

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ НАД ВОКАЛЬНИМ ДИХАННЯМ (ЗА МЕТОДИКОЮ І. ПРЯНІШНИКОВА)

Цюпа Н.П.

Київський національний університет культури і мистецтв

В статті аналізуються особливості прийомів вокального дихання у системі постановки голосу професійного співака. Висвітлюються основні прийоми розвитку дихання, особливості та недоліки що можуть виникати в процесі навчання співу. Висвітлюються ефективні прийоми для розвитку та вдосконалення вокального дихання.

Ключові слова: Постановка голосу, вокал, дихання, співочий голос, голосовий апарат.

Постановка проблеми. Відомо, що всі люди мають здатність співати, тобто здатність передавати голосом більш-менш вірно, відомі мелодії, але художній спів передбачає володіння прийомами співацького дихання. Наразі існує велика кількість теоретичних праць стосовно методики навчання співу, проте актуальним є питання пошуку найбільш прийнятних методичних засад розвитку вокального дихання. Дана публікація є спробою пошуку максимально ефективних засобів розвитку дихання співака, базуючись на власному практичному педагогічному досвіді поєднаному з аналізом наявної науково-методичної літератури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Неперевершену цінність в дослідженні даної проблеми несуть праці таких відомих вчених-вокалістів, як Л. Дмитрієв [1], М. Микиша [2], Г.П. Голубєв [3], В. Кантарович [4], А. Єгоров [5], А. Зданович [6], В. Луканін [7]. В них розглядаються усі центральні проблеми співацької майстерності та зокрема, питання вокального дихання.

Висвітлення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Співацькі технології, самі по собі не можуть бути самоціллю, це лише засіб, який дозволяє передати голосом стан душі. Розвиток вокального дихання – одна із сторін комплексного процесу, яким і є спів. Про це говорять усі вокалісти-практики і виконавці.

Мета статті: дослідити, проаналізувати та узагальнити ефективні прийоми роботи на розвиток співацького дихання.

Виклад основного матеріалу. Розвиток вітчизняної вокальної школи триває вже майже два століття. За цей час виробився свій національний стиль співу, що визначається особливостями національної музики і традиціями виконавської культури. Українські співаки мають в своєму арсеналі велику кількість технічних прийомів володіння голосом, передачі художнього образу, сценічної майстерності. Незважаючи на могутній потенціал, яким володіє вітчизняна школа співу, сучасний стан її розвитку, сучасні запити вокального мистецтва висувають певні проблеми та необхідність аналізу, переосмислення та наукового тлумачення досвіду фундаторів в контексті сучасних умов побутування співацької культури. Неможливо переоцінити важливість подиху у співі. Звук неможливий без подиху, тому всі викладачі приділяють цьому особливу увагу, викликаючи значне невдоволення (непорозуміння) вокалістів-початківців. Вся сутність в тому, що дихальні вправи для багатьох можуть

спочатку здатися непотрібними та мало результативними. Починаючий вокаліст може зовсім не уявляти як правильно співати [3].

У методиці І. Прянїшнікова значна увага приділяється саме способам діафрагматичного типу дихання. Тому, хто не звик до цього типу дихання, воно здається на початковому етапі стомлюючим і ненатуральним; переваги його з'ясовуються лише в міру звикання до нього; особам же, які від природи користуються діафрагматичним типом дихання, застосування його під час співу не представляє жодної складності [5].

Спочатку необхідно опанувати діями м'язів, що приводять у рух діафрагму й нижні ребра. Для цього насамперед треба звільнити талію від усіякого стиснення одягом. Потім, набирати в легені повітря (неодмінно стоячи) і випускати його так, щоб верхні ребра й грудна клітина не рухалися, а залишалася постійно трохи піднятими. Набирати й випускати повітря треба кілька разів, при незмінному положенні верхньої частини грудної клітини. Якщо при цьому покласти долоню на живіт, то буде помітно, як він випинається при вдиху та опускається при видиху. Це означає, що діафрагма при вдиху опускається, а при видиху приходить у нормальне положення, тобто відбувається правильний діафрагматичний подих. При цьому також і нижні ребра повинні трохи розширитися, що легко відчути мануально. Без цього руху нижніх ребер подих буде недостатньо глибоко, тобто неможливо буде набрати в легені потрібну кількість повітря. При необхідності взяти дуже велику кількість дихання, буде підніматись й верхня частина грудей, але можна досягти того, що цей рух буде дуже незначним [8, с. 34].

Якщо учень не може одразу засвоїти діафрагматичний тип дихання, то йому необхідно лягти на спину без подушки й тоді він сам почне мимоволі застосовувати діафрагматичний тип дихання. По рухам живота, поклавши на нього руку, можна одержати явне поняття про процес. Усвідомивши саме сутність процесу, необхідно намагатись досягнути такого ж руху стоячи. Якщо грудна клітина і верхні ребра будуть нерухомими, повільніше та рівномірно при вдиху приходить в нормальне положення діафрагма, тобто чим повільніше і рівномірно буде опускатися живіт, тим триваліше й рівномірно буде виходити повітря з легенів, а отже, тим тривалішим і рівнішим буде подих. При застосуванні діафрагматичного типу дихання необхідно спостерігати, щоб не натискалися м'язи нижньої частини живота, а діяли переважно діафрагма і нижні ребра [8, с. 32].

Виходячи з цього, доречними є наступні способи розвитку співочого дихання. Усвідомивши собі й цілком засвоївши діафрагматичний тип подиху, можна приступати до його розвитку, тобто до надбання здатності набирати в легені потрібну кількість повітря, потім призупиняти на певний час подих і, нарешті, випускати повітря як можна триваліше і рівномірно. При цій вправі не треба давати звуку, отже, голос не стомлюється. Вправи для розвитку співочого подиху не повинні обмежуватись початковим етапом навчання, їх варто продовжувати протягом багатьох місяців, тому, що повне володіння співочим подихом досягає не швидко, іноді після декількох років навчання. Вправа полягає в наступному: треба поставити метроном на позначку 60, щоб він відбивав хвилину, потім взяти повільний, повний, глибокий вдих, проте не наповнюючи легені надмірно, тренуватись випускати набране повітря якомога економніше, поступово набуваючи навички розподіляти повітря на більший проміжок часу. При кінці видиху необхідно слідкувати, щоб не випускати повітря без необхідного залишку, тобто треба припиняти видих воду, коли повітря залишається стільки, що для подальшого видихання доводиться вичавлювати його напружено м'язів живота [8, с. 35]. Закінчивши видих, треба через пару секунд повторити вправу доти, доки не почнеться стомлення м'язів груднини та діафрагми. Таку вправу корисно повторювати кілька разів на день і неодмінно перед їжею, а не на повний шлунок, коли глибокий і повний подих є неможливим. Для вокаліста-початківця ця вправа є дуже корисною. Можна вважати удари метроному подумки, або стежити за числом секунд за годинниковою стрілкою, але відлічування пошепки має перевагу, бо при ньому втримувати повітря в легенях легше, ніж при співі. Ніколи неможна досягти того, щоб видих при співі був так само тривалий як при шепоті, але для співочого подиху, щоб уникнути стомлення голосу, досить вправлятися промовляючи пошепки удари метронома.

Тож, розберемо правила поновлення подиху при співі без слів, наприклад, при співі вокалізів, а потім визначимо, які ускладнення в поновленні подиху спричиняє текст. Насамперед варто зазначити, що неприпустимим є дихання між тактами, як це намагаються робити вокалісти-початківці. Правило полягає в тому, щоб для поновлення подиху користуватись всілякою паузою, адже на ній можна непомітно не перериваючи музичної фрази перехопити подих. Якщо одиночні ноти розділені паузами і якщо на кожному з цих нот не потрібно всього запасу подиху, то на таких паузах не варто відновлювати подиху, поки не витратиться весь запас повітря [1].

Можна відновлювати подих на поділах музичних речень і періодів, тому що як граматичні речення відокремлюються одне від одного розділовими знаками, так і музичні можуть розділятися маленькими припиненнями, хоча б у нотах і не стояло паузи. Тому, необхідно вміти розрізняти музичні речення і періоди. Треба брати подих, по можливості, перед слабкими долями такту (але ніяк не на поділі тактів), інакше сильна доля такту, збігаючись із атакою звуку, буде акцентуватись занадто сильно, а подих зробиться занад-

то помітним. При необхідності відновити подих в середині фрази, що не має паузи, мимоволі робиться маленьке припинення, що віднімає деяку долю в написаних нот; для цього припинення треба скоротити ноту перед подихом, а не ту, що за подихом; ця нота повинна починатися суворо в темпі і мати повну свою тривалість, інакше порушується акцент розміру [4].

Доречно радити брати подих перед ферматою, щоб зробити її правильно та красиво, а також перед великим пасажем і перед нотою, тривалістю в кілька тактів. При співі зі словами музична сторона повинна бути дотримана, тобто по можливості повинні бути виконані всі правила подиху, необхідні співом без слів; але разом з тим, треба пам'ятати, що у вокальній музиці поет має рівне право з композитором. І навіть поетові надається перевага в тих випадках, коли суворе виконання музичних правил затемнює, або спотворює зміст тексту. У музиці композиторів, що знайомі з вокальною специфікою, музичні речення та періоди збігаються із граматичними наголосами, отже подихи, за правилами музичними, збігаються з розділовими знаками тексту; але тому, що така вокальна музика зустрічається досить рідко, вокалісту треба бути обізнаним щодо можливих місць поновлення подиху, інакше можна зовсім спотворити зміст тексту, тому що перепочки роблять на слухача враження розділових знаків [6].

У жодному разі не дозволяється дихати посередіні слова, а також не можна розділяти подихом слова, які за змістом мови не можуть бути поділені, хоча б у цьому місці подих навіть був потрібен музичною фразою. Взагалі, якщо співак ускладнюється визначити місця для поновлення подиху, то варто тільки вголос продекламувати даний текст: те, що є нерозривним у читанні. Не повинне бути поділене в співі, і, навпаки, де припиняється голос при декламації, там може бути поновлюваний і подих. При цьому способі ніколи не буде деформований зміст тексту [7].

У фразах, незручно написаних для дихання, співак деколи змушений брати його навіть посередіні фрази; у таких випадках доречно вміти зробити це зовсім непомітно для публіки. Всі ці правила щодо поновлення подиху дають тільки загальні теоретичні вказівки, яких треба, по можливості, дотримуватись, на ділі ж постійно зустрічаються виключення, що ставлять співака в необхідність діяти зовсім інакше. У співі дихання крім поновлення запасу повітря й крім розділових знаків служить самим зрозумілим і важливим виразом щирого серця настрою: веселий дихає легко, жваво, засмучений важко і повільно, страждаючий або розлючений сильно й галасливо втягує повітря. При передачі подібних настроїв, особливо на сцені, важливо звертати увагу на подих і вживати його відповідно до необхідного настрою. Щирий артист завжди буде користуватись подихом для драматичного вираження [6]. З огляду на те, що від природи людина просто дихає, не замислюючись над тим, як вона дихає, у вокалі йде цілеспрямована установка всього дихального апарату в цілому. У природі дихальний процес обумовлений забезпеченням надходження кисню в організм для його життєзабезпечення. У співі цей процес порушується свідомо. Як досягти володіння ди-

хальним апаратом настільки, щоб виконати на одному подиху цілий вірш? Дія складається наступним чином: відбувається нагромадження повітря у всіх вищезгаданих порожнинах, затримка цього повітря за допомогою зв'язок, випускання повітря з відповідним тиском, потрібним для отримання звуку на «піано» або «форте», зрівноваження тиску звуку в надставній трубці за допомогою звуження входу в гортань тиску повітряного стовпа. Якщо дотримуватися такої схеми, можливо одержати результат правильного, професійно обпертого звуку. Педагоги, знаючи, що основою прекрасного звучання голосу того або іншого виконавця є «опора» звуку всілякими методами, дають установку співакові: «стовп повітря» у груди, сильну напругу м'язів черевного пресу й попереку, підняття ваги та ін. Часто спостерігається зворотній процес. Співак, що має прекрасні дані, але не володіє диханням, швидко втомлюється, втрачає силу голосу, його лиск, втрачає верхні ноти. Голос перестав «нести», летіти у зал. Цей голос приречений на «не змикання», «крововилив» у зв'язки, «вузлики» на зв'язках та інші професійні хвороби співака, та й драматичного актора, лектора, педагога, що часто спілкуються з аудиторією за допомогою голосу [2].

У наслідку, після закінчення активної професійної роботи в таких людей спостерігаються

різноманітні негативні наслідки цієї роботи. Дихальний і голосовий апарати у процесі багаторічної практичної діяльності піддається величезним змінам: роздуті бронхи і легені, втрата активності еластичних м'язів цих органів, міжреберних м'язів і діафрагми, преса й артикуляційних органів. Історія має приклади, як треба поводитись виконавцям, що закінчили активну творчу діяльність, щоб зберегти форму. У наш час існують найрізноманітніші методики постановки голосу, але в основі лежить одне – уміння знати навантаження з голосових зв'язок, а силу звуку перекласти на подих.

Висновки з даного дослідження та подальші перспективи. За результатом аналізу вокальної методики І. Прянишнікова встановлено, що найголовнішим в методиках постановки голосу є дихання. Саме завдяки диханню можливе правильне звукоутворення і довголітнє використання голосового апарату. Єдиним вірним шляхом для педагога, що виховує професійного співака, є розуміння правильності співочого звуку у поєднанні з напрацюванням навичок володіння співацьким диханням. Варто зауважити, що саме систематична робота над розвитком вокального дихання є запорукою якісного виконавства та відповідності співочого голосу, до вимог вищої школи, адже співоче дихання є найголовнішим аспектом у методиці постановки голосу.

Список літератури:

1. Дмитриев Л. Основы музыкальной методики / Л. Дмитриев. – М., 1963. – 675 с.
2. Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва / М. Микиша. – К., 1971. – 90 с.
3. Голубев П. Советы молодым вокалистам / П. Голубев. – М., 1972. – 87 с.
4. Кантарович В. Что надо знать артисту о своём голосе / В. Кантарович. – М., 1965. – 70 с.
5. Егоров А. Гигиена голоса / А. Егоров. – М., 1962. – 141 с.
6. Зданович А. Некоторые вопросы музыкальной методики / А. Зданович. – М., 1965. – 147 с.
7. Луканин В. Мой метод работы с певцами / В. Луканин. – М., 1972. – 48 с.
8. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению / И. Прянишников. – М., 1958. – 111 с.

Цюпа Н.П.

Киевский национальный университет культуры и искусств

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ НАД ВОКАЛЬНЫМ ДЫХАНИЕМ (ПО МЕТОДИКЕ И. ПРЯНИШНИКОВА)

Аннотация

В статье анализируются особенности приемов вокального дыхания в системе постановки голоса профессионального певца. Освещаются основные приемы развития дыхания, особенности и недостатки которые могут возникать в процессе обучения пению. Освещаются эффективные приемы для развития и совершенствования вокального дыхания.

Ключевые слова: Постановка голоса, вокал, дыхания, певческий голос, голосовой аппарат.

Tsiupa N.P.

Kyiv National University of Culture and Arts

METHODICAL ASPECTS OF WORK OVER VOCAL SPEECH (BY THE METHOD OF I. PRYANISHNIKOV)

Summary

The article analyzes peculiarities of vocal breathing techniques in the system of voice vocalization of a professional singer. The main techniques of breath development, features and disadvantages that may arise in the process of singing are covered. Covered by effective methods for the development and improvement of vocal respiration.

Keywords: voice, vocal, breathing, singing voice, voice.