

*Тетяна Сиротюк,  
старший викладач кафедри теорії і  
методики постановки голосу  
Національного педагогічного  
університету імені М. П. Драгоманова*

### **ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ УМОВИ ПОСТАНОВКИ СПІВОЧОГО ГОЛОСУ**

*У статті розглядаються фізіологічні та фізичні умови постановки співочого голосу. Наведені приклади зв'язку впливу органів чуття на постановку голосу співака.*

**Ключові слова:** *постановка співочого голосу, підготовка співака, вплив оточуючого середовища на голос співака.*

*В статье рассматриваются физиологические и физические условия постановки певческого голоса. Приведены примеры связи влияния органов чувств на постановку голоса певца.*

**Ключевые слова:** *постановка певческого голоса, подготовка певца, влияние окружающей среды на голос певца.*

*The physiology and physical terms of the singing voice training are examined in the article. The examples of connection of influence of sense-organs on raising voice of singer are resulted.*

**Key words:** *singing voice training, preparation of singer, influence circumferential of environment on voice of singer.*

*...той рід явищ, який суб'єктивно зображається як емоція,  
може бути не тільки даремним епіфеноменом нервової дії,  
але й здатний управляти деякими істотними стадіями  
у навчанні та в інших подібних процесах.  
Н. Вінер*

Найважливіша роль м'язового відчуття не обмежується тільки участю в утворенні голосу. М'язове відчуття бере участь і в сприйнятті співу, музики і мови. Це твердження здається неймовірним, але, проте, – це факт, твердо доведений сучасною наукою.

Усім відомо, що у процесі уявної мови – «думання про себе» – людина проводить ледве помітні рухи язика і губ. Іноді рухи губ людини, яка читає про себе газету або книгу, легко можна спостерігати і неозброєним оком: людина як би промовляє те, що читає. Не дивлячись на те, що рухи ці часто дуже незначні, зредуковані (промовляються далеко не всі звуки і слова), психологи встановили, що вони мають величезне значення для розуміння того, що читається.

У 1935 р. лікарі-ларингологи Є. М. Малютін і В. І. Анцишкіна, обстежуючи музикантів, виявили сильне почервоніння голосових зв'язок у скрипалів і духовиків після тривалої гри на музичних інструментах. Пояснюючи це явище, автори висловили припущення, що під час гри музиканти співають про себе те, що грають. Це призводить до настільки сильного стомлення голосових зв'язок, що деяким після довгої гри буває важко навіть говорити.

У книзі Б. М. Теплова «Психологія музичних здібностей» говориться про величезну важливість м'язових рухів для сприйняття музики. Не тільки у музикантів, але в усіх без виключення людей при слуханні музики виникають «видимі рухи голови, руки, ноги, або, навіть, гойдання всім тілом або найчастіше – «зачаткові» рухи голосового мовного і дихального апарату, м'язів кінцівок, м'язів грудної клітки і черевної порожнини. Більшість людей не усвідомлюють цих рухових реакцій, поки увага не буде спеціально звернена на них. Спроби подавити моторні реакції приводять до виникнення таких же реакцій в інших органах.

Переживання ритму за своєю сутністю активне, – пише Б. М. Теплов. – не можна просто чути ритм. Слухач тільки тоді переживає ритм, коли він його співутворює, співвиробляє». Недаремно основоположник рухової теорії ритму Жак Далькроз сказав, що якщо ми сприймаємо музику одним лише вухом, але не відчуваємо її всім тілом, не здригаємося від її могутності, ми відчуваємо лише слабе відлуння її дійсного існування.

Не дивлячись на те, що мимовільні рухи виникають при слуханні в усіх частинах тіла, найбільш важливими й універсальними Б. М. Теплов рахує саме голосові, вокальні рухи, які, на його думку, відображають ступінь музичного розвитку людини.

Аналогічні процеси відбуваються і при слуханні співу, з тією тільки різницею, що роль м'язових рухів голосового апарату тут значно зростає. Цікаво, що ці мікрорухи в мініатюрі ніби копіюють той спосіб, яким чутний звук утворюється. Звідси зрозуміло, яку позитивну роль приносить слухання хороших співаків і як шкідливо позначається сприйняття поганого співу. Один досвідчений співак цілком серйозно повідомив, що перед своїм виступом у концерті він не розспівується, та зате протягом півгодини слухає голос (у грамзаписі) свого улюбленого італійського співака Маріо дель Монако. Після такої «зарядки» він цілком готовий до виступу. Що ж, тут немає ніяких фантазій і забобонів: адже тепер нам добре відомо, що слухати музику або спів означає брати участь у виконанні.

Всі попередні приклади привели нас до надзвичайно важливого висновку про активну природу сприйняття вокальної мови. Зважаючи на виняткову важливість для співаків цього висновку. Підкреслимо його: слухати співака – означає співати разом з ним. Це стосується не тільки самих співаків: активним співучасником співу є будь-хто, хто, навіть, зовсім не вміє співати.

Це означає, що співак ніколи не може обдурити слухача награною

---

легкістю і невимушеністю свого виконання: ці властивості повинні бути дійсними, тобто такими, що відчуються і самим співаком.

У голосі співака, у самому звуці міститься інформація не тільки про те, що утворюється, але й про те, як саме утворюється, якою ціною. Якщо ж «ціна технології» дуже дорога, то і відношення до «продукції» зовсім інше. Якщо співакові важко співати, то самий недосвідчений слухач скаже, що такий співак важко співає, як би він не маскував свою незручність награною усмішкою; якщо у співака під час виконання виникає неспокій і неприємне відчуття у горлі, наприклад, дере, то публіка негайно реагує на це неспокою і кашлем. Часто замислюється, чому після слухання одного співака настає якась фізична втома і, навіть, біль в горлі, тоді як спів іншого викликає бадьорість, хороше фізичне самопочуття і навіть сильне бажання співати самому? В світлі теорії активного сприйняття співу це знаходить своє пояснення: слухати спів – означає брати участь у виконанні.

Участь багатьох органів чуття в співочому процесі знаходить яскраве віддзеркалення у вокальній термінології. Співочі терміни і вирази відрізняються величезною, вражаючою різноманітністю, запозичуються з дуже багатьох наукових областей, але головним чином народжуються зі суб'єктивних відчуттів і уявлень співаків про механізми голосу.

Найважливішою відмінною рисою вокальної термінології є її дивовижна образність і емоційність. Це цілком закономірно, оскільки спів, музика і є, по суті, засобом виразу емоційного стану людини, розмовою зі слухачем мовою відчуттів і емоцій. «Словесні характеристики якості тембрів, – писав М. А. Римський-Корсаков, – у край скрутні і неточні. Доводиться їх запозичувати з області зорової, дотикової і навіть смакової. Зв'язок уявлень з цих нібито чужих музиці областей з уявленнями слуховими для мене, проте, безперечна».

Особливо широко співаки і музиканти користуються зоровими порівняннями та образами. «Як багато сонця в голосі у цього співака!», – почуєте ви і відразу уявите голос дзвінкий, сильний, життєрадісний. А ще, виявляється, бувають голоси яскраві і тьмяні, темні і світлі, а звуки – круглі, плоскі, широкі, вузькі, матові... Зв'язок зорових вражень зі слуховими цілком закономірний і пояснюється законами фізіології. Відомі навіть випадки «кольорового слуху», яким, як відомо, володіли композитори М. А. Римський-Корсаков, О. М. Скрибін та інші: всі звуки і акорди здавалися їм забарвленими у різні кольори.

Але певною мірою кольоровим слухом володіють усі люди: хіба не зв'язуємо ми у своїй уяві звуки грубі і похмурі з темними фарбами, а звуки дзвінкі і веселі зі світлими життєрадісними тонами? «Через слухання завжди бачиться, про що співається», – говорив О. В. Свешников.

Таким чином, зорові враження додають слуховим яскраво виражений емоційний характер. Композитор створює музику не тільки з того, що чує, але й з того, що бачить. Поза сумнівом, що зорові враження в цьому сенсі здатні вплинути і на забарвлення голосу співака в певні

темброві відтінки, а у слухача ці відтінки цілком закономірно асоціюються із зоровими враженнями. Послухайте голос сліпого співака – він сумовитий і тужливий. Чи не тому, що сліпому співакові бракує яскравих зорових вражень, що так сильно впливають на нашу музичну уяву і тембр голосу?

Багато педагогів для розвитку у співаків правильної співочої позиції і польотності голосу рекомендують зорovo уявити далеку відстань: «неначе ви стоїте не в класі, а у дуже великому залі і вам потрібно заспівати так, щоб голос добре був чутний у найвіддаленіших куточках залу» або «неначе ви співаєте на березі широкої річки і ваш голос повинен бути чутним на іншому березі» і багато інших «неначе». При цьому рекомендується досягати цієї хорошої звучності голосу не за рахунок сили звуку, а за рахунок збільшення дзвінкості і польотності голосу. Подібною порадою потрібні якості голосу часто досягаються значно ефективніше, ніж десятками безпосередніх указівок: «не заглиблюй звук», «стеж за диханням», «дотримуй високу позицію», «співай близько» тощо.

Якщо ж у співака не ладнається щось із диханням, то дається порада: «Вдихни так, як ніби вдихаєш запах дивної троянди». Часто це швидше приводить до мети, ніж усякі «вдихни глибше», «тримай дихання», «розсунь ребра» тощо.

Ми говорили про участь дуже багатьох органів чуття у співі. Ця ж порада адресується, здавалося б, до абсолютно стороннього відчуття – нюху і проте досягає результату. Чому? Відповідь дуже проста: коли ми вдихаємо приємний запах, то органи дихання поводяться зовсім інакше, ніж при вдиханні звичайного і тим більше неприємного запаху.

І. П. Павлов показав, що якщо у рот потрапляє приємна, смачна їжа, то шлунок і кишечник відразу ж готуються прийняти цю їжу (відбувається рух, соковиділення тощо). Якщо ж їжа несмачна, то ніякої підготовки до сприйняття їжі у шлунку не відбувається, а при дуже великій огиді до їжі може навіть відбутися спазм травного тракту (блювота). Викликаються ці явища рефлексом, що має початок у ротовій порожнині.

Неважко уявити, що подібні рефлекторні взаємозв'язки між початковими і подальшими інстанціями існують не тільки для травного, але також і для повітроносного тракту людини: вдихання приємного запаху подразнює нервові закінчення у носовій порожнині і рефлекторно настроює нижні дихальні шляхи до глибшого вдиху і правильного розподілу повітря у легенях (пригадайте, як легко і приємно дихається у пахучому сосновому лісі). А це і є важливим для правильного співочого вдиху.

Так, щоб подіяти на співоче дихання, ми адресуємося не тільки до безпосереднього «господаря» легенів – м'язового відчуття, але також і до зору і, навіть, до нюху співака, а головне – через ці органи чуття – до його образної уяви.

Дискусійним у вокальній педагогіці є питання про те, чи слід співакові прагнути відчувати свої голосові зв'язки під час співу чи не слід.

Не можна, звичайно, заперечувати важливості м'язових відчуттів з області гортані: для досвідченого співака вони багато що говорять і, звичайно, можуть сприяти управлінню голосом. У той же час багато досвідчених майстрів вокального мистецтва у своїх висловах говорять про необхідність швидше за невідчуття, ніж відчуття голосових зв'язок і м'язів гортані під час співу, подібно до того як не відчуваємо ми, наприклад, нормальну роботу серця.

Якщо співак починає відчувати гортань під час співу, то це, на їх думку, перша ознака стомлення голосу і сигнал до припинення занять. Тому найбільш досвідчені вокальні педагоги давно вже відмовилися від методів прямого втручання в роботу гортані. Від них не почуєш: «підніми гортань!», «опусти гортань!», «стули голосові зв'язки!». Практика показує, що після таких порад недосвідчений учень часто починає, що називається, «садити голос на зв'язки», «співати горлом», «затискати звук» тощо.

Що ж робити? Невже область гортані слід оголосити некерованою зоною? Звичайно, ні. Управління гортанню і голосовими зв'язками можливе і необхідне. Тільки здійснюється воно не прямою, а опосередкованою дією на їх роботу. Фізіологічною основою для такого роду управління є рефлекторна залежність між м'язами гортані, з одного боку, і дихальними, артикуляційними, шийними, лицьовими м'язами – з іншого. Ось тут і виявляється мистецтво педагога управляти цими рефлексами. Тому йому і необхідний той мінімум фізіологічних знань, без яких він не зможе грамотно скласти програму своїх дій і порад типу «неначе».

Виразів цих тисячі. Серед них є, звичайно, більш менш вдалі або невдалі, такі, що примушують замислитися або що викликають усмішку, дивно влучні і витончені, а разом з цим і просто неприйнятні з естетичної точки зору (наприклад, один педагог для розвитку в учня відчуття верхніх резонаторів пропонував йому... «висякатися (!) звуком»).

Багато рекомендацій народжується раптово у ході роботи. Один досвідчений педагог, спостерігаючи, що в учня не виходить висока нота, радить: «Костю, перш ніж узяти цю ноту, приготуй в голові велике порожнє місце і співай з цього місця!». Костя – лікар. Він прекрасно знає, що звук народжується в гортані, а не у «великому порожньому місці в голові». Але ефект вражаючий: нота звучить правильно, звук «у резонаторах» і «у високій позиції», словом, те, що потрібно. Тепер тільки слід запам'ятати це відчуття і те, як воно викликається: помірний вдих, підняття м'якого піднебіння і як би розширення усіх верхніх резонаторів. Мета досягнута!

А педагог? Йому також добре відомо, що «приготувати в голові велике порожнє місце і співати з цього місця» – це чистісіньке безглуздя не тільки з погляду фізіології, але і здорового глузду. Проте потрібно якось відвернути увагу співака від зайвої напруги горла і змусити його активізувати верхні резонатори.

Сказати це прямо: «не горли», «підніми м'яке піднебіння» тощо – з

досвіду знає, що не допоможе. Потрібне щось нове, незвичайне. Ось і народжується образ: фантазія, гіпербола, метафора, гротеск – що завгодно! В результаті – мета досягнута! Чого ж ще більше?

Багато педагогів з метою управління співочим процесом рекомендують звертатися до таких відчуттів, як біль, плач, сміх, радість, гнів, і досягають непоганих результатів. У цьому немає нічого дивовижного: адже спів – це вираз емоцій, і управляти співочим процесом найлегше за допомогою емоцій. Голос, не заснований на емоціях, не представляє інтересу ні з вокально-технічної, ні з естетичної точок зору і веде до безкровного і приреченого на невдачу звуконаслідуванню (багато цікавих рекомендацій по управлінню емоціями в акторській творчості знаходимо ми у К. С. Станіславського. Про походження емоцій та їх фізіологічні механізми розповідається у книгах Ч. Дарвіна, П. К. Анохіна, Л. Я. Балоніна, П. В. Симонова, Седлачека, Сихра та ін.).

Таким чином, ми приходимо до висновку, що секрет навчання співу полягає зовсім не в тому, якими термінами користується вокальний педагог у своїй практиці, а швидше в тому, наскільки точно зможе він передати учневі своє розуміння суті вокального процесу, а головне – наскільки правильне саме по собі це розуміння. Якщо воно правильне, то спосіб, яким він користується для передачі своїх уявлень іншій особі, – це, так би мовити, справа смаку і взаєморозуміння. Співаки, у більшості своїй – народ емоційний, вдаються до образної емоційної мови. Чи та варто ставити їм це в провину? Хіба видатні учені, такі як І. М. Сеченов, К. А. Тімірязев, С. І. Вавілов, для того, щоб бути зрозумілими, не вдавалися до образів і порівнянь? У цьому сенсі позбавити мову вокалістів образності й емоційності – це все одно що разом з водою виплеснути і дитину.

Інша справа, коли людина, як то кажуть, у корені неправильно розуміє сутність явища. Якщо вона базується не на дійсних, а вигаданих нею ж самою законах роботи голосового апарату в співі, то тут не зможе допомогти ні найсучасніша наукова термінологія, ні найсміливіша образна фантазія. Швидше навпаки.

Отже, якщо в передачі наукових ідей можна обійтися і без наукових термінів, то в розумінні суті самих явищ природи, у тому числі і життєвих процесів, що лежать в основі співу, обійтися без науки не можна.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богданов Б. В. Синтез звукоочетаний с помощью стационарных по спектру отрезков. Вопрос радиозлектроники. – Серия XI, вып. 3, 1960.
2. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренаж / В. В. Емельянов. – СПб : Лань, 1997. – 192 с.
3. Морозов В. П. Тайны вокальной речи / В. П. Морозов. – Ленинград : Наука, 1967. – 204 с.
4. Юссон Р. Певческий голос / Р. Юссон. – М. : Музыка, 1974. – 262 с.