою згладжування регістрових переходів, щоб технічні завдання дозволяли успішно користуватися різними теситурними умовами вокальних творів.

Варто пам'ятати, що природа **чоловічого голосу**, в основі якого лежить *грудний регістр* дещо відрізняється від аналогічного грудного у жінок: у *чоловіків* цей регістр має ознаки **природного медіуму**, тобто, змішаний характер звукоутворення (тому й робота з ними розпочинається з середніх, т.зв. примарних тонів діапазону, розвиваючи його в обидва боки, на що наголошував ще М.Глінка).

Звукоутворення у **жіночих голосах** в грудному регістрі має більш «відкритий», різкий, т.зв. «білий» («народний») характер і **формування медіуму**, найчастіше, належить до *першочергових завдань постановки голосу*, оскільки, лише в такий спосіб можна виховати правильну техніку співу з однорідним тембральним забарвленням на всьому діапазоні голосу, коли грудний регістр утворюватиметься *м'якою манерою озвучення*, тобто, із *завчасним використанням* (заздалегідь) *фальцетного* регістру (т.зв., «пониження регістрових переходів»), який дозволяє не перевантажувати голосовий апарат і позбавляє голос різкого і крикливого звучання. Це ж, певною мірою, стосується і **тенорів**, характер звучання яких наближається, швидше, до жіночого механізму голосоведення, що вимагає свідомо виразнішого озвучування фальцетного регістру (головного резонування).

А) Жіночі голоси

Високі жіночі голоси – сопрано - це світле, яскраве, дзвінке звучання голосу, яке має індивідуально-неповторні властивості: ширину діапазону, тембральні якості і емоційно-виразну насиченість художнього образу, особливу рухливість і легкість.

Основну характеристику голосу, як відомо, утворює тембр, який вирізняється обертовою насиченістю (густота тембру), інтонаційною палітрою яскраво-близького звукоутворення у високій позиції головного (фальцетного) звучання. Загальний діапазон залежить від індивідуальних фізіологічних властивостей голосотвірної системи співачки та рівня розвитку голосових можливостей і професійної діяльності, завдяки якому голоси поділяються на: *колоратурне сопрано*, надзвичайно легкий і рухливий голос з діапазоном – від «ДО-РЕ» першої октави до «ФА-СОЛЬ» третьої; *ліричне сопрано*, діапазон якого дещо нижчий, хоча й мало відрізняється від колоратурного за сріблестістю і легкістю звучання – від «ДО-РЕ» першої до «РЕ-МІ» третьої; *драматичне* (або т.зв. центральне) сопрано, яке вирізняється міцним, насиченим тембром і силою звучання з загальним діапазоном – від «СІ-ЛЯ» малої октави, до «ДО» третьої. Ще існують т.зв. «проміжні голоси», індивідуальні властивості яких поєднують якості звучання і діапазони основних: *лірико-колоратурні, лірико-драматичні сопрано* тощо.

В роботі з високими жіночими голосами першочергову роль завжди відіграватиме *технічна сторона*, як найефективніша методика формування характерного для них рухливого, близького і яскравого звучання, яка, однак, вимагає усвідомлення т.зв. чинника «*вертикальності звука*» (за В.Прокоп'євим), пов'язаного з розвитком *високої позиції звучання голосу* та опори звука впродовж всього діапазону (поєднання регістрів), оскільки це є найкоротшим шляхом для розв'язання проблеми регістрів, тембру, нюансування та динамічних відтінків звучання.

Якщо високі жіночі голоси дивують яскравістю і дзвінкістю головного (фальцетного) регістру, то *низькі жіночі голоси*, які отримали назву – *меццо-сопрано та контральто* - здатні принести неповторну насолоду слухачам своєю тембральною насиченістю і густотою обертонів грудного регістру (у поєднанні з фальцетним), діапазон яких коливається від «ФА-СОЛЬ» малої октави до

«СОЛЬ-СІ» другої. *Мецо-сопрано*, в свою чергу, може мати діапазон драматичного сопрано, лише з більш виразним звучанням нижньої ділянки діапазону, чи наближатися до більш «густого» звучання найнижчого жіночого голосу – *контральто* (діапазон якого найчастіше охоплює «МІ» малої і «ФА-СОЛЬ» другої октави).

Робота над технікою голосу для низьких жіночих голосів є не менш важливою, ніж для високих, проте, найсуттєвішими для них є *три основні завдання*:

- *вирівнювання реєстрових переходів;*
- *оволодіння імпедансом;*
- *опанування синтезу слова і музики.*

Як відомо, грудне резонування у низьких жіночих голосів досягається виробленням активного тону грудей і живота, т.зв. ***імпедансування гортані*** і збільшенням ємкості мовного тракту. Поняття техніки «*імпедансу гортані*» дещо відрізняється в чоловічих і жіночих голосах. У жіночих голосів імпеданс стосується гіперфункції не *хрящових утворень гортані* (як у чоловіків), а *м'язово-сухожильних, переважно, грудинно-під'язикових та лопатково-під'язикових м'язів*, які сприяють збільшенню ємкості ротоглотки. Оскільки чистота інтонування залежить від активності дихання (зі слуховим моделюванням тону), а ***висока позиція*** зумовлюється ***опорою звука*** і ***резонаційною активністю*** назальних (носових) порожнин, то виразність вимови слів залежатиме саме від *імпедансу грудочеревних м'язів, власне, нейродинаміки органів мовлення* і психодинаміки загалом.

Основними *відмінностями* між високими жіночими голосами і низькими є те, що високі голоси мають більш *природну артикуляційну саморегуляцію* голосового апарату і тому не потребують особливого втручання, оскільки, голосовий апарат у них працює лише в *комплексному режимі*, а відчуття імпедансу є досить слабкими і «розмитими». Тому, відчуття імпедансування у них тісно пов'язуватиметься з простим «*укладанням*» *гортані* в найзручніше положення, в чому й полягає навчання. Вплив на той чи інший орган у високих голосів матиме успіх лише за умови, що педагог чудово «бачить» функційний зв'язок в організмі співачки і може конкретизувати творче завдання, щоб стимулювати формування правильних відчуттів.

Водночас, *низькі голоси*, часто вимагають *теоретичної конкретизації діяльності окремих голосотвірних органів*, тобто спрямованого впливу на ту чи іншу функцію, хоча комплексний характер голосоведення також повинен враховуватися. Для досягнення потрібного результату практики радять насамперед:

- *настроїти голос в резонанс з власною частотою тракту учениці,*
- *а тоді опрацьовувати знайдену позицію на різних голосних на одному і тому ж тоні з метою створення ефекту авторегулювання рухів діафрагми в залежності від зміни тиску в мовному тракті (гортані-трахеї), зумовленого тою чи іншою голосною фонемою;*
- *згодом необхідно об'єднати в кантилену кілька сусідніх тонів в одну послідовність на одній голосній з наступним чергуванням кількох голосних і тонів.*

І тільки після досягнення стійкості характеристик звука за тембровими, формантними, частотними і амплітудними параметрами, варто переходити до поєднання голосних і приголосних фонем, оскільки тоді комбінації складів вже будуватимуться більш ефективно, особливо, коли форманта голосної якомога менше спотворюватиметься приголосною. Учениця (студентка) повинна усвідомлювати цей процес і запам'ятовувати відчуття правильного звучання, оскільки позиції голосних і приголосних фонем у відчуттях чітко локалізуються: ***голосні – в ротоглотці, а приголосні – на губах.***

Процес згладжування голосних складів зумовлюється:

- а) активністю дихання;*
- б) активністю артикуляційного апарата;*
- в) наявністю аспірації, (усвідомлене стримування потоку видихання, яке без імпедансу на рівні всього тіла співаючого в оперному співі є, практично, нездійсненним).*

Отже, виразність вокального мовлення і ККД процесу співу перебувають в прямій залежності від ***імпедансу*** (урівноваження тиску повітря, яке надходить з трахеї і ***опору*** голосових зв'язок; відчуття активного «співробітництва» їх відчуються ***в трьох точках***, в залежності від ділянки діапазону: ***в ротовій порожнині, в гортані та грудях***), що й дозволяє співакові перетворюватися в досконалий «музичний інструмент».

Музично-виконавські можливості кожного названого типу голосу тісно пов'язані з фізично-духовними якостями виконавця, його музичними здібностями, інтелектуальним розвитком та

темпераментом, а також, наполегливістю і терпеливістю у процесі опанування вокально-технічного багажу знань. Природні вокальні здібності співака, також, тісно пов'язані з освітньо-кваліфікаційним рівнем підготовки кожного індивідуума, душевно-людськими якостями, навчальними можливостями та нервово-психологічним укладом роботи організму особистості виконавця, що ставить перед педагогом цілу низку творчих завдань і вимагає урахування індивідуальних особливостей для ефективного розвитку конкретного рівня обдарування.

Варто пам'ятати, що спів у натуральному (грудному) регістрі діапазону голосу вимагає *коливання зв'язок суцільною своєю масою*, а при головному (фальцетному) регістрі переважає їх *крайове змикання* (тільки внутрішніми краями). Отже, при переході у верхній регістр в голосотвірному механізмі повинен відбуватися *розподіл* (розчленування) енергії *від іннервації* (коливання) *голосових зв'язок до їх активного натягу*, тому що при контакті довжини і маси звукового тіла підвищення тону залежатиме від *збільшення сили його натягу*. Цей чинник, як стверджує В.Прокоп'єв, якраз і не враховується співаками-початківцями, і їх гортань спазматично замикається при намаганні співати вище натурального тону.

Замикання гортані відбувається від невміння співака використовувати *захисні механізми голосового апарату* – *імпедансувати голос на грудочеревному і гортанноглотковому рівнях*, після оволодіння яким голос у верхньому регістрі набуває тембральної насиченості і зберігає грудне забарвлення, що й характеризує поняття «згладжування регістрів», або т.зв. «прикриття звука». Характер цього згладжування має виключно індивідуальні особливості, властиві кожному типові голосу, для якого визначені т.зв. «перехідні ноти» діапазону.

Б) Чоловічі голоси

Високі чоловічі голоси – тенори – вирізняються особливою яскравістю і світлою тембральною фарбою близького звукоутворення і поділяються на: *драматичні, ліричні, лірико-драматичні і, доволі рідкісні у виконавській практиці, тенор-альтіно та контратенор*. Але, якщо перші три типи відрізняються між собою, здебільшого, тембральною густотою і

силою звучання при майже однаковому діапазоні голосу: від «ЛЯ-СІ» великої октави до «СІ» першої – «ДО» другої октави, то *альтіно* та *контратенор* за тембром і м'якістю звучання наближаються швидше до жіночих голосів (драматичного сопрано та мецо-сопрано) з відповідним діапазоном (які у вокальній практиці отримали назву «*містер-сопрано*» чи «*містер - мецо-сопрано*»).

В сучасній практиці виховання голосу педагогічний вплив на формування професійних вокальних навичок щораз частіше пов'язується з вихованням *усвідомленого підходу, т.зв. свободи і розкнутості голосотворення*, «коли динамічна система працює в режимі саморегуляції при будь-якому ступені важкості рішення завдань»..., оскільки, «без оптимального синтезу музичних і функційних (усвідомлених – Г.С.) завдань співак не зможе стати господарем свого голосу і його творчість носитиме умовний характер» [63, с.167]. На думку вчених, така свобода тісно пов'язується з *явищем імпедансу*(в ділянках трахеї гортані та рота), через призму якого можна розглядати процес саморегуляції звукотвірних функцій у співі, що вимагає чіткого усвідомлення та керівництва ними.

В роботі з тенорами найважливішу роль відіграє вироблення певної *вокальної позиції звука*, тобто, локалізації вокальних відчуттів, оскільки, саме *координація рухових (моторних) відчуттів* створює важливу проблему: внутрішні ідеомоторні (нервово-м'язові) відчуття можуть не співпадати з зовнішніми акустичними (через невідповідність морфології гортані конкретного співака чи акустичні умови приміщення тощо). Для вироблення в учня *правильних слухових уявлень* педагоги у навчальній практиці широко використовують прийом виконання окремих нот в середній ділянці діапазону, (переважно, примарних звуків, на зручній голосній фонемі) з прикладанням долоні до вуха, (для збільшення відчуття головного резонування). Прибравши руку з вуха учень повинен зберегти цей ефект резонування і надалі. Такий прийом спрацьовує не зразу, але, поступово, співак набуває уміння вольовим способом «наповнювати» голову звуком і зберігати це звучання «в масці» (без руки біля вуха).

Як показує практика, сформоване відчуття правильного резонування в голові, найефективніше засвоюється на голосних

фонемах в поєднанні з йотованими («Я-А», «ЙО-О», «Ю-У», «Є-Е», «І-І» і т.п.), за умови ретельного контролю співаком за збереженням відчуття *незмінності* звуковисотних та тембральних характеристик всіх голосних фонем. Згодом ці ж голосні, утворені «у масці» спрямовуються і на формування кантиленного звучання різних інтервалів (на секундах, терціях, квартах і т.д.), зберігаючи таку ж однорідність звукоутворення (в одному і тому ж місці) і *вільно відкриту ротоглотку* без найменшого м'язового напруження (стан напівзівка). Однак, *вільне відкриття ротоглотки, не означає надто широкого простору в ділянці кореня язика, яке за твердженнями В.Ємельянова, повинно бути у формі «цеглини» (а не овалу, що часто вводить у оману початкуючих співаків).* Правильне відкриття гортані передбачає легкий контакт з м'яким піднебінням, (коли при даному положенні легко утворюється йотована фонема). Широке відкриття гортані повинно утримуватися, насамперед, в ділянці *голосових зв'язок* (дещо вище від шийної ямочки), чому добре сприяє пониження кадика. [28].

Опанування інтервалів найкраще засвоюється на гамоподібних вправах, спів яких вимагає чіткого контролю за збереженням *непорушності вокальної лінії*, що передбачає поступове пониження гортані (в міру підвищення тону). Тренування рівності звучання на середніх нотах діапазону голосу тенорам (від «МІ» малої до «МІ» першої), вокальний педагог і методолог В.Прокоп'єв радить здійснювати *щодня по три години протягом тижня (як оптимальний термін формування стабільних навичок)*, що дозволяє співакам стабілізувати дихання і вирівняти звуковедення перед подальшим опрацюванням верхнього регістру голосу.

Верхній регістр голосу вимагає, як відомо, сформованого вокального слуху і міцної гортані. Вище ноти «МІ» першої октави, для правильного «прикриття голосу» необхідно використовувати *пониження гортані та збільшення її ємкості (внутрігортанна посмішка)*. Особливої уваги вимагатимуть перехідні ноти: «МІ», «ФА», «Фа-дієз», які *необхідно прикривати обов'язково!* В міру освоєння верхнього регістру відчуття резонування («пункту збору») переводиться з *твердого піднебіння на м'яке*, а на крайніх верхніх нотах фокус резонування вже відчуватиметься *на маківці голови*.

Тільки так, крок за кроком, поступово, за рік часу, як стверджує В.Прокоп'єв, можна без форсування дихання, під чітким слуховим контролем, досягнути потрібного результату, т.зв. «*вертикальності звука*», «коли всі ноти діапазону, ніби ртуть в термометрі, перебувають в єдиній трубочці і слух будь-яку з них озвучує за допомогою органіки» [63, с.168].

Поступово у співака вироблятиметься відчуття «резонаційного куполу», т.зв. «ментально-акустичного феномену» (термін В.Прокоп'єва), невидимого зовнішнім спостереженням, який дозволяє сформуванню оптимальну вокальну техніку, покращити тембр голосу та динамічні показники шляхом використання додаткових резонаторів ротоглотки та грудей, в процесі вивчення мелодії (на творах, але, спочатку, на склад «РО», або «ЛЬО»).

При наявності *високої гортані* В.Прокоп'єв радить надавати перевагу т.зв. «горішньому резонуванню», коли *звук фокусується на язичці, а гортань має децю звужене положення* (ефект передрупорної камери). Мелодію творів необхідно співати на склад «ЛЬО», з відчуттям резонування в «масці». Проте, така техніка не дозволяє (до повного опанування нею – поки не зміцніє і не розшириться гортань) використовувати драматичні твори, щоб не перевантажити (і не пошкодити) голосовий апарат. Для розпрацьовування гортані і гнучкості голосу педагог радить співати (на склад «РО», або «ЛЬО») мелодію, наприклад, серенади Сміта (з опери Ж.Бізе «Пертська красуня»). Октавний стрибок повинен *однаково озвучуватися* (в одному і тому ж місці). Коли твір звучатиме рівно і красиво на всіх голосних, варто пробувати співати зі словами, навіть, в нижчій тональності, а згодом, подолавши всі «незручні» слова, виконувати в натуральній тональності.

Для низьких чоловічих голосів – баритона і баса (з їх ліричними, драматичними та проміжними характеристиками звукоутворення – баса-кантанте, баса-профундо, баритона високого, баритона низького тощо, - діапазони яких коливаються від «профундового» «ДО» великої октави до повноцінної, тенорової - першої октави) - найбільш проблемними є *регістрові контрасти і крайні ноти діапазону голосу*, тому основні акценти стосуються формування *вібраційних відчуттів та імпедансу*. Для баритонів (як і мецо-сопрано), згладжування регістрів, через

проміжний характер голосу, є найбільшою складністю. *Ліричні баритони притримуються високої позиції* (т.зв. артикуляційної, ідентичної з тенорами, пов'язаної з імпедансуванням ротоглоткової порожнини), *а драматичні – низької* (басової, пов'язаної з імпедансуванням грудей).

Відповідно, для *ліричних баритонів* найзручнішим є *метод примарного тону*, з імпедансуванням ротоглоткової ділянки), коли зберігається однорідність тембру, а для *драматичних* – *метод оптимального використання резонансу трахеї і резонансу грудей*. Озвучення середніх нот діапазону, як правило, здійснюється без зусиль, звук утворюється ніби «на губах» (інструментально), а вібраційні відчуття концентруються в «масці» обличчя. В такий спосіб знімається навантаження зі зв'язок, оскільки головну роль в цьому відіграє психодинаміка, яка керується більш низькими рівнями регуляції – нейродинамікою та біомеханікою.

При переході до верхнього регістру *експресія думки* зростає прямопропорційно висоті тону, а *дихання* при цьому виконує роль основного *провідного механізму*, тобто, обслуговує запити психодинаміки. Спів нижніх нот діапазону здійснюється в тому ж режимі, але з більш інтенсивним резонуванням грудей і чіткістю вимови голосних. Така «інструменталізація» співу сприяє збереженню *високої співацької форманти (спектру щільності голосних)* і *однорідності тембру впродовж всього діапазону*.

В методичному сенсі розподіл *баритонів і тенорів на ліричні і драматичні* носить досить умовний характер, оскільки інтеграція функційних зв'язків у обидвох є *однаковою*, а теситурні труднощі зумовлюються т.зв. хронаксією зворотного нерва і фізичними параметрами самих співаків. У *драматичних баритонів* все залежить від уміння *користуватися імпедансом грудей* і легкість виконання високих нот залежить від моделювання тону внутрішнім слухом, а у *ліричних* – від уміння утримувати увесь спектр у *високій позиції і уміння піднімати м'яке піднебіння* (т.зв. ротоглоткове імпедансування).

Сучасна наука розглядає функцію *м'якого піднебіння* як найважливіший *компонент стимуляції опускання гортані* в пошуках потрібного положення і позитивного впливу на рухливість діафрагми та нижньої щелепи. І це крім того, що м'яке піднебіння суттєво збільшує ємкість ротоглоткової порожнини і

активізує взаємозв'язок ротоглоткового і носового резонаторів. Носовий резонатор надає голосові силу і летючість – якості, які особливо ефектно використовували у свій час видатні співаки М.Баттістіні та Ф.Таманьйо. Проте, це стосується тільки активного підняття «зівка», бо мляве і опущене м'яке піднебіння надає звукові гнусавого і безтембрового відтінку (що часто і демонструють співаки-початківці).

Багаточисельні нервові утворення, якими насичене м'яке піднебіння, стають своєрідними подразниками для активізації лицьового, трійчастого (тройничного) і язикоглоткового нервів, викликають т.зв. *іннервацію (коливання, роботу)* цих ділянок ротоглотки та, водночас, блокують рух т.зв. мандрівного (блукаючого) нерва, який дуже гальмує іннервацію гортані та сухожильний центр діафрагми, що є особливо важливим для менш рухливих чоловічих голосів. Рухають м'яке піднебіння особливі м'язи, які при натягуванні відкривають слухові (євстахієві) труби, маючи водночас, спільні точки фіксації піднебінної дужки, слухової труби та основи черепа. Тому, положення м'якого піднебіння безпосередньо впливає на резонаційні зони ротоглоткового каналу і на форму ротоглоткового рупора у співі, оскільки маленький язичок є рефлексогенною зоною м'якого піднебіння, зоною регуляції дихання, ковтання та звукоутворення.

З медичної літератури відомо, що ротоглотка людини складається з досить рухливих органів, утворених м'язами і м'якими тканинами, що легко змінюють свою конфігурацію. Вони (гортань і м'яке піднебіння) складають єдиний комплекс, головним рефлексорним збуджувачем при співі і «настроювачем» голосового апарату в якому є задня частина піднебіння, т.зв. «піднебінна завіса» з маленьким язичком. Піднімаючись цей язичок торкається задньої стінки глотки (ковтального горла), утворюючи т.зв. «складку Пассаван», що спричиняє нервові імпульси, які рефлексорно спонукають настроювання голосових зв'язок. Тому, у вокальному навчанні слід пам'ятати, що:

- забарвлення звука у гортані можливе лише при залученні резонаційних порожнин носоглотки і носа («вокальний напівпозіх»);
- позіх сприяє опущенню кореня язика і під'язичної кістки (відчуття пониження гортані);

- позіх спричиняє відчуття активності м'якого піднебіння, чим створює необхідний тонус діафрагми, впливає на голосники та їхню напругу, сприяє утворенню змішаного регістру та збільшує резонаційну здатність і силу звука [4, ст. 16].

Таким чином, значний вплив на акустичні якості голосу має і *тверде піднебіння*, зокрема, його *форма, глибина та кривизна*. *Високе склепіння* рота сприяє значно ефективнішому звукоутворенню, але при збільшенні його *довжини та вигину* яскравість звучання, навпаки, зменшується. При *довгому та низькому піднебінні* співак мимоволі переводить акустичний центр до передніх зубів, що робить малорухливим м'яке піднебіння, а при *високому і короткому перекритті*, навпаки, м'яке піднебіння надміру збільшується, що блокує утворення високих нот діапазону.

Найефективнішою довжиною м'якого піднебіння (у співвідношенні до довжини твердого піднебіння) вважається 15-20%, а найефективніший спів досягається при нахилі зубів до площини твердого піднебіння в 40-45 градусів (за даними В.Прокоп'єва, цит. вид.,с. 171). В іншому випадку, відбувається зайве витікання повітря через слабке резонування. А при збільшенні нахилу до 80 градусів, створюється шум в голові і голос швидко втомлюється через значну інтерференцію в ротовій порожнині. Тому, фоніатри повинні особливо уважно розглядати ротоглотки абітурієнтів, щоб, в разі аномальної будови, застерегти майбутніх студентів від можливих небажаних фізіологічних невідповідностей, вокальних негараздів та безперспективних результатів (в разі вибору фаху співака).

У співі *басів і драматичних баритонів* переважає *грудне резонування* і при наявності у співака могутньої грудної порожнини і низької гортані основні питання зводитимуться лише до працездатності та природних музичних здібностей, проте, при *низькій грудній клітці і високій гортані* навчальні завдання значно ускладнюються. Впалі груди, як показує практика, *обмежують можливості імпедансу і не дозволяють добре опустити гортань*, а низьке м'яке піднебіння *зменшує можливості резонування в ротоглотці*, що вирішується лише методом *високої позиції* («інструментальності») звука.

В.Прокоп'єв вважає найкращим тестом для перевірки оптимальності ротоглотки фонему «У»: якщо вона у співака

вимовляється, загалом, без особливих зусиль, то зручніше вибирати методику роботи з голосом саме з цієї голосної як провідної. Голосна «У», крім того, є універсальним інтегратором дихальної, резонаційної та артикуляційної систем, як така, що блокує тенденцію підняття гортані і форсування звуку.

Таким чином, висока позиція для баса, який має високу гортань, на першому етапі опанування вокальною технікою, характеризується *«інструментальністю»* тону, згодом додається *імпеданс* на рівні назальної ділянки (носових пазух) з одночасним озвученням грудей (ставити звук «на груди»). Відкриті голосні дозволяють опанувати натуральний регістр голосу, а на перехідних нотах до верхнього регістру додається *імпеданс на рівні гортані чи грудей*. При цьому активізується емоційний тонус і артикуляція – *високі ноти необхідно «добре проказати»*, тобто, «поставити» в позицію.

Вольовий чинник у співі є необхідним як для чоловіків, так і для жінок. *Верхні тони спрямовуються в маківку голови, а нижні – опираються на груди*. Приголосні звуки повинні ніби накладатися на звукову хвилю, не спотворюючи саморегуляції функцій. Після озвучення верхніх і нижніх резонаторів вокальні відчуття вже можна закріплювати на нескладних вокальних творах, зокрема, народних піснях, старовинних аріях тощо.

Чоловіки від природи володіють добре розвиненими гладкими м'язами живота, що сприяє більш глибокому диханню і, відповідно, більш активному резонуванню грудей, але при цьому обмежується рухливість діафрагми і гортані, що, в свою чергу, відображається на вокальній техніці (особливо, дикційній) і тому, вимагає спеціального навчання. Водночас, жіночі голоси інтенсивно піддаються впливу гормональних зрушень в організмі, тому їх голос за певних умов може суттєво змінитися, аж до зміни творчого амплуа – перейти з ліричного в драматичний чи навпаки, а більш високе дихання та органічна єдність мислення і чуттєвості дозволяє співачці легко вирішувати питання дикції, надавати співу особливої привабливості і повноти.

Проблема *поєднання музики і слова* успішно вирішується за допомогою високої позиції співу. Локалізація відчуттів у *лицьовій ділянці черепа* є своєрідним «рятівним кругом», який дозволяє подолати початковий період - період ще не збалансованого дихання і млявого тонусу гортані. Що ж до вокально-акустичних

відчуттів, то фокус їх поступово повинен переходити з *твердого піднебіння на м'яке, а відтак, на повноцінне озвучення всього тіла виконавця*, в залежності від художніх завдань і самопочуття співака, (коли «вібрують лацкани піджака»).

Вокальна мова сприймається слухачами через акустичну і семантичну значущість, бо звук аналізується за інтенсивністю і частотою, а *слово* – за змістом і тембром. Амплітудно-частотний спектр звука, утворений коливаннями голосових зв'язок, попри частоти основного тону, містить в собі ще й численні обертони (гармоніки) – гармонічні і негармонічні, які в *голосовому тракті* (гортані і грудях) перетворюються в конкретні голосні звуки.

Модуляція звукових коливань в співі здійснюється *надгортанним рупором*, який має свої частотні характеристики і пропускає тільки гармоніки, які співпадають з його власним резонансом. Тому підсилення звука відбувається двома параметрами: **резонансним** – за рахунок *підсилення коливань в резонаторах*, і т.зв. «**турбулентним**» - за рахунок *підсилення підв'язкового тиску*. В першому випадку (резонансному) звуковий спектр збагачується за рахунок переважання *гармонічних обертонів*, а в другому (турбулентному) - за рахунок інтенсивності тиску численних *негармонічних обертонів*.

Стає очевидним той факт, що при **резонансному підсиленні** переважатиме кінетична сила, яка надасть звукові максимальної летючості, а отже, *співатиметься з задоволенням, без втоми, з відчуттям комфорту і творчого піднесення*. В іншому випадку, при **турбулентному підсиленні** переважатиме *потенційна сила*, яка не сприятиме утворенню летючості звука, а відтак, співак вимушено витрачатиме *фізичні зусилля і швидко втомлюватиметься*. Звичайно, висновок напрашується сам собою: *резонансне підсилення (ККД співу)* є не тільки більш **корисним** для здоров'я співака, а й **якіснішим** технічним засобом голосоведення. Проте, у вокальній практиці найважливішим стає *раціональність вирішення художніх завдань*, які повсякчасно стають перед виконавцем: іноді і турбулентне підсилення техніки співу (короткочасне) буде кращим вирішенням проблеми в умовах, скажімо, залу з поганою акустикою...

Сучасна вокальна музика вимагає *обов'язкового імпедансування гортані*, в зв'язку з чим спів щораз більше диференціюється з мовленням і термін «вокальна мова» найбільш

адекватно виражає суть функційних проблем сучасної вокальної творчості. Через «невокальність» сучасної вокальної музики, як зазначає В.Прокоп'єв, «втрачається і вокальне вібрато, як найбільша гідність співу, оскільки, гортань щораз більше «ставиться на якір» і не має можливості створювати це вібрато, що, в свою чергу, веде до вихолощення голосу»[63, с.172].

Вібрато, як головна ознака якості голосоведення, пов'язана з режимом *автоколивань*, які утворюються на рівні гортані і залежать від *вокальної техніки, власної частоти тракту і енергетики співака*. Режим автоколивань (за нормою – 5-8 кол./сек.) надає голосові особливої неповторності, краси і природності, а співакові – витривалість і насолоду. Надмірне вібрато (понад 9 кол./сек.) сприймається на слух як тремоляція («баранець»), а недостатнє – як коливання (гойдання – менше ніж 5 кол./сек.) голосу, що робить інтонування фальшивим («рівним», важким звучанням).

Важливим показником техніки співу є знаходження у співака вірного звучання т.зв. **форманти тракту** (порожнини гортані і грудей – т.зв. «звукової труби»). Саме від формантного складу голосних, утворених в «голосовій трубі», залежать якісні характеристики яскравості і сили звучання голосу співака. **Форманта** – це спектральна насиченість і щільність голосних звуків (на рівні інфразвуків та ультразвуків), які утворюються на двох рівнях – у *горлі і ротовій порожнині* і характеризуються: яскравістю, дзвінкістю, летючістю (*висока співацька форманта*); тембральною глибиною, гучністю і насиченістю (*низька співацька форманта*) та виразністю і чіткістю дикції (*середня форманта, яка характеризує мовленнєву ділянку*).

Саме наявність цих трьох основних формант і надає звукові повноцінного звучання та якісних характеристик. Кожна з голосних має свою певну густоту і соковитість: «А» - 700-1000 Гц, «О» - 535-780 Гц, «У» - 300-650 Гц, «Е» - 440-1800 Гц, «І» - 240-2250 Гц. *Інфразвуки* генеруються в легенях і мовленнєвому тракті і мають благодіючий вплив на вібрато, а *ультразвуки* генеруються на різних рівнях регуляції, надаючи голосу емоційні якості і летючості [50; 20; 85].

Форманта тракту характеризується чотирма параметрами: частотою, шириною, початковою амплітудою і початковою фазою:

- *частота тракту* визначає *примарний тон голосу*, тому з перших же днів роботи з голосом найважливішим завданням є, саме, визначення індивідуальної частоти тракту співака;
- *ширина форманти* зумовлюється розмірами гортані, і зменшення ширини збільшує час затухання звука, але погіршує тембр голосу, тому знаходження «золотої середини» є найпершим завданням і *пониження гортані* створює для цього сприятливі умови ;
- *початкову амплітуду* з першого ж звука можна отримати лише за умови повного розслаблення організму співаючого (напр., стан пробудження зі сну);
- *початкова фаза* утворюється в умовах примарного тону, коли зберігається тембр голосу на кожній проспіваній ноті, а також, зберігається початкова амплітуда і початковий спектр гармонік.

Для успішної роботи важливо *утримувати названі показники на всіх звуках*. Коли це не вдається зразу, то спочатку варто опрацьовувати звучання (для утворення потрібних зв'язків) на двох сусідніх нотах, співаючи почергово кілька разів поспіль на одному диханні, запам'ятовуюючи слухові і тілесні відчуття. Різні голосні матимуть, відповідно, і різні відчуття через зміну параметрів звука та зміну режиму фонації. Очевидним є те, що для досягнення стабільності акустичних характеристик у співі різних голосних, треба, навіть на одній ноті, постійно, у відповідності до утворюваної голосної, *змінювати конфігурацію ротоглотки*, чим і характеризується добра артикуляція кожного співака.

В) Естрадний спів.

Якщо академічний спів об'єднує собою всі показники бездоганного голосотворення як комплексну систему удосконалення музично-вокальних здібностей, то естрадний спів, як його жанрова різновидність з дещо «спрощеною» схемою виконавської техніки, тримає першість популярності і масовості, що, водночас, створює свої перешкоди і проблеми виконавцям у подоланні багатьох, часто несподіваних (через брак освіти, конкретних знань про співацьку культуру, перебільшену віру, або її відсутність, у власні можливості, надмірні сподівання і розчарування тощо), бар'єрів і «гальм».

Тому, естрадний спів, як найпопулярніший виразник сучасної масової культури, вимагає чіткого аналізу основних параметрів творчого підходу до *вирішення не тільки вокально-технічних завдань, а й, насамперед, інтелектуальної культури* виконавців різного ґатунку. Естрадний спів - найбільш багатоліке і різнохарактерне мистецтво. На його сценічних підмостках зустрічаються і академічні співаки, і мега популярні зірки естради, і автори-виконавці, і різного роду «шептуни»- наслідувачі (В.Прокоп'єв), що вміло використовують свій досить слабкий голос для задоволення своїх амбіцій, (до таких належать співаки без елементарної музичної освіти та сценічної культури, «попсовий» репертуар яких заповнює душі малограмотної публіки, здебільшого, підліткового віку). За допомогою синтезаторів з голосу співака можна «виліпити» будь-якого виконавця, проте, наповнити його спів глибиною змісту і душевністю ще не навчилася жодна, навіть, надсучасна техніка.

За вокальними даними та технікою виконання естрадних співаків важко класифікувати, оскільки, їхній успіх визначається не силою голосу, а *культурою і зворушливістю виконання*, що може опанувати лише талановита людина і справжній майстер своєї справи.

Дихання, як більш стародавня і провідна система в організмі людини, переважає над нервовою, тому, саме цим, напевно, пояснюється те, що естрадні співаки не уміють (або не вважають за потрібне) керувати своєю емоційною сферою і часто намагаються подолати проблеми, пов'язані з диханням, гортанним сфінктером (т.зв. «спів на горлі»), що робить звучання плоским і безтембровим та крикливим. Ця, наближена до народної, манера співу дозволяє співакові долати певні сценічні труднощі, але не сприяє формуванню високих естетичних критеріїв виконавської техніки. Вокальними характеристиками такого співака неодмінно повинен керувати оператор, бо без нього він ризикує «потонути» в оглушливому каскаді фонограми.

Духовно обдаровані співаки застосовують інші ефективні засоби – опановують високу позицію звучання, відшукують технічні прийоми, які дозволяють їм звільнитися від напруги і покращувати тембральні та виконавські якості голосу, розширювати діапазон і збагачувати свої вокально-художні можливості. Такі співаки, як показує практика, використовують,

здебільшого, т.зв. *напівприкриту манеру* голосоведення (особливо, чоловічі голоси), хоча локалізація звучання у них, переважно, відбувається на рівні гортані, без участі повноцінного грудного резонування (середня сила звучання дозволяє використовувати цю манеру без особливої шкоди для голосової системи).

Досить ефективним в естрадному співі є і метод т.зв. *аспірації*, який характеризується тим, що в процесі виконання співак зберігає *фізіологічне відчуття вдихання* (щось на кшталт т.зв. парадоксального дихання оперних співаків). Звучання в такій техніці, при середній силі звучання, здійснюється недозімкнутими голосовими зв'язками (тобто, мікстом, медіумом - на відміну від оперних співаків), при максимально розширеній гортані, що й надає звукові ємкість і еластичність, але чистота і якість інтонування повністю залежатиме від *бездоганного музичного слуху та уміння співака керувати збалансованим диханням*.

У молодих співаків-початківців, (хлопців до 18 років, в т.зв. перехідний, мутаційний період), труднощі, найчастіше, пов'язані зі слабким тонусом гортані через недорозвиненість голосового апарата, тому, в міру формування його, а, зокрема, гортанного сфінктера, коли поступово збільшуються розміри щитовидного і персневидного хрящів гортані (між ними іноді наростає ще один, що «розсуває» їх), появляються і нові вокальні якості, гортань стає еластичнішою та «слухняною». В молодих співаків фоніатри часто ще фіксують наявність недорозвиненої під'язикової кістки, яка, гіпертрофуючись в процесі росту хрящів гортані, допомагає співакові поступово понижувати і стабілізувати гортань, а збільшення водночас м'язової маси ший сприяє покращенню і вокальної техніки загалом. Часто ріст нових м'язових волокон і хрящових тканин супроводжується відчуттями деякого дискомфорту і незручностей в ділянці горла, що не повинно викликати тривогу і ставати на перешкоді вокальним заняттям (без перевантаження, зокрема крайніх нот діапазону, до першої втоми).

В цьому відношенні голоси дівчаток (в естрадному співі), як більш гнучкі і адаптивні від природи, легше пристосовуються до фізіологічних змін голосотвірної системи, що дозволяє їм досить ефективно працювати в цій галузі в різний період дозрівання організму. Спеціалісти вважають, що цьому сприяє властиве для жіночих голосів природне переважання *артикуляційної техніки голосоведення* (т.зв. *імпедансування ротоглотки*, з переважанням

головного резонування) на відміну від чоловіків, для яких більш характерним є чинник *грудної резонації голосу*.

Г) Народний спів.

Спів т.зв. народною манерою голосотворення здійснюється обмеженою кількістю навчальних закладів, оскільки побутує переконання, що техніка народного співу не має узагальненого зразка, яким можна було б скористатися для навчання – це *природний компонент звукоутворення*. Народний спів, як автентична матриця ментальності культури кожного народу, має надто багато різновидів та регіонально-побутових особливостей звуковидобування і тому опановувати його в структурі масового навчання, на думку спеціалістів не тільки не варто, а й недоцільно, щоб не порушити цей унікальний пласт народного мистецтва і в майбутньому не втратити його специфіки. Автентичний (селянський) стиль співу має низку регіональних відмінностей, сформованих специфікою місцевих діалектів (говорів), пов'язаних з формантною структурою мовлення (глибиною тембральних фарб голосу чи, навпаки, близькістю вимови, т.зв. передньопозиційним укладом звуків, середньопозиційним, чи задньопозиційним тощо).

Зрештою, в чинних народних хоровах капелах цей аспект вирішується спеціалістами-фольклористами і етнографами (які найчастіше і є їх керівниками), які методом пошуків народних співаків в різних регіонах краю, відбирають потрібний «музичний матеріал» (як серед дорослих, так і дітей), для укомплектування вокальних колективів, різних за формою, стилем звучання та співацькими традиціями. Порівняймо, хоча б звучання народних колективів: з Черкащини, Бойківщини, Лемківщини, Волині, Гуцульщини, Закарпаття, Буковини тощо, різноманітності співацької манери яких не має аналогів не тільки серед інших регіонів України, а й в цілому світі.

Регіональні відмінності місцевих говорів (т.зв. діалекту, зони концентрації мовних звукоутворень) впливають і на специфіку співацької манери. Так у лісостеповій та степовій зонах України характерне глибоке грудне темброве звучання голосу (т.зв. задньопозиційне), тому для Черкащини (і східних областей) характерний міцний звук та грудний глибокий тембр. Для Галичини і Поділля притаманний більш світлий і «близький» говір

(діалект), що у співі надає більш близької (середньопозиційної) манери звукоутворення і більш світлого (наближеного до зубів) характеру звучання голосу з поєднанням грудного і головного (фальцетного) голосоведення. Водночас, Подністров'я, східне Поділля, частина Закарпаття вирізняються т.зв. передньопозиційною специфікою звукоутворення («на зубах») з посиленою артикуляцією, що надає звучанню голосу яскраво вираженого головного (фальцетного) регістру. Крім того, існує і ряд перехідних варіантів регіональних виконавських стилів, зокрема: карпатський (гуцульський, підгірський, закарпатський), галицький (Львівщина, Івано-Франківщина), лемківський (карпато-бескидський), поліський (волинський, житомирсько-київський, чернігівський), степовий, подільський, наддністрянський та ін.

В наукових і музичних колах феномен народного співу дискутується через призму *синтезу академічної і народної манери голосотворення*, де академічний спів, як зразок досконалості естетичного вираження всієї гами людських емоцій, здатний не тільки розвинути загальну музичну культуру виконавців, а й сформувавати основний «кістяк» звукотвірної системи кожного з них.

Основні відмінності між академічною і народною манерою голосотворення стосуються:

-*скороченого діапазону голосу* (октава у жінок і нонадецима – у чоловіків), обмеженого його центральною ділянкою (грудним регістром). Надзвичайно чисте, зазвичай, інтонування народних виконавців, пов'язане, насамперед, з природною координацією звукотвірних органів, які працюють в звично-побутовому режимі. Перехід у вищий регістр супроводжується головним «неприкритим» (т.зв. «білим», без вібрато) звучанням, що знижує естетичну цінність співу (а тому, здебільшого, потребує, водночас, кваліфікованої підготовки для опанування т.зв. **змішаної техніки** звукоутворення, яка б дозволила оволодіти перехідними звуками регістру голосу);

-*функціонального синтезу мовлення і співу*, як генетичного «оберега» національних традицій рідної мови, якою володіє співак, відтворюючи його в художньому виконанні;

-*розмаїття фонетичних особливостей мовлення* в різних регіонах країни («шокання» на Одещині, «гакання» на Донеччині,

«лемкання» в Закарпатті, «сякання» в Галичині, «йокання» гуцулів тощо), формують різний уклад мовних органів і, відповідно, різну манеру голосотворення, яка пов'язана з більш відкритою чи, навпаки, прикритою формою ротової порожнини, збільшеною чи зменшеною ємкістю гортані і роботою м'якого піднебіння тощо.

Все це вкупі створює неповторну палітру голосових можливостей народного співака, що в технічному плані повністю відповідає *змішаній, напівприкритій техніці* утворення перехідних звуків (згідно академічної манери звукоутворення), яка дозволяє значно розширити діапазон голосу, покращити тембральні якості, збагатити резонаційні можливості ротоглотки). Така техніка вимагає уміння керувати диханням і акустикою голосу для збереження чистоти інтонування, (а, отже, потребує спеціального навчання). В *змішаній* манері напівприкритого грудного звукоутворення немає достатньої легкості співу у верхньому регістрі голосу, що й пояснює необхідність *зміни режиму фонації при переході з відкритого («білого») звучання в грудному регістрі на змішане*, яким співакам не завжди вдається оволодіти грамотно самостійно, без спеціального навчання.

В народному співі т.зв. округлення звука здійснюється *переводом фонації на закрите звукоутворення*, а згодом – на спів складів з голосними «О», «У», «І». При наявності регістрових контрастів голос можна вирівняти і за допомогою співу з закритим ротом (музикання) та з використанням складів «ЛО», «РО», «НО». А це вимагає від співака зосередженості і уваги та наполегливості у подоланні звукових «бар'єрів», оскільки, трансформація функцій голосотворення відбувається не тільки в голосовому апараті, але й у всьому організмі - мислення дозволяє розвивати інтелектуальний бік вокального процесу, об'єднуючи в єдиний комплекс механізми співу і мовлення – найважливішу якість цієї музично-педагогічної та естрадно-філармонійної спеціалізації.

Як стверджує В.Прокоп'єв, тільки після того, як учень оволодіє умінням добре відтворювати «на слух» співацький тон, чисто інтонувати голосом і чітко артикулювати голосні, можна розвивати наступні вокально-технічні етапи – тембральну однорідність і динаміку – за рахунок правильного резонування порожнин ротоглотки, чіткої артикуляції та активної роботи бронхіальних м'язів: при цьому живіт дещо ущільнюється, плечі розправляються, задіюються нижні м'язи спини і звільняється

щелепа. Звучання голосу бере свій початок в ділянці нижньої діафрагми і «летить» в навколишнє середовище.

Вокально-методичні вказівки стосуються:

1. *Співак, який опановує народну манеру голосотворення, повинен музично грамотно підходити до навчання - на початковому етапі уникати інших манер співу (в т.ч. і академічної), поки не опанує потрібну техніку звучання голосу;*
2. *Навчатися народній манері співу бажано у вокально-хоровому колективі (а не індивідуально), де можна спілкуватися з досвідченими хористами і переймати стиль виконання та характер звукоутворення;*
3. *Вивчати техніку народного співу варто в манері знайомого місцевого діалекту, спочатку без опрацювання т.зв. «напівприкритого» звукоутворення – насамперед, необхідно опанувати саме відкриту («білим звуком») манеру виконання;*
4. *Починати навчання необхідно з позиційно зручних нот в середині діапазону (примарних звуків) і в зручній тональності. Іноді рекомендується використовувати навіть елементарний крик, як емоційний вигук, на окремих складах, а вже згодом опрацювати конкретний пісенний репертуар;*
5. *Не допускати вимови голосних в різній позиції та не блокувати артикуляцію рота жорстким положенням, яке обмежує дзвінкість звукоутворення. Правильна вимова голосних і приголосних повинна забезпечуватися природним, відомим побутовим стилем, властивим для конкретного співака;*
6. *Не намагатися вокалізувати голосні, відокремлено від приголосних і складів, оскільки такий спосіб створює «штучну» техніку і гальмує свободу артикуляційного апарата. Необхідно співати музику, а не звук;*
7. *Не нехтувати фольклорним і пародійним співом. Це сприяє звільненню голосового апарата від скованості, виховує вокальний слух та емоційну виконавську свободу і артистизм у відтворенні художнього образу пісні.*

Відомо, що цей метод широко побутував серед оперних співаків минулого, які, спілкуючись між собою, охоче «передражнювали» один одного різними технічними «манерами», пародійними жартами чи дружніми «шаржами», що не заважало їм, однак, в бездоганній техніці відтворювати сценічні образи своїх оперних героїв.

Д) Камерний спів.

Камерний спів передбачає, передовсім, бездоганну «музикальність» виконавської техніки співака, оскільки вона пов'язана з тонкощами художнього відтворення змісту твору, внутрішнього стану героя, скритого в алегоричній формі музичного тексту і обмеженого рамками солоспіву. Складність виконання полягає і в браку ефективності впливу самого твору на слухачську аудиторію, чим, зокрема, вирізняється естрадна музика (через шоу-ефекти, музичні «викрутаси», епатажний одяг і поведінку на сцені тощо) і, навіть, оперна практика (завдяки гриму, костюмам, декораціям). Камерний співак обмежений не тільки в рухах, а й позбавлений можливості спілкування з партнерами (як у театральних виставах). Тому, тривалий час перебування на сцені «сам-на-сам» вимагає від співака високого духовного потенціалу і глибокого розуміння самої музики, фізичної витривалості і бездоганної техніки виконання, емоційної ширості і грамотного трактування художнього образу твору – якостей, які характеризують, навіть, не силу звучання голосу, а, насамперед, *культуру співу*.

Важливою проблемою в камерному співі є вібрато голосу (норма – 5-8 кол./сек.), оскільки, голос з малим вібрато обмежує тембральні якості голосу, і, навпаки, перебільшена амплітуда вібрато не дозволяє використовувати тонке нюансування, крім того, надмірний його розмах негативно впливає на довговічність голосу - приводить до передчасного «старіння» і розбалансовує роботу голосового апарата.

Камерний співак не може обійтися без активної і гнучкої гортані та уміння керувати диханням - чинників, які дозволяють використовувати такі ефекти, як трель, глісандо, портаменто, філірування, маркато та ін. Гортань, як головний представник ЦНС, сприяє реалізації будь-якої моделі, сконструйованої в мозку співака, керуючи підзв'язковим тиском і опором голосових зв'язок (імпедансом) і характеристиками вібрато. Проте, тренування гортані відбувається в тісному взаємозв'язку з іншими органами фонації, причому, *не пасивно*, як в естрадному співі, *а примусово*, як в народному. Тоді всі елементи синтезу вступають в *узгоджений режим роботи*, дозволяючи здійснювати будь-який ступінь прикриття звуку і легко координувати функційні

навантаження. Це - особливо важливо, бо без імпедансу на рівні гортані співакові не вдасться розширити репертуарні можливості свого голосу (особливо, в сучасній вокальній літературі, яка наповнена вокальними теситурно-динамічними труднощами, різними звуковими «ефектами»). Безпосередність в співі досягається звитяжною працею, і добрим знанням функцій голосу.

На відміну від оперного співу, камерний не вимагає граничної експресії звука – це, швидше, *інтелектуальний*, аніж фізіологічний спів, що вимагає не тільки технічних якостей, а й чисто людських, в т.ч. дотримування правильного життєвого режиму – певної «присвяти» себе служінню Музі. А це вимагає особливої «гнучкості» репертуарної політики співака і уміння пристосовувати своє виконавське мистецтво до потреб глядацької зали та знаходження потрібного контакту з публікою.

Спів – це безпосереднє спілкування «від серця до серця», тому, інтелект співака тут відіграє чи не найважливішу роль, як основний емоційний регулятор духовної цілісності виконавця. Емоційна сутність людини, за переконаннями В.Прокоп'єва, складається з трьох видів мотивацій:

- *інтуїтивної*,
- *інтелектуальної*;
- *інстинктивної*.

Інтуїтивний розум людини керує прогнозуванням майбутнього, тобто, виконує «космологічну програму» Всевишнього: гормони, які виробляються залозами внутрішньої секреції організму працюють над життєво важливими функціями, розвиваючи мислення.

Інтелектуальний розум вирішує соціоетичні проблеми і в міру удосконалення людини дбає про її професійне зростання.

Інстинктивний розум, який керує безумовними рефлексами, збагачує інтелект щораз новими завданнями, чим пришвидшує вирішення назрілих проблем [63, с.90]. Отже - неможливо виховати співака поза його особистісними якостями, без гармонійного поєднання внутрішніх і фізичних можливостей.

Крім того, високі показники вокального розвитку, як стверджують вчені, залежать від **трьох чинників**:

- *морфологічного*;
- *нейросенсорного*;
- *ендокринного*.

Від них залежить не тільки співацька техніка, але й його професійне амплуа. Проте, якщо *морфологічні* параметри піддаються корекції (зараз, навіть, змінюють стать і роблять різні косметичні операції), то *нейросенсорні і ендокринні* залишаються, практично, незмінними, особливо, у чоловіків. Гіперфункція (надмірна) щитовидної залози, наприклад, полегшує звукоутворення верхніх нот і сприяє розширенню діапазону голосу, і, навпаки, - гіпофункція (слабка) статевих залоз збіднює тембр і зменшує летючість та діапазон голосу.

Отже, в залежності від аномальних характеристик нейросенсорного та онтопсихологічного механізмів, (які неможливо передбачити чи спланувати) і залежатимуть творчі можливості співака. Тому, навіть на початковій стадії вокальної майстерності, не варто ігнорувати глибинами підсвідомого, яка здатна приносити справжню насолоду і творче натхнення.

Питання для закріплення знань:

1. Як поділяються голоси в сучасній вокальній практиці?
2. Визначте відмінності між жіночими і чоловічими голосами?
3. Які основні завдання вирівнювання регістрових переходів у діапазоні голосу співака?
4. Вкажіть особливості захисних механізмів формування високих нот діапазону голосу?
5. Охарактеризуйте високі чоловічі голоси та роботу з ними;
6. Визначте вокальну роботу з високими жіночими голосами;
7. В чому полягає т.зв. «імпедансування» низьких чоловічих та жіночих голосів?
8. Визначте особливості грудного резонування у чоловіків та роль фізіологічних чинників (м'якого і твердого піднебіння, вібрато, формант тощо);
9. Охарактеризуйте жанрові різновиди співацької техніки:
 - в естрадному;
 - в народному;
 - в камерному жанрах і співставте їх технічні можливості у виконанні;

РОЗДІЛ ІV. ВОКАЛЬНІ ВПРАВИ КАМІЛЛО ЕВЕРАРДІ ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ДІАФРАГМИ І ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА

(За книгою Н.М.Прокопенко «ТАЙНА ВОКАЛА ШАЛЯПИНА» [59;]).

Книга Н.М.Прокопенко вміщує вокальні вправи відомого італійського співака і вокального педагога Камілло Еверарді, який понад 40 років працював на теренах України та Росії (1857-1899 рр). Маєстро Еверарді не залишив теоретичних праць, але його практичні надбання збереглися у пам'яті учнів і їх послідовників, що і дозволило українській співачці і вокальному педагогові Н.Прокопенко зібрати і систематизувати вправи, які можуть успішно використовуватися і в сучасній практиці виховання голосу.

В даному посібнику названі вправи подаються з деяким коментарем науково-теоретичних положень та досвіду педагогів-практиків.

Тренування дихання К.Еверарді рекомендував починати з активного вдихання, яке неодмінно повинно закріплюватися невеличкою паузою (доки не появиться потреба видихнути). *Вдихати необхідно безшумно, повільно, помірною кількістю набраного повітря, носом. Правильне дихання оздоровлює організм, переконував маєстро.*

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ – сидячи чи стоячи, без напруження обличчя (міміки) та рук, спокійним поглядом вперед, зі стрункою поставою (осанкою): правильним і прямим положенням тіла, розправленими плечима і величаво піднятою головою (у позі орла перед злетом – ГС.).

Перша позиція: *діафрагма опущена, легке випирання живота.*

1. *Вдихнути носом, ледь випираючи живіт, опустити його видихом(5 разів).*

Випираючи живіт, затримати дихання, знову повернутись у вихідне положення. Опанування навички затримування дихання вимагає поступового збільшення тривалості часу його виконання (вести рахунок до 10).

Видихання проводити повільно ротом, укладеного трубочкою, випирання живота утримувати до закінчення видихання, потім опустити його;

Зауваження: «випирання живота» як спосіб формування чітких фізичних відчуттів природного дихання і формування т.зв. «опори дихання», без надмірних, насильницьких рухів живота - (Г.С.).

2. Вдихнути повільно носом. Видихати повільно, крізь вузьку щілину вуст. Трьома-чотирма прийомами наповнювати всі легені знизу ввверх. Видихати ривками вимовляючи «фу-фу-фу», щоразу різко подаючи видих животом;

3. Вдихати кількома прийомами. Повільне безшумне вдихання носом. Не дихаючи, подумки, рахувати «один», «два», «три» - сконцентруватися на відчутті продовження вдихання. Знову вдихання, затримка повітря (на свій розсуд). Третє вдихання, і – видихання ривками;

За рекомендаціями маестро Еверарді дихальними вправами слід займатися регулярно, *щ о д е н н о, двічі-тричі на день по п'ять-десять хвилин.* Поступово керівництво дихальними м'язами удосконалюватиметься і робота м'язів ставатиме щораз еластичнішою і «слухняною». Все це значно спрощуватиме процес керування диханням у співі і формуватиме так звану **опору дихання і звука** - необхідних для якісного співу технічних навичок, які вимагають:

- *абсолютно природної і помірної кількості* (без «перебору») набраного повітря (практично, непомітного зовні), при якій грудна клітина, боки і передня ділянка живота залишаються у легкому стані вдихання (збереження «вдихаючого» положення);
- *збереження постійного «запасу» повітря в легенях* (не витратити до кінця ресурси повітря);
- *усвідомлення автоматизації роботи голосового апарата*, яка базується саме на **якісному диханні**, без найменшого форсування роботи м'язів;
- *підтримування потрібного вокального тону* **нижніх м'язів живота** (т.зв. «нижньої діафрагми»), які сприяють активізації всієї м'язової системи організму, в т.ч. - дихання;
- *надавати перевагу носовому вдиханню*, яке спрямовує (особливо, на початковому етапі навчання) правильну роботу всієї голосотвірної системи співака.

Відчуття **о п о р и** опановується співаками в процесі постановки голосу, але сприйняття його відбувається **а б с о л ю т н о і н д и в і д у а л ь н о**.

Особливого значення набувають відчуття напруги м'язів спини, ребер, черевного пресу. Утримування при співі стану вдихання («вокально-тілесна схема», згідно «Словника музичних термінів» Ю.Юцевича[82;] – Г.С.) формує в співака відчуття певного напруження м'язів, які беруть участь у видиханні і, водночас, відчуття повітряного струменя, що ніби опирається на діафрагму.

Використання *змішаного* (грудочеревного) дихання у ХІХ ст., на відміну від прийнятого у староіталійській школі ХУІІ-ХУІІІ ст.. грудного дихання (при втягуванні живота), стало прогресивним явищем у співацькій техніці класичного бельканто, що значно розширило вокальні можливості виконавців, сприяло формуванню т.зв. «парадоксального» дихання в оперній практиці і лягло в основу сучасної технології голосоведення.

ЗАУВАЖЕННЯ 1: При систематичних заняттях над названими вокальними вправами, використання співаком грудочеревного дихання може викликати у нього на початковому етапі певну втому м'язів живота, своєрідну «кріпатуру». Все це, на думку маестро, – цілком природний процес, який з часом зникає і який свідчить про свободу гортані і м'язів шиї, а, отже, втомі горла і голосових зв'язок ніколи не виникає.

ЗАУВАЖЕННЯ 2: Для успішних занять над вправами, К.Еверарді застосовував іноді певний психологічний момент, коли учень не бачив клавіатури і не «комплексував» перед високими нотами свого діапазону голосу.

«ЕВЕРАРДІЄВСЬКИЙ КОКТЕЙЛЬ». Таку назву отримали «ліки», які часто рекомендував маестро своїм учням, особливо, у відповідальні моменти: перед концертами, виступами, іспитами тощо. *Ось цей РЕЦЕПТ:* промита повна столова ложка родзинок на добу заливається склянкою (стакан) крутого окропу. Наступного дня рідина зливається, а натомість кладеться свіже сире яйце і все добре збовтується до утворення густої піни. Такий коктейль не може зберігатися, тому його необхідно вжити негайно (за 15-30 хв., до виступу). Пити маленькими ковтками, повільно. За переконаннями самого Еверарді, цей коктейль надзвичайно корисний для голосового апарату, освіжає горло і допомагає зберегти голос.

А). ПЕРША ГРУПА ВПРАВ

(для сопрано, мецо-сопрано і тенора).

ВПРАВА 1.

Для виконання вправ стояти рівно, з опорою на обидві ноги - руки на стегна. Спокійно, набираючи дихання носом, на одному диханні прочитати ноти: *ДО, ДО, РЕ-РЕ, РЕ, МІ-МІ, МІ, ФА-ФА, ФА, СОЛЬ*, - знову набираючи дихання носом, продовжувати: *СОЛЬ, СОЛЬ, ЛЯ-ЛЯ, ЛЯ, СІ-СІ, СІ, До-о-До*.

Набравши дихання носом, повторити співом (*legato*) цю гаму, утримуючи дихання, щоб вистачило на першу половину гами.

І знову - дихання та спів другої половини гами до ноти «До», зберігаючи дихання утворити **ПОРТАМЕНТО** вниз до ноти «До» першої октави, співаючи «*До-о-о-до*».

Знову дихання носом і спів вниз від другої октави: *До, До, Сі-Сі, Сі, Ля-Ля, Ля, Соль-Соль, Соль, Фа*, знову дихання носом і спів: *Фа, Фа, Мі-Мі, Мі, Ре-Ре, Ре, До*.

Тепер півтонами проспівати від ноти «До-дієз» і т.д. Нота «Ре» вимовляється твердо. Ноти «Мі» і «Сі» повинні звучати заокруглено (між «ЬІ»- рос. і «І»).

Для «італійського вуха» «Є» та «І» не повинні звучати надто вузько і стиснено, а приголосні повинні бути активними. Тоді звучання буде близьким і світлим, (а не різким).

Щоб легко утворювати «Фа» і «Соль» другої октави, необхідно застосовувати *поштовх м'язів живота нижче пояса (т.зв. «домкрат» за В.Юшмановим)*, опирати на діафрагму, поєднуючи грудне і головне звучання. Цю вправу особливо цінував Плачідо Домінго [59;].

За переконаннями К.Еверарді, найбільш корисною вправою для виховання вокальної техніки є *п о в н а г а м а*. З цим погоджуються багато відомих співаків та вокальних педагогів, зокрема, відомі співаки минулого Д.Смирнов, Д.Усатов, М.А.Удовенко (учні К.Еверарді), Ф.Шаляпін, Н.М.Прокопенко та багато інших. Повна гама, проспівана інтонаційно чисто, рівним тембром, називаючи ноти (сольфеджуючи), вважається одним з найскладніших завдань і такою, що особливо організовує, настроює і стимулює роботу голосового апарата.

Видатна співачка ХІХ сторіччя Ліллі Ліман, також надавала особливої уваги гамоподібним вправам: «Правильно опрацьована велика гама творить дива. Вона вирівнює голоси, робить їх гнучкими, шляхетними, вирівнює силу, виправляє недоліки і перепади, контролює голоси, проникаючи в найглибші тайники. Від неї ніщо не сховається...». І далі: «Із усіх вправ, які я знаю, це – найбільш ідеальне, але й найскладніше... Я співаю велику гаму обов'язково кожного дня, іноді, двічі, навіть, коли виступаю з великими ролями. І вона завжди виправдовує сподівання.» - захоплено наголошувала співачка. [59, с. 42;].

Гама, як вправа, допомагає добиватися активності в роботі артикуляційного апарата та уміння поєднувати голосні фонemi з приголосними, оскільки, назви нот вміщують всі необхідні для розвитку голосового апарата фонemi.

Таким чином, тренування всіх ділянок голосового апарата відбувається автоматично, а тиск повітряного струменя на м'язи грудей *викликає їх протитиск*, що є надзвичайно важливим моментом для контролю за якісним і економним видиханням у співі та формує діапазон голосу, тобто, сприяє вирівнюванню регістрових переходів.

Згладжування регістрів у співі, як відомо, є одним з найважливіших технічних прийомів застосування *Voix sombree* (грудних прикритих звуків) на *середньому і верхньому регістрах голосу*, які дозволяють значно розширити діапазон, силу і виразність голосу.

«Повторюйте кожну ноту до тих пір, поки ви не досягнете задовільного результату... Вдихати повітря в легені, затримувати його там і уміло витратити на утворення звуків - найважливіша річ у співі. Треба добитися уміння за будь-яких обставин дихати без шуму і зусиль» - вимагав видатний французький співак і педагог Жильбер-Луї Дюпре, який одним з перших використав техніку т.зв. «прикриття» звуків, чим сприяв удосконаленню строгих «канонів» класичного бельканто[59, с.29;].

Andante



до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа фа - фа - соль



соль - соль - ля ля - ля - сі сі - сі - до - о - до



до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль соль - соль - фа



фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



до-до-ре ре-ре-мі мі-мі-фа фа-фа-соль



соль-соль-ля ля - ля - сі сі-сі-до-о - до



до-до-сі сі-сі-ля ля-ля-соль соль-соль-фа



фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



ре-ре-мі мі-мі-фа фа-фа-соль соль-соль-ля

ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре - е - ре

ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль

соль - соль - фа фа - фа - мі мі - мі - ре

мі - мі - фа фа - фа - соль соль - соль - ля ля - ля - сі

сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі - і - мі

мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля

ля - ля - соль соль - соль - фа фа - фа - мі

мі - мі - фа фа - фа - соль соль - соль - ля ля - ля - сі -

сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі - і - мі



мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля



ля-ля-соль соль-соль-фа фа-фа-мі



фа-фа-соль соль-соль-ля ля-ля-сі сі - сі - до



до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа - а - фа



фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі -



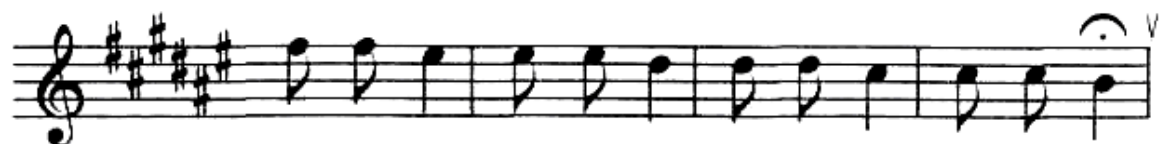
сі - сі - ля ля - ля - соль соль - соль - фа



фа-фа-соль соль-соль-ля ля-ля-сі сі-сі-до



до - до - ре ре - ре - мі мі-мі-фа-а-фа



фа-фа-мі мі-мі-ре ре-ре-до до-до-сі

сі - сі - ля ля-ля-соль соль-соль-фа

соль-соль-фа ля-ля-сі сі - сі - до до - до - ре

ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-соль-о - соль

соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до -

до - до - сі сі - сі - ля ля-ля-соль

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА.2.

Ця вправа співається швидко, з назвою нот До-мажорної гама. До речі, назви нот зберігаються незалежно від зміни тональностей, оскільки, маестро Еверарді завжди підкреслював, що гама До-мажор вміщає всі важливі голосні і приголосні звуки, необхідні для формування співацької техніки.

Вдихати, як звичайно, *носом*. Називати ноти чітко і виразно, а співати - у характері *стакато* чи *нон легато* на одному диханні, вгору і вниз. Акцент на *першу* долю: *До, Ре, Мі, Фа, Соль, Ля, Сі, До, Сі, Ля, Соль, Фа, Мі, Ре, До*. Все повинно звучати високо, в *одній позиції*. Ноти «Мі» і «Сі» повинні округлюватися (як і у **вправі №1**). Ноти «Ре - До» - вимовлятися твердо.

Вправа співається півтонами ввєрх і вниз. У верхньому регістрі не забувати про поштовх м'язів низу живота, не відриваючи грудного звучання від головного (фальцетного), оскільки такий спосіб дозволяє утворити потрібне змішане звучання (мікст).

Завдання цієї вправи - випрацювати однорідне звучання всіх нот, тембр яких повинен повністю поєднувати властиве голосові тембральне забарвлення, яке найкраще проявляється на нижніх звуках (але звучання нижніх звуків повинно утворюватися світло, з розрахунку на високі ноти, і, навпаки, високі - не повинні втрачати темброву фарбу нижніх нот).

При зміні тональностей тембральна єдність не повинна втрачатися. Вправа надзвичайно корисна для вирівнювання звучання так званих перехідних нот і згладжування регістрів голосу.

Moderato

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

до - ре - мі - фа - соль - ля - сі - до - ре - до - сі - ля -

соль - фа - мі - ре - до

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3.(у варіантах: 3-«А», 3-«Б», 3-«В»).

Вправи 3-«А», 3-«Б» та 3-«В» побудовані на лідійських, міксолідійських, фрігійських, дорійських ладах (на клавіатурі фортепіано, починаючи з першої октави, вправа виконується тільки на білих клавішах без чорних. І в подальшому виконанні півтонами та тонами - також). Співається в поєднанні голосної і приголосної фонем на «Льо» плавно, на legato.

Ця вправа з г л а д ж у є р е г і с т р и.

У цій вправі, зважаючи на рухливість, можна використовувати змішане дихання. На першій ноті вправи чітко вимовляється «Льо» і без зміни позиції продовжується на голосній «О». Перевага надається фонемі «О», яка добре заокруглює звучання і створює сприятливі умови для формування м'язово-слухового відчуття *прикриття голосу*.

На кінцевій ноті «Соль» у верхньому регістрі співається перше «фермато» і після вдихання - друге «фермато» на «Соль», після чого - швидке виконання гама вниз. К.Еверарді радив співати вправи, ч и т а ю ч и н о т и.

Правильна робота м'язів грудини полягає в поступовому, надзвичайно економному, видиханні *безперервного струменя повітря*, який проходить крізь голосові зв'язки (складки), без втягування живота і діафрагми та підняття грудей, з *помірною кількістю набраного повітря (на чому і наголошувала Ліллі Ліман)*.

Чим послідовніше відбувається цей дихальний процес, тим менша кількість повітря безпосередньо «тисне» на голосові зв'язки, а, отже, менше їх втомлює.

Це ж підтвердив у своїх дослідженнях і Л.Д.Работнов, який зауважив, що «випирання передньої стінки живота (на рівні пупка) є ознакою переваги грудного тиску над черевним і слабкої тонічної напруги діафрагми». І далі: «в момент повної зупинки спадання стінок грудей і живота голос утворює особливу співучість, музикальність і блиск поряд з багатством гармонічних обертонів, причому сила голосу може доводитись до крайнього фортісімо»[59, с.57].

Це правило стосується всіх без винятку голосів (як дорослих, так і дитячих).

Moderato **3 a**

ЛЬО-О — — — О ЛЬО-О — — — О ЛЬО-О — — — О

Ось, що говорив про розвиток голосу і важливість навчання видатний італійський педагог, автор класичної вокальної школи, Мануель Гарсія-син (педагог К.Еверарді), основні положення якої були викладені у «Повному трактаті про мистецтво співу» (виданому спочатку у Парижі в 1847 р., а згодом перевиданому з доповненнями у Лондоні в 1865 р.): «Голос в натуральному вигляді майже завжди грубий, нерівний, нетривкий, навіть тремолоє чи буває важким і володіє малою ємкістю. Тільки одне розумне і наполегливе навчання може укріпити інтонацію, зробити ясним тембр, удосконалити гнучкість і посилити міцність голосу...»[59, с.32;].

А «перший» вокальний педагог в Італії Н.Порпора (учень Скарлатті) прославився своїм «листочком вправ», віртуозне виконання яких за 5 років навчання забезпечувало учням повний вокальний розвиток їх як оперних співаків. Серед видатних учнів цього педагога був «неповторний» кастрат Г.Кафареллі.

ВПРАВА 3-«Б»

Співається в тих же ладах на склад «Льо». Чітко вимовляється «Льо» п о р т а м е н т о від нижньої ноти до верхньої на голосній «О». Ця вправа побудована в октавах рухом ввєрх, а згодом, мелодично видозмінюється. Дихання змішане. Нижню ноту на портаменто (*portamento*) поєднувати з верхньою октавою і акцентом на верхній ноті. У верхньому регістрі при виконанні верхньої ноти не забувати про поштовх живота, оскільки це дозволить правильно і легко утворити верхню ноту. К.Еверарді любив працювати над октавами, промовляючи: «ставь грудь на голова» (маєстро погано володів російською мовою). Афоризм Еверарді необхідно розуміти, так: не відривати грудне звучання від головного.

Нижню ноту при низхідному звукоутворенні виконувати повним голосом, зберігаючи головне звучання, витримуючи рахунок на «3», аж до кінця вправи.

В роботі над вправами необхідно слідкувати за природним звучанням всіх нот діапазону голосу, не використовувати «насильницьку» методику розвитку високих нот діапазону. Голос сам розвиватиметься і ввєрх, і вниз при раціональному розвитку голосового апарата, без зайвого втручання (який тільки шкодитиме, оскільки «заблокує» натуральне звучання).

Andante 36

ЛЬО - О О

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

ЛЬО - 0 - 0

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

ЛЬО - 0 - 0

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

Музыкальный фрагмент на нотном стане. Включает три триольные группы, каждая из которых начинается с акцента (v). Фрагмент завершается символом V.

ВПРАВА 3-«В».

Співається на «Льо». Управа подібна до 3-«Б», але з іншим ритмом. Нижня нота *п о р т а м е н т о* пов'язується з верхньою в октаву, на кожній верхній ноті повинно утворюватися «фермато» зі швидким виконанням низхідної гами (буквально - «збігти» вниз). При цьому активно використовувати змішане дихання і поштовх нижньою ділянкою живота (особливо, у верхньому регістрі, для легкості звучання високих нот).

Управа співається LEGATO. Вона згладжує регістри голосу.

Техніка виконання високих нот діапазону є надзвичайно важливим етапом формування співацької майстерності для кожного співака, оскільки, вимагає невтомної і наполегливої праці впродовж всього періоду творчої діяльності та бережливого (без «фанатизму» і надмірної самовпевненості) ставлення до своїх вокальних можливостей. Світова оперна практика має чимало свідчень на користь цього постулату.

Одним з таких є сумний досвід відомого, зі світовим ім'ям, ліричного тенора Ді Стефано, який змушений був завчасно покинути професійну оперну практику через надмірну експлуатацію свого голосу, використовуючи невластиві для свого голосу сильні, драматичні партії. Перевантаження голосового апарата і штучне розширення діапазону голосу привели до деградації ніжного і бездоганного голосу талановитого співака. Так, у віці 38-ми років у театрі Ла Скала Ді Стефано вже «підстраховував» молодий Раймонді, надзвичайна працьовитість якого, навпаки, вирізнялася тверезим і бережливим ставленням до своїх вокальних здібностей, що забезпечило йому тривале творче життя.

Серед найбільш поширених помилок вокалістів, які стосуються неправильної експлуатації голосу, що провокують захворювання голосового апарата Л.Д.Работнов (у розділі «Хвороби голосу у співаків») виділяє такі:

1. Неправильне дихання;
2. Ненормальне положення гортані;
3. Спів «відкритим» звуком [62;].

Andante. Rubato **3 В**

Musical staff 1: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - - - О

Musical staff 2: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - - - О

Musical staff 3: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - 5 - - - - О

Musical staff 4: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - 5 - - - - О

Musical staff 5: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - 5 - - - - О

Musical staff 6: Treble clef, 3/4 time signature. The first measure contains a quarter note G4 with a fermata. The second measure contains a half note G4 with a fermata. The third measure contains a quarter note A4, quarter note B4, quarter note C5, quarter note B4, quarter note A4, quarter note G4. The fourth measure contains a quarter note G4. A slur covers the first two measures. A fingering '5' is above the first measure of the triplet. A 'V' is at the end.

ЛЪО - О - - - 5 - - - - О



ВПРАВА 4.

Вправа співається на склад «Льо». На одному диханні (носом) проспівується гама, потім, с т а к а т о на голосній «О». «Стакато» завершується довгою нотою «фермато» на цьому ж диханні, яке переходить у п о р т а м е н т о на октаву вниз.

Еверарді в цій вправі застосовував свій відомий афоризм «ставь голова на грудь», тобто, вимагав, не знімаючи головного звучання поєднати ноту в октаву вниз, спираючись на грудне - остання нота повинна звучати «високо», тому необхідно слідкувати за щільним і рівномірним диханням.

Вправа спрямована на формування яскравого, вільного звучання в головному і грудному регістрі, розвиває техніку голосу, що активізує діафрагму і сконцентровує увагу на розвиток високої позиції звукоутворення.

Moderato

ЛЪО - О - О - О - О - О - О - О - О - О - О - О

ЛЪО - О - О - О - О - О - О - О - О - О - О - О

ВПРАВА 5.

Вправа виконується на склад «МІ». Спокійно набрати носове дихання і, *дивлячись в ноти*, проспівати «Мі», зосереджуючи увагу на «І» («І» треба уподібнювати до рос. «Ы», тобто, з відчуттям широкої гортані, або, інакше - з відчуттям присутності в глибині гортані придихової фонемі «Г»).

До речі, саме наявність «Г»- придихового у фонетиці (як у італійській та українській) маестро вважав вокальною «перевагою» співацьких традицій народу.

У верхньому регістрі після *першого «фермато»*, знову вдихнути носом, вимовляючи «МІ», проспівуючи протяжне «І», виконати *друге «фермато»* і «спуститися» вниз на цьому ж диханні.

Ця вправа розвиває *головне резонування і дихання*. У верхньому регістрі необхідно поштовхом живота допомогти якісно проспівати третю ноту на «І», слідкуючи за стабільним положенням гортані, яка не повинна змінювати позицію.

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано, повертаючись назад півтонами вниз, можна продовжити цю вправу до ноти «СІ-бемоль», «ЛЯ» малої октави.

Для досягнення правильної і необхідної подачі звука педагоги-практики радять виховувати в собі свідоме відчуття широко відкритого горла. Однак, для цього зовсім немає потреби широко відкривати рот. Той, хто розуміє співацький процес, *уміє розкривати горло одним лише диханням*, не відкриваючи особливо рота. Про це наголошував у свій час і *всесвітньовідомий Е. Карузо*, який рекомендував використовувати на початку вправи з закритим ротом (*на «морморандо»- «mormorando» - it.*). До речі, відомо, також, що улюбленою початковою вправою неповторного Ф.Шаліяпіна була саме вправа на морморандо, яка за його переконаннями чудово розвивала гортанні м'язи і розкривала резонатори голосу (але лише в грудному регістрі!).

Такі вправи він вважав достатніми для виправлення голосів, хоча й не всіх, (оскільки все залежить від структури голосового апарата, побудови ротової порожнини і горла). Для тих, хто страждає від скутості горла, названі вправи можуть тільки зашкодити.

Moderato



Mi - i



i - i Mi i - i



M H



Mi - i



i - i Mi - i i -



i i



і в протилежному напрямку півтонами

Правильне виконання високих нот вимагає особливої уваги до формування так званої *високої позиції* звука, зокрема, утримування високого (головного) резонування на всьому діапазоні голосу. При співі *пасажів знизу вверх* необхідно нижню ноту співати зі значно більшою участю (високого) головного резонування, аніж при окремому виконанні її.

Це, на думку вокального педагога, легендарного Франческо Ламперті, авторитетного методиста і теоретика вокального мистецтва, *готує згладжування регістрів і полегшує формування (без зайвого напруження) високих нот.*

ВПРАВА 6.

Для виконання вправи необхідно проспівати всі ноти LEGATO в *швидкому темпі*. Дихання зберегти для проспівування голосних «I», «E», «A». Необхідно слідкувати за округлістю звучання голосних («A» виконувати уподібно до «O») У верхньому регістрі необхідний *допоміжний поштовх* нижніх м'язів живота (при рухові ввєрх поштовх активізується і збільшується).

Слідкувати за тим, щоб всі голосні звучали однорідно, компактно і одною тембровою фарбою, *не змінюючи позицію горла*. У верхньому регістрі для розширення діапазону співати, за можливостями, до найвищих нот вправи. Ноти повинні звучати на опорі, грудну опору не знімати. Вправа розвиває стійкість дихання і резонування, формує свобідне, без напруги, виконання високих нот.

В кожній групі всі звуки повинні звучати рівно, тембрально однорідно і округло. Тоді нота, що передує верхній і сама верхня нота звучатиме прикрито.

При виконанні високого звука необхідно пам'ятати, що якість звучання і невимушеність його відтворення повністю залежать від *безпосереднього виконання попередніх звуків*.

Досконале змішування різних *перехідних (між регістрами) звуків* у діапазоні голосу є суттєвою частиною вокального розвитку співака, яка характеризує не тільки його техніку, а й культуру співу загалом.

Грамотне виконання пасажів у широкому діапазоні, з використанням т.зв. перехідних звуків, на думку Ф.Ламперті, повністю залежить від уміння співачок (сопрано) утворювати потрібні (характерні, які є «ключем» до верхніх нот) звуки «у голові». Недбалість в цьому важливому переході може бути надзвичайно шкідливою для голосу, як у його якісних показниках, так і стосовно діапазону.

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано звучання нижніх нот можна опустити до «СІ-бемоль», «ЛЯ» малої октави.

Moderato

i _____
e _____
a _____

i _____
e _____
a _____

i _____
e _____
a _____

i _____
e _____
a _____

i _____
e _____
a _____

i _____
e _____
a _____

і в протилежному напрямку півтонами

Б). ДРУГА ГРУПА ВПРАВ (для сопрано, мецо-сопрано і тенора).

ВПРАВА 1.

Вправа співається на склад «Льо». Вдихання спокійне, носом. На першій ноті проспівати «Льо», продовжуючи тягнути «О». У верхньому регістрі після «фермато» знову набрати дихання, співаючи «Льо» з протяжною «О», а після «фермато», на цьому ж диханні, «збігти» вниз.

Завдання названої вправи – випрацювати *однорідне звучання всіх нот*. Всі вони повинні виконуватися одним тембром. При мелодичному рухові вверх і вниз, а також, при зміні тональностей, ця тембральна єдність не повинна втрачатися.

Вправа корисна ще й для вирівнювання звучання перехідних нот і згладжування регістрів. В процесі виконання верхньої ноти на першому «фермато» попередня нота відіграє роль допоміжної (підставки), *своєрідним трампліном* для легкого озвучування найвищого звука.

Allegretto

Льо - О

Льо - О



і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 2.

Ця вправа співається з назвою нот (*До-о-о-о, Ре-е-е-е, Мі-і-і-і*) в октаву. 1-ша октава - п о р т а м е н т о, 2-га октава, і - вниз до першої октави. Октавний хід повинен відбуватися з «фермато» на верхній ноті.

При виконанні октави, для підсилення верхньої ноти, необхідно її *акцентувати* і п о р т а м е н т о повернутися вниз.

Вправа вирівнює регістри, з'єднуючи головний регістр з грудним. *Співається на одному диханні.*

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано нижні звуки можуть простягатися аж до «Сі-бемоль», «Ля» м а л о ї октави.

Largo

до - о - до - о - до до - о - до - о - до

ре - е - ре - е - ре мі - і - мі - і - мі

мі - і - мі - і - мі фа - а - фа - а - фа

фа - а - фа - а - фа со - оль - со - оль - соль
і в протилежному напрямку півтонами

Для правильного виконання вправ, на думку К.Еверарді, велику роль відіграє **техніка вдихання носом**, як така, що забезпечує якнайкраще дихання і якісне звучання голосу.

Цю тезу підтверджують і дослідження Л.Д.Работнова, згідно з якими повноцінний спів краще забезпечується носовим вдиханням з *майже нерухомими стінками грудей і живота*, блокуючи цим шкідливий перебір дихання і встановлюючи, водночас, *потрібний внутрічеревний тиск* між діафрагмою і м'язами нижньої ділянки живота (т з. «нижньою діафрагмою»)[62;].

ВПРАВА 3 (для мецо-сопрано і тенора).

Вправа виконується на склад «Льо» з подальшим «розспівом» голосної «О». Дихання спокійне, носом. Співати вправу р у х л и в о знизу ввверх, ніби «злітаючи» на ноту. На *одному диханні співається двічі*: один раз «фермато» на FORTE, другий - «фермато» на PIANO.

Ця вправа розвиває стійкість і стабільність дихання та резонування, а також, навчає свobodно і без зайвого напруження виконувати верхні ноти.

Всі звуки повинні утворюватися округло і тембрально однорідно. Для правильного виконання високих нот обов'язковим є поштовх нижньої ділянки живота і опори на діафрагму. Грудне резонування не відривається від головного.

Словами: «мешай, мешай звуки», К.Еверарді вимагав змішування грудного звучання з головним. Якщо звук в грудному регістрі побудований вірно, без перевантаження і з добре вираженим «високим звучанням», то в момент переходу до верхньої ділянки діапазону він сам починає «прикриватися», тобто, набуває змішаного (мікстового) прикритого звучання.

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано вправу можна продовжити до «Сі-бемоль», «Ля» м а л о ї октави.

Moderato

ЛЬ О

(*fp*)

ЛЬО - О - О

(*fp*)

(*fp*)

(*fp*)

(*fp*)

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3 (для сопрано).

Вправа співається в поєднанні з голосною і приголосною на «Льо». Дихання спокійне, носом. Співати знизу вгору у *швидкому темпі*, ніби «злітаючи» на ноту. На одному диханні співається двічі: один раз «фермато» на FORTE, другий - «фермато» на PIANO, після чого швидко береться дихання на два «стакато».

Ця вправа розвиває стійкість дихання і резонування та свободу виконання високих нот. Всі звуки повинні звучати округло і тембрально однорідно. На високих звуках обов'язковим є поштовх нижньої ділянки живота для опори на діафрагму.

Грудне резонування не відривати від головного («мешай, мешай...» - за К.Еверарді – Г.С.), оскільки, «високе звучання» (без перевантаження) нижнього регістру сприятиме природному прикриттю високих нот, тобто, природному змішуванню регістрів голосу.

Moderato

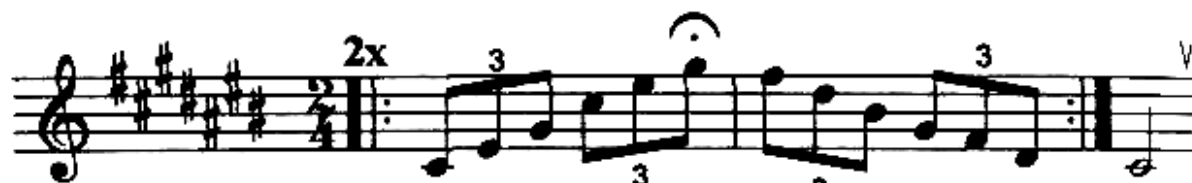


ЛЬО - - - О - - - О

(fp)



ЛЬО - О - - - О



(fp)



(fp)



(fp)

і в протилежному порядку по полу тонах

Вибір фонем для виконання вправ (зокрема, «Льо») пов'язаний з тим, що кожен голосний звук має різні умови тиску повітря в легенях (бронхах): найменший на «А» і найбільший на «І». Тому на початковому етапі навчання найкраще вибирати голосну фонему з *середнім тиском*, зокрема, «Е», «Є» чи «О». Найбільш звучною і виразною є фонема «Є», яка співається з найменшою втратою повітря, зберігаючи при цьому оптимальний тиск в бронхах і стабільне відчуття опори для співаючого (саме ці фонемі найчастіше використовуються в італійській мові, а також, в українській та грузинській, що і характеризує їх «вокальність»).

В).ДОДАТКОВІ ВПРАВИ (для сопрано, мецо-сопрано і тенора).

При виконанні цих вправ (у вищеназваних першій і другій групах) обов'язковим є дотримання поданих приписів. Сам маестро Еверарді не радив вправи переставляти місцями чи співати в поєднанні з іншими голосними і приголосними фонемами. Кожна вправа має своє визначене місце і значення.

Тільки після наполегливої і тривалої роботи над вказаними вправами 1-ої та 2-ої груп, маестро Еверарді дозволяв дещо видозмінювати 3-тю вправу, доповнюючи її новими елементами для розвитку діапазону, дихання і техніки.

ВИДОЗМІНЕНА 3-тя вправа (з 2-ї групи).

ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИХАННЯ.

Співається на «Льо» на одному диханні, LEGATO. Вправа розрахована на розвиток дихання і природного прикриття перехідних нот. Вправа ускладнюється додаванням верхньої мелодичної терції з затримуванням, тобто, «фермато».

Поштовх нижньої ділянки живота на верхніх нотах є обов'язковим. Вправа спрямована на відпрацьовування рухливості голосу і звільнення гортані від зайвого напруження.

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано звучання нижніх нот можна опустити до «Сі-бемоль», «Ля» м а л о ї октави.

Allegretto

ЛЬО - О

О





і в протилежному напрямку півтонами

В зв'язку з тим, що будова голосового апарата співака є абсолютно індивідуальною і неповторною, то найважливішим моментом правильної вокальної роботи з учнем для будь-якого педагога є, насамперед, правильне визначення перехідного звука (з одного регістру в інший) у його діапазоні.

Педагоги-практики, наприклад, рекомендують для голосів *сопрано* розвивати досконале вміння утворювати «в голові» «*MI*» другої октави, які є «трампліном» для розвитку високих нот, строго слідкуючи, водночас, за збереженням опори голосу на дихання.

Для *меццо-сопрано* такий перехід стосуватиметься вже *РЕ-бемоля, РЕ* другої октави (*тенора – першої*).

ВПРАВА (видозмінена з 2-ї групи, замість вправи 3).

ДЛЯ РОЗВИТКУ ДІАПАЗОНУ.

Вправа співається на «Льо», на одному диханні (носом), зачіпаючи сусідню ноту (півтон) в грудному регістрі на голосній «О», і швидко «злітаючи» вгору на октаву.

Цей півтон на опорі діафрагми співається *головним звучанням, без втрати грудного.*

Не змінюючи положення гортані, самим тільки диханням, звук м'яко переводиться на півтона вгору і обережно, не «накидаючись» на ноту, а, ніби залишаючись на попередній, швидко «збігає» вниз на октаву.

Питання дихання, як основа виразності співу, найкраще характеризується висловлюваннями Мандля, вчення якого відіграли важливу роль у співацькій реформі другої половини ХІХ ст., згідно з яким, *вдихання* повинно відбуватися *без втоми і зайвої витрати сил.*

Від якості *видихання* залежить *тривалість і сила звука.* Для тих, хто не вміє зберігати повітря і стримувати дію м'язів-видихачів, було б неможливо чітко фразувати чи тягнути звук при співі. Тому, *зусилля, спрямовані на сповільнення видихання, отримали у вокальній педагогіці назву - опора звука.*

Проте, головна турбота співака повинна полягати в тому, щоб якнайменше втомлювати себе в процесі вдихання.

Найоптимальнішим диханням, як показує практика, є грудочеревне дихання (змішане), як найбільш гнучке і податливе для співу, що сприяє стабілізації пониженого і зафіксованого положення гортані (без курсивних рухів), чого і добивався від своїх учнів К.Еверарді.

Улюблені октави К.Еверарді, як стверджував сам маестро, не тільки вирівнюють регістри і «змішують» грудне і головне звучання, а й вирівнюють та розвивають перехідні звуки діапазону голосу співака.

ЗАУВАЖЕННЯ: для мецо-сопрано звучання нижніх нот можна продовжити до ноти «Сі-бемоль», «Ля» м а л о ї октави.

Rubato (Adagio)

The musical score consists of ten staves of music. The first staff is in C major (no sharps or flats) and 2/4 time. The second staff is in D major (two sharps) and 2/4 time. The third staff is in E major (three sharps) and 2/4 time. The fourth staff is in F major (one flat) and 2/4 time. The fifth staff is in G major (one sharp) and 2/4 time. The sixth staff is in A major (three sharps) and 2/4 time. The seventh staff is in B major (four sharps) and 2/4 time. The eighth staff is in C major (no sharps or flats) and 2/4 time. The ninth staff is in D major (two sharps) and 2/4 time. The tenth staff is in E major (three sharps) and 2/4 time. Each staff begins with a treble clef and a 2/4 time signature. The music features a melodic line with various note values (quarter, eighth, and sixteenth notes) and rests, often grouped under a slur. A vocal line is present in the first staff, with the lyrics "ЛЮ - О - О - О - О - О" written below the notes. The tempo and mood are indicated as "Rubato (Adagio)".



і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА (видозмінена, замість 3-ої вправи з 2-ої групи).

Для сопрано, м-сопрано і тенора.

Співається на «Льо», на одному диханні, LEGATO. Для розвитку рухливості голосу., сприяє звільненню гортані від зайвого напруження. Застосовується для розширення діапазону голосу, свобідного і рівного звучання всього діапазону голосу, так званої вокальної лінії.

Збереження вокальної лінії досягається, як вимагав маестро Еверарді, використанням грудочеревного дихання (змішаного) та стабілізацією широкої пониженої гортані (відчуття низько опущеного кадика, «адамового яблука» – Г.С.). А вимога «італійського» звучання фонем «Е», «Є» та «А»(ледь «округлених») пов'язана з активним і поряд з тим рівномірним напруженням стінок передньої і задньої частини рота (що і забезпечує склад «ЛЬО»).

Проблема правильного положення гортані в процесі співу тісно пов'язана з диханням. У більшості ненавчених співаків гортань автоматично підвищується при підвищенні звука.

У майстрів вокалу все відбувається навпаки - чим вища нота звучить, *тим нижче опускається гортань* (у чоловіків низько опускається кадик, «адамове яблуко»). Понижене положення гортані дозволяє співакові брати якнайвищі звуки при збереженні стабілізації і нерухомості гортані. А відносна стабільність гортані сприяє вирівнюванню звучання і чіткості вимови та дикційної виразності.

Практика показує, що так званий «спів на опорі», заокругленим звуком відбувається *лише при широко відкритій, але вокально активній глотці* (горлі), тобто, **вільно опущеній гортані**, що й спостерігається у вишколених голосів.

Тому, вимога співати «італійською манерою» голосні «А», «Е» та «О» (М.Глінка, Ф.Ламперті, К.Еверарді, М.Микиша, М.Мишуга та ін..) у більшості педагогів пов'язано з особливою «зручністю» цієї фонемі для співу (особливо, в роботі з чоловічими голосами).

В італійській мові ці фонемі, зокрема, «А», утворюється активним і рівномірним натягом стінок передньої частини рота, що часто відсутнє в інших мовах. М'яке, округлене «А» сприяє правильному природному відкриттю рота, яке необхідно зберігати впродовж всього співу.

Moderato

ЛЬО - О

О 3 0

і в протилежному напрямку півтонами

В практиці розвитку голосу педагоги іноді застосовують так званий тренаж органів мовлення з використанням перебільшеної вимови складів (або окремих слів, скоромовок, уривків відомих віршів), щоб активізувати м'який тонус голосових зв'язок, язика, губ, щоб зробити дихання більш «послушним».

ВПРАВА (замість 3-ої вправи 2-ої групи)

для сопрано, м-сопрано і тенора.

Вправа співається на «Льо», на одному диханні (носом), LEGATO. Сприяє розвитку рухливості голосу, звільненню гортані від напруження.

При виконанні верхніх нот *попередня завжди є трампліном* для успішного утримування гортані і реєстрової однорідності звучання (не забуваючи про поштовх нижніх м'язів живота).

Проблема використання тих чи інших фонем у навчанні пов'язана з їх впливом на гортань і формуванням м'язово-акустичних відчуттів, відпрацьованих практикою, насамперед, італійських педагогів, які користувалися для вироблення потрібних вокальних навичок. Наприклад, для звільнення гортані і приближення звучання часто використовувалась фонема «І», яка вважалась найбезпечнішою і найприроднішою для початкового етапу навчання співу.

Таким чином, у вправах фонемі розміщувалися в такому порядку - «І»(«Ї»), «Е»(«Є»), «А»(«Я»), «О»(«ЙО»), «У»(«Ю»)). Тому, маестро Еверарді часто використовував у своїй практиці саме таку обов'язкову послідовність голосних. Використання йотованих фонем сприяє формуванню активності кореня язика і відчуття гортанних м'язів для вироблення чіткої і виразної дикції у співі.

Для збереження рівності звучання голосу впродовж всього діапазону голосу італійська школа співу вимагає притримуватися близького і виразного звукоутворення для всіх звуків діапазону (всі звуки - в «одній точці»), не допускаючи «завалювання» звуків назад. «Якщо ви добре оперли і прилаштували на прикритій позиції нижню ноту, то можна легко йти вгору. Я кажу своїм учням: «Зробіть собі трамплін для ходу вгору» - коментує італійську вокальну школу Ірис Корадетті - викладач Венеціанської консерваторії, яка в 1968 році була запрошена для обміну досвідом у Московську консерваторію. [59, с.82;].

Andante

Musical staff 1: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a triplet of eighth notes, followed by a dotted quarter note marked *f*, and another dotted quarter note marked *p*.

ЛЮ - О

Musical staff 2: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a dotted quarter note marked *f*, a triplet of eighth notes marked *v*, a dotted quarter note with a fermata, and another triplet of eighth notes.

О - ЛЮ - О - О

Musical staff 3: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a triplet of eighth notes, followed by a dotted quarter note marked *f*, and another dotted quarter note marked *p*.

Musical staff 4: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a dotted quarter note marked *f*, a triplet of eighth notes marked *v*, a dotted quarter note with a fermata, and another triplet of eighth notes.

Musical staff 5: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a triplet of eighth notes, followed by a dotted quarter note marked *f*, and another dotted quarter note marked *p*.

Musical staff 6: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a dotted quarter note marked *f*, a triplet of eighth notes marked *v*, a dotted quarter note with a fermata, and another triplet of eighth notes.

Musical staff 7: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a triplet of eighth notes, followed by a dotted quarter note marked *f*, and another dotted quarter note marked *p*.

Musical staff 8: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a dotted quarter note marked *f*, a triplet of eighth notes marked *v*, a dotted quarter note with a fermata, and another triplet of eighth notes.

Musical staff 9: Treble clef, 2/4 time signature. A melodic line with a slur over a triplet of eighth notes, followed by a dotted quarter note marked *f*, and another dotted quarter note marked *p*.



і в протилежному напрямку півтонами

Таким чином, особливості італійської вокальної школи полягають в тому, що: «як верхні, так і нижні ноти голосу співаків побудовані точно в одному і тому ж місці.

Звичайно, перехід вверх вносить деякі зміни *резонансу*, але якщо звук внизу добре *прилаштувати «в масці»* і *потім обережно перевести в головне звучання*, то голос виходить рівним.

Це і є та правильна гімнастика гортані і голосових зв'язок, котра дає найкращі результати» і що, на думку І.Корадетті дозволяє розвивати навіть «дуже маленьке» звучання у повноцінний, великий і виразний голос [59, с.81].

Крім того, велика увага, приділяється італійськими педагогами і грудному резонансу, яка спрямована, насамперед, на формування доброго «відзвучування» грудей (рука, покладена на грудину повинна відчувати це резонування), що повинно відчуватися постійно, виховуючи у виконавця «стремління послати звук вверх до головного резонатора».

ВПРАВА (замість 3-ої вправи з 2-ої групи).
Для сопрано.

Вправа формує техніку голосу, співається на «Льо», в швидкому темпі, на LEGATO. Дихання визначене в нотах.

Вправа являє собою невеличкий вокаліз, в якому стрибок на октаву поєднується з хроматичними ходами. В низхідних хроматизмах необхідно дотримуватися високого головного звучання.

Вправа призначена для розвитку техніки, діапазону голосу і однорідного звучання у всіх регістрах.

Однорідність і плавність звучання вправ завжди вимагає стабільності і активності дихання, яке повністю залежить від особливостей регулювання співацького видиху. Визначальним є не те, за рахунок якої групи м'язів здійснюється вдихання, а за рахунок чого буде регулюватися видихання.

Уміння використовувати змішаний тип дихання, який дозволяє послуговуватися у співі, як м'язами грудної клітини, так і черевного пресу відкриває перед співаком широкі професійні можливості.

Moderato. (rubato)

Льо-о

о льо - о

о льо - о о

The image displays ten staves of musical notation, organized into two groups of five. The first five staves are in the key of D major (two sharps) and 2/4 time. The last five staves are in the key of B minor (two flats) and 2/4 time. The notation includes various rhythmic patterns, slurs, and dynamic markings such as 'v' and '(b)'. The first staff of the first group has a key signature of two sharps and a 2/4 time signature. The first staff of the second group has a key signature of two flats and a 2/4 time signature. The notation is written in a standard musical style with a treble clef on each staff.



і в протилежному напрямку півтонами

Видатний український співак і вокальний педагог Олександр Мишуга, прихильник італійської школи співу добивався від своїх учнів «темного», «сконцентрованого» (тобто, прикритого і округленого, насиченого обертонами і добре резонуючого) звучання при обов'язково яскравій, *близькій вимові голосних*.

Оскільки вокальне виконавство пов'язане з вимовою слів, у співі все повинно бути таким же природнім, як у мовленні. «Для того, щоб добре співати, треба навчитися правильно і виразно розмовляти; щоб слова були виразними і зрозумілими як у мовленні, так і у співі, треба правильно володіти голосом» - вимагав О.Мишуга, добиваючись від учнів вільного мовлення, без затискання горла, і утворенням настільки близького звука, ніби воно за відчуттями «спереду язика»... Всі слова необхідно виразно вимовляти одним безперервним звуком, а голос повинен опиратися в одну і ту ж точку при вимовлянні всіх голосних»[59, с.84;].

Величезного значення надавав педагог розвитку так званого музично - вокального слуху, як особливого і унікального виду слухового контролю за якістю звукоутворення, якого не буває «від природи», а отже - є *першочерговим завданням* у навчальному процесі.

4.2. ВПРАВИ ДЛЯ БАРИТОНА

А) ЧАСТИНА ПЕРША

ВПРАВА. 1

Перед початком співу необхідно стати рівно на обидві ноги, руки опустити на стегна. Дихання набрати спокійно, носом і, дивлячись в ноти, на одному диханні *прочитати* назви нот: *Ля, Ля, Сі-Сі, Сі, До-До, До, Ре-Ре, Ре, Мі* – знову набрати дихання і продовжувати: *Мі, Мі, Фа-Фа, Фа, Соль-Соль, Соль, Ля-а-ля*. Все це *повторити співом* (*legato*).

Дихання утримувати на *половину вказаної гами* і після повторного вдихання – *проспівати другу половину гами* до ноти «Ля» першої октави і на цьому ж диханні виконати ПОРТАМЕНТО вниз до ноти «Ля» малої октави (утвориться щось на кшталт «Ля-а-ля»).

Знову вдихнути носом і проспівати вниз від першої октави: *Ля, Ля, Соль-Соль, Соль, Фа-Фа, Фа, Мі-Мі, Мі, Ре* – знову дихання: *Ре, Ре, До-До, До, Сі-Сі, Сі, Ля*. Тепер півтонами вверх проспівати від ноти Ля-дієз (слово «дієз» не вимовляється).

Для італійського вуха російська мова, зокрема, фонемі «Е» (укр.. «Є») та «І» звучать дещо різкувато, крикливо, стиснено, надто відкрито (через млявість манери артикуляції цих звуків - приголосних фонем), тому К.Еверарді особливої уваги надавав більш чіткому виконанню цих звуків. Він вимагав формувати названі голосні *ширшим горлом* (ніби ззаду кожної голосної стоїть українське придихове «Г»). До речі, маєстро вважав, що саме завдяки фонемі «Г» українська мова належить до найспівочіших мов світу).

Нота «Ре» вимовляється твердо (як німецьке «умляут»).

З другої октави вниз: «*Ре-е-ре*», *Мі-і-мі*, і т.д. Нота «Мі» повинна бути округлена (гортанне відчуття рос.»ЬІ»). Чітка вимова нот допомагає співу і близькому звучанню.

Для того, щоб легше утворювались ноти «Ре», «Мі» другої октави, необхідний поштовх живота (нижче пояса), опора на діафрагму, не розриваючи грудного звучання з головним. Дихання носом повинно відбуватися безшумно.

Аналогічну вправу з назвою нот завжди виконував і видатний тенор сучасності Плачідо Домінго, який любив наголошувати, що повна гама для розвитку голосу - найкращий спосіб подолання всіх недоліків голосоведення.

Такими вправами захоплювався і відомий співак ХІХ ст.. Д.Смирнов. Він вважав їх найскладнішими для тренування діапазону голосу, зокрема, однорідного тембрального забарвлення. Зрештою, переважна більшість видатних співаків минулих часів надавала перевагу саме гамоподібним вправам (з назвою нот), як таким, що вирівнюють голоси, роблять їх гнучкими, шляхетними, якнайкраще розподіляють сили звучання і дихання, виправляють недоліки звучання голосу (т.зв. перехідні ноти), розвивають самоконтроль і сприяють самовдосконаленню.

Відома співачка ХІХ ст.. Ліллі Ліман, наприклад, вважала гама ідеальними вправами для зцілення будь-яких вад чи, навіть, пошкоджень і травм голосового апарата (про що вже йшлося вище).

Названа вправа активізує роботу артикуляційного апарата співака та формує дикційні навички і чіткість вимови голосних і приголосних фонем.

ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі

мі - мі - фа фа-фа-соль соль - соль - ля - а - ля



ля-ля-соль соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре



ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля



сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа



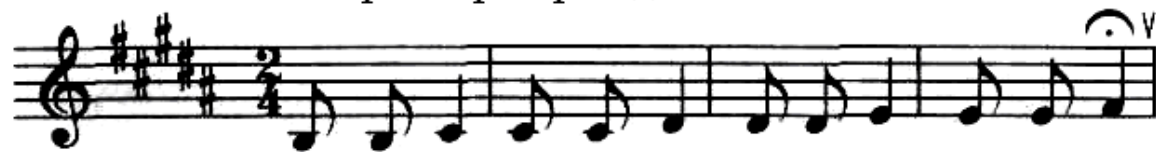
фа-фа-соль соль-соль-ля ля - ля - сі - і - сі



сі - сі - ля ля - ля - соль соль-соль-фа фа - фа - мі



мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі



сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа



фа-фа-соль соль-соль-ля ля - ля - сі - і - сі



сі - сі - ля ля - ля - соль соль-соль-фа фа - фа - мі



мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі



до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-соль



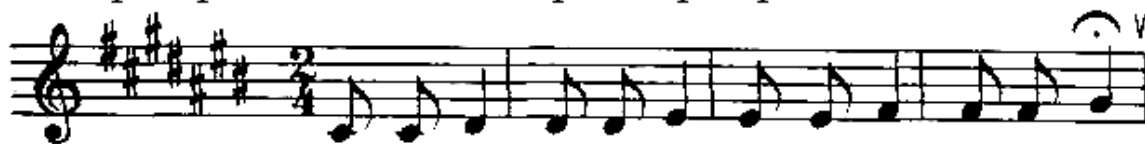
соль-соль-ля ля-ля-сі сі - сі - до - о - до



до - до - сі сі - сі - ля ля-ля-соль соль-соль-фа



фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



до-до-ре ре-ре-мі мі-мі-фа фа-фа-соль



соль-соль-ля ля-ля-сі сі - сі - до - о - до



до-до-сі сі-сі-ля ля-ля-соль соль-соль-фа



фа-фа-мі мі - мі - ре ре - ре - до

ре-ре-мі мі-мі-фа фа-фа-соль соль-соль-ля

ля - ля - сі сі - сі - до до-до-ре - е - ре

ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля ля-ля-соль

соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре

мі - мі - фа фа-фа-соль соль-соль-ля ля-ля-сі

сі - сі - до до - до - ре ре-ре - мі - і - мі

мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля

ля-ля-соль соль-соль-фа фа - фа - мі

мі - мі - фа фа-фа-соль соль-соль-ля ля - ля - сі

сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі - і - мі

мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля

ля - ля - соль соль-соль-фа фа - фа - мі

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 2 (для баритона):

Ця вправа виконується *швидко* з назвою нот До-мажорної гами та з обов'язковим збереженням назви нот цієї гами незалежно від інших тональностей. Маєстро К.Еверарді вважав, що ця гама вміщає всі необхідні для розвитку голосу фонемі, тому змінювати їх немає потреби.

Безшумне дихання носом повинно забезпечувати *помірну кількість набраного повітря* в легені. Співати вправу від ноти «Ля» малої октави.

Називати ноти чітко, атакуючи звук без розспівування, а - коротко (стакато). Акцент ставити на *п е р ш у* долю: До, Ре, Мі, Фа, Соль, Ля, Сі, До, Ре, До, Сі, Ля, Соль, Фа, Мі, Ре, До. Співати на *о д н о м* у диханні вверх і вниз. Ноти «Мі» та «Сі» повинні округлюватися, як і в 1-ій вправі.

Нота «Ре» співається твердо.

Вправа виконується півтонами вверх і вниз, а коли вимовляється у верхньому регістрі нота «Ре», не забувати про *поштовх* нижніми м'язами живота.

Не розривати єдність звучання головного і грудного регістрів! *Завдання вправи* – вирівнювання звучання всіх нот, які

повинні тембрально відповідати звучанню нижньої ноти, зберігаючи високу позицію звучання, без перевантаження нижніх нот.

Вправа корисна для вирівнювання звучання перехідних нот і згладжування регістрів.

Вченими встановлено, що однорідність звучання голосу залежить від техніки *змішаного дихання*, яке використовує співак. Тільки змішане дихання здатне забезпечити найкращі режими фонаційного видиху (широкий діапазон, багату динамічну палітру), тому необхідне виховання змішаного типу дихання як *оптимального варіанту дихання* у співаків.

Це підтвердили наукові дослідження, які виявили феномен - дрібні скорочення -«мерехтіння» діафрагми під час тривалого видихання співака. Дрібні рухи діафрагми в процесі видихання, на думку вчених, створюють додаткове пристосування її як регулятора підзв'язкового тиску повітря, чим забезпечують значну економію повітряного запасу в легенях.

Тому виховання резонаційних відчуттів, які сприяють змішаному характеру звукоутворення, коли водночас відчувається грудне і головне резонування, складає основу вокальної роботи з голосом в центральній ділянці діапазону.





ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до



до - ре - мі - фа соль - ля - сі - до



ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до



до - ре - мі - фа соль - ля - сі - до



ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до





і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3- «А» (для баритона):

Вправи 3-«А», 3-«Б» та 3-«В» побудовані на лідійських, міксолідійських, фрігійських, дорійських ладах. На клавіатурі фортепіано ці лади утворюються на білих клавішах (без чорних) і всі наступні гами по півтонах і тонах також утворюватимуться без чорних клавішів.

Для баритона і баса вправа співається від ноти «Соль» для зручності гри на фортепіано білими клавішами, за винятком однієї чорної клавіші «Фа-дієз».

Співається на склад «Льо». *Ця вправа згладжує регістри.*

Завдяки рухливості виконання вправи можна брати змішане дихання (носом і ротом одночасно). На першій ноті чітко вимовляється «Льо» і, без зміни позиції, продовжується на голосній «О».

Перевага надається «О» як найефективнішій для заокруглення звучання голосній, що стимулює в учня формування м'язово-слухових відчуттів так званого *прикриття голосу*.

На останній ноті вправи -«Ре»- у верхньому регістрі, виконується перше «фермато», а після вдихання – зразу ж 2-ге «фермато» на цій же ноті, і - «збігти» на «legato» вниз.

Співати нотами.

3 а

ЛЬО - О ЛЬО - О

ЛЬО - О ЛЬО - О

ЛЬО - О ЛЬО - О

ЛЬО - О ЛЬО - О

ЛЬО - О ЛЬО - О

ВПРАВА 3-«Б» (для баритона):

Співається в тих же народних ладах на склад «Льо». Чітко вимовляється «Льо» і співається п о р т а м е н т о від нижньої ноти до верхньої на голосній «О».

Ця вправа побудована октавним висхідним рухом, і згодом дуже мелодійно видозмінюється. Дихання змішане. «Пов'язувати» нижню ноту (портаменто) з верхньою октавою, *акцентуючи верхню ноту*.

У верхньому регістрі при виконанні верхньої ноти не забувати про поштовх нижніх м'язів живота для правильного звукоутворення.

К. Еверарді дуже любив вправи на октави і завжди примовляв: «ставь грудь на голова». Афоризм Еверарді треба сприймати, як вимогу не «відривати» грудного тембрального забарвлення голосу від світлого, так званого головного звучання, щільно поєднуючи обидва резонатори діапазону голосу.

Йдучи вниз, нижню ноту проспівати *повним голосом*, зберігаючи головне звучання, витримуючи на рахунок «ТРИ» останній звук вправи.

Для збереження рівного за тембром звучання верхній звук повинен звучати у високій позиції (в «куполі»), підтримуючи при цьому еластичну опору на дихання. Звук необхідно м'яко опирати на груди. Чим вище піднімається голос, тим «зібраніше» «гостріше» необхідно відчувати звук, слідкуючи, водночас, щоб дихання не «напирало» на груди, а звук ніби виходив з глибини організму.

Індивідуальні особливості співака «підказуватимуть», яке співвідношення грудного і головного резонатора є найбільш доцільним. Наприклад, тим, у кого низький голос, необхідно використовувати активніше *грудний резонатор*, а високим - *головний*.

Ресурси голосу повинні використовуватись розумно і бережливо. Ф.Ламперті писав: «Голос у всьому своєму обсязі повинен завжди бути значно слабшим сили вдихання, повинен виходити вільно і без зусиль. В тому-то і полягає таємниця найвидатніших співаків минулого, які зачаровували невимушеністю і бездоганністю свого співу.»[59, с.99;].

36

ЛЬО - О

This musical score consists of nine staves of music in G major (one sharp). The melody is characterized by a descending line with two triplet figures. The first two staves include the lyrics "ЛЮ - О - О". The notation includes slurs, accents, and triplet markings.

Staff 1: Melody with lyrics "ЛЮ - О - О".
 Staff 2: Melody with lyrics "ЛЮ - О - О".
 Staff 3: Melody.
 Staff 4: Melody.
 Staff 5: Melody.
 Staff 6: Melody.
 Staff 7: Melody.
 Staff 8: Melody.
 Staff 9: Melody.

ВПРАВА 3-«В» (для баритона):

Співається в тих же ладах на складі «Льо». Вправа подібна до 3-«Б», але з іншим ритмом. Нижня нота пов'язується п о р т а м е н т о з верхньою в октаву, на кожній верхній ноті «фермато» і швидко, проспівуючи гаму, «йдеться» вниз. *Дихання - змішане.*

Обов'язковий поштовх нижньою ділянкою м'язів живота для утворення високих нот.

Вправа співається LEGATO. Вона згладжує реєстри.

Проблема якісного дихання у співі завжди була (і залишається) найбільш дискусійною темою серед педагогів-практиків, тому наукові дослідження, які дозволяють більш об'єктивно висвітлити її, викликають певне зацікавлення широкого кола спеціалістів.

Так, професор Ф.Заседателев у першій половині ХХ ст. уклав таблицю, яка відображала кількість повітря в легенях співаків з різними типами дихання - *грудного* (2150 см./куб. у чоловіків і 2000 см./куб. у жінок); *реберного або, бокового* (3250 см./куб. у чоловіків і 2540 см./куб. у жінок); *чисто діафрагмального* (2680 см./куб у чоловіків і 2170 см./куб. у жінок); та *змішаного*, косто-абдомінального, тобто, нижньореберно-діафрагмального (3690 см./куб. у чоловіків і 2700 см./куб. - у жінок).

Згідно таблиці переважає *змішаний тип дихання*, який дозволяє максимально наповнювати повітрям легені співака.

Зважаючи на те, що властива кожній людині природна ємкість легенів не завжди раціонально використовується у співі (зокрема, у перших двох типів дихання, яка сягає 40-60% норми набраного повітря), то експериментальні результати максимального використання повітря (100%) при *змішаному типі дихання (грудо-нижньореберно-діафрагматичному)* переконливо свідчать на користь останнього, як *найоптимальнішого*, що характеризується: інтенсивністю, широтою динамічного діапазону та динамічною гнучкістю і мобільністю (рухливістю), причому, без надмірного наповнення повітрям легенів, яке визначається відчуттям роздутості грудей (що веде до шкідливої, т.зв. гіпервентиляції легенів).

Andante. Rubato **3 В**

The image displays six staves of musical notation for a vocal line. Each staff begins with a treble clef and a 3/4 time signature. The key signature consists of one flat (B-flat). The tempo and performance style are indicated as "Andante. Rubato". The first staff is marked with a "3 В" above it. Each staff contains a vocal line with a slur over the first two notes, an accent over the second note, and a slur over the last three notes. The syllable "ЛЪО" is written below the first note, and a "0" is written below the final note. The musical notation includes various markings: a "5" above the fifth note of the slurred phrase, a "5" below the fifth note of the slurred phrase, and a "V" (accendo) above the final note. The notation is repeated six times, with slight variations in the placement of the "5" and "V" markings.



ВПРАВА 4 (для баритона):

Вправа виконується на «Льо». На одному диханні проспівується гама, а відтак «стакато» на голосній «О».

Там, де звучить «стакато», в цьому ж місці, в тій же точці, співається довга нота «фермато»; на тому ж диханні, після «фермато»- п о р т а м е н т о - на октаву вниз.

Еверарді у цій вправі завжди наголошував: «став голова на грудь», що означало – не знімати головного і світлого звучання, опираючи звук на грудне резонування - остання нота повинна звучати «високо».

Слідкувати за диханням і не втрачати активного відчуття опори звука.

Вправа спрямована на формування яскравого, свobodного звучання в головному і грудному регістрах, випрацьовує техніку голосу, що активізує діафрагму і допомагає утворенню стійкого відчуття високої позиції звучання голосу.

ЛЬО-О - О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О-О

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 5 (для баритона і баса):

Вправа співається на складі «Мі». Дихання спокійне, носом, дивлячись в ноти, проспівати «МІ», протягуючи звук «І». Цей звук ледь уподібнюється до звучання російського «І», (про що вже згадувалося у вищеназваних вправах, як потребу відчуття широкої гортані – Г.С.).

У верхньому регістрі, після *першого «фермато»* необхідно вдихнути і вимовити «Мі» (з протяжним «І») і знову *2-ге «фермато»*, і на цьому ж диханні «спуститися» вниз.

Ця вправа розвиває головне резонування і дихання. У верхньому регістрі третю ноту на «І» необхідно активізувати поштовхом нижніх м'язів живота..

Слідкувати, щоб горло не міняло позицію і не напружувалося.

Поєднання грудного і головного(фальцетного) регістрів голосу належить до найскладніших технічних прийомів у навчальній практиці, які з найдавніших часів вважаються основним показником співацької культури виконавця. Практично всі навчальні посібники особливої ваги надають вирівнюванню регістрового звучання голосу.

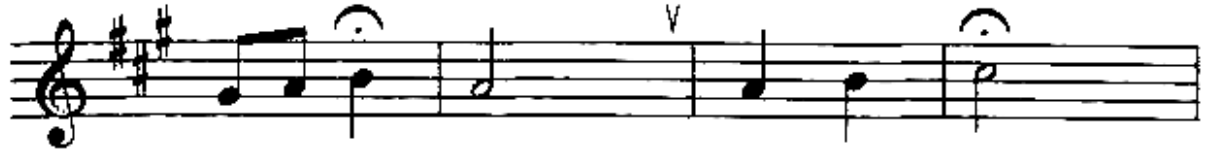
Так, видатний російський диригент і вокальний педагог Г.Я.Ломакін (1812-1885 рр.) у своїх численних методичних працях ратує за «поєднання» грудного звучання з головним та відпрацювання змішаного і опертого співацького тону, вимагаючи «високі ноти брати темно, закрито», а «вимова слів» для нього - «головне правило»[59, с.95;].

Добре відома також педагогічна позиція і вокального педагога, диригента, композитора М.Глинки, який «любив у співі чути кожне слово, сказане чисто, явно і вірно за положенням», вимагав плавного співу у так званій високій позиції, на опорі і радив розвивати діапазон голосу з примарних звуків, які звучать природно, невимушено, що «легко утворюються» [4;]

Млява артикуляція є причиною і низької позиції звучання голосу. Тому педагоги (при потребі) активізують тонус ротоглотки (ковтального горла) вправами з закритим ротом (морморандо), які виконуються в межах примарної зони голосу.



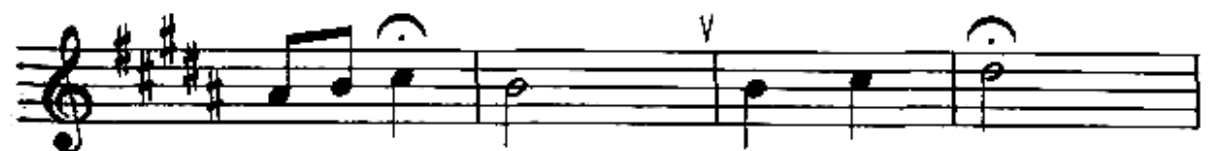
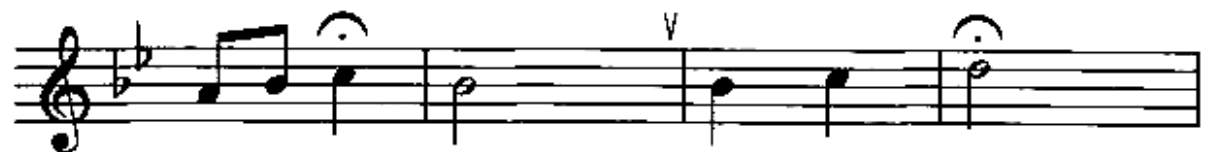
Mi - i - - - - -



i - i Mi - i - i - - -



i - - - - - i





і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 6 (для баритона):

Вправа виконується *л е г а т о* на всіх нотах, в *швидкому темпі*. Дихання брати носом, утримуючи його впродовж виконання всіх *трьох голосних «І», «Е», «А»*.

Зауваження: слідкувати за округлістю звучання (голосну «А» співати між «О» та «А»). Не забувати у верхньому регістрі допомагати собі поштовхом м'язів живота, щораз *підсилюючи поштовх* при рухові ввєрх. Слідкувати, щоб всі звуки звучали в одному-єдиному місці і зберігали однорідний тембр. *Позицію горла не змінювати.*

В процесі роботи над розширенням діапазону, освоювати високі ноти у верхньому регістрі *п о с т у п о в о*, за можливостями виконавця, без поспіху і форсування звуків (для цього можна навіть скоротити пропоновану вправу до потрібних меж діапазону виконавця). Ноти повинні утворюватися на опорі, не знімаючи грудного звучання.

Вправа розвиває стійкість дихання і резонування, а також, формує техніку виконання високих нот. В кожній групі всі звуки повинні звучати рівно, однорідно і округло, тоді нота, що передує верхній і найвища нота самі собою звучатимуть прикрито.

Six staves of musical notation for guitar, each featuring a 3x triplet exercise. The exercises are in various keys and directions: Staff 1 (D major, up), Staff 2 (B minor, up), Staff 3 (E major, up), Staff 4 (D major, down), Staff 5 (F# major, up), and Staff 6 (D major, up). Each staff includes a treble clef, a 2/4 time signature, a key signature, a repeat sign with '3x', and a triplet of eighth notes with a '3' below it.

і в протилежному напрямку півтонами

Б). ЧАСТИНА ДРУГА (для баритона):

ВПРАВА 1.

Вправа співається на складі «Льо». Дихання спокійне - носом. На першій ноті проспівати «Льо», протягуючи «О».

У верхньому регістрі після «фермато», знову необхідно вдихнути носом і проспівати «Льо» з подальшим звучанням протяжної «О», повторне «фермато» і «спуститися» вниз.

Завдання цієї вправи – випрацювати єдину лінію звучання всіх нот, які повинні бути тембрально однорідними.

При мелодичному рухові вгору і вниз, а також при зміні тональностей, ця тембральна єдність не повинна втрачатися. Вправа корисна також і для *вирівнювання звучання перехідних нот та згладжування регістрів*.

При виконанні верхньої ноти на першому «фермато» *п о п е р е д н я* завжди повинна бути підставкою, *трампліном*. Тоді верхня нота виконуватиметься легко і правильно.

Льо-О _____ О

Льо-О _____ О



і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 2 (для баритона):

Ця вправа співається з назвою нот (*Со-оль-со-оль-соль, Ля-а-ля-а-ля*) в октаву. Мала октава - п о р т а м е н т о, 1-ша октава і вниз знову мала октава для басів і *Ля-а-ля-а-ля, Сі-і-сі-і-сі, До-о-до-о-до* і т. д. для баритонів.

Октавний хід з «фермато» на верхній ноті. При ході на октаву, для підсилення верхньої ноти, необхідно її *акцентувати, а тоді* - п о р т а м е н т о повернутися вниз.

Вправа вирівнює регістри, з'єднуючи грудний з головним (фальцетним).

Співається на одному диханні, яке набирається носом.

Прискіпливо слідкувати за якістю голосоведення, монолітним звучанням зі збереженням однорідного тембрового забарвлення голосу.

ля - а - ля - а - ля сі - і - сі - і - сі

сі - і - сі - і - сі до - о - до - о - до

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3 (для баритона):

Співається на склад «Льо» з протяжним «О». На носовому вдиханні р у х л и в о проспівати вправу знизу вверх (ніби «злітаючи» на ноту, як вимагав маестро).

На одному диханні співається двічі: *один раз «фермато»* - г о л о с н о, *другий - «фермато»* - т и х о.

Ця вправа розвиває стійкість і витривалість дихання та резонування, а також привчає співака вільно і без напруження брати високі ноти. Всі звуки повинні звучати округло і тембрально однорідно. На верхній ноті є обов'язковим поштовх нижніх м'язів живота для утримування опори звука на діафрагму.

Резонування повинно бути змішаним, на що і вказував К.Еверарді словами: «мешай, мешай...».

Якщо звук у грудному регістрі *побудований правильно*, без перевантаження і з добре вираженим «високим» звучанням, то при переході до верхньої ділянки діапазону він *сам прикриватиметься*, тобто, набуде прикритого (змішаного) звучання.

2x
ЛЮ - О - О
(fp)

2x
(fp)

2x
(fp)

2x
(fp)

2x
(fp)

2x
(fp)

і в протилежному напрямку півтонами

В). ДОДАТКОВІ ВПРАВИ

ЧАСТИНА ДРУГА (для баритона)

В процесі роботи над вправами першої і другої частин маестро Камілло Еверарді вимагав строго дотримуватися порядку, не рекомендував і міняти вправи місцями, чи співати в іншій комбінації голосних і приголосних фонем.

Тільки додаткові вправи другої частини, з яких третя вправа змінюється, після тривалих занять може використовуватись педагогами *на свій розсуд*, оскільки вони вміщують нові елементи для розвитку діапазону дихання і техніки.

ВПРАВА для РОЗВИТКУ ДИХАННЯ (замість 3-ї вправи для баритона):

Співається на «Льо» на одному диханні LEGATO, (взятому носом). Вправа розрахована на розвиток дихання і природного прикриття перехідних нот, ускладнена додатковою верхньою мелодичною терцією з фіксацією «фермато».

Не забувати на верхній ноті зробити поштовх м'язами нижньої ділянки живота.

Вправа спрямована на випрацювання рухливості голосу і звільнення гортані від зайвого напруження.

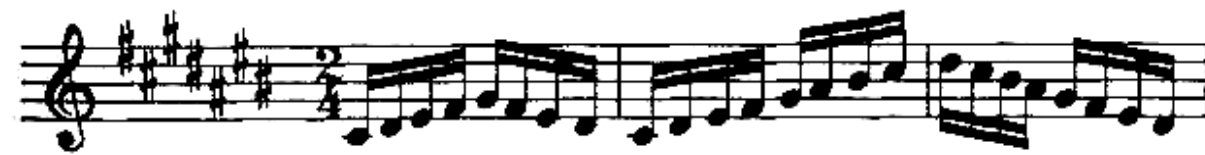




ЛЪО



ЛЪО





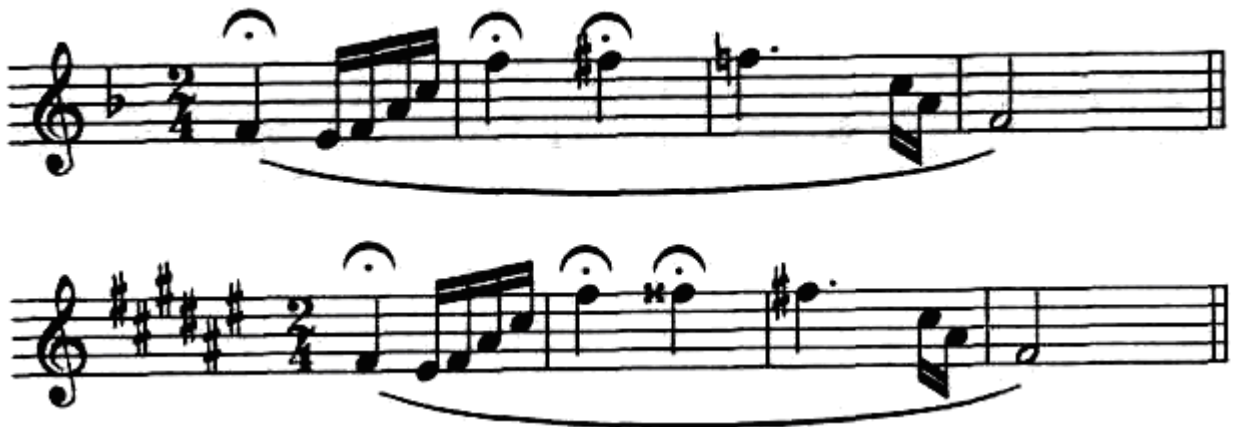
і в протилежному напрямку півтонами

***ВПРАВА для РОЗВИТКУ ДІАПАЗОНУ
(замість 3-ї вправи для баритона):***

Вправу виконувати на «Льо» на одному диханні (носом), «захоплюючи» сусідній півтон в грудному регістрі на голосній «О» і швидко «злітаючи» в верх на октаву. Звучання фіксується на опорі і головному звучанні без втрати грудного. Положення гортані *не міняється*, дихання м'яко переводиться на півтона в верх, і обережно, без натиску на ноту (ніби залишаючись на попередній), відбувається швидкий спуск вниз на октаву.

Саме спів октавами, на думку К.Еверарді, якнайкраще вирівнює регістрове звучання і так звані перехідні звуки та «змішує» головний і грудний регістри голосу.

ЛЬО-О ————— О



і в протилежному напрямку півтонами

Особлива увага співака завжди повинна бути прикована до збереження тембрового забарвлення голосу - однорідного, рівного, насиченого.

Більшість вокальних педагогів вважають тембр, як дар природи, таким, що не піддається зміні. Проте, К.Еверарді не зовсім з цим погоджувався. Він говорив: «Так, суттєво тембр змінити неможливо, але його можна до певної міри покращити. І це тому, що наш резонатор (порожнина носа і рота) не однорідна маса, як приміром, гармонічний ящик скрипки чи дека фортепіано. Якщо спрямувати повітряний струмінь в одне місце резонатора, то виходить один тембр, а в інше - інший, і, можливо, кращий»[59, с.116;].

Той чи інший тембр повинен бути однорідним на всьому діапазоні голосу. Коли середина чи низи мають одне забарвлення, а верхні звуки різко відрізняються від них за тембром, то це вважається значним дефектом. «Ніби не одна людина співає, а дві, і це не дуже добре» - зауважував маестро.

Тому виконання вправ та вокалізів Еверарді вважав основною технічною базою розвитку голосу, навіть, якщо і не надто талановитого, (з так званим «малим» голосом).

Праця, терпіння і наполегливість - основні постулати справжнього артиста. «Можна мати великий і хороший голос і бути поганим співаком» - наголошував педагог [там само, с.114;].

4.3. ВПРАВИ ДЛЯ БАСА.

А). ПЕРША ЧАСТИНА.

Зауваження: в кінці кожної вправи написано – «і в зворотному напрямку півтонами» - означає – проспівати вправу вниз, тобто, вернутися назад, у вихідне положення. Для баса – повернутися до ноти «Соль» малої октави.

ВПРАВА 1. (для баса):

Перед початком співу необхідно стати рівно, опираючись на обидві ноги (в третю позицію), руки опустити на стегна. Дихання набирається спокійно носом.

Дивлячись в ноти, **прочитати** назву нот: *Соль, Соль, Ля-Ля, Ля, Сі-Сі, Сі, До-До, До, Ре*, знову набрати дихання (мається на увазі дихання зручне, без надмірної кількості) і продовжувати: *Ре, Ре, Мі-Мі, Мі, Фа-Фа, Фа, Со-о-ль-Соль*.

Тепер повторити цю гаму **співом** (legato), набравши дихання носом, утримувати його, щоб вистачило на першу половину гами.

Знову набрати дихання і проспівати другу половину гами і на тому ж диханні зробити портаменто зверху вниз до ноти «Со-о-ль-Соль» малої октави.

Набравши нову порцію дихання, проспівати вниз від ноти «Соль» першої октави: *Соль, Соль, Фа-Фа, Фа, Мі-Мі, Мі, Ре-Ре, Ре, До* - знову дихання - *До, До, Сі-Сі, Сі, Ля-Ля, Ля, Соль*.

Тепер півтонами вверх(дієзи не вимовляються). Знову співати від ноти Соль, і двічі від ноти «Ля», а в другій половині на одному диханні вимовляється вверху «Ля-а-ля», опускаючи її вниз на малу октаву. У другій половині гами від ноти «Сі» співається «Сі-і-Сі, від ноти «До», *До-о-до* і так далі по півтонах.

Ноти «Мі» і «Сі» повинні формуватися округло, прикрито (орієнтуючись на рос.»ЬІ»), *не міняючи форму вуст і позицію гортані*. Нота «Ре» співається твердо, вимовляється як німецьке «умляут».

Варто пам'ятати, як стверджував маестро, що італійське вухо сприймає російську м'яку вимову, як надто *відкриту* і плоску, голосні «Є», «І» видаються надто *вузькими*, стисненими, а манера артикуляції приголосних фонем - надто *млявою і «ледачою»*.

Тому необхідно слідкувати за носовим вдиханням (яке, на думку маестро, активізує процес дихання і мовлення), *але безшумним і швидким*. Чітка вимова нот допомагає співу і близькому звучанню.

Щоб легше виконувались у другій октаві ноти «До» і «Ре», необхідно використовувати поштовх м'язів нижньої ділянки живота для опори звука на діафрагму, не відриваючи грудей від головного звучання.

Слідкувати за злагодженою роботою всіх органів і виразним співом.

Найцінніша вправа для формування правильних вокальних навичок – це *повна гама*. Більшість відомих співаків впевнені, що саме повна гама з назвою нот є найскладнішою для чистого, рівного і бездоганного виконання.

Ця вправа допомагає активізувати роботу артикуляційного апарата та складного уміння плавно поєднувати звучання голосних і приголосних звуків.

соль-соль-ля ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре

ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-со-оль - соль



соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль



соль-соль-ля ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре



ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-со-оль - соль



соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль



ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі



мі - мі - фа фа-фа-соль соль-соль-ля-а - ля



ля-ля-соль соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре



ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля



ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре ре - ре - мі



мі - мі - фа фа-фа-соль соль-соль-ля-а - ля



ля-ля-соль соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре



ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля



сі - сі - до до-до-ре ре - ре - мі мі - мі - фа



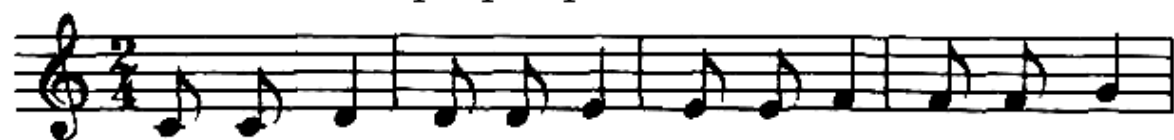
фа-фа-соль соль-соль-ля ля-ля-сі - і - сі



сі - сі - ля ля - ля - соль соль-соль-фа фа - фа-мі



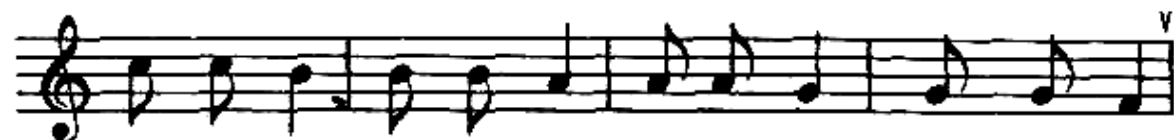
мі - мі - ре ре - ре - до до - до - сі



до - до - ре ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-соль



соль-соль-ля ля - ля - сі сі - сі - до - о - до



до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль соль-соль-фа



фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до



до-до-ре ре-ре-мі мі-мі-фа фа-фа-соль



соль-соль-ля ля - ля - сі сі - сі - до - о - до



до-до-сі сі-сі-ля ля-ля-соль соль-соль-фа

фа - фа - мі мі - мі - ре ре - ре - до

ре - ре - мі мі - мі - фа фа-фа-соль соль-соль-ля

ля - ля - сі сі - сі - до до - до - ре - е - ре

ре - ре - до до - до - сі сі - сі - ля ля - ля - соль

соль-соль-фа фа - фа - мі мі - мі - ре

і в протилежному порядку по вниз

Маестро К.Еверарді надавав великого значення вокальній техніці, тому всі його учні без винятку ретельно опанували гами, пасажі, октави, стакато і т.п., оскільки вважав, що техніка «підтримує голос, зберігає його звучність і гнучкість». Віддаючи перевагу вокальним вправам (перед виконанням арій і романсів) вимагав безумовної ритмічної точності виконання, логічної емоційності фразування, стійкості інтонування.

«Дикція і фразування майже настільки ж важливі, як і кантілена» - повторював маестро. А це потребує правильного розширення і фіксації гортані, доброго відчуття зівка, що особливо корисно для відчуття резонування голосу.

ВПРАВА 2. (для баса):

Ця вправа виконується у *швидкому темпі*, з назвою нот *До-мажорної* гами (незалежно від справжніх тональностей). Дихання – носом, швидко і безшумне.

Співається від ноти «Соль» м а л о ї октави. Назви нот чіткі, з активною атакою звука. Співається не протяжно, а коротко, с т а к а т о. Перша доля а к ц е н т у є т ь с я: *До, Ре, Мі, Фа, Соль, Ля, Сі, До, Сі, Ля, Соль, Фа, Мі, Ре, До*. Співається на о д н о м у диханні вверх і вниз. Ноти «Мі» і «Сі» повинні звучати округло (прикрито), «Ре» - твердо.

Вправа співається по півтонах вверх і вниз. У верхньому регістрі не забувати про поштовх м'язами нижньої ділянки живота, не відриваючи грудного звучання від головного.

Основне завдання вправи - відпрацювати єдину «вокальну лінію» і однорідне темброве забарвлення голосу (тембр повинен відповідати нижньому тону, який, в свою чергу, має звучати світло і виразно, без грудного перевантаження і важкості). При мелодичному рухові вверх і вниз, а також при зміні тональностей, тембр повинен залишатися монолітним.

Вправа корисна для *вирівнювання звучання перехідних нот і згладжування регістрів голосу*.

Поєднання грудного і головного регістрів голосу у співі з давніх-давен вважалося основою вокальної техніки. Ще грецький лікар Гіппократ в свій час стверджував, що звук утворюється в голові, а римський фізіолог Гален вважав груди людини головним звукотвірним органом. Історія доказала, що вони обидва мали рацію, оскільки, співацький звук формується і в грудях, і в голові, а поєднати їх в одне ціле - найбільша складність для співака (і педагога), подолати яку можна лише добротним вивченням механізму голосотворення (Н.Жинкін). Головним механізмом голосотворення, як відомо, є гортань з голосовими зв'язками, яка в процесі онтогенезу набула чотири функції: дихальну, захисну, мовленнєву і співацьку. У співі гортань забезпечує механізми натягу і змикання голосових зв'язок, що вимагає активної діяльності центральної нервової системи людини, її інтелектуальних чинників - мислення, аналізу, уваги, моторної пам'яті, - якостей, які характеризують чітку взаємодію свідомості і підсвідомості, т.зв., «рацію» і «емоцію»[60;].



до - ре - мі - фа соль - ля - сі - до



ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до



до - ре - мі - фа соль - ля - сі - до



ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до

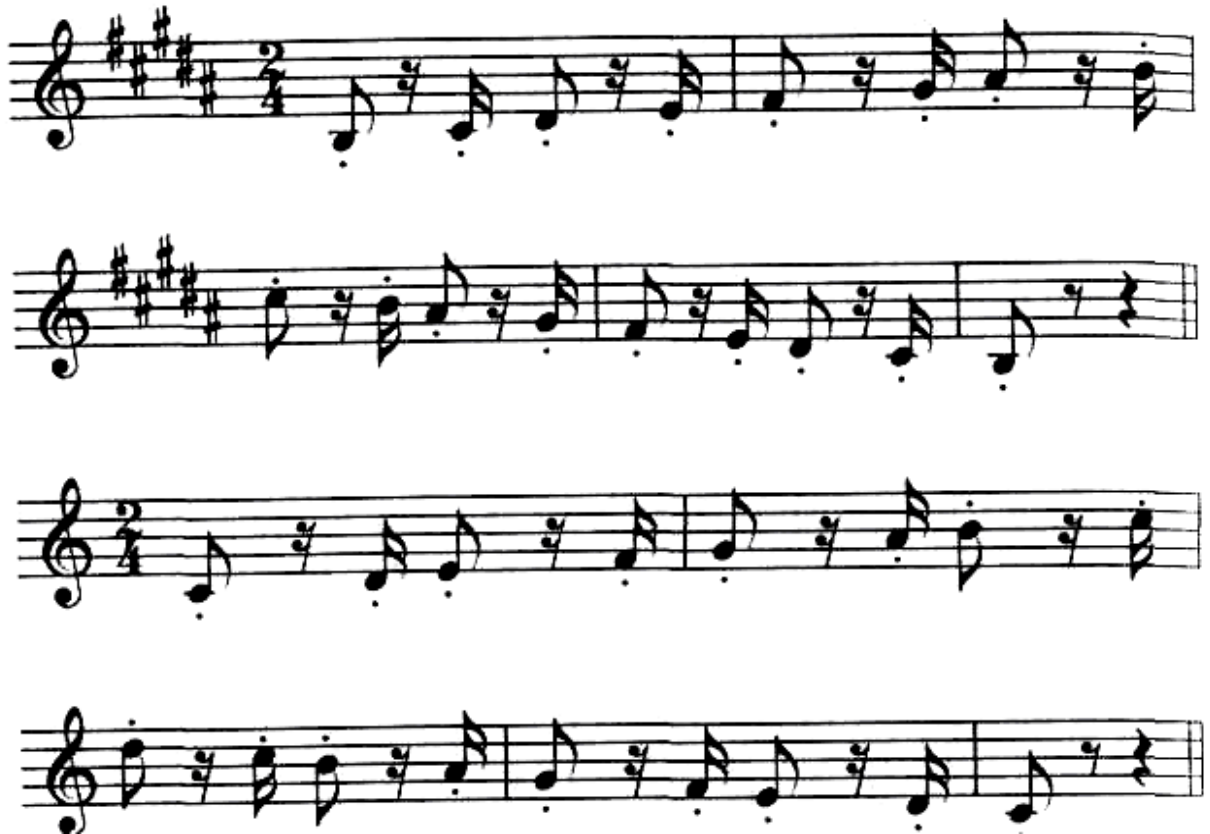


до - ре - мі - фа соль - ля - сі - до



ре - до - сі - ля соль - фа - мі - ре до





і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3 -«А» - для баса:

Вправи 3-«А», 3-«Б» та 3-«В» побудовані на лідійських, міксолідійських, фрігійських, дорійських ладах. Вправа виконується на білих клавішах фортепіано (без чорних).

Для баритона і баса вправа співається від ноти «Соль» для зручності гри на фортепіано, на білих клавішах, за винятком чорної клавіші «Фа-дієз». Співати в поєднанні приголосної і голосної фонемі на склад «Льо».

Ця вправа згладжує регістри. Через швидкість виконання вправи дихання повинно бути змішаним. На першій ноті вправи чітко вимовляється «Льо» і, не міняючи позиції, продовжується на голосній «О». Перевага віддається фонемі «О» як найефективнішій для округлення звучання та стимуляції м'язово-слухових відчуттів прикриття голосу. На останній ноті «Ре» у верхньому регістрі виконується перше «фермато» і, після поновлення дихання, - друге «фермато» на ноті «Ре» і - л е г а т о вниз. *Співати по нотах.*

3 а

The image displays a musical score for a vocal exercise labeled '3 а'. It consists of five staves of music, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The time signature is 3/4. The melody is written in a single line across five staves. The lyrics 'ЛЬО - О ЛЬО - О' are written below the notes. The first staff shows the beginning of the phrase with a fermata over the first 'О'. The second and third staves continue the melody with similar phrasing. The fourth and fifth staves complete the phrase. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings like 'v' (forte) and 'f' (piano).

Знаходження єдиної позиції звучання вимагає взаємозв'язку всіх відчуттів у співі, неоціненну роль в якому відіграє активна розширена гортань як головний чинник поєднання *усвідомленого розуміння* проблеми такого взаємозв'язку з *підсвідомою, емоційною сферою* співацького процесу. До речі, за переконаннями відомих українських співаків Б.Гмирі та П.Кармалюка, саме широка гортань є головною умовою досягнення вокальної майстерності [50;].

Зауваження: відчуття положення широкої *гортані* не плутати з *носоглоткою* (коренем язика), яка у співі зберігає відчуття контакту з задньою стінкою гортані. - (Г.С).

ВПРАВА 3-«Б» - для баса:

Співається на тому ж складі «Льо», *п о р т а м е н т о*, з чіткою вимовою початкового «Льо» і подовженим «О» («Льо-о-о-о»).

Вправа побудована в октавах з рухом ввєрх, з надзвичайно мелодичною видозміною. Дихання - *змішане*. Зв'язувати нижню ноту (портаменто) з верхньою октавою і акцентуванням верхньої ноти. У верхньому регістрі не забувати про емоційний активний поштовх нижньої ділянки живота, який сприяє вірному формуванню високих нот.

К.Еверарді не втомлювався повторювати: «Ставь грудь на голова», який свідчить про те, що маєстро величезного значення надавав вирівнюванню регістрового звучання голосу. При виконанні вправи зверху вниз, *нижню ноту* педагог вимагав співати повним голосом, зберігаючи при цьому *головне* резонування, витримуючи рахунок на «раз, два, три» на останній ноті.

Значна увага, яка надавалась маєстро формуванню активного і емоційно забарвленого звучання не може не захоплювати своєю актуальністю, яка повністю відповідає і сучасній технології голосоведення, що розглядає тіло співака, як музичний інструмент (а не лиш т.зв. «голосовий апарат»).

Добре відомо, що функціональний стан і робота самого «голосового апарата» значною мірою залежить як від стану органів і систем, що не беруть безпосередньої участі у голосотворенні, так і від загального стану співаючого.

У співі *працює увесь організм*, тому уміння долучати у фонаційний процес (спів) увесь організм дозволяє співакові повніше використовувати свої енергетичні можливості і створює оптимальні умови для емоційного співу: не даром необхідність співу «всією сутністю» Е.Карузо аргументував тим, що «інакше в звуці не буде почуття, хвилювання і сили», «тої краси звучання, яка вирішує успіх співака», вимагаючи, водночас, **добре відкривати горло** (*нижню частину гортані, де розміщені голосові зв'язки*), але без широкого відкриття рота [50, с.141].

36

Музыкальный фрагмент 1: Трефовый ключ, один диэз (F#), 3/4 такта. Мелодия начинается с четвертной ноты G4, за ней следует запятая четвертная нота A4 и полнотактная нота B4. Скобка охватывает следующие три ноты: четвертная нота C5, четвертная нота D5 и четвертная нота E5. Последняя нота — четвертная нота D5 с фермой. Над концом фрагмента стоит «V». Над первой нотой триады стоит «3».

ЛЪО - О - О

Музыкальный фрагмент 2: Идентичен фрагменту 1.

ЛЪО - О - О

Музыкальный фрагмент 3: Идентичен фрагменту 1.

ЛЪО - О - О

Музыкальный фрагмент 4: Трефовый ключ, один диэз (F#), 3/4 такта. Мелодия начинается с четвертной ноты G4, за ней следует запятая четвертная нота A4 и полнотактная нота B4. Скобка охватывает следующие три ноты: четвертная нота C5, четвертная нота D5 и четвертная нота E5. Последняя нота — четвертная нота D5 с фермой. Над концом фрагмента стоит «V». Над первой нотой триады стоит «3».

Музыкальный фрагмент 5: Идентичен фрагменту 4.

Музыкальный фрагмент 6: Идентичен фрагменту 4.

Музыкальный фрагмент 7: Идентичен фрагменту 4.



Найважливіша ланка формування правильних і виразних відчуттів у співі належить відчуттям широко відкритого горла, зокрема, в нижній ділянці глотки (в ділянці голосових зв'язок).

Як відомо з рентгенологічних спостережень вчених, процес широкого відкриття нижньої частини горла супроводжується *прикриттям верхнього отвору гортані надгортанником*, що відбувається автоматично і тому, часто не усвідомлюється самим виконавцем.

Проте, розуміння енергетичної природи внутрішніх відчуттів, що виникають в тілі співаючого, дозволяє проникнути у «свята святих» вокальної технології - у ділянку глибинного внутрішнього (енергетичного) співацького процесу і, відповідно, психотехніки керівництва роботою свого «музичного інструменту».

Перевагою вокалістів над музикантами-інструменталістами є те, що вони мають унікальну можливість відчувати і оцінювати «зі сторони» внутрішню (в т.ч. - не озвучену) роботу свого інструмента і безпосередньо - без участі рук і будь-яких пристосувань - *змінювати внутрішні умови* і енергетичний режим цієї роботи, завдяки корекції «ідеальних» (еталонних, бажаних, передбачуваних) програм майбутніх дій [2;85;59;60;85;].

ВПРАВА 3-«В»- для баса:

Співати на склад «Льо». Вправа подібна до 3-«Б», лише з іншим ритмом. Нижня нота пов'язується портаментом з верхньою в октаву, на кожній верхній ноті ставиться «фермато» і швидко, проспівуючи гаму, повертається назад (вниз).

Використовується змішане дихання і поштовх нижніх м'язів живота у верхньому регістрі для правильного голосоведення високих звуків.

Вправа співається LEGATO. Вона згладжує регістри.

За даними сучасних досліджень у галузі акустики (і фізіології), головна особливість внутрішніх відчуттів, які виникають у людини в час будь-якої фізичної роботи, полягає в тому, що причиною їх утворення завжди є *сила протидії*. Ці життєві враження появляються або при відчутній (усвідомленій) зовнішній протидії («зі сторони»), або при довільному чи мимовільному опорі (спротиву) тіла співаючого для здійснення будь-якої практичної дії.

Не маючи іншої можливості (іншого способу, посередника) сприйняття явищ зовнішнього світу, окрім своїх суб'єктивних вражень, сповнена під час роботи стремлінням сприйняття і оцінки виконуваної роботи, людина (співак) оцінює свої власні відчуття як властивості об'єктів і явищ зовнішнього світу. З фізики відомо, наприклад, що, визначаючи вагу будь-якого предмету, людина оцінює, насправді, не силу притягання цього предмету до землі (тобто, його вагу), а зусилля, з яким вона долає це притягання, визначаючи цим - пружність м'яча, опір силі вітру, тугість клавішів фортепіано, вагу стола чи крісла, і т.п....[47; 60; 81; 85;]

Постійне сприйняття опору своїм діям, яке оцінюється в повсякденному житті, як *відчуття (почуття) інструменту*, є вкрай *необхідним* кожному музиканту: кожен піаніст знає, наскільки незручно грати на роялі з надто тугими чи, навпаки, «розбитими» клавішами. Нескладно уявити і як почувалися б, скажімо, скрипаль Д. Ойстрах чи віолончеліст С. Ростропович, коли б вони не відчували в руках своїх інструментів...

Уже сама здатність співака розмовляти і співати є безумовним утвердженням того, що природна конструкція людини

і її дихальних шляхів забезпечує створення певного акустичного опору видиханню. А можливість розмовляти з різною динамікою і на різній висоті - що цей опір у повсякденному житті регулюється без активної участі свідомості і, власне, розуміння цього процесу.

Проте, для професійного співу неусвідомлене і неконтрольоване мовлення є надто обмеженим процесом. Тому, щоб мати можливість контролювати і коректувати роботу свого інструменту, співак повинен оволодіти певними навичками *створення добре відчутного і регульованого опору виконуваний роботі*, оскільки незнання способів такого опору робить співака залежним від випадкових обставин і, як показує практика, є головною причиною невизначеності і нестабільності вокальної техніки.

Щоб у співака з'явилися внутрішні відчуття, які б дозволили йому контролювати і регулювати на свій розсуд процес видихання, йому необхідно створити опір (спротив) струменю видихаючого повітря.

Для цього йому треба, насамперед, навчитися регулювати не потоки повітря, а ***енергетичні потоки опору процесу видихання, вольовими зусиллями енергії дихання*** «озвучувати» головні резонатори [85;].

З в

ЛЮ - О

ЛЮ - О - О

The image displays a musical score for voice and piano. It consists of eight staves, each with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The first staff includes the Russian lyrics 'ЛЮ - О - О' positioned below the notes. The music features a melodic line with a long, sweeping slur over the first two notes of each staff. The piano accompaniment is indicated by a '5' above a series of notes, suggesting a fifth finger position. A 'V' symbol is placed at the end of each staff, likely indicating a breath mark or a specific performance instruction. The overall structure is a series of eight identical musical phrases, each spanning one staff.

ВПРАВА 4. Для баса:

Співається на склад «Льо». На одному диханні (носом) проспівується гама, а потім, **с т а к а т о** на голосній «О». Там, де звучить «стакато», в цьому ж місці, співається довга нота «фермато»; на цьому ж диханні, після «фермато» **п о р т а м е н т о** необхідно йти на октаву вниз.

Еверарді в цьому місці завжди вимагав: «Ставь голова на грудь», що означало: не знімаючи високого головного звучання, плавно поєднувати ноту в октаву вниз, опираючи на грудне звучання.

Остання нота повинна звучати «високо», на доброму диханні.

Вправа формує яскраве, свобідне звучання в головному і грудному регістрі, відпрацьовує техніку співу, активізує діафрагму і сприяє утворенню м'язово-слухових відчуттів високої позиції співу, своєрідної «моделі» енергетичних потоків дихальної системи голосотворення.

В сучасній технології співу *моделювання потоків енергії* за допомогою дихання дає можливість виконавцеві усвідомлено і цілеспрямовано розвивати прийоми «вольового озвучення», яке, як показує практика, дозволяє формувати так зване «парадоксальне дихання», або, «подовжене дихання», - результат *практичної реалізації роботи уяви* співака. Співак, в даному випадку, використовує програмуючі можливості свого мислення і функціональні можливості своєї підсвідомості. Цей процес отримав назву *«нейролінгвістичного програмування умов роботи співака»(НЛП)*, який характеризується здатністю підсвідомості включати ці видумані (уявні) умови в програму психічного регулювання вольових практичних дій [85;].

Здатність людини вольовим зусиллям змінювати енергетичний стан свого тіла і його окремих частин, а також створювати в ньому внутрішні, навіть не зовсім усвідомлені, енергетичні потоки вже є загальновідомою технікою (при потребі відчутти вагу руки, рух ноги, «важкість» тіла тощо). Це дозволяє успішно використовувати техніку моделювання і у вокальній практиці, коли при потребі, під час співу об'єктом уваги співака стають *енергетичні потоки, що утворюються у внутрішньому просторі його тіла.*

ЛЬО - О - О - О - О - О - О - О - О - О - О

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 5. Для баса:

Вправа співається на склад «Мі». На спокійному диханні носом, *дивлячись в ноти*, проспівати «Мі», протягуючи «І», яке має звучати округло (між «І» та рос. «ІІ»). У верхньому регістрі після першого «фермато» береться дихання і вимовляється «Мі» з протяжним «І», знову співається друге «фермато», на цьому ж диханні йти вниз.

Вправа розвиває головне звучання і дихання. У верхньому регістрі третю ноту «І» виконувати з поштовхом нижніх м'язів живота. Слідкувати, щоб *горло не міняло позиції*.

Використання здатності підсвідомості створювати енергетичні потоки опору процесові видихання для співаків є надзвичайно перспективним з точки зору контролю і корекції роботи свого інструменту.

Створення добре контрольованого опору видиханню дає співакові можливість опанувати *енергетичну рівність струменя повітря* - необхідної умови *кантилени* - ефекту рівного, протяжного звучання голосу, коли «смічок дихання спрямовує голос, а не голос спрямовує смічок дихання»[85, с.77;]

The musical score consists of three staves in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff features a melodic line with triplets and a fermata on the note 'Mi - i'. The second staff shows a descending line with a fermata on 'i - i' and another on 'Mi - i - i'. The third staff features a melodic line with triplets and a fermata on 'i'.

The image displays a musical score for guitar, consisting of 12 staves arranged in three systems of four staves each. Each system contains a continuous eighth-note triplet pattern on the bottom staff and a melodic line on the top staff. The first system is in B-flat major (two flats) and 2/4 time. The second system is in D major (two sharps). The third system is in B-flat major (two flats). The melodic lines feature slurs, accents, and a 'v' marking. The triplet patterns are marked with '3' above and below the notes.

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 6. Для баса:

Вправа виконується приспівуванням всіх нот LEGATO і в швидкому темпі. Вдихання носом. Дихання зберегти для приспівування *трьох голосних* фонем: «I», «E», «A». Не забувати за округлення голосних та поштовх нижньої ділянки живота при виконанні високих звуків. Під час руху вверх поштовхи м'язів живота стають інтенсивнішими.

Слідкувати, щоб всі звуки звучали в одній позиції і в одній «точці» та зберігали однорідне темброве забарвлення (не міняти позицію горла-гортані). У верхньому регістрі, в процесі роботи над розширенням діапазону голосу, співати за індивідуальними можливостями учня, тобто, до гранично високих нот кожного (не обов'язково проспівувати всю вправу).

Ноти повинні звучати на опорі, не знімаючи грудну опору.

Вправа розвиває стійке дихання і резонування та уміння брати високі ноти. В кожній групі всі звуки повинні звучати рівно, тембрально однорідно і округло. Попередня нота завжди є своєрідним «трампліном» для виконання високих звуків, тоді вони самі собою «прикриються».

Створюючи добре контрольований і скоректований *зустрічний потік* повітря (власне, опір процесу видихання), співак отримує можливість «грати» на своєму інструменті, так, як це робить будь-який інструменталіст, економно використовуючи «кожну крупинку повітря»(Е.Карузо). При цьому зникає необхідність «зв'язувати» звуки: співакові виявляється достатньо озвучувати *безперервний і добре відчутний потік енергії*, який проходить його тілом.

Енергетичні потоки «подовженого вдихання» дозволяють співакові контролювати енергетичне наповнення внутрішнього простору грудної клітини, завдяки чому він може *протидіяти спаданню її стінок та підняттю діафрагми при збереженні їх активного стану*.

Фізіологічний бік співу з технікою створення *опору видиханню і протидії спаданню стінок грудини та підняттю діафрагми*, характеризує створення оптимальних умов для рефлекторного задіювання у процесі видиху гладких м'язів бронхів та рефлекторно підтримує у стані вдихання стінки трахеї.



Mi
e
a



Mi
e
a



Mi
e
a



і в протилежному напрямку півтонами

Б). ДРУГА ЧАСТИНА.

ВПРАВИ для БАСА.

ВПРАВА 1.

Вправа співається на склад «Льо». Вдихання спокійне, носом. На першій ноті «Льо» з протяжним «О» на решті звуків. У верхньому регістрі після «фермато» знову береться дихання, виконується «Льо» (з протяжним «О»), знову «фермато» і на цьому ж диханні йдеться вниз.

Завдання вправи – відпрацювати єдине (однорідне) звучання всіх нот. Всі вони повинні утримувати єдине тембральне забарвлення, яке не повинно втрачатися впродовж всього діапазону голосу та при зміні тональностей зверху до низу. Вправа корисна для вирівнювання звучання перехідних нот та згладжування регістрів.

При виконанні верхньої ноти на першому «фермато» попередня повинна виконувати роль трампліна, тоді верхня нота звучатиме виразно, яскраво і правильно.

ЛЬО-О

ЛЬО - О



і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 2. Для баса:

Ця вправа співається з назвою нот: «Со-оль-со-оль-соль, Ля-а-ля-а-ля в октаву - мала октава, п о р т а м е н т о, 1-ша октава і вниз знову мала октава - **для басів** та - Ля-а-ля-а-ля, Сі-і-сі-і-сі, До-о-до-о-до і т.д. - **для баритонів**.

Октавний хід з «фермато» на верхній ноті. При виконанні октавного ходу, для підсилення верхньої ноти, необхідно її акцентувати і п о р т а м е н т о повернутися вниз.

Вправа вирівнює регістри (поєднує головний з грудним). Співається на одному диханні (носом). Для басів при рухові вниз вправу можна продовжити до ноти «Соль-бемоль», «Фа», «Мі»



ля - а - ля - а - ля ля - а - ля - а - ля

сі - і - сі - і - сі

і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА 3. Для баритона і баса:

Вправа співається на склад «Льо» (з протяжним «О»). Проспівати вправу знизу вверх у швидкому темпі (ніби «злітаючи» на ноту).

На одному диханні співається *двічі*: один раз «фермато» г о л о с н о, другий раз «фермато» - т и х о .

Вправа сприяє виробленню стабільності дихання і резонування, навчає вільно і без напруження брати високі ноти.

Всі звуки повинні звучати округло, тембрально однорідно. Обов'язковим повинен бути поштовх нижніх м'язів живота при утворенні верхніх нот для активної опори на діафрагму.

Грудне і головне резонування повинно «взаємодіяти».

Якщо звук у грудному регістрі утворений правильно, без перевантаження і з добре вираженим «високим звучанням», то при переході до верхньої ділянки діапазону він сам починає «прикриватися», тобто, набуває змішаного прикритого звучання.

The image displays five musical staves, each representing a different key signature and starting with a dynamic marking of *(fp)*. Each staff begins with a double bar line and the notation '2x', indicating a two-measure exercise. The first staff is in G major (one sharp) and contains the lyrics 'ЛЬО' under the first note and '0' under the last note. The second staff is in F major (one flat). The third staff is in D major (two sharps). The fourth staff is in Bb major (two flats). The fifth staff is in C major (no sharps or flats). The melodic lines consist of eighth notes, with triplets of eighth notes and a final quarter note. A fermata is placed over the penultimate note of each exercise. The exercises conclude with a repeat sign and a fermata.

і в протилежному напрямку півтонами

При виконанні послідовних звуків ввєрх діапазоном, починаючи з *примарного* звука, (утвореного на індивідуальній частоті голосового тракту), тембр голосу буде зберігатися тоді, коли на кожній наступній заспіваній ноті *зберігатиметься початкова амплітуда і початковий спектр гармонік (обертонів)*. Якщо при співі трьох останніх нот це не спостерігатиметься, то треба навчитися зберігати незмінними ці величини хоча б на двох сусідніх нотах, які необхідно співати по чергово кілька разів поспіль на одному диханні, запам'ятовуюючи ці відчуття і тембр.

В).ДОДАТКОВІ ВПРАВИ ДЛЯ БАСА
(ускладнені вправи з другої частини, замість 3-ї
вправи для баса)

ВПРАВА для РОЗВИТКУ ДИХАННЯ. Для баса:

Співається на склад «Льо» на одному диханні (носом). Співається LEGATO. Вправа спрямована на розвиток дихання і природного прикриття перехідних нот, ускладнена додаванням верхньої мелодичної терції з витриманим «фермато».

В завдання входить поштовх нижніми м'язами живота при утворенні високих нот.

Вправа спрямована на формування рухливості і гнучкості голосу та звільнення гортані від зайвого напруження.

Вправу можна продовжити внизу до ноти «Соль-бемоль», «Фа», «Мі».

The image displays a musical score for a breathing exercise, consisting of four staves of music. The first two staves are in the key of D major (one sharp) and 2/4 time. The first staff shows a series of eighth notes ascending from G4 to D5. The second staff continues the ascending eighth notes, with a fermata over the final note, D5. The last two staves are in the key of D minor (two flats) and 2/4 time. The third staff shows a series of eighth notes ascending from G4 to D5. The fourth staff continues the ascending eighth notes, with a fermata over the final note, D5. The labels 'ЛЬО' and 'лө' are placed below the first and third staves, respectively.



ЛЪО





і в протилежному напрямку півтонами

ВПРАВА для РОЗВИТКУ ДІАПАЗОНУ. Для баса:

Вправа співається на склад «Льо» на одному диханні (носом), захоплюючи сусідню ноту в грудному регістрі (півтон) на голосній «О» і швидко «злітаючи» на октаву вверх.

Звук необхідно утримувати на опорі і головному звучанні, не знімаючи грудного.

Не змінюючи положення гортані, диханням, м'яко звук переноситься на півтона вверх і обережно, без натиску, ніби утримуючи попередню ноту, швидко спуститися вниз на октаву.

Ця вправа також може при потребі продовжитись до ноти «Соль-бемоль», «Фа», «Мі».



Musical staff 1: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of two flats (B-flat, E-flat). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes. The lyrics "ЛЪО-О" are written below the staff, with a long horizontal line underneath.

Musical staff 2: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of three sharps (F-sharp, C-sharp, G-sharp). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 3: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of two flats (B-flat, E-flat). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 4: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of three sharps (F-sharp, C-sharp, G-sharp). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 5: Treble clef, 2/4 time signature, no key signature. The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 6: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of four sharps (F-sharp, C-sharp, G-sharp, D-sharp). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 7: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of one sharp (F-sharp). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 8: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of two flats (B-flat, E-flat). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.

Musical staff 9: Treble clef, 2/4 time signature, key signature of three sharps (F-sharp, C-sharp, G-sharp). The melody consists of eighth and quarter notes, with a slur over the first four notes.



і в протилежному напрямку півтонами

ПІСЛЯМОВА

Розуміння процесу голосотворення, як показує практика, не може обмежуватися технічною стороною розвитку вокальної функції, оскільки, це - багатогранний і надзвичайно важливий життєдіяльний процес, пов'язаний з функціонуванням всього організму людини, який здатний якісно впливати на фізіологічну, психологічну та духовну сферу виконавця. А вміння слухати і відчувати своє тіло дозволяють успішно керувати цим процесом.

Спів, таким чином, перестає бути «елітним» мистецтвом, а переходить в структуру *загальнокультурних надбань людства*, опанування якого набуває щораз більшої популярності, як ефективне джерело подолання набутих (чи вроджених) «комплексів», скованості, «гальм» тощо.

Запитання для закріплення знань:

1. Які основні постулати вокальної методики К.Еверарді?
2. В чому полягає строга послідовність вправ К.Еверарді?
3. Назвіть характерні особливості вокальних вправ маестро Еверарді та визначте їх місце у класичній теорії співу;
4. Продемонструйте етапи роботи над технікою, згідно вокальних вправ К.Еверарді.
5. Що стало визначальним чинником методики К.Еверарді?
6. Назвіть основні навчальні властивості: гамоподібних вправ та вправ на октавні стрибки.
7. Знайдіть у вправах Еверарді основні положення т.зв. «бельканто».

РОЗДІЛ У.СУЧАСНІ ЗАСАДИ ВОКАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

5.1.ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГОЛОСУ Н.Б.ГОНТАРЕНКО

Усвідомлення психологічної готовності учня до процесу співу - один з найважливіших компонентів вокального навчання, як «особливий вид настрою нашої психіки, всього організму, що завжди підкоряється творчим завданням» - основне кредо вокального педагога Н.Б.Гонтаренко.

Методика Н.Гонтаренко - це яскраве відображення новітнього підходу до вокального навчання, випробуваної і узагальненої багаторічною практикою автора та досвіду вітчизняних і зарубіжних спеціалістів, зокрема, Крістін Лінклейтер (США)[15;].

Звукоутворюючий (звукотвірний) процес, який отримав назву «звільнення голосу» (К.Лінклейтер, А.Калабін, В.Багрунов, Н.Прокопенко, Н.Гонтаренко, В.Іванников та ін.), а не так звана «постановка голосу» привертають сьогодні найбільшу увагу спеціалістів та педагогів-практиків. В зв'язку з цим вокальні (швидше - голосотвірні) вправи набувають інших, більш розгорнутих форм, які дозволяють не тільки опанувати мистецтво співу, а й розкрити свої найкращі фізичні і духовні якості.

Тому вимоги, які ставляться до сучасного педагога-вокаліста значно розширили коло питань, що стосуються його професійної діяльності, оскільки особистість співака вже не може обмежуватися технічно-виконавськими завданнями, а передбачає становлення насамперед його духовно-фізичної цілісності, як сукупного компоненту співацької діяльності загалом. А це вимагає набуття певних якостей:

«САМОУСВІДОМЛЕННЯ себе як унікальної особистості»

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

Важливу роль відіграє усвідомлення зовнішнього ефекту (питання поведінки, спілкування з іншими, ставлення до занять, педагога та отримання знань). Сюди належать і питання зовнішнього вигляду на сцені, і внутрішньої психологічної підготовки до творчого «одкровення», для яких корисно використовувати різні аутогенні настроювання і психологічні тренінги.

1. «НАСТРОЮВАННЯ І САМОНАВІЮВАННЯ»

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

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

2. «ВНУТРІШНЬОЇ СВОБОДИ»

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

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

Голос людини, як музичний інструмент, повинен виражати, насамперед, її п о ч у т т я, які легко і вільно виливаються звуком. Слуховий самоконтроль поєднується з емоційним началом в процесі набуття внутрішньої свободи, а вміння с л у х а т и і ч у т и себе повинно увійти в «професійну звичку». Слухові асоціації стають для співака основним джерелом емоційного тону і «настроювачем» на «виконавську хвилю».

3. «ГОЛОС ЯК ЗАСІБ ВИРАЗИТИ СЕБЕ»

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

Створення «тонкого, високого почуття» до звукоутворення є обов'язковою умовою навчального процесу. «Не можна звуком милуватися, якщо він народжений без любові» - наголошує автор, оскільки, інтонація мелодій і сам звук народжується спочатку в свідомості людини її внутрішнім уявленням. «Наповнюйся звуком, як посудина водою, і виливай звук, як воду з посудини»... «Кожним звуком, кожним рухом виражай щось» - вимагав великий А.Тосканіні, - виражай почуття повно і щиро»[15, с.28].

4. «ЗНЯТТЯ ПСИХІЧНИХ «ЗАЖИМІВ» І БАР'ЄРІВ»

Це поняття стосується ліквідації почуття сорому, страху, хворобливого хвилювання і стресового стану перед виходом на сцену, перед публікою, аудиторією. «Багато артистів та співаків так і не зуміли подолати самих себе, не зуміли розкрити свою індивідуальність, природу свого таланту. Не для кожного знайшовся педагог, режисер, учитель, який би зробив це разом з ним» - підкреслює Н.Гонтаренко. На пошуки свободи творча особистість витрачає роки пошуків, тренувань, зміни педагогів і репетиторів, оскільки, неправильний спосіб мислення у сприйнятті світу навколо і себе в ньому, особисті невдачі, дуже гальмують внутрішнє звільнення і формування відчуття свободи. Тому основне завдання педагога - звільнити співака від впливу цих комплексів.

Проникнути у внутрішній світ учня, «витагнути все найцінніше, красиве, збагатити його своїм особистим досвідом - ось шлях правильного спрямування в системі вокальної педагогіки» - стверджує автор. Спираючись на уяву, педагог «творить», «ліпить» учня разом з ним, оскільки, «без емоційного одухотворення музика мертва»[15, с.30].

ФІЗИЧНЕ САМОУСВІДОМЛЕННЯ СПІВАЦЬКОГО ПРОЦЕСУ

Сучасне трактування тіла співака, як повноцінного «музичного інструменту»(своєрідної деки зі звуковим каналом-струнами) розширює поняття функційних можливостей організму співаючого і надає йому нових «повноважень і обов'язків», що стосуються не тільки нейрофізіології голосотворення, а й духовно-психологічної сфери взаємозв'язку, взаємовпливу і взаємозалежності музики з діяльністю всього організму.

РОЛЬ БЕЗЗВУЧНИХ ВПРАВ

Питання доцільності використання так званих беззвучних вправ, тобто, вправ без співу, як звичайне тренування м'язів (своєрідна «зарядка») свого тіла, і досі не знайшло одностайної підтримки серед спеціалістів. Одні вважають таке тренування м'язів (відірвано від співу) недоцільним, а інші - навпаки - ефективним засобом зняття зайвого м'язового напруження перед початком співу.

Зважаючи на те, що такі вправи все ж існують, Н.Гонтаренко рекомендує їх як спосіб релаксації і підготовки анатомо-фізіологічного апарату до продуктивної діяльності всієї голосотвірної системи співака. Прихильники даного методу пов'язують необхідність беззвучного тренування м'язово-нервової системи організму з суттєвими відмінностями, які існують в роботі механізмів голосового апарату в мовленнєвому та співацькому режимах звукоутворення.

У однієї і тієї ж людини співацький голос, як відомо, часто не відповідає розмовному (мовленнєвому) стилю. Іноді високий (добре розвинений) мовленнєвий спосіб звукоутворення різко контрастує з низьким (невизначним і слабо контрольованим) рівнем співацького, і навпаки. У розмовній мові, як відомо, відсутнє *вібрато* голосу, яке надає йому зовсім іншого, ніж у співі, тембру звучання. А принцип так званої «вокалізації», властивого співацькому голосові, вимагає виразного, яскравого і гучного голосу з наявним природним *вібрато*, котрий, найчастіше, потребує спеціального навчання.

Природна постановка голосу, або, як кажуть спеціалісти, «готовий голосовий апарат» трапляється не часто.

В цьому випадку роль беззвучних вправ є досить ефективним методом, який відіграє надзвичайно позитивну роль у освоєнні техніки голосоведення. Беззвучні вправи «допомагають відпрацювати потрібні відчуття, вчать їх контролювати і керувати ними» - стверджує Н.Б.Гонтаренко[15, с.32].

Вони спрямовують увагу виконавця на: *відчуття роботи різних ділянок тіла*; окремих м'язових груп (наприклад, тренування преса, м'язів спини, постави); вироблення контролю за роботою гортані (зокрема, внутрішніх відчуттів при позіханні), рухливості хрящів гортані(підняття при ковтанні і пониження її при моделюванні різного емоційного стану - здивування, гніву, сміху); виразної роботи артикуляційних органів (вуст, язика, нижньої щелепи, які тренуються використанням скоромовок) і мімичних м'язів обличчя (тренуванням міміки перед дзеркалом - усмішки, страху, гніву, іронії тощо).

ПРИЙОМИ РЕЛАКСАЦІЇ

Р е л а к с а ц і я - *розпруження (розкованість, розкутість, розслабленість)* з певною метою, «зовнішнє» і «внутрішнє» звільнення свого тіла і душевного «розкріпачення» з конкретним завданням. Оволодіти релаксацією - значить навчитися **с л у х а т и і ч у т и** себе, своє тіло «з середини». Розпруження не заради розпруження, де має місце млявість (ледача байдужість), а заради уміння повністю звільнити потрібний м'яз з наступним введенням його «**в актив**».

Зміна «**активу**» і «**пасиву**» дає впевненість в тому, що органи, які беруть участь в процесі звукоутворення, правильно спрацюють в потрібний момент, без будь-якого напруження. Регулювання відчуттів розвивається поступово. Накопичення уміння керувати активом і пасивом виховується на уявному контакті з власними м'язами. Ці відчуття ніби «накладаються» на внутрішній стан власного організму.

Оволодіння всіма способами розслаблення (розкутості) і активізації м'язів необхідне для того, щоб відпрацювати уміння

знімати зайву напругу та ущемлення м'язової діяльності, утримуючи під контролем тільки потрібні для якісного виконання відчуття. Вправи з релаксації дають необхідний кожному співакові досвід - уміння керувати двома протилежними відчуттями - *релаксації і активу*, які піддаються вольовому керівництву.

ВПРАВИ З РЕЛАКСАЦІЇ:

Всі вправи виконуються *лежачи на спині*. В процесі засвоєння їх *необхідно*:

1. Навчитися бачити себе «зі сторони»;
2. Відчувати контури свого тіла, ніби накресленими в повітрі;
3. З закритими очима вивчати своє тіло зсередини (1-2 хв.);
4. В такому стані (з закритими очима) думкою мандрувати всередині свого організму(відчуваючи кожен внутрішній орган);
5. Починаючи зі стопи і пальців ніг, уявно, з поступовим переходом до тулуба та голови, вводити кожен м'яз в *актив (напруження)*, а потім в *пасив (розпруження)*, малюючи в уяві кожен суглоб, який наповнюється повітрям (*при активі*) і звільняються від нього при *пасиві*. Рекомендованими доповненнями можуть бути відчуття: важкість - легкість, напруга - звільнення. При пасиві м'язи ніби «розчиняються»;
6. Сідниці, живіт, пах відчутти на активі і «розчинити» в пасиві;
7. Хребет від куприкової кістки до черепа ввести у відчуття гравітації на активі, а на пасиві - поступове розпруження до відчуття легкості і «невагомості»;
8. Крижі і увесь живіт почергово стискати і звільняти;
9. Лопатки розводити в різні боки на активі (ніби відриваючи від хребта), повертаючись у вихідне положення на пасиві;
10. Руки у всіх суглобах (ліктьових, плечових, кистьових) «наповнювати повітрям» на активі і «розчиняти» на пасиві;
11. М'язи «розтоплювати» (звільняти від напруги);
12. Формувати відчуття важкості в голові на активі і відчуття легкості (як повітряної кульки) на пасиві.

В результаті релаксації всі м'язи «розчиняються», а суглоби «наповнюються повітрям», а кожен орган здатний відірватися від тулуба і «витати» окремо. Релаксація, як процес, дуже нагадує медитацію.

ВІДПРАЦЮВАННЯ ВІДЧУТТІВ

Опанування відчуттями вимагає *розвитку уваги, спостереження, аналізу та контролю*. Завдання, спрямовані на вироблення нових відчуттів, формують щораз *вищий рівень свідомості*.

Зважаючи на те, що розвиток потрібних відчуттів при співі формується поступово і не завжди адекватно, то провідна роль педагога полягатиме в майстерності виробити в учня уміння *прислухатися до своїх відчуттів*, які можна було б чітко охарактеризувати і передати у конкретній словесній формі, локалізовано виокремлюючи ту чи іншу ділянку в роботі голосотвірних органів, аналізуючи роботу кожного з них.

Якщо співак зуміє навчити м'язи свого тіла «розповідати» про себе, то відпаде потреба у жорсткому контролі з боку свідомості та вольових зусиль у співі, оскільки відчуття перейдуть у форму автоматичних дій, здатних забезпечити досконале відчуття фізіологічно-психологічного **к о м ф о р т у** і творчого натхнення.

ФІЗИЧНЕ УСВІДОМЛЕННЯ ХРЕБТА

Хребет (кістяк) - це опора не тільки для всіх органів і постави людського тіла, але й для співацького дихання. М'язи поясної ділянки з боку спини беруть активну участь у так званому серед вокалістів поясі напруження («вокально-тілесна схема»). Методичний прийом «*поясу напруження*» при ауфтакті інколи вважається вокалістами-практиками (особливо, стосовно чоловічих голосів) необхідним для збереження співацького стану виконавця.

Проте, *напруження і ущемлення (перенапруга, «зажим», скутість)* - різні поняття, які не можна плутати.

Напруження - це мобілізація, максимальна активність організму, як духовна, так і м'язова. Добре організована м'язова енергія визначає співацький стан організму і впливає на силу звука.

М'язи поздовжні, що йдуть вздовж нирок нижче від лопаток, які опускаються в поясну ділянку, є надзвичайно важливими для співацької діяльності, оскільки вважаються, фактично, нижньою декою живого музичного інструменту (голосового апарата). Саме

вони формують необхідні відчуття співацької активності та енергетичного тону. Ці м'язи допомагають в утворенні потрібного підзв'язкового тиску («співай на себе»). Цей прийом в практиці виховання голосу означає спів на утриманому диханні (а не на «виштовхненому з себе»).

Циркуляція дихання у співацькому положенні спирається саме на ті м'язи, що оточують хребет в ділянці спини і поясу, хоча в ньому можуть використовуватися і інші (в залежності від індивідуальних особливостей організму і сприйняття співака).

Коли м'язи діафрагми і черевного преса (т.зв. гладкі м'язи живота) розвинені досить слабо, то зосередження уваги на м'язах спини і хребта може відіграти вирішальну роль у формуванні правильних вокальних навичок. Іноді «пояс напруги» асоціюється у свідомості співака лише з м'язами реберно-діафрагмальної ділянки, іноді черевного преса. До речі, практика показує, що звуки високої теситури виконуються значно краще, вдало і виразно, коли «пояс напруги» опускається в ділянку пахових м'язів.

В своїй практичній роботі частина педагогів радять взагалі не використовувати термін «*пояс напруження*», як застарілий архаїзм, (щоб не сприяти утворенню зайвої скутості), а замінити його поняттям «*активність*», який допомагатиме розвитку потрібних відчуттів та формуватиме в свідомості початкуючого виконавця регульовальні уявлення про конкретну роботу нервово-м'язової системи його організму. Вишколеним співакам допомагає звільнитися від напруження уміння «відпустити» видихання («зупинити видих») на високих нотах, - звучання здійснюється автоколиванням потоку повітря в резонаторних порожнинах.

1. ЩО ТРЕБА ЗНАТИ СПІВАКОВІ ПРО КІСТЯК:

Фізичне усвідомлення хребта починається з вивчення його будови. Знімаючи напруження з м'язів, що оточують хребет, необхідно утримувати відчуття його стержня, спрямованого вгору. Основні вправи стосуються усвідомленого контролю за двома відчуттями - активу і пасиву, тобто, релаксації і ущемлення (скутості) і їх регулюванню, оскільки неправильна статура і згорблена спина деформують і роботу діафрагми.

Хребці, як кубики, накладаються один на одного від куприка до сьомого шийного хребця. Отже, енергетичний потік спрямовується вздовж хребта знизу вгору з відчуттям «розтягування» дисків, а з ним і всього кістяка.

Важливою умовою успішних тренувань є вміння спостерігати себе «зі сторони», зосереджуючи увагу на роботі хребта, розвиваючи фізичне самоусвідомлення, завдяки конкретній релаксації, яка сприяє зняттю напруження і вивільненню потрібної енергії. В такий спосіб напрацьовується стан виразного відчуття потенційної рухливості кістяка, з яскравим уявленням кожного хребця, від куприка до шиї, який увінчується легкою як повітряна кулька головою;

2. ВИРІВНЮВАННЯ ХРЕБТА

Всі ділянки кістяка співаючого повинні нести однакове навантаження, підтримуючи тіло. Якщо, скажімо, нижня частина хребта є слабкою і не здатна виконувати своїх функцій, то для підтримки тіла отримують зайве напруження м'язи живота, що, в свою чергу, не дозволяє їм відгукуватися на прийоми дихання. Коли ж верхня частина хребта слабо підтримує груди і плечовий пояс, то до роботи беруться м'язи грудей, які не в змозі будуть адекватно реагувати на процес дихання. Коли шийні хребці не вирівняні для якісної роботи дихальної системи, то - розбалансовується увесь звуковий канал. Затиснені шийні хребці автоматично блокують роботу м'язів нижньої щелепи, гортані, язика і, навіть, губ.

Контроль за роботою хребта є необхідною умовою звільнення м'язів для активного руху в процесі звукоутворення. Вони не повинні виконувати роботу кістяка, бо інакше, потребуватимуть додаткової енергії і сили. Чим краще співак відчуває своє тіло і активність хребта, тим економічнішою буде робота м'язів.

3. АКТИВІЗАЦІЯ ХРЕБТА

Спочатку увага співака повинна зосереджуватись на куприку. Від нього, як вежа з кубиків, вибудовується низка хребців, накладаючись один на один і розтягуючи хребет вгору вздовж тулуба (аж до сьомого шийного хребця).

Основна увага на шийних хребцях стосується вільної і ненапруженої шиї та голови. Чергування відчуття ваги голови, яка здатна «розсипати» всі хребці зверху донизу (*актив*) з її повітряною легкістю, яка, ніби, «пливе» над кісткою (*пасив*) - необхідна умова формування свободи м'язів тулуба, яка у співака асоціюється з трампліном для активного руху звукової енергії .

4. УЯВНІ ПОДОРОЖІ (з закритими очима):

- а) Уявний перегляд свого тіла від стопи ніг вгору тулубом, звільняючи і розслаблюючи м'язи;
- б) Відчуття контурів тіла, ніби накреслених у повітрі;
- в) Відчуття доторку повітряного потоку до тіла;
- г) Вивчення свого тіла зсередини, потягування, позіхання, м'язове «струшування»;
- д) Подорожування всередині черепа (від тім'я, через обличчя і горло до грудей);
- е) «Гра м'язами» вздовж всього кістяка на напруження і розпруження, на актив і пасив, використовуючи почергово кожен м'яз тіла, починаючи від стопи ніг, литок і т.д. вгору тулубом (або, починаючи з рук, плечей, тулубом і ребрами, до м'язів живота, сідниць і ніг до стіп).

5. УСВІДОМЛЕННЯ М'ЯЗІВ ШИЇ

Вправи, пов'язані з поворотами голови: спочатку до лівого плеча, зафіксувавши кінцеву фазу на 2-3 секунди з відчуттям руху м'язів, потім аналогічний поворот до правого плеча, завершуючи вправу повільним і плавним опусканням голови на груди;

а) Для задніх м'язів шиї. Руки замкнуті на карку (загривку) і, притискаючи їх до шиї, напружити м'язи шиї. Опустити руки. Повторити 3-4 рази.

б) Руки поставити на коліна. Підперти голову долонею і відпочити. Змінюючи силу рук, переносити відчуття то на ліву, то на праву долоню.

Варто зауважити, що вплив названих вправ матиме різний ефект для кожного з виконавців, оскільки їх застосування пов'язане з індивідуальними особливостями фізіології організму співака та його умінням контролювати м'язову діяльність.

Питання на закріплення знань і умінь:

1. В чому полягає процес самоусвідомлення співацької діяльності?
2. Що означає термін «релаксація» у співі і які її прийоми?
3. Які знання про кістяк необхідні співакові?
4. Опрацюйте вправи на відчуття роботи хребта;
5. Визначте особливості названих вправ у навчальній практиці.

ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ (РОЗПРУЖЕННЯ ЗВІЛЬНЕННЯ, РОЗКУТІСТЬ)

1. Ноги поставити на ширину плечей, руки вільно опустити вздовж тіла. Піднімаючись на пальцях, одночасно піднімати руки вгору, потягуючись всім тілом і поглядом. Потім, ніби скидаючи тягар, різко нахилитися вниз. Руки вільно падають, торкаючись підлоги.
2. Чергувати положення тіла в стані: активної збудливості і втоми (для будь-яких органів тіла).
3. Розкинутися на кріслі: голова і руки вільно звисають, уста ледь розтулені.
4. Сидячи, спертися чолом на стіл і по черговому м'яко повертати голову праворуч і ліворуч, водночас, протягуючи звук «М», або «Н». Зуби розімкнуті для утворення резонаційних відчуттів.

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ СПІВАЦЬКОГО ДИХАННЯ

Дихання, як відомо, є енергетичним джерелом голосу людини. У співацькій практиці воно поділяється на дві фази, які істотно відрізняються між собою.

Співацьке вдихання супроводжується активною роботою м'язів-вдихачів, які розширюють ребра, груди і діафрагму, що своїми скороченнями та рухом вгору-вниз, звільняють простір для доступу повітря в легені, бронхи і трахею. За типом вдихання визначається: **грудне, діафрагмальне** (абдомінальне, черевне, бокове), **нижньореберно-діафрагмальне** (косто-абдомінальне) дихання.

Будь-який з названих типів бере участь у процесі звукоутворення, в залежності від характеру виконавських завдань

та вокальної техніки співака (крім *поверхневого, т.зв. ключичного дихання*, властивого малим дітям, яке є неповноцінним і шкідливим не тільки для співу, а й для життя загалом. Воно характеризується підняттям плечей при вдиханні, що повинно негайно виправлятися вчителем, як шкідливий недолік).

Перевага того, чи іншого типу дихання залежить як від статі (жінки мають більш високий тип дихання, найчастіше, грудно-діафрагмальний, а чоловіки - нижньореберно-діафрагмальний), так і від фізичного стану та натренованості м'язової системи.

Добре вишколене вокальне дихання стосується *в а є м о д і ї р і з н и х т и п і в*, названого фізіологами нижньореберно-діафрагмальним (косто-абдомінальним, від *abdominis* - живіт), яке здатне забезпечувати якісну роботу всієї голосотвірної системи для виконання різнохарактерних, різностильових та різножанрових вокальних творів.

Для співу принципове значення має не стільки тип дихання виконавця скільки *х а р а к т е р в и д и х а н н я* (видиху), яке повинно бути плавним, без поштовхів, зайвого напруження та *ц і л е с п р я м о в а н и м*.

Техніку дихання складає м'язова пам'ять на базі *а н а л і з у і с а м о к о н т р о л ю*. Видихання здійснюється за допомогою м'язів черевного пресу, діафрагми і ребер в складній взаємодії голосотворення і резонування звука.

Тривалість і силу дихання можна розвивати за допомогою беззвучних вправ (про які вже йшла мова вище). Характер вдихання (вдиху), його тривалість і ємкість диктуються музичною фразою та виразово-виконавськими завданнями.

Вхідне дихання (вдох) здійснюється швидко, безшумно, носом, або носом і ротом одночасно (в швидкому темпі вдихання добирається ротом), в залежності від фізіологічних даних співака і музичного твору. Носове дихання нормалізує роботу не тільки органів дихання, але й голосових зв'язок та артикуляційного апарата. При вдиханні носом сухе повітря зволожується, холодне - зігрівається, а пил осідає на слизовій оболонці, що оберігає голосові зв'язки від пересихання, забруднення та охолодження.

В навчальній роботі процес вдихання педагоги часто асоціюють з відчуттям аромату квітів (при збереженні стабільного положення грудей).

Важливою умовою якісного і правильного дихання є помірна кількість набраного повітря, без перебору, оскільки це не тільки заважає звукоутворенню, але й шкодить здоров'ю. Міра вдихання повинна обмежуватися першим відчуттям наповнення. Видатний італійський співак і вокальний педагог ХІХ ст. Ф. Ламперті в своїй практиці з учнями використовував техніку вди́ху - зі́тхання (!?), (якою успішно користуються і в сучасні педагоги-вокалісти). Саме *вдих-зітхання* чітко регулює кількість набраного повітря в співі і оберігає легені від перебору.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК НОСОВОГО ВДИХАННЯ

1. Погладжуючи ніс знизу вгору вказівними пальцями вдихнути, а при легкому поплескуванні ніздрів - видихнути.
2. Широко роздуваючи ніздрі, вдихнути. На видиханні, навпаки, зняти м'язову напругу.
3. Затиснути праву ніздрю пальцем і вдихнути лівою. Видихаючи, легко поплескувати по ніздрі. Виконувати вправу, по чергові затискаючи то одну, то другу ніздрю.
4. При видиханні протяжно тягнути звук «М» чи «Н», або поплескувати кінчиками пальців одночасно обидві ніздрі.
5. Затиснути ніздрі пальцями, рахуючи до десяти. Повторити рахунок з відкритими ніздрями.
6. Широко відкривши рот, дихати носом.
7. Відкривши рот, вдихати носом, розширюючи ніздрі. Потім повільно видихати ротом (м'яке піднебіння підняти). Повторити декілька разів поспіль. Рот залишати відкритим.
8. «Потяг» - робота носом: вдихання - видихання, поступово прискорюючи темп (ніби, набираючи швидкість).

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ-ВДИХАЧІВ

Для тренування гладких м'язів живота, що беруть участь в процесі вдихання використовується імітація рухів: підмітання мітлою, робота з рубанком чи на косовиці. Вони допомагають правильному регулюванню дихання, на вустах відчувається теплий подих.

Усвідомлення цих відчуттів формує:

1. Правильну поставу (відчуття опори тіла, пружної статури);
2. Відчуття м'язів черевного преса і нижніх ребер;
3. Відчуття свободи в рото-глотковій порожнині;

В таких умовах видихання повинно:

- 1). Відбуватися без зайвих поштовхів, рівним струменем повітря. Ефективність тренування підвищується при використанні вигуків: «УХ», «АХ», «ЕХ»;
- 2). Бути гнучким і еластичним в будь-якому положенні тіла (сидячи, стоячи, лежачи), не викликати втоми і відчуття дискомфорту.

ВПРАВИ НА УСВІДОМЛЕННЯ І КОНТРОЛЬ ЧІТКОЇ РОБОТИ М'ЯЗІВ

1. Руки покласти на нижні ребра (талію) великими пальцями вперед. Нахилитися вперед - **ВИДИХ**, одночасно натискаючи руками на ребра і повертаючи лікті до переду. Випрямляючись, розвести лікті в сторони, а ребра розсунути і зробити **ВДИХ**. Без нахилу вправо виконувати, уявляючи роботу міхів у баяні.
2. Стати рівно, праву руку покласти на діафрагму, ліву - на ребра так, щоб великий палець руки сягав лопатки, а решта руки «обнімали» ребра. Зробити легкий і швидкий **в д и х** носом. Лівую рукою відчувати розширення ребер збоку і в ділянці спини, а правою - уявляти рух діафрагми вниз. **В и д и х** вільний, рівномірний. Бажано зі звуком «С», «Ш», «Ф».

При **ВДИХАННІ** необхідно:

- а) Контролювати участь м'язів;
- б) Контролювати рівномірний розподіл вхідного дихання;
- в) Використовувати **о б м е ж е н у** ємкість повітря, щоб не порушити якість звучання голосу.

ВИДИХ можна варіювати:

- а) уявляти задування свічки, щоб полум'я не згасло;
- б) ліву руку піднести до вуст, відчуючи теплоту видиху;
- в) видихнути ротом, уявно чи голосно вимовляючи почергово при видиханні будь-яку голосну фонему «І», «Е», «А», «О», «У»;
- г) виконувати фіксований **в и д и х**, тобто, ніби «проціджуючи» повітря крізь опір напружених вуст, або невеличкий отвір між губами (чи складених трубочкою губами).

Видих з відчуттям опору добре тренує м'язи.

1. Лежачи звільнити тіло від будь-якого напруження. Стиснути обома руками ділянку ребер якомога міцніше. Диханням розсунути їх і затамувати подих. Спочатку на 5 секунд, 10, і т.д., поступово збільшуючи тривалість часу (згідно індивідуальних можливостей організму). Видихати, зітхаючи ротом (або приголосною «С»).

2. Стати рівно, з випрямленою спиною і головою. П'ятками докупи і легко розведеними носками. Піднімаючись на носки зробити *ВДИХ*, витягуючи, водночас, хребет і руки вверх. *ВИДИХ* - присідаючи і нахиляючись вниз з розслабленням всіх м'язів (спини, шії, голови) і поворотами тіла в різні боки.

3. Вдихнути носом. Руки на ребрах. Наповнитися повітрям і повільно, спокійно, рівно видихнути на «С», «Ф», «Ш». Уявно рахувати такти в розмірі 4/4. Доводити розподіл дихання до чотирьох тактів і більше.

4. Руки тримати на животі. Легко відхиляючись назад *в д и х н у т и*, а повертаючись у вихідне положення - *в и д и х н у т и і*:

а) *наповнитися повітрям*, втягуючи м'язи живота і черевного преса під ребра (допомагати руками). Затамувати подих і, згодом, різко і швидко звільнити м'язи, зробивши *в и д и х* ротом, з зітханням і облегшенням;

б) *вдихнути швидко і поверхово* носом. Наповнитися повітрям, а, звільняючись від нього, прислухатися до роботи м'язів діафрагми, яка, ніби, поршень, опускається вниз. Видихнути носом. Можна використовувати якусь голосну («А», «О», «У», «І», «Е»);

в) *різко в и д и х н у т и* (ротом, або носом), на кшталт випорскування духів з флакона, одночасно стискаючи і розтискаючи кисть (імітація процесу);

г) *покласти руки на нижні ребра*. Підштовхувати м'язи вперед, ніби накачуючи повітря, водночас вимовляючи (проспівуючи) на одному звуці «ха-ха», «ух-ух». «ех-ех», «іх-іх».

Для вироблення потрібних навичок названі вправи необхідно виконувати *від 5-ти до 8-ми разів щоденно, 10-15 днів* поспіль.

Найважливішою метою їх є - *формування контролю* за роботою м'язів і органів, як основи усвідомлення процесу фонації і всієї механіки звукоутворення, оскільки вказівки педагога: «дихайте вірно», чи «посилайте звук в маску» і т. п. не розвивають точних відчуттів. Отже, завдання педагога полягає в тому, щоб,

побічно вникаючи в «голосову стихію», випрацювати техніку голосотворення не частинами, а загалом, - а саме: дихання, торкання звука, звільнення фонаційних шляхів від м'язового перенапруження. Все це стає ефективним підготовчим етапом у вихованні навичок і опрацюванні механізмів голосотворення.

За допомогою вправ формується динамічний стереотип. Поступово навички автоматизуються - координована робота м'язів, резонаторів, дихальної системи відбувається за принципом автоматизованих дій відділу центральної нервової системи (утворюються умовні рефлексії - незвичне стає звичним, завдяки багаторазовим тренуванням) і спів стає стабільним і впевненим.

ДИХАННЯ ЯК ДЖЕРЕЛО ЗВУКА

Після освоєння вправ на релаксацію, фізичне самоусвідомлення і розвиток м'язів, що забезпечують вокальне дихання, необхідно опанувати процес звільнення дихання, тобто, ліквідувати м'язові ущемлення і дати повну свободу співацьким відчуттям.

На початкових етапах всі вправи виконуються лежачи, а згодом, стоячи.

ЗАВДАННЯ 1.

1. Дихання надає життєвий рух людському організмові (як усвідомлення);
2. За можливостями навчитися локалізовано відчувати м'язи шлунку, плечей і низу живота вільними і розслабленими;
3. Зосереджувати увагу на фізичному центрі свого тіла, дозволяючи ритму природного дихання «розповісти про себе»;
4. Вихідне співацьке дихання (видих) як результат правильної внутрішньої релаксації;
5. Шлях повітря при видиханні повинен бути вільним (як каналом, трубою, шлангом тощо) - уявити і відчувати;
6. Навчитися «переміщати» дихання відокремлено в кожну з трьох зон легенів (верхню, середню та нижню);
7. Навчитися володіти миттєвою затримкою дихання:

Вдихання	видихання
Пауза – затримка,	пауза - затримка
Видихання	вдихання
Вдихання (вдих) переноситься в центр тіла;	

8. Струмінь співацького дихання непомітно, природно і вільно зміщується з центру тіла в передню частину ротової порожнини (рот розтулений). Дихання, яке торкається горла має звук «xxx», а те, що торкається передніх зубів і нижньої губи - «ффф».

9. Потік дихання вольовим зусиллям (в уяві) видувається в передню ділянку рота. Дихання зміститься, якщо буде свобідним і без перешкод.

ЗАВДАННЯ 2.

1. *Необхідно переконатися*, що в момент переміщення дихання (вдихання) в центр розслабленого тіла відбуваються легкі «підйоми» і «падіння» - свідчення підтягування м'язів живота і опускання діафрагми;

2. *Усвідомлення* «наскрізного» руху потоку повітря, який, нагріваючись, виривається вверх назовні;

3. *Покласти долоню* на центр так, щоб впізнавати те, що відбувається всередині тіла. Тіло і дихання - єдине ціле: звільняється дихання - звільняється і увесь організм;

4. *Зітхнути з облегшенням* (без звука, ніби після важкої праці). Зафіксувати відчуття наповнення легенів значною кількістю повітря, яке легко «спливає» при зітханні, звільняючи всі м'язи від напруження. Саме такий стан створює найбільш правильний імпульс для співацького дихання. Отже, керівництво диханням - це формування відчуття облегшення і зручності в роботі м'язової системи в процесі звукоутворення;

5. *Полегшено зітхаючи*, виразно уявити, як набране повітря при видиханні опускається до паху, яке, прокочується низом живота і... «випадає» з тіла. Це - ще один спосіб розпруження м'язів в процесі видиху. М'язи живота, навколореберні м'язи і діафрагма - все спадає, як рука при повному звільненні від напруження;

6. *Навчитися викликати відчуття* полегшення, щоб зітхання безконтрольно «випадало» з тіла. Глибоке зітхання дає велике і об'ємне дихання;

7. *Опанувати і закріпити* в собі «легке зітхання-задоволення» та «глибокий видих облегшення».

До цього моменту всі завдання виконуються лежачи, згодом всі відчуття необхідно перенести в положенні стоячи. Фіксується різниця у відчуттях: в якій ділянці тіла дихання викликає зворотну реакцію м'язів?

Якщо в *ребрах, спині і боках* - дихання розвивається за типом *нижньореберного*.

Якщо в *животі та паху* - то за типом *діафрагмального* (черевного). Якщо частково спрацьовують *всі органи*, то дихання має змішаний тип, тобто, *нижньореберно-діафрагмальне* (косто-абдомінальне).

Проконтролювати необхідно і місце звільнення дихання, якими шляхами воно проходить та можливі нові асоціації, які воно викликає. Остаточний контроль над диханням - *це думки і відчуття співака*. При переході з лежачого стану в положення стоячи, відчуття можуть тимчасово втратити звичну стійкість, здобуту на попередніх тренуваннях, тому робота вимагатиме подальшого активного тренування, аж до розуміння цих функцій.

РОБОТА ДІАФРАГМИ

Діафрагма опускається при вдиханні, штовхаючи шлунок вниз. До цього ланцюга взаємопов'язаних рухів приєднуються хребці поясної ділянки тіла. Вільні від ущемлення, вони витягуються чи скорочуються, в залежності від сили дихання. Ці хребці створюють сприятливі умови всередині організму, допомагаючи легеням легко збільшуватися під час дихання.

В положенні стоячи, рухи хребців, практично, не спостерігаються. Їхню роботу можна зауважити лежачи обличчям вниз, виконуючи завдання №2. Уявне спостереження за роботою діафрагми, зокрема, коли форма її куполу (в стані спокою) в процесі вдихання стає плоскою і рівною, а при видиханні - знову набуває попередньої форми, допомагає цим (за системою поршня) вивільняти простір для звукового каналу.

ЗАВДАННЯ 3.

1. Уявити центр діафрагми як визначальне місце дихання, як центр взаємодії дихання і голосу;
2. Полегшено зітхнути, уявляючи тіло у вигляді циліндра, а діафрагму - у вигляді резинової пластичної пластини, яка піднімається і опускається вхідним і вихідним диханням;
3. Дихання - це звільнення, облегшення, а звільнення - це дихання. Важливий момент: уміння прислухатися, чи здатне

дихання (облегшення) вплинути на нижню ділянку тіла (від діафрагми вниз);

4. В ритмі природного дихання практикувати зітхання-облегчення на звуці «ФФФ».

ЗАВДАННЯ 4.

Мистецтво професійного дихання полягає в умінні:

1. Керувати своїм вхідним (вдихом) та вихідним (видихом) диханням;
2. Забезпечувати диханням вільний доступ в резонаційні порожнини;
3. Розподіляти об'єм дихання, у відповідності до обсягу звукової фонації
4. Оволодіти відчуттями повноти звукового каналу.

Вправи виконувати неспішно і усвідомлено.

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГОЛОСУ:

А) Глибина і об'єм, які визначаються еластичністю м'язів - вдихачів та видихачів.

Б) Висота, яка характеризується напрямком і спрямуванням повітряного струменя звуковим каналом при взаємодії з резонаторами.

В) Летючість (розповсюдження) голосу, що виникає в звуковому каналі, наповненого вібраціями, завдяки яким звук «виплюскується», як фонтан.

Усвідомлення відчуття звукового каналу в практиці виховання голосу можна асоціювати з роботою звукового «ліфта»(за К.Лінклейтер), який то піднімається до підборіддя (на вдиху), то опускається до куприка (при видиханні). Опановуючи поняття звукового каналу, який базується на принципі пульсації дихання в процесі голосоведення, педагоги рекомендують використовувати вправи на примарних звуках в динамічному діапазоні **на crescendo i diminuendo**. Такі завдання допоможуть «черпати» дихання з глибинних ресурсів організму, вивільняючи при цьому простір для звукового каналу, в якому діафрагма відіграватиме роль поршня (або ліфта) – важливого компоненту «живого» музичного інструменту - голосу.

ПРОЦЕС ГОЛОСОТВОРЕННЯ

Процес голосотворення - це процес народження звука. У співацькому розумінні - *відчуття «міся» звука.* Момент з'єднання дихання зі звуком є надзвичайно важливим. *Торкання звука(за К.Лінклейтер) відбувається всередині дихання.* Народження звука безпосередньо пов'язане з вібрацією - коливанням резонаційних порожнин - природна якість голосового апарата, яка піддається удосконаленню, завдяки вільному коливанню м'язів гортані.

Неприродне коливання голосу (норма - 5-8 кол./в сек.) викликає неприємне відчуття тремоляції (надмірне вібрато, понад 9 кол./сек., т.зв. «баранець»), або «гойдання» (мала частота коливань, тобто, менше 5-ти кол./сек., при якому звучання втрачає інтонаційну стійкість і стабільність), що свідчить про недоліки в роботі дихальної системи, а також, послаблення м'язів рото-глоткової порожнини.

ЗАВДАННЯ 1.

Вправа виконується в лежачому положенні (на спині).

- 1.** Необхідно уявити собі активну «зону» вібрацій, яка заповнила всю нижню частину тіла (допомагаючи руками створювати їх в ділянці живота). Імпульсивним зітханням-облегшенням спуститися «на дно» вібрацій. Вуста розтулені. Звуковий канал вільний (від перешкод) для утворення звука «ха-а-а» назовні;
- 2.** Переконатись за допомогою рук, що відчуття полегшеного зітхання пов'язане саме з вібраціями. Перенести увагу на фізичне усвідомлення взаємозв'язку між звуковими вібраціями і диханням і виразно уявити, що джерело цих вібрацій виникає в глибині тіла. Утворюючи звук «ха-а-а», напрацьовується необхідний досвід у локалізації (конкретизації) глибини вібраційних відчуттів;
- 3.** Уявити, що відчуті вібрації розміщені в центрі діафрагми. Утворити звук «ха-а-а» на вихідному диханні (видиху);
- 4.** Закріпити відчуття торкання звука, наповненого вібраціями. Відчути його в центрі тіла;
- 5.** Торкнутися звука в центрі діафрагми і в ритмі співацького дихання (уже сформованого) дозволити вібрації утворити подвійний «стрибок» - «ха-ха». *Теоретично це виглядатиме так:*

Дихання входить - торкання звука («ха-ха») -

- *розпруження всередині -*
- *дихання зміщується - «ха-ха» - «ха-ха».*

Дихання в процесі звучання повинно поєднатися (зріднитися) з відчуттям дихання без звуку. Звук повинен виникати п р и р о д н о (без спеціального поштовху) в результаті «торкання звуку» через вібрації і дихання.

Досить важко уберегти м'язи гортані від участі в утворенні звуку в ділянці діафрагми (тому вправу №1 рекомендується виконувати лежачи);

ЗАВДАННЯ 2.

Виконується лежачи.

1. «Бачення» звуку відбувається в глибині тіла. Полегшено зітхнути і в процесі звучання потрясти живіт руками, звільняючи м'язи від напруження. В цей час добре відчувається вібрація голосу на тлі повітряного струменя. Виразно уявити «масажування» вібраціями внутрішньої порожнини живота, довірившись відчуттям, що вібрація при торканні звуку відбувається в глибині тіла, а не в горлі чи ротовій порожнині (виконуючи «ха-ха» - «ха-ха» і т.д.).

2. З відчуттям вібрації всередині тіла порахувати від одного до п'яти. Повторити вправу на «торкання звуку», зауважуючи, водночас, зміни в роботі діафрагми;

3. Ця вправа виконується стоячи. Повільно «вибудовується» хребет - хребець до хребця - повторюючи «торкання звуку»: «ха-ха», «ха-ха», «ха-ха»;

4. Полегшено зітхнути і, подаючи звук, «потрясти» ним живіт, допомагаючи собі руками - «ха-ха», «ха-ха», і т. д. Звук утворюється в тілі глибоко, легко і вільно;

5. Необхідно увійти в стан релаксації, спрямовуючи увагу в самого себе, зокрема, на легкий (ненапружений) і глибокий, майже без зусиль утворений, звук.

Глибина звучання на цьому етапі є результатом звільнення дихальних м'язів та м'язів гортані. На цій вправі голосові зв'язки утворюють вібрації низької частоти і народжують низький звук.

ЗАВДАННЯ 3.

Виконується стоячи.

1. Вправа спрямована на пошуки вібрацій, що підсилюють звук. Початок - з пошуку вібрації на вустах.

Для її відтворення губи, ледь змикаючись, на «М» (*мичання*), вловлюють їх тремтіння. На вихідному диханні (видиханні) імітується гра на губній гармоніці чи гребінці без оцінки якості звука;

2. Потік вібрацій, який виходить з глибини тіла, виливається у вібрацію губ. Співати на одному звуці, йдучи півтонами вниз від «ФА» до «СІ-бемоль». Звук видобувається як «дзижчання» (вібрації з глибини тіла);

3. Напруження губить вібрацію, тому, для стимуляції вуст на звільнення і розширення зони вібрацій, рекомендується вправа на імітацію звука, що утворюється мотором машини (звук «Б»), за допомогою торкання пальців до губ. Необхідно озвучити цю гру, щоб вібрації змістились в порожнину рота, даючи їм повну свободу;

4. Зберігаючи губи розпруженими (вже без допомоги пальців), видувати потік повітря з вібраціями «мм» крізь губи. Уявити що губи починаються від щік і відчуті, як вібрація заповнила все обличчя (лоскітне відчуття);

5. Видувати вібрації крізь губи:

- Полегшене зітхання;
- Торкання звука;
- Вібрації на «мммм».

В основі цієї вправи є усвідомлення її звучності як середовища, яке має свій початок, середину та кінець. Торкання звука - початок народження звука; зібрані губами вібрації «мммм» - середина; вібрації («мммм»), які «злітають» з губ - завершення, кінець.

При найменшій скутості і напруженні (в ділянці шиї, підборідді, гортані) вібрації не утворюються. Тому, основне завдання полягає подоланні напруження (відчуття «легкої голови»). Починати вправу на «ммм» рекомендується з довільної ноти, використовуючи водночас кругові рухи головою. Поступово, йдучи вгору, а потім вниз, півтонами, слідкувати за утворенням відчуття «напівзівка»;

ЗАВДАННЯ 4.

1. Викликати в собі відчуття захоплення, щоб енергетичний центр наповнився емоційним змістом. Звук, сформований в центрі, повинен йти без перешкод аж до губ, де він перетвориться в

звучання «ммм». Вільний простір за губами відкриває дихальний центр, а вібрації «виходять» через тім'я голови.

Особлива увага стосується уміння перенести центр тяжіння (в цьому випадку) на середину стопи і розпружити (звільнити) шлунок;

2. Звук «ммм» опустити вниз через хребет (хребці «звільнюються»). Внизу взяти нове дихання і на звук «ммм» вибудувати наново свій хребет. На вершині звільнити звук відкритим ротом, контролюючи водночас вібрації, які повинні йти всім тілом.

Це завдання допомагає якнайкраще звільнити дихання. У голосотворенні беруть участь більшість м'язів, зайве напруження яких може сприйматися за допомогу. Тому, надзвичайно важливо роботу над вібраціями присвятити опануванню резонаційними зонами голосового апарата співака.

Як відомо, **резонування голосу** поділяють на *грудне, головне та змішане*. В пошуках індивідуальних способів резонування корисно розвивати *всі його види*.

Відчуття вібрацій у верхній ділянці обличчя, коли резонують (вібрують) носові і кісткові (черепні) порожнини, називають «маскою». Цей термін (вже дещо застарілий), насправді, пов'язаний з так званою співацькою формантою (спектральними частотами звука), яка дозволяє співакові звучати яскраво, дзвінко, виразно відчувати і зберігати основні темброві характеристики голосу.

ЗВІЛЬНЕННЯ М'ЯЗІВ ЗВУКОВОГО КАНАЛУ

Ще П.Г.Лисиціан зауважив, що всіх вокальних педагогів об'єднують **спільні вимоги**: *низький, короткий вдих, низьке положення гортані, реєстрова рівність діапазону голосу (техніка перехідних звуків)* - основні умови для оцінки вокальної майстерності.

Стосовно низького положення гортані, то йдеться про формування відчуття *широкого і вільного горла (рото-глоткового каналу)*, оскільки, гортань складається з м'язів-стискувачів, які в процесі звукоутворення повинні бути звільнені від напруження.

ВПРАВИ НА ЗВІЛЬНЕННЯ ГОРТАНІ

1. *Вуста розімкнені*, пальці рук фіксують положення підборіддя біля передньої частини шиї. Вимовляти повільно (про себе) *О-У-А*, не змінюючи положення рота;
2. *Розширити ніздрі*, намагаючись позіхнути з закритим ротом;
3. Протяжно вимовити звук «*М*». Зі звуком «полоскати горло», закинувши голову назад (нижню щелепу не висувати);
4. *Розкрити рот* (відстань між зубами - 2 пальці), протягнути склад *АММ...АММ...* (звук «*А*» - пошепки, «*М*» - протяжно і звучно). Переносити вібрацію з «*М*» глибоко в горло;
5. *Повільно і беззвучно* вимовити *А – Е – О*, намагаючись ширше відкрити зів (а не рот). Згодом, повторюючи (беззвучно) названі голосні, нахилити голову вниз і доторкнутись до грудей. Потім повільним плавним рухом закинути голову назад, продовжуючи вимовляти чи протягувати «на стогоні» голосні.
6. *Двома пальцями* охопити місце мигдаликів (гланд) на гортані і зробити ковтальний рух (ковтаючи щось велике);
7. *Звільнити м'язи тіла*. Права рука на грудях (для відчуття вібрації). Лівою рукою перевірити тепле дихання з рота і тихо, низько простогнати на різних звуках, починаючи з «*У*» і «*О*», (найзручніші для стогону). Робити за схемою: короткий невеличкий вдих - теплий видих зі стогоном, тобто, стогін звучить, ніби, в середині видиху, без найменшого напруження в гортані;
8. *Коротко вдихнути* і тепло видихнути з легким «*Х*», після чого тихо і глибоко зітхнути грудним звуком, як продовження теплового видиху. Цей тихий грудний звук виконується на коливанні діафрагми і нижньочеревних м'язів зверху вниз.

Схема: *вдих - теплий видих зі стогоном - удар-коливання діафрагми - теплий видих*. Можна подвоїти чи, навіть, потроїти наголос: *вдих - теплий видих зі стогоном - наголос - наголос - наголос - теплий видих*.

Наголос робиться плавно, звучання грудне, глибоке. Робити таку «хвилю» на кожну голосну. Попередньо виконувати вправи на релаксацію для зняття фізичного напруження.

ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯКОГО ПІДНЕБІННЯ

Піднебінна дужка з маленьким язичком (ковтальне горло) - м'язове утворення, яке звільняється від напруження при диханні, відкриваючи водночас вільний прохід між глоткою і носоглоткою та ротовою порожниною. При співі м'яке піднебіння піднімається і іноді перекриває прохід в носоглотку, що надає звукові носовий відтінок (гнусавість). Цей недолік є досить поширеним на початковому етапі навчання співу.

Рухливість м'якого піднебіння досить легко піддається тренуванню в процесі навчання співу.

Простір між м'яким піднебінням і язиком називається з і в о м, а у співацькому процесі - з і в к о м - найпоширенішим м'язовим прийомом у вокальному навчанні, пов'язаним з пошуками правильного положення гортані в співі. Завдяки відчуттям зівка піднебінна дужка активізується, піднімаючись вгору (корінь язика ледь опускається) і звільняє задню ділянку ротової порожнини для звукового каналу. Важливою умовою правильної роботи м'якого піднебіння є звільнення від скованості і зайвого напруження.

Для формування відчуттів, пов'язаних з активізацією м'якого піднебіння (зівка), педагоги рекомендують прийом протягування повітря ротом в процесі вдихання (відчуття «холодку» в гортані). Саме це місце в гортані і належить піднімати в процесі співу. Цей рух, скритий від навколишнього оточення, конкретно впливає на якість звука, його тембр та характер звукоутворення.

В основі формування потрібних відчуттів лежить уміння відчувати різницю між співом «на зівку» і без нього.

В своїй *передній* ділянці піднебіння - тверде і костисте (*т.зв. тверде піднебіння*), а у *віддаленій*, в глибині рота - м'яке і м'ясисте (*м'яке піднебіння*). У *середній* ділянці піднебіння має форму *куполу*. Довгі гланди (мигдалеподібні утворення) можуть викликати охрипле, гортанне звучання. Іноді вони стають перешкодою для використання верхнього регістру, хоча регулярне, цілеспрямоване і наполегливе тренування, як показує практика, впорядковує взаємодію всіх гортанних м'язів і розширює рамки звукового каналу.

М'яке піднебіння можна розглядати як «двері», крізь які звук проникає з гортані в ротову порожнину, або ж як «люк», що

«відкриває» шлях резонаторам голосу. Вправи на тренування м'язів м'якого піднебіння є вкрай необхідними для співаків-початківців, щоб вони, як важка завіса, не поглинали і заглушували вібрації звука, а забезпечували потрібний тонус гортані.

Відомо, що одні вібрації мають властивість зупинятися біля «дверей», а інші - йти в носову порожнину, створюючи дефект «носового призвуку». Це свідчить про неспроможність м'язового тону піднебінної дужки активно реагувати на зміни висоти звука (м'язи піднімають, або опускають м'яке піднебіння, якщо піднімається чи опускається голос).

Нюансування голосу - це і є рухливість м'язів м'якого піднебіння. Спочатку рухливість м'язів гортані є спонтанною. Тому, щоб зберегти цілісність і виразність природного голосу, необхідно натренувати м'язи рото глоткового каналу настільки, щоб вони піддавались свідомій регуляції (щоб м'язи були в тонусі), згідно потреб співаючого, тобто, забезпечували вільний звуковий канал для голосоведення.

Звук народжується:

- В ділянці т в е р д о г о піднебіння з трішки п і д н я т и м коренем язика;
- Формується змиканням задньої поверхні язика з ділянкою м'якого піднебіння (трохи даліше від місця утворення фонем «К»).

Спостереження за формуванням фонем «К» при вдиханні і видиханні допомагають відчувати положення гортані в співі, близьке до стану позіхання (т.зв.«напівзівка»).

Збереження його вимагає уміння утворювати г о р и з о н т а л ь н е положення м'язових волокон у в е р т и к а л ь н о м у звуковому каналі. В результаті утворюється широкий отвір гортані, розтягнутий по вертикалі і горизонталі одночасно.

Для формування потрібної навички педагога радять опанувати так зване **позіхання «по горизонталі»**, оскільки, м'язи, що розтягуються лише вертикально, часто набувають тенденції перекривати гортань і блокувати, таким чином, звуковий канал (особливо відчутна ця вада при виконанні високих нот).

УСВІДОМЛЕННЯ І РЕЛАКСАЦІЯ ЩЕЛЕПИ

Стискаючи кутні зуби можна відчутти, як біля вух м'язи утворюються пучком. А позіхання з затисненими пальцями вухами дозволить відчутти опускання нижньої щелепи (зокрема, рух щелепного суглоба). Для релаксації важливо відчутти роботу верхньої (верхні зуби) і нижньої (нижні зуби) щелепи, які з'єднані між собою щелепним шарніром (суглобом) в складному переплетенні м'язових волокон. Усвідомити процес можна відчуттями ваги як верхньої, так і нижньої щелепи і їх вільного функціонування.

ВПРАВИ ДЛЯ НИЖНЬОЇ ЩЕЛЕПИ

1. Нижньою щелепою рухати вліво-вправо (можна допомагати руками) і уважно спостерігати за щелепними суглобами. Зв'язки і м'язи повинні розтягуватися обережно, щоб не втратити їх еластичність;
2. Прикласти долоні до щелепних суглобів з обидвох боків обличчя. Великий палець покласти під підбородок. Плавно опустити щелепу вниз, розтуливши рот. Великим пальцем підняти щелепу, аж доки кутні зуби не зімкнуться. Все залежить від ретельності виконання вправи. Якщо руки забрати - щелепа «падає» під власною вагою;
3. Попрацювати над почерговим підняттям і опусканням верхньої і нижньої щелепи, спостерігаючи за м'язами, що приводять їх в рух (у верхньої щелепи м'язи відчуються у задній ділянці шиї і вони краще розслаблюються, коли навантаження лягає на задню поверхню шиї);
4. Вимовляти склади: *ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ*. Повільно відхиляти голову назад на кожен склад, підтримуючи, водночас, пальцями рук рівне положення підбородка. Створюється певний опір в м'язах щелепи і шиї. На кінцевому «Й» руці вдається повернути голову у вихідне (початкове) положення. Після 2-х, 3-х разів, виконати названі склади вільно, вголос, перевіряючи відчуття м'язової свободи і легкості;
5. Повільним рухом, повертаючи голову почергово дістати підбородком праве і ліве плече, вимовляючи склади: *ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ТАЙ, ДАЙ*. На «Й» торкатися плеча.

Всі вправи виконувати 4-5 разів поспіль.

РОЛЬ ЯЗИКА В РОБОТІ НАД ЗВУКОВИМ КАНАЛОМ

Язик - м'язовий орган, який виконує артикуляційну функцію. Його м'язові волокна розміщені увсебіч, тому здатні змінювати положення і форму. Корінь язика прикріплений до під'язичної кістки, яка зв'язана з гортанню. Переміщення язика передається і гортані, і нижній щелепі, що важливо пам'ятати на уроках співу. При фонації язик знаходить нові, зручні положення, які варто враховувати в індивідуальності співака.

Язик впливає на якість голосу і чистоту вимови. На нього впливають психологічні обставини, оскільки, нервово збудження передається м'язам язика і в результаті ущемлень та напруження горловий канал змінює форму і згубно впливає на вібрації, резонування голосу, змінюючи тембр і якість звучання загалом. Напруження - це ланцюгова реакція, яка охоплює все тіло.

ВПРАВИ НА РОБОТУ ЯЗИКА В СПІВІ

1. Кінчиком язика дотягнутися до підбородка, до носа на рахунок 1,2,3 і завернути його на м'яке піднебіння. Повторити 5-6 разів;
2. Масажувати язиком внутрішні боки щік і губ;
3. Покладати язиком, імітуючи цокіт копит;
4. Виконувати кругові рухи напруженим язиком, ніби облизуючись;
5. Уперти кінчик язика у верхні зуби і ковзати ним верхнім (твердим) піднебінням, аж до глибин гортані. Ця вправа укріплює м'язи навколо голосових зв'язок;
6. Скрутити язик «трубочкою» виконуючи ковтальні рухи;
7. Засмоктувати кінчик язика, повертаючи його праворуч, ліворуч, між верхніми і нижніми зубами;
8. Скласти язик ложечкою і присмоктати до верхнього піднебіння;

Вправи добираються педагогом при потребі, за кількістю, необхідністю та обсягом виконання від 5-6-ти до 8-10-ти разів. Виконувати всі вправи - недоцільно, тільки у відповідності до мети і завдань. Можна використовувати звуки «Н», «Г», «К».

ВПРАВИ ДЛЯ ЯЗИКА ЗІ ЗВУКАМИ

1. Звільнити м'язи язика, надаючи йому форму «лопати», висунути вперед на нижню губу і вимовити голосні «І», «Е», не забираючи його за зуби;
2. Трошки підняти кінчик язика і, ковзаючи піднебінням вниз, надати йому форму «гачка», потім вимовити голосні «О», «У», не змінюючи положення;
3. Кінчиком язика торкатися трьох точок: за зубами, в куполі твердого піднебіння і дотягнутись до м'якого піднебіння, вимовляючи «Н»;
4. Викинути язик між зубами і губами зі звуками: «бл», «мл», «кл»;
5. Протяжно проспівати «М», виконуючи, водночас, кінчиком язика кругові рухи верхніми і нижніми яснами (прогладжування внутрішнього боку губ і щік);

Якість формування голосних залежить від положення щелепи, губ і язика. Природне, індивідуальне положення язика (плоске, «човником», горбом і т. п.), властиве кожній людині, не повинно заважати формуванню повноцінного звука і чіткої виразної дикції. Для цього тренування передбачає максимальний розвиток його рухливості, яка залежить від активності кореня (ділянка піднебінної дужки), його «розтяжки» та «мобільності» кінчика.

ВПРАВИ НА «РОЗТЯЖКУ» ЯЗИКА

- Дивлячись в дзеркало, усміхнутись. Щелепи широко розкриті. Середину язика активно «перекочувати»(на зразок великої хвилі, яка проривається крізь нижні зуби). Задіяні м'язи в такий спосіб натягають корінь язика в горловій ділянці. Вправа повторюється декілька разів з використанням **формули:** «напруження - звільнення» (релаксація - розтяжка).

На початку вправи язик перекриватиме горло і повітря не зможе вільно «курсувати» в гортані, але згодом, дихання ротом зміцнить прикореневу ділянку язика (горло ніби «осяде» вниз) і відкриється для повітряного струменя. Для збереження потрібного положення гортані велику роль відіграватиме *стан легкої посмішки*, який утримуватиме верхню щелепу в «піднесеному» тонусі і звільнить рухи язика. Кінчик язика утримується за нижніми зубами. При перекочуванні язика не потрібно тягнути

його вниз. Спеціальні вправи допоможуть звільнити язик від напруження і зробити його «слухняним».

ВПРАВИ НА ЗВІЛЬНЕННЯ ЯЗИКА

1. Щелепа розслаблена (звільнена), рот відкритий (на ширину одного пальця). Лець висунутий язик «трясеться» між зубами;
2. Притиснути кінчик язика біля нижніх зубів і перекочувати ним всередині ротової порожнини вперед-назад. Щораз прискорюючи, викликати вільне (ненапружене) тремтіння всієї маси язика;
3. Звільнити язик зі звуком (з центру, без «підштовхування» м'язами язика), ніби «позбуваючись» язика. Без нього звуковий канал стає щораз ширшим. Необхідно запам'ятовувати ці відчуття, виразно уявляючи легкість, з якою можна утворювати звуки, якби не було язика зовсім. Отже, *бажаний результат* - «вивести» язик з процесу формування звука. Рекомендується вправа: співати після полегшеного зітхання фонемі «А» - «І» - «А» - «І» - «А» з використанням перекочування язика. Слідкувати за вільною щелепою. З центру вібрації звук видихається вперед по горизонталі, не «падаючи» на поверхню язика;
4. Трясти язик зі звуком «А» і, йдучи вверх діапазоном, закріпити в пам'яті потік вібрацій, що б'є, як джерело, з дихального центру, розповсюджуючись над поверхнею ненапруженого язика. Втомившись утримувати вільний язик, спуститися діапазоном вниз і звернути увагу на здатність до релаксації в низхідній послідовності звукоутворення. *Справжня свобода допомагає звукові безперешкодно перейти в передню ділянку ротової порожнини;*
5. Перекотити середину язика вперед, тримаючи кінчик за нижніми зубами. Звільнити звук з дихального центру в простір між поверхнею язика і піднебінням - нехай вібрації вилюються в звук «хiii». В цій позиції «погратися» язиком до відчуття вібрації навпроти верхніх зубів, націлюючи туди дихання і, на завершення, прошепотіти «хiii», видихнувши на звуці. Тепер необхідно збільшити простір між язиком і піднебінням на звуці «хааа». Пограти язиком в обох позиціях, повторюючи спочатку «перекочувані» вібрації «хiii-хiii-хiii», а потім вібрації розслабленого язика «хааа-хааа-хааа». Вдихання відбувається між

кожною серією звуків. Тренуватися, йдучи діапазоном вверху і вниз і не втрачати зв'язку з центральною «стартовою» точкою.

6. На одному тривалому диханні, чергуючи «хiii» і «хааа», вдихнути, «перекочуючи» звук вперед і без нового вдихання, опустити язик плоско, виконуючи «хааа». Виконується впродовж діапазону. Для стимулювання нового дихання додавати полегшене зітхання на кожній новій висоті звука. *Практика показує, що звільнити від напруження язик неможливо доти, поки співак не опанує основи розпруження в різних його ділянках.* Йдучи діапазоном вверху, необхідно слідкувати за поведінкою язика на різній звуковій лінії (за свободою перекочування та вільними м'якими тканинами під щелепою).

Прикласти палець до м'якої ділянки щелепи (між кістками), запам'ятовуючи їх щільність при різних рухах язика. М'які тканини не повинні напружуватися.

Основне завдання полягає в тому, щоб м'язи язика *не реагували* на збільшення інтенсивності звука (ні на висоту тону, ні на емоційне насичення, ні на збільшення сили тощо), оскільки це стосується лише дихання і резонування. Язик повинен бути вільним для чіткої дикції та артикуляції.

В тренуваннях основна увага спрямовується на те, щоб м'язи язика *не стискалися, а витягувалися.* Язик, переважно, стискається, щоб компенсувати слабке, ледаче і «завмираюче» дихання, тому найкраще допомагає йому полегшене зітхання.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИПРАВЛЕННЯ НЕДОЛІКІВ У РОБОТІ ЯЗИКА

1. Покласти кінчик язика на нижню губу і промовити «БЯ»;
2. Швидким рухом висунути язик і, підтягнувши його за зуби, промовити «АС»;
3. Протягнути звук «М», погладжуючи язиком зуби;
4. Промовити кілька разів підряд склади: «ТКР», «РКТ», «КРТ», «ДРТ» (або інші, в яких бере участь язик);
5. Протягнути звук «М» з витягненим і загнутим на верхню губу язиком;
6. Добитися дзвінкого і чистого звучання фонемі «М» в складах «МК», «МГ», «МХ»;

Гнучкість язика у якісній вимові голосних вимагає уміння втягуватися кінчиком всередину, як на голосних «Є», «І», «И», на що звертали особливу увагу італійські педагоги. Тренувати таке

положення язика можна за допомогою дзеркала, строго слідкуючи, щоб м'яка частина підборіддя не напружувалася, а язик м'яко скорочувався без тиску на нижню ділянку глотки.

В роботі з дітьми педагоги часто використовують ігрові форми тренування м'язів язика («Веселий язичок», «Казка про веселого язичка» тощо), коли «хатка відчиняється і язичок гуляє»(кругові рухи язика, облизування губ).

ВПРАВИ ДЛЯ ВИПРАВЛЕННЯ НЕДОЛІКІВ У РОБОТІ ГУБ

1. Промасажувати губи:

- Протяжно втягнути приголосну «В», водночас постукуючи кінчиками пальців, щоб викликати вібрацію верхньої губи від центру до кутиків;
- Протяжно втягнути звук «З», відтягуючи вниз губу і масажуючи її;

2. Тягнути звук «М», то витягаючи губи трубочкою вперед, то розтягуючи їх в боки;

3. Вимовити декілька разів підряд комбінації приголосних (з участю губ): *МБ, БМ, МП, ПМ, ПБ, БП, ТВ і т.д.*;

4. Дивлячись в дзеркало, звернути увагу на верхню губу. Рухати нею ввєрх і вниз. Зімкнути зуби, а нижню губу потягнути вниз, відкриваючи нижні зуби. Видувати повітря крізь губи з відчуттям, що повітря «злітає» з губ;

5. Розтягнути губи (т.зв. «оскал», вищир). Потім надути їх, зімкнувши зуби. Коли зуби зімкнені і щелепа нерухома, артикуляційні м'язи працюють незалежно від щелепи. Повторювати вправи, то змикаючи зуби, то розмикаючи їх. Коли м'язи піднімають і опускають губи, щелепні м'язи в цей час є зовсім вільними;

6. Грати пальцями на губах, викликаючи їх вібрацію на звуках «М» та «Б». Вібрація виникає тоді, коли губи звільнені від напруження.

М'ЯЗОВА СВОБОДА РЕЗОНАЦІЙНИХ ПОРОЖНИН

Як відомо, резонування звука в порожнинах співацького апарата, надає йому силу і багатство тембральних фарб. Резонанс виникає тоді, коли співпадають частоти власного тону з частотою звука.

Розрізняють грудний резонатор - вібрації грудей в ключичній ділянці, нижньореберній, спинній, а також, в трахеї і бронхах, які мають низькі обертони голосу, та головний резонатор, вібрації якого розташовані в голові (ділянка «маски», зубів і тім'я), та в черепі (аж до загривка) і мають високочастотні обертони.

Взаємодія головного і грудного утворює так званий змішаний резонатор, коли утворюються одночасні вібрації в головній і грудній ділянках тіла (навіть, в спині та лопатках), що засвідчує майстерність співака і правильну експлуатацію голосових ресурсів виконавця.

Саме, за рахунок звучання резонаційних порожнин, співак може збагатити свій голос, уміло використовуючи всі ресурси організму. А це означає, що співак повинен мати добре розвинений так званий *функціональний слух*, який би допомагав йому за якістю звучання бездоганно відчувати роботу кожного органа, розпізнавати функції голосового апарата та грамотно ними керувати.

Змішаний резонатор охоплює всю резонаційну палітру людського голосу. В природі жіночих і чоловічих голосів система функцій резонаторів має певні розбіжності (як і сама фізіологія). В кожному типі голосів переважає якийсь з видів резонування чи його елемент.

Низькі голоси вібрують, вибираючи низькі грудні обертони з грудним резонуванням, а високі, відповідно, використовують переважно головний резонатор, виражений високою співацькою формантою. Це пов'язано з тим, що голосові зв'язки (складки) мають не тільки різну товщину, а й ширину та різне розміщення волокон. Чим товстіші і довші голосові зв'язки, тим голос нижчий і, навпаки, чим коротші і тонші - тим голос вищий.

Всі резонаційні порожнини людського тіла можна укласти в певну послідовність, оскільки, кожній ділянці властиві свої *особливі вібрації* - енергії, які змінюються в залежності від зміни висоти звука і які добре відчувають досвідчені співаки. Так, всередині г р у д н о г о резонаційного простору звучання будується на релаксації. В резонаторах р о т о в о ї п о р о ж н и н и звук має більше сили і життя, а в ділянці так званої «м а с к и» - утворюється особлива резонуюча енергія емоційного насичення.

ВПРАВИ НА ЗВІЛЬНЕННЯ ГОЛОСУ

1. *Потреба окликнути когось здалеку.* Для цього необхідно створити відчуття вільного звукового каналу, легко видихнувши з середини (сонячного сплетіння) «Е-е-е-й». Звільняючи голос, необхідно «витрусити» звук, струснувши плечі. Потім, легко підстрибуючи всім тілом, дати волю голосу і знову крикнути «Е-е-е-й». Дати волю частинам тіла: коліна згинаються-розгинаються і всі м'язи розслабляються;
2. *Уявити пружини під стопами,* через які тіло втрачає стійкість і опору. Знову викрикнути «Е-е-е-й», підстрибуючи, як на пружинах, по всій кімнаті, хитаючись. Звук, під впливом руху тіла, «витушується».
3. *Викрикуючи «Е-е-е-й» і повільно опускаючись вперед вздовж хребта,* повиснути вниз головою. «Е-е-е-й» «випадає» з тім'я голови, яка вільно «звисає». Дозволити диханню легко переміститися. Потім повільно розвернути хребет, піднімаючись вгору, знову викрикнути «Е-е-ей» (нове дихання набирається в будь-якому місці вправи). На вершині звільнити себе довгим криком задоволення;
4. *Лягти на спину,* звільнити всі м'язи і вільно, з середини (нутра) крикнути в стелю «Е-е-е-й». Перевернутися на живіт і, спираючись чолом на руки, декілька разів полегшено зітхнути. Зауважити, як при глибокому вдиханні хребет (або поперек) витягуються, при видиханні - скорочуються. Усвідомлюючи це, лежачи, крикнути «Е-е-е-й». Ця поза допомагає вловити напруження в задній ділянці шиї і щелепи.

Для успішного засвоєння вправи необхідно зафіксувати в пам'яті звук, що ніби «випадає» з рота у відповідь на сили гравітації. Перекочуючись з живота на спину (туди-сюди), легко звільнити звук з тіла. Тіло звільнилося і коли воно «падає» на живіт чи спину, удар повинен виштовхнути звук. Можна використати і такий метод: щільно притиснутися до стіни тім'ям голови і утворити будь-який звук (відкрити звуковий канал).

М'ЯЗИ ОБЛИЧЧЯ І РЕЗОНУВАННЯ В «МАСЦІ»

1. Підняти і опустити по чергово праву і ліву брову;
2. Підняти і опустити по чергово праву і ліву щоки;

3. Підняти і опустити спочатку верхню, потім нижню губу;
4. Відтягнути і відпустити правий і лівий кутики губ;
5. Зморщити перенісся, рухаючи ним вверх-вниз;
6. Зажмуритися, розширити праве око, потім ліве. Почергово закривати та відкривати праве і ліве око;
7. Підняти ліву брову і одночасно відтягнути правий кутик рота і навпаки;
8. Стиснути м'язи обличчя і відпустити (очі і рот широко відкриті). «Потрясти» шкірою обличчя. Перевірити за допомогою дзеркала якість виконання вправ. В подальшому можна навчитися розтягувати чи натягувати м'язи обличчя в будь-якому напрямку: вертикально, горизонтально, навскоси і т. п. Виконання цих вправ повинно відбуватися без звуку, лише для запам'ятовування мімічної роботи м'язів, щоб навчитися керувати потрібною мімікою без дзеркала і використовувати її в подальшій співацькій діяльності.

Звук, який резонує «в масці», викликає вібрації в гайморових пазухах з обидвох боків носа. Це *середні порожнини*, а верхні займають простір над носом і бровами. Резонування в так званій масці *потрібне для формування відчуттів роботи верхніх резонаторів (у ділянці голови)*. Щоб знайти це резонування, педагоги використовують прийом «мичання» на фонемі «М», відчуття якого в співі необхідно переносити з гортані в роту і носову порожнину, заповнюючи якісними вібраціями всі резонаційні ділянки голови (зокрема, передню, лицьову).

НОСОВЕ РЕЗОНУВАННЯ

Неправильне використання носового резонатора може формувати звук з домішкою гнусавості, причиною якого є перенапруження м'язів м'якого піднебіння та кореня язика, що блокує звуковий канал і голосові вібрації «стеляться», не набуваючи повноцінного завершення у верхній ділянці головного резонатора.

Проте, носовий резонатор - частина цілої резонаторної системи в організмі людини. Для його правильного використання необхідно закріпити уявне бачення проходу в носову порожнину, яке можна досягнути на *вправі*:

- *Втягуючи повітря носом*, підготувати прохід для звука в носову порожнину. Гудіння звука «*міі-міі-міі*» повинно добре

відчуватися в носі. Допомогати пальцями «розтягнути» вібрації від перенісся в різні боки, починаючи від «ЛЯ» першої октави діапазоном ввєрх. Початок вібрацій в перенісці на «mii» плавно перевести на «мей», збільшуючи резонаційну порожнину в урізнобіч, розповсюджуючи всією ділянкою «маски».

Для якісного звукоутворення важливу роль відіграє грамотне поєднання всіх резонаційних точок, без явної переваги будь-якої з них, що і надає звукові яскравості, виразності, глибини і довершеності.

ФОРМУВАННЯ СПІВАЦЬКОГО ТОНУ

ХАРАКТЕРИСТИКА СПІВАЦЬКОГО ТОНУ

Якості:

1. Соковитість, звучність, «летючість», ємкість, щільність, округлість і сила;
2. Темброва стійкість, наповнена обертонами;
3. М'яка атака (емісія), легкість, яскравість. В пошуки співацького тону входять природні фактори особистості і духовне начало. У співацький тон вкладається як механічна природа відчуттів, властива співакові, так і набуті ним навички та уміння володіти собою і своїми м'язами при фонації;
4. Співацький тон не має перепон щодо обмеження діапазону, йому властиве рівне звучання, без регістрових переходів.

Співацький тон органічно вплітається у виконавський процес і творчі завдання. Він буває глибоким, летючим, легким, натхненним і т.д. Поняття співацького тону складається з якості звука, який народжується в положенні **«напівзівка»**, при **пониженій гортані та еластичній роботі м'якого піднебіння**, з відкритим звуковим каналом.

Він формується в процесі самоаналізу внутрішніх відчуттів, сенсорного (функціонального) слуху і тембрових барв голосу - основного «індикатора» вокальних характеристик в їх комплексній взаємодії.

ФОРМУВАННЯ СПІВАЦЬКОГО ТОНУ

Виявити співацький тон можна **імітуванням стогону з закритим ротом** хворої або сплячої людини. Саме такий звук утворюється в «масці», а, спроектувавши його на спів, можна

отримати повноцінну уяву про *комплекс м'язових відчуттів, які виникають в процесі звукоутворення*, оскільки, колишній стогін перетворюється в звук, який вільно виходить назовні.

Співаки знають, що звук, який посилається «в кістку», тобто, череп, набуває метал і силу. *Завдання - віднайти темброво-тональний стержень даного звуку.*

Більшість педагогів минулого, зокрема, Тозі, Крашентіні, Ламперті, Еверарді, Мазетті, а також, М.І.Глинка наголошували на використанні початкового співацького тону з «натуральних нот» (з примарних звуків), як найбільш природних, «благородних», рівних і безпечних для навчального процесу.

Щодо фонем, з яких варто починати навчання, то з цього приводу існують різні думки. Багато вокалістів консерваторій (музичних академій) надають перевагу на розспівках голосній «А», яка переходить в «О». Вокалісти-практики часто використовують голосні «О», «І», «У».

Н.Б. Гонтаренко радить чергувати голосні, які б сприяли утворенню однорідної вокальної лінії діапазону і згладжуванню регістрових переходів та єдиної манери голосотворення. Перевага надається складу «ЛьО», який автоматично «піднімає верхнє піднебіння в положення напівзівка, дає відчуття округлості, опускає нижню щелепу і «проштовхує» звук в головний резонатор високої форманти».

Відчуття округлості звука як співацького тону, завершується плавним переходом складу «ЛьО» в голосну «О» або «У». Голосна «А», на думку педагога, коли вона ще не сформована, часто звучить відкрито і різко і цим «вибивається» із загальної лінії при фонації інших голосних. В такому випадку педагог радить до «А» додавати приголосну «Х» (або придихову «Г»). Склад «ХА» народжується глибше в горлі, що розвиває відчуття відкритого звукового каналу.

Поняття «прикриття» звука педагог вважає досить некоректним, оскільки «стимулює напруження в різних ділянках співацького апарата і заважає виявленню природного тембру голосу».

На співацький тон суттєво впливає і положення тіла, особливо, голови.

ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ

Починати варто з дихальних імпульсів. *Набирати повітря носом, а видихати носом і ротом одночасно. Язик утримувати в положенні звука «Е», або «И»(рос., «Ы» - більш глибокого, гортанного). В момент вихідного дихання вловити ледь відчутне клацання біля задньої стінки гортані.*

Це «клацання» можна відчутти за умови, якщо дихання виконане правильно, тобто: воно буде підніматися задньою стінкою глотки, упираючись в череп (але ні в якому разі, не в ротову порожнину!). Для цього уявити, що на місці тім'я на голові розміщена витяжна труба, в яку спрямовується повітряний струмінь - видих. Насправді ж, повітряний струмінь спрямовується частково ротом, а частково - носом. *Вправа вимагає терпіння і уваги.*

1. Нижню щелепу «кинути» (опустити);
2. Язик привести в положення на «Е» (або рос. «Ы»);
3. Вхідне дихання (вдих) носом - ніздрі широко розкриті);
4. Видих глибокий, теплий, обігрівачий гортань, плавний, без поштовхів. Не видувати, а в и д и х а т и.

Вправу повторити багато разів, слідкуючи, щоб не напружувалися: гортань, шия, обличчя тощо.

Вправи виконувати спокійно, вникаючи в процес і добиваючись, щоб незручне стало зручним, комфортним, відчуття - стабільними і впевненими, відшліфовуючи рефлекторну роботу м'язів.

Поняття «летючості» (розповсюдження в навколишнє середовище) голосу тісно пов'язане з передньою ділянкою обличчя (т.зв. «маскою»). Але секрет «летючості» не тільки в «масці». Людське тіло має безліч резонуючих ділянок, в т.ч. і загривок (карк). Звук не повинен «випадати» з рота. Він спрямовується в резонуючі порожнини голови разом з повітряним струменем, який ніби піднімає звук, що згодом вийде з рота. Але з ротової порожнини звук виходитиме вже оформленим, зібраним, сфокусованим в певній резонансній точці, яка «відточує» всі його грані.

На голос не можна «тиснути», бажаючи підсилити його звучність. *Звук, який правильно резонує, завжди звучатиме*

яскраво і виразно в будь-якому залі, навіть, при найменшому *pianissimo* - найціннішому нюансі в передачі людських почуттів.

Насправді, сила голосу **не в гучності, а в «летючості»**. Такий звук летить як по вертикалі, так і по горизонталі, набираючи сили в круговерті звукових хвиль, багаторазово відбитих резонаторними порожнинами тіла співака у безперервній циркуляції повітряного потоку, керованого діафрагмою та гладкими м'язами живота.

Спійманий за допомогою легкого стогону, початковий тон голосу, усвідомленим контролем співака повинен направлятися крізь всі резонатори («велика голова»), «прощупуючи» кожен з них в комфортних відчуттях взаємодії м'язів тіла і резонаційних порожнин.

Для роботи над звуком важливу роль відіграє уміння образно зрозуміти, запам'ятати, відчути і «побачити» звуковий тракт, прокладений диханням. Тому, створення яскравого образу звукової «труби» в ротоглотковому каналі, яка з вузької перетворюється в широку звукову, щораз ширшу на верхніх нотах, дорогу стає для співака основною рушійною силою в опануванні вокальною майстерністю. Створення образу звукової труби сприяє формуванню відчуття т.зв. «звукового тіла» в трахеї, яке активізує асоціативне мислення (В.Юшманов).

Отже, увесь тренувальний процес можна укласти в таку послідовність:

1. Нижню щелепу «кинути» (опустити);
2. Язик укласти в положенні звука «Е»(*гортанного* -«ІІ» - *рос.*);
3. Всі м'язи звільнити. Рука на діафрагмі - контролер!
4. Вдихнути носом (ніздрі відкриті, як вікна в сад). М'яке піднебіння тонізується відчуттям легкої прохолоди, наповнюється приємним ароматом, затримуючись в пам'яті, заповняє ним широкі і порожні груди, зберігаючи стан вдихання;
5. Видихнути зі стогоном облегшення.

Потім - вдих і поштовх діафрагми(нижніх м'язів живота), водночас із зітханням (при опущеній щелепі). Знову вдихання і «глибинний» видих (ніби, зігріваючи холодні руки). Як приклад,

можна згадати курця, коли дим від сигарети виходить ротом і носом одночасно (хоча він над цим не задумується). Так і у співі - частина повітря виходить носом, а частина - ротом. Ледь відчутне «кляцання» у вухах співпадає з початком видихання - це правильно!

Тепер, вдихаючи, перевірити збереження відчуття стану вдихання у м'язах грудей і діафрагми. Знову вдихнути і подумки вимовити склад «Ой», видихаючи, ніби ненароком. Зітхання - і знову «Ой»(подумки, - це дуже важливо!). Справа не у вимові, а у намаганні «поскаржитися» інтонаційно! Ще раз повторити тон «в собі», в диханні, без форсування і напруження. Це - тон всередині самого себе.

Для успішного навчання необхідно створити умови для народження звука, оскільки саме від нього залежить безперервна вокальна лінія звучання.

Найважче - підготувати свій апарат до безперешкодного, вірно організованого і вільно народженого звуку - п е р ш о ї ноти у безперервному потоці звучання. Важливо навчитися прислухатися до нього, міняючи положення тіла: сидячи, стоячи, лежачи - звучання не повинно змінювати свої якості.

Значну роль у формуванні співацького звука відіграє і правильний підбір голосної фонемі. Наприклад, округлення голосної «О» треба зберігати і при переході до інших голосних.

Важливо також зберігати резонаційні відчуття в позиції голосної «О». Для цього подумки уявити голосну «О» глибоко в гортані. Ланцюг голосних, що утворює кантилену і вирівнює регістри кожен педагог-вокаліст обирає сам.

Хтось за основу ставить фонему «А»(округлення з додаванням «О») і тоді голосні утворюють низку -

$A - E - I - O - U$.

Інші вважають найкращою фонемою «О», оскільки вона спонукає горизонтальне розкриття гортані (т.зв. стан «внутрішньої посмішки») на базі голосної «Е»:

$O - E - I - O - U$; $O - E - I - O - A$

(закінчуючи відчуттям широкого «А»).

Досить ефективними, як показує практика, є і низка голосних, які починаються з фонемі «І», яка добре відкриває головний резонатор:

$I - U - E - O - A$; $I - E - U - O - A$; $I - E - A - O - U$.

Рекомендовані вправи на трьох звуках вверх і вниз впродовж діапазону:

(до, мі, ре – ре, фа, мі – мі, соль, фа – фа, ля, соль - соль, сі, ля) в такій послідовності фонем: *A-E-U, O-E-I, U-O-A, I-O-A*;

В роботі над вправами необхідно слідкувати, щоб звук «Е» утворювався горизонтально, в ділянці м'якого піднебіння (на внутрішній посмішці). Тоді «У» прозвучить глибоко, в грудному резонуванні, але без «завалювання» в гортань. А в поєднанні з голосною «І» всі інші фонем «автоматично» звучатимуть дзвінко, яскраво і близько.

Послідовність *O – A – I – U* дозволяє вибудувувати резонаційні сходинки. Куполом «зівка» утворюється порожнистий простір з уявним відчуттям «порожньої голови», яка дозволяє повітряному струменю вільно литися «трубою» гортані.

Послідовність фонем *U – O – A* дозволяє відчутти світле і яскраве утворення голосної «А» (за умови, що всі фонем утримуватимуться в правильному балансі горизонталі і вертикалі, не «завалюючись» в горло, і не «випадаючи» з рота).

РОЗВИТОК ДІАПАЗОНУ ГОЛОСУ

Відкриття і вирівнювання звуків у примарній зоні діапазону голосу співака утворює фундамент для розвитку високого регістру та однорідної вокальної лінії з монолітним тембровим забарвленням голосу.

За законами вокального мистецтва всі звуки в діапазоні голосу людини, і високі, і низькі, утворюючись в звуковому каналі, повинні виноситися вверх активним повітряним струменем.

Низькі звуки, резонування яких активно *відчуваються в грудях (і, навіть, в спині)*, насправді, спрямовуються в в е р х звуковим каналом, підсилюючись додатковими коливаннями різноманітних резонаційних порожнин тіла співака. Тільки в цьому випадку грудна «дека» (грудний резонатор) вловлює потрібні вібрації тіла, доповнюючи тембральну барву голосу.

Середні звуки, в свою чергу *відбиватимуться в твердому піднебінні та в задній ділянці шиї, а високі - в кістках голови, носових та лобних пазухах.*

Таким чином, все тіло звучить. Для співака важливо навчитися сприймати всі вібрації тіла (власне, голосотвірної

системи) і скеровувати їх в потрібне русло голосоведення. Кожен співак повинен добре відчувати всі можливості свого голосу і «бачити» його енергетичні потоки, що забезпечують активну творчу діяльність. А це досягається систематичною, звичайною і невтомною роботою, щоденними тривалими тренуваннями, (але без надмірного напруження нервово-м'язової системи та перевтоми), розвиваючи аналітичне мислення і навички самовдосконалення.

Інколи, для опанування високих нот діапазону, педагоги радять відчувати звучання голосу на звичайному **крику**, який допомагає мобілізувати саме ту м'язову роботу, яка дозволяє відчувати резонансні вібрації черепа і активні поштовхи гладких м'язів живота. При крику формується звук величезної енергії, який можна використати для «мирних» цілей. Щоб звільнити голос в максимально широкому діапазоні, всі вправи повинні спиратися на чітку уяву резонаційної послідовності.

А саме (за Н.Б.Гонтаренко):

Тіло співака можна поділити на умовні «поверхи»:

«Підвал» - живіт (нижче грудей);

«Перший поверх» - порожнина рота;

«Другий поверх» - порожнина між ротом і очима;

«Третій поверх» - від брів до лінії волосся;

«Дах» («горище») - верхня частина черепа.

Педагоги часто вимагають від своїх учнів поєднувати «дах» з «підвалом», добиваючись однорідності звучання діапазону голосу. Для цього вони використовують різноманітні звукові характеристики, епітети, порівняння, психологічні тести тощо. Так Камілло Евєрарді вимагав: «Ставь голова на грудь» чи, навпаки - «грудь на голова». Крістін Лінклейтер (США) рекомендувала уявити свій голос як «ліфт, що рухається ввєрх-вниз», а у Н.Гонтаренко - поділ тіла на «поверхи», але - суть одна: *однорідність звукової лінії на всьому діапазоні голосу.*

Н.Б.Гонтаренко рекомендує використовувати довге «хе-е-ей» (*придихове «ге-е-ей» - Г.С.*), яке «піднімається» з підвалу до покрівлі («даху»), «відвідуючи» дорогою всі поверхи-резонатори. Але, необхідно зауважити, що все в цьому процесі є *нерухомим*, крім ліфта. Тому, рухові голосу ніщо не повинно допомагати: ні язик, ні губи, ні підборіддя.

Коли ліфт піднявся на верх, необхідно дозволити диханню переміститися і здійснити його рух вниз, уявляючи, що ліфт спускається з такою ж швидкістю. Вправу повторити декілька разів.

Енергія, яка рухає ліфтом (рух голосу), виходить з «підвального приміщення», незалежно від того, звідки ліфт починає рухатися. Необхідно зосередитися на чуттєвому сприйнятті резонансу, а висота звука буде «побічним продуктом у вправі». Звуковий «ліфт» відпрацьовувати з відчуттям хребта (коли голос йде *вверх*, хребет ніби *«осідає»*, а при *низхідному* рухові звука, хребет піднімається, *«росте»*).

Можна використати ще одну вправу, яка виконується лежачи на спині, на підлозі, перевіряючи свій діапазон впродовж всіх «поверхів» Тут хребет відіграватиме роль колії, якою рухається потяг-голос з депо (куприка) до кінцевої зупинки (верхнього хребця) і навпаки.

Опрацьовуючи цю вправу, необхідно використовувати тільки *силу думки і дихання*. Сторонньої допомоги не потрібно. Зауважити, що м'язи гортані *не беруть участі* в «підштовхуванні» звука, а порожнина рота вільна.

Звуки високого регістру потребують додаткової енергії - *психічної, яка має таку ж силу, як і фізична*. Це означає, що високі звуки можуть утворюватися при зовсім незначній роботі черевних м'язів.

Високі звуки витягаються за допомогою збільшення тиску, що виникає між повітряним струменем та голосовими зв'язками - додаткового тиску, утвореного в дихальних м'язах гортані.

ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ВИСОКОЇ СПІВАЦЬКОЇ ФОРМАНТИ

Опустити вниз хребет і в положенні вниз головою (в позі глибокого поклону) зафіксувати найвищий звук, який «вилітає» крізь маківку голови на «А». Потім, відчувши фальцетний звук на тій же висоті, виконати коротко «I-I-I-I», який нагадуватиме тірольський звук. «Вибудувати» хребет вверх і знову фальцетом повторити «I-I-I».

Необхідно відчувати, що звук звучить в куполі черепа. (у вправі найкраще використовувати звуки кукання зозулі в різних ритмічних конфігураціях).

Дану теситуру варто розвивати поступово, використовуючи психічну енергію, але без напруження зовнішніх м'язів живота. Внутрішні дихальні м'язи активізуються центром діафрагми. Необхідно в легкій і грайливій формі звукоутворення привчати голосові зв'язки до розтягу і звільнення м'язів горла, навіть, до діапазону писку миші чи дитячої іграшки-пищалки.

Першочергове завдання - *зняття психологічних комплексів* - відчуття страху і сумнівів. На початку якість звука не гратиме ролі, головне - принцип і спосіб оволодіння, для ознайомлення з сильними емоційними вібраціями без напруження і травмування голосу.

Опанування названих вправ повинно відбуватися поступово, після ретельної «розминки» голосу, коли тіло і голос стануть гнучкими і «послушними». Для розширення діапазону *рекомендуються гамоподібні вправи та широкі арпеджіо на легкому і еластичному диханні.*

При високій позиції звука треба навчитися відчувати «внутрішню посмішку», і горизонтальну ширину відкритого горла (з відчуттям прохолоди дихання в глибині гортані). Найвищий звук висвічувати на видиху-зітханні в маківці голови.

Одним з прийомів взяття високої ноти є проштовхування висоти звука в носову порожнину через ковзання верхнім піднебінням. Звук ніби «підчіпляється» в цьому місці «гачком» і виштовхується у верхню лобну ділянку голови. Одночасно втручаються і м'язи щік, активізуючись підйомом ввєрх.

ОПОРА І АТАКА В ПРИРОДІ СПІВАЦЬКОГО ТОНУ

Для правильного формування співацького тону і манери голосотворення у вокальній практиці побутує термін «опора». Суб'єктивне відчуття опори у різних співаків буває різним (як стовп повітря, що впирається в череп; як м'язову напругу м'язів пресу; як відчуття у резонаційних зонах голови і грудей; як тиск (опір) повітря тощо), що і продукує їх різну термінологію: «опора дихання», опора звука на диханні», «опора звука». Ці відчуття розвиваються в процесі опанування вокальної техніки.

Суть опори звука - складне фізіологічне явище, в основі якого лежить так званий антагонізм між м'язами-вдихачами та м'язами-видихачами. Вперше цей термін появився у ХУІІІ сторіччі і стосується (хоча й не завжди обґрунтовано) м'язової роботи та підвищення повітряного тиску. Повітряний тиск під голосовими зв'язками - джерело звукової енергії, «опора» ж задіює діафрагму у сферу свідомості співака.

В основі «опори», безумовно, лежить економний розподіл вихідного дихання, яке полягає в тому, щоб «вловити» співацький тон в голові (на кшталт «мичання» і легкого стогону), але - це, передовсім, відчуття діафрагми. Звук на опорі завжди чутний в будь-якому приміщенні, а оволодіння опорою пов'язане з професійною роботою над диханням.

В сучасному розумінні поняття опори звука пов'язане з нервово-м'язовою організацією співацького апарата для досягнення повної свободи звукоутворення.

Три види звукової атаки (якості змикання голосових зв'язок) - твердої (зі щільним і різким змиканням зв'язок), м'якої (легкого змикання) та придихової (змиканням на вихідному струмені повітря), характеризують активність і мобільність голосотвірних процесів у організмі співака, які повністю залежать від еластичності дихальних м'язів - основи емоційної рухливості голосу співака.

СИЛА ГОЛОСУ - СИЛА ДИХАННЯ

Емоційна енергія і передача її в звуці передбачає велику ємкість дихання і активну роботу дихальних м'язів. Проте, варто пам'ятати, що вся робота – *інстинктивний зв'язок дихання і емоцій*, а еластичність дихальних м'язів - основа емоційної рухливості голосу.

ВПРАВИ НА АКТИВІЗАЦІЮ РОБОТИ МІЖРЕБЕРНИХ М'ЯЗІВ

- 1.** Піднімаючи руки до стелі, зосередити увагу на відчуттях розтягування спини. Запам'ятати зв'язок між рухом рук і розтягом бокових м'язів грудей. Вдих і видих відбувається спокійно;
- 2.** Позіхнути, витягаючи руки вгору і потягуючись всім тілом. Звернути увагу на відчуття розтягу рук та задньої стінки горла, в

довгому позіханні та участі в цьому процесі спинних м'язів грудей;

3. *Прослідкувати за відчуттями зв'язку хребта з грудьми і ребрами.* Для цього треба подумки повільно спуститися ділянкою хребта між лопатками. Якщо легко вдається відчутти структуру скелета, коли грудна ділянка хребців «розсипається», а згодом, вибудовується знову, то це свідчить про вміння відчувати явний зв'язок ребер з хребтом;

4. *«Вибудувати» хребет,* утримуючи в пам'яті простору поверхню спини. Покласти долоні на спину (якнайдалше) і глибоко вдихнути. Звернути увагу на реакцію ребер. Хоча ділянка грудей є активнішою збоку і спереду, важливо відчутти свободу спинних м'язів;

5. *Натягнути і звільнити* спинні міжреберні м'язи. Для цього підняти руки ліктями вгору до рівня плечей. Силою уяви встановити зв'язок між ліктями і ребрами. З підняттям рук, водночас, витягнути і спину та бокові ребра - так вдається розтягнути спинні м'язи грудей. Звівши лікті до купи, ще більше розтягнути спину. Розвести лікті назад, щоб міжреберні м'язи розслабилися, потім знову вперед, щоб розтягнути м'язи спини. Цю процедуру розтягу - розпруження провести і з передньою частиною грудей.

Рекомендовані вправи можна використовувати з відчуттям уявної резинки (гумки), яка «існує» між ліктями і м'язами.

Розтягуючи резинку (гумку), розтягуються і різні ділянки грудей. Уміння розтягувати і звільняти міжреберні м'язи створюють новий простір для дихання. Якщо голосовий апарат, як музичний інструмент, відіграє роль труби органа (з наголосом на «а» - Г.С), то вона зможе перетворюватися з вузької в широку (що і потрібно для ферматних високих нот).

Власне, відчуття розширення цієї труби і є метою названих вправ. Звук проходить звуковий канал, початок якого лежить в нижній ділянці живота (нижче пупка). Далше він ніби ковзає своїми вібраціями задалегідь підготованим простором задньої стінки горла і виходить в «надбудову» голови.

ВПРАВИ ДЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ДИХАННЯ

Вправи Крістін Лінклейтер під назвою «Вакуумізація легенів» (в кн.. «Звільнення голосу»[38;] спрямовані на розвиток відчуттів «витягання легенів», завдяки природній вакуумній силі, здатній активізувати дихальні м'язи.

-Отже, видихнути все повітря з легень, виштовхнувши його остатки фонемою «Х». «Витиснутись» до останньої краплі повітря. Швидко закрити рот, затиснути ніздрі, щоб повітря не попадало в легені і подумати про величезний вакуум навколо себе.

Щоб цього добитися, треба спробувати розсунути міжреберні м'язи, розширити груди, ніби при вдиханні, але без нього. Відзначити в цю хвилину простір грудей і, відкриваючи ніс, дати можливість могутньому повітряному потокові заповнити створений вакуум. Не варто допомагати собі. *Хай повітря само заповнить тіло. Отже:*

1. Звільнити легені на фонемі «Х»;
2. Затиснути ніс і закрити рот;
3. Вдихнути, розширюючи ребра якомога більше;
4. Уявити собі вакуумний простір;
5. Впустити туди повітря.

Звичайно, умови дихання в названій вправі є дуже незвичними. На початках можна відчути запаморочення, але згодом все нормалізується. Практика показує, що 3-4-разове повторення вправи прекрасно «вакуумізує» легені і надзвичайно животворно впливає на увесь організм.

Мета - розтягування дихальних м'язів, завдяки використанню природних рефлексорних відчуттів, що дозволяє розвивати глибоке дихання і збільшувати силу м'язів та встановити зв'язок з необхідним імпульсом.

Взаємодія з імпульсом потрібна для того, щоб голосовий і емоційний чинники голосотвірної системи співака розвивались одночасно. Без урахування емоцій будь-які вправи матимуть механічний характер і, відповідно, односторонній (а, отже, обмежений) ефект впливу на голос. Так званий «зрив голосу» відбувається саме за таких обставин.

ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЧИННИКА

Для тренування дихання вкупі з емоційністю треба навчитися використовувати як «велике» дихання, так і «мале». Для цього

Н.Б.Гонтаренко рекомендує відпрацьовувати відчуття великої ємкості легень (активне наповнення повітрям всіх легенів) в поєднанні з гнучкістю міжреберних м'язів (короткими вдихальними імпульсами з малою кількістю повітря).

Чергування коротких зітхань, які повинні відбуватися з насолодою (по 4-6 підряд, аж до 10-ти разів), поєднувати з повноцінним фінальним «звільненням» дихання через центр діафрагми. Фінальне дихання швидко і вільно «злітає» і «вилітає», повністю звільнюючись від будь-якого напруження («очікування - облегшення», «очікування - облегшення»). Таке чергування робить дихальну систему мобільною, сприяє генеруванню енергії та розвитку еластичності м'язів, а, також, збільшує швидкість дихання і податливість м'язів.

При зміні процесу дихання підчас емоційного злету названі вправи ефективно знімають напругу організму. Емоційна енергія стимулює активність м'язів, тому при співі необхідно дозволити енергії «литися», не дозволяючи м'язам стримувати її потік. Прискорене дихання, в єдності з тілом і розумом, готує дихальні м'язи до відтворення потрібної емоційної сили і може використовуватися для стимуляції так званої «чистої» енергії.

В емоційному процесі велика роль належить уяві та умінню фантазувати, тобто, умінню створювати уявні образи, потрібні для відтворення того чи іншого образу. Прискорене дихання активізує роботу діафрагми, викликаючи т.зв. «тремтіння» м'язів (її посилену вібрацію).

Вправи на прискорене дихання допомагають скоротити зусилля на процес дихання, яке відбувається вільно і набуває уміння швидко переміщатися, а тіло співака утворює єдину, «суцільну» голосотвірну систему і с в і д о м о к е р о в а н и м п р о ц е с о м.

Ще одна вокальна вправа, рекомендована Н.Б.Гонтаренко:

Викликати в себе стан «тремтіння-звільнення діафрагми».

Для цього необхідно уявити собі свою грудну порожнину у вигляді клітки з пташкою. Швидкий рух крил і є швидкість прискореного дихання. Це тремтіння, що виникло в ділянці діафрагми, опустити в глибину свого тіла. Звук «А» зачерпнути з глибини дихально-звукового каналу.

Відчуття народження з глибини і є той, потрібний стан звукоутворення. Запамятати у відчуттях, звідки народжується такий стан і які він може мати «опорні пункти», що фіксуються у людській свідомості, як своєрідний «трамплін» (або центральна, відправна точка) для звуку. *Він може виникати:*

- *Навпроти хребта, за сонячним сплетінням;*
- *В ділянці діафрагми;*
- *У паховій ділянці;*
- *В міжребер'ї та м'язах спини;*
- *У верхній частині грудей (в ділянці ключиць).*

Всі ці відчуття опорних м'язів, як трампліну для звуковедення, мають властивість переміщатися, в залежності від характеру образу, відображеного співаком.

Коли цей центр (відправна точка) зміщується, свідомість співака фіксує зміну концентрації енергії, і голос, ніби фільтрує емоційний стан звука.

Саме рухливість «центру» допомагає голосові відтворювати безмежне багатство тонкого нюансування, що здатне передавати найсокровенніші таємниці людських емоцій. Тренування допомагають вольовим способом керувати внутрішнім процесом голосотворення, що не тільки формує потрібні навички, а й приносить справжню насолоду творчої реалізації у співацькій діяльності.

ВОКАЛЬНА ГІМНАСТИКА, РЕКОМЕНДОВАНА Н.Б.ГОНТАРЕНКО

Результативність навчального процесу багато в чому залежить від уміння правильно підготувати і настроїти організм до сприйняття творчих завдань, що полягає не тільки у так званому «розспівуванні», а й психологічній «розминці» перед уроком, репетицією чи концертом. Спочатку вся робота здійснюється під контролем педагога, але згодом - самостійно.

1. Ф і з и ч н е с а м о у с в і д о м л е н н я (5 хвилин).

«Вибудувати» свій хребет вгору, витягнутися і опуститися, повиснувши вниз головою (у глибокому поклоні). Покрутити головою навколо шиї, звільнити (промасажувати руками) щелепу

і язик, розімнути м'яке піднебіння, позіхнути, добре потягуючись всім тілом;

2. М'яке піднебіння (1,5 хвилини)

Втягнути в себе дихання з відчуттям прохолоди в горлі. Зафіксувати відчуття в м'якому піднебінні, формуючи «півзівок» і розтягуючи ротоглотковий канал (ковтальне горло) і горизонтально, і вертикально. Крикнути - «хай»;

3. Язик і щелепа (1,5 хвилини)

Виконати вправу на розпруження і звільнення язика та щелепи, розімкнути зуби, покрутити головою на «ха-а-ам» для звільнення шийної ділянки;

4. Дихання (2 хвилини)

Вирівнюючи хребет, збалансувати вагу тіла і з закритими очима уявити свій скелет. Прислухатися до ритму свого звичайного дихання, вдихнути і полегшено видихнути на «ФФФФ». Привчати діафрагму опускатися вниз при видиханні;

5. Звільнення за допомогою звука (4 хвилини)

Почати з розспівування, лежачи на підлозі і перекочуючись з живота на спину. Потім для релаксації стоячи крикнути, звільняючи себе звуком «хей», «хай» (або придихове «гей», «гой» - Г.С.). «Витрусити» звук рухами плечей і всього тіла. Крутити головою і кричати та стогнати і, буквально, «скинути» хребет, зависаючи вниз головою (поза глибокого поклону);

6. Торкання (доторк) звука (10 хвилин)

Закинути голову назад і відчутти зв'язок з центром діафрагми. Видихнути з центру і звільнити язик та щелепу. Формувати звук «ха-ха-а-а-х» для пошуку вібрацій в центрі тіла. Виконати розспівування «хі-і-і-х», «ха-а-а-х» діапазоном (на 2-3-х звуках);

7. Вібрації (5 хвилин)

Зібрати вібрації на губах на «ммм» і розповсюдити їх в «маску», потім в череп, подумки йдучи до маківки голови. Формуючи основний тон вібрації, відшукати центр в звуковому каналі резонаційних сходинок (трамплін для відчуття опори) і проспівати

вправу «ракета» (глісандо) впродовж всього діапазону вверх і вниз. Для цього взяти стартовий тон внизу і верхній зверху, ковзаючи півтонами вздовж однієї октави (а, згодом - двох і трьох октав);

8. Р е з о н а т о р и (3 хвилини)

Для вивчення вібрацій в грудях і голові, що йдуть від центру, необхідно закинути голову назад на «ха-а-а-а»; Підняти голову на «хі-і-і-і». Повторити все у зворотному порядку. «Скинути» звук у ділянку грудей і потім перевірити резонування вздовж всього каналу.

Подальші вправи вже виконуються вибірково по 1-2 у відповідності до поточних завдань і стадії навчання, або для отримання необхідних навичок.

Згодом можна приступати до процесу розспівування, виконуючи його згідно шкали складності, індивідуальних потреб та поставлених завдань.

Названі вправи можна виконувати *вибірково* (за вибором педагога, чи індивідуальними міркуваннями учнів, враховуючи вік, співацькі здібності, самостійність і працездатність і т.п.). Всі розспівки краще і швидше опановуватимуться під акомпанемент.

Дуже корисні розспівування на «*staccato*». Звертати особливу увагу на формування голосних. Вони народжуються в ротоглотковому каналі, тоді, як для утворення приголосних потрібні губи, язик, щелепа і увесь рот.

Якщо вібрації для голосних утворюватимуться в роті та на зубах, то голос залишиться «плоским», оскільки, там не відбулося резонансного «коловороту» і взаємодії всіх резонаторних порожнин.

Отже, основне завдання співака - с л у х а т и і ч у т и с в о ї в і д ч у т т я.

Як відомо, фізіологічний механізм роботи аналізаторів (відчуттів) полягає в подразненні нервових закінчень, які сприймаються відповідними рецепторами, розміщеними в усіх органах і тканинах людського організму.

Вплив подразників на рецептори перетворюються у процес нервового збудження, який нервовими волокнами передається у

головний мозок (центральну нервову систему). Звідти процес збудження йде до органів, у результаті чого вони працюють.

Комплекс відчуттів у співі поділяються на: *слухові відчуття*, що контролюють висоту, силу і тембральні характеристики звука; *м'язові*, які виникають завдяки скороченню, напруженню та розслабленню м'язів організму; *вібраційні*, що виникають у зонах так званої вокально-тілесної схеми.

За визначенням Ю.Юцевича «вокально-тілесна схема - це комплекс відчуттів різного походження (вібраційних, м'язових, барорецептивних), які забезпечують уявлення співака щодо процесу голосотворення [Словник-довідник. С.78].

Тому складність оволодіння всім комплексом відчуттів полягає в умінні чути і критично оцінювати звучання власного голосу, вирізняти окремі відчуття від загальних, аналізувати їх в практичній співацькій діяльності. Таке уміння виробляється в процесі наполегливої праці над собою.

ПИТАННЯ для закріплення знань:

1. Визначте основні положення методики, запропонованої Н.Б.Гонтаренко;
2. В чому полягає метод релаксації організму співака?
3. Які уміння і навички формуються за названою методикою?
4. Знайдіть спільне і відмінне між класичною теорією звукоутворення і новаторським «баченням» техніки співу.
5. Продемонструйте опанований комплекс вправ.

КОМПЛЕКС ВОКАЛЬНИХ ВПРАВ(вибірково)

ВПРАВА №1 (Початковий етап розвитку відчуттів у співі)

Спів з закритим ротом («мичання»).

Нижня щелепа глибоко опущена. Губи зімкнені з відчуттям «озвучення». *Прослідкувати:*

- 1) Зуби розімкнені, нижня щелепа низько опущена;
- 2) Губи в «лоскітливому» стані;
- 3) Розспівування розпочинати на примарних звуках у відповідності до типу голосу учня;
- 4) Відчувати округлість м'якого піднебіння.

A

Б

м
льо
ха

льо -о -о -о
мі -і -і -і
ха -а -а -а

В

Г

ха -і -ха -і ха
льо -о -о -о о
а -е -і -о у

ха -а а
о -а о
мі -і і
і -льо а

Педагогічна мета вправи:

- 1) Розігріти голосові зв'язки на натуральному співацькому тоні;
- 2) Закріпити сенсорним відчуттям процес фонації на примарному тоні;
- 3) Загострити і вирівняти інтонаційний (внутрішній) слух;
- 4) Закріпити положення «півзівка» у звукоутворенні;
- 5) Ввести «в дію» необхідні резонатори і закріпити у відчуттях всю систему співацького дихання.

ВПРАВА №2 (система вправ на стаккато)

Контроль:

- 1) За процесом співацького дихання і рухами діафрагми на торкання кожного звуку (в т.ч. і типу дихання);
- 2) За виконанням вправи на одному диханні чи придиховому коливанні, рухаючись півтонами вверх від «Сі-бемоля» малої октави до «До» другої, чи «Сі» першої октави і вниз до «Сі-бемоля». Починати з примарного тону;
- 3) За формуванням кожної голосної у одному «фокусі». Працюють «середня» і «верхня» точки зівка.

А

Б

В

Г

Педагогічна мета:

- 1) Побудувати співацький тон;
- 2) Встановити для співацького тону місце «фокуса»:
 - «нижнє» (в масці),
 - «середнє» (під зівком),
 - «верхнє» (під куполом піднебінної дужки, «на внутрішній посмішці»);
- 3) Відшліфувати співацький тон на вібраціях в звуковому каналі, відкриваючи головний резонатор.

ВПРАВА №3 (на legato, для вирівнювання регістрів)

Контроль:

- 1) За збереженням рівної вокальної лінії на округленому співацькому тоні. Кожен звук, як намисто, необхідно «нанизувати» на рівну нитку, забезпечуючи цим згладжування голосних. Кожен звук ніби «переливається» в інший, або «витікає» з іншого (спів на «довгому смичку»);
- 2) За збереженням близького і однією силою звучання;
- 3) За вірним настроюванням першого тону і збереженням його впродовж всього виконання;
- 4) За закріпленням позиції верхнього тону у всіх групах голосів;
- 5) За закріпленням напрацьованих відчуттів.

Вправи співати від «Сі-бемоля» малої октави вгору до другої октави (за можливостями учня) і - вниз. У вправах використовувати чергування голосних «І» - «Е», «У» - «О», «О» - «А», «А» - «О».

А а -а -і -о -у

Б а -е -а -е -а -е -а

В о -а -і -у -е

Г ма мі ле

Д а -е -і -е о

Ж рід -ний край я люб -лю і т.д.
кра -ю мій
вже вес -на

Е

Педагогічна мета:

- 1) Розвиток кантилени (плавного голосоведення);
- 2) Згладжування регістрового звучання при переході з одної голосної до іншої;
- 3) Розподіл дихання на співацьку фразу;
- 4) Свобода і повнота звучання.

ВПРАВА №4 (система октавних вправ)

Використання:

Мажорні і мінорні гами;

Широкі арпеджіо;

Різні штрихи (legato, staccato, marcato);

Починати вправи з «ля» малої октави до «мі» другої октави;

Всі вправи виконувати в хроматичному порядку.

Слідкувати:

За однорідністю вокальної лінії та рівномірним розподілом дихання;

За збереженням звучності верхнього тону при низхідному русі;

Арпеджіо Россіні

(виконується на одному диханні)

Педагогічна мета:

- 1) Розвиток діапазону;
- 2) Згладжування регістрів і вирівнювання звучання впродовж діапазону;
- 3) Розподіл дихання;
- 4) Забезпечення яскравого звучання верхнього тону;
- 5) Використання гам і широкого арпеджіо (більше октави).

ВПРАВА №5 (на техніку голосу - рухливість і гнучкість)

Виконання:

- 1) Спів півтонами відповідно до діапазону голосу;
- 2) Спів всіх вправ на legato і staccato;
- 3) На початковому етапі використовувати повільний темп, а при опануванні відповідної техніки - швидкий;
- 4) Співати, як з назвою нот, так і на голосні фонемі.

А

Б

В

Педагогічна мета:

- 1) Вирівнювання звучання впродовж діапазону голосу;
- 2) Формування яскравого і чіткого звучання всіх звуків;
- 3) Згладжування регістрових переходів і формування однорідного звучання.

Доцільне опанування техніки співу на вправах, побудованих на октавних переходах та стрибками в октаву:



ВПРАВА №6 (на однорідність звучання голосних)

Завдання:

1) Опанувати порядок голосних:

А-Е-И-О-У ХА-А-ХІ-І-ХА

У-О-А-є-І МІ-І-МА-А-МІ

О-А-У-І-є І-Є-А-О-У

А-О-У-І-є О-У-І-Є-А

2) Використовувати поряд з голосними фонемами приголосні: «З», «М», «Д», «Л» і т.д.;

3) Вирівнювати голосні в куполі з м'якою опорою, використовуючи змішане резонування;

4) Навчитися видихом «скидати» залишки повітря, а на вдиханні - відчувати аромат квітів.

На видиханні «скинути» залишки повітря.

На вдиханні відчувати аромат квітів.

А

ха -а -хі -і -ха мі -і -ма -а -мі і -є -а -о -у і т.д.

Б

ха
мі
льо і т.д.

В

в'є ві а
брен ді ді

ха фа ВИДИХ ВДИХ і т.д.

Педагогічна мета:

- 1) Уникати строкатості тембрового звучання, добиваючись однорідності забарвлення вокальної лінії;
- 2) Використовувати т.зв. «нейтралізацію» голосних на середині діапазону;
- 3) Уникати надмірної артикуляції, відчувати резонування, яскравість та «летючість» звука;
- 4) Добиватися т.зв. «інструментального» способу голосоведення, змінюючи динаміку звучання.

ВПРАВА №7

(на розвиток гармонічного слуху і ансамблювання)

Гармонічний слух формує відчуття злагодженості звукових характеристик як органічної взаємодії акустичних, фонетичних та м'язово-вібраційних чинників у роботі людського організму в процесі становлення вокальної техніки.

Голос співака відіграє роль інтонаційної вершини в палітрі гармонічної структури музичного твору. Тому, основне завдання вокальних вправ:

- 1) Виховувати внутрішню культуру голосоведення в нерозривній єдності художніх і технічних показників вокально-музичного виконавства як основи естетичної насолоди та високого художнього смаку;
- 2) Формувати стійкі вокальні навички ансамблевого виконання і уміння узгоджувати технічні характеристики звуковедення у творчій співпраці.

Виконання вправ:

1. Спів гам у двоголосому варіанті (спочатку один голос співається, а інший виконується на фортепіано, міняючись місцями);
2. Спів гам секвенціями. Для другого голосу на першій долі витриманий звук по звукоряду;
3. Спів канонів. При відсутності «партнера», інший голос виконується на фортепіано;
4. Виконання вправ з передачею мелодичних уривків з голосу в голос, (або на тлі витриманого звуку, другий голос проводить свою тему);
5. Спів тонічного тризвуку в різних варіантах (почергово змінюючись, два звуки граються на інструменті, а третій співається).

Педагогічна мета:

- 1) Навчити вслуховуватися в свій голос на тлі інших голосів;
- 2) Вчитися зливати свій голос в загальний унісон гармонічного звучання, якісно утримуючи свою партію;
- 3) Виховувати чуття ансамблю;
- 4) Пристосовувати свій голос до загальної гармонічної фактури.

ПРАКТИКУМ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ (з досвіду роботи Н.Б.Гонтаренко)

ЗАНЯТТЯ 1.

1. Релаксація, актив і пасив (лежачи);
2. Фізичне самоусвідомлення. Робота з хребтом. Співацька постава (стоячи);
3. Система вхідного і вихідного дихання, видих на «ффф», або «sss» в примарній зоні діапазону голосу на тривалість (лежачи);
4. Фізичне усвідомлення гортані, язика, пошук «зівка», «внутрішньої посмішки», переміщення «прохолоди» дихання (стоячи);
5. Звільнення себе в звуці. На примарних тонах торкання звука (нотна вправа №1 – В), а далі в хроматичному порядку від «Сі-бемоля» малої октави вгору і вниз;
6. Вокальна вправа №1-В на «Льо» з переходом в «О», на «Мі» з переходом в «І». Налаштування м'якого піднебіння в співацьке положення;
7. Беззвучні вправи на співацьке дихання.

ЗАНЯТТЯ 2.

1. Релаксація, актив, пасив м'язів-вдихачів. Робота з хребтом (лежачи і стоячи);
2. Діафрагма, її функції і робота в процесі співу;
3. Дихання, зітхання з відчуттям полегшення;
4. Беззвучні вправи на язик, фізичне усвідомлення і звільнення щелепи;
5. Поняття про звуковий канал. Робота з м'яким піднебінням: «внутрішня посмішка», «півзівок», округлення;
6. Звільнення себе в звуці. Вокальні вправи №№ 1-Б, 1-В. Звук формується без «в'їздів», звуковий потік не торкається язика;

ЗАНЯТТЯ 3.

1. Релаксація і елементи співацької гімнастики (лежачи);
2. Поняття про формування співацького тону. Вокальні вправи №№ 1-А, 1-Б, 1-В;
3. Дихання. Вокальна вправа із полегшеним зітханням;
4. Поняття про вібрації в звуковому каналі;
5. Вокальні вправи №№ 2-А, 2-Б на легато з формуванням голосних. Слідкувати за наспівним монолітним звуком;
6. Вокальні вправи №№ 2-Б, 2-В на стакато з коливанням діафрагми;
7. Беззвучні вправи з розділу «Сила голосу - сила дихання».

ЗАНЯТТЯ 4.

1. Психологічні аспекти співацького процесу;
2. Вправи на розслаблення;
3. Вокальна вправа №1-Г. З глибини дихання «вихопити» «ниточку зі звуком» і «витягнути» звуковим каналом на «О-А-О»;
4. Вокальна вправа №1-В. Формування гортані і спів, коливаючись з закритими очима;
5. Поняття про резонатори. «Резонаторні східці». Вокальні вправи №№ 1-В, 3-А;
6. Побудувати звуковий канал («трубу»). Вокальні вправи №№ 1-Б, 3-В виконувати з відчуттям внутрішнього захоплення собою і звуком;
7. Вокальна вправа №3-Ж зі словами: «Краю мій» і «Я люблю», або:

«Вже весна», «Рідний край», (які з навчальною метою видозмінені автором цього видання українською мовою - Г.С.). Співати в хроматичному порядку вгору і вниз, дотримуючись красивого, плавного звучання і емоційності;

Кожна вправа повинна відтворюватись ретельно, уважно і бережливо. Грамотне виконання передбачає уміння співака аналізувати, оцінювати та контролювати свої відчуття і набуті вокально-технічні навички. Успіх опанування всім комплексом техніки голосотворення залежить від самостійних пошуків, самовдосконалення та невтомної праці самого виконавця.

ЗАУВАЖЕННЯ: Фрази, рекомендовані у вправі № 3-ж, замінені українськими відповідниками. Вони можуть *обновлятися і мінятися педагогами в залежності від умов і завдання уроку*, зокрема, доповнюватися «важкими» для вимови фонемами, фразами чи віршованими текстами, складами, їх чергуванням та послідовністю тощо для покращення ефективності і результативності навчання (розрядка - Г.С.).

Запитання для закріплення знань:

1. Опишіть основні теоретичні положення розвитку голосу методики Н.Гонтаренко;
2. В чому полягають методи релаксації голосотвірної системи співака за Н.Гонтаренко?
3. Що вкладено в поняття «звільнення голосу», згідно методики Н.Гонтаренко?
4. Продемонструйте вокальні вправи, запропоновані автором;
5. Обґрунтуйте вокальні вправи Н.Гонтаренко, рекомендовані для початкового етапу навчання.

5.2. МЕТОДИКА ПОТОЧНОГО (СТРУМЕНЕВОГО) СПІВУ (за системою В.Ф.ІВАННИКОВА)

Методика спирається на процес дихання, зокрема, уміння керувати *поток*ом (струменем) повітря (звідси і авторська назва методики), яким атакується звук. Основний принцип формування *кантилени*, основної якості правильно поставленого голосу (*bel canto*), яким послуговується автор (В.Ф.Іванников), полягає в техніці *«правильно атакувати звук на безперервному потоці повітря. Потік повітря і атака звука - це ніби дві сторони однієї медалі - голосу»* [31;].

Новаційний підхід автора до процесу звукоутворення полягає в оригінальному «баченні» емпіричної практики і вокального досвіду, пов'язаних з емоційно-чуттєвою сферою сприйняття співу, як природного процесу діяльності всього організму людини, що піддається вольовому керівництву завдяки чітко налагодженій психологічній системі контролю за нею.

Автор спрямовує увагу на формування чітких і виразних *асоціацій та уявлень співака*, фіксація яких в пам'яті створює стійкі рефлекси і організовує роботу нервово-м'язової системи всього організму, які фіксуються у відчуттях - м'язових, вібраційних, акустичних, тактильних фонетичних тощо. За допомогою вольових наказів і цілеспрямованого психологічного настроювання центральна нервова система організму людини створює необхідні нейрофізіологічні умови для виконання потрібних дій, пов'язаних зі звукоутворенням.

Відомо, що спів - це складний психофізіологічний процес, в основі складної координованої роботи всього організму якого лежить *діяльність кори головного мозку і підкірки разом із периферійною нервовою системою*.

Голосовий апарат можна умовно поділити на *три групи*: *звукоутворення* (гортань з голосовими зв'язками), *дихання* (трахея, бронхи, легені, грудна клітина, діафрагма), *артикуляційні органи* (язик, губи, зуби, нижня щелепа). Л.Работнов стверджував, що окремі частини голосового апарату можуть функціонувати окремо від інших, але під час фонації вони автоматично поєднуються, тому порушення в будь-якому органі (зміна психологічного

настрою, емоційного тону, втома чи захворювання тощо) неодмінно впливають і на звучання голосу.[62;].

Сучасна наука розглядає процес голосотворення у тісній взаємодії *трьох систем: генераторної* (голосові зв'язки, м'язова структура внутрішніх органів, керована периферійною нервовою системою організму); *резонаційної* (ротова порожнина, глотка, носоглотка, які забезпечують функціонування динаміки мовлення та співу); *енергетичної* (що поєднує механізм зовнішнього дихання - м'язи грудної клітини та діафрагми, з рефлекторним механізмом внутрішньої діяльності трахеї та бронхів).

Їх взаємовплив і взаємодія утворюють стійку систему голосотвірної діяльності, а уміння керувати нею належить *до формування гармонійного розвитку особистості, наділеної безмежними можливостями і творчим потенціалом*, де спів є посередником душі і найціннішим виявом музичного почуття (Ж.-Ж.Руссо).

Видатний німецький філософ Г.Гегель також зауважив, що музичне мистецтво є одним із засобів пізнання «найглибших людських інтересів, тому загальна потреба в мистецтві впливає з розумного потягу людини духовно пізнати внутрішній і зовнішній світ»[11, с.38].

Основними компонентами правильно поставленого голосу, визначеними В.Ф.Іванниковим, є:

- Дихання (безперервний потік повітря);
- Глибина звука;
- Легкість(простота) вокалізації.

Фізичними передумовами для реалізації основних компонентів повинні розглядатися :

- А) Розпруження (розкутість, звільнення, розслаблення);**
- Б) Уява;**
- В) Рух.**

А. Р о з с л а б л е н н я (розкутість, звільнення)

Під час співу тіло повинно бути максимально звільненим від будь-якого напруження (рук, ніг, живота, плечей, спини, шиї тощо). Насамперед, це стосується м'язів живота і грудей: живіт

повинен бути м'яким, а груди, не повинні спеціально утримуватися «дугою». М'язи шиї - без напруження.

Природного і вільного положення вимагає і гортань, без жодних деформацій та утисків. Це ж стосується і м'язів обличчя (неприродного напруження мимічних м'язів, широко відкритих очей, «страдницького» виразу тощо) та будь-яких «маніпуляцій» гортанню (надмірного пониження, курсивних рухів і т.п.). В.Іванников радить зберігати «нейтральний» вираз обличчя, навіть, байдужий, щоб домогтися повної свободи відчуттів.

Фізичне звільнення тіла є найкращою позицією для формування правильного вокального дихання - без найменших перешкод для проходження шляхами звукового каналу та, щонайважливіше, - для налагодження відповідного психологічного зв'язку з диханням і голосом.

Емоційні імпульси, як відомо, впливають на голос через дихання, змінюючи інтенсивність повітряного струменя, тому, будь-яке м'язове гальмування повітроносних шляхів заважатимуть правильній роботі дихання, блокуючи цим емоційне насичення процесу голосоведення.

В такому випадку організм співака, змушений вдаватися до «насильницького» способу перекладення місії голосотворення з дихання на голосові зв'язки, які швидко зношуватимуться від надмірного напруження.

Б. Уява

На думку автора програми «поточного співу», добрим співаком може стати той, який має добре розвинену уяву і володіє даром безмежної фантазії.

Наприклад, щоб не маніпулювати мимічними м'язами (зовнішніми і внутрішніми м'язами обличчя), співакові варто уявити собі, що голова відсутня взагалі і при вдиханні на місці грудей утворюється величезна «свердловина» («порожнеча»)..

В. Рух

- Нахили тулуба вперед, назад;
- Підняття голови одночасно з нахилом тулуба назад;

- Рухи руками вниз-вверх з невеличкими коливаннями тіла («насос»);
- Поштовхи нижньою ділянкою хребта вперед;
- Невеличкі присідання в колінах.

Саме ці рухи активізують дихання і сприяють утворенню правильної атаки звука. Співаки з так званою «природною постановкою голосу», як правило, автоматично послуговуються названою системою.

1. УЯВНА МОДЕЛЬ - СХЕМА ВОКАЛЬНОГО АПАРАТА

Правильне відчуття процесу в д и х а н н я формується *за схемою*: замість грудей і живота утворюється «порожнеча», дно якої сягає нижньої ділянки живота (на рівні тазових кісток).

В залежності від потреб на дні цієї «порожнечі» розміщується (у відчуттях співаючого):

- *тверда площина*;
- *«киснева подушка» (медична)*;
- *«озеро вібрацій», тобто, рідина, наповнена маленькими пташками - нотами, які вилітатимуть при фонації (співі)*;

Крім того, на дні «порожнечі» (або - «колодязя») у співака розміщується надзвичайно суттєва точка, яка називається **центром дихання і звука**.

Там народжується і атакується звук.

Колись відомий італійський баритон Баттістіні, пояснюючи феномен дихання, вказав на нижню ділянку свого живота і зауважив: *«Дихання необхідно витрачати звідси по краплині, а ви - росіяни, відчиняєте квартиру і викидаєте з неї золото!»*[31, с.4;].

2. УТВОРЕННЯ «НЕЙТРАЛЬНОГО» ЗВУКУ.

А) За допомогою «кисневої подушки»

- *Ледь нахилитися вперед, опустити голову і руки, видихнути (ротом) і звільнитися від напруження;*

- *Випрямляючись*, вдихнути (носом) в нижню ділянку живота, уявляючи собі глибоку «порожнину» в грудях і животі, на дні якої лежить «киснева подушка». Руки в час вдихання можуть: або піднятися вгору і трохи в різні сторони, або долонями горизонтально «загрібати» повітря перед собою знизу вгору, згинаючи їх в ліктях;

- *Горизонтальне положення тіла* означає, що вдихання відбулося. Без паузи і спеціальної затримки дихання низько нахилитися вперед-вниз, і притиснути «подушку» (подумки, зовнішні м'язи живота повинні бути звільнені), «проколюючи» її уявною голкою. З «утвореного» отвору, «появиться» невеличкий струмінь повітря і, одночасно, ніби без будь-якої участі, повинен відбутися дуже тихий, протяжний, «утробний» звук, подібний на стогін. Це і буде так званий «нейтральний» звук (без конкретної голосної).

В даному випадку важливе утворення звука «само-собой». Він «сам» повинен прозвучати в центрі дихання і звука у вихідному потоці (на видиху).

Головне завдання - чітко уявити цей процес і дати «повну свободу» своєму тілу. Цей - надзвичайно важливий момент і принцип - легкість вокалізації - розповсюджується також і на спів повним голосом (forte). *Отже:*

- *Вдихання;*
- *Глибокий нахил, «нейтральний» звук;*
- *Підйом зі швидким, легким і глибоким (на дно «порожнечі») вдиханням (носом).*

Підйом виконувати не повністю, залишаючись в ледь зігнутому положенні (руки і голова вільно звисають). Вправу виконати тричі поспіль на одній ноті.

Б) «Насос»(Помпа)

Уявити накачування насосом шини автомобіля:

- Нахилитися низько, звільнити м'язи від напруження тримаючи в руках уявний насос. Видихнути (ротом);
- Вдихнути на «дно колодязя - порожнечі», не випрямляючись;
- Піднімаючись, «тягнути» ручку насоса, уявляючи, водночас, утворення «нейтрального» звука на поршні насоса;

- Нахилитися з швидким, легким і глибоким вдиханням (в кінці нахилу);
- Підйом з «нейтральним» звуком;

І так - *тричі на кожній ноті*. При «некомфортному» утворенні «нейтрального» звука, варто активізувати дихання легким рухом вперед тазових м'язів (стегон) в момент атаки звука, що заставить тіло в процесі звукоутворення ледь прогнутися назад.

В. «Зітхання з полегшенням».

Активно вдихнути (як у п.»А»), але в кінці вдиху відхилити тулуб трохи назад (обличчям до стелі, рот розтулений), кисті рук скласти на грудях. З закритими очима, подумки «заглянути» зверху вниз на «дно» колодязя, даючи можливість повітряному потокові спокійно звідти вийти разом з «нейтральним» звуком-стогоном.

При невмінні якісно виконати вправу (коли втрачається багато повітря, або звук-стогін на дні колодязя надто голосний чи неглибокий) рекомендується уявити, що «дно» колодязя проштрикнуте кінчиком голки і в ньому появился малесенький отвір. З цього отвору треба спокійно випустити повітря, тихо вимовляючи звук «О» або «У» - тричі на кожній ноті.

Слабкі і нерозвинені навички дихання можна розвинути таким прийомом:

- Уявити, що центр дихання і звука перемістився з середини «дна» колодязя в нижню ділянку хребта. Звідти, ледь присідаючи, подавати звук легким і плавним поштовхом вперед м'язів хребта і спини.

3. ФІЗИЧНА (РЕАЛЬНА) СИСТЕМА ДИХАННЯ. РОБОТА ДИХАННЯ.

Повітряно-звуковий канал складається з: *ротової порожнини, глотки, гортані з голосовими зв'язками, трахеї, бронхів та легень.*

Безпосереднім фізичним інструментом народження звука (за класичною теорією – Г.С.) є голосові зв'язки (складки) гортані. Проте, крім голосових зв'язок гортані в процесі голосотворення бере активну участь і *м е м б р а н а* трахеї. Ця мембрана

спрацьовує при глибокому диханні і забезпечує повноцінне звучання грудного регістру - основне забарвлення голосу людини.

Крім того, сучасна теорія голосоведення стверджує, що в утворенні т.зв. «трубного» ефекту звуків (коли трахея з бронхами та гортань з голосовими зв'язками утворюють єдине звукове «утворення», суцільну звукову «трубу») беруть участь бронхи з бронхіолами...

До речі, ще в Стародавній Греції, зокрема, Гіппократ, з'ясував, що верхні дихальні шляхи є джерелом виникнення звуку, а вперше правильне зображення м'язів гортані і голосових зв'язок (складок) з описом їх дії у процесі мовлення здійснив Леонардо да Вінчі у ХУІ ст..

Грудочеревна м'язова система дихання працює у тісній взаємодії легенів, гладких м'язів живота (т.зв. черевний прес) та діафрагми. Діафрагма - м'язова перегородка, яка розділяє черевну і грудну частини тіла і, практично, *не піддається свідомому* (фізичному) керівництву.

Керувати діафрагмою (опускати чи піднімати, скорочувати, розтягати і т.п.) можна лише за допомогою зовнішніх м'язів, тобто, черевного преса, що створює додаткове напруження всього тіла, неприйнятне для співацького процесу. А процес співу вимагає, навпаки, *вільного і природного стану*.

Коли дихальні органи затиснені і фіксовані зовнішніми м'язами, то зв'язок між ними і емоційними імпульсами (*єдиним, вольовим способом впливу на голос*) блокується.

Для формування ефективних відчуттів впливу на роботу м'язової системи дихання В.Іванников пропонує розділити поняття діафрагми на **дві частини**.

Реальну діафрагму, перегородку, яка, фактично, відіграє роль м'язового «насоса», що накачує повітря в легені, автор радить називати **«верхньою діафрагмою»**, а поперечно-смугасті м'язи внизу живота (вокальний педагог В.Юшманов назвав їх «домкратом») - **«нижньою діафрагмою»**.

Саме ці м'язи формують відчуття «дна колодязя», на яких ґрунтується вся звукотвірна діяльність у співі. Простір між справжньою діафрагмою і «нижньою» автор назвав **«буфером»** (в реальному розумінні це - черевні м'язи живота).

«Буфер» передає (у звільненому і ненапруженому стані) фізичні імпульси «нижньої» діафрагми верхній, і навпаки. Тому, маніпулюючи «нижньою діафрагмою» (поперечносмугастими м'язами) можна ефективно регулювати тиск на легені верхньою (справжньою) діафрагмою, яка безпосередньо контактує з ними.

Нетренованій і необізнаній людині керувати внутрішніми м'язами є досить складно, але, за допомогою різноманітних психофізичних впливів і розвиненої уяви можна опанувати їх рефлекторно-автоматичну роботу.

Основним способом фізичного впливу на роботу дихальної системи - «нижня діафрагма» - «буфер» - «верхня діафрагма» - є елементарні зовнішні механічні рухи людського тіла, здатні стимулювати потрібну для звукоутворення роботу внутрішньої м'язової системи організму.

Не маючи безпосереднього зв'язку з зовнішніми м'язами, внутрішня структура їх не піддається прямому керівництву, тому в цей процес долучаються різні зовнішні чинники, які б бодай трохи активізували внутрішні м'язи і сформували конкретні відчуття у співі.

«нижню діафрагму», відчуття «проколювання» руками «дна колодязя» і т.п. Усвідомлення ролі конкретних рухів, які можна використати для формування потрібних звукових характеристик, стає ефективною допоміжною ланкою в процесі навчання, а також, у відтворенні художнього образу виконуваного твору. Практика показує, що найкраще і без особливих зусиль опановуються і чітко усвідомлюються ті прийоми активізації «нижньої» діафрагми, якими співак користувався при утворенні «нейтрального» звука (в п.2).

Відомо, що процес формування вокальних рухових навичок у вокальній педагогіці класифікується **трьома етапами**:

- **усвідомлення правильної роботи голосового апарату в межах робочого діапазону**(теоретична обізнаність « в предметі»);
- **збереження та уточнення їх в процесі розв'язання конкретних вокальних завдань** (формування конкретних рухових взаємозв'язків у співі);
- **автоматизація набутих умінь і їх удосконалення.**

Найбільш тривалим у навчанні є, звичайно, **другий етап**, який не тільки налагоджує потрібну взаємодію всієї голосотвірної системи, а й розвиває усвідомлений підхід до співу (т.зв.

«інтелектуальний спів») та конкретизує творчі здібності виконавця.[18;].

4. АТАКА ЗВУКА

Ще в староіталійській школі співу педагоги надавали великого значення умінню співака правильно утворювати початковий тон (так звану, «атаку звука»), від якого залежить не тільки якість звука, а й техніка виконання загалом. «Основа звука - це глибина, яку Ви відчуваєте, коли даєте грудну ноту. Не мати грудного регістру - значить не мати глибини; не мати глибини - значить не мати поставленого голосу» - наголошувала професор Петербурзької консерваторії на початку ХХ століття Наталя Ірецька - учениця Г.Ніссен-Саломан, педагогом якої у свій час був відомий італійський педагог Мануель Гарсія [31, с.7;].

Як відомо, у вокальній педагогіці розглядаються три види звукової атаки (емісії) звука: *тверда, м'яка і придихова*, які використовуються для відтворення необхідного художнього образу твору та виразності звучання.

Найбільш «безпечною» і корисною (особливо, на початковому етапі навчання та в роботі з дитячими голосами) є *м'яка атака*, яка забезпечує вільне, легке змикання голосових зв'язок і тривалу їх роботу.

Тверда атака, яка вимагає щільного і міцного змикання голосових зв'язок (фактично, раптового натиску), використовується для виконання творів героїчного, маршового характеру в більш зрілому періоді співацької практики, а *придихова атака* - це атака-зітхання, коли видихання починається швидше за звукоутворення і звучання відбувається, ніби, з приголосним «х». Ця атака корисна для активізації млявого дихання, тому часто використовується в роботі з дітьми та для передачі особливих почуттів (плачу, стогону, переживання тощо).

Атака (емісія) звука, як технічний прийом(за В.Іванниковим), це:

А. «ВИТЯЖКА»

- Утворення «нейтрального» звука методом «кисневої подушки»;

- Не поспішаючи випрямлятися утримувати «нейтральний» звук, уявляючи струмінь повітря, що виходить з отвору, «проколеного» голкою;

- Поступово піднімаючись «передати» «нейтральний» звук у голосну фонему «О» (руки при цьому піднімаються вздовж тулуба, хребет в поперек м'яко нахилиється вперед);

Важливу роль тут відіграють руки. Можна уявити що: руки тягнуть ручку насоса знизу вгору при атаці звука, або на кисті рук намотуються спагеті з каструлі на підлозі. Жінки можуть уявляти натягування капронових панчіх.

Процес утворення звука необхідно пов'язати з рухом кистей рук. Термін «перелити» нейтральний звук в голосну фонему означає - м'яко, обережно зв'язати голосну на «дні колодязя», не перериваючи потоку нейтрального звука і не деформуючи його. Виникає відчуття, що голосна, ніби існує сама собою і пливе цим потоком.

Крістін Лінклейтер в книзі «Звільнення голосу»[41;] називає таку атаку «**торканням**» звука голосної потоку повітря (звук, ніби «ковзає» потоком знизу вгору). Щоб атакувати звук автор пропонує полегшено зітхнути (стогін полегшення, радості, ніби, обминувши якусь небезпеку).

Цей вид атаки називається «витяжкою», оскільки звук ніби витягується з глибини (з порожнини) разом з повітрям.

При виконанні «витяжки» особливої уваги вимагає «поведінка» голови, яка рухається так званим «гачком» Це пов'язане з тим, що вимовляти голосну (на «дні» колодязя) і піднімати тіло треба водночас, коли обличчя ще «дивиться» в підлогу.

Піднімаючись, голову тримати внизу, намагаючись підборіддям «тягнути» дихання і звук вздовж тулуба, і, тільки в кінці - підняти голову, ледь закидаючи її назад.

На гранично високих нотах при «витяжці» необхідно активізувати дихання поштовхом стегнових м'язів вперед (при цьому коліна подаються трішки вперед, ніби присідаючи).

ВПРАВА НА «ВИТЯЖКУ» 1:

- Вдихання;
- Нахил, «нейтральний» звук;
- Підйом, звук «О»;

- Швидке, легке, глибоке вдихання у вертикальному положенні (невеличка кількість повітря носом);
- Нахил, нейтральний звук;
- Підйом, звук «А і т.д. («О», «А», «У», «Е», «І» на одній ноті).

Перед наступною нотою (при зміні тональності на півтона) звучить акорд, що настроює на потрібну тональність.

Коли вправа вже відпрацьована на кожній голосній окремо, можна виконувати всі голосні підряд на одному, безперервному диханні.

ВПРАВА на «ВИТЯЖКУ» 2:

- Вдихання;
- Нахил, «нейтральний» звук;
- підйом, звук «О»;
- нахил;
- підйом, звук «А» і т.д.(О, А, У, Е, І).

В цьому варіанті голосні звуки після атаки необхідно «відпускати», тобто, сказавши «О» на «дні» колодязя, треба «забути» про неї, нехай звук сам звучить в потоці, ніби без участі тіла.

При нахилі звук голосної буде стихати, ніби перетворюючись в нейтральний звук, на якому відбувалася атака голосної фонемі.

Ця вправа сприяє виробленню основної якості бельканто - кантилени звучання.

Приєм, який використовується в цій вправі для опрацювання атаки голосних на безперервному струменю повітря, є ф у н д а м е н т а л ь н и м, основним для виконавської майстерності.

Б. СТАКАТО

- нахилитися, звільнити м'язи, видихнути ротом;
- вдихнути на «дно колодязя» підчас підйому, який закінчується легким відхиленням назад тулуба, голова закинута (обличчям до стелі), рот відкритий, очі зажмурені;
- подумки «заглянути» на «дно колодязя», «вколоти» голкою «дно» в центрі дихання і звука, випустити трішки повітря в утворений отвір разом зі звуком - два коротких звуки (стакато) і третій - довгий (легато) - двічі.

Допомагати кистями рук: горизонтально, долонями вверх, легкими рухами знизу-вверх при атаці звука, ніби підкидаючи повітря.

Між моментом завершення вдихання і початком атаки звука бажано зробити невеличку паузу для чіткого уявлення «дна» колодязя, що «проколюється» голкою і виходом звідти невеличкої цівочки повітря.

Оскільки стакато здійснюється на малому диханні, що виходить з проколеного голкою отвору, то звук - легато виходить досить слабким (за своєю суттю, нейтральний звук).

В міру підвищення тональностей (півтонами вверх), появиться необхідність *активізувати подачу дихання, використовуючи поштовх нижньої ділянки живота (хребта) вперед, уявляючи точку центру дихання і звука, яка перемістилась з середини «дна колодязя» в нижню ділянку хребта, звідки дихання і звук подаються поштовхом вперед.*

Стакато, як прийом атаки звука, використовують *не надто часто і, переважно, колоратурні сопрано (особливо, на високих нотах).*

Проте, такий прийом є корисним для всіх типів голосів, оскільки він допомагає саме на «дні колодязя» віднайти, відчутти і усвідомити *точку центру дихання і звука та допомагає відпрацювати легкість вокалізації.* А, крім того, виховує відчуття *пружності «дна» колодязя.*

Вправи на *легке стакато з переходом в легато* часто використовуються в шкільній практиці для формування високої позиції звука у дітей, активізації дихання в співі та природного звукоутворення.

В. ВІДШТОВХУВАННЯ ВІД «ДНА КОЛОДЯЗЯ»

Виконати вправу на стакато (піано), потім повторити його, не перериваючи потік повітря (на форте), відштовхуючись при атаці звука від «дна колодязя». Звук ніби «відскакує» від «дна» (як м'ячик від підлоги). Прийом можна уявити як механічне (байдуже) «стакато», на відміну від справжнього стакато, яке має гострий характер. Вправа виконується на всі голосні.

Г. «ПРОКОЛЮВАННЯ» «ДНА КОЛОДЯЗЯ»

- утворюється «нейтральний» звук методом «кисневої подушки»;

- потім, продовжуючи виконувати «нейтральний» звук, додати до нього вимову голосних «О», «А», «У», «Е», «І».

Руки при атаці виконують енергійні рухи зверху-вниз, ніби, проколюючи пальцями «дно колодязя» (уявляти, що на середньому пальці є голка). Атаку звука (момент атаки) необхідно поєднати з проколюванням. Отже:

- Вдихання;
- Нахилання з «нейтральним» звуком;
- Підйом (не до вертикального положення);
- Нахилання зі звуком «О»;
- Підйом;
- Нахилання зі звуком «А» і т.д.

Вправа повинна відбуватися на безперервному диханні, тому необхідно подбати про глибокий вдих. Голосні звуки треба «відпускати» (коли вона звучить самотійно). Вправу виконувати в швидкому темпі, тому не треба нахилитися надто низько (працює тільки верхня частина, а не все тіло). Звук у цій вправі повинен бути середньої сили, легким і прозорим.

Д. «ЗАБИВАННЯ ЦВЯХА»

Уявити в центрі дихання цвяха з великою головкою і при нахиланні, як у попередній вправі, вдарити кистями рук по цвяху, «забиваючи» його у «дно колодязя». Такий прийом сприяє утворенню твердої (жорсткої) атаки звука на форте з насиченим і міцним звуком. *Вправа корисна для тренування м'язів «нижньої» діафрагми та для драматизації звучання.*

Е. МАХИ РУКАМИ

Ефект подібний до попередньої вправи:

- Присісти, покласти кисті рук на коліна, голову опустити. Вдихнути.
- При енергійному підйомі відштовхнутися руками від колін, вимовляючи, водночас, голосну на «дні колодязя», змахуючи руками перед собою високо вгору.

Є. «ЗЯБРА»

Уявити нижню ділянку живота зябрами. Отриманий «нейтральний» звук за допомогою «кисневої подушки» на атаці голосної фонемі (вверх півтонами) подумки покласти на зябра,

які розкриваються в боки. Допомогати руками знизу вверх (в боки). Отже:

- Вдихання;
- Нахил з «нейтральним» звуком;
- Підйом з атакою звука «О», розкриваючи зябра;
- Вдихання (вверх);
- Нахилання з нейтральним звуком;
- Підйом з атакою на «А», зябра розкриваються і т.д. (О, А, У, Е, І)

Цей психофізичний прийом добре впливає на *поперечно-смугасті* м'язи, активізуючи їх роботу. Вправа корисна для тренування «нижньої» діафрагми. Кінцевий результат вправи близький до вправи «Витяжка».

Ж. «КРИК ОСЛА»

- нахил, «нейтральний» звук;
- при підйомі різко штовхнути вперед поперек (талію) нижньою ділянкою хребта, корпус перехиляється назад, верхня щелепа м'яко відкривається вверх (разом з черепом), ноги, які відіграють роль точки опори, ледь згинаються в колінах. Уявити, що центр дихання і звука перемістився в нижню ділянку хребта, звідти йде дихання і саме там народжується звук.

Цю позу можна назвати «дугою»: тіло набуває форму тятиви перед випуском стріли. Послідовність рухів така ж як і у вправі «1» на «витяжку».

При виконанні «крику осла» звук повинен бути коротким, голосним, насиченим (форте). Ця вправа корисна для тренування м'язів «нижньої» діафрагми. Прикласти долоні під час атаки звука до нижньої ділянки живота - відчувається розтяг *поперечносмугастих м'язів* (в боки), проте, надто захоплюватися цією вправою не рекомендується через значне навантаження на дихання.

Вправа застосовується для відтворення *емоційно насиченого художнього образу, драматизації звучання, особливо, верхньої ділянки діапазону голосу.*

РЕКОМЕНДОВАНІ (ОРІЄНТОВНІ) ВПРАВИ ДЛЯ ОДНОГО ЗАНЯТТЯ

Послідовність виконання вокальних вправ передбачає:

- Перед вдиханням - невеличкий нахил, розслаблення (звільнення), руки звисають;
- Подається акорд (тризвук з басом), який є сигналом для початку вдихання;
- Вдих відбувається в процесі підйому у вертикальне положення з одночасним плавним підняттям рук (трохи в боки). Кисті рук звільнені, пальцями вниз;

ВПРАВА 1.

- Вдихання;
- Глибокий нахил з «нейтральним» звуком в кінцевій стадії нахиляння (руки вільно звисають протягом всієї вправи);
- Піднятися (наполовину) з коротким, швидким і легким вдиханням (носом) в кінці підйому;

Голова вільно опущена вниз обличчям, шия ненапружена. «Нейтральний» звук - це тихий стогін, який при зростанні висоти звука повинен звучати щораз *глибше і тихіше*.

У верхньому діапазоні може виникнути скутість ротової порожнини, яка знімається вдиханням через рот.

Три нахиляння на кожній ноті.

ВПРАВА 2.

- Вдихання;
- Нахиляння з «нейтральним» звуком;
- Підйом з атакою голосної «О» на «дні» колодязя («переливання» «нейтрального» звука в звук голосної - «витяжка»);
- Вдих (короткий, швидкий у верхній точці підйому і знову нахил з «нейтральним» звуком - А, У, Е, І).

Варто звернути увагу на одну особливість атаки «витяжка» - відчуття вузького повітряно-звукового фонтану, що пульсує в тілі співака знизу вверху, (допомагаючи рухами рук знизу вверху вздовж тулуба - прийом «накачування насосом»);

ВПРАВА 3.

- Вдихання;
- Нахилання з «нейтральним» звуком;
- Підйом з атакою - «витяжкою» «О»;
- Нахил (неглибокий);
- Підйом з атакою голосної на «дні колодязя» (А, У, Е, І).

Ця вправа відрізняється від попередньої тим, що вона виконується безперервним потоком повітря (без проміжного вдихання).

Після атаки голосної, її необхідно «відпускати», тобто, вимовивши голосну, «забути» про неї і подумки повернутися на «дно колодязя» для того, щоб звідти знову атакувати наступну голосну.

Оскільки атака голосних відбувається без попереднього утворення «нейтрального» звука (крім першої «О»), то можна застосувати також атаку «з'ябра». Якщо це не допомагає, то можна уявити собі гру на баяні - руки розходяться в ділянці «нижньої» діафрагми (ніби, розтягуючи міхи баяна), що, насправді, приводить в рух *поперечно-смугасті м'язи* живота.

Вдихання робити якнайглибше, зважаючи на те, що вправа виконується на безперервному диханні і у швидкому темпі.

ВПРАВА 4.

- Вдихання;
- Нахил з «нейтральним» звуком;
- Підйом (не до вертикального положення);
- Невеличкий нахил з вимовлянням «О» (А, У, Е, І).

Вправа виконується на безперервному диханні. Для більш впевненої атаки звука може суттєво допомогти «укол» кистями рук «дна колодязя».

ВПРАВА 5.

- Вдихання;
- Нахил з «нейтральним» звуком на верхній ноті мажорного тризвуку;
- Підйом з атакою верхньої ноти тризвуку («переливання» «нейтрального» звука у голосну фонему);
- Нахил з атакою всіх решти нот тризвуку методом «уколу» «дна колодязя» (або «забивання цвяха»);
- На всіх голосних - О, А, У, Е, І.

ВПРАВА 6.

- Вдихання;
- Нахилання з атакою нижньої ноти тризвуку на «О» методом «уколу»;
- Підйом з атакою другої ноти (терція) тризвуку на «А» методом «витяжки»;
- Нахил з атакою верхньої ноти (квінта) тризвуку на «У» («уколом»);
- Підйом з атакою другої ноти на «Е» («витяжка»);
- Нахил з атакою нижньої ноти на «І» («уколом»).

Вправу виконувати у повільному темпі.

ВПРАВА 7.

- Вдихання;
- Нахил з вимовлянням «До-Мі» («до атакується «уколом»);
- Підйом з вимовлянням «Соль-Мі» («Соль атакується на «крику осла», а «Мі» вимовляється в потоці попереднього звука); Ці рухи повторити ще раз і потім:
- Нахил з атакою «До» («уколом»).

Нахили робити неглибокі (торсом), вправи виконуються в рухливому темпі. При виконанні мажорного тризвуку в різних тональностях ступенів назви звуків не змінюються.

Для того, щоб приголосні не заважали правильній атаці голосних звуків, їх необхідно вимовляти легко, без зупинки, уявляючи, що вони формуються не в ротовій порожнині, а, як і голосні - на «дні колодязя», в потоці повітря.

Якщо приголосні все ж-таки заважають (утворюються в ротовій порожнині, а не на «дні колодязя»), то якийсь час вправу можна виконувати без приголосних, тільки голосними фонемами «О...І»

ВПРАВА 8-а.

Арпеджіо звуками мажорного тризвуку в межах октави.

Виконувати «маятникові» рухи вверх-вниз, вимовляючи при кожному русі по три звуки тризвука:

- Вдихання;
- Нахил з атакою нижнього звука «уколом»;
- Підйом з атакою другого (терція) і третього (квінта) звуків «механічним» стакато (або, «відштовхування» від «дна колодязя»);

У верхній точці підйому атака октавного звука на «крику осла» («дуга»);

- Нахил з атакою третього і другого звуків (тим же стакато); При підході до нижньої точки нахилу атакувати нижній звук м'яким «уколом».
- Повторити всі рухи на одному диханні двічі.

ВПРАВА 8-б.

Те ж, що і в попередній вправі, але в іншому фізичному виконанні.

- Вдихання;
- Нахил з «нейтральним» звуком нижньої ноти тризвуку;
- Підйом з атакою -«витяжкою» нижньої ноти тризвуку;
- Нахил з атакою другого і третього звуків (на «механічному», ніби байдужому, стакато) і в нижній точці нахилу - атака октавного звука з «уколом» «дна колодязя»;
- Підйом з атакою третього і другого звуків («механічне», «байдуже» стакато) і першого ступеня тризвуку.

Всі рухи вправи повторюються **двічі**.

КОМЕНТАРІ, ЩОДО РОБОТИ НАД ВПРАВАМИ

Вказані вище вправи (1-8) розраховані на *підготовлену аудиторію* молодих виконавців, які вже володіють елементарними вокальними навичками і мають початкову музично-вокальну освіту та вміють локалізувати вокально-м'язові відчуття (вокально-моторний слух), а, особливо, які вже орієнтуються в прийомах атаки звука, вказаних у методиці В. Іванникова, починаючи з «нейтрального» звука.

Без опанування «нейтральним» звуком, решта вправ не дадуть бажаних результатів. Автор рекомендує перші 1-2 місяці навчання присвятити вивченню «нейтрального» звука.

1. *Тривалість занять* не повинна перевищувати **1 години**. Це пов'язане з глибоким диханням, що може викликати на початках певні незручності, головокружіння та дискомфорт. Між вправами дотримуватись 5-7-ми хвилин перерви.

2. У співаків, які вже *займалися співом* за іншими системами, запропонована методика може викликати певний скептицизм, що може спровокувати недовіру і халатність у освоєнні вправ, а, відтак, і малу їх ефективність.

Варто зважити на те, що велика роль у вказаних вправах надається формуванню *природних здібностей* людини, яка базується на емоційності та активності роботи нервово-м'язової системи, тому результативність навчання залежатиме від творчих можливостей кожного та уміння виражати свої почуття.

Напрацювання добре організованої м'язово-рефлекторної роботи організму співака допомагає сформувати певний автоматизм технічного забезпечення, що стоїть в основі бездоганної виконавської майстерності.

РОБОТА НАД ТВОРАМИ

По-перше: Розучування вокального твору передбачає, насамперед, досконале вивчення музичного тексту - вивчення мелодії не тільки інтонаційно, а й у «пам'яті м'язів», визначивши для себе найскладніші його частини.

Початковий етап вивчення твору, за переконаннями В.Іванникова, повинен вміщати опрацювання окремих фраз та уривків у формі вправ і вокалізів, на окремі фонемі, зокрема, на «О», застосовуючи при співі кожної ноти атаку-«витяжку». Невдале виконання її можна замінити спочатку утворенням «нейтрального» звука, який необхідно кількаразовим повторенням закріпити.

При задовільному звучанні «нейтрального» звука необхідно «перелити» його у фонему «О» і вже з отриманої «витяжки» можна розпочинати вивчення потрібної музичної фрази. Наступні фрази також атакуються методом «витяжки», яку можна виконувати двома варіантами:

- Або робити «витяжку» на кожній ноті, відокремлено одну від одної;
- Або, атакувати наступну ноту, відштовхуючись від попередньої («переливання» звука потоком повітря).

В першому випадку необхідно слідкувати, щоб не розривався потік повітря в проміжках між атаками двох сусідніх нот, тобто,

проспівуючи голосну необхідно «відпустити» її, хоча струмінь повітря з нею повинен зберігатися.

Наступний аналіз, що має проводитися в такому випадку, повинен враховувати всі якісні показники звучання, які з метою покращення, можуть замінюватися і іншими видами атаки.

По-друге: При співі зі словами виконання не повинно втрачати набутих у попередньому варіанті навичок. Основна увага повинна зосереджуватися на атаці голосних.

Приголосні звуки повинні формуватися миттєво в тому потоці повітря, котрий утворився атакою голосних. Будь-які надмірності (перебільшене акцентування чи артикуляція) для утворення надто виразної дикції спотворюватимуть потік повітря, що руйнуватиме і звукову лінію - кантилену.

Концентрація звукової енергії в ротовій порожнині не дозволить звукові опуститися на «дно колодязя» і звідти атакувати голосний звук, що тільки погіршить якість звучання. Всі звуки - і голосні, і приголосні повинні формуватися в потоці повітря на «дні колодязя».

По-третє: Спів - це постійна пульсація і гнучкість, яка повинна відчуватися співаком як в тілі (хребті, м'язах, ротоглотці, гортані, щелепі тощо), так і в звуці (легкість, вібрація, виразність і т.п.).

Статичність завжди межує з утиском, напругою та фізичною скутістю, які неодмінно відображаються на якості звучання і дихання. Хребет повинен бути гнучким, рухливим: він виконує роль опори дихання і є, фактично, животворним стержнем («дуга», поштовхи нижньої ділянки живота при «крику осла», рухи стегон тощо). Рухи рук («уколи», «насос») також сприяють правильній організації атаки звука.

По-четверте: великої шкоди голосові завдає крик, форсування, яке викликає надмірну напругу голосових зв'язок, фізичне напруження і деформує вокальні відчуття.

При правильному співі, коли звук атакується на «дні колодязя», верхні ноти діапазону ніби «щезають» у відчуттях і «розчиняються» в звуковому потоці. Появляються комфортні відчуття, захоплення, впевненість і азарт, які дозволяють творити «диво-звук» в повному розумінні цього слова.

По-п'яте: уникати утворення кантилени звучання, тобто, поєднувати звуки різних нот між собою в ротовій порожнині (в

голові). В такий спосіб зникає атака звука на «дні колодязя» і губиться грудний регістр.

Кантилена, як відомо, реалізується автоматично, якщо спів відбувається на безперервному потоці повітря з правильною атакою звука.

По-шосте: звуковий потік - це безперервна низка атак нот вокальних творів (в основному, методом «витяжки») на «дні колодязя» з «переливанням» звука від одної ноти до іншої монолітним струменем повітря.

По-сьоме: звук у відчуттях повинен завжди залишатися в с е р е д и н і п о т о к у (струменя), ніби його наповнювач. Якщо він вибивається з потоку, то набуває неприємного для слухача тембру (різкого, жорсткого і відкритого).

Отже, основне положення методики поточного (струменевого) співу - звучання голосу в потоці повітря.

ПИТАННЯ для закріплення знань:

1. В чому полягає специфіка методики В.Ф.Іванникова?
2. Як вирішуються питання внутрішньої концентрації уваги?
3. В чому полягають основні навчальні «кроки» авторської методики?
4. Визначте місце самостійної вокальної роботи на початковому етапі навчання у названій методиці.
5. Які асоціації використовує педагог для вироблення потрібних відчуттів у формуванні співацької техніки?

5.3. МЕТОДИКА КЕРУВАННЯ ГОЛОСОМ за В.БАГРУНОВИМ (за книгою В.Багрунова «Азбука владения голосом») [5]

А) ТЕОРЕТИЧНІ засади

Свою методику автор назвав «азбукою керування голосом», в основі якої покладено технологію відродження *природного голосу* людини за допомогою надзвичайно простих і доступних навіть дітям-дошкільнятам прийомів і вправ. Книга узагальнює багаторічну теоретичну працю та особисту вокальну практику, присвячену дослідженню т.зв. «феномена Шаляпіна» (в наукових колах – «біоакустичний резонанс Шаляпіна») і запатентовану під назвою: «Спосіб розвитку і настроювання голосу». Вона складається з трьох розділів: *історичного, теоретичного і практичного*, дає ґрунтовні відповіді на основні питання, пов'язані з роботою всієї голосотвірної системи людини.

Автор переконливо доказує, що «голос – це унікальний інструмент впливу на оточуючих, чи то спів, читання лекцій, чи ведення ділових переговорів. Мистецтво керувати своїм голосом – істинне багатство, якого прагнуть і бізнесмени, і політики, і, зрозуміло, вокалісти»[5, с.3]. В своїй праці В.Багрунов – винахідник, психолог, підприємець, музикант - відстоює думку, що слабких і невиразних голосів не існує в природі! Необхідно навчитися керувати своїм голосом: «просто відродити свій природний голос і використати його самобутні якості» [там само]. Методика спрямована на швидке і якісне відновлення ресурсів організму людини.

Найважливішою інформацією для сучасної вокальної педагогіки автор вважає перегляд традиційної теоретичної концепції щодо голосових зв'язок у гортані як джерела звукоутворення, які насправді не є такими – це всього лишень гортанні складки, які регулюють і спрямовують в резонаційні зони потік повітря з легень. А звук утворюється в трахеї, що неодноразово підтверджували наукові дослідження в галузі медицини і фізіології. Ще на початку ХІХ ст. про це писав професор анатомії, фізіології і судової медицини Імператорського московського університету Ілля Грузинов, а в першій половині ХХ ст. це ж підтвердив і фізіолог Л.Д.Работнов, згодом - французький

вчений, математик, фізіолог і фоніатр Рауль Юссон та вчений-вокаліст Санкт-Петербурзької консерваторії А.Н.Кисельов.

Тому, хибне з цього огляду твердження відомого вокального педагога і теоретика Мануеля Гарсія-сина про те, що джерелом звука є голосові зв'язки, розміщені в гортані, для роботи яких потрібне об'ємне і глибоке діафрагматичне дихання, В.Багрунов вважає найбільшою, «свідомо вчиненою» 150 років тому помилкою і навіть, «безпрецедентним за своїми наслідками злочином» перед вокальними педагогами, які й досі «нищать голоси своїх учнів, роблячи їх нещасними людьми»[5, с.50].

На базі відкриття І.Грузинова В.Багрунов створив нову теорію розвитку голосу, а на її основі – методику настроювання голосу. «Саме настроювання голосу, оскільки природний голос може бути розстроєним, але не може пропасти» - стверджує автор, підкреслюючи, що «ще три віки до цього Леонардо да Вінчі писав у своїх зошитах про голос, який народжується в трахеї» [там само]. Аналізуючи техніку співу Ф.Шаляпіна автор дійшов висновку, що його техніка повністю відповідає *ідеальному* звукоутворенню – глибокому, звучному, без напруження, з відчуттям необмежених можливостей «органного звука», насиченим тембрально і таким, що формується в трахеї.

В.Багрунов розкриває «три секрети» (принципи) Ф.Шаляпіна. Насамперед - природа голосу живого організму полягає не у звуці, а в «передачі сигналів за допомогою звуків». В співі і в мовленні це – *інтонація*. Необхідно знати, що гладкі плівки, з яких складаються бронхи володіють такою довжиною, яка повністю відповідає природі звукоутворення людського голосу. Процес голосотворення відбувається автоматично і не вимагає ніяких фізичних зусиль. Потрібно лише легенько підтягнути живіт, щоб уберегтися від глибокого дихання. Отже, *підтягування живота і «мале» дихання* – і є двома головними «секретами» Шаляпіна. Третім секретом співака була *інтонація*. «Звук – це наслідок, фізіологічний процес. Причиною і пусковим механізмом звука є психіка» - стверджує В.Багрунов. Отже, природа голосу полягає в передачі сигналів за допомогою звуків. Сам Шаляпін часто наголошував: «Вся сила співу в інтонації... Я співаю завжди, навіть коли розмовляю. І в ритмі, і в тональності. Це секрет і закон співу»[5, с.106].

Втрата природного голосу відбувається в процесі закріплення в психіці людини хибної механічної моделі гучності звука (більше сили – більше звука), а запропонована автором методика змінює цю модель і повертає людині її природний голос за допомогою простих методів, суть яких полягає в знятті фізичної напруги з дихальної системи і артикуляційного апарату в процесі роботи над «звуковими сигналами» різного рівня (домовленнєвими, вигуками, мовленнєвими та співацькими). Проблема полягає в нерозумінні того, «що звук є всього лише матеріальною оболонкою голосу», а думати варто лише про образ, який необхідно донести до слухача. Його можна називати по-різному: інтонацією, сенсом. «Звук – це провідник людської душі» - наголошує В.Багрунов. Основні положення методичних приписів автор виклав у формі т.зв. «легенди», витяг з якої дослівно наводимо нижче.

- ...«Отже, насамперед: *вчи текст, працюй над ним «про себе», співай «про себе», потім тихим голосом, з закритим ротом. Без інструменту. Коли відчуєш, що у тебе щезла вся м'язова напруга і скутість з дихання, гортані і рота, зможеш співати на публіці... Думай про що співаєш, і забудь про голос. Щоб стати співаком, спочатку треба стати особистістю. Ось це головне...*

Тепер: стань прямо, *підтягни живіт* і тримай його таким завжди і всюди. Легко *позіхни*. Це відкриє гортань, чи як кажуть «другий рот». Для початку раджу *носити пояс*, щоб привчити живіт бути підтягненим. Не забувай завжди тримати *щелепу розслабленою*. Для цього не стискай зуби навіть у сні...

Запам'ятай: ти розмовляєш і співаєш не на видиханні, а на стогоні. Ти ніби не дихаєш, за тебе це робить природа.

Тепер легенько *вдихни широкими ніздрями*, ніби приношуючись, і відчуй *холодок* в глибині носа. Повітря йде в голову і в тіло до того місця, де підтягнений живіт (*ледь нижче пупка*). Таке дихання ми називаємо малим – воно дасть тобі не тільки голос, але й здоров'я. Видих-звук піде крізь **мікроскопічну голосову щілину в гортанних зв'язках**. Спочатку добийся чистої, легкої вимови на розмовному рівні. А згодом переведи мовлення у спів. Зроби спів розспіваним мовленням. Це дасть... незрівнянну насолоду від керівництва своїм голосом...

Ці знання прийшли до нас з Атлантиди і є найбільшою таємницею людства»[5, с. 108-109].

Так лаконічно і водночас доступно озвучив В.Багрунов основні положення своєї теоретичної концепції вокальної методики настроювання голосового апарата.

В другій частині своєї праці автор розкриває т.зв. «нейробронхіальну теорію виникнення голосу і його розвитку», в якій зосереджує увагу на *трьох основних складових* («секретах») голосу людини:

- **анатомічній**, яка, в свою чергу, об'єднує дві функції:
- а) *підтягування живота* як ключа до розв'язання усіх проблем з голосом, оскільки це водночас викликає вертикальне підтягування діафрагми, що сприяє підвищенню тиску в бронхіальній системі. Цей прийом пов'язаний з т.зв. «малим диханням» - основним «секретом» класичного бельканто. Після виконання цього прийому «вся подальша робота йде в автоматичному режимі, в яку не варто вмішуватися». До речі, відомо, що в староіталійській школі співу з успіхом використовувалися спеціальні пояси для підтримки нижньої діафрагми. Ними користувалися – Е.Карузо, Н.Печковський, П.Лемешев, а також, і Ф.Шаляпін та ін. [5, с.110].

Для цього В.Багрунов рекомендує використовувати спеціальну вправу, запропоновану Л.Д.Работновим: «підняти обидві руки вверх таким чином, щоб пальці кожної руки охоплювали на голові протилежний лікоть. При цьому відбувається мимовільне (помірне) втягування живота, легке втягнення підлобочки, розширення грудини і підняття діафрагми; також відчувається скорочення м'язів у поясній ділянці»[5, с. 111]. Автор вважає прийом підтягування живота основним ключем «до комори багатства голосу» і здоров'я, а розуміння суті його заставляє людину дотримуватися і відповідного життєвого режиму, пов'язаного насамперед з харчуванням. Зрештою всім відомо, що переповнений шлунок суттєво гальмує вокальний процес.

-б) *відкриття «другого рота»*. Другий рот – місце, де з'єднується гортань з трахеєю. Оскільки трахея дещо ширша від гортані, то для з'єднання їх в одну «звукову трубу», необхідне розширення гортані. При цьому збільшується простір між задньою стінкою гортані і коренем язика (як при вимові фонем «К», «Г»). Ідеальним аналогом цього принципу є будова блокфлейти, діаметри складових частин якої співпадають при з'єднанні. Із трахеї звук йде мимовільно і він не повинен зустрічати дорогою перешкод. Тому, надто відкритий рот, при якому відбуватиметься

надмірне напруження щелепних м'язів і, водночас, гортані, не дасть можливості співакові утворити грамотний звук. Потрібна правильна взаємодія гортані і кореня язика. Горло повинно бути лише провідником голосу, а трахея і гортань повинні скласти своєрідний розтруб, де нижня частина є джерелом звука, а верхня - його провідником. Щоб цей розтруб запрацював необхідно насамперед розслабити гортань і язик: збільшиться простір між трахеєю і горлом, і звук полетить безперешкодно;

- **малому диханні** – як найважливішій характеристиці класичного бельканто. «Il grand segreto per cantare consiste nel cantare con poco fiato» («Великою таємницею співу є спів на малому диханні») – гласить старовинний фоліант.

Вивчаючи *механізм дихання*, вчений-фізіолог Л.Д.Работнов у своїй книзі «Основи фізіології і патології голосу співаків» (1932) застерігав, що «вдихання великої кількості повітря при співі і мовленні є непотрібним і навіть шкідливим, оскільки надмірне роздування легень спонукає розвиток надмірного тиску в бронхах і розбалансовує легеневий кровообіг». А, це, як відомо, може призвести до т.зв. «гіпервентиляції» легень і, навіть, викликати приступ ядухи (астми) і задишки. Тому, щоб повернути «феноменальні властивості» дихальної системи варто «зняти всю напругу з довільної мускулатури, яка впливає на дихальну систему». Численні експерименти дозволили вченому зробити висновок: «будь-яка допомога під час співу і мовлення з боку попереочносмугастих довільних м'язів (зовнішніх – Г.С.)... шкідливо відображається на тембрі голосу»[5, с. 119-120].

Щодо вдихання ротом чи носом у процесі співу, то Л.Д.Работнов рекомендував носове, причому, його глибинною ділянкою, що співпадає у сучасній традиційній вокальній практиці з т.зв. «другим носом».

Діафрагма, як невід'ємна частина процесу і фактично, «друга сила» дихання (перша сила – гладкі м'язи бронхів) повинна підтримувати потрібну кількість повітря, тобто, внутрібронхіальний тиск в легенях, що добре регулюється підтягнутим животом (коли діафрагма набуває майже вертикального положення). Працює сама собою, співак займається лише інтуванням голосу. Діафрагма залишається практично нерухомою.

Видих, як суб'єктивне відчуття при співі, повинно сприйматися як затримка видихання з *ледь відчутним подихом* (а не струменем) повітря. В.Багрунов радить не думати про вдихання і видихання в співі. Все має відбуватися «на автоматі». А при зміні дихання в процесі фразування (за висловом В.Багрунова – перезарядки дихання) автор радить робити «швидкий автоматичний видих і такий же вдих!»[5, с.123].

За дослідженнями фізіологів звукоутворення у трахеї відбувається за рахунок коливальних рухів т.зв. *мембрани*, власне, *мембранозної частини трахеї* (пластинки, внутрішнє покриття трахеї). Центральна нервова система (кора головного мозку) збуджує вегетативну нервову систему, яка спонукає коливання гладких м'язів, заставляючи, в свою чергу, вібрувати мембрану.

Зрештою, на користь трахеї, як джерела звуку, свідчать багато прикладів як з вокальної практики видатних співаків минулого (Б.Джилі, Маріо Ланца, Мигая та ін. які брали верхнє «ДО» тримаючи перед собою запалену свічку, що горіла не блимаючи), так і природних «феноменів»-самоучок, наприклад, легендарної в 50-ті роки ХХ ст. Іми Сумак, яка демонструвала п'ять октав, чи «диво» Інтернету 2009 р. - семирічну «дівчинку-соловейка» Леру Гусакову, яка, передражняючи з раннього дитинства птахів у лісі, вільно наслідувала їх найскладніші трелі. Зважаючи на те, що у птахів немає діафрагми, а грудна клітка чітко зафіксована, то свої трелі вони утворюють виключно трахеєю...

В.Багрунов вважає, що термін «глибоке діафрагмальне дихання» неправильно сприймався (і сприймається) вокальними педагогами. І раніше, і зараз цей термін розуміють як об'ємний глибокий вдих, при якому діафрагма опускається вниз. Поза тим, *глибоке дихання буває і при малому вдиханні, при підтягнутому животі*. В цьому випадку вдихання відбувається до місця підтягування живота (до пупка), але діафрагма *не опускається, а піднімається, ба, більше – вона розвертається вертикально, що дозволяє їй утримувати стабільне положення для рівного звучання голосу*. Кількість набраного повітря при такому вдиханні – значно менша і піддається філіруванню, тобто, гнучкому керівництву.

Щодо гортанних складок, які прийнято називати *голосовими зв'язками*, то їх роль полягає в регулюванні і дозуванні потоку повітря, що надходить з легень. Вони змикаються і розмикаються

під дією нервових імпульсів. Під дією грубого напору повітря відбувається перезмикання зв'язок, від чого звук стає важким, неприємним і крикливим, а горло - хворобливим. А при малому диханні зв'язки не зазнають надмірного тиску і працюють у відповідності до сигналів, які надходять з мозку, облагороджуючи первинне звучання голосу, що надходить з трахеї.

Сила звука в цьому випадку залежить від турбулентних процесів (завихрень) в самій трахеї. Повітря практично не виходить з трахеї, що й породжує силу голосу (як в духових інструментах). За даними фізиків вібрація звука в організмі людини, власне, звукова хвиля проходить тілом (кров'ю, кістками) 500 разів за секунду (від п'ят до маківки голови). Це – при двометровому зрості, а для людини середнього зросту ця величина складає біля 1000 хвиль на секунду. Тому, правильні вібрації звукових хвиль приносять співакові не тільки задоволення, а й здоров'я та підсилюватимуть діяльність організму загалом [с.139].

- **Інтонації, яка керує голосом.** Інтонація є породженням психіки співака. «Інтонаційний підхід, при якому виконавець йде не від звука, а від образу, є основою підготовки будь-якого музиканта» - стверджує В.Багрунов.

Найпростішим визначенням інтонації є: *інтонація – це осмислений спів.* «Природа створила голос людині з метою передачі сигналів (інформації) між живими особинами за допомогою звука. Інтонація – це і є сигнали, виражені звуком».[5, с. 142]. Тому найкращою вправою для співака повинна стати не стільки спеціальна вокальна вправа, скільки *слово, фраза*, за допомогою якої передається сенс, образ виконуваного твору. Результативність співу появляється лише тоді, коли центр (мозок, психіка) і периферія (будь-який орган, зокрема, голос) працюватимуть воедино. Будь-яка робота (вивчення тексту, нот) повинна відбуватися спочатку «в голові», бо лише так м'язи гортані здатні перейти на рівень мікромоторики – гортань звільняється, слово виразнішає і голос лине з глибини душі без напруження і скованості. Працювати необхідно над особистістю за гаслом: *який масштаб особистості, такий і голос!* **«Інтонація – це забарвлення слова».** Аналізуючи її Ф.Шаляпін якось сказав: «...зрозумів я раз і назавжди, і безповоротно, математична вірність в музиці і найкращий голос мертві до того часу, доки математика і

звук не одухотворені почуттям і уявою. Значить, мистецтво співу – щось більше, аніж *bel canto*[5, с.150].

Б) ПРАКТИКА роботи з голосом

Практичні рекомендації В.Багрунова спираються на гасло: *«основою природного голосу є стогін»*.

Автор притримується позиції, що природний голос – це голос, звук якого йде без участі видихальної мускулатури (*орієнтація не на видих, а на вдих-стогін*). Необхідно добиватися, щоб **тіло в мовленні чи співі утворювало єдиний звуковий орган**.

В роботі над мовленням і фразуванням у співі важливу роль відіграє правильне розуміння основних понять з фонетики – науки про звуки людського голосу. **Голосні звуки** – це «чистий» голос. Вони визначаються *положенням гортані і рота*. **Приголосні** (за винятком сонорних «М», «Н», «Л») є загалом шумовими. Вони керуються *координуванням м'язів губ і язика*. *У співі всі ці м'язи мають перейти на тонкий рівень керівництва – рівень психомоторики*.

Тому **першою вправою** автор рекомендує впровадити насамперед беззвукове («в голові») промовляння потрібної фрази (вправи, поспівки). Губи при цьому мають бути *зімкненими*, а зуби – *розімкненими*. Щелепа повинна бути максимально звільненою і опуститися донизу під власною вагою (ні в якому разі не робити ніяких штучних зусиль!) Цей спосіб розслаблення щелепи (і водночас, гортані) автор радить наполегливо культивувати в процесі розвитку вокальної техніки і добиватись, щоб таке положення стало природнім. Будь-яка дія формується спочатку в думці, в той час як м'язова система працює на рівні психомоторики. В думці дія відбувається непомітно, сучасною мовою - «на тонкому рівні». Цей процес ще називається *аутогенним тренуванням*. Для розвитку його В.Багрунов радить мелодично («нараспев») читати вірші О.Пушкіна. Українським аналогом може стати вся поезія Т.Г.Шевченка (розрядка Г.С.), «співучість» якої не може заперечити ніхто. Зрештою, велику роль аутогенного тренування відзначають не тільки в наукових колах, а й успішно застосовують у спортивній, навчальній, медичній тощо практиках. Відомо також, що Ф.Шаляпін перед виходом на сцену завжди багаторазово «проспівував» в пам'яті увесь свій репертуар.

Другим найважливішим правилом В.Багрунов вважає усвідомлення (осмисленість) мовлення і виразність вимови: *«голос ставиться при усвідомленій вимові звуків, слів, фраз і текстів з виділенням наголошених голосних і губиться при механічній вимові»*. [5, с.156].

Автор радить зробити контрольний запис свого голосу на будь-який текст (куплет, фразу, вірш), після цього проспівати в довільний спосіб: У-А, А-У, У-А, А-У. Цей запис стане «точкою відліку», який дозволить міряти кроки своїх успіхів.

На тренування голосу варто витратити не більше як 15 хв. 1-2 рази на день, щоб за тиждень-два потрібні навички надійно закріпились, (за свідченнями відомого фізіолога і психолога Н.А.Бернштейна максимальна активність мозку людини триває саме 15 хвилин, після чого треба робити перерву).

Для відпрацювання кожної нової навички необхідно її повторити *не менше 8-ми разів*. Практикувати ці навички варто в будь-який зручний для себе час, навіть на прогулянці, в машині, перед телевізором, на зборах тощо, оскільки вони, в основному, є беззвучними. **Фундаментальні навички** це – *вдихання, відкриття «другого рота», вироблення примарного тону, вимовляння звука «ХА», інтонаційні вправи, вигуки*. Їх можна тренувати подумки... Головне – не вимагати від себе негайних результатів, а керуватися принципом: *«Fesina lente» - «Поспішай повільно»*...

Успіх засвоєння потрібних навичок залежить від правильного настроювання учня і його ретельності в досягненні мети. Адже всі вправи є надзвичайно простими. В.Багрунов рекомендує засвоїти *три допоміжних (підготовчих) і одне основне положення рота* в сукупності з відповідними *положеннями рук*. Вони успішно працюють у всіх вправах у методиці автора.

1.**Закрите положення рота**. Рот закритий (губи зімкнені, зуби розімкнені). Провідна рука – на грудях, долоня другої руки – на голові. Це потрібно для контролю грудного і головного резонування. Саме в такому положенні відбувається ідеальне поєднання обидвох резонаторів, оскільки повітря не виходить з рота. Рука на грудях виконує найважливішу контролюючу роль в утворенні звуку в грудному резонаторі. Автор вважає такий прийом важливішим від слухового контролю.

2.**Напівзакрите положення рота**. Рот напівзакритий (зуби зімкнуті, губи розімкнені і активні, голос звучить крізь зуби).

Провідна рука – на грудях, долоня другої – на голові, щоб проконтролювати відкриття «другого рота». Голос в такому випадку стає близьким до природного, бо відкриття губ рефлекторно впливає на відкриття гортані («другого рота»).

3. Закритий ніс. Ніс закритий, рот відкритий. Провідна рука на грудях, друга закриває ніс (для контролю грудного резонатора і носового витікання повітря (особливо при гнусавості)). Слідкувати, щоб пальці не відчували тиску повітря в носі.

4. Основне положення. Рот відкритий. Зуби розімкнуті настільки, щоб при вимові слів між ними не зміг пролізти мізинець. У співі, звичайно, рот відкривається ширше, ніж при мовленні, але його відкриття не повинно бути максимальним, бо затиснеться гортань. Провідна рука лежить на грудях, друга рука жестикулює відповідно до інтонації.

Найважливіші положення для пошуку природного звукоутворення – 1-ше та 4-те. Шаляпін, до речі, також найбільше уваги уділяв репетиціям і вправам з закритим ротом.

У всіх вправах потрібно виробити головну навичку, необхідну для правильного мовлення і співу – *вихід повітряного потоку при співі не повинен відчуватися. Це справа гладкої мускулатури організму співака і допомагати їй не потрібно.* Співакові треба виробити в собі відчуття, що він не видихає взагалі. При всіх положеннях рота увага повинна зосереджуватися на повній свободі гортані (а живіт – підтягнений).

Вправи діляться на **три рівні: домовленнєвий, мовленнєвий та співацький.**

ДОМОВЛЕННЄВИЙ РІВЕНЬ ВПРАВ (без звуку)

- *Підготовча фаза для всіх вправ – відповідний психологічний настрій: відволіктися від побутових справ, бажано подумки кілька разів вимовити: «Мій голос стає благозвучним і кожним звуком сприятливо впливає на весь мій організм».* Після цього набрати стрункості (підтягнути живіт і зосередити увагу на виконанні вправи). Решта м'язів, і насамперед, горлові та артикуляційні, повинні бути розслабленими, як на аутогенному тренуванні, а дихання – легке, поверхове, природне. Кількість повторів – 8.

УРОК I. Підтягування живота і покращення з'єднання між трахеєю і горлом (відкриття «другого рота»).

1.1. Підтягування живота. Крім вже пропонованої вправи Л.Работнова зі стор. 268, автор радить навчитися підтягувати живіт і одночасно витягувати все тіло (ноги на ширині плечей, корпус, руки). В Хатха-йозі ця вправа називається Пашимотана. Цю вправу корисно практикувати при виконанні всіх вправ, а також, і для оздоровлення, і утримування спортивної статури.

1.2. Відкриття «другого рота» (збільшення простору між коренем язика та задньою стінкою гортані) автор пропонує *вісім вправ – чотири в статистиці і чотири в динаміці.*

Спочатку корисно контролювати рукою пониження кадика, відчувати «скрите позіхання» (напівзівок, скрита посмішка). На такому легкому напівзівку необхідно розслабити м'язи горла і без напруження опустити кадик. Не перестаратися! Постійно контролювати розслаблення м'язів гортані! Після 15 хвилин виконання вправи робити 3-хвилинну перерву.

Статика (вправи 1,2,3,4) – пониження гортані, півзівок в статистиці. Загальний час – одна хвилина. Мінімальний час повторення вправи – вісім.

Вправа 1 – рот закритий. Виконання: опустити кадик(гортань), тримати відкритим «другий рот».

Вправа 2 – рот напівзакритий, зуби зімкнуті, губи розімкнені.

Виконання те ж, що і у вправі 1.

Вправа 3 – рот відкритий, ніс закритий пальцями. Виконання те ж, що і у попередніх вправах.

Вправа 4 – рот відкритий, щелепи опущені (не більше, ніж на 1-2 см.). Виконання: опустити кадик (гортань), тримати відкритим «другий рот».

Динаміка: (вправи 5, 6, 7, 8)

Виконання: відмінність від вправ 1,2, 3, 4 – в темпі виконання. Ці ж вправи виконуються динамічно – опускання і піднімання кадика (гортані), тобто, відкривається і закривається «другий рот» в чотирьох положеннях, в зручному для себе темпі (по одній хвилині на вправу). Щоб досягнути видатних результатів, виконувати вправи при кожній нагоді. Ці вправи дуже швидко позбавляють гортань від спазмів, тому приступи позіхання – свідчення звільнення гортані від напруження.

УРОК 2. Вправи для відпрацювання примарного (природного) тону як фундаменту голосу.

Мета: добитися правильного виконання вдихання (з «холодком» в глибині носа); виробити відчуття, що вдихання опустилося до підтягнутого живота; добитися, щоб звук йшов сам собою, без найменшого зусилля з легким стогоном; добитися, щоб груди і голова «звучали» одночасно.

На початковому етапі автор радить починати всі вправи з легкого «ХА». Цей звук є природним і чутним при мимовільному звукоутворенні (сміху, плачі, риданні, стогоні). Ніяких м'язових зусиль! Ця навичка переноситься на всі звукові вправи, розмову та спів. Примарний тон є найкращим результатом звільнення голосу від напруження. Саме на найзручніших звуках настроюється голосовий апарат, зокрема, трахея, а за нею – і вся звукова система.

Простота вправи, однак, вимагає ретельної уваги і терпіння, бо від правильності засвоєння її залежатиме успіх подальшої роботи з голосом. Природний видих (відсутність зусиль), можна проконтролювати, закривши руками вуха.

Вправа 1.

Мета: контроль над усіма базовими «елементами» розвитку голосу.

1. Створення органу. «Перший рот» відкритий (відстань між зубами – на товщину мізинця).

Нагадування: «другий рот» відкритий при виконанні всіх вправ!

2. Підтягування живота (для приведення діафрагми у вертикальне положення і виконання малого дихання).

3. Провідна рука на грудях.

4. Долоня другої руки прикладена до рота. Вона контролює струмінь повітря. Слідкувати, щоб повітря виходило мінімально – відчуття дуже слабкої теплої повітряної хвилі.

5. Легке вдихання носом – «принюхування» з відчуттям прохолоди в глибині носа, який йде до місця втягування живота (в ділянці пупка). Під час мовлення чи співу не звертати увагу, коли якась дешиця повітря пройде і ротом.

Важливе зауваження: Правильне вдихання – це 90% успіху! (при умові, що видих-звук йде автоматично, зовсім без зусиль). Уявити це фізично важливо, хоча й дуже нелегко, бо внутрішня мускулатура працює без конкретних тілесно-м'язових відчуттів, але орієнтація – на холодок в глибині носа!

На початковій стадії варто робити невеличку затримку видихання (3-5 секунд), оскільки це дозволяє підвищити повітряний тиск і повітря починає виходити з організму під впливом різниці тисків – бронхіального і атмосферного. Така затримка дозволить переконатися, що видих йде сам собою під впливом гладкої (внутрішньої, периферійної) мускулатури.

Отже:

6. Затримка дихання (3-5 секунд).

7. Відпустити дихання і спостерігати, як звук плавно виходить з тіла *крізь мікроскопічну щілину в зв'язках* без зусиль. Добиватися, щоб виходив щонайтихіший *звук-стогін* – «ХА». Цей момент і є несвідомим (мимовільним) керівництвом диханням. При цьому *груди і голова повинні звучати одночасно*.

8. Встановлення зручного ритму дихання.

Найбільша загроза – втрата контролю! Треба бути дуже уважним. Частіше робити перерви.

Перспектива: необхідно добитися, щоб перша вправа виконувалась зовсім без напруження. Повинно скластися враження, що її можна виконувати круглодобово. Якщо появиться найменша незручність і дискомфорт – необхідно припинити вправлятися, відволіктися і розслабитись, а відтак, знову розпочати тренування.

Вправа 2. Закрите положення рота.

Мета: контроль за витіканням повітря, розвиток координації спільного звучання головного і грудного резонаторів.

Губи зімкнуті, зуби розімкнені. Провідна рука на грудях, друга – на маківці. Легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа, який йде до місця підтягнутого живота. Через ніс на стогоні легко видихнути якнайтихіший звук. Слідкувати за відсутністю найменшого напруження. Час виконання – 2-3 хв.

Нагадування: кожна вправа виконується не менше 8-ми разів.

Вправа 3. Напівзакрите положення рота.

Мета: відкриття «другого рота», контроль ротового і носового витікання повітря.

Губи ледь розімкнені, майже торкаються між собою. Зуби зімкнуті. Руки на грудях і голові. Зосередити увагу на відчуттях вібрацій в грудях. Без найменшого напруження. Легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа до місця

втягнутого живота. Крізь ніс і рот на стогоні легко видихається якнайтихіший звук.

Вправа 4. Із закритим носом.

Мета: контроль за витіканням повітря ротом.

Рука на грудях, інша закриває ніс. Вдихнути стогоном з відчуттям прохолоди в роті і до місця втягування живота. Видихнути якнайтихіший звук, слідкуючи, щоб повітря не «било» в ніс.

Вправа 5.

Виконується перша вправа (повернення на початкову стадію, але на більш професійному рівні).

Настроюючи примарний тон, в подальшому необхідно навчитися змінювати (інтонувати) його, використовувати його при вимові окремих слів і фраз. Тобто, навчитися розмовляти своїм природним голосом, а згодом і співати, як це робив Шаляпін – поєднуючи воєдино мовлення і спів.

Ці вправи корисні і для розширення чуттєвості всіх систем організму, роблять психіку виконавця більш тонкою і керованою, відновлюють сили, знімають напругу організму загалом, покращують сон. *Ці вправи – головні настроювачі голосу і всього організму людини.*

Додаткові вправи

1. Видих-стогін на глибокому «ХА»(живіт підтягнений, «другий рот» відкритий, повітря ледь просочується крізь зв'язки), без участі голосу на всіх положеннях рота. При виконанні не допомагати звуку, а ніби спостерігати з боку. Вправа надзвичайно корисна, бо її можна виконувати, практично, всюди, зрештою, так дихати завжди (за медичним визначенням К.П.Бутейко – це формула життя – видих більший за вдих).

2. Після пробудження зі сну варто кілька хвилин просто полежати, легко видихаючи з тихим звуком. Руки можна тримати на грудях і під головою, на голові – на будь-яких точках, які хочеться «почути».

3. Лежачи на животі, трішки підняти верхню частину тіла і утримувати себе на зігнутих ліктях. Долонями затулити очі. В цій позі дихання завжди правильне. Зробити легке вдихання носом, долю секунди затримати його і дати йому вийти зі звуком. Незвично низький звук характерний для резонування всього скелету. Таким чином виробляється навичка автоматичного

мимовільного видихання без зовнішньої мускулатури. Працює вся резонаційна система. Крім того така вправа є профілактикою від очних захворювань (отримуються корисні вібрації). Організм привчається до великого міцного голосу.

УРОК 3. Інтонування (третій секрет Шаляпіна)

Варто перетворити цю частину занять на гру, а не важку роботу, щоб розкріпачити психіку і, відповідно, м'язи.

Загальні вказівки

Необхідно навчитися піднімати будь-який тон так само, як і при виробленні примарного тону(без найменших зусиль).

Пам'ятати про те, щоб не думати про голос (навіть, коли він ледь чутний), а про відкриття «другого рота» і розслаблення зовнішніх м'язів тіла, про мале дихання з підтягненим животом, про «холодок» в глибині носа (гортані). Згодом голос стане «послушним», коли набудеться автоматизм виконання.

Пам'ятати про чотири положення рота (три підготовчих і одне основне) і рук. Увагу зосереджувати на звільненні від найменшого напруження тіла і, зокрема, гортані.

Урок починати зі встановлення примарного тону на стогоні. Після цього переходити до третього уроку. Примарний тон є еталоном природного звуку, тому треба орієнтуватися саме на нього, це – те «м'ясо», яке має бути присутнім в кожному будь-якому звуці.

Вправи для правильного інтонування (всі на стогоні).

Всі вправи повинні починатися спочатку подумки. Тоді робиться легке вдихання у «другий ніс». Не забувати про чотири положення рота: закритий, напівзакритий, з закритим носом, відкритий. Для ефективності варто включати уяву. До кожної вправи підходити, як до театральних етюдів (уявляти себе видатними артистами і співаками: «Мій голос стає вільним, красивим, інтонаційно багатим і насиченим!»).

Наприклад, етюд «В лікарняній палаті»;

Виразно уявити себе в лікарні, з перебинтованою щелепою так, що вимовляти слова неможливо, можна лише утворювати окремі звуки-вигуки. Тіло розслаблене. Хочеться пити і необхідно покликати медсестру.

Загальні правила для цих вправ:

Насамперед, вибрати зручний для себе темп. Поступово збільшувати тривалість звуку. Змінювати темп від дуже

повільного до повільного (щоб краще засвоювалась навичка, щоб насолодитися вібраціями в грудях і у всьому тілі і щоб збільшити лікувальний ефект вібрацій на весь організм).

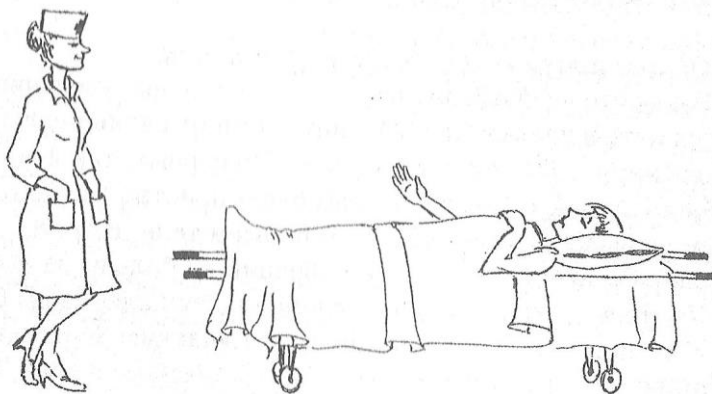
Необхідно навчитися відчувати повну свободу: звук йде сам собою, без впливу гладкої мускулатури.

Нагадування: через 15 хвилин, обов'язково робити перерву(3хв.).

Перед виконанням інтонаційного вигуку необхідно встановити примарний тон-стогін і на одному диханні з'єднати його з інтонаційним сигналом – стогоном-вигуком.

Вправа 1. Одинокий сигнал. Стогін-прохання: «Підійдіть!»
(звук, схожий на щось середнє між «а-а» і «о-о»).

Провідна рука на грудях, друга – жестикулює у відповідності до інтонації. При кожному піднятті тону робити м'який зазивний жест вільною рукою (це допомагає збільшити виразність інтонації через уяву).



Виконання: спочатку – вимовити подумки. Кількість повторень безмежна. Наступний етап: легке вдихання у «другий ніс» з відчуттям прохолоди в глибині носа до місця підтягнутого живота. Зробити примарний тон і через 2-3 секунди підняти голос трохи вгору, а потім – опустити до зручного низького рівня (нижче примарного тону). Всі звуки відбуваються *на одному видиху*.

Виконувати вправу в чотирьох положеннях рота.

Вправа 2. Подвійний сигнал. Інтонація незгоди (на стогоні).

Уявити, що медсестра принесла не те, що потрібно. Виразити незгоду (подвійний звуковий сигнал для передачі слів «не те, не те», подібний на «е-а, е-а»).



Виконання: спочатку – подумки. Кількість повторень необмежена. Даліше – легке вдихання в «другий ніс» з відчуттям прохолоди до місця підтягування живота і утворенням примарного тону (2-3 сек.). В цей же момент голос рухається ввєрх і зразу ж вниз в зручному діапазоні на одному видиханні. Вільна рука рухається в ритмі голосу: при підвищенні звуку – в один бік, при пониженні – в інший до початкового положення. Темп поступово сповільнюється, а звуковий діапазон збільшується.

Виконання – в чотирьох положеннях рота.

Вправа 3. Подвійний сигнал. Інтонація згоди (на стогоні).

Уявити, що медсестра принесла саме те, що треба. Інтонацією виразити згоду (подвійний сигнал згоди: «так, так», щось на кшталт: «ага»).

Голос подається так само, як і при незгоді (у минулій вправі), але інтонаційно – протилежно.

Вільна рука плавно рухається в ритмі голосу від середньої точки вниз і назад. Амплітуда руху – менша, ніж при незгоді... Якщо в другій вправі рука рухається по прямій лінії, то в цій вправі – це круговий рух, подібний до траєкторії еліпса.

Голос йде вниз від примарного тону.

Виконання: спочатку – подумки. Даліше – легке вдихання «в другий ніс» з «холодком» і втягненим животом. Примарний тон понижується (інтонація згоди). Все – на одному диханні і в чотирьох положеннях рота.

Вправа 4. Потрійний сигнал. Заколювання дитини (на стогоні).

Примарний тон то піднімається, то опускається на рахунок «раз, два, три» (подумки можна промовляти «ба-ю-бай»). Вільна рука імітує коливання.

Виконання: спочатку – подумки. Потім – легке вдихання у «другий ніс» до втягнутого живота з відчуттям прохолоди. Утворити примарний тон. Від цього тону голос рухається так, ніби заколисує дитину. Цю вправу можна розширити (в межах будь-якої відомої колискової, наприклад: «Ой, ти, коте, не ходи, спить дитина, не збуди», чи: «Люлі, люлі, люлечки»).

Вправа 5. (на стогоні).

Чотирма короткими сигналами виразити інтонацію просьби, потім з коротким придиханням повторити вправу. Формула: вдихання, а-а-а, вдихання, а-а-а і т.д. Цінність цієї вправи полягає в тому, що після опанування системи буде достатньо її виконати в межах кількох секунд і голос настроїться.

При кожному піднятті тону вільною рукою робити м'який закличний жест («Підійдіть!»), чим збільшується виразність інтонації за рахунок уяви.

Виконання: спочатку подумки (кількість повторень необмежена). Потім, як і в попередніх – легке вдихання в «другий ніс» до втягнутого живота з відчуттям прохолоди. Виконати примарний тон і тут же виразити інтонацію просьби за допомогою звуків «а-а-а» на одному диханні. Виконувати в чотирьох положеннях рота.

Увага: вправа дуже корисна для відпрацювання резонансної системи голосу.



Отже, результат третього уроку: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, вдихання коротке «другим носом» з відчуттям

прохолоди. Трахея видихає сама. Контролюється усвідомленість звуків за допомогою інтонування.

УРОК 4. ВИГУКИ (перехідний етап від домовленнєвого (без звуку) до озвученого (мовленнєвого) рівня). Найважливіший урок курсу і ключ до всієї системи навчання!.

Загальні вказівки: починаючи з цього уроку всі подальші вправи необхідно виконувати двома варіантами не менш восьми разів (спочатку подумки, а згодом відкритим, природним положенням рота). Старатися розтягувати голосні (наспівне мовлення).

Вигуки – особлива мова, яка є своєрідною мовою емоцій і перехідним етапом від беззвучного способу інтонування до озвученого мовлення. Всі вигуки є інтонаційно забарвлені, але на відміну від інтонацій, вимагають включення артикуляційного апарату, а отже, довільної поперечносмугастої м'язової системи, яка є антагоністичною гладкій м'язовій системі і перешкодою.

Всі м'язи гортані, язик і губи повинні бути *під контролем свідомості на початковому етапі вироблення навичок* (слідкувати за їх розслабленням). В процесі роботи необхідно поступово збільшувати тривалість останнього звуку, промовляючи вигуки ніби наспівно не втрачаючи контролю над інтонуванням.

Всі вигуки починаються з голосного звуку, вимова якого потребує різного ступеня відкриття «другого», але не «першого» рота. Відомо, що при надмірному відкритті «першого» (справжнього) рота гортань напружується і голос затискається.

Для тренування вигуків: треба тягнути вигуки так, щоб цим можна було б займатись круглодобово, тобто, зовсім без зусиль.

Розміщення вигуків, згідно ступеня розкриття «другого рота»:

«А», «О», «Е», «У», «И», «І».

Підготовчі вправи перед уроком 4

Вигуки вимовляються спочатку подумки, а потім у відкритому, природному положенні рота. Одна рука, як завжди, на грудях, друга – жестикулює відповідно до емоційно-сислового значення вигуків.

Починати навчання В.Багрунов радить з нейтральної голосної «Е» («А» - найширша, а «У» - найглибша). Виконувати всі вправи в сповільненому темпі (в межах 15 хвилин, після чого робити перерву на 3 хв.).

Для успішного засвоєння цих вправ включати в роботу фантазію і уяву при наявності: підтягнутого живота, відкритого «другого рота», малого дихання. Вдихати в «другий ніс» з відчуттям прохолоди до ділянки підтягнутого живота.

Вправа 1. «ЕЙ» - окликування когось (на стогоні).

Спочатку – подумки.

1.1. *Настроїти на «Е» примарний тон і з'єднати з вигуком ЕЙ.* Виходитиме «Е-ЕЙ». Утворювати «Е» інтонаційно нижче, ніж «ЕЙ». Така динаміка тону повинна бути присутньою у всіх вигуках. Виконувати відкритим ротом.

1.2. *Багаторазове повторення без примарного тону: «ЕЙЄЙЄ-ЕЙЄЙЄ-ЕЙЄЙЄ» на стогоні відкритим ротом.*

Нагадування: виконувати вправу не менше 8-ми разів.

Вправа 2. «ОЙ»- вираження переляку, болю, здивування (стогоном).

2.1. *Спочатку подумки, а згодом настроювання «О» на примарний тон і поєднання його з вигуком «ОЙ».*

Утвориться – «О-ОЙ» (відкритим ротом).

2.2. *Багаторазове повторення без примарного тону: «ОЙОЙОЙ»...*

Вправа 3. «АЙ»- переляк, біль, докір, здивування, насмішка (на стогоні).

3.1. *Виконання: спочатку подумки, потім настроювання «А» на примарний тон, з'єднуючи на одному диханні з вигуком «АЙ».* Утвориться «А-АЙ». Виконується відкритим ротом.

3.2. *Багаторазове повторення без примарного тону: «АЙЯЙЯЙ»...* Пам'ятати, що перший звук береться завжди нижче, ніж наступні

Вправа 4. Звук «У».

4.1. *Подумки. Потім настроювання на «У» примарного тону і з'єднання його з тією ж голосною.* Утворюється звук «У-У-У-У». Перший звук «У» утворювати нижче, ніж наступні. Відкритим ротом.

4.2. *Багаторазове повторення без примарного тону: «УЙЮЙЮ»...*

Вправа 5. «УА» - звук новонародженого (на стогоні).

«У» – прохід звуку трахеєю, а «А» - вихід звуку через ідеально відкритий «другий рот». Гортань цілком розслаблена.

5.1. *Після виконання подумки, настроювання на «У» примарного тону і з'єднання його з вигуком «УА».* Утвориться «У-А». Виконувати відкритим ротом.

5.2.Багаторазове повторення без примарного тону: «У-А,У-А...»

Вправа 6. «АУ» - перегукування.

Виконання спочатку подумки.

У цій вправі не потрібне настроювання на примарний тон – цю роль виконує фонема «А».

Після вимови «АУ» м'яко зімкнути губи, щоб утворити сонорний звук «М» - це корисно, оскільки швидше запрацює головний резонатор. В стародавніх індійських трактатах поєднання АУМ вважається звуком, який пробуджує Всесвіт. Виконувати відкритим ротом.

Вправа 7. Чергування «У-А» і «А-У» на стогоні.

Спочатку подумки.

Виконувати відкритим ротом: «У-А»- «А-У»- «У-А»-«А-У»...

Корисно виконувати стоячи, витягуючись вгору з піднятими руками (у йогів використовується для витягування хребта).

Вправа 8. Комбінування вигуків.

Сенс вправи: для максимального розслаблення м'язів губ і язика при вимовлянні голосних і підготовки їх до поєднання голосних з приголосними, які за своєю суттю є шумовими звуками. Для того, щоб включити третю складову голосу (інтонацію), треба вимовляти не просто голосні, а голосні з наявністю інформаційної складової (інтонацію). Комбінації можуть бути різними: «ЕЄЙЄЙ», «ОЙОЙОЙ», «АЙЯЯЙ», «УЙЮЙЮ»...Виконується відкритим ротом.

Вправа 9. Вигуки і частки з сонорними приголосними:

«АГА», «ОГО», «ОГО-ГО», «УГУ», «ЕГЕ», «ЕГЕ-ГЕ», «ГУЛІ-ГУЛІ», «НО», «НО-НО-НО», «НУ». Виконання, як і в попередніх вправах.

Висновок: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» з прохолодою до місця втягнутого живота. Трахея видихає сама. Щелепа, язик, губи цілком вільні. Контролюються голосні і приголосні звуки. Кожен вигук – діамант!

МОВЛЕННЄВИЙ РІВЕНЬ

Головне завдання цього рівня – звільнення гортані від скутості і напруження.

Основні правила для всіх вправ.

Всі вправи виконуються подумки, а потім відкритим ротом *наспівно*. Мінімальна кількість повторів – 8.

На початку уроку виконати підготовчі вправи для настроювання голосового апарата (примарний тон в різних положеннях рота).

Перед кожним словом корисно тренувати коротке дихання (придихання) на вигуках: У-А, А-У, АГУ(г-гортанне - g)!, УХА?. Це в подальшому позитивно проявиться у співі (тренується глибина «У», ширина «А», місце народження голосу – «Х»(УХА), відкриття гортані («другого рота»).

Урок 5. Слова (на стогоні).

Рекомендовані слова автор вважає певними «мантрами», оскільки вони найбільше розвивають голос. Урок можна розбивати на частини і виконувати на свій смак. Варіанти можуть бути різні. Шаляпін говорив, що «працює з кожним словом, як майстер по металу: відшліфовує кожен звук, що складає слово»[5, с.193].

Увесь мовленнєвий рівень відбувається на речитативі (на стогоні). Слова відібрані за українським аналогом(розрядка Г.С.)

Виконання:

У-А, А-У, У-ХА? А-ГУ! Агонія! (Г – гортанне – g).

У-А-, А-У, У-ХА? А-ГУ! Алла! (Г-гортанне)

Для бездоганного ефекту автор рекомендує вимовляти кожне слово 16 разів (8 – подумки і 8- з відкритим ротом).

А(ширина голосу) – ага, агонія, агу, Алі, Алла, аля, алілуя, алло, алое, амін, аналог, аналой, ангел, ангіна, англоман, анемія, анілін, аномалія, анонім, Анна, аха-ха, аул, аум. **Я** (й-ааа)- яга, ягель, ял, яловий, яма.

У(глибина голосу): уголь, угу, гуру, унія, укол. **Ю**(й-ууу) – юань, юга, юнга, юний, Юля.

О: ого-го, оленина, олень, Ольга, ОМОН, оно, ох, охо-хо;

Е: елегія, Елла, елінг, емаль, Емма, Ему, ех, ехо, ехе-хе;

І: іго, Ігор, ігумен, ільм, імам, іменини, Інга, іон, іній;

Інша важлива ознака благозвучності слів – наявність в них сонорних (Л,М,Н).

Л: лама, легальний, ліга, лема, льон, лін, лінія, ліана, лілія, лимон, лиман, лінолеум, луна, льє, ліжко;

М: магія, магма, масток, Майя, малина, мало, мама, мамалига, мангал, махаон, манго, меню, міна, мінімум, мулла, мумійо, міль, монгол, мило, Муму;

Н: нал, налим, НАН, небо, немилість, німий, Ніна, неон, нога, нуль, нона, ноу-хау, нуга, няня, Неллі;

Г- гортанне (g) - (для відкриття «другого рота»): гага, гала, глаголь, геній, геніальний, ганок, гудзик, газда, гута, гоголь-моголь, гедзь, ґрунт;

Г- (придихове) – горб, герб, гімн, ген, генеалогія, голий, гордий, гонг, гуманний, гулянка, гуни, Ганна, Григорій;

Х (для контролю повітря, яке проходить мінімальним отвором в гортанних складках): хамелеон, Хам, хімія, хі-хі-хі, хуліган, холуй, хорт, характер, хінін, хіна;

Підсумок п'ятого уроку: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» з прохолодою до втягнутого живота. Трахея видихає сама. Щелепа, язик, губи вільні. Контролювати виразність голосних і приголосних звуків.

Урок 6. Найзручніші фрази (на стогоні).

Нагадування: Фрази розтягувати на наголошених голосних.

Вправа 1. Слово «Я» (ЙА).

Щоб не перетворити в механічне повторення, необхідно ввести інтонацію: наприклад, ситуація, коли постійно задають питання, які викликають різні емоційні реакції – позитивні, негативні...

1.1. Запитувальні інтонації (вправи на підняття тону голосу).

Виконуються спочатку подумки, а тоді природно відкритим ротом; *Подаються три варіанти емоційної реакції – слабка, середня і сильна:*

1.1.1. Подумки уявляємо, що хтось сторонній запитує: «Це ви пошкодили мій мобільник?». Ваша відповідь: «Я?...»

1.1.2. Уявляємо стверджуюче запитання: «Це ви ударили дитину?!»
Відповідь: «Я-а??...»

1.1.3. Уявляємо запитання-звинувачення: «Це ви рилися в моїй валізі?!»
Відповідь: «Я-а-а???».

1.2. Подаються варіанти вироблення стверджуючої інтонації:

1.2.1. Уявляємо запитання: «Це ви отримали премію?» - «Я!».

1.2.2. Запитання: «Це ви виступали по радіо?» - «Я-а!!»;

1.2.3. Запитання «Це ви стали чемпіоном з шахів?» - «Я-а-а!!!».

1.3. А Я?

Контекст виконання може бути різним. Потрібна реакція найкраще виконується в парі: на ствердження одного: «Я йду» - відповідь іншого: «А Я?».

Вправа 2

Уявити, що медсестру звать *АННА*. Використовувати різні емоційні інтонації і такій послідовності: «*Анну! Ханну! Ганну!* (*г-придихове- укр.*), *Ганну!* (*г- гортанне – рос.*).

Найперше, з метою настроювання голосу, потрібно «запустити» основні параметри: глибину «У» і ширину «А». Тому спочатку опрацьовується вимова: «УА»-«АУ», потім: «У-ХА?» (запитувальна інтонація) і «А-ГУ» (стверджуюча інтонація).

Приголосна «Н» сонорна, тому озвучена, добре тренує координацію язика – провідного артикуляційного органу мовлення. Звук «Х» перебуває на стику дихання і голосу і тому приводить голосові зв'язки в ідеальний голосотвірний стан. Це добре відчувається, коли прикласти руку до сонячного склепіння. Звук «Г»(придихове) сприяє відкриттю «другого рота».

2.1. У-А – А-У УХА? АГУ!

Аа-нн-у-у-у! (протягувати звуки) – подумки (не менше 8-ми разів). Виконувати у висхідній інтонації (просьби) відкритим ротом. Провідна рука на грудях, а друга робить жест до себе.

2.2. У-А – А-У Ха-анн-у-у! Так само, (на стогоні).

2.3. У-А – А-У УХА? АГУ! Га-анн-у-уу!(г-придихове). Так же.

2.4. У-А- - А-У- УХА? АГУ! Га-анн-у-у-у! (г- гортанне).

2.5. МАМА! МАМУ! Закріплення навички. Ті ж дії, як і в попередніх вправах. Приголосні звуки необхідно навчитись вимовляти настільки швидко, щоб вони не «запирали», не блокували гортань, яка має бути завжди відкритою і вільною.

В подальшому – поєднання сонорного «Н» з губним дзвінким «М» (на стогоні): «Анна» - Гамму (г-гортанне).

Отже: живіт підтягнутий, «другий рот» відкритий, коротке вдихання «другим носом» до місця підтягнутого живота з відчуттям прохолоди, Трахея видихає сама. Щелепа, язик і губи ненапружені.

Урок 7. Фрази для закріплення навички (на стогоні).

Правила для всіх вправ: виконання подумки (не менше 8-ми разів), а згодом відкритим ротом. Після 15-ти хвилин роботи перерву 3хв. Звуки і слова протягувати (на стогоні).

Вправа 1.

Питання: У-А – А-У УХА? АГУ! ГАГА, ГОГУ, ГЕГУГИ?

Відповідь: У-А - А-У УХА? АГУ! ГАГА ГОГУ ГЕГУГИ.

Вправа 2.

Питання: У-А - А-У УХА? АГУ! УЛЯ У ЮЛІЇ?

Відповідь: У-А – А-У УХА? АГУ! УЛЯ У ЮЛІЇ.

2.1. Наголос на другому слові

2.2. Наголос на першому слові.

Урок 8 Робота з текстом (на стогоні).

Текст вибирається для вироблення наспівного мовлення (з віршів Т.Г.Шевченка, куплетів народних пісень тощо):

«Сонце низенько, вечір близенько,

Спішу до тебе, моє серденько...».

«Чом, чом, чом, земле моя,

Так люба ти мені, так люба ти мені...»

«Ой, зійди, зійди, ясен місяцю,

Як млиновеє коло...»

Головна мета всіх етапів роботи над голосом – поєднання мовлення і співу в одне ціле. Обидва резонатори голосу – грудний і головний повинні звучати водночас (з більшою чи меншою інтенсивністю).

Видатний Ф.Шаляпін на перше місце ставив *слово*, на друге – *рух*, на третє – *жест*, а на четверте – *голос*. 90% свого часу співак віддавав роботі з голосом подумки. Внутрішнім слухом він пропрацьовував увесь свій репертуар.

Питання для перевірки знань:

1. Які основні критерії роботи з голосом в методиці В.Багрунова?
2. Чим відрізняється методика В.Багрунова від попередніх?
3. Що вважає автор найважливішим у роботі над голосом?
4. Які три «феномени» Ф.Шаляпіна опрацював автор?
5. В чому полягає методичний комплекс В.Багрунова?
6. Яка різниця між мовленням і співом «на стогоні»?.
7. Які основні вимоги в методиці В.Багрунова?

КОНЦЕПЦІЯ ПАВЛА ТЮТЮННИКА

Керівника Центру постановки голосу «Українське бельканто» як духовно-морального ядра мистецтва співу

Науковий світогляд філософії, як матері всіх наук, впливає насамперед з духовно-моральної основи людського буття, шкала цінностей якого полягає в місійності Людини. Автор стверджує: «Людина – це Місія, суть якої достойно і повноцінно представити свій Рід у цьому Світі. Все Родове Дерево – кожен листочок, кожна його клітинка – має жити в цьому Райському Саду. Служіння Роду, служіння Красі – у цьому Таємниці людини, Таємниця її безмірності, Таємниця її Місії, її Покликання» [80, с. 120]. Отже, відродженням національного Духу може стати лише «Жива Пісня». Сучасній вокальній педагогіці належить «відродити Співоче Поле у душах наших і в житті спільному» - переконаний автор [80, с. 30]. Феномен Живої Пісні полягає в повній віддачі виконавця співу, до самозабуття, «захлинаючись ним, згоряючи в ньому». «Насправді Пісня співає його, а не він пісню. Люди чують і бачать це диво» - наголошує П.Тютюнник. А Пісня, виконана спільно, багатотисячним хором живих голосів, стає «тим «Віче», яке може відповісти на будь-які питання і розв'язати будь-які завдання Буття» - так дещо пафосно звучить основне Кредо автора «Школи українського бельканто» з Макіївки (Донеччина). Відомий співак Олексій Кузнецов – переможець першого «Х-фактора» - його учень. Для П.Тютюнника – пісня, як і спільна молитва – має безмежний вплив на людські відносини, бо вона здатна перетворити світ. «Коли співає справжній співак, то відбувається диво: слухачі потрапляють під його гіпнотичну дію і готові летіти туди, куди летить його натхненна душа. Він веде їх за собою» [80, с. 31-45].

Таким чином, в основі авторської концепції виховання голосу лежить розкриття у співакові найтонших рис «самого себе», того емоційно-духовного стану, який би дозволив позбутися упередженості і страху перед слухачами, віднайти через пісню сакраментальні тайники душі, заглибитися у фантастичний світ художнього образу і поділитися теплотою цих переживань, бо по-справжньому співає лише Дух високий.

Щоб зрозуміти свої вокальні можливості в практичній роботі, автор радить використовувати замість спеціальних вправ

всі види звукових ефектів: елементарний крик, звуки пташиних трелей, емоційні інтонаційні вигуки, регіт, тобто, віднаходити в собі рівень таких емоцій, які б розкрили одухотворений стан, коли «душа горить», бо «...якщо не фонтануєш – ти не живеш. Фонтан б'є від переповненості, вдячності, захвату перед красою світу», а... це – і є спів, це – живе життя»[80, с. 75]. В розумінні П.Тютюнника – треба співакові з перших же уроків «дозволити собі жити на високих емоціях», бо тільки енергія живого Буття дозволяє йому виформувати в собі гаряче серце. Для того, щоб розбудити і розспівати природний голос автор радить «йти від самої глибинної суті, хапатись і міцно триматись за найтонший нерв, за саму серцевину! Завжди співати про найдорожче. Про головне! Про найвищу Мрію! Про втрачений Рай!» [80, с. 78]. А для цього потрібне повне перевтілення: кожна пісня – «лебедина», вкладаючи у пісню все, і навіть більше...», «...втілювати і втілювати образи пісні – йде божественне творення».

Щодо техніки співу, переконаний автор, то її не варто розвивати окремо, бо вона розвивається сама собою як наслідок. За таким співом, вважає маестро, стоїть незвична фізіологія: на тілесному (фізичному – Г.С.) рівні працює мембрана, а не гортанні зв'язки. Мембрана в нижньому кінці трахеї і свистки вищого порядку в бронхах включають цілий «оркестр». Тоді й чується загальне звучання, оскільки «оркестр» працює в незвичайному: парадоксальному бронхіальному диханні. Робота бронхів не контролюється мозковими центрами. Т.зв. гладкі м'язи бронхів не підпорядковуються нашій волі, але практика доказує, що бронхи чудово реагують на емоції, а отже, вся дихальна система піддається керівництву і абсолютно залежать від емоційного стану виконавця. Тому, для виконавця важливо запам'ятовувати відчуття у співі, намагаючись їх відновити при потребі в різних творах. Ці відчуття важливі лише в процесі навчання, бо у виконавській діяльності контроль вже не потрібен. Діафрагма у поєднанні з «парадоксальним» («бронхіальним») диханням роблять чудеса. «Спів – це транс, це – екстаз, це - політ», «...це – система психологічного й психофізичного налаштування, безперечно – це і світогляд, це – шкала цінностей...», бо «голос не включають – він виривається з душі від переповненості емоціями» - наполягає П.Тютюнник [80, с. 77-83]. Техніка співу є нічим

іншим, як свободою звучання голосу. Треба бути актором і художником.

Все це об'єднується в сучасну «Школу українського бельканто», автором якої є Павло Тютюнник. Основне кредо названої школи: «Коли співається». Саме цей метод, на думку автора, забезпечує психокорекцію особистості, «завдяки подоланню страхів та комплексів і наверненню людини до своєї природи, до свого єства. Це і є стан Творця як такий». Гратися потрібно не звуками, а настроєм, інтонаціями, відтінками голосу. Спів – це гра життєвих фарб [80, с.95-96].

Питання для закріплення знань:

- 1.Що становить основну ідею концепції П.Тютюнника?
- 2.Чим названа концепція відрізняється від попередніх програм інших авторів?
3. Який фізіологічний аспект авторської програми?

РОЗДІЛ УІ

ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ГОЛОСОВОГО АПАРАТА ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Проблема охорони голосу співака була і залишається важливою структурною одиницею вокальної педагогіки і чи не найважливішим вирішальним чинником тривалої співацької діяльності, правильне розуміння і дотримання правил якої здатне забезпечити повноцінне творче життя кожному виконавцеві в будь-якому віці, за будь-яких обставин та творчих можливостей кожного з них.

Відомо, що бути здоровим у наш непростий час - *це не недозволенна розкіш, а вкрай необхідна умова збереження життєдайних сил організму* для гідного життя загалом, зокрема: протидії інфекційно-вірусній напасти, яка повсякчас атакує людину, подолання шкідливого впливу звичок, недбальства і халатності, пов'язаних з нехтуванням правилами здорового способу життя і її моральних цінностей. Тому особлива увага сучасних спеціалістів надається т.зв. «психофізичному тренуванню» як способу самовдосконалення і саморозвитку.

Суть психофізичного тренування - це «метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового 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» [18, с.3-4;].

Найважливішою умовою успішного психофізичного тренування є, насамперед, 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 (що найважливіше!) 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, виховують навички, необхідні для стійкої поведінки в незвичайних (часом, екстремальних) умовах в побуті чи на роботі.

Тому, особливу роль в тренуванні відіграє свідомість кожної людини.

Зважаючи на те, що основа-основ повноцінного життя людини пов'язана з *роботою дихальної системи*, яка забезпечує її організм животворною силою Всесвіту - духовного начала земного буття, то опанування комплексом вправ, що стосуються розвитку правильного дихання належить до **першочергових завдань**, здатних ліквідувати (чи запобігти) небажаний і шкідливий людській діяльності через розуміння, усвідомлення та грамотне керівництво всіма параметрами цієї діяльності.

Основні положення розвитку правильного і повноцінного дихання пов'язані з балансом кисневого обміну у тканинах людського організму. Наукові дослідження у галузі фізіології, медицини 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, тобто, захворювань. В зв'язку з цим вчений розробив низку вправ, які спрямовані на обмеження ємкості повітря при вдиханні (що має місце і у співацькій діяльності, як так зване «мале дихання», що не потребує глибокого вдиху), забезпечуючи таким чином потрібну кількість вуглекислоти у легенях [5;]. *Бутейко створив методiku 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 органів. Головна думка системи – **зменшення глибини вдихання і збільшення тривалості видиху**. А у співі це – обов'язкова норма! Власне кажучи, система К.П. Бутейка впливає з того, що при глибокому диханні організм голодує (на молекулярному рівні немає потрібного насичення!) і слабкий (хворий) орган подає больовий сигнал. При лікуванні лікарствами найчастіше відбувається знищення імунної системи, що провокує розлад і інших органів, тобто, стан хворого лише погіршується. Автор доказав, що нормалізація дихання ліквідує головну причину 90-95% захворювань. А навчитися робити видих довшим від вдихання – проста формула успіху!!! Зрештою, це ж

відбувається і під час молитви, то ж чи не тому народна мудрість гласить, що спів – це подвійна молитва!

Звичайне навчання за цією системою починається з посиленого *вдихання і видихання* (для формування виразних відчуттів т.зв. гіпервентиляції легенів), що дозволить відчути переваги «малого дихання», навчити затримувати дихання на певний час. Тривалість затримування дихання (спочатку, лише до першої ж потреби вдихнути), повинна подовжуватися в часі до певної, *можливої (для кожного - індивідуально!) межі*, яку автор назвав *«вольовою паузою»*. Сума контрольної і вольової паузи складатиме *максимальну паузу*. Нормою контрольної паузи К.П.Бутейко вважає 60 секунд.

Якщо людина зможе без зусилля затримати дихання на 1 хвилину(60 сек.), то це означатиме, що ступінь насичення тканин її органів киснем і вуглекислим газом є досить високим. Якщо ж важко утримувати паузу понад 15 сек., то це свідчить про велику схильність даного організму до різних захворювань.

Проте, самі затримки дихання в тренуваннях К.П.Бутейка, насправді, є лише *засобом контролю*, яке, на його думку, спрямоване на формування *постійного, свідомого (без надмірних зусиль) обмеження глибини вдихання і уповільнення процесу видихання* (у співі такий процес отримав назву «вокально-тілесна схема», який передбачає при *видиханні*, тобто, співі, збереження м'язово-тілесного відчуття *вдихання*).

З історії вокального оперного мистецтва відомо чимало прикладів, коли висококласні співаки змагалися між собою умінням довго утримати високі ноти (понад хвилину на «фермато») зі збереженням якісного звучання (С.Мигай, Е.Карузо, Б.Джільї, Ф.Таманьйо та ін.), навіть, підперезуючись для цього спеціальними широкими поясами, (що свідчить на користь т.зв. «малого дихання», добре контрольованого і свідомо керованого) [52;].

У вокальній практиці є добре відома і методика профілактики та відновлення активності системи дихання та голосових зв'язок, розроблена вокальним педагогом і фоніатром *О.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, імпульсивний і активний, «як укол»)* [5, с.51-54;].

Дихання за системою О.Стрельникової спрямоване на активне використання *можливостей рухливості легенів*, власне, їх «живих» повітряних міхурів, які наповнюються повітрям по-різному, в залежності від **характеру вдихання**. Якщо при вдиханні легені, які заповнюються киснем, не спотворюються, то процес затримування повітря в них (для утворення відповідного балансу вуглекислого газу), практично не відчуватиметься усередині тіла.

*Прикладом може бути поклін на сцені, підняття будь-чого з підлоги, коли при нахиланні людина автоматично робить **короткий вдих** (інстинкт нахилання подає в організм повітря в момент підвищеного навантаження, а не видих, який є неприродним в даному випадку).*

Тренування за системою **О.Стрельникової** використовують *стискання 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 моменти посиленого навантаження. Вдихання, яке відбувається **активніше від видихання**, зберігає природну динаміку дихання і не заважає організмові *зберігати, збільшувати й обновляти 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 покращується не тільки самопочуття людини, а й активізується мислення, пам'ять, увага покращується настрої і емоційна реакція на події, а з ними - оптимізм, інтерес до навчання, комунікативність і ініціативність тощо).

Основні правила системи О.Стрельникової стосуються:

Правило 1.

Створити емоційне відчуття, яке можна виразити словами: *«Пахне горілим! Тривога!»* (короткі придихання, ніби *принюхуючись*), 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 зробити 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 дається легко). Норма заняття - двічі по **960** вдихань, що займає (при доброму вишколенні) - 35 хвилин. Для людей, які перенесли інфаркт і дуже важким астматикам достатньо **600** вдихань (за одне заняття). *Заняття повторюється 4-5 разів на день*.

Рахунок на 2, 4, 8 - *обов'язковий*, як такий, що співпадає з фізіологічним ритмом людини. (Проте, до речі, серед фізіологів і психологів є прихильники і децю іншої, так званої «магії чисел», які вважають священним числом **108** і тому радять виконувати вправи в кількості кратних йому, а саме: 99, 81, 63, 45, 36, 27, 18, 9). Тому - вибір за користувачем.

Розминка: Автор рекомендує повернути *ніздрям природну рухливість*:

Ходьба: Руки вздовж тіла. Голосно «нюхати» повітря. Не робити довгих й глибоких вдихань, а, просто, нюхати повітря, поки не

з'явиться відчуття, що ніздрі стали гнучкими і «слухняними». Вдихання повторювати в темпі прогулянкового кроку (по 2-4 вдихання). Потім - крок на місці й одночасно з кожним кроком - вдихання. Правою-лівою, правою-лівою - вдих-вдих, вдих-вдих, (а видихання відбувається спонтанно, автоматично!).

Поставити одну ногу вперед, другу назад і, переминаючись з ноги на ногу, повторювати водночас з кожним кроком короткі й гучні вдихання. Упиратися міцніше тією ногою, що стоїть спереду. Освоївши рух, піднімаючи праву ногу, слід ледь присідати на лівій і навпаки.

Одночасно з кожним кроком робити коротке, як укол (чи переляк), але гучне вдихання (з рухами голови). Після кожного вдихання - видихати, не задумуючись, автоматично.

Повороти: Різко повертати голову праворуч-ліворуч, праворуч-ліворуч, активно нюхаючи, водночас, (з кожним поворотом) повітря.

«*Вушка*»: Легенько погойдувати головою (на кшталт: «Ай, яй, яй, як не соромно!»). З кожним погойдуванням робити вдихання.

«*Малий маятник*»: Кивати головою - вперед-назад, на груди, на спину - вдих-вдих (по 96 разів кожен рух і знову 96 разів. І так - 6 разів по 96).

«*Обняти плечі*»: Підняти руки на рівень плечей і зігнути їх у ліктях. Повернути долонями до себе перед грудьми. Кидати руки назустріч одна одній так, щоб права рука обіймала ліве плече, а ліва - праву пахву. У той момент, коли руки зійдуться якнайтісніше - вдихання, коротке і гучне.

Повторювати рухи-вдихання в темпі спокійної ходи з думкою: «Плечі допомагають вдиханню!». Руки не тримати далеко від тіла і лікті не розгинати. Повторювати двічі по 96 вдихань. Після розминки приступати до **ОСНОВНИХ РУХІВ - ВПРАВ:**

«*Насос*»: Узяти в руки згорнуту газету або паличку, як ручку насоса, і уявляти накачування шини автомобіля насосом. Вдихання у крайній точці нахилу. Скінчився нахил - скінчилося вдихання. Не розгинатися до кінця (3-4 рази по 96). **Вдихання миттєве, як укол!** При травмах хребта, хворобах нирок і печінки та при короткозорості нахил до землі не рекомендується.

З усіх рухів цей **найбільш результативний** (зупиняє астматичний серцевий та печінковий («викачує» надлишок жовчі) приступи. Його варто робити більше, ніж інші - до 500 разів на урок.

Сісти зручно на кінчик крісла. Упертися ногами у підлогу, руками в коліна і «накачувати» живі шини, щоб спасти їх від ядухи в темпі пульсу. Не сповільнювати, але частіше і довше відпочивати, аніж, під час звичайної гімнастики. Існує закономірність - коли щось болить, людина сидить зігнувшись (хоча болі різні) - інстинкт самозбереження!

«Кішка»: Ноги на ширині плечей. Ледь присідати, різко повертаючись праворуч-ліворуч, голосно втягуючи повітря. Змінити положення ніг. Повторити тричі по 96 вдихань.

«Великий маятник»: Нахилитися вперед, руки тягнути до землі - вдихання, нахил назад, руки обіймають плечі, знову - вдихання. Ця вправа складається із двох результативних - вправи і розминки **«Насоса»** й **«Обняти плечі»**.

В темпі кроків – нахил вперед, руки до землі - вдихання, нахил назад - також вдихання. Вперед-назад, вдих-вдих, тік-так, тік-так, як живий маятник (видихання - автоматичне, в тому ж ритмі, що і вдихання).

«Напівприсідання»: Виконуються в *трьох варіантах*.

1.Ноги на ширині плечей;

2.Одна нога спереду, друга - позаду (вага тіла на нозі спереду. Нога позаду ледь торкається підлоги);

3.Те ж, але тепер вага на нозі, що стоїть позаду.

У цих положеннях виконується легке присідання, ніби пританцювуючи на місці. Освоївши ці рухи, додати одночасні зустрічні рухи рук. При двох перших присіданнях - на рівні пояса, у третьому - на рівні плечей.

Практичне використання вищеназваних вправ О.Стрельникової у сучасній медицині вже доказали свою спроможність активно розвивати ємкість легенів і їх повноцінну роботу та здатність повертати хворим, особливо, з легеневидами,(зокрема, різними формами астми і пневмонії) та голосотвірними проблемами,(різного ступеня фонастенії, т.зв.

вузликів на голосових зв'язках, невралгіях тощо), здоров'я і перспективу тривалого творчого життя.

Сама О.Стрельникова вважає свою методику ефективною для *нормалізації хвилювання, тиску і температури тіла*. При підвищеній температурі робити гімнастику лежачи, або сидячи, при нормальній - стоячи. Обережніше виконувати вправи тим, кому за 60 років: по 8 вдихань підряд.

При набряку легенів автор рекомендує так зване «*підкачування*», як надзвичайно ефективний засіб впливу *на щитовидну залозу і склад крові*; також, при *діабеті* знижує цукор, при *лейкемії* швидко підвищує гемоглобін.

Показані вправи і при *туберкульозі (сухотах)*, але застереження торкаються *важких сердечників*, яким необхідно *значно знизити кількість* вдихань і рухів.

Пам'ятати - вдихання активне, а не об'ємне, повітря брати надзвичайно мало!

Якщо на початковому етапі у процесі виконання вправ виникає задихання («задишка»), то не варто зупиняти тренування, а лише - *скоротити їх кількість*.

НОРМАТИВНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ВПРАВ

Загальну норму навантаження при виконанні дихальних вправ можна поділити на декілька коротких курсів (етапів):

ПЕРШИЙ КУРС (три дні, заняття двічі на добу - *щоранку і щовечора*):

Вправа 1. Два рази по 8 дуже коротких вдихань (серія). Повторити тричі (три серії). Пауза між серіями - 5-6 секунд, а між вправами - до 12 секунд;

Вправа 4. Двічі по 8 вдихань (три серії);

Вправа 5. Двічі по 8 вдихань - 4 серії;

Вправа 6. Двічі по 8 вдихань - 5 серій;

Вправа 7. Двічі по 8 вдихань - 6 серій;

За одне заняття робиться 288 рухів-вдихань. Для перших трьох днів цього цілком достатньо.

ДРУГИЙ КУРС (3 дні по два тренування):

Вправа 1. Чотири рази по 8 вдихань (дві серії);

Вправа 2. Чотири рази по 8 вдихань (дві серії);

Вправа 3. Чотири рази по 8 вдихань (три серії);
Вправа 4. Чотири рази по 8 вдихань (чотири серії);
Вправа 5. Чотири рази по 8 вдихань (п'ять серій);
Вправа 6. Чотири рази по 8 вдихань (одна серія);
Вправа 7. Чотири рази по 8 вдихань (шість серій);
Разом - 576 вдихань за одне тренування, що складає майже 1200 - за день. *Тривалість занять - 9-10 хвилин.*

ТРЕТІЙ КУРС (три дні, двічі на день):

Вправа 1. Чотири рази по 8 вдихань - три серії;
Вправа 2. Чотири по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 3. Чотири по 8 вдихань (одна серія);
Вправа 4. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 5. Шість по 8 вдихань (чотири серії);
Вправа 6. Чотири по 8 вдихань (три серії);
Вправа 7. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Разом - 672 рухи за тренування (майже 1400 за день).
Тривалість одного заняття - 10-11 хвилин.

ЧЕТВЕРТИЙ КУРС (три дні по два тренування):

Вправа 1. Чотири по 8 вдихань (три серії);
Вправа 2. Чотири рази по 8 вдихань (три серії);
Вправа 3. Чотири по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 4. Вісім по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 5. Вісім по 8 вдихань (три серії);
Вправа 6. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 7. Чотири по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 8. Чотири по 8 вдихань (одна серія);
Одне тренування - 768 вдихань (майже 1600). *Тривалість кожного тренування в межах 12 хвилин.*

П'ЯТИЙ КУРС (три дні по два тренування):

Вправа 1. Шість разів по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 2. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 3. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Вправа 4. Десять разів по 8 вдихань (одна серія);
Вправа 5. Десять по 8 вдихань (три серії);
Вправа 6. Десять по 8 вдихань (одна серія);
Вправа 7. Шість по 8 вдихань (дві серії);

Вправа 8. Шість по 8 вдихань (дві серії);
Разом - 880 вдихань за тренування (майже 1800 за день).
Тривалість одного заняття трохи більше ніж 13 хвилин.

ШОСТИЙ КУРС (три дні по два тренування):

- Вправа 1.** Шість разів по 8 вдихань (дві серії);
- Вправа 2.** Шість по 8 вдихань (дві серії);
- Вправа 3.** Шість по 8 вдихань (дві серії);
- Вправа 4.** Дванадцять разів по 8 вдихань (одна серія);
- Вправа 5.** Дванадцять разів по 8 вдихань (три серії);
- Вправа 6.** Дванадцять по 8 вдихань (одна серія);
- Вправа 7.** Шість разів по 8 вдихань (дві серії);
- Вправа 8.** Вісім разів по 8 вдихань (дві серії);

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА О.М. Стрельникової
(стислий виклад основного навантаження вправ)

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. Різке 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 грудну клітину.

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. Нахилання тулуба вперед. Миттєве вдихання в нижній точці. Не варто нахилитися 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 уперед).

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.

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).

Комплексний характер дихання, так званий *змішаний тип дихання* у співі є найбільш гнучким і пластичним для звукоутворення, який сприяє формуванню не тільки вокальної техніки, рухливості голосу і збереження однорідного тембру голосу впродовж всього діапазону голосу, а й налаштовує всю голосотвірну систему співака на повноцінну широкоаспектну діяльність, здоровий спосіб життя, відкриває творчі можливості.

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 залежать 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 м'язи ще «відпочивають» К.В.Динейка вважає *найкращим стимулом для подолання будь-якого напруження, що діє, як «сеанс гіпнозу I стадії в активному стані мозку»*[18, с.8;].

Ранкове пробудження зі сну повинно супроводжуватися гарним настроєм і думками про щось приємне і бажане. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) полягає в здатності людини *подумки, за допомогою образного уявлення, звільняти м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів кори головного мозку.* Під впливом релаксації м'язи всього тіла стають ніби «ледачими» 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 знову вдихнути).

Дихальні вправи варто супроводжувати спокійною (класичною) музикою і без надмірних зусиль, щоб не доводити до відчуття втоми, дотримуючись гасла мудреців античної Греції: *«досягай найкращого результату за короткий строк з найменшими зусиллями».*

Зважаючи на те, що саме нижньодіафрагмальне дихання, за переконаннями автора названої системи, є особливо корисним для роботи печінки, нирок, селезінки та евакуації кишківника, вправи можуть виконуватися не тільки при особливих потребах, а й у повсякденному житті.

ВПРАВА 1. Цей вид дихання можна виконувати *лежачи, стоячи й навіть під час спокійної ходьби:*

Дихати потрібно ротом і носом одночасно, часто, немов би імітуючи заковтування повітря рибою, викинутою на берег. При вдиханні одночасно розширюються нижні ребра і трохи випинається живіт (згадаймо - саме цього домагався у вокальній практиці і вокальний педагог К.Еверарді! – Г.С.).

Для контролю можна прикласти долоні до живота й ребер з одного боку. Повторювати вправу від ***6-ти*** до ***20-30-40*** разів, (але не до запаморочення!).

Це означає, що збільшувати кількість повторень треба *дуже поступово* [5, с.50-57;].

ВПРАВА 2. *Вдихання - діафрагмою* (живіт ледь випинається), а *видихання - на долоню струменем.* Цей вид дихання є корисним при бронхіальній астмі, оскільки добре знижує спазми в бронхах.

Після *неглибокого вдихання* підставити долоню близько до рота й видихнути настільки повільно, щоб рука відчувала лише тепло. Цю вправу слід виконувати сидячи, зручно влаштувавшись, з опорою для спини, звільнивши тіло від напруження.

При *вдиханні* необхідно звернути увагу на *розслаблення м'язів ніг*, а при *видиханні* старатися відчутти *розслаблення м'язів спини*. При вдиханні обидві руки покласти на стегна. Повторити *багаторазово*.

При бронхіальній астмі ця вправа за допомогою частого дихання діафрагмою, (власне, «животом», через ніс) активно впливає на роботу *гладких м'язів бронхів*. Для цього дихання повинно відбуватися настільки спокійно, щоб воно *зовсім не спостерігалось «зі сторони», тобто, зовні*.

Таким диханням гладкі м'язи бронхів *активізують свою роботу*, що є надзвичайно *важливим для співу*, як так зване «мале дихання», яке сприяє утворенню правильних відчуттів звукоутворення («вокально-тілесної схеми»), або «звукового тіла» (за В.Юшмановим) і злагодженої роботи всієї голосотвірної системи.

ВПРАВА 3. *Діафрагмальне дихання з видиханням*, що нагадує *покахикування*. Цей вид дихання дуже корисний для тих, у кого при ходьбі(чи й у спокої) появляється задишка, що свідчить про недостатність кровообігу I-II ступеня.

Неглибоко вдихнути діафрагмою (через рот-ніс), а *видихнути коротким, майже беззвучним покахикуванням* (через рот) таким чином, щоб втягувався низ живота. Щойно мине задишка, потрібно подихати двічі-тричі гармонійно повноцінним диханням.

Такий тип дихання можна застосовувати, йдучи сходами. При цьому часто не відчують задишки навіть ті, хто зазвичай, зупиняється для перепочинку на кожній площадці. Проте, після будь-якого «легкого» підйому *слід глибше подихати, активним струменем повітря*.

ВПРАВА 4. *Це дихання заспокоює.*

Сидячи, повільно вдихнути гармонійно повноцінним диханням, уявляючи, як свіже повітря наповнює легеневі міхурці.

Затримати дихання на рахунок 1-2. Повільно видихнути ротом вузьким струменем, розслаблюючи м'язи, водночас уявляючи його заспокійливу дію. Повторити 2-6 разів.

ВПРАВА 5. Це дихання поліпшує кровообіг мозку.

Сидячи, повільно вдихнути носом. Під час затримки дихання (2-3 сек.) треба двічі-тричі випинати й опускати живіт, уявляючи водночас, як рухи діафрагми покращують венозний кровообіг у черевній порожнині. Видихнути необхідно (ротом) *переривчастим сильним струменем повітря*, нахилиючи голову вниз і назад (поліпшуватиметься кровообіг мозку). Повторити декілька разів.

Вправа рекомендується при активній розумовій роботі. Вона поліпшує сон, якщо її виконувати після 20-хвилинної прогулянки. Ходити треба повільно, дихати, розтягуючи процес вдихання і видихання так, щоб він відбувався без найменшого напруження.

Коли виробиться звичка ритмічно дихати в процесі руху, рекомендується після вдихання (стоячи) затримати дихання (на 1-2 кроки). Пауза поліпшуватиме коронарний кровообіг.

ВПРАВА 6. Вправа поліпшує терморегуляцію.

Сидячи, розслабити м'язи. Повільне вдихання (4-7 сек.) з активним напруженням м'язів рук і ніг (руки опущені вздовж тіла, пальці стиснуті в кулаки; м'язи ніг напружувати, ніби спинаючись навшпиньки).

Після короткої затримки дихання (на рахунок 1-3) видихнути, водночас розслаблюючи м'язи.

Після видиху (якщо неважко) корисно знову затримати дихання (на 1-3 сек.). Повторити *кілька разів*.

Вправа корисна при порушенні терморегуляції (мерзнуть руки, ноги). У цих випадках рекомендується після виконання вправи розтертися сухою щіткою (1-2 хвилини).

ВПРАВА 7. Тонізуюче дихання.

У холодну пору року вправа виконується в приміщенні, а у теплу - на свіжому повітрі.

Вдихання повільне (на рахунок 1-7). Під час дихання поперемінно піднімати таз з відчуттям опори то на голову, то на стопи.

Під кінець вдихання лягти на спину й затримати дихання (на рахунок – «один, два, три») водночас випинаючи й опускаючи живіт. Потім - *тривалий видих (на рахунок 1-7)*.

При наявності приємних відчуттів корисно затримати дихання (на рахунок 1,2,3). *Повторити 2-4 рази.*

На вершині вдихання подумки вимовляти: «Нервові центри діють злагоджено».

ВПРАВА 8. Тонізуюче дихання-2.

Сісти зручно, розслабити м'язи ніг, а зап'ястки рук покласти на коліна. *Вдихнути повільно ротом*, склавши язик трубочкою, відчути наповнення легенів струменем повітря. Під час *затримки дихання* подумки один раз вимовити: «Я стимулюю відновлювальні сили організму». *Видихнути носом.*

Знову *вдихнути безшумно носом з напіввідкритим ротом*. Трохи затримуючи дихання вимовити: «Я можу завжди бути діяльною». *Видихнути ротом зі звуком: «Ш-ш-ш-ш».*

Повторити вправу *тричі*. Цю вправу рекомендується робити також *лежачи на спині з зігнутими ногами* (щоб розслабити м'язи черевного преса).

При затримці дихання, при вимові слів необхідно злегка двічі-тричі *поперемінно випинати і втягувати живіт* (активізує сонячне сплетіння).

В своїй методиці К.Динейка рекомендує і низку т.зв. «*звукорохових*» (*звукomotorних*) дихальних вправ, в яких використовується звук в поєднанні зі *співом* з метою вібраційного впливу на певні органи.

Ці вправи виробляють, за переконаннями автора, правильний *моторно-вокальний 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 ходьбою.

Варто зауважити, що вібрацію звуків можна використовувати і самотійно, без поєднання з іншими вправами [18, с.50-51;].

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

Звук «І» вібрує в глотку (ковтальне горло - Г.С.);

звук «И» («ІІ»- рос.) викликає вібрацію головного мозку;

«А» і «О» - вібрує в ділянці грудей;

«Е» та «ОУ» - легенях, серці, печінці, шлунку;

Звукова вібрація сприятливо діє на всі органи, особливо, на *серцево-судинну систему, покращує захисно-адаптивні реакції організму.*

Варто запам'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) прекрасно активізує вібрацію в ділянці серця;

- «Оо-хам» (з наголосом на останньому складі) позитивно впливає на щитовидну залозу;

-«Хам-сах» - стимулює одночасну вібрацію мозку і серця.

Всі вправи звукотерапії необхідно виконувати на **невеликому вдиханні носом з ледь відкритим ротом**, переважно, діафрагмальному (ніби 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 тощо.

ВПРАВА 1. При слабких загрудинних болях і гіпертонічній хворобі:

А) сидячи, діафрагмальне дихання 6 разів у повільному темпі і 4 р. швидко;

Б) натискувати активні точки (кінестезія) на верхній губі, підборідді і кутиках губ; після цього трохи відпочити, розслабивши м'язи тіла;

В) співати звуки «Хра-ам» та «Зум-мен».

ВПРАВА 2. При слабо вираженому склерозі мозкових судин:

А) співати «Паа-ніі» у висхідній і низхідній послідовності нот.

Голосна «А» повинна вібрувати в ділянці грудей;

Голосна «І» при акцентуванні на «І» віддаватиме у вухах (що можна відчути, коли закрити вуха пальцями);

Б) співати «М-пом» на зручній висоті звука - «М» співати з закритим ротом, а «пом» вимовляти коротко з наголосом на «м», імітуючи звучання дзвона;

В) в час спокійної ходьби поперемінно відкидати голову назад (вдихання) і нахилити вниз (видихання).

ВПРАВА 3. При порушеннях системи дихання:

А) сидячи, дихання діафрагмальне: опустивши голову нахилити тулуб вниз, повільно вдихнути, а випрямляючи тіло відкинути голову назад і повільно видихнути. Повторити 6 разів;

Б) 4-8 разів сісти і встати в середньому темпі (дихання довільне), потім 4 рази подихати повноцінним диханням;

В) співати «Паа-суу» у висхідній і низхідній послідовності інтонації.

ВПРАВА 4. При захворюваннях органів травлення:

А) співати «Поу-уу». При гіпоацидних гастритах (з пониженою кислотністю) і атонічних колітах співати енергійно, підтягуючи низ живота на кожну голосну.

При гіперацидних гастритах і спастичних колітах, а також захворюваннях печінки співати плавно (живіт трішки випирається);

Б) Кінестезія відповідних активних точок на стопі і пальцях;

В) хвилинка для психофізичного тренування.

ВПРАВА 5. При неврозах і неврастеніях:

А) Психофізичне тренування;

Б) кінестезія точки на великому пальці;

В) спів «М-пом-еєє», «м-пом» коротко, як у впр.2, а «Пее-ее»-розтягнути.

ДИХАННЯ ЗА СИСТЕМОЮ ЙОГІВ (Пранаяма)

Широке коло спеціалістів, дотичних до співацького мистецтва, величезної ваги завжди надавали (і надають) техніці так званого «*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, хвороби серця тощо - залишилися б тільки медичними термінами в словниках.

Крім того, практика контролю над диханням *очищує свідомість, посилює волюві енергії організму, самоконтроль, зміцнює нервову систему, емоційну врівноваженість*, а відтак, моральні якості та духовний розвиток людини загалом [5, с.58;].

Керівництво диханням у так званій **Пранаямі** містить у собі *три важливі функції - видих, вдих і затримка*.

Усякий щабель 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.

Затримувати 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 - затримування 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**. Робиться повний повільний видих і за ним зразу ж вдихання. Це - найкращий фізіологічний ритм.

Працюючи в ритмі дихання 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 пітливість 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 тремтіти 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 відчувати левітацію тіла і приплив Великого Блаженства (т.зв. Нірвану).

Повне дихання йогів сидячи:

Повне дихання поєднує в собі послідовне (без поспіху, зосереджено, ніби прислухаючись), виконання трьох фаз: нижнього, середнього і верхнього.

1. Вихідне положення - сидіти в позі «лотоса», «напівлотоса» (або по-турецьки), спину випрямити, руки на колінах, пальці рук у джнані-мудра (з'єднати великі й вказівні пальці, середні пальці зігнути у центр долоні, мізинець і безіменний випрямити).

2. Техніка виконання: виконати чотирнадцять повних видихань по два на кожен центр.

Центри: 1) - Маківка (М); 2) - Міжбрів'я(Мб); 3) - Щитовидна залоза(ЩЗ); 4) - Серце (С) (тобто, середина грудей; 5) – Пупок (П);

б) – Сонячне сплетіння (СС); 7) – Промежина (П), (тобто, ділянка лобкової кістки і нижніх м'язів живота).

Після видихання приступати до виконання трьох фаз повного дихання.

Нижнє дихання виконується за рахунок скорочення черевних м'язів: при вдиханні живіт *ледь випинається*, а при видиху - *втягується*. Це дихання рекомендується виконувати не тільки сидячи, а й лежачи та стоячи. Жінкам бажано, на відміну від чоловіків, зосереджувати увагу на середині грудей (на ділянці серця). Видих і вдих повинні *дорівнювати один одному*, а дихання - плавне, без ривків.

Середнє дихання виконується за рахунок розширення грудної клітини при вдиханні й її обпадання при видиху.

Верхнє (ключичне) дихання виконується за рахунок підймання й опусканню верхньої ділянки грудей, коли підіймаються плечі (ключиці).

Повне дихання поєднує таку послідовність (при повному видиху, яке повинно відбуватися без надміру зусиль): у процесі *вдихання*:

а) випнути живіт і заповнити повітрям нижню частину легенів;

б) плавно розширивши грудну клітину, перейти на середню частину легенів;

в) злегка піднявши плечі, наповнити повітрям верхівки легенів. ***Не допускати будь-якого напруження і зусилля в процесі вдихання! Дихати в межах природної, звичної, ємкості!***

В процесі *видихання*: а) втягти живіт, б) опустити грудну клітину, в) опустити плечі.

М'язи нижньої ділянки живота (промежини) не повинні брати участь у такому диханні, лише м'язи, які безпосередньо впливають на роботу діафрагми, а перехід від однієї фази дихання до іншої виконувати без зупинок і ривків.

Для жінок зі *зниженим артеріальним тиском* та переважаючим грудним диханням на початковому етапі виконання вправ може спостерігатися запаморочення, яке знімається підняттям ніг у положенні лежачи на спині.

Повне дихання йогів стоячи;

Вихідне положення у варіантах:

- А) Стоячи на правій нозі;
- Б) стоячи на лівій нозі;
- В) стоячи на двох ногах;

Зігнути вільну ногу в коліні й упертися п'ятою в пах. Руки у всіх трьох варіантах «у намасте» (долоні притиснути одна до одної, великі пальці на рівні яремної ямки, а середні - на рівні кінчика носа).

Техніка виконання: у кожному варіанті виконати по 7 неспішних повних вдихань на сім центрів (по одному вдиханню на кожен центр).

Діафрагма, яка активізується в процесі такого дихання вивільняє венозну систему і направляє кров до грудної клітини.

Уповільнене повне дихання (не частіше 4 вдихів за хвилину) із затримкою на піку вдиху, зменшуючи тиск повітря в грудях, полегшує приплив венозної крові до серця.

Нагромадження в організмі вуглекислоти, яке відбувається при сповільненому диханні, розширює серцеві судини, покращуючи живлення серцевого м'яза.

Повне дихання йогів має різнобічний вплив на організм: органи дихання зміцнюються, зростає ємкість легенів, нормалізується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серця і підвищується опірність перед хворобами.

Інше йогівське **дихання «Сат-нам»** - особливий вид дихання який використовують в Кундаліні-Йога для *пробудження енергетики тіла*.

Виконання: опуститися на коліна і сісти на п'яти, витягнувши руки вгору над головою, щоб їх плечова частина закривала вуха. Переплести всі пальці, крім вказівних, їх витягнути вгору.

Співати «Сат-нам» з почуттям і постійним ритмом, приблизно 8 разів в десять секунд.

Звук «Сат» вимовляти різко - як свист, підтягуючи водночас живіт до хребта. Це - **різкий видих** з вимовою звука «Сат».

При вимовлянні звука «Нам» видихати через ніс стільки, скільки звучить сам звук. Живіт при цьому розслабляється - це зовсім **невеличке вдихання** (правду кажучи, фактично, немає ні вдихання, ні видихання).

Різко вимовляючи звук «*Сат*», утворюється невеличкий видих, те ж саме відбувається і зі звуком «*Нам*» - скільки повітря увійшло - це і є вдихання.

В такий спосіб, в ділянці пупка виникає ритмічне коливання. Вимовляючи звук «*Сат*» необхідно, водночас, *стиснути анус*, легко підтягуючи його вгору, а на видиханні, при звуці «*Нам*» - його *розслабити*.

Це дихання необхідно виконувати мінімально три хвилини, потім вдихнути повільно і плавно, активно і міцно напружуючи всі м'язи від сідниць вгору, аж до плечей. Подумки уявити, що енергія вливається крізь тім'я. *Розслаблення повинно тривати вдвічі довше, ніж виконання вправи.*

Вправа розрахована на здорових людей, для отримання значного енергетичного заряду на увесь день. Спочатку виконання триває *три хвилини і відпочинок шість хвилин*.

Поступово час збільшується: *три хвилини і одна хвилина відпочинку, ще три хвилини дихання і після цього 12 хвилин повного відпочинку*. Згодом, поступово, час виконання такого дихання може зрости до **15 хвилин** з глибоким розслабленням - **20-30 хвилин**.

Поступово, під час виконання вправи виникатиме відчуття «гудіння» тіла від енергії, проте, *не варто приспішувати процес, а систематично і наполегливо розвивати можливості свого тіла*, оскільки, це дихання ретельно пропрацьовує всі рівні людської сутності.

Варто навчитися *поважати внутрішню силу цього дихання*, оскільки, при заблокованих енергетичних каналах тіла надмірне тренування може викликати **величезний енергетичний удар**.

Обережність і поступовість - основа успіху у вказаних вправах.

Йоги опановують це дихання для контролю за енергетичними процесами свого тіла, спрямовуючи її на творення і розвиток, а також, на оздоровлення.

Названий вид дихання, зокрема, дозволяє контролювати психічну енергію, пов'язану зі **значними розумовими навантаженнями та сексуальними надмірностями**.

«Бхастрика-Пранаяма» - дихання, яке в перекладі з індуського означає **«ковальський міх»** (пристрій, який нагнітає повітря у ковальську піч). Так, і ця вправа сприяє подачі повітря в організм людини.

Виконання дуже просте: сісти прямо, закрити праву ніздрю великим пальцем і тихо, дуже повільно вдихнути лівою за правилами йоги - нижнім, середнім і верхнім диханням.

Одразу ж перейти до такого ж повільного видихання, відкриваючи праву ніздрю, але закриваючи ліву, до повного випорожнення легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору (до утворення ямки в животі).

Після цього без зупинки виконати тихе, розмірене вдихання правою ніздрею, а спокійне подовжене видихання - лівою.

Дальше увесь цикл повторюється знову.

Це і є одна «Бхастрика-пранаяма», надзвичайно проста і надзвичайно ефективна.

Це дихання впливає на:

1—ритм дихання. Чим вищий ритм дихання, тим активніший організм. І, навпаки, чим менший ритм дихання, тим краще відпочиває мозок людини і відбувається розслаблення організму.

Якщо частота дихання не перевищує **8 разів у хвилину**, то головна ендокринна залоза організму - *гіпофіз* - починає працювати більш ефективно.

Якщо ж людина починає дихати з частотою меншою ніж **4 рази в хвилину**, шишковидна залоза (*епіфіз*) починає повноцінно функціонувати.

Зважаючи на те, що шишковидна залоза виконує роль синхронізатора зміни дня і ночі в організмі, з яким пов'язана діяльність циркуляції енергії каналами акупунктурної системи, то важко переоцінити її вплив на здоров'я.

Крім того, правильна робота цієї залози пов'язана з деякими удосконаленнями (сіддхи), такими, як яснобачення, надчутливість тощо.

Отже, **Бхастрика-пранаяма** сприяє нормалізації функції шишковидної залози, оскільки, частота дихання при її виконанні скорочується до 2-3 разів на хвилину.

2 – поперемінне дихання через ліву і праву ніздрю врівноважує вплив на ліву і праву півкулю мозку людини.

3 - стискування і розширення плазмового тіла з в замороженим в нього магнітним полем.

Максимальне підтягування живота в верх при видиханні і випирання його при вдиханні сприяє появі в організмі *могутнього струму*, який вирівнює в організмі різні перекося енергетики, що проявляється зовні у вигляді поту і т.д.

4- *могутній масажний ефект* на органи черевної порожнини.

«Духовна енергія»

Існує декілька способів отримання «духовної енергії» - ущільнення голографічного тіла, найголовнішим з яких - не робити того, що сприяє її зменшенню і розпорошенню.

Зменшенню сприяє надмірне і швидке харчування, шкідливі звички, невпорядкований спосіб життя.

Розпорошують «духовну енергію» непотрібні розмови і осуд, неконтрольована поведінка і злість, надмірна емоційність і безпідставна мрійливість.

Для боротьби з цим в стародавні часи у монастирях і церквах рекомендувалися так звані **«обітници»** (*«обітниця мовчання»* від обмовляння; *«обітниця єдиномислія»* для «упорядкування» думок і бажань за допомогою молитов, мантр; *«обітниця занурення в собі»* для концентрації «в собі» і упорядкування своєї життєвої енергії) - поширені й досі серед монахів та духовних осіб і служителів церкви способи очищення тіла і душі від усього зайвого і шкідливого.

Поміркованість у всьому - основне кредо людини!

Навіть найбільші скептики визнають цілющу силу накопиченої духовної енергії, яка здатна творити дива і дарувати удосконалення.

Найбільш доступними методиками накопичення «духовної енергії» є:

- розслаблення (розпруження, звільнення);*
- душевне настроювання; концентрація на власному тілі і «лабіринтах душі»;*
- зосередження на відчуттях «світла і добра»;*
- доброзичливе ставлення і оптимізм.*

Розслаблення. Ця методика є дуже простою, хоча й нелегкою для виконання.

Необхідно навчитися звільняти своє тіло і думки: лягти, розслабити м'язи тіла, заспокоїти дихання і мислення, щоб думки «відійшли», а тіло «провалилося» і перестало відчуватися.

Таке розслаблення чергувати з активізацією і гостротою (напруженням) всіх відчуттів.

Чергування розслаблення з напруженням складає основний алгоритм оновлення і удосконалення, яке формує душевну і тілесну гармонію, робить тіло «слухняним», а душу - урівноваженою.

Це означатиме, що голографічне тіло ущільнилося, тобто, духовна енергія повертається. Систематичне практикування в цій методиці дозволить швидко і ефективно позбуватися негативного ставлення до життя та віднаходити душевну гармонію «самого себе», а відтак, значно покращити своє здоров'я, і, водночас, перспективу сьогодення та майбутнього.

Питання для закріплення знань:

- 1.Визначте основне «кредо» системи дихання К.Бутейка;*
- 2.В чому особливості системи розвитку дихання за О.Стрельниковою і які основні постулати цієї системи?;*
- 3.Виділіть специфічні риси тренування дихання за системою К.Динейки, спрямованої на формування м'язово-моторної свободи діафрагми та грудної клітини і терапевтичну суть т.зв. звукомоторних вправ;*
- 4.Охарактеризуйте засадничі методи дихання індійських йогів «Пранаяма» у всіх вказаних різновидностях;*
- 5.Що означає поняття - «духовна енергія» людини? В чому полягає т.зв. алгоритм оновлення і удосконалення її фізичних та духовних цінностей?*

Післямова

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

Отже, вивчення роботи голосового апарата людини поза цілісною структурою життєдіяльності організму не може вважатися правильним. Тому, переважна більшість наукових досліджень в сучасній вокальній педагогіці стосуються саме взаємопов'язаної системи звукоутворення з духовно-фізичним компонентом людського буття. В тісному переплетенні всіх життєвих функцій голос отримує статус як «цілителя», так і «руйнівника» людської душі і тіла, в залежності від правильного чи неправильного «програмування» цих функцій. Творча співдружність суміжних наук, таких як: фізіологія, психологія та педагогіка, які своїми науковими досягненнями утверджують нові підходи до проблеми вокального виховання, розкривають нові «секрети» успішного опанування процесу голосотворення. Це дає змогу розвивати голос людини як *універсальну функціональну систему* впливу на зовнішню і внутрішню (нервово-м'язову) діяльність її організму, а також, характер поведінки, манеру спілкування, настроїв та ін..

Саме *«універсальність» звуковидобування* стає нині головним критерієм діяльності людини, практично, у всіх сферах життя, і навіть, у бізнесових структурах (модельному бізнесі, творчих майстернях, професійній діяльності адміністративно-керівних органів, не кажучи вже про театральну-музичну сферу). Сьогодні вже нікого не дивують бізнес-плани різноманітних корпорацій і компаній, які активно впроваджують для своїх працівників обов'язкові тренінгові майстер-класи з культури мовлення (і спілкування), відкривають кваліфікаційні курси з вокалу, а також, пластики і руху, що проводять відповідні спеціалісти.

Згідно з цим, вокальна педагогіка також вимагає *«перегляду» усталених стереотипів і утвердження нових парадигм*, які б дозволили відповідним навчальним структурам розвивати голос співака (і в мовленнєвій, і вокальній техніці) *в універсальній системі керування всіма параметрами якісного звучання*, що стосуються діапазону, резонаторів, гучності, роботи артикуляційного апарата, інтонації, виразності, вокально-музичного

(моторного) слуху тощо, як в академічному співі, так і народній, естрадній (і мелодекламаційній) манерах голосотворення.

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

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

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Аникеева З.И., Аникеев Ф.М. Как развить певческий голос./ З.И.Аникеева, Ф.М.Аникеев. Отв.ред. Д.И.Тарасов – Кишинев: «Штиинца», 1981. – 120 с.
2. Антонюк В.Г. Постановка голоса: навчальний посібник для студентів вищих муз. навч. закладів / Валентина Геніївна Антонюк. – К.: Українська ідея, 2000. – 68 с.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем/П.К.Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
4. 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.
5. Багрунов В.П. Азбука владения голосом/Владимир Павлович Багрунов. – СПб.: Композитор, 2010. – 220 с.
6. Базиликот Б. Орфоепія в співі: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Богдан Омелянович Базиликот. – Львів: вид. центр ЛНУ ім.. І.Франка, 2001. – 126 с.
7. Барсов Ю. Вокально-исполнительские и педагогические принципы М.И.Глинки/ Юрий Александрович Барсов. – Л.: Музыка., 1968. – 64 с.
8. Білик Є.Б. Правильне дихання - здоровий організм / Є.Б.Білик.- Жіночий медичний poradник. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. – С.50-61.
9. Благовидова О.Н. Статті и матеріали к 100-летию со дня Рождения. О.Н.Благовидова. – Одесса: Печатный дом, 2005. – 138 с.
10. Варламов А. Полная школа пения / А.Варламов. – М.: Музгиз, 1953.– 110 с.
11. Вокализы итальянских композиторов и учителей пения XVII-XVII веков для среднего голоса и фортепиано. – С-Пб: Композитор, 2006. – 32 с.
12. Воронін О. 30 вокалізів на основі народних пісень / О.Воронін, О.Вороніна. – К.: Музична Україна, 1991. – 71 с.
13. Гарсиа М.(сын). Школа пения: Ч. 1-2 / Мануэль Гарсиа –

- сын; пер. С фр., предисл., коммент. и примеч
В.А.Багадунова. – М.:Музгиз, 1956. – 127 с.
14. Гегель Г. Лекции по эстетике / Г.Гегель // Эстетика: в 4 т. – М.: Искусство, 1968. – Т.1. – С.38.
 15. Глинка М. Упражнения для усовершенствования голоса, методические к ним пояснения и вокализы-сольфеджио / Михаил Иванович Глинка. – М-Л., 1951.
 16. Голубев П.В. Поради молодим педагогам-вокалістам / Павло Васильович Голубев. Пер. з рос. Л.М.Єременко. – К.: Музична Україна, 1983. - 62 с. («Музикантові-педагогу»).
 17. Гнидь Б.П. Історія вокального мистецтва.[Підручник] / Богдан Пилипович Гнидь. – К.: НМАУ, 1997. – 320 с.
 18. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства/ Надежда Борисовна Гонтаренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 156 с. (Любимые мелодии).
 19. Гребенюк Н.Є. Вокально-виконавська творчість: психолого-педагогічний та мистецтвознавчий аспекти.[Монографія]/Н.Є.Гребенюк – К.: НМАУ ім. П.Чайковського, 1999. – 269 с.
 20. Дейша-Сионицкая М.А. Пение в ощущениях / М.А.Дейша-Сионицкая. – М.: Музгиз, 1926. – 31 с.
 21. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики (учебное пособие)/Леонид Борисович Дмитриев. (При участии А.С.Яковлевой). - М.:Музыка, 2000. – 368 с.
 22. Доронюк В.Д. Основи вокально-педагогічної творчості вчителя музики: навч. Посіб. Для викладачів і студентів вищих навчальних закладів і вчителів музики шкіл різного типу /Василь Дмитрович Доронюк, М.Ю.Сливоцький. – Івано-Франківськ: Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ, 2007. -306 с.
 23. Дуткевич Т. Загальна психологія (конспект лекцій): Навчальний посібник / Тетяна Вікторівна Дуткевич. – Кам'янець-Подільський, 2002. – 96 с.
 24. Дюпре Ж. Школа пения /Жильбер Дюпре. – М.: Музгиз, 1955.
 25. Євтушенко Д.Г. Роздуми про голос: нотатки педагога-вокаліста / Дометій Гурійович Євтушенко. – К.: Музична Україна, 1979. - 91 с.

26. Євтушенко Д.Г., Михайлов-Сидоров М.І. Питання вокальної педагогіки. / М.Г.Євтушенко та ін.. - К.: Мистецтво, 1963. – 339 с.
27. Егоров А.М. Гигиена певца / Анатолий Михайлович Егоров – М.: Медгиз, 1995. – 123 с.
28. Егорычева М. Упражнения для развития вокальной техники/ Марина Ивановна Егорычева – К.: Музична Україна, 1980. – 111 с.
29. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. (Учебно-методическое пособие для учителей музыки и пения, хормейстеров и вокалистов)/ Виктор Емельянов. – СПб.: Лань, 1997. - 192 с.
30. Емельянов В.В. Фонопедический метод формирования певческого голосообразования / В.В.Емельянов // Методические рекомендации для учителей музыки. Отв. ред. Л.П.Маслова. – Новосибирск: Наука, 1991. – 41 с.
31. Зарицкий А., Тринос В.А., Тринос Л.А. Практическая фониятрия /А.Зарицкий и др. – К.: Вища школа, 1984.- 104с
32. Зейдлер Г. Человеческий голос как музыкальный инструмент. Вокализы в тональностях для высоких голосов / Г.Зейдлер, Б.Лютген. - М., 1998. – 49 с.
33. Зязюн І.А. Краса педагогічної дії / І.А.Зязюн, Г.М.Сагач. – К.: УФІМБ, 1997. -302 с.
34. Иванников В.Ф. Методика поточного пения / Владимир Филиппович Иванников. – М., 2005. – 16 с.
35. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития Вокальных способностей / И.О.Исаева – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 319 с.
36. Как научиться петь. – М.: Благо, 2002. – 128 с.
37. Козаренко О.В. Феномен української національної музичної мови [Монографія] / О.В.Козаренко. – Львів: НТШ, 2000. – 248 с.
38. Колодуб І. Питання теорії вокального мистецтва / І.Колодуб. – Х.: Промінь, 1995. – 119 с.
39. Костюк О. Сприймання музики і музична культура слухача. /О.Костюк. – К.: Наукова думка, 1965. – 123 с.
40. Красильников В.Н. Звуковые волны / В.Н.Красильников. – М., 1971. – 234 с.
41. Лаури-Вольпи Дж. Вокальные параллели / Джакомо

- Лаури-Вольпи. Пер. с итал. Ю.Н.Ильина – Л.: Музыка, 1972. – 304 с.
42. Леонтович М.Д. Практичний курс навчання співу у середніх школах України / М.Д.Леонтович; упор. Л.О.Іванова. – К.: Муз. Україна, 1989. – 133с.
 43. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н.Леонтьев. – М.: МГУ, 1978. – 584 с.
 44. Линклейтэр К. Освобождение голоса / Кристин Линклейтэр. Пер. с англ. Л.Соловьевой – М.: ГИТИС, 1993. В 4-х ч. – 117с.
 45. Калабин А. Управление голосом: эффективная методика Постановки и развития голоса / Антон Калабин. – М.: Эксмо, 2006.- 160 с. («Сделай себя сам»).
 46. Кіндратюк Б. Духовне здоров'я школярів і музика дзвонів: Етнопедагогічний аспект. Науково-методичний посібник/ Богдан Дмитрович Кіндратюк. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2005. – 270 с.
 47. Кравченко А.М. Секреты бельканто (книга для начинающих певцов)/ А.М.Кравченко. – Симферополь: Ред. Отдел Крымского комитета по печати, 1993. - 128 с.
 48. Менабени А.Г. Методика обучения пению. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / Анжелика Георгиевна Менабени. – М.: Просвещение, 1987. – 96 с.
 49. Микиша М.В. Практичні основи вокального мистецтва./ Михайло Венедиктович Микиша. Літ. виклад. М.Головащенко. - 2-ге вид. – К.: Муз. Україна, 1985. – 80 с
 50. Морозов В.П. Искусство резонансного пения: основы резонансной теории и техники / Владимир Петрович Морозов. – ИП РАН, МГК им. П.И.Чайковского, Центр «Искусство и наука», 2002. – 496 с.
 51. Морозов В.П. Тайны вокальной речи / В.П.Морозов. – Л.: Наука, 1967. – 204 с.
 52. Морозов В.П. Профотбор вокалистов: экспериментально-теоретические основы объективных критериев / В.П.Морозов // Вопросы вокальной педагогики. – М.: Музыка, 1984 . Вып.7. – С.173-213.
 53. Назаренко И.К. Искусство пения / И.К.Назаренко. – М.: Музыка, 1968.- 602 с.
 54. Носуленко В.Н. Психология слухового восприятия /

- В.Н.Носуленко. – М.: Наука, 1988.
55. Огороднов Д. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. Методическое пособие / Дмитрий Ерофеевич Огороднов. – К.: Музична Україна, 1989.- Изд. 3-е. - 165 с.
 56. Олексюк О.М. Музична педагогіка: навч. посібник / Ольга Миколаївна Олексюк. – К.: КНУКіМ, 2006. – 188 с.
 57. Олексюк О.М., Ткач М.М. Педагогіка духовного потенціалу особистості: сфера музичного мистецтва. Навчальний посібник/ О.М.Олексюк, М.М.Ткач – К.: Знання України, 2004. -264 с.
 58. Оськина С. Музыкальный слух: Теория и методика развития и совершенствования / С.Оськина. – М.: ООО Изд-во «АСТ», 2003. – 78 с.
 59. Падалка Г М. Педагогіка мистецтва (Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін):[Монографія] / Галина Микитівна Падалка. – К.: Освіта України, 2008. – 273 с.
 60. Панофка Г. Искусство пения (Теория и практика для всех голосов) Соч.81. / Генрих Панофка; пер с ит. – М.: Музыка, 1968. – 215 с.
 61. Паров Ю. Азбука дыхания / Юлиус Паров. – Минск: Полымя, 1988. – 46 с.
 62. Плужников К. Механика пения. Принципы постановки голоса/ Константин Ильич Плужников. – С-Пб.: Композитор, 2004. – 87 с.
 63. Прокопенко Н.М. Тайна вокала Шаляпина / Наталья Михайловна Прокопенко. – К.: ИИЦ Госкомстата Украины, 1999. – 228 с.
 64. Прокопьев В.Н. Как стать певцом и сделать карьеру / В.Н.Прокопьев. – С-Пб.: Русская графика, 2000. – 176 с.
 65. Прядко О.М. Розвиток співацького голосу: навчальний посібник./ Олена Михайлівна Прядко. Навчальне видання – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О.В., 2010. – 128 с.
 66. Работнов Л. Основы физиологии и патологии голоса певца./ Л. Работнов – М.-Л.: Медгиз, 1932. – 153 с.
 67. Риггс Сэт. Как стать звездой: Аудиошкола для вокалистов (Техника пения в речевой позиции) / Сэт Риггс.- М., 2004. – 104 с.
 68. Рудаков А.И. О природе верхней певческой форманты и

- механизме ее образования / А.И.Рудаков – М.: Музыка, 1968. – 367 с.
69. Рудницька О.П. Педагогіка: загальна і мистецька. Навч. посіб./ Оксана Петрівна Рудницька - К., 2002. – 270 с.
70. Святитель Григорий Нисский. Человек есть образ Божий. – М.: Православное слово, 1995. – 31 с.
71. Стасько Г.Є. Творче і раціональне в системно-методичному забезпеченні професійної підготовки вокалістів / Галина Євстахіївна Стасько // Вісник Прикарпатського університету. Мистецтвознавство. Вип. УІ. – Івано-Франківськ, 2003. – С.46-58.
72. Стасько Г. Психотехніка співу у вокальній педагогіці [Монографія] /Галина Стасько. – Івано-Франківськ: вид-во ПНУ ім. В.Стефаника, 2011. – 176 с.
73. Стасько Г. Технологія звукоутворення в контексті вокально-виконавських інновацій сучасності /Галина Стасько //Вісник Прикарпатського університету. Мистецтвознавство. Вип. ХУІІ-ХУІІІ. – Івано-Франківськ, 2010.- С.301-306.
74. Стасько Г.Є., Шуляр О.Д. Сливоцький М.Ю. Голос людини та 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. – 334 с.
75. Стахевич А.Г. Вокальное искусство Западной Европы: творчество, исполнительство, педагогика [Монография] / А.Г.Стахевич. – К.: НМАУ им. П.Чайковского, 1997. - 272с
76. Стахевич О. Основи вокальної педагогіки: Ч.І. Природно-наукові теорії сольного співу: курс лекцій: навч. Посібник для студентів диригентсько-хорових факультетів музичних і педагогічних вузів / Олександр Григорович Стахевич. - Суми, 2002. - 91 с.
77. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению / Галина Павловна Стулова. - М.: Прометей, 1992. - 118 с.
78. Стулова Г.П. Дидактические основы обучения пению. / Г.П.Стулова.- М.: МГПИ, 1988. – 69 с.
79. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей/ Борис Михайлович Теплов. - М.-Л.:Изд-во АПН РСФСР,

1947. – 330 с.

80. Тютюнник П. Приречені на Щастя / Павло Тютюнник. – К.: ПАТ «ВІПОЛ», 2015. – 160 с. (Популярне видання).
81. Фучито С. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо /С. Фучито, Дж. Бейер-Барнет. Пер. с нем. Шведе Е.Е. – 3-е изд., доп.- СПб.: Композитор, 2005. – 56 с.
82. Чабаненко В.А. Основи мовної експресії / В.А.Чабаненко.- К.: Вища школа, 1984. – 166 с.
83. Чайка В. Мистецтво творити голосом. Роль психофізіологічного стану студента у розвитку його вокальної майстерності: поради педагога / Володимира Чайка. – Львів: Місіонер, 2008. – 152 с.
84. Чопра Д. Семь духовных законов успеха./ Дивак Чопра. Пер. с англ. Шпет Н., 2001. – 160 с.
85. Шабутін С, Хміль С., Шабутіна І. Зцілення музикою [монографія] / Сергій Шабутін, Стефан Хміль, Ірина Шабутіна. - Афіни, Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 192 с.
86. Шаляпин Ф.И. Литературное наследство. В 2-х т./ Федор Иванович Шаляпин. – М.: Искусство, 1959. Т.1. – 768 с.
87. Юссон Р. Певческий голос: исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса / Пер. с франц.. Введение Е.Рудакова. – М.:Музыка,1974. – 262 с.
88. Юцевич Ю.Є. Словник музичних термінів / Юрій Євгенович Юцевич. Вид. 2-ге, перероблене і доповнене – К.: Музична Україна, 1977. – 206 с.
89. Юцевич Ю.Є. Теорія і методика розвитку співацького голосу: Навч.-метод. посібник для викладачів і студентів мистецьких навчальних закладів, учителів шкіл різного типу / Юрій Євгенович Юцевич; ін-т змісту і методу навчання. - К., 1998. - 159 с.
90. Юцевич Ю. Музыка: словник-довідник / Юрій Юцевич. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. - 352 с.
91. Юшманов В.И. Вокальная техника и её парадоксы [Монография] / Виктор Иванович Юшманов. – СПб.: Изд-во: ДЕАН, 2001. – 128 с.
92. Яковенко С.Б. Павел Герасимович Лисициан: уроки одной жизни. /С.Б.Яковенко. – М.: Музыка, 1989. – 98 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

♩ = 60



Вже вес - на прий - шла кві - ту - ча, зем - лю сон - це зі - грі - ва:
 Зем - лю ки - лим вкрив баг - ря - ний о - сінь зо - ло - та прий - шла:
 В не - бі зі - ронь - ка сі - я - є. шле ук - лін вам всім зем - ний:
 Зе - лен гай на - кри - ла ніч - ка. мі - сяць ра - діс - но сі - я.



Кра - ю рід - ний мій,
 Зи - монь - ка - зи - ма:
 Че - рез рі - чень - ку:
 Я до - до - му йду.

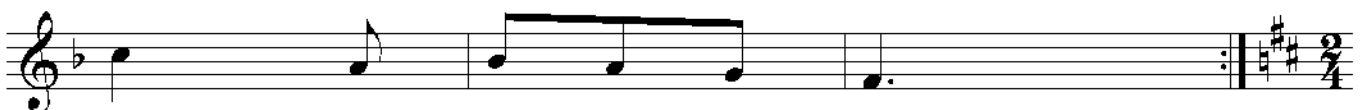
Українська народна пісня



Ку - ку. ку - ку чу - ти в ліс - ку. Хо - дім спі -



вай - мо, ра - до ві - тай - мо го - жу,



го - жу, го - жу всс - ну.

Додаток 2

Українська народна пісня

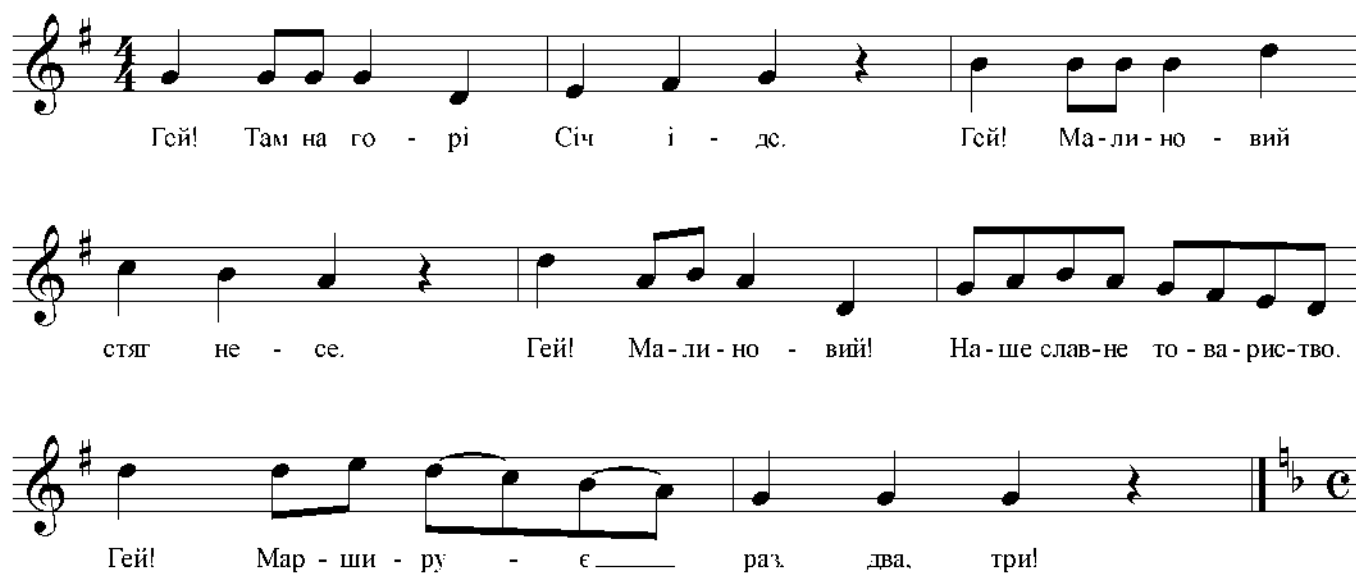


Ой на го - рі жи - та мно - го. ой - йой. йой. йой. йой.

по - ло - ви - на э - ле - но - го ой йо-йой. ой йо-йой йой.

Гей! Там на горі Січ іде.

сл. К. Обуха
муз. К. Трильовського



Гей! Там на го - рі Січ і - де. Гей! Ма-ли-но - вий

стяг не - се. Гей! Ма-ли-но - вий! На-ше слав-не то - ва - рис-тво.

Гей! Мар - ши - ру - є — раз. два, три!

Чом, чом, чом земле моя

сл. В. Лебедової
муз. Д. Січинського



ЗМІСТ

Від автора.....	3
Розділ I. Специфіка вокальних вправ.....	5
Розділ II. Класична вокальна педагогіка минулого.	
2.1.3 досвіду роботи видатних педагогів.....	30
А) Педагогічні принципи Михайла Івановича Глинки.....	32
Б) З досвіду роботи професора Одеської консерваторії Ольги Миколаївни Благовидової.....	36
В) З досвіду роботи професора Харківської консерваторії Павла Васильовича Голубєва.....	38
Г) Методичні вказівки професора Петербурзької консерваторії Наталії Олександрівни Ірецької.....	39
Д) Методичні вказівки професора Єреванської консерваторії Павла Герасимовича Лисиціана.....	40
Е) З методичних рекомендацій професора Софійської консерваторії І.А.Іосифова.....	41
Розділ III. Педагогічне кредо стилю бельканто.....	43
2.1. Класифікація голосів і вокальних жанрів: (методичний аспект).....	48
А) жіночі голоси.....	51
Б) чоловічі голоси.....	55
В) естрадний спів.....	65
Г) народний спів.....	67
Д) камерний спів.....	70
Розділ IV. Вокальні вправи Камілло Еверарді.	
4.1.Вправи для тренування діафрагми і черевного пресу.....	74
А)Перша група вправ(для сопрано, мецо-сопрано і тенора).....	77
Б) друга група вправ(для сопрано, мецо-сопрано і тенора)	98
В) додаткові вправи (для сопрано, мецо-сопрано і тенора).....	105
4.2. Вправи для баритона:	
А)частина перша (для баритона).....	119
Б)частина друга (для баритона).....	139
В)додаткові вправи(частина друга для баритона).....	143
4.3.Вправи для баса:	
А)частина перша (для баса).....	148
Б)частина друга (для баса).....	170
В)додаткові вправи(для баса).....	174

Розділ У. Засади сучасної вокальної педагогіки.

5.1. Основні положення методики розвитку голосу	
Н.Б.Гонтаренко.....	179
5.2. Методика поточного(струменевого) співу за системою	
В.Ф.Іванникова.....	243
5.3. Методика керування голосом за В.П.Багруновим.....	264
А) Теоретичні засади.....	264
Б) Практика роботи з голосом.....	271
5.4. Концепція Павла Тютюнника (керівника Центру постановки	
голосу «Українське бельканто»).....	289
Розділ УІ. Заходи профілактики захворювань голосового	
апарата та дихальної системи.....	292
А) К.П.Бутейко.....	293
Б) О.Стрельникова.....	295
В) Кароліс Динейка.....	302
Г) Дихання за системою йогів (Пранаяма).....	309
Післямова.....	317
Література.....	319
Додатки.....	326
Зміст.....	