

УДК 784.9:792.73

Бавыка Татьяна Васильевна,
преподаватель кафедры пения и дирижирования
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
tanya.bavyka@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕВЧЕСКОГО ЗВУКООБРАЗОВАНИЯ У ВОКАЛИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. В статье Бавыки Т.В. «Организация певческого звукообразования у вокалистов с помощью дыхательных упражнений» рассматривается организация певческого звукообразования средствами воздействия на него дыхания, раскрываются особенности певческого дыхания, предлагаются дыхательные упражнения, которые помогут активизировать процесс постановки голоса, даются основные рекомендации по певческому дыханию.

Ключевые слова: певческое звукообразование, организация певческого звукообразования, певческое дыхание, дыхательные упражнения, рекомендации по певческому дыханию.

Abstract. The article of Bavyka T. V. “Lead singers’ formation of singing vocalization through breathing exercises” is about formation of singing vocalizations by means of respiration effects on it, disclosure features of singing breath, proposes breathing exercises that help to intensify the process of voice establishing, introduces the basic recommendations for singing breath.

Keywords: singing vocalization, formation of singing vocalization, singing breath, breathing exercises, recommendations for singing breath.

Во всех вокальных школах разных времен поднимается вопрос о необходимости подготовки дыхания, звукообразования, о правильной атаке

звука и сохранении дыхания во время пения. Все вокалисты и педагоги соглашаются с утверждением, что организация вдоха является первоочередной задачей для хорошего звукообразования.

Проверенные временем общеизвестные правила пользования дыханием в пении являются обязательными для хорошей организации певческого голоса. Не перебирать излишне дыхания, поскольку потом трудно организовать правильную атаку звука и плавное голосоведение. Не начинать звук без достаточной дыхательной поддержки. Для этого после заметного вдоха следует сделать краткую задержку дыхания. На этой задержке выдохательного состояния следует атаковать звук, пользуясь тем видом атаки, который в данном случае наиболее целесообразный. Эту координацию надо хранить в течение следующего звучания. Следовательно, надо плавно подавать дыхание, не ослаблять его и не выталкивать, чтобы не нарушить найденной координации. Дыхание во фразе следует распределять так, чтобы весь звук постоянно хорошо поддерживался дыханием и в конце фразы его было бы достаточно. Общее правило – дыхания должно хватить до конца фразы. После окончания избыток дыхания нужно выдохнуть, прежде чем начать новый вдох.

На этих правилах пользования дыханием должна базироваться работа с вокалистами над постановкой голоса. Естественно, что эти правила дают основу как для использования метода того или иного педагога, так и для учета особенностей индивидуальности каждого вокалиста.

Организация певческого звукообразования средствами воздействия на него дыхания – один из путей, которым с успехом можно пользоваться по развитию голоса. От того, как задержать дыхание перед звуком, как его послать, зависят основные качества певческого голоса. Сила, плавность дыхания, как и сопротивление сомкнутой голосовой щели, будут создавать звуки разнообразного качества. Фиксация учеником особенностей работы дыхательного аппарата в пении, умение анализировать свои дыхательные ощущения и по ним контролировать звукообразование – один из способов

владения певческим дыханием, звуком. Естественно, если педагог организует певческий процесс методом воздействия через дыхание, то эти дыхательные ощущения, как и тонкое дифференцирование степени подвязочного давления, развиваются у ученика в полном совершенстве.

В таком случае дыхательные ощущения могут стать основным внутренним контролем качества голосообразования и играть для вокалиста определяющую роль. Собственно, у вокалистов, воспитанных по такой системе, все пение сводится к дыханию. Говоря о путях влияния дыхания на организацию работы голосового аппарата в целом, нельзя не отметить, что в пении не нужно целиком подчинять дыхание своей воле. Следует помнить, что в пении существуют и регулирующие механизмы, которые действуют рефлекторно и независимо от нашей воли. Задача педагога – поставить дыхательный аппарат в условия, в которых лучше всего проявится эта функция.

Как вспомогательное средство для закрепления дыхательных мышц используют беззвучные дыхательные упражнения. Они особенно полезны для тех учеников, у которых эта мускулатура плохо развита от природы или ослаблена в результате болезненного состояния. Если невозможно петь в течение длительного времени, полезно дыхательной гимнастикой поддерживать необходимый тонус мускулатуры. Дыхательные упражнения могут играть определенную роль в системе воспитания певческого дыхания, только не следует брать их за основу работы над голосом.

Вопросу о певческом дыхании обычно уделяется много внимания; считая дыхание основой звукообразования, педагоги стараются научить вокалиста «правильно» дышать.

Певческая функция существенно отличается от речевой – певческий звуковой диапазон значительно больше речевого и само звучание продолжительнее и мощнее. Певческое дыхание не существует само по себе, а является органической частью процесса пения. Режим певческого дыхания определяется звуком. Объем вдыхаемого воздуха диктуется структурой и

эмоциональностью музыкальной фразы, ее динамикой. Мозг, получая об этом информацию от зрения и внутреннего слуха, централизованно управляет и регулирует голосовую щель и фонационный выдох. Вокалист при этом должен лишь следить за мягкостью фонационного выдоха, чтобы его излишняя интенсивность не приводила к увеличению подсвязочного давления выше рефлекторно необходимого.

При пении нужно выдыхать воздуха ровно столько, сколько нужно для образования свободного красивого звука. Такое дыхание создает рефлекторно необходимое оптимальное подсвязочное воздушное давление.

В целом певческое дыхание должно развиваться только непосредственно в процессе пения с помощью постановки рациональных певческих задач: пения длительных нот и всевозможных вариантов упражнений и вокализов, приучающих к экономному расходованию воздуха.

У вокалиста должно быть ощущение, как будто он «придерживает» в себе воздух. «Выдыхайте не воздух, а звук» – это образное выражение помогает понять ощущение экономного выдоха. Внимание вокалиста должно быть направлено на пение в целом – что и как должно быть спето. Именно певческое задание будет стимулировать и голосовой аппарат, и дыхание к нужным взаимообусловленным действиям. Какова певческая задача – так и будет работать голосовой аппарат в целом.

Тренировка техники вдохов и выдохов без пения ничего не может дать для овладения певческим дыханием. Но в самом начале обучения главная задача – научиться правильно дышать. Этому этапу нужно уделить особое внимание. Полезно использовать дыхательные упражнения в качестве разогревающей гимнастики перед распеванием. Для начала нужно проверить работу дыхательных мышц. Положить ладони на живот и сделать несколько спокойных вдохов и выдохов. Чтобы дыхание было более интенсивным, согреть им руки или раздуть воображаемый огонь в печи. При этом живот будет подниматься и опускаться. Если этого не происходит, значит выбран самый нерациональный вид дыхания – ключичный.

Правильным является такое дыхание, при котором наиболее активно работают межреберные мышцы нижних стенок живота и диафрагмы. Проще всего проверить движение диафрагмы в лежачем положении. Нужно лечь на спину, положить руки чуть выше живота, где находится солнечное сплетение (область диафрагмы) и сделать вдох и выдох. При вдохе рука обязательно поднимется благодаря движению диафрагмы. При выдохе рука опустится. Одновременно с проверкой движения диафрагмы проверяется и движение мышц живота, которые работают ритмично и совпадают с движениями диафрагмы при вдохе и выдохе. Таким же образом должна работать диафрагма и брюшные мышцы в положениях стоя и сидя. Проверка покажет вам достоинства и недостатки вашего физиологического дыхания.

Упр.1

Естественней всего функционирует наше дыхание во время смеха. Нужно ощутить, как и где напрягаются мышцы брюшного пресса, нижней части спины (поясница), живот подается вперед. Можно обвязать диафрагму шарфом, достаточно плотно и сделать вдох так, чтобы шарф был ощущаем телом.

Упр.2

Для контроля дыхания нужно положить руку на живот и сделать медленный вдох, считая про себя до четырех. Не задерживая дыхания, медленно выдохнуть, снова считая до четырех. Нужно почувствовать, как живот надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Если движения живота плохо ощутимы, попробовать выполнить это упражнение, наклонив корпус вперед и положив руки на область поясницы. На вдохе должно ощущаться расширение этой области спины. При каждом последующем вдохе-выдохе увеличивать счет на единицу (пять, шесть, семь и т.д.).

Упр.3

Активный выдох. Нужно разогреть мышцы, чередуя быстрые вдохи-выдохи открытым ртом. Если понаблюдать, как вздымаются бока у собаки, дыщащей высунув язык, можно понять, почему данное упражнение носит

название "собачка". Это упражнение полезно выполнять у зеркала. Для этого нужно сесть на стул, облокотиться на его спинку и расслабить плечи и шею. Выполняя упражнение, нужно следить, чтобы плечи не поднимались.

Упр.4

Одним из существенных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Голос звучит толчками, дрожит и качается. Тренируя ровный выдох, мы закладываем основы ровного звучания голоса. Предварительно выдохнув, сделать активный «близкий» вдох, с ощущением холода на нёбе, посплав воздух в область живота. Со звуком ТЦ-Ц-Ц... медленно выдыхать воздух сквозь сомкнутые зубы. Чтобы воздушный столб был равномерным и не качался, необходимо после вдоха оставить мышцы живота напряженными, сделать задержку дыхания. Стараться поддерживать напряжение, пока выйдет весь воздух. Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты.

Упр. 5

Сесть на стул, упираясь ступнями в пол, а руками в колени. На выдохе произносить сочетание согласных «КШ» очень активно, представляя перед собой кошку, которую хотим прогнать. При этом область диафрагмы расширяется, но не сжимается. Повторение звукосочетания произносится с интервалом в 2-3 секунды.

Основные рекомендации по певческому дыханию:

1. Дыхание должно быть естественным, не напряженным и удобным физически. Режим дыхания полностью определяется певческой задачей – исполняемым упражнением или произведением. Для окружающих дыхание должно быть незаметным.

2. Дыхание должно осуществляться нижней частью грудной клетки (движением нижних ребер и животом), мышцами брюшной стенки. Эти мышцы удалены от гортани и их работа не вызывает ненужных напряжений мускулатуры шеи и верхней части грудной клетки. Такой способ дыхания обеспечивает упругий эластичный звук. Вдох и выдох должны быть

спокойными, мягкими, без резких движений и дерганья мускулатуры грудной клетки и живота.

3. Спокойный, легкий вдох помогает лучшей подстройке голосового аппарата. Выдох – основа певческого дыхания, так как именно он является движущей силой голосообразования и определяет качество звучания, он должен быть экономным и мягким.

4. Остаток воздуха, если это позволяет длительность паузы, следует выбрасывать движением пресса, следя за тем, чтобы мускулатура шеи и грудной клетки не напрягалась.

5. Мягкий, сдержанный выдох предохраняет голосовые связки от перенапряжения и обеспечивает полноценное звучание при наименьшей затрате мышечной энергии. Вокалист должен выдыхать не больше того, что требуется для фонации звука, иначе неизбежно будет форсировка.

6. Вокалист должен выработать в себе чувство достаточности воздуха для выпевания данной музыкальной фразы или упражнения. Нельзя оканчивать фразу, как говорят, на «последнем издыхании». Однако нельзя и допускать «перебор» дыхания, который может быть причиной форсированного выдоха со всеми его последствиями. Умение набирать оптимальный запас воздуха и равномерно, экономно расходовать его развивается, прежде всего, на пении упражнений (особенно способствует этому кантиленное пение).

7. Если дыхание вокалиста нормальное и не вызывает затруднений в пении, то не следует излишне фиксировать на нем внимание, а нужно развивать его одновременно с другими качествами голоса, ставя соответствующие певческие задачи.

Итак, навыки певческого звукообразования развиваются медленно, постепенно. Использование предлагаемых дыхательных упражнений в пении призвано активизировать процесс постановки голоса. С помощью организации правильной работы дыхательной части голосового аппарата

возможна правильная организация певческого звукообразования у вокалистов.

Список литературы

1. **Аспелунд Д.** Развитие певца и его голоса / Д. Аспелунд; под ред. М.Л. Львова. – М. : Музгиз, 1956. – 192 с.
2. **Вилинская И.Н.** Значение репертуара в воспитании певца / И.Н. Вилинская // Вопросы вокальной педагогики. – М., 1966. – Вып. 3. – С. 52 – 53.
3. **Дмитриев Л.Б.** Основы вокальной методики / Л.Б. Дмитриев. – 2-е изд. – М. : Музыка, 1996. – 368 с.
4. **Морозов В.П.** Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П. Морозов. – М. : Музыка, 2002. – 496 с.: ил.
5. **Рудаков Е.А.** Рауль Юссон и его исследования / Е.А. Рудаков. – М.: Музыка, 1974. – С. 3–38.
6. **Юссон Р.** Певческий голос: исследование основных физиологических и акустических явлений певческого голоса: [пер. с фр.] / Рауль Юссон. – М.: Музыка, 1974. – 262 с.
7. **Юшманов В.И.** О принципах профессиональной подготовки вокалистов в классе сольного пения консерватории (на материале исследования работы профессоров Ленинградской консерватории Е.Г. Ольховского, И.И. Плешакова и В.М. Луканина): автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. искусствоведения : спец. 17.00.02 «Музыкальное искусство» / В.И. Юшманов. – Л., 1986. – 24с.