

ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ: ТЕХНІКА МОВИ ТА ФІЗІОЛОГІЯ СПІВУ

У статті аналізується роль занять із постановки голосу та техніки мови як важливого чинника набуття майбутнім музикантом виразного, красивого голосу.

Ключові слова: вокальна підготовка, спів, музичне мистецтво.

В статье анализируется роль занятий по постановке голоса и технике речи как важного фактора приобретения будущим музыкантом выразительного, красивого голоса.

Ключевые слова: вокальная подготовка, пение, музыкальное искусство.

This article analyzes the role of employment with raising voice and speech technology as an important factor in gaining future musician expressive beautiful voice.

Key words: vocal training, singing, music.

Вокальне мистецтво або спів – це виконання музики за допомогою голосу, вміння передати зміст музичного твору засобами співочого голосу. Спів може бути сольним, ансамблевим (дует, тріо, квартет, квінтет та ін.), хоровим, із супроводом та без нього. За психофізіологічною та виконавською природою спів поділяється на три види – народний, академічний та естрадний.

Народний спів пов'язаний із народнопісенними та виконавськими традиціями певних регіонів, які передаються від покоління до покоління як усна традиція.

Академічний або класичний спів має певну категорію звуковидобування і поділяється на три основні стилі: кантиленний (наспівний), коли звук «лліється» плавно, без переривання звучання; декламаційний, наближений до інтонацій мовлення; колоратурний, наближений до кантиленного, але збагачений віртуозними пасажами, фіоритурами тощо. Для оволодіння представленими стилями співу необхідне спеціальне співоче навчання – постановка голосу.

Сучасний естрадний спів, що передбачає якнайширше використання підсилювальних пристроїв, наприклад, мікрофона, відкидає необхідність академічного вокального навчання, спираючись переважно на побутову манеру вокалізації, коли голосовий апарат функціонує на центральній ділянці діапазону. Сьогодні зокрема естрадні виконавці в разі необхідності видобувають високі звуки, застосовуючи звичайний крик. Крім того, вони вважають мікрофон органічною частиною голосового апарату, без якої спів просто неможливий, і вже не можуть співати "не надто високо, не сильно, не тривало і не часто" (Р. Юссон). У свою чергу, виконавці народного та

академічного спрямування використовують мікрофон лише як допоміжний засіб для виступу просто неба, на стадіонах, у палацах спорту [7, с. 56].

Голосові зв'язки – це струни вокалу. "Натягування" цих живих вокальних струн дає змогу голосу створювати звуки різної висоти. У кожного інструмента свої можливості і свої струни. Так, у рояля вони моногучні, адже видають лише один звук, у скрипки – багатозвучні, але вокальних – лише дві. Налаштування вокалу відбувається завдяки системі добору вправ, зокрема створюються такі умови для взаємодії всіх компонентів звукоутворення, де все відбувається "комплексно" [4, с. 38].

Поставлений голос відзначається звучністю, підвищеною гучністю, широтою звуковисотного діапазону, тембровим багатством, чіткістю вимовляння слів, низькою стомлюваністю. Методика постановки голосу для різних видів співу й мови не однакова, хоч і спирається на загальні принципи використання дихання, резонаторів, артикуляційних органів. Голос, поставлений для співу в класичній манері, характеризується стійким, рівним звучанням упродовж усієї звукової шкали, особливим співочим тембром, він здатний "литися", що дає змогу виконувати значні за обсягом фрази на одному диханні.

Більшість співочих голосів від природи недосконалі й потребують постановки. Із фізіолого-акустичного боку поставлений голос відзначається здатністю створювати максимальний акустичний ефект при мінімальних витратах м'язової енергії. Це досягається знаходженням оптимального робочого режиму, достатньою координацією, відповідним контролем слуху, м'язових, резонаторних та інших відчуттів. Збереження співаком цих відчуттів у процесі виконання створює в слухача враження стійкості звуку й поставленого голосу.

Яка ж роль опори у механізмі вокалу? Опора дихання (груди, діафрагма, сукупність черевних і міжреберних м'язів) подібна до ґрунту під ногами. Якщо вона ширша і глибша, то і звук стійкіший. При хорошій опорі під час співу менша витрата дихання. Якщо співаку вистачає дихання, то він думає лише про художній образ, а не про технічну сторону виконання [1, с. 25].

Фізіологія співу. Людський голос виникає при взаємодії ряду органів, які зазвичай називають голосовим апаратом. Це – гортань, в якій уміщені голосові зв'язки, бронхи, трахеї та легені, а також черевні м'язи, м'язи тазового дна, діафрагма, ротова та носова порожнини, язик, зуби, губи, піднебіння.

Усупереч поширеним переконанням, повітряний потік під час співу не виштовхується через діафрагму. Повітря, як і при звичайному диханні, вдихається за допомогою діафрагми, а видихається через черевні м'язи і м'язи тазового дна. Рухи діафрагми не залежать від людської волі. Діафрагма, яка відокремлює груди від живота, рухається завдяки черевним, міжреберним та спинним м'язам, при цьому звуковисотність регулюється голосовими зв'язками.

Багато музикантів своїм талантом завдячують саме голосу, адже він так само важливий, як і зовнішність та співоча манера. Людський голос – могутній інструмент. Добре поставлений, він є сильним засобом дії. Варто пам'ятати: якщо ви спотворюєте звуки і ковтаєте закінчення слів, плутаєтеся в наголосах і

до того ж говорите тихим або різким голосом, малоімовірно, що ви станете успішною людиною. Ваш голос повинен сприяти вашій кар'єрі, а не навпаки – псувати її. Заняття з техніки мови і постановки голосу допоможуть вам більше дізнатися про голосовий апарат, правильно дихати і говорити.

Мовний апарат. Вимова є результатом мускульних рухів мовного апарату. Коли ми говоримо, повітряний струмінь із легень потрапляє в гортань та під дією нервових імпульсів змушує вібрувати голосові зв'язки, внаслідок чого і виникає звук. Мовний апарат складається з рухомих і нерухомих частин. До рухомих відносяться губи, язик, нижня щелепа, піднебінна завіса з маленьким язичком, а до нерухомих – зуби, верхня щелепа, альвеоли. Залежно від того, яке положення приймуть рухомі частини мовного апарату, утворюється той чи інший членороздільний звук – голосний або приголосний.

До дефектів мовного апарату, які вимагають медичного втручання, належать неправильний прикус, рідке розташування зубів, коротка вуздечка (перетинка, що прикріплює язик до нижньої щелепи). Ці недоліки формують неправильну вимову, тоді як їх відсутність сприяє чіткості мови і частково служить додатковим резонатором. Розділ медицини, що вивчає та впроваджує методи профілактики й лікування порушень функцій голосового апарату, називається фоніатрією, а відповідні фахівці – фоніаторами, які зазвичай працюють в оперних театрах та інших музичних установах.

Нижче пропонуємо перелік ознак, що свідчать про недосконалість мовлення:

1. Вам не подобається і ніколи не подобався власний голос.
2. У вас солідна зовнішність, але голос звучить надто молодо.
3. Ви боїтеся публічних виступів.
4. Ви помічаєте, що під час ваших промов слухачі швидко втомлюються.
5. Ви часто, навіть не усвідомлюючи того, повторюєте окремі звуки, слова або фрази, наприклад, «мм», «гм», «ну», «так», «значить», «ви знаєте», «насправді», «можна сказати» та ін.
6. Слухачі нерідко перепитують тільки що сказані вами слова.
7. Уже після десятихвилинної промови у вас втомлюється горло.
8. Ви втрачаєте контроль над власним голосом, коли вимовляєте занадто довге речення.
9. Трапляється, що вам не вистачає дихання [3].

Проте удосконалювати власне мовлення ніколи не пізно. Зокрема виправленню неорганічних недоліків допоможуть заняття з техніки мови і постановки голосу, що передбачають вправи на дихання, дикцію, орфоепію та розвиток голосу.

Дихання. Не секрет, що людина може довгий час (тижні й місяці) прожити без їжі, декілька днів – без води, але без дихання життя її припиняється через кілька хвилин. Однак про дихання згадують лише тоді, коли "сідає" голос, "пересихає" в роті або не вистачає повітря закінчити фразу. Дихання – це одна з найважливіших функцій організму, основа звучання голосу, проте правильно дихати теж потрібно вчитися. При вдиху повітря поступає в гортань і дихальне горло, потім у бронхи та легені, які заповнюють

майже всю грудну клітку. Легені спираються на діафрагму – мускульну перегородку, що відокремлює грудну ділянку від черевної. При вдиху діафрагма скорочується, прогинається, втрачає свою куполоподібну форму. Об'єм нижньої частини грудної клітки збільшується, атмосферне повітря спрямовується в легені, заповнюючи їх. Після цього дихальна мускулатура грудної клітки і діафрагма розслабляються, об'єм грудної порожнини зменшується – відбувається видих. Такий цикл дихання, що складається з вдиху, видиху і короткої паузи, в стані спокою в дорослої людини повторюється 16-18 разів на хвилину. Завдяки імпульсам головного мозку голосові зв'язки змикаються, утворюючи перешкоду на шляху повітря, що видихається. Повітря, що проходить, змушує вібрувати зв'язки, завдяки чому утворюється звук [8, с. 128].

Людський організм влаштований таким чином, що процес дихання може здійснюватися різними способами. Так, дихання може бути поверхневим, коли вдих відбувається за рахунок підйому верхньої частини грудей, грудним, коли розширюється грудна клітка, та черевним (діафрагмовим), коли на вдиху збільшується живіт. Діафрагмове дихання створює найбільш сприятливі умови для роботи голосового апарату, адже повітрям заповнюється вся порожнина легенів, завдяки чому вони добре вентилуються.

У більшості людей переважає поверхнєве дихання, а отже, організм отримує лише четверту чи п'яту частину того об'єму кисню, на який розраховані легені. Змінивши поверхнєве дихання на діафрагмове, можна налагодити роботу нервової системи, прискорити обмін речовин [9, с.78].

Навчитися правильному диханню та голосоведінню можна завдяки спеціальним вправам, які, до того ж, позитивно впливають на весь організм, зокрема сприяють посиленню кровообігу, полегшують роботу серцево-судинної системи, ліквідують порушення діяльності дихальної системи.

Дихання, коли кожне слово виражає почуття, волю, а сильний і гнучкий голос передає всі відтінки думки, необхідне кожному музиканту. Від того, як музикант використовуватиме свій природний інструмент, наскільки підготовлений у нього мовний апарат, залежить його подальше майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Музична енциклопедія : в 6 т. – М., 1973. – 1982.
2. Голубєв П. В. Поради молодим педагогам-вокалістам / П. В. Голубєв. – М., 1956.
3. Дмитрієв Л. Б. Основи вокальної методики / Л. Б. Дмитрієв. – М., 1968.
4. Жинкін Н. І. Механізми мови / Н. І. Жинкін. – М., 1958.
5. Заседателев Р. Р. Наукові основи постановки голосу / Р. Р. Заседателев. – М., 1937.
6. Левидов І. І. Співочий голос у здоровому і хворому стані / І. І. Левидов. – Ленінград=Москва, 1939.
7. Морозов В. П. Секрети вокальної мови / В. П. Морозов. – Л., 1967.

8. Прянишников И. П. Советы обучающимся пению / И. П. Прянишников. – М., 1958.

9. Работнов Л. Д. Основы физиологии і патології голосу співаків / Л.Д.Работнов. – М., 1932.

Дата надходження до редакції: 05.04.2013 р.