

Л. Н. МОРОЗОВ

ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ВОКАЛА



МАСТЕР-КЛАСС

Учебное пособие

Издание второе, стереотипное



Морозов Л. Н.

М 80 Школа классического вокала. Мастер-класс: Учебное пособие. — 2-е изд., стер. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2013. — 48 с. (+DVD). — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-0848-1 (Издательство «Лань»)

ISBN 978-5-91938-106-8 (Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»)

В книге выдающегося вокального педагога, заслуженного артиста России, профессора Санкт-Петербургской консерватории Л. Н. Морозова изложены основные принципы голосообразования в оперном пении, выработанные и проверенные автором за несколько десятилетий педагогической и концертной деятельности. Подробно рассмотрены акустика голосового аппарата, акустическое строение голоса, правильное формирование голоса. К книге прилагается DVD с записью занятия автора с учениками, показаны вокальные упражнения, особое внимание уделено часто встречающимся ошибкам и работе над их устранением.

Пособие будет интересно всем, кто занимается классическим вокалом и хочет улучшить свою технику — студентам консерваторий, профессиональным оперным певцам и тем, кто работает над голосом самостоятельно.

ББК 85.314

Morozov L. N.

М 80 The school of opera singing. Workshop: Textbook. — 2nd edition, stereotyped. — Saint-Petersburg: Publishing house “Lan”; Publishing house “THE PLANET OF MUSIC”, 2013. — 48 pages (+ DVD). — (University textbooks. Books on specialized subjects).

The book of the outstanding vocal teacher, the Honoured Artist of Russia, a professor of Saint-Petersburg conservatory L. N. Morozov presents the fundamentals of vocalization in opera singing, which were formulated and proved by the author during several decades of his teaching and concert activities. The acoustics of the voice apparatus, the acoustic construction of the voice, and the correct development of the voice are considered in details. The book is supplied with DVD, demonstrating the author's lessons with the students and vocal exercises. The special attention is devoted to frequent mistakes and the correction of them.

The textbook will be interesting for everyone who learns opera singing and wants to improve his skills, that is for academy students, professional opera singers and those who work at the voice by themselves.

Издательство выражает благодарность
заслуженному артисту России *Евгению АКИМОВУ*
за помощь в создании данного пособия

Обложка
А. Ю. ЛАПШИН

© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2013
© Л. Н. Морозов, 2013
© Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»,
художественное оформление, 2013



ВВЕДЕНИЕ

Я пою шестой десяток лет, но голос мой звучит молодо, в полном диапазоне, я пою с достаточной выносливостью. Всем этим я обязан тому, что всю жизнь пою на стопроцентной поддержке звука дыханием с опорой по всему диапазону. В 70 лет я спел спектакль «Фауст» с отличной нотой «до» в каватине и с полной уверенностью в звучании голоса. Я начал петь как лирический тенор, однако к 36 годам я стал исполнять партию Хозе в опере «Кармен» — партию драматического тенора. Вообще, тенору, поющему на хорошей опоре, вполне можно позволить себе петь репертуар как лирического, так и драматического плана (что и делают итальянские певцы). И сейчас, на уроках со студентами, я уверенно и с удовольствием пою Калафа, Радамеса, Хозе, Каварадоси и другие арии, наряду с ариями Ленского, Фауста, Князя и пр. Спел я эти же арии и в Концертном зале им. Глазунова Санкт-Петербургской консерватории в 2004 году на концерте, посвященном моему 75-летию, совместно с моими учениками — лауреатами конкурсов разных лет, а ныне ведущими солистами Мариинского и других театров.



• 1 •

АКУСТИКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И АКУСТИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ГОЛОСА

ПЕВЧЕСКИЙ ГОЛОС — АКУСТИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ

Голос — первый инструмент, посредством которого человек стал выражать свои переживания. Музыкальный язык, как и язык речи — это средство общения, средство передачи определенной информации человека другим людям. Под голосом вообще понимаются любые звуки, производимые голосовым аппаратом человека, причем они могут быть самыми разнообразными: можно кричать, стонать, имитировать различные звуки.

Голос может быть речевым, певческим, шепотным. Все звуки голоса как физические явления давно проанализированы с большой точностью: хорошо известны основные закономерности, которым подчиняется голос. Знание механизма возникновения певческого голоса и речи в голосовом аппарате дает возможность певцу грамотно влиять на выработку в голосе необходимых качеств.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЗВУКА

В акустике под **звуком** понимается распространение колебаний, т. е. волн, в упругой среде. Можно сказать, что звук голоса — это колебания частиц воздуха, распространяющихся в виде волн сгущения и разрежения (в музыкальной среде источником возникновения этих волн обычно являются колеблющиеся упругие тела: струны, деки и т. п.).

Звук может распространяться по разным средам. Например, когда человек говорит, его голос проходит по воздушным путям в наружное пространство и одновременно распространяется по внутренним тканям организма, вызывая при этом дрожание груди, голо-

вы. Однако, звук проникает и через твердые среды: через стены и потолки, закрытые окна, двери и т. д.

Источник певческого голоса — голосовые связки человека. Голосовые связки, будучи сближены и напряжены, начинают колебаться, и это является причиной возникновения периодических сгущений и разрежений, проходящих между ними вследствие повышенного под-связочного давления воздушной струи. Звуковые волны, родившиеся в гортани, распространяются во все стороны по воздухоносным путям. Таким образом, они только частично выходят в наружное пространство через ротовое отверстие, т. е. только часть звуковой энергии выходит наружу.

Если говорить о распространении звука голоса, нужно сосредоточить внимание на двух моментах: на поведении звука в голосовой трубке певца (внутри организма) и на звуке, вышедшем из ротового отверстия (в акустике это называется «звук, излучающийся из ротового отверстия») в наружное пространство.

Сам по себе воздух (движение воздуха) не является распространителем звука, он только передатчик звуковых колебаний. По воздуху звук идет, мало завися от направления его движения. В голосовой трубке звук распространяется, подчиняясь акустическим законам, а воздух в ней протекает в соответствии с аэродинамическими законами.

Очень важна для пения способность концентрировать, собирать звук, посылать его в различные отделы небного свода, направлять звуковой поток по намеченному пути. Особенная роль в этих процессах отводится нёбному своду.

ТОНОВЫЕ И ШУМОВЫЕ ЗВУКИ

Тоновые звуки — это звуки, имеющие определенную высоту. Тоновые звуки возникают, когда источник колебаний колеблется периодически с определенной частотой, что порождает у слушающего ощущение высоты звука.

Шумы — это звуки, неопределенные по высоте.

Все музыкальные звуки имеют четко выраженную высоту. Но в голосовом аппарате человека при речи и пении возникают и тоновые, и шумовые звуки. Все гласные звуки имеют тоновый характер, а глухие согласные — шумовой. Поэтому пение осуществляется на гласных звуках.

РОЛЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ПЕНИИ

Нервная система управляет всей жизнедеятельностью человеческого организма, всеми его функциями. Певческая деятельность, конечно, не является исключением, ведь пение — всего лишь одна из функций организма, один из видов его деятельности.

Как и другие виды сознательной деятельности организма, пение управляется мозгом. Важнейшие механизмы в работе мозга — это механизм образования условнорефлекторных связей и механизм анализаторов. Индивидуальный опыт человека сосредоточен в коре мозга в форме условно-рефлекторных связей. Связи вырабатываются при условии повторности и одномоментности действия раздражителей, поэтому для запоминания и обучения необходимо повторять материал многократно. В выработке условнорефлекторных связей у человека первенствующую роль играет вторая сигнальная система (слово).

Обучение профессиональному пению связано с выработкой певческих двигательных стереотипов. Динамические стереотипы, когда они выработаны, облегчают деятельность организма.

ТЕХНИКА ПЕНИЯ

Любая ремесленная техника служит базой, на которой строится творчество. Можно привести афоризм: «Ремесло является подножием к искусству» как иллюстрацию важности освоения азов в певческом деле. Однако в дальнейшем, в совершенном искусстве, ремесло растворяется и становится незаметным.

Техника пения — это результат многочисленных связей в речедвигательном анализаторе, связей, возникающих для осуществления какой-либо исполнительской задачи. Владение техникой важно для исполнителя, однако техника не должна быть заметной и выпирающей. Важно, чтобы зритель воспринимал образы, переживания, выраженные певцом, а не отдельные технические элементы.

Техника, осваиваемая на протяжении пути в искусстве, должна вырабатываться в связи с выразительными задачами, как выражение внутренних музыкальных образов. Развитие музыкальности должно предшествовать развитию вокальной техники, а техника должна строиться на музыкальном материале, доступном для понимания ученика. Правильно исполнить технически верно поставленным голосом нотный текст — еще не значит петь. Ноты оживают, когда исполнитель воссоздает их в своем воображении в форме ярких обра-

зов, а затем воплощает их в звуках. Один и тот же нотный текст у разных исполнителей вызывает различные образы.

При занятиях пением нужно развивать в себе музыкальность и артистизм, музыкальное мышление, учиться понимать музыкальный язык. Это требует отбора исполнительских приемов, выработки тонких приспособлений, необходимых для выражения творческого замысла.

Разные звуковые явления в течение всей жизни улавливаются слухом и поступают в мозг, где происходит обработка этих явлений, они откладываются в звуковой памяти. Таким образом человек накапливает звуковой опыт. На этой основе происходит развитие внутреннего слуха, музыкальных представлений, музыкального мышления. Но для того, чтобы этот звуковой опыт привел к развитию музыкального чувства, музыкальности, нужно, чтобы эти построения связались с определенными явлениями, предметами внешнего мира, с различными состояниями человека, с его переживаниями. Именно тогда звуки становятся средством передачи сообщения, индивидуальным музыкальным языком человека.

Если исполнитель понимает произведение, он перестает видеть в нем только нотные знаки и начинает оперировать музыкальными образами, которые у него при этом возникают. Так постепенно человек постигает все более и более сложные произведения, его музыкальное мышление, фантазия, образное видение развиваются все больше и больше. Так же как человек по-разному воспринимает одну и ту же книгу в зависимости от жизненного опыта в разные периоды своей жизни, содержание музыкальных полотен тоже раскрывается с разной полнотой в зависимости от развитости музыкального мышления.

Развитие музыкальности доступно в любом возрасте. Умение понимать музыкальную речь, постигать ее содержание может быть освоено в большей или меньшей полноте любым человеком при верном подходе к этой задаче. Музыкальность состоит из многих элементов: звуко-высотного слуха, чувства ритма, ладового чувства, гармонического слуха и т. д. — и все эти элементы можно развить в себе в равной степени.

Сама музыка должна стать для певца живым языком, которым он будет рассказывать о чувствах, переживаниях, образах действительности. Поэтому большое значение имеет подбор репертуара, на котором происходит развитие музыкального чувства, доступность понимания этого репертуара и постепенное его усложнение. В результате музыкальные мысли произведения не остаются для певца

чужеродными, а превращаются в своеобразный язык. Если музыка не вызывает определенных образов, представлений, не говорит о переживаниях, она становится как для певца, так и для слушателей мертвой, непонятной.

СВЯЗЬ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ ПРИЕМОМ С РАЗВИТИЕМ МУЗЫКАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Чем лучше развито музыкальное мышление исполнителя, чем богаче его внутренний музыкальный мир, тем многообразнее задачи, которые ставятся перед голосовым аппаратом певца в процессе воплощения музыкальных мыслей композитора. Исполняемое произведение рождает у исполнителя внутреннее представление об исполнительских средствах, которыми нужно воспользоваться для его звуковой реализации. Певец отбирает исполнительские приемы для создания желаемого звучания, для соответствия между задуманным им и получаемым звучанием произведения, от попытки к попытке уточняя результат.

Чем больше опыт исполнения, тем больше возможностей у певца для воплощения своих музыкальных образов. Здесь играет роль и накопление двигательных певческих навыков, и постоянная работа над развитием слуха и других ощущений певца. В процессе исполнения перед певцом встают новые требования, которые диктуются реакцией публики, акустикой зала и другими моментами. Со временем произведение переосмысливается, «вынашивается», дорабатывается певцом, углубляется, по-иному интерпретируется, поэтому поиск новых выразительных средств никогда не прекращается.

В обучение пению входят две тесно связанных между собой задачи — построение исполнительского аппарата (выработка профессионального певческого голоса, «инструмента») и обучение пользованию этим аппаратом («игре» на этом «инструменте»). Эти две задачи должны решаться одновременно. Всякий, даже самый простой навык должен связываться с определенной исполнительской задачей. Любое музыкальное упражнение нужно исполнять не только как формальную последовательность нот, а как фрагмент музыкальной мысли, как музыкальную попевку. Исполнительский момент на вокализах должен обязательно содержать музыкальный образ, связанный с определенными музыкальными представлениями. Развитие вокальной техники вне связи с музыкальными выразительными задачами делает исполнение мертвым.

ОСНОВНЫЕ ПЕВЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЗВУК

Всякий музыкальный звук характеризуется высотой, силой, тембром. Но в певческом голосе музыканты, певцы, вокальные педагоги различают не только высоту взятого звука, его силу и тембр, но и еще разнообразные качества голоса, которые обычно обозначают какими-либо сравнениями, метафорами: голос льющийся или, наоборот, прямой; округлый или плоский, мягкий или жесткий; резкий, блестящий, металлический или матовый; грудной или головной; рассыпанный или собранный, сконцентрированный; опертый или неопертый; далекий или близкий и т. п. Различают голоса зажатые, тремолирующие, гнусавые, гудкообразные и многие другие.

ВЫСОТА ЗВУКА

Высота звука — это восприятие частоты колебательных движений. Чем чаще совершаются колебания воздуха, тем выше звук. Качество высоты звука, т. е. частота, рождается в гортани при помощи голосовых связок. При этом скорость распространения звука (342 м/сек) не зависит от частоты колебательных движений.

Частоты волн, использующиеся в пении, охватывают сравнительно небольшую часть звукового диапазона, который способно воспринять человеческое ухо. Если ухо воспринимает от 16 Гц до 20 000 Гц, то звуковой диапазон певцов распространяется чаще всего от 60–70 Гц (низкие ноты баса) до 1200–1300 Гц (высокие ноты сопрано).

СИЛА ЗВУКА

Сила звука — это восприятие размаха колебательных движений, его амплитуда. Амплитуда, размах колебательных движений не зависят от частоты звука.

Сила звука голоса, так же как его высота, рождается в гортани и растет с увеличением силы подвязочного давления. Чем с большим напором прорываются сквозь голосовую щель порции воздуха, тем выше энергия, которую они несут, сильнее амплитуда колебаний частиц воздуха.

ТЕМБР ЗВУКА

Основной тон и обертоны — это наиболее сложное качество певческого голоса. Музыкальные тоны являются тонами сложными, состоящими из многих колебаний разной частоты и силы. Различают основной тон, который определяет высоту звучания сложного звука, и частичные тоны (или обертоны), сумма звучания которых создает совершенно определенный тембр, т. е. характер звучания.

ПРИРОДНЫЙ ГОЛОС И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЕВЧЕСКИЕ НАВЫКИ

М. Глинка писал, что все голоса от природы несовершенны и требуют обработки. В одних случаях голоса требуют шлифовки блестящих врожденных данных, когда основные певческие функции осуществляются правильно, в других случаях это координация, выявление скрытых возможностей голоса, формирование нужных приспособлений.

В истории вокального искусства есть примеры постепенного развития профессиональных певцов, которые в начале обучения имели весьма скромные, а зачастую и вовсе профессионально непригодные голоса. И. Архипова и В. Левко, известные солистки Большого театра, к примеру, начинали с весьма скромными данными. В данном случае профессиональные вокальные навыки были выработаны крайне успешно.

Утрата выраженного певческого голоса чаще всего является следствием потери верной согласованности в работе голосового аппарата, а не необратимым процессом разрушения голоса. Ведь певческий голос — это прежде всего результат определенных мышечных приспособлений.

Выявление и развитие голоса у певца с незначительными вокальными ресурсами (нахождение голоса) состоит в нахождении правильного согласования работы всех частей голосового аппарата, в развитии силы и ловкости мышц, которые принимают участие в певческой функции. При развитии певческого голоса устанавливается новый профессиональный певческий режим в работе голосового аппарата, развиваются новые двигательные навыки, которые затем

автоматизируются и дают возможность целиком переключить внимание певца на выполнение творческих задач.

С одной стороны, голос должен быть «формально правильным», т. е. профессионально оформленным в соответствии с современными представлениями о полноценном звучании, а с другой стороны, эта «формальная правильность» не должна быть стандартной.

АППАРАТ ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ И НАДСТАВНЫЕ ТРУБКИ

Длина голосовых связок относится к длине надставных трубок в пении довольно точно как 1:10. Определенное соотношение между длиной голосовых связок и длиной надставных трубок в пении создает наилучшие условия для выявления голосовых данных певца (табл. 1). Следует полагать, что гортань в этих условиях работает в оптимальном режиме вследствие наиболее благоприятного импеданса.

Т а б л и ц а 1

Соотношение длин голосовых связок и надставных трубок в пении (в сантиметрах):

Тип голоса	Сопрано	Меццо-сопрано	Теноры	Баритоны	Басы
Длина голосовых связок	1,4–1,9	18–2,1	1,8–2,2	2,2–2,4	2,4–2,5
Длина надставной трубки	15,3–18,5	16,7–18,3	19,0–22,0	21,5–24,0	23,3–25,0

РЕЗОНАТОРЫ

Под резонатором в акустике понимается объем воздуха, заключенный в упругие стенки. Характерным свойством резонатора является то, что он отзвучивает (резонирует) на звук определенной высоты, совпадающий с его собственным тоном или обертоном. Чем меньше размеры резонатора, меньше объем воздуха, тем выше собственный тон, на который он отзвучивает. В резонаторах возникает явление резонанса. Резонанс — причина усиления разных групп обертонов, основной темброобразующий механизм.

Головной резонатор. Под головным резонатором надо понимать только полости, расположенные выше нёбного свода в лицевой части головы, в области «маски» (резонаторные функции рта и глотки служат лишь для образования формант гласных). Головной резонатор —

важнейший индикатор правильного певческого звучания голоса. Головной резонатор — мелкие полости лицевой части головы — резонируют тогда, когда в исходном звуке, выходящем из гортани, содержится много высоких обертонов, когда в нем ярко выражена высокая певческая форманта.

Резонаторные явления, развивающиеся в полостях головного резонатора, сотрясая окружающие ткани и вызывая раздражение обширной зоны нервных окончаний, рефлекторно возбуждают деятельность гортанного сфинктера (мышечная система тесно связана с нервной).

Блеск и металлическость голоса зависят от присутствия в нем высокой певческой форманты, которая образуется в гортани благодаря плотному смыканию голосовых связок и резонансу надсвязочной полости гортани. Блеск и металлическость голоса зависят не от резонаторных явлений в полостях верхнего резонатора, а от формирования исходного тембра гортани. Верхний резонатор лишь отвечает на это качество звука. Резонаторные ощущения в головном резонаторе являются сильнейшими возбудителями голосовой функции, и, следовательно, «попадание в резонатор», т. е. ответ резонатора на верное формирование первичного тембра гортани, ведет к *облегчению процесса звукообразования*. Это прямая, непосредственная помощь, которая оказывает певцу головной резонатор. Головной резонатор — важнейший индикатор правильного певческого звучания голоса.

Грудной резонатор. Грудной резонатор — это трахея и крупные бронхи. Это единственные воздушные полости-трубки, которые имеются в грудной клетке, и действительный резонанс может развиваться только в этих полостях-трубках. Длина трахеи 15 см, она резонирует на частоту 500 Гц. Именно эта частота придает голосу округлость, мясистость, грудной колорит. Трахея и крупные бронхи не относятся к резонаторам, имеющим неизменный объем, так как они могут растягиваться в длину при глубоком вдохе. Грудное резонирование получается сильным, когда голосовые связки работают по грудному типу своих вибраций. При фальцетной их работе грудной резонатор не отвечает, поскольку трахея способна ответить на хорошо выраженные низкие частоты, источником которых являются работающие голосовые связки.

При одновременном отзвукивании головного и грудного резонаторов голосовые связки совершают колебания по смешанному типу, что позволяет петь весь диапазон ровным звуком. Следует только помнить, что грудное и головное резонирование являются следствием правильно организованного певческого звука, а не его причиной.

Резонаторная раскачка воздуха в резонаторах не только улучшает выведение звуковой энергии, но и в сильнейшей степени воздействует на источник колебаний — на голосовую щель. В результате этого возвратного воздействия голосовая щель начинает работать так, что это вызывает максимальную раскачку резонаторов. Получается взаимосвязанная система колебаний работающих голосовых связок и резонаторов, при которой коэффициент полезного действия голосового аппарата сильно возрастает.

Злоупотребление только головным или только грудным звучанием может нанести вред голосу. Если для мужчин смещение грудного и головного регистров почти всегда бывает искусственно найдено путем *прикрытия*, то у женщин смешанный регистр центров существует от природы.

Таким образом, головное и грудное резонирование — причина головного и грудного характера голоса, а не следствие того или иного типа работы голосовой щели, следовательно, надо стремиться к такому звучанию, когда и головной, и грудной резонаторы отзвучивают одновременно, что соответствует смешанной работе голосовой щели.

Смешанное звучание. При смешивании регистров не должно возникать форсированного звучания. Правильно сформированный звук на центре диапазона, верно построенный в смысле динамики, подачи дыхания и так называемой *высокой позиции*, звучания, является залогом удачного нахождения положения прикрытия в верхнем участке диапазона. Если звук в грудном регистре построен правильно, без перегрузки и с хорошо выраженным «высоким звучанием», то при переходе к верхнему отрезку диапазона он сам начинает прикрываться, т. е. приобретает *смешанное прикрытое звучание*. Это показывает, что элемент смещения был развит на нижнем отрезке диапазона в процессе поисков высокой позиции, оперттого округлого звучания, правильного певческого тембра голоса.

Смысл прикрытия звука при переходе из грудного регистра в головной регистр заключается в создании большего импеданса в надставной трубке. Этот импеданс как бы уравнивает сильное подвязочное давление, создающееся при образовании звуков верхнего регистра, и тем самым дает возможность голосовым связкам легче осуществлять смешанную работу.

Слишком сильное, форсированное звучание центра и нижнего отрезка всегда затрудняет переход к верхним звукам. Регистры ломаются, «вылезают». Перегруженная форсированным звучанием

голосовая щель работает на удержание сильного напора дыхания, ей трудно плавно изменить характер вибрации, т. е. сменить регистровый механизм. Так же трудно в условиях форсированной работы найти смешанное голосообразование. Для развития регистровой ровности диапазона необходимо найти естественное, мягкое звучание центра диапазона, когда голосовые связки работают ненапряженно, т. е. необходимы плавность дыхания, сохранение чувства опоры. И еще: очень важное значение для овладения профессиональным звучанием голоса имеет следующее: *необходимо, начав голосообразование на опоре на грудном регистре, при переходе в головной регистр продолжить его звучанием на дыхании* (а не связками).

ГОРТАНЬ

Гортань — это место, где родится исходный звук певческого голоса, уже несущий с собой его основные певческие качества: точную высоту, силу, начальный певческий тембр, металличность, певческое вибрато. Поэтому в пении работа гортани, скоординированная с дыханием и артикуляцией, имеет первостепенное значение.

Гортань в пении обычно устанавливается в одном специально найденном певческом положении и, в основном, остается в этом состоянии на протяжении всего пения для данного типа голоса, выбивается из него только на согласных. *Определенное положение гортани во время пения связано с внутренними акустическими закономерностями, связывающими размеры надставной трубки с длиной голосовых связок и типом голоса.*

В речи различные артикуляторные установки меняют уровень гортани, влияют на размеры входа в гортань. При пении на опоре вход в гортань всегда сужен. Как показали исследования, диапазон певческих смещений гортани достигает 7–8 см, т. е. каждый певец при помощи определенных приемов может опустить или поднять гортань на 3,5–4 см от положения покоя. Таким образом, ротоглоточный канал может быть укорочен на 3,5–4 см или удлинен на 3,5–4 см в зависимости от манеры, приема, который использует певец. Каждый тип голоса пользуется в пении совершенно определенной длиной надставной трубки, а точнее, определенным объемом полости надставной трубки. (Размер надставной трубки измеряется от зубов до голосовых связок.)

Верно тембрально оформленный профессиональный певческий звук требует особого положения и приспособления гортани; определенной, типичной для каждого типа голоса длины ротоглоточного

канала (так как тип голоса и длина надставной трубки в пении неразрывно связаны друг с другом), более широкого открытия рта и такой формы ротоглоточных полостей, которые способствовали бы наилучшему выведению звуковой энергии в наружное пространство. Певцу надо так строить гласные звуки слова, чтобы они не нарушали кантиленного, льющегося характера голоса, чтобы красивый певческий голос гибко и выразительно передавал мелодический рисунок произведения. Слова же должны как бы нанизываться на вокальную линию, ведущуюся голосом.

Пение — результат особой координации в работе голосового аппарата. В пении гортань занимает определенное для данного певца положение, и сохраняет его на всех гласных и на всем диапазоне. Отличительной чертой певческого положения гортани является ее стабильность и независимость от артикуляционных движений голосового аппарата, гортань не реагирует на изменение артикуляторных укладов. В пении профессионала все звуки голоса должны быть равновокальны, т. е. в равной степени содержать все характерные особенности певческого тембра голоса, высокую и низкую певческие форманты, постоянное ровное вибрато. Это делает голосовой аппарат музыкальным инструментом с единым тембром.

ГУБЫ

В пении на выдержанных нотах губы чаще всего стандартизируются в одном положении, какой бы гласный звук певец не произносил. Певица мирового класса Тоти даль Монте сказала: «Рот при пении должен быть естественным, округлым. Любая специально удержанная позиция рта — величайшая ошибка». Из проведенных рентгенологических наблюдений известно, что губы при формировании различных гласных звуков в пении играют роль лишь на начальном этапе образования гласного, при его зарождении, а дальше губы стабилизируются в одном положении, участвуя в окраске голоса певца в целом, не проявляя активности при переходе от одного гласного звука к другому.

ЯЗЫК

Что касается уклада языка, то если звукообразование правильное, гласные не искажены и артикуляционный аппарат не скован, можно допустить любые, даже кажущиеся нелогичными уклады языка.

Таким образом, педагог должен руководствоваться поиском верного звучания голоса в сочетании с абсолютной свободой артикуляционного аппарата. Певец должен уметь так перекладывать язык при переходе от гласного к гласному, *чтобы звучание голоса оставалось все время в одном месте, в единой позиции.*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОЦЕССА ГОЛОСООБРАЗОВАНИЯ

ФОРМАНТА

Этим термином обозначается любое усиление обертонов в спектре, формирующее то или иное характерное качество тембра звука. Певческие форманты могут быть высокими и низкими.

Высокая певческая форманта образуется в надсвязочной полости гортани за счет резонанса обертонов, рожденных в голосовой щели. Надсвязочная полость гортани, образующаяся между голосовыми связками и входом в гортань, имеет размеры 2,5–3 см и резонирует на частоту 2500–3000 Гц, т. е. как раз в области высокой певческой форманты.

Высокая певческая форманта дает голосу яркость, блеск, металл, дальнобойность, полетность звука, «пробивает» оркестр (в области высокой певческой форманты певца сосредоточено до 30–35% всей звуковой энергии голоса. Для примера: у дикторов, актеров — только 5–7% звуковой энергии).

Низкая певческая форманта придает округлость, полное и мягкое звучание певческому голосу.

АТАКА

При **жесткой** атаке, когда фаза смыкания голосовых связок акцентирована, возникающий звук имеет яркий характер, так как в нем содержится много высокочастотных обертонов. Если атака **вялая**, смыкание связок неплотное, высокочастотных обертонов образуется мало, то и звук носит рассыпанный, мягкий характер.

ИМПЕДАНС

Создание импеданса — это установление взаимосвязанной системы колебаний резонаторов и голосовых связок, что является важнейшим акустическим механизмом в работе голосового аппарата. Когда установлен этот механизм, певец получает возможность при сравни-

тельно малых затратах энергии голосовых связок получить чрезвычайно большой акустический эффект. *Постановку голоса, собственно, и следует рассматривать как нахождение этой верной взаимосвязи между надставной трубкой и фонирующей голосовой щелью.* Юссон назвал импеданс защитным механизмом гортани, позволяющим голосовой щели производить свою работу без чрезмерного напряжения.

При нарушении импеданса (его отсутствии во рту) вся нагрузка подвязочного давления придется на связки, что вызовет их форсированное состояние, и звук по высоте, в свободном образовании, прекратится. *Снимая часть нагрузки с гортани, импеданс помогает певцу найти или сохранить смешанную работу голосовых связок.*

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

Певческие гласные хорошо поставленного певческого голоса более округлы и более ровно звучат по сравнению с речевыми, они «менее чисты» по звучанию и поэтому ближе друг к другу, чем речевые. Так, певческий звук «а» нечистый, с примесью «о», «у» тяготеет к «о», «е» — к «э», «и» — к «ы». «И» и «е» в пении несколько более широки и округлены, чем в речи.

В вокальной педагогике говорят, что певческие гласные должны звучать полно и благородно, ибо бытовое произношение гласных в пении делает его плоским, вульгарным. У мастеров пения артикуляция разных гласных не отражается на одинаково работающей гортани. Практически это достигается умением так переключать язык при переходе от гласного к гласному, чтобы звучание голоса оставалось все время в одном месте, в одной позиции.

ОБРАЗОВАНИЕ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ

При пении недопустимо *плоское* звукообразование, особенно на гласных «е», «и», которые образуются от гласных «у», «ю». Гласные «е», «и» должны строиться по вертикали. В пении эти гласные образуются отнюдь не как речевые, и нужно добиваться их образования обязательно округлыми и в высокой позиции, без напряжения и на дыхании, со всеми вытекающими отсюда технологическими последствиями, как то: гласная «е» должна образовываться от «ё», а гласная «и» от гласной «у» («ю»).

Гласная «и» имеет наибольший импеданс, т. е. снимает часть нагрузки с голосовых связок. Кроме того, гласная «и» активизирует

смыкание связок, а хорошее смыкание ведет к лучшему образованию высокочастотной части спектра и улучшает интенсивность образования высокой форманты звука «и», а вместе с ней возникает ясное ощущение головного резонирования. И еще: активное произношение согласных обеспечивает большую четкость и ясность образования последующих гласных. При этом явно подключается к звукообразованию, к эмоциональному пению, весь организм, что очень важно для певческой деятельности.

ВИБРАТО

Особенно существенным отличительным признаком певческого голоса является его тембр, который в пении приобретает льющийся характер благодаря наличию *вибрато*, чего в речи нет. Свободное и естественное вибрато, придающее красоте голосу, всегда сочетается с верным звукообразованием в целом. Появляется также округлость, металличесность, что связано с образованием особых певческих формант. Вибрато возникает за счет колебаний гортани, подвешенной в мышцах шеи.

РОВНОСТЬ ДИАПАЗОНА

Динамическое построение голоса и его тембровое оформление на центре диапазона являются очень важными характеристиками. Плавность дыхания, сохранение единого чувства опоры — один из основных принципов развития ровности диапазона.

ПЕВЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Необходимо еще отметить, что при пении силовая нагрузка, которая падает на мышцы гортани и дыхания, несравнима с нагрузкой при речеобразовании. Так, например, подсвязочное давление, которым мы пользуемся в спокойной речи, составляет 10–15 см водяного столба, а профессиональный певец на сцене развивает подсвязочное давление до 300 см водяного столба и более. Какой же силой должен обладать гортанный сфинктер профессионального певца, чтобы удерживать давление, превышающее в 30 раз речевое! Работа всего дыхательного аппарата и гортани должна быть максимально развита и отлажена, чтобы это давление не нарушило образования наилучших певческих качеств голоса, не дезорганизовала работу голосовой щели (что наблюдается при форсировке голоса).

ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ

Голосовой аппарат, с точки зрения акустики, представляет собой своеобразный рупор, где над источником колебаний (голосовая щель) расположена система резонаторных полостей (гортань, глотка, рот), открывающихся в наружное пространство своим устьем (ротовое отверстие). В резонаторных полостях голос приобретает характерные усиления-форманты, определяющие его звучание. В правильно поставленном певческом голосе постоянно присутствуют высокая и низкая певческие форманты, а также вибрато определенной частоты, от которых зависит певческий тембр голоса. Каждый певческий звук, кроме того, характеризуется своими формантами гласных, по которым один гласный отличается от другого. Коэффициент полезного действия голосового аппарата мал, а звук, исходящий из ротового отверстия, быстро убывает в силе по мере увеличения расстояния.

ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

Постановку голоса следует рассматривать как нахождение наилучших взаимоотношений между фонирующей голосовой щелью и системой резонаторов гортани, глотки и рта. При получающейся взаимосвязанной системе колебаний резонаторов и голосовой щели коэффициент полезного действия аппарата в пении сильно возрастает. Кроме того, при правильной постановке голоса певец так формирует тембр, чтобы возможно больший процент звуковой энергии шел в области высокой певческой форманты — области, которая лучше всего воспринимается нашим ухом. При правильной постановке голоса коэффициент полезного действия голосового аппарата максимален, т. е. при наименьшей затрате мышечной энергии профессиональные певцы с правильно поставленным голосом получают максимальный акустический эффект. Певцы же неопытные затрачивают много усилий при слабом акустическом эффекте.

ВЫСОКАЯ ПОЗИЦИЯ

Высокая позиция должна ощущаться при полном отсутствии напряжения на нижней челюсти, так как напряжение на нее означает и напряжение на гортань (на связки), а также ослабление поддержки звука *дыханием*. Для соблюдения этих условий необходимо образовать звук так, чтобы он был всегда высоким (по позиции), округлым, поскольку округлость звука — это тоже гарантия того, что звук «сидит» на опоре (дыхании).

ОПОРА И ЧУВСТВО ОПОРЫ

Опора — это особая, правильная координация в работе голосового аппарата, рождающая опертый звук, при котором напряжение как бы переводится с голосовых связок на дыхательную систему. Чувство опоры — субъективное ощущение (у большинства певцов это ощущение как бы столба воздуха, поддерживаемого снизу мышцами живота и упирающегося в нёбный свод).

Для понимания чувства опоры необходима задержка дыхания перед началом звука.

Чувство опоры сопутствует легкости работы гортани, неустойчивости голоса при энергичном включении в работу дыхательных мышц и поднятии подвязочного давления. Под чувством опоры звука в пении понимается сложное ощущение, сопровождающее правильное, опертое певческое голосообразование (смешанное, прикрытое, опертое звучание голоса). Созданию более ощутимого чувства вдоха (опоры) при пении способствует применение бандажа.

СЛЫШИМОСТЬ В ЗАЛЕ

Слышимость в зале больше зависит от певческого тембра, а не от силы звука. Правильно тембрально оформленный голос оказывается всегда хорошо летящим в зал. (Качество полетности певческого звука зависит не от того, как звук летит, распространяется, а от того, как улавливается нашим ухом.)

РАСКРЫТИЕ РТА

Степень раскрытия рта должна диктоваться наилучшим качеством звучания и возможностью ясно, чисто произносить гласные.

НИЖНЯЯ ЧЕЛЮСТЬ

Зажатие нижней челюсти является одним из наиболее характерных недостатков. Приемы от зажатости челюсти: откидывание челюсти, работа с зеркалом и другие способы, дающие возможность освободиться от ее скованности.

При округлом звучании проще ликвидировать артикуляционную зажатость, т. е. освободить нижнюю челюсть (очень целесообразно при этом применить гласную «у» с переходом на «о» и «е» или наоборот, с поддержкой звука опорой во рту, не нарушая импеданса, т. е. не давая возможности возникновению форсирования связок).

• 3 •

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГОЛОСА

Дыхательные пути перекрываются в гортани на трех уровнях: на уровне истинных голосовых связок, ложных связок и на уровне входа в гортань. Вся эта мускулатура выполняет роль сжимателя, сфинктера, перекрывающего дыхание, что осуществляется в ряде жизненных актов: натуживание, кашель, глотание, поднятие тяжестей, когда надо создать прочную опору для мышц брюшного пресса и грудной клетки и т. д. Сфинктер активно включен в работу не только на уровне голосовой щели, где происходит фонация, но и на уровне входа в гортань. Вход в гортань суживается (замыкается) благодаря перечисленным выше актам, а для профессионального звукообразования необходимо сужение входа в гортань. Чтобы найти легкость в голосообразовании, неустойчивость голосовых мышц, надо определить верную координацию между силой подсвязочного и силой надсвязочного давления. Последнее связано в значительной мере с организацией гортанного сфинктера. Нужно найти в нем такую координацию, чтобы вход в гортань был сужен, а голосовые связки работали свободно и непринужденно. Вход в гортань замыкается при ряде физиологических актов: при кряхтении, задержке дыхания, натуживании, поднятии тяжестей.

При хорошем чувстве вдоха, т. е. задержке дыхания, усилия гортани как бы перекладываются на дыхательные мышцы, вызывая чувство опоры дыхания. Объективно этот момент следует связывать с нахождением верной координации в работе гортанного сфинктера и дыхания, при которой надсвязочное и подсвязочное давления приходят в наилучшие взаимоотношения, *снимая с голосовых мышц часть их усилий по борьбе с проходящей струей дыхания*. В этих условиях голосовые мышцы могут проявить максимум своих физиологических

способностей в смысле диапазона, выдерживания тесситуры, силы голоса, изменений его тембра, большей общей выносливости. Потеря профессиональных качеств голоса всегда в той или иной мере связана с изменением, нарушением чувства опоры звука. Звук перестает опираться, и профессиональные вокальные качества голоса исчезают вместе с исчезновением чувства опоры. Профессиональный голос всегда характеризуется резким сужением входа в гортань во время пения. В настоящее время, чтобы включить в работу круговую мускулатуру сфинктера в области входа в гортань, употребляется задержка дыхания перед началом звука. Способствует этому и твердая атака, поднимающая давление над связками.

Во время пения на хорошей опоре у профессиональных оперных певцов видно, что гортань у каждого из них занимает определенное положение, а вход в нее всегда суживается, чем отделяется подсвязочная полость от ротоглоточного рупора. В результате из полости гортани создается своеобразная предрупорная камера, в которой развивается сопротивление. (*Роль предрупорной камеры сводится к тому, чтобы создать непосредственно перед мембраной сопротивление, которое позволяет источнику колебаний — голосовым связкам — работать с наилучшей отдачей энергии.*) Эта предрупорная камера в голосовом аппарате певца остается на всех гласных и на всем диапазоне неизменной, если певец поет профессионально, на хорошей певческой опоре. При снятии звука с опоры надсвязочная полость раскрывается, и предрупорная камера перестает существовать. Таким образом, хорошо сформированная предрупорная камера является непременным условием правильного оперного певческого голосообразования.

В предрупорной камере родится сопротивление. Действуя в направлении, обратном подсвязочному давлению, сопротивление, развивающееся в надсвязочной полости и в вышележащих полостях глотки и рта (импеданс), может при определенных соотношениях сил почти полностью брать на себя сопротивление воздуху, проходящему через голосовую щель, и тем самым снимать нагрузку с голосовых связок.

Основная задача певца и педагога, работающих над усовершенствованием голоса, — правильно сформировать тембр, найти наилучшие условия для естественной свободной работы голосового аппарата. Работать надо главным образом над формированием тембра голоса, над высокой позицией звука, а не над выработкой его силы.

Первичный тембр, возникающий в голосовой щели, видоизменяется за счет четырех основных полостей: трахеи и гортани (певческая форманта), глотки и рта (форманта гласных).

Тембр хорошо поставленного певческого голоса всегда звучит ярко, звонко, блестяще, с большим количеством «металла» и вместе с тем округло, мягко, объемисто и всегда имеет льющийся характер.

Выравнивание звучания верхней части диапазона достигается прикрытием голоса и смешиванием регистров. Смысл прикрытия звука, как уже упоминалось, заключается в создании большего импеданса в надставной трубке.

Результат единообразной певческой работы гортани, формирующей качества правильно поставленного певческого голоса: постоянное, устойчивое вибрато, постоянная интенсивность образования высокой и низкой певческих формант. *Практически в ощущениях певца этому соответствует единство места звучания всех гласных, хорошее отзвучивание их в головном и грудном резонаторах, устойчивый, льющийся характер певческого звука.*

Артикуляционный аппарат у певца всегда должен быть свободен, глотка всегда должна быть свободна. Рот и губы должны быть свободны и активны для четкого произношения согласных.

При правильном формировании певческого тембра, когда хорошо образуется высокая певческая форманта, голос имеет достаточную громкость, обладает качеством полетности и при умеренном открытии рта. Наоборот, максимальное открытие рта может сместить гортань, неблагоприятно повлиять на работу голосовой щели и помешать образованию правильного певческого тембра. Кроме того, излишнее открытие рта может помешать естественному произношению слов, что является обязательным условием художественного пения. Не сила голоса, а его красота и ясная дикция являются определяющими факторами в профессиональной деятельности. Поэтому, заботясь о мере открытия рта, надо делать это не в ущерб естественности слова и красоте тембра.

Естественно, чтобы без ущерба работать голосовым аппаратом в оперном пении при таком большом подвязочном давлении, нужна строгая постепенность в повышении нагрузки на голосовой аппарат. Необходимо постепенное укрепление всей мышечной системы для полного овладения диапазоном, неутомляемости при длительном пении, которые характеризуют хороших профессиональных певцов. Форсирование процесса развития голоса, его силы, диапазона могут

нарушить верную работу голосового механизма и привести к деградации голоса.

В работе над звукообразованием большое значение имеет мышечная собранность, в сущности, нервно-мышечная собранность, что стабилизирует и нервную систему. Мышечная собранность дисциплинирует наш мозг, обостряет внимание, поднимает тонус нервной системы, создает состояние готовности к выполнению деятельности, аналогичное предстартовому состоянию спортсменов.

Нельзя допускать начала пения без предварительной подготовки к нему. Она должна идти и внутренне, по линии сосредоточения внимания на содержании, на музыке, и внешне — для нервно-мышечной мобилизации организма. Если мышцы распущены, поза вялая, пассивная, трудно рассчитывать на быстрое развитие нужных навыков. Положение головы также важно как с эстетической стороны, так и с точки зрения влияния на голосообразование. Лицо должно быть свободно от гримас и подчинено общей задаче — выражению содержания произведения. Свободное лицо, свободный рот, мягкий подбородок — условия верного голосообразования.

• 4 •

ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. РАСПЕВАНИЕ

Я начинаю распевание учеников с закрытым ртом на «м», чередуя легато со стаккато, потом на упражнениях с открытым ртом, также чередуя легато со стаккато, сочетания упражнений беру разнообразные, сообразуясь с состоянием и готовностью студентов. Кстати сказать, упражнения на стаккато я считаю очень целесообразными в смысле более ощутимого осознания *координации с опорой*.

В моем классе среди разных упражнений я применяю упражнения: ма-до-ма, ма-до-ё-до-ма, ма-до-ё-е-ма-до-ма, воспроизводимые или на одной ноте, или в квинту, или большое арпеджио.

Главная задача этих упражнений заключается в том, чтобы взятое на чувстве вдоха сочетание «ма» ощущалось свободно (на дыхании), при легко откинутой нижней челюсти, как бы от легкого прикосновения губ при произношении сонорного «м». И далее, при переходе на следующее сочетание «до», чувствовать то же самое ненапряженное звучание, в том же месте, ни в коем случае не допуская давления (напряжения) на нижнюю челюсть. При этом необходимо не терять ощущения чувства вдоха, чтобы избежать напряжения на нижнюю челюсть. Тогда звук получается объемным, легким, в свободном (чистом) тембре.

В противном случае, т. е. без сохранения чувства вдоха, при переходе от сочетания «ма» на сочетание «до», сочетание «до» звучит напряженно, с искажением (форсированием) тембра, так как при этом теряется чувство поддержки дыханием и нижняя челюсть, принимая дополнительную напряженность, передает нагрузку на гортань. В таком режиме звук приобретает горловой, напряженный оттенок.

Таким образом, вывод из вышесказанного следующий: пение на дыхании (т. е. на постоянном ощущении чувства опоры, вдоха)

позволяет избежать напряжения мышц лица, губ, нижней челюсти, что, в свою очередь, позволяет петь ненапряженным полетным тембром (т. е. без форсировки).

Однако у начинающих певцов (да, к сожалению, и у поющих профессионалов) часто приходится наблюдать при пении согласных, звучащих на зубах («т», «д» и др.), нагрузку на нижнюю челюсть, напряженность которой моментально сказывается на звуке. Звук становится форсированным, а главное, эта напряженность не способствует развитию и хорошему звучанию верхних нот (свободных).

Так как у необученного певца звук по мере его хода вверх будет углубляться кзади, т. е. к источнику возникновения (к связкам) голоса, то задача профессионального звукообразования сводится к тому, чтобы *на дыхании (опоре)* удерживать звук в передней части рта, а вернее — между верхней точкой твердого нёба и верхними зубами. Этому, в данном случае с применением упражнения «ма-до», способствует второй слог «до», который благоприятствует приближению звука к верхним зубам (при удержании чувства опоры). При этом воспроизведению близкого звука (кпереди, к зубам) может способствовать мысленное ощущение возникновения звука непосредственно, как бы в месте произношения согласного «д» (в сочетании «до»). Этому же близкому звукообразованию способствует также мысленный посыл звука вдаль от себя («в угол класса»). На практике такая подсказка дает эффектный результат: звук становится близким по звучанию, легким, полетным, ненапряженным, ярким («летающим через оркестр, а не кзади»). И все это в обязательном сочетании с поддержкой звука дыханием (опорой).

Говоря о тренировке голосового аппарата с закрытым ртом на звонкие согласные «м» и «н» (так называемое *мычание* и *нычание*), необходимо сказать о том, что эти согласные хорошо направляют звук в верхний (головной) резонатор, создают «высокую настройку звука», так как, проходя через носоглотку и через носовые ходы, даже недостаточно насыщенный высокими частотами певческий звук на звуках «м» и «н» легко вызывает ощущение головного резонирования.

В применяемом мною одним из упражнений (ма-до-до, ма-до-ду) на квинту (вверх), для избежания возникновения напряжения на нижнюю челюсть и губы, я прошу мысленно обратить внимание на место образования согласного «д» (на кончике языка и верхних зубах). И, как правило, в момент отвлекания я слышу у студента

свободный звук в высокой позиции, а губы остаются *ненапряженными*. Иногда (на практике), в приведенном выше упражнении я слышу, что у студента не получается звук без напряжения связок из-за того, что согласная «д» при ее образовании как бы мешает освободиться нижней челюсти от напряжения ввиду того, что для произношения согласной необходимо поднятие нижней челюсти, что, в свою очередь, не позволяет ощутить звук в высокой позиции без напряжения. В этом случае я прошу опустить произношение согласной «д», а спеть только гласную и тут же спеть и согласную «д», но с условием *единовременного поддерживания* звука по высоте дыханием (опорой), и спеть согласную «д» *кончиком языка*, не позволяя поднимать нижнюю челюсть. И звук получается без напряжения (и без остановки — льющийся).

В итоге: для познания профессионального звукообразования необходимо добиваться ощущения сочетания чувства опоры в нижней реберной части живота (напряженность, чувство вдоха) и одновременно абсолютно свободных мышц лица, губ, нижней челюсти. Это школа пения!



• 5 •

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗВУКООБРАЗОВАНИЯ

В пении профессионалов все звуки голоса должны быть равновесными, т. е. в равной степени содержать все характерные особенности певческого тембра голоса, высокую и низкую певческие форманты, постоянное, ровное вибрато. Это делает голосовой аппарат музыкальным инструментом с единым тембром.

ОКРУГЛОСТЬ ПЕНИЯ

Мое кредо в голосообразовании — это округлость звука со всеми его связями и вытекающими отсюда последствиями, выражающимися в профессионализме пения.

Под связями округлого пения я имею в виду следующие принципы:

- хорошая опора звука, связанная с нижнереберно-диафрагматическим типом дыхания;
- правильное начало звука, т. е. выдыхательная установка (чувство вдоха), связанная с краткой задержкой дыхания перед началом звука, при которой гортань и органы надставной трубки находятся в свободном, ненапряженном состоянии, что, в свою очередь, дает возможность при переходном регистре благоприятно производить смешивание грудного и головного регистров;
- округлый звук определенно вызывает поддержку звукообразования на дыхании, тогда как звук плоский значительно снимает необходимую для качественного пения поддержку опорой;
- округлость свободную, ненапряженную необходимо соблюдать и до переходного регистра, создавая опертое, благородное звучание;

- последующую по диапазону гласную обязательно готовить на базе предыдущей как по динамике, так и по артикуляционному удобству, т. е. переходить на следующую по высоте ноту с наименьшими затратами артикуляционных мышц. Например, при переходе с гласной «е» на «о» необходимо гласную «е» исполнять более в вертикальном артикуляционном положении (нежели плоское «е») и т. д. Это я называю «логичностью» перехода из одной гласной в другую (из предыдущей в последующую) и обязательно при поддержке дыханием (опорой);
- при голосообразовании по диапазону необходимо не нарушать постоянного присутствия *импеданса* (воздушное сопротивление), для чего звук (на опоре подсвязочного давления) должен быть *внутри* ротоглоточного канала. Струя подсвязочного давления должна через импеданс упираться в твердое небо, а через него заставлять вибрировать резонаторы лица (лобные, носовые). При этом вся мощь подсвязочного дыхания будет упираться в импеданс (и через него в твердое небо), а связки будут находиться в спокойном, нефорсированном состоянии. Звук при этом будет собранным, легким, льющимся, опертым, полетным (летающим через оркестр), что дает возможность образованию высокочастотных обертонов, чистого тембра, вибрато и образованию звука в зоне высокой певческой форманты;
- переходный регистр не форсировать, делать его мягко, плавно, соблюдая «логичность» перехода по диапазону, из гласной в гласную, не нарушая динамику звука;
- соблюдать хорошую, постоянную поддержку дыханием всей певческой фразы, не допуская безопорного пения, для чего следует рационально брать необходимое количество вдоха, соответствующее певческой фразе, экономно расходуя выдох с тем, чтобы на более высокую ноту хватало достаточной (необходимой) поддержки дыханием (особенно это касается голосов, требующих для хорошего голосообразования более плотной дыхательной поддержки, так как встречаются певцы с мощной гортанью, но слабым дыханием).

Начало звука должно быть нефорсированным, на «чистом тембре» (чистое, тембральное начало на *опоре*), с последующим переводом звука со свободным округлением в высокую позицию («чувство резонатора»). Вся динамическую направленность в основном необходимо ориентировать на самую высокую ноту во фразе, соблюдая

артикуляционную координацию по диапазону (т. е. несколько увеличивая открытие рта). Таким образом, ту координацию, которая возникла в начале звука (плавность начала пения, динамика звука, соответствующая артикуляция) надо сохранять на протяжении последующего звучания, не ослабляя плавного дыхания, не толкать, не разрушать найденной координации.

Направление «звукового упора» все время поддерживать (направлять) на переднюю часть твердого нёба (примерно между верхней точкой купола твердого нёба и передними верхними зубками). Это направление звука соблюдать на протяжении всего диапазона голоса, что дает возможность не позволять ему углубляться и быть все время на опоре, так как удержание близкого голосообразования требует хорошей опоры и всякое ослабление ее переводит нагрузку голосообразования на гортань (кзади). Чем выше звук, тем ближе к выходу изо рта за счет увеличения и поддержки дыханием (опорой).

После переходного регистра (особенно) соблюдать единую округлую форму открытия рта на все гласные (редуцированные), что не искажает произношения четких гласных и дает возможность сосредоточить звукообразование в едином месте (чувство высокой позиции) и ощутить чувство опоры звука. А также следить (и наслаждаться) за кантиленой пения, льющегося характера звука.

Округлое голосообразование дает также эффектные результаты по удалению некоторых звукообразующих дефектов (как то: сипота, защечный призыв), ибо вертикальное звукообразование при округлом пении и соответствующая при этом хорошая опора организует звукообразование более сосредоточенным, рациональным, контролирующим (я бы сказал: звукоконтролирующим).

Для более активного развития вокальных мышц я не допускаю при переходе из грудного в головной регистры более раннего прикрытия звукообразования. Например, в упражнениях для более легкого тенора ми бемоль и ми требую петь открыто, но округло и на опоре, начиная прикрытие с фа, так как более раннее прикрытие у легких голосов развивает «ленивое» пение, атрофирующее развитие певческих мышц (вокальных). Для более крепкого тенора разрешаю прикрывать ми и ми бемоль, так как это можно и даже нужно применять в произведениях как исполнительскую манеру, более мягкую, некричащую. То же самое прошу и для баритонов более крепкого типа: прикрывать ре-бемоль. Но все это проверяется при «живом» исполнении, для каждого исполнителя в отдельности.

Петь должен весь организм. Певческое состояние должно быть приподнятым, радостным, эмоциональным. Важным также является хорошая, активная дикция, хорошее, полноценное, удобное произношение гласных. Сюда же надо отнести и способность исполнительства, чувство вдохновения от музыки — все это способствует лучшему голосообразованию (технологии голосообразования).

Звукообразование должно быть близким, округло-благородным, рациональным по динамике, по фонетике. Категорически требую при звукообразовании полнейшей свободы лицевых мышц, губ, нижней челюсти, чтобы звук по всему диапазону оставался в резонаторе, чтобы не было (как это часто у многих наблюдается) *давления на нижнюю челюсть* при образовании верхнего регистра. Звук должен легко звучать в резонаторе, чтобы «пела верхняя часть лица, глаза».

При пении важно сохранять хорошее ощущение чувства вдоха, вдохновенности, поддержки непрерывной опоры, эмоциональности по всему диапазону и музыкальности. Нужно, чтобы радостное состояние превращало поющего в своеобразную «деку», что усиливает мышечную дисциплину, мобилизует мозг, обостряет внимание, поднимает тонус деятельности. Перед пением (а особенно во время пения) необходимо сосредоточить внимание на содержании произведения, на музыке, призвать к действию нервно-мышечную деятельность всего организма. При пении губы должны быть свободны от мышечного напряжения, но в то же время они должны принимать активное участие в организации гласных и четком произношении согласных.

Таким образом, при пении звук должен быть в высокой позиции, на хорошей опоре, при активной работе всего организма, четкой организации певческого слова, но в то же время *при ненапряженных* мышцах губ, лица и нижней челюсти за счет отличной поддержки опорой (дыханием).

Одним из главных направлений в звукообразовании у студентов моего класса является образование звука для всех гласных и по всему диапазону *в одном месте*, в месте высокой позиции, т. е. в куполе твердого нёба, и с тенденцией подачи звука на дыхании в близкую позицию (кпереди рта).

Начиная с атаки, первый же звук должен ощущаться на дыхании в высокой позиции. В любом упражнении (на терцию, квинту, октаву и т. д.) каждый предыдущий звук готовит базу для последующего звука, в высокой же позиции при этом должна соблюдаться динамика упражнения.

Для того чтобы верхний звук имел достаточную поддержку опорой, упражнение выполняется как бы «с затаиванием» с начальной позиции звука по динамике. Ход обратно (сверху вниз) также должен хорошо поддерживаться опорой (дыханием), дабы остаться в верхней позиции. Для ощущения этого процесса я прошу студентов почувствовать эту поддержку дыханием (для этого иногда применяю поднятие тяжести, например, рояля).

У некоторых наиболее выдающихся певцов (которые составляют всего 2%), Л. Работнов заметил удивительное явление. Во время пения, т. е. во время выдоха, грудные и брюшные стенки не спадали вовсе, застывая в положении вдоха или даже проделывая некоторые небольшие вдыхательные движения. Тип певческого дыхания, при котором на выдохе в пении грудные и брюшные стенки не показывают выдоха, был назван им *парадоксальным дыханием*. Это натолкнуло Работнова на мысль, что при таком типе дыхания силой, осуществляющей поднятие воздушного давления под связками, является активность самих легких, а не активность грудных и брюшных мышц. В легких заложено много гладких мышц, не подвластных нашей воле. За счет сокращения этих мышц и происходит выдох при парадоксальном дыхании. Научные наблюдения подтвердили правильность этого вывода. (У меня также наблюдаются все эти симптомы, за что я благодарен и природе, и своей работе по освоению голосообразования.)

Ровность голоса, его красивое звучание в правильно сформированном певческом тембре зависит от умения сохранить на всех гласных и на всем диапазоне высокую и низкую певческие форманты. Задача певца — научиться артикулировать гласные, пользоваться диапазоном и динамикой звука так, чтобы высокая и низкая певческие форманты всегда присутствовали в голосе в равной мере.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ПЕНИИ

После тишины умеренный по силе звук кажется достаточно сильным. Этот закон известен опытным певцам, поэтому для наибольшей выразительности они стремятся использовать все динамические возможности. В начале пения они не дают полного голоса, пользуясь *mezzo forte* и *piano*, а затем достигают большего впечатления мощи голоса при *forte*. Неопытный певец может сразу выдать звук большой силы, и после этого ухо, адаптируясь к этому уровню, не удовлетворяется его *forte*, так как на слишком громком фоне оно не производит должного впечатления. Нужно помнить, что впечатление громкости и действительная сила звука не всегда совпадают.

Важно хорошо ощущать свой звук, это дает возможность успешно справляться с вокальными партиями различной сложности. Пользуясь этим ощущением, певец может направить звук к зубам или в затылок, сделать его собранным, рассеянным или резонирующим — таким, каким нужно для поставленной им вокальной задачи.

Важными качествами для певца являются наблюдательность и самонаблюдение. Эти качества способствуют его профессиональному продвижению. Певец должен приучить себя подмечать малейшие изменения звука, точно фиксировать, запоминать ощущения, сопровождающие пение, постоянно контролировать и сопоставлять ощущения с предыдущим опытом.

ВНИМАНИЕ

Внимание — это свойство мозга, которое участвует во всех других психических процессах, связанных с познавательной и волевой деятельностью. Успех в пении также обусловлен внимательностью.

«Лучше петь двадцать минут внимательно, чем два часа невнимательно», — говорила известная певица и педагог Полина Виардо. Внимательное отношение обеспечивает хорошее запоминание материала, успешное развитие новых координаций. Внимательность нужна всегда — и при пении упражнений, и при пении музыкальных произведений.

Чтобы развить внимание, нужно всегда работать сосредоточенно. Кроме того, важную роль в повышении внимания играет внешняя обстановка.

Присутствие лишних людей во время занятий, посторонние разговоры, отсутствие творческой атмосферы не способствуют концентрации внимания. На начальных занятиях нужно сосредоточивать внимание на технике пения для выработки и укрепления необходимых координаций, затем центр внимания нужно перенести на выполнение творческой задачи.

ПАМЯТЬ

Память — это свойство психики, выражающееся в запоминании, сохранении и воспроизведении прошлого опыта. Память отличается большими индивидуальными особенностями как по своему типу, так и по способности к скорости запоминания, прочности удержания, точности воспроизведения.

Например, С. В. Рахманинов запоминал произведение и мог его воспроизвести после одного прослушивания. Основой запоминания служат следы-ассоциации — условные связи. Память важно развивать, для этого нужно мотивировать цель — желание запомнить. Такая цель мобилизует внимание, вследствие чего запоминание удастся лучше.

Память бывает двух основных типов:

- 1) образная (связана с конкретными предметами и явлениями);
- 2) логическая (связана со словом, с опосредованным познанием мира).

Большинство людей сочетают в себе оба типа памяти. Нужно знать достоинства и недостатки своей памяти, чтобы добиться гармонического развития обоих типов памяти с преимущественным развитием той, которая нужна для данной профессии — музыкальной, слуховой и двигательной памяти, связанной с голосообразованием.

ПОВТОРЕНИЕ

Основным приемом запоминания является повторение. Чтобы повторение имело максимальный эффект в смысле запоминания материала, нужно не превращать его в механическое бессознательное повторение, а сделать предмет запоминания интересным. Найти в нем интересные возможности, привлечь к нему мышление, сознание. В вокальном произведении текст как словесный, так и музыкальный нужно обязательно подвергнуть подробному анализу, осмыслить его.

Повторение важно распределить по времени, чтобы за один прием не давать большего количества повторений, чем это может быть воспринято с достаточной легкостью. Чтобы хорошо запомнить, следует ежедневно повторять материал, укреплять связи, пока они еще свежи и не подверглись забыванию. В запоминании большую роль играет количество и качество материала, который следует выучить. Короткое произведение можно учить целиком, большое же произведение целесообразно заучивать по частям. Важно сразу же правильно разбирать произведение, чтобы не запоминать ошибок. Разучить произведение голосом нужно сразу же в верной вокальной позиции, не допуская неопертого пения и т. п. Нужно развивать точное, глубокое знание материала путем его осмысления и повторения, не доверяя чувству знакомства.

ВООБРАЖЕНИЕ

Воображение — особая форма психической деятельности, заключающаяся в создании новых образов, представлений и идей. Воображение, основываясь на материале прошлого опыта, создает новые представления и образы. Исполнитель, будучи сотворцом, вкладывает в свое исполнение много личного материала, умеет по-новому убедительно исполнить произведение. Под творческим воображением понимается создание новых образов. Для певца необходимы яркие внутренние видения того, что он исполняет, нужна способность легко вообразить себе любую ситуацию. Пение не должно быть формальным, в нем должно быть ясное, яркое представление о ситуации, которую нужно выразить. Материалом для воображения служат знания, личный опыт, впечатления, поэтому певцу важно копить эти впечатления, обогащаться ими, запоминать свои чувства.

ПЕРЕЖИВАНИЯ

Музыку часто называют языком чувств. Музыка крайне удобна для выражения этого психического процесса. Чувство, или эмоция, — это переживание человеком своего отношения к окружающей действительности. Эмоции человека, возникающие во время занятий, влияют на пение. Необходимо поддерживать в себе чувство радости, удовольствия, возникающие от пения, от этого пение удастся лучше.

При исполнении произведения степень эмоционального захвата не должна переходить определенных границ. Она не должна мешать правильному звукообразованию и звуковедению, нарушать основы вокальной техники и общего творческого состояния, которое требует хорошего контроля своих действий, правдивости переживаний. Степень эмоционального захвата при исполнении произведений не должна приводить к действительному натуральному переживанию.

А. В. Нежданова вспоминает, что когда она на сцене плакала настоящими слезами, реально переживая состояние Виолетты, это не производило на публику впечатления. Искусство заключается в том, чтобы художественными средствами, в художественной форме творчески воплощать эмоции, чувства, но не в натуралистическом их выражении.

Различные певцы по-разному переживают свое пение. На активность эмоциональных переживаний влияют индивидуальные особенности нервной системы певца, степень подготовленности к выступлению, знание репертуара, здоровье голоса, величина и квалификация слушательской аудитории, чувство ответственности, партнеры на сцене и многие другие факторы.

НАСТРОЕНИЕ

Настроение также является важным фактором для певца. В хорошем настроении человек чувствует бодрость, энергию, ему все удастся, плохое же настроение, упадок энергии ведет к неудаче. Поэтому певец должен стремиться к такой организации жизни, чтобы быть в жизнерадостном, бодром настроении. Этому способствует режим дня, физическая культура, наличие глубокого, устойчивого интереса к своей деятельности и успешность ее выполнения.

ВОЛЯ

Воля — это способность сознательно, планомерно и неотступно действовать для достижения поставленных перед собой целей. Успех в любом виде деятельности связан с волей человека. Певческая деятельность — труднейший вид искусства, поэтому воля так важна для певца. Выйти на сцену и выполнить поставленную цель — исполнить программу в соответствии с задуманным исполнительским планом — это волевой поступок.

Воля проявляется в реализации принятого решения. Мало хотеть, желать, понимать, что это нужно, рассуждать и принимать решения. Важно решать поставленные задачи и выполнять принятые решения.

В пении, когда приводится в действие большой и сложный комплекс мышц голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов, требуется определенное волевое напряжение на согласованную их работу, на выполнение стереотипов. Если в занятиях воля распущена, внимание не сконцентрировано на достижении поставленной цели совершенствования вокала, — пение не будет улучшаться.

ГИГИЕНА И РЕЖИМ ПЕВЦА

Профессиональная певческая деятельность связана с большой тратой нервно-мышечной энергии. Пение требует огромной сосредоточенности внимания, мобилизации всех эмоциональных ресурсов и интеллектуальной энергии певца. Происходят большие затраты нервной энергии, серьезная мышечная работа, вследствие чего наступает утомление. Это утомление обязательно должно быть снято последующим отдыхом, чтобы оно, накапливаясь, не привело к переутомлению и к еще более серьезному нарушению деятельности организма — к его заболеванию.

Само звучание голоса певца определяется состоянием организма, именно поэтому так важно правильно распределить во времени нормы работы и отдыха. Полноценное пение возможно тогда, когда организм не утомлен, когда жизненный тонус высок и все творческие возможности могут быть легко мобилизованы. Для певца важно соблюдать рациональный жизненный и профессиональный режимы, выполнять определенные гигиенические правила.

Сильные психические переживания могут привести к полной потере речевой и певческой функций. При большом волнении голос может перестать звучать, он срывается. Поэтому режим жизни певца должен быть построен так, чтобы его нервная система не подвергалась сильным неожиданным нагрузкам, перенапряжению, чтобы она получала возможность полного восстановления.

Нужно исключить волнения, переживания, бессонные ночи, чтобы нервная система не была заторможенной и усталой. Тормозятся прежде всего последние, лучшие достижения и навыки как менее крепкие, поэтому такое отношение к своему организму особенно важно во время обучения. Усталая или травмированная нервная система не

дает необходимого тонуса организму, протекание всех функций оказывается затрудненным, нарушенным.

На общем состоянии организма, на работе голосового аппарата в сильной степени отражается состояние внутренних органов. Болезненное или особое функциональное состояние этих органов в момент пения может затруднить певческую функцию. Петь на полный желудок трудно не только из-за механических причин (движения диафрагмы ограничены), но и рефлекторно. В дни выступления певцу рекомендуется обедать за 3–4 часа до выступления, не перегружая себя едой.

Для налаживания грамотного режима дня, как показывает практика, важны не объективные условия, а психические качества певца, его воля, целеустремленность, собранность, умение подчинить свою жизнь основной задаче — овладению трудным искусством пения. Общегигиенический режим должен включать в себя определенный распорядок отдыха, труда, питания, физических движений и т. п.

СОН

Во время сна организм получает полный отдых. Для восстановления нервных клеток взрослому человеку достаточно проспать 7–8 часов, в более молодом возрасте норма сна увеличивается до 9 часов в сутки. Эти нормы, конечно, условны, у каждого человека они свои. Поэтому необходимо знать норму своего сна, после которого чувствуешь себя отдохнувшим, полностью готовым к работе.

Перед сном нужно правильно настроить себя, для этого важно лечь в постель примерно в одно и то же время, не перегружать себя мыслями, требующими большого сосредоточения, волнующими проблемами и т. д. Лучше всего перед сном совершить спокойную прогулку. Принимать пищу необходимо не позже чем за 2–3 часа до сна. Комнату на ночь необходимо хорошо проветрить, а если позволяет погода, оставить открытым окно или форточку.

ПИТАНИЕ

Еда человека, занимающегося пением, должна быть достаточно калорийной, разнообразной и необильной. Следует избегать острых блюд, раздражающих слизистые оболочки, а также излишне горячих, обжигающих и излишне холодных. В результате потребления

таких блюд и напитков можно обжечь слизистую оболочку, рот и глотку, что может привести к нарушению их нормальных функций, возникновению катарального воспаления или атрофического процесса. Горло может начать сохнуть.

Питание должно быть распределено равномерно в течение дня. Нельзя питаться всухомятку, кое-как, между делом. Важно обращать внимание на достаточное присутствие в пище витаминов, которые повышают жизненный тонус организма.

Питание должно быть достаточным, но не обильным. Чувство насыщения у большинства людей приходит позднее того момента, когда организм получает необходимое количество пищи. Нельзя переедать, так как переедание ведет к ожирению, а ожирение наносит большой и непоправимый вред внешнему облику артиста, а также может нарушить деятельность ряда его систем: сердечно-сосудистой, эндокринной, мышечной.

Певец должен следить за своим внешним видом, так как в наше время оперная сцена требует создания полноценного образа как в смысле вокально-драматического его воплощения, так и внешнего, сценического.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА

Умеренная физическая нагрузка для нормализации работы мышечной системы необходима. Она тонизирует организм, приводит в действие разнообразные группы мышц. К физическим нагрузкам относится зарядка, ежедневные прогулки в течение 1–2 часов в спокойном темпе, занятия различными видами спорта. Певцу противопоказаны виды спорта, связанные с резким задержанием дыхания (например, тяжелая атлетика). Кроме того, во всех остальных видах спорта нужно придерживаться умеренных нагрузок, не доводить себя до сильной степени утомления.

ОТДЫХ

Отдых певца должен быть правильно и разумно организован. С этой целью полезно один день в неделю полностью выключаться из рабочей обстановки, особенно хорошо проводить этот день на лоне природы, за городом.

Важна также грамотная организация каникулярного времени — летний отдых и зимние каникулы. На это время нужно полностью

отключиться от пения и музыки. Не нужно думать, что выученное может забыться и найденные навыки потеряются. Все это восстанавливается после отпуска очень быстро. Зато отдых дает массу внутренней энергии, жажду работы, новые творческие планы, часто после подобного отдыха удается спеть то, что не удавалось до каникул, и эти удачи легко закрепляются.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простудные заболевания — это пробуждение инфекции, имеющейся в дыхательных путях. Риск заболеть увеличивается при контакте с больными. Простудные заболевания выбивают певца из нормальной работы на значительный срок. Простудное заболевание может протекать по-разному, острые признаки успевают пройти за неделю, а полное восстановление голоса занимает, как правило, около двух недель. В результате воспалительного процесса понижается жизненный тонус, возникает вялость, апатичность, утомляемость, сухость в горле, которая мешает петь.

КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ

О недопустимости курения для певца говорится много и постоянно. Однако хотелось бы добавить, что курение, кроме сильного общетравляющего действия, вызывает местное раздражение всех слизистых оболочек дыхательных путей, поэтому у курильщиков дыхательные пути обычно находятся в состоянии хронического воспаления. Курильщики всегда страдают кашлем, при котором отхаркивается много мокроты. Постоянное раздраженное состояние слизистых оболочек неблагоприятно отражается на пении. От курения голос становится более грубым, в нем появляются призвуки, сипы — как следствие постоянного прохождения мокроты между связок во время пения.

Алкоголь отрицательно воздействует на голосовой аппарат и нервную систему. У некоторых голос «садится» после одной-двух рюмок вина. Алкоголь также раздражающе влияет на слизистые оболочки, приводит к тому, что голос становится низким, хриплым.

Алкоголь ни в коем случае нельзя употреблять перед пением. Его действие основано на растормаживании нервной системы (не зря говорят, что пьяный человек — это человек без тормозов). Алкоголь

ведет к дискоординации движений, к чисто внешней легкости, повышенной возбудимости, однако эта легкость является не результатом двигательного возбуждения нервных клеток, а следствием снятия торможения.

Частое и неумеренное употребление алкоголя разрушает и нервную систему, и голос. Особенно легко страдают высокие голоса; мужские, особенно низкие и более грубые, менее подвержены разрушающему действию алкоголя.

ОХРАНА ГОЛОСА ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Певец должен соблюдать определенный голосовой режим, щадить свой голосовой аппарат, не допускать его утомления. Иногда певцы обладают непоставленным речевым голосом и быстро утомляются от разговора, поэтому им не следует много говорить, особенно перед пением. Не следует много громко смеяться, кричать, чтобы не утомлять голосовой аппарат. Особенно вредны громкие разговоры на улице, когда при вдохе через рот холодный воздух может попасть на слизистую оболочку голосовых связок.

Недопустимо малоопытным певцам петь трудные для них произведения, часто не соответствующие характеру голосов, пробовать высокие ноты, к которым еще не приспособлен голос. Такие нагрузки разрушающе действуют на голосовой аппарат, переутомляют его. Также переутомляет голосовой аппарат и длительное пение, особенно при неблагоприятных условиях общей усталости.

РОЛЬ СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧЕК ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Хорошее звучание голоса бывает при здоровом состоянии голосового аппарата, когда слизистые оболочки нормально увлажнены. Сухость, как и излишнее отделение слизи, отрицательно сказывается на звучании голоса. Поэтому следует внимательно следить за состоянием слизистых оболочек, сразу лечить насморки, воспалительные состояния носоглотки, зева или глотки.

Для того чтобы повысить устойчивость слизистых оболочек к различным неблагоприятным факторам, нужно выполнять определенные гигиенические правила. Прежде всего, следует дышать по возможности носом, избегать ротового дыхания, что предохраняет

нижележащие дыхательные пути от пыли и инфекций, которые оседают в носу. Кроме того, при носовом дыхании воздух согревается и увлажняется. В пении также следует стараться дышать через нос, используя для этого паузы и другие возможности спокойного вдоха.

Певцу надо по возможности меньше бывать в сухом и пыльном помещении, так как это сушит слизистые оболочки и может привести к их воспалению. Если в помещении очень сухо (так часто бывает при паровом отоплении) следует увлажнять воздух специальными увлажнителями или ставить на батареи сосуда с водой.

Полезно систематически прополаскивать рот, глотку, носоглотку щелочными водами типа «Боржоми», так как щелочная вода хорошо удаляет слизь и способствует нормальной функции слизистых оболочек.

МИНДАЛИНЫ

Состояние миндалин также крайне важно для нормальной работы голосового аппарата. При наличии гнойных пробок или воспалительных состояний миндалин необходимо немедленно обратиться к врачу-фониатру и вылечить миндалины. Тонзиллиты (воспаление миндалин) в сильной степени отражаются на работе голосового аппарата, мешают развитию певческих навыков.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ГОЛОСОВЫМ АППАРАТОМ

После пения на улицу следует выходить как только голосовой аппарат совсем остыл, т. е. минут через пятнадцать после окончания пения. Резкая смена температуры также может вызвать реакцию со стороны слизистых оболочек, поэтому выходить зимой из теплого помещения на мороз следует постепенно. При очень сильном морозе хорошо прикрыть рот шарфом и дышать через него, чтобы предохранить дыхательные пути от переохлаждения. С одной стороны, нужно избегать кутания горла, но, с другой стороны, важно защищать дыхательные пути от слишком большого холода.

Говоря о правилах обращения с голосовым аппаратом, нужно сказать несколько слов о необходимости для женщин воздерживаться от пения во время менструаций. В эти дни, в результате гормональных влияний, голосовой аппарат претерпевает значительные

изменения. Слизистая оболочка набухает, сосуды расширяются, связки несколько отекают. В таком состоянии петь для большинства певцов затруднительно. Для голосового аппарата в эти дни должен быть создан покой. Пение может привести к нарушениям вокальной функции, так как подвергать напряжениям набухшие связки недопустимо. Часто последствием пения в такие дни для певцов являются кровоизлияния в связки, их несмыкание, резкие нарушения их работы.

ГИГИЕНА УРОКА

Обычный порядок урока должен соответствовать общепринятой схеме: упражнения — вокализы — художественные произведения, так как эта схема соответствует принципу постепенности. Сначала организм вращивается в пение, а затем возможно применение сложных упражнений, вокализов и художественных произведений.

ЗНАЧЕНИЕ РАСПЕВАНИЯ

Ежедневное распевание является одним из важнейших гигиенических правил для каждого вокалиста. Распевание — своеобразный вокальный туалет вокалиста. В начале обучения ученики должны распеваться только с педагогом.

Распевание не только разогревает мышцы голосового аппарата, оно создает и своеобразную психофизиологическую настройку всего организма. Оно будит эмоциональную сферу, разогревает творческую фантазию, *вводит в строй мыслительные процессы, связанные со звукообразованием и творчеством, настраивает весь внутренний мир на певческий лад.*

В начале обучения распевания должны чередоваться с небольшим отдыхом, с паузами, особенно в тех случаях, когда упражнения требуют сильной траты внимания или мышечных усилий. Для начинающих певцов оптимальными являются ежедневные занятия по 20–30 минут утром и во второй половине дня, для продвинутых учеников количество пения не должно превышать двух часов в день, разделенных на два или даже на три отдельных урока. Профессиональные певцы поют в день три часа и более, часто подолгу без перерыва, однако гигиенической нормой для певца, в среднем, следует считать 2–3 часа пения, разделенные на 2–3 раза. Следует избе-

гать пения более 45–60 минут без перерыва. Следует делать паузы в 3–5 минут каждые 10–15 минут работы, особенно для начинающих певцов.

Я как педагог рассматриваю также распевание не только как разогревание голосового аппарата, но и как необходимое средство процесса голосообразования. Первые два года (в основном, 1-й и 2-й курсы консерватории) во время так называемой распевки я одновременно учу технологии профессионального голосообразования. Самое главное, чтобы звук был на опоре, поэтому показываю голосом сам, как скоординировать звук с опорой, как создавать и не нарушать импеданса во время звукообразования, чтобы голос (звук) все время был на опоре (на дыхании). Необходимо, чтобы звук уже начинался с опоры, с наличием импеданса, постепенно доходя до переходного регистра (особенно это сложно делать на первых сроках обучения), и далее, в головном регистре, продолжался на опоре, в высокой позиции. При пении нужно добиваться блеска и металлическости голоса, что зависит от присутствия в нем высокой певческой форманты.

Очень важным моментом в первые годы обучения является также необходимость нарабатывать сосредоточенное внимание на весьма важном процессе: в момент фонации (формирования звука) следует прежде всего сосредоточить внимание на действии выдыхательного пресса, а потом уже на прохождении воздуха через голосовую щель. Этот процесс обучения очень сложен и кропотлив, так как требует огромной воли и внимания ученика и довольно длительного времени.

Более способные ученики к 3-му курсу уже это несколько усваивают, в силу их индивидуальных особенностей одни более, другие менее. Но бывают и трудные ученики, которые от овладения пением на опоре далеки, они поют, нагружая свои связки, что, в конце концов, приводит к задержке профессиональных певческих навыков.

Петь надо на опоре, чтобы опора была источником неутомляемости голоса, а ротоглоточный канал выступал как свободный орган, из которого исходит звук, обладающий эмоциональностью, динамикой и прочими выразительными передатчиками вдохновенного звука, чтобы возникал свободно льющийся голос, нравящийся слушателям, выражающий содержание музыки, произведения. Овладение звукообразованием на опоре зависит и от педагога, и от воли и внимания ученика.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочется сказать: певец — это прежде всего здоровый человек с устойчивой психикой, крепкими нервами, хорошим тонусом мышц и здоровыми внутренними органами. Людям с неустойчивой нервной системой не следует выбирать себе такую трудную (в смысле нервных нагрузок) профессию, как певческую. Всякое внешнее проявление воли всегда связано с мышечной работой. В пении, когда приводится в действие большой и сложный комплекс мышц голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов, требуется определенное волевое напряжение на согласованную их работу. Еще большее волевое усилие приходится употреблять тогда, когда мы занимаемся совершенствованием навыков, выработкой новых, более удовлетворяющих нас по акустическому результату координаций.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Акустика голосового аппарата и акустическое строение голоса	4
Певческий голос — акустическое явление	4
Техника пения	6
Связь исполнительских приемов с развитием музыкального мышления	8
2. Основные певческие понятия	9
Музыкальный звук	9
Природный голос и профессиональные певческие навыки	10
Аппарат голосообразования	11
Характеристики процесса голосообразования	16
Гласные звуки	17
Ровность диапазона	18
Певческие нагрузки	18
Голосовой аппарат	19
3. Несколько советов по формированию голоса	21
4. Вокальные упражнения. Распевание	25
5. Основные принципы звукообразования	28
Округлость пения	28
6. Психологические процессы в пении	33
Внимание	33
Память	34
Повторение	35
Воображение	35
Переживания	36
Настроение	36
Воля	37
7. Гигиена и режим певца	38
Сон	39
Питание	39
Физическая работа	40
Отдых	40
Простудные заболевания	41
Курение и алкоголь	41
Охрана голоса от переутомления	42
Роль слизистых оболочек дыхательных путей	42
Миндалины	43
Общие правила обращения с голосовым аппаратом	43
Гигиена урока	44
Значение распевания	44
Заключение	46

Лев Николаевич МОРОЗОВ
ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ВОКАЛА

Мастер-класс

Учебное пособие

Издание второе, стереотипное

12 +

Координатор проекта *А. В. Петерсон*

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.07.953.П.7216.04.10
от 21.04.2010 г., выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»

www.m-planet.ru

192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.

Тел./факс: (812) 412-29-35, 412-05-97, 412-92-72;
planmuz@lanbook.ru; apeterson@mail.ru

Издательство «ЛАНЬ»

lan@lanbook.ru

www.lanbook.com

192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.

Тел./факс: (812) 412-29-35, 412-05-97, 412-92-72

**ГДЕ КУПИТЬ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ:**

*Для того чтобы заказать необходимые Вам книги, достаточно обратиться в
любую из торговых компаний Издательского Дома «ЛАНЬ»:*

по России и зарубежью

«ЛАНЬ-ТРЕЙД». 192029, Санкт-Петербург, ул. Крупской, 13
тел.: (812) 412-85-78, 412-14-45, 412-85-82; тел./факс: (812) 412-54-93
e-mail: trade@lanbook.ru; ICQ: 446-869-967
www.lanpbl.spb.ru/price.htm

в Москве и в Московской области

«ЛАНЬ-ПРЕСС». 109263, Москва, 7-я ул. Текстильщиков, д. 6/19
тел.: (499) 178-65-85; e-mail: lanpress@lanbook.ru

в Краснодаре и в Краснодарском крае

«ЛАНЬ-ЮГ». 350072, Краснодар, ул. Жлобы, д. 1/1
тел.: (861) 274-10-35; e-mail: lankrd98@mail.ru

ДЛЯ РОЗНИЧНЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

интернет-магазины:

Издательство «Лань»: <http://www.lanbook.com>

«Сова»: <http://www.symplex.ru>; «Ozon.ru»: <http://www.ozon.ru>

«Библион»: <http://www.biblion.ru>

Подписано в печать 12.04.13.

Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108 ¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. п. л. 2,52. Тираж 1000 экз.

Заказ №

Отпечатано в СПб ОАО «Петроцентр» ОП «Пушкинская типография».
г. Пушкин, ул. Средняя, д. 3/8.