

УДК 784.002.8

Інна Щербіна

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ СПІВОЧИХ НАВИЧОК: МЕТОДИЧНИЙ ДИСКУРС

У статті розглядаються методичні питання з вокальної педагогіки й об'єктивної оцінки різноманітних явищ, пов'язаних з процесом голосоутворення під час співочої діяльності людини, які спрямовані на забезпечення процесу самооптимізації, закріплення позитивних співочих навичок та засвоєння нових акустичних рівнів: принципи тестування та «розігрівання» голосового апарату; прийоми «включення» головного регістру; засоби «згладжування» регістрів; вокальні методи лікування професійних захворювань голосу.

Ключові слова: вокал, співак, голосовий апарат, вокальні вправи, вокальна дикція, співочі регістри, фоно-логопедія.

В статье рассматриваются методические вопросы вокальной педагогики и объективной оценки различных явлений, связанных с процессом голосообразования при певческой деятельности человека, которые направлены на обеспечение процесса самооптимизации, закрепления положительных певческих навыков и усвоение новых акустических уровней: принципы тестирования и «разогрева» голосового аппарата; приемы «включения» головного регистра; способы «сглаживания» регистров; вокальные методы лечения профессиональных заболеваний голоса.

Ключевые слова: вокал, певец, голосовой аппарат, вокальные упражнения, вокальная дикция, певческие регистры, фоно-логопедия.

In I. Shcherbina's work «Formation pothetices singing skills, methodical discourse» are considered methodological issues of vocal pedagogics and objective assessment of the various phenomena associated with the process of phonation in the singing human activity, aimed at ensuring self-optimization process, fixing of positive vocal skills and learning new acoustic levels: principles of testing vocal apparat; acoustic and articulation signs of fatigue vocalist; the best means to ensure timely process of learning new acoustic levels. The authors outline the purpose, tasks, objectives, values, gradual, focus, rhythm, and tysituru vocal exercises in cycles songs; reveals the method of «warming up» of the voice apparatus and forming positive breast singing skills in the chest register; rules of performance of a cycle of the exercises aimed at «inclusion» head register; means of vocal and diction's mastering techniques of singing in the head register; methods «smoothing» of registers also offers vocal methods of treatment of professional deseases voice.

Key words: *vocal, singer, vocal apparatus, vocal exercises, vocal diction, skills, vocal registers, phono-logopedia's.*

Вокальне мистецтво сягає своїм корінням у стародавні часи. Відповідно генезі досвіду виконавської практики, емпіричним шляхом розвивалася вокальна педагогіка у напрямку накопичення знань про природу співацького голосу та його виконавські властивості, розроблялися методи постановки голосу та удосконалення виконавської майстерності, формувалася система вокальної освіти. Знання про механізм роботи голосового апарату отримувалися на основі спостереження та аналізу акустичних характеристик звуку, еталони та критерії якого, в сучасному вокальному мистецтві, оцінюються на слух.

Протягом століть, представники вокального мистецтва приділяли особливу увагу системі практичних заходів щодо складання ідеальних умов, спрямованих на забезпечення загального здоров'я людини та оптимального співочого режиму, звертаючи особливу увагу на негативні наслідки порушення гігієни голосу, наприклад, при публічних виступах. Розв'язанням питань нервово-психічної гігієни вокаліста займалися А. Єгоров, І. Левідов, В. Чаплін та інші. [1, с. 13, 23–27; 2, с. 86–151].

Науково-педагогічні дослідження будови та функцій голосового апарату, а також механізми впливу аналізаторів співу під час звукоутворення, висвітлюють у своїх роботах В. Морозов, Г. Фант, Л. Дмитрієв, та інші. Вони залучають природно-наукові знання щодо явища резонансу та реверберації, координації органів голосоутворення та фонації звуку, спираючись на відповідні наукові концепції, такі як міолестична (Г. Гельмгольц, І. Рокар) та нейрохронаксична (Р. Юссон) теорії та теорія імпедансу [1, с. 14, 23–27; 2, с. 27–85, 98].

Посібник В. Ємельянова дозволяє вокалістам самостійно опанувати артикуляційну гімнастику для м'язів співочого апарату [3, с. 156–158]. Оволодіти технікою виконання вправ на дихання та навчитися визначати обмеження при наявності певних захворювань допоможуть оприлюднені методики Л. Сопера та О. Стрельникової [5, с. 115–119; 7]. А запропоновані, зокрема Т. Прокопенко, І. Козлятиною, О. Боровою, логопедичні методи відпрацювання вправ на орфоепію та дикцію [1, с. 17–18, 23–27], сприяють удосконаленню регістрово-фонаційних виконавських можливостей співацького голосу.

Викладачі вокалу, такі як О. Кравченко, О. Єрошенко [1, с. 18–20, 23–27; 4], пропонують ефективні методи тестування голосового апарату, закріплення позитивних співочих навичок, опанування нових акустичних рівнів, ґрунтовно спираючись на виконавсько-педагогічний досвід, зокрема теорію регістрів співацького голосу О. Стахевича.

Ознайомиться з основами діагностики професійних захворювань вокаліста, усвідомити принципи профілактики захворювань органів

голосоутворення та слухового апарату співака, навчитися визначати хворобу та засоби її лікування за допомогою фонологопедичних вправ, згідно визначеної проблеми, дозволяють роботи Л. Телелеєва, С. Таптапової, І. Єрмакової [1, с. 20–21, 23–27; 2, с. 152–167].

Окремі аспекти вирішення психологічних проблем творчої особистості в галузі мистецької діяльності висвітлюються в роботах С. Гіппіуса, І. Герсамії, Н. Гребенюк [1, с. 21–27]. Однак комплексного спеціалізованого дослідження методології психотренінгу для вокаліста на сьогодні не існує. Рекомендуємо ознайомитися з теоретичними основами психотренінгу у вокальному мистецтві, які репрезентуються в контексті профілактики професійних захворювань і реалізації художнього образу [6].

На сьогодні, вокальні методики, які оприлюднено, охоплюють лише окремі виконавські аспекти, наприклад: [1, с. 23–27; 2; 3; 4; 6]. Визначення та науково-методичне обґрунтування універсальної системи поліфункціонального виховання співаків, на сучасному етапі розвитку вокального мистецтва є актуальним, і знаходиться у стані розробки.

Мета роботи – визначити теоретичні основи тестування голосового апарату людини та методику формування позитивних співочих навичок, окресливши вправи, виконання яких сприяють профілактиці та вилікуванню професійних захворювань голосу.

Співак може досягнути своєї мети в вокальному мистецтві працюючи в умовах системного використання заходів, спрямованих на комплексну реалізацію гігієни здоров'я та праці [6, с. 1–2], застосовуючи різні методики з постановки голосу та удосконалення виконавської майстерності. Вокаліст має регулярно проводити тестування голосового апарату і відповідно результатам - визначити напрям роботи.

Голосовий апарат доцільно тестувати у такому порядку:

- 1) перевірка наявності високої співочої форманти на примарних тонах;
- 2) фонація голосних та приголосних у грудному регістрі;
- 3) з'ясування зони включення головного регістру;
- 4) фіксація стабільних і тимчасових меж фонації вузьких і широких голосних в головному регістрі.

Регулярне тестування голосового апарату необхідне для визначення причин виникнення не лише сталих проблем голосоутворення, а і нововиявлених недоліків звукоутворення, які є природнім «сигналом» організму про небезпеку - своєрідним «повідомленням», наприклад, про перевтомлення нервової системи співака. Ознаки стомлення визначаються через погіршення дикції, зникнення високої співочої форманти, зміни тембру голосу за рахунок зменшення кількості обертонів, зниження рухливості голосу, детонування.

Під час перевірки наявності високої співочої форманти на примарних тонах, необхідно фонувати «МІ - МЕ - МА - МО - МУ» на одному звуці

«e^l». Вправу транспонують на m_2 в гору та низ слідкуючи, щоб голос звучав не напружено, легко з дзвіночком. Відсутність високої співочої форманти, є свідченням не повного зімкнення голосових м'язів. Континуум і амбітус тимчасової відсутності високої співочої форманти є основними критеріями визначення тактики однофазової і двохфазової рухової корекції органів звукоутворення. За доцільністю, сонорний носовий звук замінюється дзвінками приголосними, а голосні - йотуються. Важливими показниками - є рівень «дзвінкості» та якість фонації складів. Необхідно слідкувати – щоб звук «І» не наближався до «И», «У» до «О», «О» до «А», «Е» до «ЕА» і «ИЕ»; а «А» не «провалювалося».

При тестуванні якісних характеристик звукоутворення голосних та приголосних в грудному регістрі, вокальні вправи виконуються у швидкому темпі в межах $c^l - b^l$, а їх музична структура поступово ускладнюється за рахунок розширення теситури $ч_1 \rightarrow б_2 \rightarrow б_3 \rightarrow ч_5$ та наповнення амбітуса пріма-секундовою, пріма-терцовою та квінтовою інтервалікою [1, с. 17–18, 23–27.] за таким дикційним порядком:

- вправи на дзвінкий щелепний протяжний приголосний «В» з йотованими голосними, наприклад: «В'І - В'Ю - В'ЙО - В'Є - В'Я». Слідкувати, щоб приголосний промовлявся короткочасно, і не фонувался як глухий щелепний звук «Ф», який відпрацьовується аналогічно;

- вправи на вібруючий сонорний комбінований приголосний «Р» та дзвінкий вибуховий «Д» з голосними основного ряду. Контролювати, щоб «Р» не звучало як «Л», а «Д» як «Т». Склади з приголосними «Р» і «Д» доцільно чергувати. Наприклад: «ДІ - РЕ - ДІ - РУ» і т. д.;

- вправи на сонорний комбінований приголосний «Л» і сонорні носові приголосні «М», «Н» з голосними основного та йотованого ряду. Ефект носового призвуку при фонуванні складів визначених приголосних зменшується, або взагалі зникає завдяки чергуванню їх зі складами дзвінких приголосних. Наприклад: «ДІ - ЛЮ», «В'Ю - НА»;

- вправи на дзвінки вибухові «Б», «Г», та щелепні «Ж», «З» приголосні вимагають ретельної уваги. Звук «Б» не має звучати, як глухий вибуховий «П»; «Г» - як глухий щелепний «Х»; «Ж» - як шиплячий «Ш»; «З» - як глухий щелепний «С»;

- вправи на сполучення трьох приголосних «БДГ», «ПТК» з голосними основного ряду дозволяють якісно сформувати оптимально єдину фоно-артикуляційну позицію мовного та співочого звукоутворення. Необхідно короткочасно чітко промовляти кожний приголосний, роблячи акцент на голосні, наприклад: «БДГІ – БДГЕ – БДГА - БДГО - БДГУ», поступово прискорюючи темп, так щоб п'ятискладовик, такий як «ПТКІ – ПТКЕ – ПТКА - ПТКО - ПТКУ», прозвучав не більше ніж за секунду;

- вправи на приголосні «С», «Ц», «Ч», «Ш», «Щ». При вимові окреслених приголосних зустрічається найбільша кількість помилок. Їх зручніше відпрацьовувати з йотованими голосними, чергуючи зі складами,

які мають дзвінки приголосні, «розбивати» сполучення з голосними - апострофом та приголосними «Т» і «Д», посилюючи ефект доданням звука «В» попереду складу, наприклад: «ВС'Ю - ДУ», «СТІ - ШДІ - ЦТІ»;

- *вправи на сполучення голосних.* Відпрацювання якісно-вільного послідовного звукоутворення декількох голосних доцільно починати з активного залучення техніки акцентуації полу-гласного «Й» та компоновки основного ряду у напрямку зменшення кількості йотованих звуків, наприклад: «Ю - ЙО - Я», «Ю - У - О - А», «А - О - У»;

- *вправи на застосування скоромовок та віршів з переважанням тренувальних звуків,* починають відпрацьовувати в повільному темпі, поступово доводячи його до максимальної швидкості, зберігаючи вільну роботу артикуляційного апарату та чіткість промови кожного складу [2, с. 17–18, 23–27; 3, с. 159–161].

Методика з'ясування зони включення головного регістру, межі фонації вузьких і широких голосних в головному регістрі. Доцільно використати вправу, яка, за музичною будовою, має поступовий мажорний низхідний рух в діапазоні $ч_5$. Перший голосний вокалізується, починаючи з g^l ($- a^l$), а другий фонується на останньому звуці c^l ($- d^l$), наприклад: «І ($a^l \rightarrow g^l \rightarrow fis^l \rightarrow e^l$) - РА (d^l). Вправу транспонують спочатку вгору до оптимально-високого якісного звучання першого складу слова, окреслюючи зону самооптимізації. Потім секвентують музичну фразу у низ, визначаючи межі перехідної зони.

Формування позитивних співочих навичок і опанування нових акустичних рівнів рекомендовано виконувати у такому порядку:

- 1) «розігрівання» голосового апарату в грудному регістрі;
- 2) закріплення та вироблення позитивних співочих навичок в грудному регістрі;
- 3) «включення» головного регістру;
- 4) адаптація вокально-дикційних навичок в головному регістрі;
- 5) «згладжування» регістрів.

Правила виконання вправ для «розігріву» голосового апарату в грудному регістрі. Починати розспівуватися доцільно на примарних тонах, злучаючи вокальні вправи з найпростішою музичною структурою. Кожну наступну розспівку необхідно ускладнювати за порядком і кількістю фонаційних складів, розширюючи межі мелодійної будови від $ч_1$ до $ч_8$. При наявності ознак стомлення - робити перерви на 3–4 хвилини, заповнюючи паузи артикуляційною гімнастикою, вправами на дихання, тощо;

Вокальні вправи щодо *вироблення позитивних співочих навичок в грудному регістрі* підбирають відповідно результатам тестуванням і мають вирішувати конкретно визначені вокально-дикційні проблеми та творчо-виконавські завдання. Наприклад: правильна короткочасна фонація приголосних з вузькою голосною «І» дозволяє достатньо швидко досягнути дзвінкого світлого звуку, а довготривале звуковисотне

утримання складу з широкою голосною «Є» - звеличити кількість обертонів. Вокалізація глибоких голосних «О», «У» сприяють виробленню приємного тембру голосу, а моторне чергування звуків поступово знімає зайве напруження. Ефективним способом вироблення вібрато та боротьби з форсуванням звуку – є короткочасний континуум виконання трелі.

Для «включення» *головного регістру* необхідно у бистрому темпі виконувати вправи побудовані на звукоімітаціях та вузьких голосних. Контроль відбувається через наявність високої співочої форманти. На виконання цього циклу вправ витрачається не більше 2–3 хвилин, після чого обов'язково робиться перерва до 5 хвилин. За необхідністю цикл вправ може повторюватися 2–3 рази. Більша кількість повторів може привести до сталого перевтомлення голосового апарату, а фонування широких голосних – до «пізнього включення» *головного регістру* [1, с. 23–27; 3, с. 161–187].

При наявності стабільного включення *головного регістру*, доцільно удосконалювати вокальну техніку вправами, які можна транспортувати в межах адаптованої зони включення *головного регістру*. *Цикл вправ на вироблення вокально-дикційних навичок в головному регістрі* виконується в такому режимі: кожна вправа співається не більше 30 секунд, за необхідністю повторюється 2–3 рази з півхвилинними паузами. Більша кількість повторювань поспіль не доцільна. Між виконанням кожної вправи обов'язково робиться перерва на 3–5 хвилин. Мати на увазі, що «І» дає раннє включення *головного регістру* і дозволяє швидко «витягнути у часі» широкий голосний «Є», який сприяє звільненню голосового напруження в *головному регістрі*, що є необхідним для подальшого опанування нових акустичних рівнів, зокрема розширенню діапазону вокального голосу та виконавських можливостей співака.

Під час виконання *циклу вправ на «згладжування» регістрів*, між кожною вправою робиться перерва на 1–3 хвилини. Доцільно спочатку вокальні вправи секвентувати з *головного регістру* в грудний, і таким чином досягнути природно-пізнє включення грудного *регістру*.

Закріплювати отриманий результат можна вправами, які побудовані на секундових рухах зверху вниз та гору, транспонуючи їх з *головного регістру* в грудний. «Плавному» переходу сприяє фонування в складах глибоких голосних, наприклад: «В'ЙО» (a_2) - «Л'ЬО» (g^2) - «Л'ЬО» (fis^2) - «Л'ЬО» (e^2) - «ДУ» (d^2) - «ДУ» (e^2) - «ДУ» (fis^2) - «ДУ» (g^2) - «В'ЙО» (a^2).

Під час згладжування *регістрів* у напрямку грудний – головний - грудний, спочатку доцільно фонувати вузькі голосні та широкі через вузькі, наприклад: «ДІ - В'Є», «В'Ю – Я», використовуючи спочатку вправи побудовані на мелодійному русі зверху до низу.

При повній втраті голосу необхідно виконувати вправи для м'язів язика, нижньої щелепи та відкривання рота [3, с. 156–158] протягом дня, через кожні 1,5–2 години, ретельно слідкуючи, щоб очі були широко

відкриті, брови підняті, дихання було спокійним, негучним, без напруження і затримань.

Профілактику нервових захворювань забезпечують вправи «Долоньки», «Пагінчики», «Насос», «Обійми плечі», «Повороти голови», «Китайський болванчик», які краще виконувати 2–3 рази на день ретельно враховуючи рекомендації О. Стрельнікової та М. Щетиніна [7, с. 34–46].

Вправи, які спрямовані на лікування співочого ларингіту, вузликів та розрихлення голосових м'язів. Звукоімітації, побудовані на основі вузьких голосних і дзвінких приголосних, забезпечують примусове зімкнення голосових складок. Еталон фонації необхідно корегувати у напрямку досягнення, як найбільш неприємно-гострого, «писклявого» тембру. Виконання вправ короткочасне. Кожну вправу доцільно виконувати не більше 4-х раз з 30-ти секундними перервами, витрачаючи на звуковидобування 5–10 секунд. Між вправами обов'язково робити тривалі, не менше 5 хвилин, перерви. Звеличення часу на виконання звукоімітаційної вокальної вправи і скорочення терміну спокою голосового апарату - раптово приводить до сталого багатоденного перевтомлення співака.

При астенії та крововиливу голосового апарату співаку рекомендують режим повного голосового спокою. Лікар-фоніатор, під час лікування, визначає доцільність використання профілактичних вправ, складовими яких є звукоутворення, з повною відмовою від співання голосних «А» і «І». Виконання вправ на постановку дихання та поліпшення звучання голосу за рекомендаціями Поля Л. Сопера та гімнастики вдихання з протидією мускулатури органів дихання по методу О. Стрельнікової [5, с. 115–119; 7] дозволяє співаку якісно-швидше відновити робочий стан голосового апарату.

Отже, вокальне мистецтво нині активно розвивається в умовах жорстокої конкуренції полікультурного творчого суспільства. До вокалістів і викладачів висуваються все більш і більш високі професійні вимоги. Сучасна співоча синкретична діяльність наповнена різнобарвними складними фізичними, психологічними та емоційними особливостями, які супроводжуються чисельними негативними бар'єрами, такими, що поступово генерують професійні захворювання, змушуючи людину змінити сферу діяльності. Однак, обмін виконавсько-методичним досвідом між фахівцями, у більшості випадків, так і залишається на рівні емпіризму, який базується на основі процесів самоконтролю, самоспостереження та самоаналізу. Визначаючи складові забезпечення умов вдосконалення вокальної майстерності, діячі вокального мистецтва дотримуються спільної думки - необхідно регулярно:

- уникати причини виникнення та розвитку професійних хвороб і своєчасно знищувати їх за допомогою системного використання заходів, спрямованих на реалізацію ідеальної нервово-психічної гігієни здоров'я та праці, відповідно індивідуальним властивостям організму особистості,

рекомендаціям медиків, психологів, косметологів, тощо;

- тестувати самопочуття та голосовий апарат співака за акустичними еталонами звукоутворення та відповідно результатам визначати методи вдосконалення вокальної майстерності в комплексі з психотренінгом, артикуляційною гімнастикою та вправами на дихання, враховуючи показники якості збереження позитивного результату, отриманих на попередніх репетиціях і сценічних репрезентаціях;

- аналізувати тенденції розвитку співочої культури та нові науково-методичні досягнення вокального мистецтва визначаючи доцільність їх адаптування щодо використання у власній практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гігієна голосу: Progr. та навч.-метод. матеріали до курсу для студ. 1–2 курсу зі спец. «Народний спів» [Текст] / І. В. Щербіна / Харк. держ. акад. культури; Уклад.: І. В. Щербіна. - Х. : ХДАК, 2007. - 56 с.
2. Егоров А. М. Гигиена голоса и его физиологические основы [Текст] / А. М. Егоров; Ред. З. Маркова. - М. : Музгиз, 1962. – 176 с.
3. Емельянов В. В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Текст] / В. В. Емельянов; Под ред. В. В. Емельянова. - СПб. : «Лань», 2000. - 192 с.
4. Єрошенко О. В. Формування співацьких навичок у студентів-акторів (на матеріалі обробок українських календарно-обрядових пісень) [Текст] / О. В. Єрошенко // Культура України. Сер. Мистецтвознавство : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури ; за заг. ред. В. М. Шейка. – Харків : ХДАК, 2015. – Вип. 50. – С. 57–67.
5. Сопер Л. П. Основы искусства речи [Текст] / Л. П. Сопер - Ростов-на-Дону : Феникс, 1995. – 448 с.
6. Щербіна І. В. Психотренінг вокаліста в музичному мистецтві [Текст] : Матеріали tsm_2012_2_14 / І. В. Щербіна // Таврійські студії : Мистецтвознавство / Респ. вищ. навч. закл. «Крим. ун-т культури, мистец. і туризму» [Електронний ресурс]. – Сімферополь : АРІАЛ, 2012. - № 2 Режим доступа : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой : 3-е издание, переработанное и дополненное [Текст] / М. Н. Щетинин; Ред. О. С. Копылова. - М. : Метафора, 2010. – 368 с.